

Des soins très intimes

Différents facteurs, externes ou internes, peuvent irriter la muqueuse de la zone vaginale. Pour conseiller les clientes de manière exhaustive, il convient d'aborder le problème d'un point de vue global.

Les bactéries sont utiles. Du moins certaines d'entre elles. Ainsi, les lactobacilles utilisent des substances fournies par les sécrétions vaginales pour produire de l'acide lactique et du peroxyde d'oxygène ce qui permet de maintenir l'acidité du milieu vaginal. Autrement dit que son pH se situe toujours entre 4 et 4,6. Dans ce milieu acide, les bactéries ne peuvent pas proliférer, ce qui assure la santé du vagin. Mais il suffit parfois d'un rien pour perturber l'équilibre fragile de la muqueuse vaginale. En tête de liste: l'excès d'hygiène intime, douches vaginales et sprays intimes en prime. Tout cela perturbe considérablement le milieu vaginal. Idem pour les antibiotiques et les variations hormonales qui surviennent pendant la grossesse et la ménopause. Des concentrations trop élevées de métaux lourds, un affaiblissement du système immunitaire ou encore une alimentation trop riche en sucre peuvent aussi être à l'origine d'inflammations vaginales à répétition ou de mycoses.

Lorsque le pH du milieu vaginal n'est plus assez acide, des bactéries pathogènes, comme *Candida albicans* ou *Gardnerella vaginalis*, peuvent proliférer à leur guise. Elles peuvent pénétrer dans le vagin durant les relations sexuelles ou lors de baignades à la piscine. Si elles ne sont pas détruites par le bataillon des lactobacilles, les flux vaginaux augmentent et changent d'odeur et de couleur. Ce phénomène s'accompagne de démangeaisons et de sensations de brûlure. En principe, les inflammations et infections vaginales – en particulier lorsque la femme les ressent pour la première fois – sont du ressort du médecin. Néanmoins, en cas de douleurs récidivantes ou en accompagnement du traitement médical, les droguistes peuvent prodiguer de nombreux conseils utiles à leurs clientes.

Mesures d'accompagnement

La capucine peut être très utile lorsque tous les symptômes indiquent qu'il s'agit d'une irritation de la muqueuse vaginale. La **capucine (*Tropaeolum majus*)** contient de l'isothiocyanate de benzyle qui présente des propriétés antifongiques, antibactériennes et immunostimulantes. Elle s'utilise aussi bien en traitement interne qu'externe. Pour l'application externe: tremper un petit tampon dans quelques gouttes de teinture de *Tropaeolum majus* dissoutes

dans un peu d'eau. Introduire le tampon dans le vagin et le ressortir après 20 minutes. En interne, la capucine renforce le système immunitaire. Ce qui exerce aussi une influence positive sur la flore vaginale. En complément, on peut aussi recourir aux micronutriments. Par exemple les **vitamines A, E, C et le zinc**. Ils ont tous des vertus antioxydantes et soutiennent donc le système immunitaire. On obtient aussi de bons résultats avec l'**isopahtie**, en travaillant avec des extraits homéopathiques de champignons. Le remède homéopathique *Candida albicans* n'agit pas seulement contre les mycoses vaginales mais aussi contre les mycoses d'autres organes, notamment celles de l'intestin. Le fabricant, l'entreprise Sanum recommande de prendre *Candida Comp. D12* en association avec de la teinture de capucine pendant 10 jours. Si la flore vaginale ne retrouve pas son équilibre malgré un traitement thérapeutique correct, il est conseillé de vérifier la présence éventuelle de métaux lourds. Pour ce faire, on procède à une analyse des minéraux présents dans les cheveux.

Un succès durable

Les clientes ne devraient pas seulement soigner leurs mycoses vaginales: elles devraient aussi se demander pourquoi la muqueuse de leur zone intime a tant tendance à s'irriter. Peut-être est-ce dû à de fréquentes baignades en piscine. Les personnes qui nagent beaucoup et sont sujettes aux mycoses vaginales devraient régulièrement rincer leur vagin avec des lotions contenant des lactobacilles, des liquides tels que le petit-lait ou le Brottrunk ou encore de l'eau salée. Dans le vagin, le sel agit exactement comme dans le nez: il humidifie les muqueuses et prévient l'implantation des bactéries.

A noter que les partenaires masculins des clientes atteintes devraient aussi suivre un traitement. Certes, les champignons ne trouvent pas chez les hommes un terrain aussi riche en éléments nutritifs pour pouvoir vraiment proliférer. Ils disparaissent donc spontanément après quelque temps. Mais ils restent en général assez longtemps pour contaminer à nouveau les femmes concernées!

Sabine Hurni / trad: cs