



Le féminin qui fait du bien

JUILLET 2017 - N°499 - 1,90 €

santé

magazine

VU À LA TÉLÉ

1,90 € AU LIEU DE 2,90 €
seulement!

Guérir par la méditation

STRESS, ANXIÉTÉ, TROUBLES DU SOMMEIL, DOULEURS CHRONIQUES...

Prendre soin de soi sans médicament

Mycoses, cystites

Les bons réflexes pour les éviter cet été

CHOLESTÉROL

Quand prendre des médicaments ?

THYROÏDE

Tout savoir sur l'opération

L'acupuncture efficace contre le mal de dos

CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Vaccin : faut-il le faire ?

10 FAÇONS DE DÉVELOPPER SON POUVOIR DE SÉDUCTION

NUTRITION

Est-il bon de manger des œufs ?

-4 kilos en 2 semaines

Bien dans mon corps!

RÉGIME EXPRESS ciblé fesses et cuisses

ARTHROSE

Les solutions naturelles pour les articulations

M 05665 - 499 - F: 1,90 € - RD santemagazine.fr





santé Conseil

MYCOSES, CYSTITES

Les bons réflexes pour les éviter cet été

Entre les bains répétés, les grosses chaleurs, les changements d'environnement... à la belle saison, on est plus vulnérable face à certains problèmes intimes. Les bons réflexes pour les éviter et les soigner.

Laura Chatelain

LES MYCOSES ET VAGINOSES

Picotements et démangeaisons peuvent avoir différentes causes en vacances. Pour s'en prémunir, on veille avant tout à l'équilibre de la flore vaginale.

Le contexte IL FAIT CHAUD ET ON TRANSPIRE

Pourquoi c'est risqué :

la transpiration au niveau de l'entrejambe acidifie le pH de la vulve et peut réveiller une mycose latente, infection causée par un champignon. La vulve gratte alors beaucoup ! La chaleur et la peur des odeurs incitent aussi à accentuer l'hygiène intime, au risque de déséquilibrer la flore vaginale et de faire (ré) apparaître une vaginose, infection bactérienne qui se manifeste par des pertes odorantes liquides, des irritations et des douleurs vaginales.

Les parades : « Se laver deux fois par jour en utilisant des produits de toilette pour le corps, et en évitant les gels dédiés à l'hygiène intime, qui risquent au contraire de précipiter les infections en détruisant la flore », rappelle le Dr Marie-Noëlle Laveissière, gynécologue. En prévention, prendre des probiotiques vaginaux (gélules ou doses de crème vaginale) 1 fois/jour pendant 7 à 14 jours ou utiliser pendant les

règles des tampons enrichis en probiotiques, « efficaces contre les vaginoses récidivantes », note la spécialiste. (*Lire aussi, p. 94, "Tampons enrichis en probiotiques : que valent-ils ?"*).

Le contexte ON GARDE UN MAILLOT MOUILLÉ

Pourquoi c'est risqué :

à la plage, on s'assoit dans le sable. « Or, celui-ci peut abriter des champignons qui, sur une flore fragile, peuvent causer une mycose », explique la gynécologue. À la piscine, l'eau chlorée est acidifiante pour la flore vaginale. Enfin, l'humidité d'un maillot de bain peut faciliter la prolifération des champignons et le développement des mycoses.

Les parades : bien se doucher après le bain pour éliminer le sable ou l'eau chlorée, et enfiler une culotte sèche. Si l'on ne peut ni se rincer ni se changer, « penser au spray d'eau thermale, pour rincer la zone intime », conseille le Dr Laveissière. On peut aussi passer une lingette pour bébé

la plus neutre possible, mais pas de lingettes intimes antiseptiques ni avec des actifs antiodeurs. « Si on est fragile, porter un minitampon pendant la durée de la baignade : il fera office de filtre. »

ET SI ON EST TOUCHÉE ?

Hydrater la vulve avec une crème apaisante type Bepanthène ou crème au calendula. Si cela démange beaucoup, on peut être soulagée par des ovules sans ordonnance type Myco-hydralin, en attendant un traitement complet qui associe toujours ovules et crème antifongiques, à demander au médecin.

Notre expert



Dr Marie-Noëlle Laveissière gynécologue

Notre sélection



● **Un gel enrichi en probiotiques.** Pour maintenir l'équilibre naturel de la flore vaginale. Geliofil Gel, Effik. 9,90 € la boîte de 7 tubes doses. En pharmacies.



● **Des tampons.** Enrichis en lactobacilles pour contrer le déséquilibre bactérien en période de règles. Tampons probiotiques Florgynal, Saforelle. 9,45 € la boîte de 12. GMS.



L'eau de mer, dont le pH est basique, a un effet plutôt positif sur la flore vaginale et n'augmente pas le risque de mycoses. À la plage, le problème vient plutôt du sable.

LES CYSTITES

Qu'on soit abonnée ou non aux infections urinaires le reste de l'année, l'été est une période particulièrement à risque.

Le contexte

ON NE BOIT PAS ASSEZ

Pourquoi c'est risqué : on transpire beaucoup et on devrait boire davantage. Quand ce n'est pas le cas, on va moins souvent aux toilettes. « Les urines sont plus concentrées, donc plus irritantes, et peuvent entraîner des cystalgies », explique le Dr Laveissière. On élimine aussi moins bien les germes, et le risque augmente que des bactéries causent une vraie cystite : cela brûle quand on urine et on a des envies plus fréquentes.

Les parades : penser à boire davantage. « Il faut boire plus qu'à son habitude, surtout s'il fait très chaud, sans jamais dépasser 2 litres », précise la gynécologue. On se sait sujette aux cystites ? Ne pas hésiter à prendre en prévention la cranberry (dosée à 36 mg Pac/jour) pendant 2 à 3 semaines dès le début des vacances : elle limite l'adhésion des colibacilles sur les parois de l'urètre et de la vessie. « Les formes en sachets ou sticks à diluer peuvent d'ailleurs être intéressantes pour inciter à boire plus », ajoute la spécialiste. Elle est parfois associée à la bruyère, qui facilite le flux urinaire et l'évacuation des germes, ou à la propolis, pour son action antimicrobienne.

Le contexte

ON CHANGE D'ENVIRONNEMENT

Pourquoi c'est risqué : on est plus exposée à la constipation ou à la diarrhée, en particulier si on part à l'étranger. « Or, ces problèmes digestifs favorisent la prolifération de bactéries intestinales qui peuvent passer dans la sphère urinaire et causer ensuite une infection », détaille le Dr Laveissière. Un excès de fruits et de légumes crus, qu'on

consomme davantage l'été, peut aussi contribuer à acidifier les urines et favoriser les cystites.

Les parades : glisser dans sa trousse à pharmacie de quoi traiter la diarrhée du voyageur et la constipation si on « bloque » dès qu'on n'est pas chez soi. Prévoir également du temps pour aller aux toilettes, même à l'hôtel, et toujours s'essuyer d'avant vers l'arrière pour éviter la contamination vulvovaginale. Enfin, veiller à ne pas manger trop de crudités.


ET SI ON EST TOUCHÉE ?

Augmenter ses apports en eau et doubler les quantités de cranberry pendant 3 à 4 jours, avec des produits dosés pour une cure courte : Urisanol Flash Naturactive ou Urell 72 mg Pac par exemple. On peut aussi prendre un anti-inflammatoire pour calmer l'inflammation et décongestionner la vessie, avant de faire un prélèvement ou de prendre son antibiotique habituel sur un temps le plus court possible.

Notre sélection

 **En prévention.** Des probiotiques par voie orale, associés à la cranberry pour régulariser le pH vaginal et la flore et limiter l'adhésion des bactéries. Physionorm cranberry, Immubio. 19,50 € les 30 gélules. En pharmacies.

 **Pratiques.** Extraits de cranberry, bruyère et solidage pour agir en prévention ou dès les premiers symptômes. Urinaire stick fluide, Naturactive. 10,50 € la boîte de 15. En pharmacies.

 **Antirécidive.** Une étude clinique menée à Montpellier a montré l'efficacité de cette association pour réduire les récurrences de cystites. DUAB propolis/cranberry. 29,90 € les 60 gélules. En pharmacies.