

MYCOSE VAGINALE

A savoir

La mycose ou candidose vulvo-vaginale est une des pathologies bénignes les plus fréquentes en gynécologie. Elle est due à un champignon. L'espèce la plus souvent en cause est *Candida albicans*. La mycose se manifeste par des démangeaisons (internes, externes voire les 2), une rougeur localisée et parfois des sensations de brûlures qui peuvent s'accompagner de pertes blanches épaisses. La mycose vaginale n'est pas une MST (Maladie Sexuellement Transmissible) mais une transmission par voie sexuelle est cependant possible.

Les facteurs favorisant d'une mycose vaginale sont un déséquilibre de la flore vaginale, la prise récente d'antibiotiques ou de corticoïdes, certaines maladies (diabète non équilibré, VIH, ...), une modification hormonale (grossesse, période prémenstruelle, ...), le porte de sous-vêtements synthétiques ou de vêtements trop serrés ou une hygiène intime excessive ou insuffisante.

Nos conseils

Traitements



- ▶ **Les ovules antifongiques** : à administrer le soir au coucher, introduit profondément dans le vagin, de préférence en position couchée. S'il s'agit d'une boîte de 3 ovules, il faut mettre un ovule 3 soirs de suite. Certaines boîtes ne contiennent qu'un ovule (dit à libération prolongée), qui agit pendant 3 jours. (Exemple : Mycohydralin ®, Lomexin ®, Monazol ®, Gynopevaryl LP ®, Myleugyn LP ® ...)
- ▶ **Un lait ou une crème antifongique** : à appliquer 2 à 3 fois par jour après la toilette et pendant 8 jours. (Exemple : Mycoapaysil ®, Mycohydralin ®, Myleugyn ®, ...)
- ▶ **Un savon adoucissant à pH alcalin** : tant que les signes persistent, utiliser deux fois par jour pour la toilette intime un savon spécifique dit alcalin qui empêche le développement de la mycose et calme les démangeaisons. (Exemple : Gynhydralin ®, Saforelle Soins lavant doux ®)
- ▶ **Les probiotiques** : en curatif ou en préventif les probiotiques (voie orale ou vaginale) permettent de rétablir une flore vaginale saine. (Exemple : Lactibiane CND 5M ® ou 10M ®, Medigyne ®, Hydralyn Flora ®, Femibion Flore intime ®, Gyno-control ®, Florgynal Tampon ®)
- ▶ **Homéopathie** : après le traitement classique on peut utiliser Monilia (*Candida*) *albicans* 5CH 3 granules le matin et en doses le soir selon le rythme suivant : 7CH le 1^{er} soir, 9CH le 3^{ème} soir, 12CH le 6^{ème} soir, 15CH le 10^{ème} soir, 18CH le 15^{ème} soir, 20CH le 21^{ème} soir, 24CH le 28^{ème} soir, 30CH le 36^{ème} soir et administrer 6 soirs de suite des ovules de Calendula et/ou Hydrastis

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Si votre partenaire présente également des démangeaisons, il doit appliquer le même produit antifongique deux fois par jour pendant 8 jours et utiliser un savon spécifique pour la toilette intime. (Exemple : Cyteal ®)
- ▶ Pendant les règles, n'interrompez pas le traitement par ovules mais évitez de mettre des tampons qui réduisent son efficacité.
- ▶ Pour éviter la contagion, lavez-vous les mains après tout contact avec les lésions, ne partagez pas votre linge de toilette et évitez les rapports sexuels car ils peuvent être douloureux.
- ▶ N'utilisez pas de préservatifs (sauf s'ils ne contiennent pas de latex et sont en polyuréthane), ni de spermicides. Ils peuvent être inefficaces car altérés par le traitement.

Pour prévenir les récurrences

▶ Évitez la macération locale :

Préférez les sous vêtements en coton plutôt que synthétiques et lavez les fréquemment à 70°C. Évitez de porter des pantalons trop serrés.

Prenez une douche en cas de fortes transpirations : sport, chaleur... .

Rincez vous à l'eau et séchez-vous bien avec une serviette propre et personnelle après un bain ou une séance de piscine.

Évitez jacuzzi, hammam et bains prolongés.

▶ Respectez une bonne hygiène intime :

Ne multipliez pas les toilettes quotidiennes, évitez les produits antiseptiques.

En dehors des épisodes de mycoses, utilisez un gel lavant pour toilette intime spécifié « à usage quotidien ». (Exemple : Saforelle Soins lavants doux ® Hydralin Apaisa ®, Rogé Cavallès Intime ®)

N'utilisez pas le savon prescrit pour votre mycose pendant plus de 15 jours.

Proscrivez les douches intra-vaginale.

Si vous utilisez un gant de toilette, lavez-le après chaque utilisation.

Quand consulter le médecin ?

- ▶ En cas de grossesse.
- ▶ Lorsqu'il s'agit de mycoses récurrentes.
- ▶ S'il n'y a pas d'amélioration des symptômes dans les 48 heures.
- ▶ Si vous avez de la fièvre, des frissons ou des douleurs au niveau du bassin.

