



Hygiène intime : les bons gestes

La zone intime de la femme est fragile. Aussi, il est important de choisir un produit d'hygiène adapté à cette région du corps.

La flore gynécologique est constituée de bactéries protectrices, dont l'équilibre doit être respecté. De nombreux facteurs sont susceptibles de le rompre : hygiène intime inadaptée, variations hormonales, transpiration ou port de vêtements trop serrés. Des produits d'hygiène spécifiques vous éviteront ces désagréments.

Pour apaiser les irritations

Composé notamment de bardane, ce soin nettoie en douceur et calme les irritations et sensations d'inconfort des muqueuses et peaux. Son pH supérieur à 7 respecte l'équilibre naturel de celles-ci et permet un usage quotidien.

● Soin lavant doux Saforelle, le flacon de 100, 250 ou 500 ml, respectivement 3,98€, 8,87€ et 14,38€. En pharmacie et parapharmacie.



Pour hydrater

A base de bardane et d'aloé vera, ce soin, qui sera sur le marché en septembre, hydrate et apaise peaux et muqueuses sèches. Sans savon ni parabènes ou colorant, il offre une tolérance optimale.

● Soin lavant ultrahydratant Saforelle, le flacon de 250 ml, environ 9€. Disponible en pharmacie et parapharmacie en septembre.

Pour rééquilibrer

Ce gel de toilette surgras à l'huile de germe de blé équilibre les muqueuses sèches, notamment après un accouchement ou en période de préménopause.

● Gel surgras de toilette intime Intima, le flacon de 200 ml, 3,85€ environ. En grande distribution.



6 conseils essentiels

- 1 Ne pratiquez pas de douche vaginale, qui détruit la flore intime et augmente le risque d'infection.
- 2 Portez des sous-vêtements en coton, évitez les bas trop serrés.
- 3 Ne gardez pas sur vous un maillot de bain mouillé trop longtemps, pour ne pas favoriser le développement de mycoses.
- 4 Pendant les règles, changez de serviette hygiénique et de tampon toutes les 4 heures.
- 5 Lors des rapports sexuels, vous et votre partenaire devez avoir les mains propres.
- 6 Après les rapports sexuels, urinez et lavez-vous avec des produits adaptés.