

## Glamour attitude > SANTÉ

### Pourquoi j'ai tout le temps des mycoses ?

Visiblement, le champignon *Candida albicans* est votre ami. La réciproque n'est pas vraie. Mais pourquoi s'incrûte-t-il comme ça ?

PAR CAMILLE SOREL

- **A cause des antibiotiques** Ils déciment les (bons) germes – les précieux lactobacilles qui forment une barrière naturelle – et laissent la voie libre aux champignons. Les corticoïdes ont aussi cet inconvénient. **Pour éviter la récurrence** Une cure de probiotiques (gélules Bion Flore Intime) contribue à rétablir l'équilibre de la flore a posteriori.
- **Vous êtes « trop propre »** Un savon trop agressif déséquilibre la flore. **Pour éviter la récurrence** Optez pour un soin d'hygiène intime au pH neutre (comme le Soin Toilette Intime Protection Active de Rogé Cavallès).
- **A cause de vos vêtements** En vélo, à cheval, dans des dessous synthétiques ou des vêtements trop serrés, vous suiez. Les champignons adorent ça (beurk). **Pour éviter la récurrence** Évitez le synthétique et les coupes moulantes. Optez pour des culottes en coton, lavables à 60 °C.
- **Vous adorez l'eau** Et les champignons raffolent du cocktail chaleur-humidité. **Pour éviter la récurrence** Rincez-vous à l'eau douce après la baignade et séchez-vous soigneusement. « Je conseille parfois de mettre un tampon hygiénique court pendant la baignade, à condition de l'enlever juste après », explique le Dr David Elia, gynécologue à Paris\*.
- **Vous allez avoir vos règles** La mycose survient souvent juste avant, probablement en raison d'une acidité vaginale physiologique. **Pour éviter la récurrence** Utiliser un tampon imprégné de lactobacilles (Florgynal Tampon Probiotique, Saforelle) peut aider.
- **A cause du sexe !** Le frottement et l'échauffement des muqueuses ont réveillé quelques colonies de *Candida albicans*. **Pour éviter la récurrence** Attendez que le traitement antifongique ait agi puis utilisez un lubrifiant.
- **A cause de votre contraception** Certaines femmes sont plus susceptibles d'avoir des mycoses avec tel ou tel contraceptif. **Pour éviter la récurrence** « L'anneau vaginal devrait avoir un intérêt en raison de l'imprégnation locale en œstrogène, un véritable carburant pour les lactobacilles, mais rien n'est encore prouvé », explique le Dr Elia\*.
- **D'autres causes possibles** Le tabac, le stress et certaines pathologies comme le diabète favorisent eux aussi les récurrences.

\*Auteur de *L'Hygiène intime au fil des âges* (gratuit en application iPhone).

### Comment savoir si je mange trop de sel ?

L'OMS préconise de ne pas dépasser 5 g par jour. Mais c'est souvent la quantité de sodium qui figure sur les emballages. Pour connaître la quantité de sel, multipliez par 2,5. Les produits les plus salés ? Fromages secs, poissons fumés, charcuterie, soupes toutes prêtes... Une assiette équivaut souvent à la moitié du seuil maximal recommandé par l'OMS ! ■

© Getty Images