



## médecine douce

# En développant votre immunité gynécologique

# Vous allez prévenir les infections féminines !

Ces mesures d'hygiène et ces traitements naturels vous mettront à l'abri des mycoses.

**M**ycose ou vaginite bactérienne, ce n'est jamais drôle. Les vrais problèmes commencent, cependant, quand elles se répètent malgré les traitements. Voyons ce qui existe du côté de la prévention et ce que

l'on peut faire par soi-même pour remédier progressivement au problème.

Les cellules vaginales renferment une substance, le glycogène, à partir duquel de « bonnes » bactéries de défense, les bacilles de Döderlein, développent l'immunité locale.

Elles fabriquent, en effet, de l'acide lactique ainsi que du peroxyde d'hydrogène, qui s'opposent au développement microbien à l'intérieur du vagin.



## Respecter et renforcer le milieu naturel

Lorsque le nombre de bacilles diminue, les défenses s'affaiblissent et les infections peuvent se développer. Or, ceux-ci peuvent être apportés par l'alimentation, notamment les yaourts et les laits fermentés nature (*bifidus*, *kéfir*...), ainsi que la choucroute (le chou, pas la charcuterie !).

de papier toilette ou de produits d'hygiène contenant des produits chimiques inadaptés. Les tampons hygiéniques peuvent avoir un effet desséchant, ce qui perturbe les défenses naturelles de la muqueuse. Même remarque pour les protège-slips ou les lingettes contenant des substances chimiques.

● **Mais tous ces efforts seraient vains si l'on ne prenait bien soin**, au moment de la toilette, de ne pas détruire ces agents protecteurs ! Pour cela, il faut bannir les douches vaginales qui les balayent purement et simplement. Et éviter l'emploi

● **Mieux vaut utiliser un produit d'hygiène intime sans savon hydratant**. Il doit impérativement respecter la flore de la vulve qui communique avec la flore vaginale. Il ne doit donc pas renfermer de substances antiseptiques agressant les bacilles.

## Une prévention nutritionnelle

**S**i vous êtes sujette aux mycoses à répétition, il faut limiter la consommation de sucre. Les *Candida albicans*, responsables des mycoses, adorent, en effet, le sucre et en ont besoin pour se développer ! De même, il faut se montrer prudente avec les aliments contenant des levures et moisissures alimentaires (*fromages*, *bières*...).

● **Une étude récente menée sur des femmes enceintes** a montré qu'un faible taux de

vitamine D expose à la vaginite infectieuse. Un argument solide en faveur d'un apport alimentaire suffisant et d'une supplémentation (*sur prescription durant la grossesse*). Les meilleures sources de vitamine D sont les poissons gras, les huîtres ainsi que le champignon shiitaké déshydraté (*en magasins bio*).

● **Les vitamines A (bêta-carotène) et C**, ainsi que le zinc, sont particulièrement nécessaires pour les défenses naturelles vaginales.



Champignons shiitakés.

## Des produits particulièrement adaptés

« **Gynelis confort intime** », comprimés par voie orale, du laboratoire Léro : contient des probiotiques (*Lactobacillus*) qui renforcent la flore vaginale, ainsi que de l'extrait de canneberge (*cranberry*), plante qui em-

pêche l'adhésion de certaines bactéries.

« **Bion flore intime** », gélules par voie orale, du laboratoire Merck : contient deux souches de lactobacilles naturellement présentes dans la flore vaginale.

« **Geliofil** », gel intravaginal, du laboratoire Effik : contient de l'acide lactique et du glycogène.

« **BactiGyn** », en gélules vaginales, du laboratoire CCD : contient deux souches

complémentaires de lactobacilles.

« **Saforelle soin lavant doux** », du laboratoire Iprad : contient de la bardane, respecte l'équilibre local, légèrement alcalin, sans colorants ni parabènes.



Canneberge (cranberry).