

# VESSIE, VAGIN, PÉRINÉE... PRENDRE SOIN DE SES ORGANES INTIMES

Les solutions existent pour celles qui souffrent d'irritations, de sécheresse vaginale ou de fuites.

Par Anne Prigent



**S**ur les réseaux sociaux, les recettes d'influenceuses pour prendre soin des parties intimes font fureur : paillettes aromatiques pour le vagin, ail pour lutter contre les infections, sauna vaginal... ces remèdes dits miracles n'en sont pas, mais ils rencontrent un véritable succès. Pourquoi ? Sans doute parce que la santé des organes intimes de la femme est encore aujourd'hui frappée de tabou. Irritations, démangeaisons, pertes, odeurs vaginales anormales, fuite d'urine,

douleurs pendant les rapports sexuels, autant de problèmes difficiles à aborder, même avec son médecin. Parce qu'on est mal à l'aise avec cette intimité ou parce qu'on pense qu'il n'y a rien à faire... Or, c'est faux. De nombreux problèmes de santé intimes peuvent être pris en charge. Voire prévenus.

## PALLIER LA SÉCHERESSE VAGINALE

Vous souffrez de cystites à répétition ? Et si cela était dû à une sécheresse vaginale ? « C'est un facteur de risque d'infection,

*auquel on ne pense pas toujours »,* explique le Dr Jean Marc Bohbot, infectiologue, auteur de *La Cystite. Le cauchemar féminin*. Cette sécheresse est généralement liée à un déficit en œstrogènes. Ces hormones épaississent la muqueuse du vagin et augmentent la lubrification et l'hydratation naturelle qui la rendent plus confortable pendant un rapport sexuel. « Ils jouent également un rôle sur le développement harmonieux du microbiote vaginal. À l'inverse, le manque d'œstrogènes va diminuer la qualité du microbiote et augmenter le risque d'infection », précise Jean Marc Bohbot. La sécheresse vaginale favorise l'apparition de mycoses, caractérisées par des brûlures, des démangeaisons et des pertes vaginales, de vaginoses bactériennes reconnaissables à la mauvaise odeur qu'elles provoquent. De façon plus étonnante, elle fait également le lit des cystites et notamment de cystites post-coïtales. En effet, lors du frottement mécanique du sexe du partenaire masculin, les bactéries du vagin peuvent venir ensemencher l'urètre. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, cette carence en œstrogènes responsable de sécheresse vaginale n'est pas réservée aux femmes ménopausées. « Ce phénomène concerne de nombreuses femmes en dehors de la ménopause : les jeunes femmes qui prennent des pilules sous dosées en œstrogènes, les femmes après l'accouchement pendant plusieurs mois, les femmes traitées pour endométriose ou encore celles qui ont eu un cancer du sein hormonodépendant »,