Hygiène intime

Certaines femmes sont souvent confrontées à des problèmes vaginaux. Ces désagréments sont gênants et parfois, elles n’osent pas en parler à leur médecin… Pourtant, en adoptant une hygiène intime grâce à des astuces toutes simples, toute femme peut prévenir naturellement les infections. Voici quelques solutions pour un vagin en bonne santé.

Si vous suivez ces étapes simples, vous pouvez facilement garder un vagin en bonne santé et prévenir les maladies et autres infections. En effet, le vagin est naturellement acide et contient des bactéries bénéfiques pour la santé qui permettent d’avoir un pH stable et de maintenir les infections à distance. À l’instar de la salive qui facilite l’élimination des bactéries et le nettoyage de la bouche, les sécrétions vaginales permettent au vagin de rester propre.

L’infection vaginale : qu’est-ce que c’est ?

Une infection vaginale est provoquée par les bactéries ou les levures. Elle se caractérise parfois par des douleurs dans cette zone particulièrement sensible. Une inflammation du vagin est appelée vaginite : elle se caractérise par des démangeaisons, un changement d’odeur, de texture et de couleur des sécrétions vaginales. S’il s’agit d’une infection à levures, les pertes sont souvent blanchâtres. En cas d’infection bactérienne, les pertes sont souvent jaunes et nauséabondes. Ces symptômes peuvent s’accompagner de rougeurs au niveau de la vulve, d’une sensation d’irritation au moment d’uriner, de lésions sur les organes génitaux, etc.

Quelles sont les causes d’une infection vaginale ?

•La prise d’antibiotiques
•La prise de contraceptifs oraux
•Une augmentation de la chaleur, l’humidité, les changements hormonaux (pendant la grossesse par exemple)

•Le diabète
•La prise de corticostéroïdes
•Une maladie sexuellement transmissible (MST)
•Une infection due au VIH
•Une consommation excessive de sucre

Le port excessif de collants, de vêtements trop serrés et de sous-vêtements en matières synthétiques

Quelles sont les astuces pour une hygiène intime optimale et pour prévenir les infections vaginales ?

1. Avoir une alimentation saine

La santé de votre vagin peut être favorisée grâce à une alimentation saine et équilibrée, et à une consommation d'eau suffisante (1,5L au minimum par jour). Par ailleurs, le jus de canneberge améliore la prévention des infections à levures. En effet, ce jus est réputé pour traiter les premiers symptômes des infections des voies urinaires. Il contient des enzymes qui détruisent les mauvaises bactéries lors du processus digestif. Essayez également de réduire le plus possible votre consommation de sucre, qui favorise aussi la prolifération des bactéries.
Passez à l'action

Les aliments riches en vitamine E ont des propriétés antioxydantes qui aident à préserver une bonne qualité de la peau tout en permettant un bon fonctionnement de l'organisme. Ainsi, le brocoli, l'avocat, les légumes verts, les fruits de mer, l'huile d'olive, la courge, le potiron, la mangue ou les noisettes sont à privilégier car ces aliments constituent d'excellentes sources de vitamine E.Porter des sous-vêtements en coton

Les parties intimes préfèrent le coton ! Cette matière absorbe l'humidité et permet à la peau de respirer… Vous devez éviter au maximum les matières en lycra qui favorisent la sudation et la prolifération des bactéries.

2. Éviter les douches vaginales

Le niveau de pH de votre vagin peut être perturbé à cause des douches vaginales. Les douches réduisent l’acidité du vagin et favorisent l’apparition de bactéries. Si vous constatez que votre vagin a une forte odeur, consultez un médecin ou un gynécologue. Évitez d’utiliser des savons agressifs pour nettoyer votre vulve ou l’intérieur de votre vagin car ils vont perturber l’équilibre naturel de votre pH.

3. Utiliser des préservatifs

Le préservatif est le moyen le plus efficace pour se protéger d’une MST et prévenir une grossesse. Certaines études montrent que l’utilisation des préservatifs aide à préserver les bonnes bactéries naturellement présentes dans le vagin qui permettent de lutter contre les infections à levure, bactériennes et urinaires.

4. Fuir certains aliments

Il est conseillé de limiter (voire bannir) la consommation de certains aliments comme le pain blanc, le sucre… mais aussi la viande rouge. Essayez d’éviter les acides gras trans présents dans les viennoiseries, les aliments transformés, les biscuits, les frites, etc.

5. Limiter les antibiotiques

Les antibiotiques détruisent des lactobacilles qui aident le vagin à rester en bonne santé. Par exemple, si vous prenez des antibiotiques pour traiter une infection, il faut consommer en parallèle, des probiotiques comme le yaourt grec, le kéfir, etc. Ils sont considérés comme des antibiotiques naturels car ils éliminent les mauvaises bactéries sans s’attaquer aux bonnes bactéries naturellement présentes dans l’organisme.

6. Éviter le savon

Le lavage corporel avec un savon parfumé peut être très

agréable, cependant, il ne devrait pas être utilisé pour l’hygiène de vos parties génitales. Le savon peut assécher la peau sensible située autour de la vulve. Il suffit de rincer cette partie avec un peu d’eau tiède pour minimiser le risque d’infection et éviter les mauvaises odeurs.