



vieprivéesanté

SOS BOBOS INTIMES !

Avec la chaleur, on craint le retour des irritations et pathologies qui peuvent nous gâcher les vacances. Conseils pour en venir à bout.

COMMENT LES PRÉVENIR ?

- ✓ **La cystite.** Uriner très régulièrement au cours de la journée et consommer des cranberries à une dose suffisante (l'équivalent d'une demi-bouteille de jus de cranberry par jour ou des compléments alimentaires, type Urell, qui présentent un dosage fiable).
- ✓ **L'herpès.** Se tenir à l'écart des personnes atteintes par un herpès labial ou génital et ne pas partager le linge de maison (serviettes de toilette, notamment).
- ✓ **La vaginose.** Éviter ce qui favorise la sensibilité de la flore vaginale face au virus, c'est-à-dire les douches vaginales ou les nettoyages trop fréquents (une toilette par jour avec un produit adapté suffit), les maillots mouillés...
- ✓ **La mycose.** Ne pas partager le linge de maison et prendre les mêmes précautions que pour la vaginose.

LA CYSTITES

C'est quoi ? Une réaction inflammatoire à la présence d'une bactérie, le colibacille, fixée sur la muqueuse de la vessie.

Comment la reconnaître ?

Brûlures, besoin impérieux de faire pipi, sensation de malaise dans le bas-ventre, urines foncées, parfois petite fièvre et pertes de sang forment le cortège des symptômes de cette infection urinaire.

Comment en venir à bout ?

En cas de cystite débutante, boire beaucoup d'eau peut suffire. Quand elle est installée, seuls les antibiotiques sont efficaces. Certains se prennent en une seule fois, ce qui est appréciable. Demandez conseil à votre médecin. Malheureusement, le colibacille développe une certaine résistance à ces traitements et, pour les femmes sujettes aux cystites à répétition, la prévention (cf. encadré) reste le meilleur moyen d'y échapper.

L'HERPÈS GÉNITAL

C'est quoi ? Une infection sexuellement transmissible (IST) provoquée par le virus de l'herpès simplex. Comme l'herpès labial, il est extrêmement contagieux.

Comment le reconnaître ?

Il se présente sous la forme de vésicules qui éclatent rapidement. Un prurit (démangeaisons) peut survenir au début, mais c'est la douleur, très vive, associée à l'éclatement des vésicules, qui doit faire penser à l'herpès.

Comment en venir à bout ?

L'herpès est un virus que l'on porte à vie. Si l'on a été infecté une première fois, il peut réapparaître par poussées en cas de fatigue, de stress... La prise de traitements antiviraux



par voie orale ou locale, visant à rétablir la flore vaginale.

LA MYCOSE

C'est quoi ? Ce n'est pas une IST, mais un déséquilibre de la flore vaginale provoqué par tout ce qui en modifie le pH (eau de mer, antibiotiques, nettoyages trop fréquents...) et par les périodes de stress ou prémenstruelles. Trois femmes sur quatre seront touchées par une mycose dans leur vie.

Comment la reconnaître ?

Démangeaisons intenses, œdème, fissures, pertes abondantes et épaisses apparaissent rapidement.

Comment en venir à bout ?

Le traitement classique repose sur la prise d'ovules et l'application d'une crème antimycosique, en prévention ou, ponctuellement, au moment du diagnostic. Il est conseillé, en cas de récurrence, d'utiliser des probiotiques, qui restaurent la flore vaginale, soit sous forme orale, soit sous forme de gélules vaginales, soit encore sous forme de tampon (type **Florgynal**).

MARIE BAZET

Merci à Brigitte Letombe, gynécologue, et à Henry Botto, urologue.

ET LE PRÉSERVATIF ?
ON LE REND PARFOIS RESPONSABLE DE L'APPARITION DE CERTAINES IRRITATIONS, MAIS IL RESTE LE MOYEN IDÉAL POUR SE PRÉMUNIR CONTRE LES IST, NOTAMMENT L'HERPÈS GÉNITAL. **SORTEZ COUVERTES !**

LA VAGINOSE

C'est quoi ? Les bactéries, qui sont naturellement présentes dans notre flore vaginale, se développent trop.

Comment la reconnaître ? Une odeur particulièrement gênante (qui peut, à tort, faire penser à un manque d'hygiène) est le symptôme le plus caractéristique. Les pertes abondantes sont très liquides et on ressent une gêne et une brûlure inhabituelles.

Comment en venir à bout ?

En évitant de trop se laver et en prenant un traitement à base de probiotiques,