

Vaginites et ménopause : le point de vue du gynécologue.

Pr M. DERGUINI

Le milieu vaginal est un milieu où règne un écosystème en parfaite harmonie.

L'écosystème constitue un ensemble dynamique d'organismes vivants, qui interagissent entre eux et avec le milieu dans lequel ils vivent, c'est-à-dire la flore vaginale.

La flore vaginale est la meilleure protection contre les infections. Elle est composée en majorité de bacilles de Döderlein. Si des germes pathogènes détruisent ces « bonnes » bactéries, la flore vulvo-vaginale est déséquilibrée ; cela peut alors provoquer des infections vaginales, (vaginose, vaginite, mycose).

Le bon équilibre de l'écosystème vaginal constitue donc une véritable barrière naturelle contre les infections.

Le Ph du vagin est acide, et se situe entre 4,5 et 5,5, ce qui lui permet de se défendre contre les microbes et les champignons pathogènes.

Le respect de l'équilibre de ce milieu intérieur est fondamental. Plus le milieu est acide, (Ph inférieur à 4), plus il y a risque de développement de mycoses, de champignons (*Candida albicans*). A l'inverse, si le milieu vaginal est trop alcalin (Ph supérieur à 6), il y a risque de développement de certaines bactéries.

Un Ph autour de 4,5 favorise la croissance des lactobacilles (bacilles de Döderlein), véritables gardiens du vagin contre l'infection, gages d'un écosystème vaginal équilibré. La composition de la flore vaginale est sous la dépendance d'hormones, les œstrogènes.

Les causes de déséquilibre de la flore vulvo-vaginale sont nombreuses : un défaut ou un excès d'hygiène, une carence hormonale en œstrogènes (à la ménopause par exemple), un

excès de frottement sur les muqueuses (vêtements serrés), ou la prise de certains médicaments (antibiotiques, corticoïdes).

On estime que 100% des femmes auront un épisode de mycose dans leur vie, et 10% d'entre elles auront une mycose récidivante, c'est-à-dire au moins 4 épisodes par année.

Même si elles sont bénignes, les mycoses vaginales sont très gênantes ; elles entraînent des démangeaisons, des brûlures, des pertes blanches épaisses, ressemblant à du lait caillé. Les rapports sexuels deviennent alors douloureux.

La toilette intime consiste à assurer une hygiène locale parfaite, tout en respectant le milieu intérieur très fragile que constitue le vagin. Elle doit être quotidienne. Une à deux toilettes suffit, car l'excès de toilettes est tout aussi préjudiciable que le manque d'hygiène.

La toilette intime doit se limiter à la vulve et à la région interfessière. Il ne faut jamais laver l'intérieur du vagin, même à l'eau, car cela détruit la flore vaginale. Les douches vaginales sont à proscrire.

La toilette doit être réalisée avec les doigts, et surtout pas avec un gant de toilette. Il faut ensuite s'essuyer, en faisant un geste d'avant en arrière, pour éviter de propager les germes de la région anale.

Pendant les règles, on doit faire encore plus attention à l'hygiène intime, en changeant de serviettes hygiéniques régulièrement, toutes les quatre heures, en faisant une toilette minutieuse, en évitant les rapports sexuels.

Une vaste gamme de produits adaptés à l'hygiène intime de la femme est maintenant disponible. Ils doivent être à un Ph proche de 5, afin de respecter le Ph physiologique. Il faut éviter les produits agressifs, contenant du savon, des colorants et des parfums.

Les vêtements trop serrés, et les sous-vêtements synthétiques favorisent l'humidité, et la macération, qui sont propices à la

prolifération des bactéries et champignons. Il faut donc préférer les matières naturelles comme le coton ou la soie.

Aux toilettes, évitez de toucher la lunette des toilettes publiques. Après avoir uriné, essuyez-vous avec un papier doux, toujours d'avant en arrière.

L'été, pensez aussi à vous rincer à l'eau douce, après un bain en piscine ou à la mer, et ne gardez pas un maillot de bain mouillé trop longtemps.

Quand une femme présente un écoulement vaginal plus abondant, des pertes de couleur suspecte, ou malodorantes, elle doit consulter le gynécologue.

Un examen gynécologique s'impose alors, associant un examen externe, un examen au spéculum, puis, selon les cas, un prélèvement bactériologique, identifiant le germe pour un traitement adapté.

Mais la meilleure façon d'éviter tous ces désagréments, c'est d'adopter les bons gestes en matière d'hygiène quotidienne.

Pr. M. DERGUINI

Président de la SAERM