

Prévenir vaut mieux que guérir

La plupart des femmes sont confrontées à un moment ou à un autre à des problèmes vaginaux. Le potentiel de conseil en droguerie est donc important, d'autant plus que les possibilités de traitement se sont passablement étendues ces dernières années.

Démangeaisons, brûlures, rougeurs, gonflement, pertes blanches, odeur désagréable – la majorité des femmes souffrent au cours de leur vie, occasionnellement ou de manière récurrente, de douleurs à la vulve ou au vagin. Certaines essaient de résoudre le problème de leur propre chef et testent toutes sortes de remèdes alors que d'autres vont consulter un gynécologue et se font prescrire des antibiotiques, des corticostéroïdes ou des fongicides.

«La plupart des femmes se rendent dans leur droguerie quand elles souffrent d'infections vaginales récurrentes et qu'elles ont déjà fait plusieurs cures d'antibiotiques ou d'antimycosiques», confirme *Patricia Aeberhard* de la droguerie Aeberhard à Zurzach. A ces clientes, la droguiste de 43 ans conseille un traitement «global», se composant des mesures suivantes:

- Mélange spagyrique à base d'alchémille, de capucine, de centella asiatica, de thuya, d'hydraste du Canada et de mélaleuca L., à vaporiser trois fois par jour à trois reprises dans la bouche.
 - En outre, en cas de candida albicans (après consultation médicale): 7 globules de monilia albicans (par exemple de Similasan), 3 x par jour pendant 8 semaines.
 - Préservation de la flore intestinale avec Symbiolact.
 - Bains de siège avec des tanins ou du vinaigre de petit-lait, deux fois par semaine.
 - Renforcement du système immunitaire par la prise d'un mélange de vitamines et de minéraux, d'eleuthérocoque ou d'échinacée.
 - Amélioration de la flore vaginale avec ActiGel.
- Une lotion de lavage douce pour la région intime. Pour le traitement à long terme, Patricia Aeberhard recommande les capsules d'huile de lin pour renforcer la muqueuse vaginale, la limitation de la consommation de sucre raffiné et la prise de comprimés pour l'équilibre acido-basique en cure de deux à trois semaines.

Moins de dépenses, même effet

Un programme imposant – que Patricia Aeberhard recommande en général à petite dose afin de ne pas trop en demander aux clientes. *Fredi Käser* fait de même: le droguiste et naturopathe de Kirchberg (BE) compose depuis des années un assemblage commode de mesures en cas de douleurs vulvo-vaginales:

- Rinçage vaginal avec de l'huile d'arbre à thé une fois par jour: diluer 5 gouttes d'arbre à thé dans 5 dl d'eau bouillie, laisser refroidir température ambiante.

- Mettre de la crème à base d'arbre à thé le soir sur un tampon et laisser agir pendant la nuit dans le vagin.
- Traitement spagyrique avec capucine, eleuthérocoque, propolis, okoubaka, margousier, pâquerette, consoude officinale, thym, hydraste, podophyllum peltatum, sureau, valériane.
- En cas de candida albicans (après consultation médicale): en supplément 8 gouttes d'Albicansan, 1x par jour, et mettre un soir sur deux un suppositoire d'Exmykehl D3 dans le rectum.

C'est bien, mais l'Albicansan et l'Exmykehl sont délivrés sur ordonnance. Quelle alternative pour la droguerie? *Fredi Käser* donne un conseil: «Lors de mon voyage à Madagascar, j'ai découvert que l'extrait de pépins de pamplemousse protège de manière fiable contre les attaques de bactéries ou de champignons. C'est aussi valable pour les infections vaginales. Je recommande de mettre un soir sur deux dans le vagin un suppositoire d'extrait de pépins de pamplemousse jusqu'à disparition complète des douleurs.»

Traitement local ou systémique?

De nombreux droguistes conseillent en outre d'accompagner le traitement de la candidose par la prise d'un produit basique en cure pour augmenter le pH du vagin jusqu'à une valeur moins propice aux champignons. *Dr méd. John van Limburg Stirum*, spécialiste acido-base, n'en est pas convaincu: «Exceptés de rares coups de chance biochimiques, les moyens basiques oraux sont trop faibles pour augmenter la valeur du pH du vagin. En outre, le pH acide de 3,5 à 4,5 du vagin le protège contre la plupart des micro-organismes pathogènes. Un pH vaginal plus élevé, par exemple plus de 5, ira de pair avec de nombreuses infections vaginales.»

Du point de vue du thérapeute de Kilchberg, en cas de problèmes vaginaux, une chose est primordiale, le traitement local adéquat: «Les antibiotiques ou les antimycosiques ne sont pas indispensables. Les médicaments avec des principes actifs naturels ont aussi fait leurs preuves.»

Produit naturel fort

Elisabeth Pommrich, gynécologue et obstétricienne allemande, partage ce point de vue. Elle utilise depuis des années le Multi-Gyn Actigel, basé sur les principes actifs de l'Aloe Barbadensis Miller. Elisabeth Pommrich ajoute: «Appliqué deux fois par jour, le gel rend généralement l'utilisation des antibiotiques et

des fongicides superflue. Ce produit a été bénéfique pour bon nombre de mes patientes qui souffraient de vaginose, de mycoses et d'infections bactériennes de la vulve ou du vagin. L'utilisation de la douche vaginale Multi-Gyn avec ses tablettes effervescentes a aussi fait ses preuves, particulièrement pour les patientes avec d'importants dépôts bactériens.»

Autre avantage du produit naturel: «Il peut être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement. Je le recommande aux femmes enceintes avec un décalage du pH dans le col de l'utérus, pour prévenir une naissance prématurée», explique Elisabeth Pommrich.

La préparation de la ligne Multi-Gyn inspire aussi confiance aux droguistes parmi lesquels *Sonja Schwitler* de la droguerie Roth à Meilen (ZH): «Nous avons constaté que le Multi-Gyn Actigel soulage et guérit les démangeaisons dans le vagin presque instantanément. Le produit apporte une aide à de nombreuses patientes en cas d'infections bactériennes ou de mycoses vaginales fréquentes. Le rapide soulagement des douleurs, qui survient en quelques jours seulement, permet souvent à la cliente d'éviter la voie gynécologique.»

Cette efficacité est acquise grâce à la triple action de la préparation, explique *Denis Ammann* d'Hygis SA, qui commercialise le produit en Suisse depuis cinq ans: «ActiGel bloque l'adhésion des bactéries photogènes, stimule les défenses immunitaires et améliore la flore vaginale, car les polysaccharides de l'Aloe augmentent le nombre des lactobacilles du vagin.»

Soulager et régénérer

Le lactobacillus acidophilus et quatre à cinq autres bactéries de type lactobacille maintiennent le pH du vagin bas et empêchent ainsi le développement de micro-organismes indésirables.

En outre, les lactobacilles sont dépendants des œstrogènes et réagissent de manière sensible à certains médicaments, comme les antibiotiques à large spectre. La ménopause et les cures d'antibiotiques peuvent donc engendrer une baisse des lactobacilles dans le vagin et la vulve et provoquer ainsi une vaginose, qui non traitée peut mener à une colonisation par des germes pathogènes.

Pour éviter ça, le gynécologue bernois *Dr méd. Beat Baur* prescrit de manière tant préventive que réactive un gel vaginal à l'acide lactique. «Plusieurs de mes patientes utilisent ainsi le gel Gynofit, par exemple après une infection bactérienne. Appliqué deux fois par jour, le gel à l'acide lactique normalise généralement la flore vaginale en 10 à 14 jours. Ensuite, il suffit de l'utiliser une à deux fois par semaine.»

Le gel vaginal à l'acide lactique est utile aussi bien pour les jeunes femmes qui se plaignent d'une légère irritation du vagin que pour les femmes ménopausées qui souffrent de sécheresse vaginale. Beat Baur ajoute: «Les acides lactiques ont un effet apaisant et régénérant en cas d'irritation de la muqueuse vaginale ou de la vulve.»

Candida ami

Les traitements topiques ne produisent pas toujours les effets souhaités. Dans ce cas, il faut recourir à une vision globale, par exemple en rapport avec le candida albicans. «Ce champignon possède la propriété de lier les métaux lourds. Il contribue donc à désintoxiquer l'organisme», explique le *Dr méd. Victor von Toenges* de la clinique Paracelse à Lustmühle (SG). «Si le candida albicans est tué chimiquement, cette protection disparaît et les métaux lourds liés sont libérés.»

Pour cette raison, les patients souffrant du candida albicans sont traités à la clinique Paracelse sans antimycosiques systémiques chimiques. La clinique Aeskulap à Brunnen (SZ) agit en principe pareillement. Les deux établissements se basent sur le programme thérapeutique suivant en cas de champignons dans le vagin ou les intestins: modification de l'alimentation, traitement des intestins, à savoir thérapie microbiologique, drainage des métaux lourds et utilisation de moyens thérapeutiques spécifiques comme l'homéopathie (Exmykehl par ex.), ainsi que des préparations avec de l'acide lactique et/ou des lactobacilles (par ex. Vagiflor). Ainsi le médecin chef de la section gynécologique de la clinique Aeskulap, *Florian Th. Davidis*, recommande, si l'organisme est affaibli, d'utiliser d'abord un gel vaginal à l'acide lactique puis en cas d'amélioration de l'état général d'utiliser une préparation avec des lactobacilles.

Affamer le champignon?

Affamer le champignon candida amateur de sucre – ce conseil fait partie des recommandations de base des thérapeutes naturopathes. En outre, selon Victor von Toenges: «Le candida ne pénètre pas vraiment dans l'intestin si la flore de bifidus, bacteroïdes et lactophilus est intacte. Les quantités importantes d'hydrates de carbone raffinés modifient cet équilibre naturel. Une alimentation complète riche en fibres sans sucre raffiné et farine blanche fait donc partie des piliers d'un traitement réussi contre le candida.» *Florian Th. Davidis* voit les choses différemment: «En cas de candidose grave, il est effectivement important de renoncer complètement au sucre raffiné. Mais le traitement par l'alimentation est souvent un processus long. Il est très important en tout cas de trouver une solution alimentaire qui satisfait les amateurs de sucre sans recourir à de mauvais succédanés comme les édulcorants.»

Problèmes fréquents de la zone intime

Les irritations de la muqueuse vaginale et de la vulve peuvent être provoquées par les facteurs les plus divers, en particulier par des changements hormonaux, une irritation mécanique ou chimique, le stress, un affaiblissement du système immunitaire et des maladies chroniques par exemple le diabète ou le cancer. Voici les tableaux des douleurs les plus fré-

quentes et leurs symptômes qui peuvent apparaître séparément ou combinés:

Vaginose (=Dysbiose ou dysbactériose): Déséquilibre bactérien de la flore vaginale sans inflammation visible de la muqueuse. A ne pas confondre avec la vaginose bactérienne classique qui se caractérise entre autres par une odeur de poisson et des leucocytes dans les pertes.

Levures (le candida albicans est le plus fréquent): Rougeurs et gonflement des lèvres vaginales et de l'entrée du vagin, démangeaisons, brûlures, pertes gris-blanches.

Vaginite: Inflammation du vagin avec rougeurs et gonflement des parois du vagin, douleurs, brûlures, démangeaisons et augmentation des pertes. Suivant les causes et l'agent pathogène, celles-ci peuvent être insipides, blanches, visqueuses, purulentes, mousseuses, friables ou sanguinolentes et sentir mauvais.

Vulvite: Inflammation de la vulve, du pubis avec rougeurs, gonflement, douleurs, démangeaisons et augmentation des pertes.

Prudence: candida albicans

La colonisation avec des levures ne cause généralement pas de grandes douleurs et l'infection est souvent inoffensive. En cas d'immunité déficiente ou affaiblie (dans le cadre d'autres maladies générales comme le diabète ou de prises de médicaments), la colonisation par ces champignons peut augmenter considérablement et se manifester par une mycose. C'est **en tous les cas** au médecin de poser le diagnostic et de donner un traitement pour le candida albicans. L'automédication ne peut se faire que de manière préventive ou en accompagnement du traitement.

Petra Gutmann/ trad: mh

Mesures de protection pour les zones intimes

Voici quelques conseils pour vos clients...

... les savons vendus en commerce, les produits de douche, les lotions de lavage, les lessives, les sprays intimes et les douches vaginales, ainsi qu'un lavage fréquent peuvent endommager la flore vaginale.

... il faut utiliser dans les zones intimes une lotion de lavage exempte de parfum et de composants irritants, par ex. *Gynofit lotion de lavage* ou *Multi-Gyn Femiwash*. A l'inverse de la plupart des lotions de lavage pour les zones intimes, *Multi-Gyn Femiwash* possède un pH de 4.3 conforme à la flore vaginale.

... les légères irritations et la sensation de sécheresse peuvent être soulagées sans effets secondaires avec un gel vaginal à l'acide lactique, aussi pendant la ménopause.

un remède moderne comme le *Multi-Gyn ActiGel* rend souvent superflu l'utilisation d'antibiotiques ou d'antimycosiques, et ce produit peut également être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement.

... les sous-vêtements en fibres naturelles (par ex. coton bio) sont les seuls vêtements amis de la flore vaginal et le port fréquent de sous-vêtements synthétiques, de tampons ou de protège-slip peut perturber le climat vaginal.

... les femmes dans la deuxième partie de leur cycle jusqu'à peu avant les règles, ainsi que les femmes dans la ménopause sont plus souvent sujettes aux infections de la zone intime (Attention aux costumes de bain mouillés, aux bains publics, au stress excessif, aux rapports sexuels, etc.)

... après être allée à la selle, toujours s'essuyer de l'avant vers l'arrière.