



# la fiche conseil

## la sécheresse vaginale



**Un quart des femmes est concerné une fois ou l'autre par la sécheresse vaginale et près de deux tiers après la ménopause. Solutions.**

### Comment le corps réagit

Bon à savoir, l'hydratation naturelle du vagin dépend de facteurs hormonaux, génétiques et psychologiques. Dès la puberté, la sécrétion estrogène développe la flore vaginale destinée à limiter le développement en excès des germes responsables de maladies. Par ailleurs, des glandes sécrètent des liquides qui assurent l'hydratation de la vulve, des petites lèvres, du col utérin et du vagin. Ces sécrétions protègent les parois de ce dernier, permettent d'en nettoyer les cellules mortes – cellules en constant renouvellement – ou encore entretiennent son élasticité et sa texture.

La sécheresse intime résulte d'un manque d'hydratation du vagin. Sensibilité accrue aux infections et inflammations locales, brûlures, démangeaisons, rougeurs, microlésions des parois vaginales, douleurs durant les rapports sexuels, voire diminution de la libido... Si la sécheresse vaginale touche en particulier les femmes ménopausées, toutes peuvent être concernées une fois ou l'autre dans leur vie, femmes enceintes et jeunes mamans en tête. Autres accusés: certains médicaments – dont la pilule contraceptive – mais aussi le stress, la fatigue, une dépression, les douches vaginales, l'absence ou la rareté des rapports sexuels, le tabac, l'alcool, l'allaitement... On n'hésitera donc pas à se confier à son médecin pour qu'il diagnostique l'origine de cette sécheresse intime voire, pour la femme ménopausée, à discuter avec lui de l'opportunité d'un traitement hormonal et/ou de l'application d'estrogènes locaux.

### Ce que vous pouvez faire vous-même

- Laissez tomber les tabous: des solutions existent! Votre pharmacien peut vous conseiller diverses solutions adaptées à vos besoins et à votre période de vie.
- Respectez le pH physiologique de votre zone intime: utilisez des lotions lavantes et des lingettes nettoyantes intimes adaptées, proposées en pharmacie.
- Renoncez notamment aux douches vaginales et à l'utilisation fréquente de protège-slips et de tampons.
- Privilégiez une activité sexuelle régulière et prolongez les préliminaires.

### Le conseil plus

À votre écoute, votre pharmacien dispose de nombreuses préparations à même de remédier à la sécheresse intime. Pour hydrater la muqueuse vaginale fragilisée et la soigner, on peut se tourner vers les sels de Schüssler ou faire la part belle à des capsules à base d'extraits de grenade, d'huile de lin, de bourrache ou d'onagre. Du côté des plantes riches en phytoestrogènes (contre-indiquées dans certains cas de cancers personnels ou familiaux comme aux femmes enceintes ou allaitantes), la sauge, le soja, le lin ou l'actée à grappes (*Cimicifuga*) ont fait leurs preuves, sans oublier le trèfle rouge. À privilégier également, l'application d'un gel vaginal ou d'ovules. En vente libre, différents lubrifiants intimes ou préservatifs lubrifiés peuvent être utilisés ponctuellement.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

