

Sécheresse intime

1 femme sur 6 avant 50 ans

1 femme sur 2 après 50 ans

Ces chiffres font réagir par leur ampleur, et pourtant, ce phénomène reste bien trop souvent minoré ou ignoré et nous pensons que la pudeur et le manque de pédagogie sur le sujet fait qu'il est largement sous-estimé, alors qu'il est central pour notre bien-être et notre équilibre.

D'ailleurs, comment identifier la sécheresse vaginale ?

La sécheresse vaginale peut survenir à différents moments clés de la vie d'une femme, et pourtant, elle est bien souvent ignorée alors que ses conséquences peuvent vraiment impacter la qualité de vie ! Les symptômes qui doivent alerter sur l'état de notre flore vaginale :

- Douleurs récurrentes lors de rapports sexuels
- Douleurs insupportables à l'entrée du vagin
- Mucus vaginal anormal
- Brûlure, picotement, gonflement, démangeaison, inflammation
- Écoulement anormal
- Sensation d'inconfort (avant les règles, après une grossesse)

Quelles sont les causes les plus courantes de sécheresse intime ?

La muqueuse vaginale est maintenue humide et confortable grâce aux sécrétions naturelles du corps, qui sont orchestrées en grande partie par le niveau d'œstrogènes, et à une flore vaginale équilibrée, et au pH.

Quand la production d'œstrogènes est perturbée, ou qu'elle décline plus fortement (surtout entre 35 et 50 ans), des sensations

d'inconfort peuvent apparaître. Particulièrement fréquente en **post-partum ou pendant la pré-ménopause et ménopause**, près d'une femme sur 2 serait concernée après 50 ans, même si certaines d'entre elles vivent avec plus ou moins confortablement.

Pendant cette transition, les ovaires produisent moins d'œstrogènes et cela peut conduire à une baisse du nombre de glandes lubrifiantes et à un amincissement des tissus vaginaux. Le pH de la zone intime peut également devenir plus acide, ce qui conduit à une flore vaginale moins équilibrée et plus de risques d'infections à répétition (notamment avec l'affinement des tissus). Il est important de réagir et de bien entretenir la zone intime dès les 1ers signes pour ne pas conduire à des phénomènes plus gênants comme l'atrophie vulvo-vaginale.

Mais il existe beaucoup d'événements de la vie qui peuvent déclencher une sécheresse intime :

- Certains contraceptifs oraux mal tolérés
- Après une grossesse ou en phase d'allaitement
- Quelques jours avant les règles, lors du syndrome prémenstruel
- En phase de pré-ménopause ou de ménopause
- Les suites d'épisiotomie et d'hystérectomie
- Les suites de maladies et traitements (chimio, antibiotiques..)
- La prise d'antidépresseurs
- Remèdes contre le rhume des foins ou les allergies (antihistaminiques)
- Des réactions à la nicotine ou à l'alcool
- Une hygiène intime trop poussée avec l'utilisation de savons ou gels trop durs (pH acide)
- Les détergents parfumés
- Les vêtements trop serrés
- Les sous-vêtements synthétiques
- Macération dans l'humidité

- Les saunas et piscines
- Les troubles émotionnels profonds
- Le stress chronique et la fatigue
- Incompatibilité avec le/la partenaire

Texte-outil écrit par Marie-Claude Rodrigue, Co-Directrice de l'École de Qi Gong Fragments Libres, novembre 2023