

Hygiène intime féminine

Les règles d'une bonne hygiène

- La toilette intime doit se faire au moins une fois par jour, plus souvent en cas de transpiration excessive (chaleur), ou après un effort physique.
- La douche paraît préférable au bain, qui en tout état de cause ne doit pas se prolonger plus de 20 minutes.
- Choisir un produit non acide (pH neutre à 7) si possible adapté à cet usage ou encore des pains dermatologiques ou des gels moussants sans savon.
- Se laver plutôt avec les mains qu'avec un gant de toilette.
- Il faut éviter les savonnages trop violents, sécher avec un linge propre, voire avec un sèche cheveux doux.
- Les douches et irrigations vaginales sont à proscrire car elles sont susceptibles de détruire la flore vaginale naturelle. Une étude a montré que les femmes qui y ont régulièrement recours ont plus de risque de développer une infection vaginale.
- Enfin, mieux vaut éviter l'utilisation de déodorants ou de parfums à cet endroit.

Quelques conseils vestimentaires...

- Il faut éviter de porter de façon prolongée des vêtements trop serrés qui sont à l'origine d'un excès de transpiration et de micro traumatismes au niveau de la muqueuse vaginale (jeans collants, strings).
- Les sous-vêtements doivent (ou devraient) être de préférence en coton, être changés tous les jours et lavés si possible séparément avec une lessive adaptée.

Une hygiène intime rigoureuse est particulièrement indiquée chez la femme. La proximité entre vagin, anus et urètre (conduit par lequel s'élimine l'urine) dans la région ano-génitale et l'absence de "rempart" face au monde extérieur à ce niveau multiplient en effet les risques de contracter une infection.

La présence de bactéries dans le vagin (flore vaginale) constituant un moyen de défense naturelle qu'il faut respecter, l'hygiène doit être suffisante sans être cependant excessive !

...Et de comportement

Quelques autres précautions sont utiles à rappeler :

- Ne pas conserver trop longtemps un maillot de bain humide à même le corps.
- Réserver une serviette de toilette au séchage intime et ne pas échanger les serviettes.
- Pendant les règles, changer de tampon ou de serviette hygiénique au moins trois fois par jour et observer les mêmes règles d'hygiène.
- Après les selles, s'essuyer de l'avant vers l'arrière pour éviter de contaminer vulve et vagin et après émission d'urine, sécher avec le papier toilette.
- Procéder à une toilette après les rapports sexuels et en ayant uriné après ceux-ci.
- En cas de rasage, désinfecter avant et après, utiliser un rasoir doux de préférence à une crème dépilatoire.
- Enfin, proscrire le piercing dans cette région.
- Le respect de ces quelques règles en plus des précautions nécessaires de prévention des maladies sexuellement transmissibles, limite le risque de contracter une infection. Quoi qu'il en soit, en cas d'inflammation persistante, de brûlure, de douleur, de démangeaisons etc. mieux vaut consulter un médecin plutôt que de se lancer dans l'automédication.

Cachet du médecin