

EN TOUTE INTIMITÉ

LE SUJET EST ENCORE TABOU, MAIS LA MÉDECINE DU BIEN-ÊTRE INTIME SE DÉVELOPPE. LE POINT SUR CES NOUVELLES TECHNIQUES RÉPARATRICES POUR UNE SEXUALITÉ PLUS ÉPANOUIE.

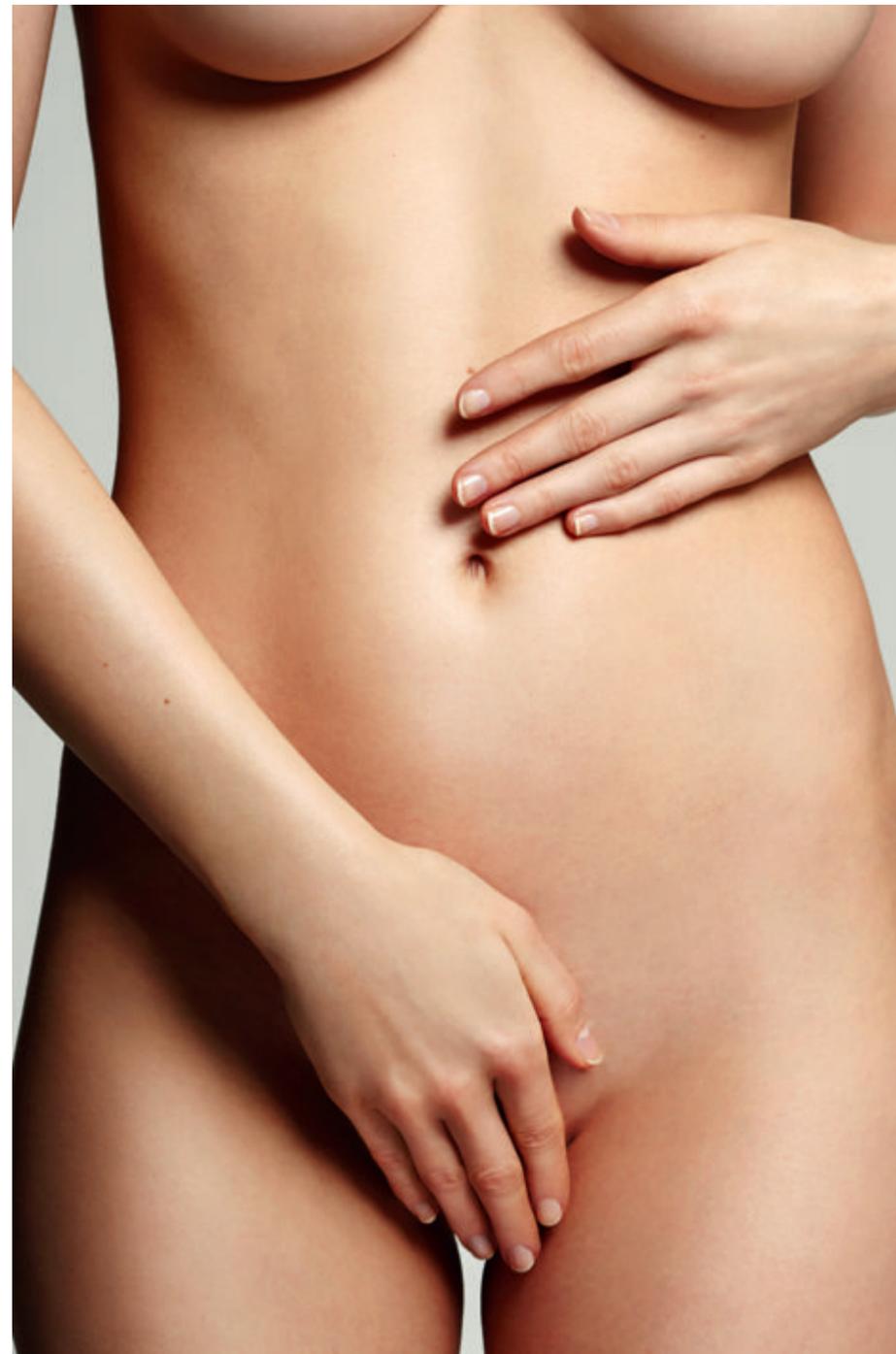
UNE NOUVELLE RÉVOLUTION SEXUELLE EST EN MARCHÉ! Le tabou autour des « maux d'en bas » et des chagrins du vagin tombe peu à peu. L'âge, les accouchements, la ménopause et les traitements du cancer, etc. ont des répercussions sur la sphère vulvo-vaginale qui affectent énormément la qualité de vie. Longtemps muselée, la parole des femmes commence à doucement se libérer, encouragée par une spécialité en plein essor : la médecine du « bien-être intime et sexuel », pratiquée par des gynécologues, médecins esthétiques, dermatologues et chirurgiens plasticiens. L'objectif des traitements ? Restaurer la fonctionnalité et l'aspect esthétique des organes génitaux pour conserver une bonne santé et une sexualité épanouie jusqu'aux âges les plus avancés. Ce qu'une influenceuse avait résumé sur les réseaux sociaux par « se faire rajeunir le vagin », déclenchant l'hilarité générale. Cette médecine de la « restauration » génitale n'a pourtant rien d'une blague. « Elle ouvre la possibilité à toutes les femmes de retrouver leur confort intime, droit qui devrait couler de source pour toutes en 2024, et pourtant... », constate Fabienne Marchand-Lamiraud, gynécologue spécialisée en chirurgie esthétique, réparatrice et fonctionnelle. Pour l'heure, le sujet se discute sous le manteau et pratiquement aucun traitement n'est remboursé.

● APAISER

La baisse de la production d'œstrogènes à la ménopause, les traitements anti-hormonaux (endométriose, cancers hormono-dépendants...), certaines radio et chimiothérapies, le post-partum, la prise de pilule minidosée, des pathologies vulvaires comme le lichen, les traitements d'aide médicale à la procréation sont autant de situations à risques pour la sphère vulvo-vaginale qui risque « l'atrophie ». La muqueuse qui tapisse les parois du vagin s'affine, devient plus fragile, la lubrification ne se fait plus de façon optimale, entraînant une sécheresse qui peut s'accompagner de microfissures, de sensations de brûlure, de prurit ; le vagin rétrécit, rendant l'acte sexuel douloureux (dyspareunie) ; la flore vaginale diminue, faisant le lit des infections ; une gêne urinaire peut s'installer (incontinence à l'effort, cystites, etc.). Des soucis rares ? Cela touche 52 % des femmes, et rares sont celles qui se font soigner. Le traitement hormonal substitutif qui pourrait en soulager plus d'une en période de ménopause n'est pas toujours une option retenue, par exemple. Seuls les traitements locaux (crèmes et ovules hydratants) font l'unanimité, mais leur utilisation est contraignante et pas toujours suffisante. L'arrivée de nouvelles technologies constitue donc une belle avancée. « Je conseille de mettre en place ces traitements dès que l'on commence à ressentir les premiers signes de sécheresse. Plus on attend et plus la prise en charge devient complexe », explique la D^{re} Magali Dubois, dermatologue spécialisée. Le point sur les offres de cette gynéco-techno.

● **L'injection d'acide hyaluronique** : c'est la première solution pour lutter contre la sécheresse vaginale qui se manifeste par des douleurs lors des rapports, surtout lorsqu'une belle cicatrice d'épisiotomie y siège aussi. L'acide hyaluronique, injecté dans les trois premiers centimètres du vagin, a pour effet de réhydrater la muqueuse et d'assouplir les cicatrices. Le résultat est immédiat. Il faut réinjecter tous les six mois au début, ensuite le résultat tient facilement un an. Autour de 350 euros l'injection.

PHOTO FRAUKE FISCHER/LAUBLUT EDITION



LA COSMÉTO D'EN BAS

C'est le nouveau territoire des petites *indie brands* un peu cool, avec un message souvent militant, comme Baùbo qui invite les femmes à se « révolter ». Soins lavants doux (Energie Fruit, Gallinée), huiles et baumes nourrissants et apaisants (Baùbo, Goliath, Ho Karan, Omum...), gels lubrifiants naturels (My Lubie), crèmes éclaircissantes (Bioderma), gamme dépilatoire spécial poils pubiens (Vénus Gillette)... Une véritable cosmétique est en train d'émerger. Nos parties intimes ont-elles réellement besoin de toutes ces attentions ? « Il est vrai que la zone peut être sujette aux irritations, indique la D^{re} Véronique Isnard, gynécologue à l'hôpital L'Archet, à Nice. Je n'ai rien contre, du moment qu'on utilise des ingrédients respectueux des muqueuses. Pas d'huiles essentielles ni de parfums... Toutefois, l'application d'un baume apaisant ou d'un nettoyant spécifique au quotidien n'est pas indispensable. Sauf en cas de besoin. Et, surtout, si l'irritation est trop forte, on consulte. » Son produit fétiche ne coûte pas grand-chose : l'huile végétale de coco hydratante, apaisante, antifongique et naturellement parfumée.

moyen de restaurer l'intégrité de la muqueuse vaginale, avec un effet de *tightening* (tonification) dit-on supérieur au laser. Elle est indiquée aux patientes qui présentent une laxité vaginale. Le protocole et le prix sont identiques à celui du laser.

● **La radiofréquence fractionnée microneedling** : très à la mode dans les traitements du visage, la RF à micro-aiguilles a récemment été adaptée à la sphère vaginale pour optimiser l'effet tonifiant des méthodes précédentes. Le protocole et le prix devraient

être similaires aux autres technologies. À suivre.

● **Le protocole PRP/nanofat grafting** : cette technique de médecine régénérative est la plus récente. Le PRP (plasma riche en plaquettes) est un concentré de plaquettes obtenu par centrifugation, à partir d'une prise de sang. Le nanofat est une graisse émulsifiée riche en cellules régénératives réalisée après microliposuction. PRP et nanofat sont ensuite réunis dans une seringue et injectés, après une anesthésie locale, dans la muqueuse vaginale. « Ce sont les propres ressources de la patiente qui sont utilisées pour refabriquer une muqueuse toute neuve, et l'efficacité du traitement se prolonge au moins sur six ans. C'est actuellement ce qui se fait de plus performant pour traiter l'atrophie vaginale »,

● **Le laser CO2 fractionné** : il est proposé dans les cas de sécheresse étendue de la muqueuse vaginale. « Lorsqu'un "effet papier de verre" lors des rapports est rapporté », indique la D^{re} Magali Dubois. On introduit au début du vagin une sorte de speculum qui irradie ses parois à 360 degrés. Curieusement, le geste n'est pas douloureux. Le protocole est de trois séances espacées d'un à deux mois. La muqueuse réépaissie retrouve son hydratation et son élasticité pendant une bonne année. Prix : entre 250 euros et 400 euros la séance.

● **La radiofréquence mono ou bipolaire** : bien connue aussi dans le traitement des relâchements cutanés modérés du visage et du corps, cette source d'énergie est un autre

décrypte la D^{re} Sophie Menkes, médecin esthétique et directrice du Centre de médecine esthétique et régénérative de la clinique Nescens (Suisse). Une session tous les mois pendant six mois est préconisée. Prix : 4 900 euros.

● RESSERRER

La distension des muscles du périnée et du vagin après des accouchements multiples peut, malgré une rééducation périnéale bien conduite, laisser la vulve ouverte. Outre les désagréments quotidiens, les femmes doivent faire face à des infections à répétition, peu de sensations lors des rapports, des fuites urinaires, parfois même un début de prolapsus génital (descente d'organes). Il existe aujourd'hui des moyens pour réparer ces suites difficiles. Rien n'oblige à endurer ce calvaire. « Dans des cas de béances légères, des séances de radiofréquence endovaginale peuvent suffire. Autrement, il faut aller au bloc pour un lifting du périnée et du vagin sous anesthésie générale. Il consiste à resserrer les muscles du périnée et à rétrécir le diamètre du vagin », indique la D^{re} Fabienne Marchand-Lamiraud. Comptez une semaine d'inconfort, une ou deux semaines d'arrêt de travail et deux mois d'abstinence sexuelle. L'opération est prise en charge par la Sécurité sociale, mais un dépassement d'honoraires peut s'appliquer.

● RACCOURCIR

Les petites lèvres hypertrophiques (qui dépassent) ne relèvent pas uniquement d'un problème esthétique. Elles gênent l'habillement (jean serré, collant de yoga, maillot de bain), les rapports sexuels, la pratique de certains sports (vélo, équitation...). Cela apparaît le plus souvent à la puberté, mais peut aussi suivre un accouchement ou la ménopause. « Une discrète saillie peut être traitée avec la radiofréquence, qui rétracte les tissus, ou une injection d'acide hyaluronique, autrement une intervention chirurgicale, la nymphoplastie, supprime l'excès labial », indique Fabienne Marchand-Lamiraud. La zone cicatrise en huit à douze jours. Il faut compter entre 1 500 et 3 000 euros l'intervention.

● RAJEUNIR

« Les traitements 100 % esthétiques sont rarement un motif de consultation en soi, ce qui est assez rassurant finalement. On crée suffisamment de besoins aux femmes pour ne pas ajouter celui-ci à la liste. D'autant que ce vieillissement de la vulve ne semble pas être un problème dans les relations de couple », énonce la D^{re} Magali Dubois. Dans les pays de l'Est et du Golfe, l'entretien esthétique des zones intimes est davantage un sujet (on y pratique notamment des peelings éclaircissants). Les femmes apprécient toutefois ce petit supplément qui est de plus en plus proposé lors des consultations. De fait, avec l'âge, les grandes lèvres s'aplatissent et perdent leur aspect pulpeux. Il est alors possible lors d'un traitement avec une radiofréquence intravaginale de traiter aussi l'extérieur de la vulve pour booster la fermeté des tissus et favoriser

leur remise en tension. Si le résultat n'est pas suffisant, les grandes lèvres sont repulpées avec des injections d'un acide hyaluronique volumateur (entre 350 euros et 800 euros selon l'importance de la correction) ou, pour un résultat pérenne, de microfat (injection de fine graisse) réalisée au bloc opératoire. ●

ALICE, 33 ans Un lifting du périnée et du vagin

« J'ai subi cette intervention suite à deux accouchements, en 2017 et 2020. Dès le premier, j'éprouvais une sensation de pesanteur à la marche, à l'effort, et j'avais peu de sensations lors des rapports... Mais je n'avais reçu aucune écoute sur le sujet. J'étais jeune, j'allais probablement avoir d'autres enfants, donc "je devais m'y faire". Après mon second enfant, ma gynécologue m'a proposé la pose d'un pessaire, un dispositif intravaginal de l'utérus et des organes pelviens, mais ce n'était pas une solution suffisante pour moi. À force d'en parler à droite, à gauche, on a fini par m'orienter sur une chirurgienne spécialisée, qui m'a proposé d'emblée un lifting du périnée et du vagin. C'est une intervention à laquelle il faut se préparer, car le temps de récupération peut être assez long. Je suis dentiste, et j'ai dû m'arrêter trois semaines. La première est quand même assez douloureuse, et je stressais beaucoup à l'idée de me rendre aux toilettes de peur que les points ne sautent. J'ai fait pas mal de séances de kinésithérapie pour masser, assouplir la cicatrice et préparer la reprise des rapports sexuels après deux mois. Tout s'est très bien passé, mais il a fallu que je me réhabitue aux sensations que j'avais oubliées. Idem pour mon mari. J'ai aussi pu reprendre la course à pied et retourner à la piscine sans angoisse. Je ne regrette pas mon choix. J'ai retrouvé une vie normale et, le plus important, l'estime de moi. »

DAPHNÉ, 64 ans Des injections et du laser

« Suite à la ménopause, j'ai ressenti des signes très marqués de sécheresse vaginale, avec des cystites à répétition. Les rapports étaient devenus désagréables, mais je ne voulais pas de traitement hormonal. Chez ma dermato, j'ai découvert la procédure du laser MonaLisa. Ce n'est pas très agréable. On ressent un picotement, pas douloureux mais très intense, à l'entrée du vagin. J'ai perçu les effets dès la deuxième séance : une meilleure lubrification et moins, voire plus du tout, d'infections urinaires. Mais je ressentais toujours un inconfort à l'entrée du vagin. La docteure m'a alors proposé de compléter avec une injection d'acide hyaluronique dans ma cicatrice d'épisiotomie, pour l'assouplir. C'était bien le petit geste qui manquait, car après tout est redevenu comme avant et j'ai repris les rapports sans souci. »