

# Une vulve heureuse et en santé !

IRRITATION VULVAIRE - INFECTIONS VAGINALES - VAGINITE - VAGINOSE

## Conseils

Nos grand-mères savaient comment prendre soin de leur vulve... mais cet art s'est perdu! Nous vivons aujourd'hui dans une société hypersexualisée, où nous devrions être sexy 24h/24, avec une vulve qui sent la rose... Mais nos vulves sont incommodées par ces mauvais traitements! Elles deviennent irritées, la pénétration lors des relations sexuelles peut devenir douloureuse, les infections vaginales sont plus fréquentes ou les pertes vaginales plus abondantes... Vous trouverez dans ce dépliant des conseils pour prendre soin adéquatement de votre vulve, afin qu'elle soit de nouveau heureuse et en bonne santé !

### ÉVITER LES IRRITANTS ET LES PRODUITS PARFUMÉS

- ★ Lavez votre vulve simplement avec de l'eau; la vulve est une muqueuse qui, comme la bouche, n'a pas besoin d'être lavée avec du savon. Autour de la vulve, utilisez un savon non parfumé, tel que Spectrogel, Cetaphil ou Dove non parfumé pour peau sensible.
- ★ Si vous prenez une douche, évitez les contacts entre votre vulve et les shampoings ou les revitalisants pour cheveux. Avant de sortir de la douche, bien rincer la vulve avec la douche téléphonique.
- ★ Si vous prenez un bain, assurez-vous que le produit nettoyant est bien rincé et ne vous lavez pas les cheveux dans le bain. N'utilisez aucun bain moussant ou huile essentielle; n'utilisez que votre savon non parfumé.
- ★ Parfois, le savon du partenaire sexuel peut être irritant; certains savons masculins sont très parfumés. Demandez-lui au besoin d'utiliser un savon non parfumé pour nettoyer ses parties génitales.
- ★ N'utilisez pas de douches vaginales. Évitez les aérosols ou les lingettes d'hygiène féminine.
- ★ Évitez la poudre de talc (poudre de bébé) sur les organes génitaux. Plusieurs lotions, crèmes et poudres peuvent être irritantes ou allergènes : ex. crèmes avec vitamines E, aloès, anesthésiques locaux, antibiotiques, lubrifiants parfumés.
- ★ Le papier de toilette coloré ou parfumé peut être irritant, ainsi que les variétés produisant de petites mousses (ex. : Cotonnelle).

### SOUS-VÊTEMENTS

- ★ Évitez de porter des sous-vêtements la nuit afin que la vulve soit aérée. Dormez sans petite culotte, sans boxer, ni pyjama. Si vous portez malgré ces conseils un boxer, assurez-vous qu'il soit aéré, en coton, lavé au savon doux...
- ★ Pendant la journée, portez des sous-vêtements 100 % coton, sans aucun spandex, de couleur blanche. Évitez les tissus colorés (la teinture peut être irritante) et synthétiques (qui ne respirent pas). Évitez les strings.
- ★ Lavez les sous-vêtements avec un savon doux (ex. : Woolite/zéro) qui est moins irritant qu'un détergent; n'utilisez qu'une petite quantité de savon et faites un double rinçage si possible. N'utilisez pas de détergent (même s'il est inodore ou bio), pas de javelisant ni d'assouplisseur.

### SERVIETTES SANITAIRES ET PROTÈGES-DESSOUS

- ★ Évitez de les utiliser en dehors de votre période menstruelle. Avoir des pertes vaginales est normal et la quantité peut varier selon le moment du cycle et le degré d'exercice. La quantité peut augmenter avec une hausse de température et d'humidité et celles-ci peuvent être causées par l'utilisation de protège-dessous.
- ★ Utilisez des produits non parfumés et choisissez une variété à base de coton. Évitez les produits à base de plastique qui ne respirent pas (de type «dry weave», «aérosec» ou «always»).

# Une vulve heureuse et en santé !

## VÊTEMENTS

- ★ Évitez de porter des maillots de corps, des bas de nylon, des vêtements de spandex et du Lycra.
- ★ Utilisez des bas allant à mi-cuisse ou coupez la fourche dans un bas de bonne qualité.
- ★ Évitez de porter un maillot de bain pour une longue période, surtout s'il est humide.

## CHALEUR

- ★ Évitez de croiser vos jambes.
- ★ Évitez la chaleur excessive causée par une couverture électrique, les matelas ou couvre-matelas de plastique, les sièges en vinyle, etc.

## ÉPILATION OU RASAGE

Se raser ou s'épiler la vulve peut irriter la région génitale et provoquer de petites blessures. Les rasoirs avec bandes ou les mousses à raser peuvent être irritantes.

Nous vous suggérons de ne raser que les aines, avec un rasoir électrique au besoin si vous êtes sujette aux poils incarnés. Près de la vulve, il est préférable de n'utiliser qu'un trimmer ou un ciseau à l'aide d'un peigne pour vous protéger, si vous voulez raccourcir vos poils pubiens.

## PRATIQUES SEXUELLES

- ★ Les spermicides (retrouvés sur les condoms, dans les mousses, gels et éponges contraceptives) peuvent être irritants. Si vous êtes allergique au latex, utilisez des condoms à base de polyuréthane (ex. Avanti ).
- ★ N'ayez pas de contact génital après un contact anal. Faites attention à l'irritation causée par la salive, par les moustaches et la barbe.

L'irritation peut être causée par des relations sexuelles fréquentes. Certaines situations peuvent causer des problèmes de lubrification (ex. : le déséquilibre hormonal de la ménopause ou de la période qui suit un accouchement). Vous pouvez alors consulter votre médecin qui vous aidera à rétablir un équilibre hormonal. Les lubrifiants à base d'eau peuvent également être utilisés dans ces situations (ex. K-Y, Muko).

Source : Dépliant « Vulve en santé » du CSSS de Rimouski.