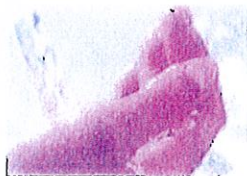


Hygiène intime : filles / garçons



Et oui ! L'hygiène intime n'est pas nécessairement réservée qu'aux filles...
Quelques conseils pratiques.

POUR UNE FILLE :

Que nettoyer lors de la toilette intime ?

La zone autour de la vulve. C'est de la peau normale et elle doit être lavée de la même manière que le reste du corps. L'idéal c'est quand même un savon au PH neutre (un pain dermatologique) qui respecte mieux l'acidité de cette zone du corps.

Lave-toi toujours de l'avant vers l'arrière : de l'orifice urinaire vers l'entrée du vagin puis vers l'anus. Pourquoi ? Parce que les replis de l'anus contiennent des microbes qu'il ne faut surtout pas ramener vers l'avant. Sinon tu risques des infections vaginales ou urinaires...

Les muqueuses ne sont pas des zones de peau. Aussi pour l'intérieur des grandes et petites lèvres, lave-toi simplement avec un courant d'eau claire. N'utilise jamais de savon ni de désinfectant.

Une toilette par jour suffit. Pendant les règles tu peux la faire deux fois par jour. La deuxième fois ne prends aucun produit, juste de l'eau même pour la peau. Ne te lave jamais l'intérieur du vagin. Il est naturellement autonettoyant et n'a aucun besoin de tes soins ! Tu risques au contraire de l'agresser et de l'irriter.

Le sexe a une odeur bien à lui. C'est comme ça, et la meilleure toilette du monde ne le rendra jamais inodore. Sais-tu que ce parfum possède un pouvoir d'attraction sexuelle !

Respectez la flore

Cet effet néfaste de l'hygiène intime, surtout lorsqu'elle est pratiquée avec des produits agressifs, est facile à comprendre. Le vagin abrite diverses bactéries, notamment des lactobacilles, qui cohabitent harmonieusement et évitent que des germes dangereux ne se développent. Si l'équilibre de cette flore est rompu par une toilette trop approfondie, une bactérie ou une levure (candida notamment) risque de se développer et d'entraîner une infection. Confirmant ce mécanisme, l'étude au 17ème a montré que la douche vaginale était associée à la disparition des lactobacilles.

Les réponses recueillies lors de l'enquête soulignent aussi que la douche vaginale représente pour beaucoup de femmes une habitude bien ancrée. Pour certaines ce geste est devenu aussi rituel que de se laver les dents.

C'est donc dès l'adolescence qu'il faut se convaincre de l'inutilité et des dangers de cette pratique. Pour cela, il est bon de savoir que la toilette vaginale n'a aucune efficacité contraceptive et ne protège pas des MST. Bien au contraire, puisque l'irritation que peut provoquer une toilette trop agressive favorise probablement la transmission des germes. Enfin, en cas de symptômes anormaux, comme une irritation ou des pertes nauséabondes, il est indispensable de consulter un médecin. Les douches vaginales n'ont aucune efficacité pour traiter les infections qui peuvent être à l'origine de ces troubles.

POUR UN GARÇON :

La peau doit être lavée comme le reste du corps. L'endroit sensible, c'est le gland. Il faut que tu le décalottes une fois par jour pour le nettoyer. Pour ça, utilise seulement de l'eau claire. Elle emporte avec elle les cellules mortes et les sécrétions locales. Si tu ne le fais pas régulièrement, ça ne sentira pas la rose ! Si tu as du mal à décalotter ou si tu n'y arrives pas du tout, va consulter un médecin urologue. Le sexe, c'est un endroit important du corps !

Et pour tous les deux après l'amour !

Après un rapport sexuel, pas besoin d'un nettoyage à fond. Faire l'amour est tout ce qu'il y a de normal. Un peu d'eau courante suffit.

Les Mycoses Vaginales

ce qu'il faut savoir

Votre médecin vient de diagnostiquer chez vous une mycose vaginale. Il vous a donné tous les renseignements concernant cette infection, en voici un résumé :

Les mycoses sont les infections génitales les plus fréquentes chez la femme

- 3/4 des femmes sont concernées dans leur vie
- Les mycoses sont dues à un champignon : le *Candida* et principalement *Candida albicans*.
- Ces champignons sont présents dans le tube digestif, la peau et le vagin, et sont un des constituants de la flore vaginale normale. Dès qu'un facteur favorisant rompt l'équilibre, ces *Candida* se développent d'une façon excessive, colonisent le vagin, adhèrent aux muqueuses vaginales et provoquent l'infection.

Les mycoses vaginales sont des infections bénignes, il ne faut donc pas s'inquiéter outre mesure. Mais il est vrai que les mycoses sont parfois invalidantes en raison de l'intensité des symptômes, et pour certaines femmes, en raison de la fréquence des récurrences. Le traitement sera court et la guérison sera obtenue rapidement. Un traitement bien conduit et des règles d'hygiène simples permettent d'éviter des mycoses trop fréquentes.

Facteurs favorisants :

- La grossesse
- Les changements hormonaux induits à proximité des règles
- Certaines maladies (diabète par exemple)
- La prise de médicaments tels que certains antibiotiques, cortisone...
- La lingerie synthétique et les vêtements trop serrés
- L'hygiène excessive ou insuffisante.

Comment les reconnaître :

- Un ou plusieurs signes peuvent être présents
- Démangeaisons de la vulve et parfois de l'anus. Elles peuvent entraîner un grattage aggravant les lésions.
- Brûlures/irritation vulvaire. Elles résultent des lésions de grattage et des pertes vaginales. Elles seront alors exacerbées par les microbes ou les rapports sexuels. Dans les formes les plus modestes : sensation de gêne ou sensation d'irritation vulvaire lors de la marche ou en position assise.
- Pertes vaginales épaisses, blanchâtres (aspect de lait caillé) et inodores.
- Douleur pendant les rapports sexuels. Elle est liée à l'irritation locale.

Traitements les plus utilisés :

Antifongiques par voie locale

Ovale

: à administration unique, ou quotidien pendant 3 jours, et application d'une crème antifongique sur la vulve.
Le traitement du partenaire doit être discuté avec votre médecin et sera jugé au cas par cas.

Mais surtout ne vous traitez jamais seule, demandez conseil à votre médecin

Pour une toilette adaptée

en cas de mycoses

Vous avez une mycose vaginale, il s'agit de l'infection génitale la plus fréquente chez la femme. Votre médecin vous a conseillé un traitement antifongique spécifique (ovule) auquel il a associé, en remplacement de votre savon habituel, un soin de toilette adapté.

Pourquoi la toilette doit être particulièrement adaptée lors d'un épisode de mycose :

- Parce que les candida, champignons responsables des mycoses vaginales, se multiplient en milieu acide (pH acide) : votre soin de toilette doit avoir un pH neutre ou légèrement alcalin.
- Parce que vos muqueuses sont irritées : votre soin de toilette doit être bien toléré, il doit respecter cette fragilité. Votre soin de toilette doit être sans parfum, ni colorant.
- Parce que l'infection entraîne très fréquemment des pertes vaginales épaisses, blanchâtres qui se déposent sur les muqueuses : votre soin de toilette doit éliminer efficacement ces dépôts sécrétaires en excès.
- Parce que vous êtes gênée, votre soin de toilette doit vous apaiser pendant et après l'application. Il doit vous apporter une sensation de confort.

Les bons gestes pour une meilleure hygiène

- Nul besoin de douche vaginale, la toilette doit être externe.
- Pendant la mycose, elle doit être faite matin et soir à l'aide d'un produit adapté et doit être réalisée avant le traitement local prescrit par votre médecin (ovules antifongiques ou crème).
- Ne pas utiliser de gant de toilette. Éviter les tampons périodiques, les sous-vêtements synthétiques, les savons acides et ceux contenant un parfum ou un colorant.
- Après les selles ou après avoir uriné, il faut toujours vous essuyer d'avant en arrière.
- Se laver soigneusement après les bains en piscine et éviter de garder son maillot de bain mouillé.
- Privilégier les rapports protégés, pendant le traitement.

Si les symptômes persistent, prévenez votre médecin.