

Toilette intime : Prenez soin de vous !

La zone intime réclame attention et douceur pour respecter la physiologie et maintenir un confort indispensable. Si le gel douche ou le savon (pH neutre = 7) convient pour la peau, voire pour les parties externes de la zones intime, il est indispensable d'adopter un autre produit pour les parties internes (les muqueuses vulvaires) dont le pH physiologique est compris entre 4,8 et 5,5.



10 bons conseils pour votre hygiène intime :

- 1 • Pratiquez une à deux toilettes quotidiennes : le mieux est parfois l'ennemi du bien ! L'excès d'hygiène peut entraîner une destruction des « bonnes » bactéries.
- 2 • Utilisez des produits spécifiques qui préservent l'équilibre naturel du milieu vaginal et son pH physiologique, plutôt que des produits irritants et agressifs (savons liquides antiseptiques, parfumés, bains moussants, sels...).
- 3 • Oubliez les douches vaginales, sources d'irrigations. La toilette est uniquement externe puisque le vagin possède la grande faculté d'être « autonettoyant » !
- 4 • Lavez-vous mains nues, le gant de toilette est un véritable nid à microbes.
- 5 • Ayez le bon geste : d'avant en arrière, pour ne pas véhiculer les germes de l'intestin vers l'entrée du vagin ou de l'urètre (risque d'infection urinaire).
- 6 • Rincez-vous bien après votre toilette, et séchez-vous soigneusement.
- 7 • Préférez des toilettes fréquentes à l'aide de lingettes, plutôt que le port de protège-slips qui absorbent l'humidité de la zone. Dans ce cas de figure, le film hydrolipidique résultant des sécrétions naturelles du vagin risque de s'altérer et les démangeaisons apparaissent.
- 8 • Évitez parfums et déodorant qui ne sont que sources d'irritations.
- 9 • Privilégiez les dessous en coton et les vêtements peu serrés qui permettent de limiter les frottements.
- 10 • Changez très régulièrement de tampon ou de protection pendant les règles.

Comment sa fonctionne ?

Le fonctionnement de la zone intime est semblable à celui d'un véritable écosystème, habité par des millions de germes et de levures d'espèces différentes. Le milieu vaginal agit comme une barrière protectrice. Il contient des bactéries dites saprophytes (non responsables de maladies) dont les bacilles de Doderlein qui sont à l'origine de la production d'acide lactique.

La zone intime est ainsi « programmée » pour s'auto-défendre, ce qui lui permet de s'adapter aux différentes situations : après un rapport sexuel, par exemple, le vagin sécrète de l'acide lactique pour contrer les pH très alcalin du sperme ! Le vagin de la femme a un pH compris entre 4,5 et 5,5. C'est grâce à cette acidité naturelle que le vagin va devenir inhospitalier pour des germes envahisseurs, ce qui permettra d'éviter les petits désagréments gynécologiques : irritations, pertes vaginales, mauvaises odeurs...

Des périodes sensibles sont parfois à l'origine de modifications hormonales : apparition de la puberté, règles, prise de contraceptifs, grossesse ou encore ménopause. L'équilibre de la zone intime est alors perturbé. D'autres facteurs, extérieurs à l'organisme, peuvent également modifier le pH vaginal : le stress, la fatigue, la prise d'antibiotiques, le port de sous-vêtements synthétiques, de protège-slips ou de pantalons trop serrés, des tampons portés trop longtemps, un excès d'hygiène (douches vaginales notamment) et l'utilisation de produits trop agressifs (certains savons par exemple).

Des solutions pour un précieux équilibre :

- Plus le PH devient acide, plus il y a risque de mycoses (pH<4) souvent dues aux Candida Albicans. Outre un médicament antifongique faisant l'objet d'une prescription médicale, il est recommandé d'utiliser un produit au pH alcalin (pH>7) pour revenir à la normale.
- Plus le pH devient alcalin, plus il y a risque de vaginose ou de trichomonose (pH de 4,5 à 6), infections souvent dues à des gardnerella, mycoplasmes ou trichomonas. En complément d'une prescription médicale, un produit au pH acide est recommandé pour rééquilibrer la flore vaginale afin de prévenir les pathologies et de limiter les soucis et désagréments gynécologiques (certains savons par exemple).

L'acide lactique c'est quoi ?

L'acide lactique : une substance corporelle et naturelle

L'acide lactique est une substance sécrétée naturellement par l'organisme, présente dans le sang, les muscles, les organes, les cheveux et la peau. Il a été découvert par Carl Wilhelm Scheele il y a plus de 2 siècles, et appartient à la famille des alpha-hydroxy-acides (AHA).

L'acide lactique se révèle très hydratant, bien plus encore que la glycérine, traditionnellement utilisée en cosmétique. Il présente aussi la particularité de réduire la cohésion entre les cellules cutanées (kératinisation du stratum corneum), c'est-à-dire de rendre moins rigides et de permettre à la peau de retrouver sa souplesse. C'est la raison pour laquelle on le retrouve souvent dans les produits d'hygiène, non seulement corporels mais aussi intimes.

