NOS EXPERTS



Dr Jean-Marc Bohbot
gynécologue et infectiologue



Dr Bérangère Arnal
gynécologue et phytothérapeute

Si le manque d'hydratation vaginale est fréquent après la ménopause, **les plus jeunes s'en plaignent aussi.** Nos conseils pour apaiser cette gêne qui toucherait une femme sur deux.

CENDRINE BARRUYER

Sécheresse intime on la traite selon

« Avant de prendre la pilule, tout allait bien »

La pilule microdosée peut être responsable de sécheresse vaginale. Les femmes sous traitement par Roaccutane® (contre l'acné) ou sous antidépresseur peuvent également être concernées.

Que faire ?

Si c'est possible, on arrête la pilule ou le traitement en cause. Sinon, restent les lubrifiants. « Chez certaines femmes souffrant d'infections à répétition liées à un déséquilibre hormonal, on peut aussi proposer des gels, crèmes ou ovules aux œstrogènes », précise le Dr Bohbot. Le Dr Arnal préconise pour sa part des crèmes ou des ovules à base de promestriène (Colpotrophine®). Une substance qui passe peu dans le sang, contrairement aux autres produits hormonaux.

« J'ai le sexe qui pique »

Une vulve rouge, gonflée, douloureuse… ça peut arriver chez celles qui ont une hygiène excessive (savons décapants, lavages répétés) ou qui portent des vêtements trop serrés. Autres causes : les maladies de peau comme le psoriasis ou la dermatite séborrhéique. Enfin, le stress, la fatigue, et surtout le tabac perturbent l'hydratation de la peau et des muqueuses.

Que faire ?

On range au placard les vêtements irritants (jeans hypermoulants, strings, protège-slips…). On se lave avec des produits surgras ou des gels neutres, sans colorant ni parfum ou paraben. Et on arrête la cigarette. Les femmes qui souffrent de maladies dermatologiques doivent signaler à leur médecin qu'elles sont aussi gênées au niveau gynéco, car il existe des traitements adaptés (dermocorticoïdes…).

REPÈRES

NE PAS CONFONDRE

L'hydratation...
C'est la proportion d'eau que renferme la muqueuse. Cette capacité à retenir l'eau dépend des hormones et diminue donc à la ménopause. La sécheresse vaginale se manifeste par un inconfort (gêne, démangeaisons, irritation, sensation de brûlure...) et favorise les infections.

... et la lubrification
C'est la sécrétion de la muqueuse sous l'effet du désir. Elle se maintient avec l'âge, mais elle peut être plus longue à se manifester. En dehors des rapports, son absence n'entraîne pas de symptôme désagréable.

« Depuis ma ménopause, rien ne va plus ! »

Dans tous les cas, la ménopause entraîne une chute des hormones qui agit sur la muqueuse. Le plus souvent naturelle, elle peut aussi être due à une castration chirurgicale, à une chimiothérapie ou encore à des médicaments antihormone. Résultat : la muqueuse s'affine et devient plus sèche.

Que faire ?

Le traitement hormonal de la ménopause (THM) améliore souvent la situation. Mais, compte tenu de ses effets secondaires potentiels, on ne le prescrit pas seulement pour son action sur la muqueuse. « Les plantes sont alors utiles », assure le Dr Arnal. Cette gynécologue a pu montrer que des associations de phyto-œstrogènes et de phyto-progestérone améliorent autant la trophicité vaginale que le THM. À privilégier : Granio+ Ménopause®, Serepause® ou Triolinum®.

« La formule associant thym, levure de bière, calendula, cyprès et sauge a fait ses preuves, souligne la spécialiste. Je la propose en ovules préparés par le pharmacien. » Pour une action immédiate, les lubrifiants (Monasens®, Oxens®, Replens®...) sont indiqués. « Chez une femme ménopausée, je conseillerais Hydraserum®, précise le Dr Bohbot. Une application le matin suffit. Son action dure toute la journée. »

sa cause !

« Je n'ai plus envie de faire l'amour »

Quand le vagin est trop sec, les relations sexuelles deviennent douloureuses. Plus les rapports sont pénibles, moins on a envie de faire l'amour. Et moins on le fait, moins le vagin se lubrifie. Le sperme, riche en hormones, stimule en effet la muqueuse et favorise l'hydratation.

Que faire ?

La solution adéquate, ce sont les lubrifiants aqueux (Hydragel®, Sensilube®, K-Y®...). Bien tolérés, ils peuvent être utilisés avec un préservatif, mais leur durée d'action est courte. L'arrivée de lubrifiants hydratants est donc une bonne nouvelle. Leur principe : capter l'eau et la retenir. Ces gels ont de plus une texture qui ne coule pas. « Pour une femme qui souffre de relations sexuelles douloureuses par manque de désir, le lubrifiant le plus adapté est sans doute Monasens® », estime le Dr Marc Bohbot. « À base d'acide hyaluronique et sans paraben, Oxens® est également adapté », ajoute le Dr Arnal. On peut aussi mettre le lubrifiant sur le sexe du conjoint. Chaque produit a ses avantages.

- **Replens®** est un gel saturé en eau. Pendant trois jours, il forme une couche humide qui diffuse dans les couches superficielles de la muqueuse. Son atout : la durée d'action.
- **Monasens®** associe l'acide hyaluronique au nicotinamide (vitamine PP), qui stimule les sécrétions vaginales.
- **Hydraserum®** dépose une fine couche de gomme xanthane qui empêche l'évaporation de l'eau présente dans la muqueuse. Une application le matin pendant la toilette.
- **Cicatridine® ou Premeno duo®,** ovules à base d'acide hyaluronique, assurent la lubrification. Ils contiennent des actifs qui aident la muqueuse et la flore vaginale à se régénérer.

« Je souffre de mycoses à répétition »

C'est justement le traitement de ces infections qui a tendance à assécher la vulve. Ce qui peut devenir très gênant quand elles se répètent.

Que faire ?

Contrairement au vagin, qui est tapissé par une muqueuse, la partie externe de la vulve est recouverte de peau. On l'entretient en utilisant des produits qui graissent bien : savon surgras Rogé Cavaillès, Avène surgras, Saforelle à la bardane, Weleda au calendula. ■

info

Nouveau : des compléments antisécheresse

Ménophytea® Hydratation intime Il associe des huiles de graines de bourrache et de pépin de cassis. Un moyen d'aider la nature après la ménopause. 4 capsules par jour. (16,50 € les 40 capsules).

Donalis® À base d'huiles d'onagre et de poisson riches en acides gras essentiels, il aide à combattre la sécheresse vaginale. 2 capsules par jour (49 € les 180 capsules).

PONDA/RIZZOLI/MAXPPP