

Conseils **pour une bonne** **hygiène vaginale**

Rédaction : Dr Valérie Delpierre – Cellule santé sexuelle & IST – Avril 2023



Le vagin contient naturellement des bactéries nommées lactobacilles nécessaires au bon équilibre du PH vaginal et permettent d'éviter des infections par certaines bactéries (Gardnarella) et certains champignons.

Il est donc important de suivre les conseils suivants :



- ◆ Eviter les toilettes intimes excessives et les douches vaginales : une hygiène intime trop fréquente déséquilibre la flore vaginale
- ◆ Ne pas mettre de savon à l'intérieur du vagin : utiliser exclusivement de l'eau claire tiède ! (sauf avis médical)
- ◆ Nettoyer la vulve (petites et grandes lèvres) avec un savon au PH neutre, d'avant en arrière, laver ensuite la région anale sans revenir en avant et rincer à l'eau claire
- ◆ Après la toilette intime, bien se sécher avec un linge doux, ne pas se frictionner trop fort et procéder par tamponnement
- ◆ Pendant les règles, il est conseillé de changer souvent de protections périodiques pour prévenir les irritations et surinfections
- ◆ Pas de protège-slips en dehors des règles : ils augmentent les risques d'infection à champignons
- ◆ Privilégier les sous-vêtements en matière naturelle (coton) plutôt que synthétiques ; éviter les vêtements trop moulants
- ◆ Ne pas utiliser de papiers hygiéniques et protections périodiques parfumés, ou de lingettes humides



Bibliographie

1. UpToDate Online, Patient education : vaginal discharge in adult women :healthy hygiene, Jack D Sobel, MD, Robert L Barbierr, MD, , Kristen Eckler, MD.,Literature review current through: Jan 2023. | This topic last updated: Mar 08, 2021.
2. MSD, pertes vaginales, David H Barad,MD, Center of Human Reproduction mai 2022