

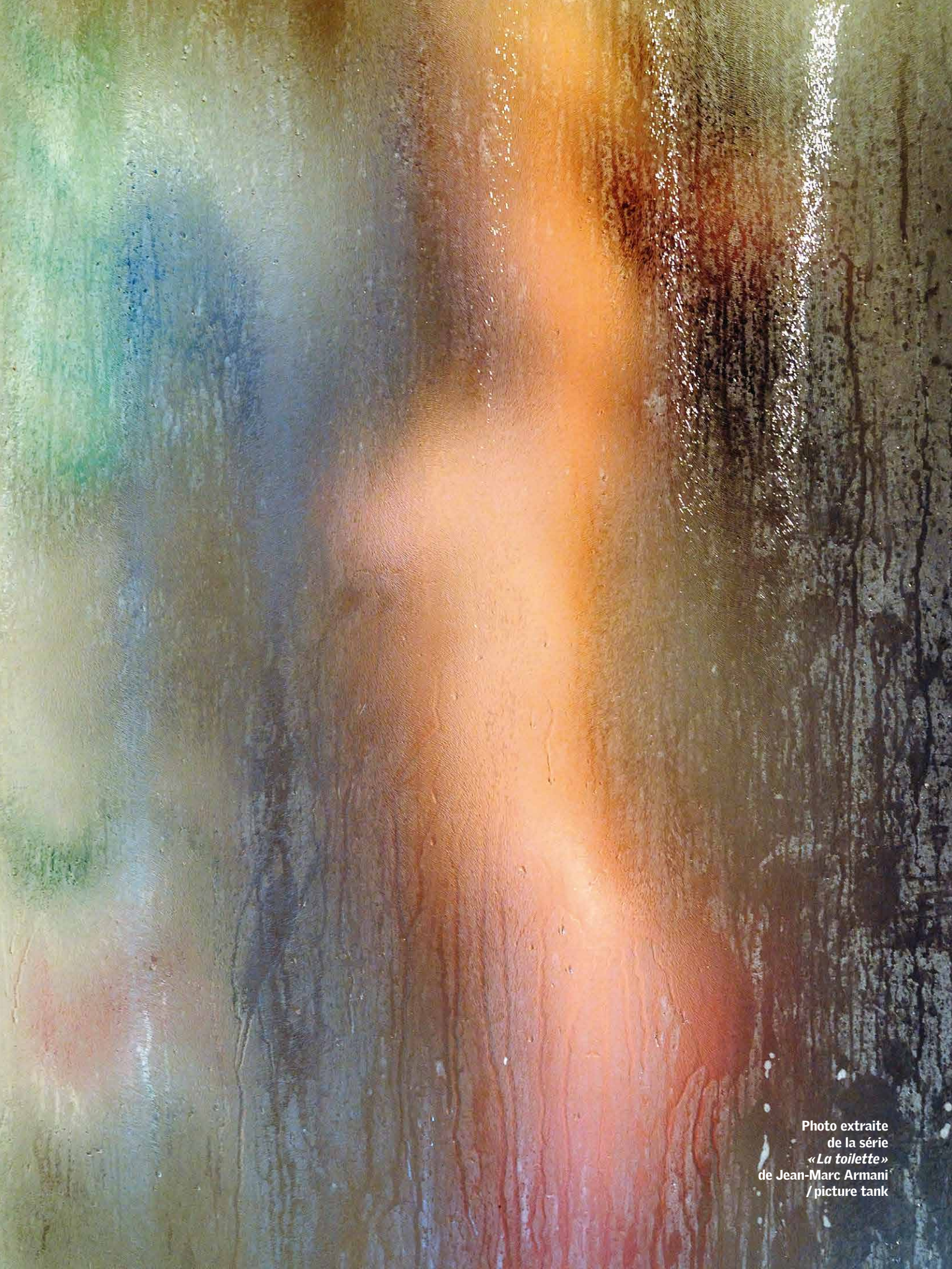


Photo extraite
de la série
« La toilette »
de Jean-Marc Armani
/ picture tank

La baisse du taux d'œstrogènes dans le sang entraîne une fragilisation de la flore vaginale, qui est alors altérée, appauvrie en bacilles de Döderlein, les germes « protecteurs » qui la composent à 95 %. Leur rôle est essentiel, souligne la gynécologue Anne de Kervasdoué, car « ils maintiennent une acidité locale qui protège des germes pathogènes et des infections ». La chute œstrogénique peut également avoir des conséquences sur la vessie et sur l'urètre : fragilisés, ces organes deviennent sujets aux irritations et aux infections. Enfin, ajoute la spécialiste, cette baisse entraîne « une moindre vascularisation des muqueuses du vagin et de la vulve qui vont pâlir, s'assécher, s'amincir, et devenir de fait plus fragiles et sensibles », ce qui peut rendre plus douloureux les rapports sexuels, surtout lorsqu'ils sont peu fréquents.

Les solutions pour limiter ces désagréments ? « Sur avis médical, la prescription d'un traitement hormonal substitutif (éventuellement local) permet aux muqueuses de retrouver une bonne irrigation et donc élasticité, épaisseur et souplesse, poursuit le Dr de Kervasdoué. Par ailleurs, une activité sexuelle régulière favorise la vascularisation, les sécrétions et la tonicité des tissus. C'est une manière efficace d'entretenir la qualité des muqueuses ! En revanche, certains médicaments (antibiotiques, corticoïdes...), mais aussi le manque de sommeil, le stress ou l'utilisation de produits inadaptés perturbent la flore. » Les signes qui doivent vous alerter et inciter à consulter le gynécologue : des sensations de brûlure, des démangeaisons, des irritations ou des pertes anormales.

Délicatesse et douceur

Geste essentiel au moment de la toilette : nettoyer sans agresser. Pour cela, « il convient d'utiliser une base lavante douce, hypoallergénique et sans savon, qui respecte l'équilibre de la flore vaginale et le pH de la vulve qui est de 5,5, précise le docteur de Kervasdoué. Une toilette à effectuer avec

la main, sans gant de toilette – un nid à germes ! –, et qui doit se limiter à la vulve et à la zone fessière. On réserve son savon ou son gel habituels pour le reste du corps. » On rince abondamment et on sèche en tapotant. À proscrire absolument : les douches vaginales qui déséquilibrent la flore, les produits antiseptiques – souvent acides – et parfumés (papier toilette, bain moussant, déodorant intime...), qui sont source d'irritation.

Confort et matières naturelles...

On renonce au port prolongé de vêtements moulants ou serrés à l'entrejambe, qui favorisent les microtraumatismes dus aux frottements, mais aussi l'humidité et la macération, propices à la prolifération des bactéries. Pour les

mêmes raisons, on évite de porter de la lingerie synthétique. L'idéal : opter pour des matières naturelles, coton ou soie, que l'on lavera à part et à haute température si possible, avec une lessive non allergisante. Mieux vaut aussi dormir sans sous-vêtements... et en changer dans la journée en cas de transpiration excessive, après un effort prolongé par exemple ou une activité sportive. Enfin, si on est une adepte de la piscine, « on ne garde jamais un maillot de bain humide sur soi, ajoute la gynécologue, et on se rince à l'eau claire en sortant du bassin, car le chlore participe au déséquilibre de la flore... »

Lise Bouilly

*Auteur du livre *Au bonheur des femmes, la vérité sur les hormones*, éditions Odile Jacob, 2010.

Quelle protection intime ?

Au moment de la périménopause, les règles sont souvent anarchiques et de durée variable. Les bons réflexes ? Avoir en permanence sur soi des serviettes hygiéniques ou des tampons. Éviter en revanche le port constant de protège-slips qui, en absorbant de façon continue l'humidité locale, favorisent la survenue d'infections.

Notre sélection



✱ **Soin toilette intime spécial sécheresse, Rogé Cavaillès, 7,90 € les 200 ml.** Un soin lavant hydratant aux extraits d'olivier qui nettoie les muqueuses en douceur en respectant l'équilibre de la flore.



✱ **Soin lavant ultra hydratant, Saforelle, 8,10 € les 250 ml.** Une base lavante aux extraits naturels de Bardane, aux propriétés adoucissantes, et d'aloë vera, un puissant hydratant qui apaise les muqueuses sèches.

✱ **Soin d'hygiène intime Hydralin Soyeux, 8 € les 200 ml.** Un émulsion moussante qui nettoie en douceur, apporte une hydratation « longue durée » et protège des désagréables sensations de sécheresse intime.

