

Soigner nos petits maux intimes

Mycoses, cystites et autres infections... En été, c'est un classique. On s'en occupe tout en douceur. *Par S. Viguier-Vinson*

Démangeaisons, brûlures ou boutons jouent les trouble-fête ? La faute à la chaleur, aux bains répétés, aux bords de piscine ou plages pas très propres ainsi qu'aux douches nombreuses qui décapent les muqueuses. Ou encore aux voyages et à une alimentation différente, à la constipation et aux longs trajets en voiture qui malmènent notre vessie. Sans oublier une consommation de sucre plus importante, qui modifie notre milieu acido-basique. Résultat, notre écosystème est perturbé et laisse les champignons proliférer. Il existe des solutions naturelles pour renforcer nos défenses et limiter les symptômes.

La réponse *aroma*

UN ANTI-INFECTIEUX NATUREL

« Certaines plantes jouent un rôle anti-infectieux. Donc, en plus du traitement allopathique à administrer aux deux partenaires contre la bactérie *Gardnerella vaginalis*, il faut prendre de **l'huile d'origan concentrée,** par exemple dans les gélules d'ADP des laboratoires Biotics, à raison d'un comprimé matin, midi, soir et au coucher », conseille le Dr Bérangère Arnal, gynécologue et auteure de *Syndrome prémenstruel, les solutions naturelles* (Thierry Souccar éditions). Pensez aussi au **pamplemousse (sauf contre-indications) comme EPP Originel :** 15 gouttes matin et soir pendant un mois.

LES RECETTES

Dans votre bain, ajoutez **8 gouttes d'huile essentielle de bois de santal** aux vertus antiseptiques. En cas de sensations de brûlure ou de démangeaisons, appliquez en externe et en interne de **l'huile de millepertuis,** cicatrisante, hydratante et antibactérienne. Choisissez la formule huile d'olive + feuilles de millepertuis macérées, disponible en herboristeries.

La réponse *phyto*

LA RECETTE

Contre les cystites, il existe une baie aux propriétés curatives et préventives : **la cranberry (ou canneberge).** « Elle limite l'adhésion des bactéries sur la muqueuse », explique le Dr Christelle Besnard-Charvet, gynécologue. Chaque jour, buvez deux verres de jus de fruits contenant au moins 25% de cranberries. Choisissez un jus sans sucre ajouté. D'une façon générale, supprimez de votre alimentation les sucres rapides (bonbons, chocolat, pâtisseries...) qui favorisent le développement des infections.

EN COMPLÉMENT

Dès les premiers symptômes de cystite, optez pour des compléments alimentaires plus dosés en cranberries, comme Cys-Control des laboratoires Arkopharma.

La réponse *homéo*

EN TRAITEMENT DE FOND

Pour prévenir les mycoses, le Dr Christelle Besnard-Charvet, médecin homéopathe, conseille **Monilia albicans 15 CH,** cinq granules par jour pendant un mois, puis une dose globule par semaine pendant deux mois. Et contre les cystites récidivantes : **Sérum anticolibacillaire D8**, une ampoule trois fois par semaine.
En complément de l'homéopathie, « pensez aussi **aux probiotiques** pour la flore intestinale (type Lactibiane de PiLeje) et au moins pendant un mois pour la flore intime (comme Femibion Intime des laboratoires Merck) », ajoute la spécialiste.

POUR TRAITER LA CRISE

Dès les premières démangeaisons causées par une mycose, le Dr Christelle Besnard-Charvet recommande **Apis 15 CH,** 5 granules toutes les 15 minutes. Mettre aussi le soir un ovule d'**Endhometrol** des laboratoires Boiron, ainsi qu'une crème comme Cicatridine **à base d'acide hyaluronique**.
Et pour les cystites : **Cantharis** et **Formica rufa composé**, les deux en 5 CH, cinq granules plusieurs fois par jour, ainsi que le sérum anticolibacillaire deux fois par jour pendant la crise, puis une fois par jour pendant quinze jours. ■

La solution home made

Et si vous aviez de quoi les soulager à la maison ?

LES REMÈDES AU BICARBONATE

En cas de cystite, prenez 1 cuil. à café de bicarbonate dilué dans un verre d'eau froide. Et si vous avez une mycose, faites un bain de siège avec 1 cuil. à soupe de bicarbonate.

LA TISANE ANTI-MYCOSE

A la bardane, à l'échinacée, au clou de girofle, à la cannelle ou à l'orange douce, elle soulage efficacement. Boire trois tasses dans la journée.

Et pour les enfants, nos conseils, sur femme actuelle.fr