**Microbiote vaginal et hygiène intime**

*Notre corps rencontre de nombreux microorganismes* et érige des barrières (mucus) ou des défenses (acides, enzymes). Il s’accomode aussi de leur présence en maintenant leur population sous contrôle « aux frontières » : sur la peau, dans les voies digestives, respiratoires, auriculaires, urinaires et génitales. L’équilibre et la coopération des différentes souches microbiennes abolit leur nocivité et permet même d’en tirer parti : cette communauté, ou microbiote, est essentielle à la digestion et à la protection contre les infections. En cas de déséquilibre, des microbes envahissent le « terrain » et favorisent p.ex. ulcère gastrique, entérite, côlon irritable.

*Au niveau gynécologique*, le microbiote est surtout constiué de Lactobacilles, qui consomment un sucre sécrété par la paroi vaginale et produisent de l’acide lactique qui maintient l’acidité vaginale, facteur de défense locale.

Un déséquilibre laisse la place aux germes agressifs, entraînant vaginite, cervicite ou vulvite (inflammation du vagin, du col utérin ou de la vulve). Cela se ressent par gêne, brûlure, chatouillement, pertes colorées ou malodorantes.

Il existe des échanges, locaux et même à distance, entre les microbiotes des intestins, vagin, vulve et peau. Ces échanges existent aussi pendant la grossesse avec le placenta. De plus, le Bébé reçoit pendant l’accouchement un premier capital de germes maternels comme protection et stimulus d’immunité. De même lors de la tétée.

*L’équilibre du microbiote*, notamment vaginal, est donc essentiel. Comment le préserver, même le favoriser ? Laissez faire la nature !

*Eviter*

* excès d’hygiène : 1 ou 2 toilettes par jour suffisent.
* gel douche, bain mousse, savon (même de Marseille), déodorant intime.
* douche vaginale (ni eau ni antiseptique).
* épilation totale (les poils et leurs glandes sébacées protègent).
* serviette hygiénique, protège-slip et tampon excepté durant les règles.
* Tabac : aussi nuisible à ce niveau.

*Favoriser*

* qualité et équilibre alimentaires.
* confort : sous-vêtements à bonne taille ; les fibres naturelles sont préférées (pas strict).
* produits d’hygiène intime spécifiques de qualité (leur acidité importe peu).
* usage réfléchi des antibiotiques, qui déséquilibrent ou tuent le microbiote ; mais éviter aussi l’automédication par probiotiques sans avis.

*Questions particulières :*

* *Règles*: changer très régulièrement tampon, serviette ou cup, pas d’oubli.
* *Piercing, tatouage* : sans effet.
* *Contraception* :
  + pilule classique, anneau vaginal, patch : sans effet.
  + minipilule et implant progestatifs : fragilité accrue possible.
  + stérilets : sans effet.
  + préservatif, gel spermicide : sans effet sauf allergie.
* *Rapports* :
  + une bonne lubrification préalable est favorable.
  + certains lubrifiants peuvent être moins supportés.
  + les sextoys propres utilisés avec délicatesse sont sans danger.
  + le sperme n’est jamais néfaste sauf infection.
  + avec une hygiène normale, nul besoin de se laver avant ou après.
  + le préservatif reste indispensable avec un partenaire peu connu.
* *Grossesse* :
  + pas de modification sauf sensibilité accrue aux mycoses.
  + après accouchement, 4 à 6 semaines de récupération nécessaires.
  + allaitement à encourager dans l’intérêt du Bébé mais la récupération vaginale est un peu plus lente chez la Maman.
* *Ménopause*
  + sensibilité accrue.
  + traitement local non-hormonal ou hormonal.
  + traitement hormonal général à discuter.

Pas de tabou ! N’hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Dr Chr. Gautier, mise à jour le 14.01.2020