

VAGINITE CHRONIQUE – CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

La vaginite est une affection caractérisée par un déséquilibre de la flore bactérienne normale ou par une infection (comme une infection à levures) vaginale. Elle peut causer des symptômes comme un écoulement, des démangeaisons, une odeur et des douleurs durant les rapports sexuels. La vaginite est très courante et la plupart des femmes en présentent au moins une, sinon plus, pendant leur vie. Il est important de consulter un médecin si vous constatez ces symptômes afin qu'il puisse dépister la cause de la vaginite et vous prescrire le traitement approprié.

Vous pouvez prendre de nombreuses mesures pour **vous** aider à prévenir la vaginite.

À faire

- Aux toilettes, nettoyez-vous de l'avant vers l'arrière (afin d'éviter la propagation des matières fécales vers le vagin) et utilisez du papier hygiénique non blanchi.
- Pour vous laver les parties génitales, utilisez de l'eau tiède (pas chaude). Il est préférable pour cela d'utiliser vos mains plutôt qu'un linge. Rincez-vous toujours bien et séchez-vous en tapotant.
- Prenez des antibiotiques uniquement lorsque vous en avez besoin. Ces médicaments peuvent détruire les « bonnes » bactéries du vagin et provoquer un déséquilibre de la flore normale.
- Portez des sous-vêtements en coton et des bas munis d'une doublure en coton.
- Pendant vos menstruations, changez vos tampons au moins trois fois par jour, ou substituez des serviettes hygiéniques aux tampons. Les tampons ne doivent pas être laissés dans le vagin pendant plus de huit heures. Assurez-vous de retirer le dernier tampon que vous utilisez.
- Utilisez des préservatifs durant les rapports sexuels et limitez le nombre de vos partenaires sexuels.

À éviter

- Les bains chauds, les cuves thermales et les bains-tourbillon.
- Les savons parfumés ou forts (comme les savons déodorants ou antibactériens) et les bains moussants.
- Les tampons et les serviettes parfumés, et l'utilisation quotidienne de protège-dessous.
- Les vaporisateurs et poudres pour « hygiène féminine ».
- Douches vaginales : en plus de vous laver normalement, vous n'avez pas besoin de vous laver le vagin. Les douches vaginales peuvent causer un déséquilibre de la flore naturelle du vagin et augmenter en fait vos risques d'infection. N'oubliez pas que les douches vaginales ne permettent pas d'enrayer une infection vaginale.
- Les vêtements serrés (p. ex. les strings) et les sous-vêtements en matière synthétique.
- Le port de sous-vêtements de nuit et de bas par temps chaud.

Sources :

- 1) Vaginitis. HealthLink BC. 2015. <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/zx1776>
- 2) Vaginitis. MyHealthAlberta. 2016. <https://myhealth.alberta.ca/health/pages/conditions.aspx?Hwid=zx1776>

