

Nos grand-mères savaient comment prendre soin de leur vulve... mais cet art s'est perdu! Nous vivons aujourd'hui dans une société hypersexualisée, où nous devrions être sexy 24h/24, avec une vulve qui sent la rose... Mais nos vulves sont incommodées par ces mauvais traitements! Elles deviennent irritées, la pénétration lors des relations sexuelles peut devenir douloureuse, les infections vaginales sont plus fréquentes ou les pertes vaginales plus abondantes... Vous trouverez dans ce dépliant des conseils pour prendre soin adéquatement de votre vulve, afin qu'elle soit de nouveau heureuse et en santé!

ÉVITER LES IRRITANTS ET LES PRODUITS PARFUMÉS

Lavez votre vulve simplement avec de l'eau; la vulve est une muqueuse qui, comme la bouche, n'a pas besoin d'être lavée avec du savon. Autour de la vulve, utilisez un savon non parfumé, tel que Spectrogel, Cetaphil ou Dove non parfumé pour peau sensible. Utilisez vos mains pour laver et pour vous rincer, et non une débarbouillette (qui souvent a été lavée avec des produits irritants ou parfumés).

Si vous prenez une douche, évitez les contacts entre votre vulve et les shampoings ou les revitalisants pour cheveux. Avant de sortir de la douche, bien rincer la vulve avec la douche téléphonique sinon avec vos mains.

Si vous possédez une douche, évitez de vous laver dans le bain, pour éviter tout contact entre votre vulve et votre vagin avec du shampoing, et débarbouillette. Lors du bain, n'utilisez aucun bain moussant ou huile essentielle et évitez savon, shampoing, et débarbouillette. Dans le bain, il n'y aurait idéalement que vous et de l'eau, avec si vous le désirez des chandelles ou des diffuseurs qui

sentent bon autour, mais rien qui sent bon dans le bain...

Parfois le savon du partenaire sexuel peut être irritant; certains savons masculins sont très parfumés. Demandez à votre partenaire d'utiliser un savon non parfumé pour nettoyer ses parties génitales, et/ou utilisez un condom sans latex (ex. Skyn élite, en polyuréthane).

N'utilisez pas de douches vaginales, ni d'aérosols ou les lingettes d'hygiène féminine.

Évitez la poudre de talc (poudre de bébé) sur les organes génitaux. Plusieurs lotions, crèmes et poudres peuvent être irritantes ou allergènes : ex. crèmes avec vitamines E, aloès, anesthésiques locaux, antibiotiques, lubrifiants parfumés.

Les bains tourbillons/spa et même les piscines avec chlore augmentent le risque d'infections vaginales chez les femmes sensibles, tout comme le fait de rester longtemps dans un maillot humide. Pensez à apporter deux maillots à la plage ou à la piscine, pour vous mettre un sec dès que possible, et pensez à bien rincer votre vulve à l'eau claire en sortant du spa ou de la piscine.

SOUS-VÊTEMENTS

Évitez de porter des sous-vêtements la nuit afin que la vulve soit aérée. Dormez sans petite culotte, sans boxer, ni pyjama. Si vous portez malgré ces conseils un boxer, assurez-vous qu'il soit aéré, en coton, lavé selon les recommandations qui suivent pour le lavage des sous-vêtements...

Qui voit nos sous-vêtements pendant notre journée de travail ou à l'école? Pendant la journée, portez des sous-vêtements 100 % coton, sans aucun spandex ou élasthane, de

couleur blanche. Évitez les tissus colorés (la teinture peut être irritante) et synthétiques (qui ne respirent pas). Évitez les strings, surtout pour celles qui ont des douleurs à la pénétration ou une vulve irritée. Il est préférable de porter une petite culotte 100% coton, plutôt que de ne pas porter de sous-vêtements (car alors votre vulve serait en contact avec des tissus de toutes sortes et de toutes couleurs).

Vos beaux sous-vêtements vous pourrez les réserver pour vos soirées romantiques, mais en ne les mettant plus ni le jour, ni la nuit, votre vulve sera heureuse 95% du temps!

Pour lavez les sous-vêtements utilisez soit simplement de l'eau chaude, ou un savon doux (ex. : Woolite) qui est moins irritant qu'un détergent; n'utilisez que 3-4 gouttes de savon et faites un double rinçage. N'utilisez pas de détergent (même s'il est inodore ou bio ou pour peau sensible), pas de javellisant ni d'assouplisseur. Votre but c'est que votre « brassée de bobettes » ne sente rien au sortir de la laveuse... si elle sent bon, ce ne sera pas bon pour votre vulve...

SERVIETTES SANITAIRES ET PROTÈGES-DESSOUS

Évitez de les utiliser en dehors de votre période menstruelle. Avoir des pertes vaginales est normal et la quantité peut varier selon le moment du cycle et le degré d'exercice. La quantité peut augmenter avec une hausse de température et d'humidité et celles-ci peuvent être causées par l'utilisation de protège-dessous.

Utilisez des produits non parfumés et choisissez une variété à base de coton. Évitez les produits à base de plastique qui ne respirent pas (de type «dry weave», «aérosec» ou «Always»).

VÊTEMENTS

Plus votre vulve respire, plus elle est heureuse...! Elle est au paradis en été, lorsque vous portez une jupe ou une robe avec votre culotte blanche 100% coton! Évitez de porter des pantalons serrés (ex. jeans skinny, leggings), des maillots de corps, des bas de nylon, des vêtements en tissu synthétique (ex. spandex et Lycra).

Lorsque vous faites du sport, privilégiez des shorts ou pantalons qui ne sont pas serrés, plutôt que des leggings en tissu synthétique de type yoga, qui augmentent la chaleur et l'humidité.

Si vous devez mettre des bas collants, utilisez des bas allant à mi-cuisse, ou coupez la fourche dans un bas de bonne qualité.

Évitez de porter un maillot de bain pour une longue période, surtout s'il est humide. Pensez à apporter deux maillots à la plage ou à la piscine, pour vous mettre au sec dès que possible.

CHALEUR

Évitez de croiser vos jambes. Évitez la chaleur excessive causée par une couverture électrique, les matelas ou couvre-matelas de plastique.

ÉPILATION OU RASAGE

Se raser ou s'épiler la vulve peut irriter la région génitale et provoquer de petites blessures. Les rasoirs avec bandes ou les mousses à raser peuvent être irritants. Nous vous suggérons de ne raser que les aines, avec un rasoir électrique au besoin si vous êtes sujette aux poils incarnés. Près de la vulve, il est préférable de n'utiliser qu'un *trimmer* ou un ciseau à l'aide d'un peigne pour vous protéger, si vous voulez raccourcir vos poils pubiens. Il faut éviter à tout prix les produits

dépilatoires (de style Neet) dans la région pubienne.

PRATIQUES SEXUELLES

Les spermicides (retrouvés sur les condoms, dans les mousses, gels et éponges contraceptives) peuvent être irritants. Si vous êtes sensibles, évitez les condoms à base de latex, équipez-vous de des condoms à base de polyuréthane (ex. Skyn elite).

N'ayez pas de contact génital après un contact anal.

L'irritation peut être causée par des relations sexuelles fréquentes. Certaines situations peuvent causer des problèmes de lubrification (ex.: le déséquilibre hormonal de la ménopause ou de la période qui suit un accouchement). Vous pouvez alors consulter votre médecin qui vous aidera à rétablir un équilibre hormonal. Les lubrifiants à base d'eau, sans parfum, avec PH neutre, et sans PEG ni parabènes peuvent également être utilisés dans ces situations (disponibles en pharmacies).

TRAITEMENTS

Si vous pensez avoir une infection vaginale, il est préférable de faire préciser le type d'infection par votre médecin ou en appelant au (418) 724-8338 à la Clinique ITSS avant d'essayer un traitement en vente libre.

Si l'utilisation d'antibiotiques vous cause une infection vaginale à levures (vaginite à Candida), parlez-en à votre médecin lors d'une prochaine prescription d'antibiotiques.

Révisé janvier 2023

IRRITATION VULVAIRE INFECTIONS VAGINALES VAGINITE, VAGINOSE

COMMENT LES ÉVITER?

CONSEILS POUR UNE VULVE HEUREUSE ET EN SANTÉ!

Clinique de planning

CSSSR-N, 150 avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5T1
Tél. : (418) 724-8578
www.planningchrr.com