

Causes et solutions pour la sécheresse vaginale

Ponctuelle ou chronique, la sécheresse vaginale est le plus souvent due à un déséquilibre hormonal

Mais la fatigue, l'alimentation ou le cycle menstruel peuvent aussi être incriminés !

Les causes

Ménopause ou cycle menstruel

A la **ménopause**, la chute des œstrogènes est la grande responsable de la sécheresse vaginale.

Mais pour une femme qui a encore un cycle menstruel régulier, cette **sécheresse peut se faire ressentir après l'ovulation** et jusqu'aux règles. Pendant la période lutéale, le taux d'œstrogène est très bas et la muqueuse vaginale peut s'assécher et être inconfortable. Certaines femmes pensent d'ailleurs avoir une mycose à chaque cycle, lors de cette période. Alors que ce n'est pas toujours le cas !

Une flore vaginale déséquilibrée

Des milliards de lactobacilles peuplent notre vagin ! Ces petites bactéries amies produisent pour nous de l'acide lactique, qui protège et lubrifie notre muqueuse vaginale.

Cette flore peut être déséquilibrée par :

- la prise de contraceptifs hormonaux
- des antibiotiques pris par voie orale ou locale
- antidépresseurs
- antihistaminiques
- Chimiothérapie
- Nicotine et alcool
- une hygiène trop décapante
- La constipation

- Les tampons

Un manque d'hydratation ou une carence alimentaire

La glaire cervicale est **constituée de beaucoup d'eau**, mais aussi d'enzymes et de nutriments.

La sécheresse vaginale sera empirée par **une alimentation trop raffinée** ou trop pauvre en légumes.

Le **tabac**, en spoliant nos nutriments et en intoxiquant le corps, va aussi diminuer la production de glaire cervicale.

Choc émotionnel et stress chronique

Ils font passer notre corps en mode « *alerte* » et modifient notre métabolisme. Les glandes surrénales vont produire, dans un premier temps, davantage de cortisol. Ensuite, ces glandes n'arriveront plus à suivre le rythme et le métabolisme se ralentira.

Si on ne réagit pas, l'étape suivante c'est le burn-out !

En tous les cas, les sécrétions de l'hormone cortisol impactent : le cycle menstruel, la thyroïde et la façon dont notre corps gère les priorité, donc l'hydratation vaginale passera au second plan.

Les solutions pour hydrater ta muqueuse vaginale

Huiles végétales

Les huiles végétales d'onagre et de bourrache sont idéales pour soulager la muqueuse.

Huile d'argousier (Oméga-7)

Alternatives au lubrifiant

L'huile végétale de coco, d'onagre, de bourrache ou de germe de blé pourront faire office de lubrifiant **si, et seulement si, tu n'utilises pas de préservatif pendant le rapport.**

Les huiles végétales rendent les préservatifs poreux. Donc un lubrifiant adapté doit absolument être la seule option pendant les rapports protégés par préservatif.

Crème de calendula, (crème de calendula du Québec, herbes de la Chevalia, chez L'Alchimiste)

Hydratant vaginal a base **d'acide hyaluronique** (Gynatrof, chez Jean-Coutu)

Ovules d'acide hyaluronique

L'acide hyaluronique est naturellement boosté dans notre peau par les œstrogènes. C'est donc le traitement local de choix si ta sécheresse vaginale est due à une carence hormonale.

Marketé pour les femmes ménopausées, ils sont aussi très utiles en fin de cycle menstruel ou après un accouchement

Gel d'Aloé Vera

Probiotiques en ovules

Évidemment, on utilisera les probiotiques uniquement si la sécheresse vaginale est **due à un déséquilibre de la flore vaginale**. Par exemple, si elle est associée à une mycose ou vaginose.

L'alimentation anti sécheresse vaginale

En plus d'**apporter suffisamment d'eau**, certains nutriments ont un rôle dans l'hydratation de la muqueuse

Omégas-3 : dans l'huile de lin ou le hareng par exemple ! Il nourrit la peau et les muqueuses de l'intérieur.

Vitamine A : si tu as la peau et les muqueuses sèches en général, cette vitamine hydrosoluble est intéressante. A trouver dans le jaune d'œuf et le beurre ou sous forme de précurseur dans les patates douces, les carottes, les abricots ou encore le potiron !

Vitamine E : de l'huile de germe de blé ou de tournesol. La vitamine E est antioxydant, anti-âge et régulatrice de la fonction hormonale.

Zinc : anti-inflammatoire et participant à l'équilibre des œstrogènes, tu en trouveras dans la viande rouge, les huîtres, le crabe, le germe de blé et le sésame.

Les pratiques de Qi Gong Féminin

Elles permettent de vasculariser, d'oxygéner et d'activer la production hormonale, et d'entretenir la circulation de la vitalité sexuelle.

En prenant soin de notre intime, nous cultivons une relation de complicité, de compassion, et même si nous ressentons encore des inconforts et de la douleur, nous évitons ainsi d'y ajouter une couche de souffrance émotionnelle.

Auto-massage quotidien

Respirations et mouvements du bassin

Pratique de l'œuf de jade

Massage des seins

Recevoir le Massage de la Yoni

Bains de vapeur vaginal

Texte-Outil écrit par Marie-Claude Rodrigue, Co-Directrice de l'École de Qi Gong Fragments Libres

Novembre 2023

Références : Marjorie Malgras Naturopathe