

Jean-Marc BOHBOT
Institut Fournier
Paris

L'HYGIÈNE INTIME EST-ELLE SUPERFLUE ?



France 1820



Angleterre 1850



USA 1960

Les questions

	OUI	NON
Faut-il parler d'hygiène intime à ses patientes ?		
Pourquoi pas un lavage à l'eau claire ?		
Pourquoi pas un savon classique ?		
Y a-t'il un produit d'hygiène meilleur que les autres ?		

Faut-il parler d'hygiène
intime ?

- Ou : « certaines pratiques hygiéniques
sont-elles dangereuses ? »

Certaines pratiques hygiéniques sont-elles dangereuses ?

- Un exemple évident : les douches vaginales dont on sait qu'elles favorisent :
 - La survenue de vaginoses bactériennes¹
 - L'infection par le VIH et les IST²⁻³
 - Les prématurités⁴...

1. Brotman RM and al A longitudinal study of vaginal douching and bacterial vaginosis--a marginal structural modeling analysis. Am J Epidemiol. 2008 Jul 15;168(2):188-96.
2. Mc Clelland RS and al A prospective study of risk factors for bacterial vaginosis in HIV-1-seronegative African women. Sex Transm Dis. 2008 Jun;35(6):617-23
3. Tsai CS and al Does douching increase risk for sexually transmitted infections? A prospective study in high-risk adolescents. Am J Obstet Gynecol. 2009 Jan;200(1):38.e1-8.
4. Thorp JM Jr and al. Alteration in vaginal microflora, douching prior to pregnancy, and

- Les problèmes liés à une hygiène maladaptée vont de l'irritation locale à des dermatoses avérées.
- Responsabilité dans le déclenchement (?) ou la pérennisation de phénomènes infectieux...

Les questions

	OUI	NON
Faut-il parler d'hygiène intime à ses patientes ?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pourquoi pas un lavage à l'eau claire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pourquoi pas un savon classique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Y a-t'il un produit d'hygiène meilleur que les autres ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pourquoi pas un lavage à l'eau claire ?

- Le lavage à l'eau est insuffisant pour une hygiène optimale :
 - Les produits nettoyants permettent de mieux éliminer les débris cellulaires et microbiens
 - Le respect de l'hydratation locale est fondamental pour le confort de la femme
 - Or la peau ne peut absorber directement l'eau

L'hydratation

- L'eau est indispensable à l'équilibre de l'épiderme :
 - renouvellement cellulaire,
 - barrière contre les agressions physiques, chimiques et microbiologiques,
 - maintien de la plasticité du tissu

L'hydratation

- L'épiderme puise l'eau dans le derme et doit éviter son élimination excessive
- C'est le rôle de corps gras contenus soit dans les cellules, soit entre les cellules épidermiques, soit dans le film lipidique (sébum, triglycérides...)
- Certaines de ces substances « piègent » l'eau

L'hydratation

- Hydrater ou empêcher la déshydratation d'un tissu c'est le graisser
- L'utilisation de corps gras pour l'hygiène limite le risque de déshydratation
- Donc l'eau claire n'est pas idéale pour la toilette surtout vulvaire
- A fortiori sur des muqueuses fragiles

Les questions

	OUI	NON
Faut-il parler d'hygiène intime à ses patientes ?	✓	
Pourquoi pas un lavage à l'eau claire ?		✓
Pourquoi pas un savon classique ?		
Y a-t'il un produit d'hygiène meilleur que les autres ?		

Pourquoi pas un savon classique ?

- **Les savons : sels d'acides gras**
 - Mélange de graisses animales (suif) et végétales (olive, palme, coprah, amande douce...)
 - Parfois + parfum, antiseptique, colorant, surgraissant (squalane, lanoline, huile d'amandes douces, glycérol) = savon surgras
 - pH élevé
 - **Produit toujours desséchant +++**

Pourquoi pas un savon classique ?

- Le savon classique présente les mêmes inconvénients que l'eau claire : n'assure pas l'hydratation optimale, voire déshydrate
- Exemple typique : le cuir chevelu très riche en sébum
- Se laver le cuir chevelu avec un savon classique : prurit, desquamation...

Les questions

	OUI	NON
Faut-il parler d'hygiène intime à ses patientes ?	✓	
Pourquoi pas un lavage à l'eau claire ?		✓
Pourquoi pas un savon classique ?		✓
Y a-t'il un produit d'hygiène meilleur que les autres ?		

Quels produits d'hygiène ?

- **Les syndets solides** ou pains dermatologiques : (détergents synthétiques)
 - Moins détergents que les savons, mais parfois agressifs
 - Association possible avec agents adoucissants ou surgraissants

Quels produits d'hygiène ?

- **Les syndets liquides :**
(nettoyants liquides ou gélifiés)
 - Agents tensio-actifs proches des shampoings + surgraissants + stabilisateurs de mousse
 - Adaptés aux peaux fragiles

Quels produits d'hygiène ?

- **Les solutions moussantes antiseptiques**
 - Contiennent des produits détergents très irritants
 - Et un produit antiseptique
 - Ne servent qu'à désinfecter la peau
 - **Ne doivent JAMAIS être utilisés comme nettoyant quotidien +++**

pH du bon produit d'hygiène

- Aucun intérêt
- pH vulvaire compris entre 4,5 et 7 ou 8 sur la peau
- Donc les bons pHs sont TOUS les pHs compris

entre 4.5 et 8

Seule exception, candidoses récidivantes où la participation vulvaire est importante et donc opter plutôt pour pH non acide

Portrait robot du bon produit d'hygiène

- Plutôt syndet
 - Solide +/-
 - Liquide +++
- Sans antiseptique
- pH sans intérêt
- Si possible, sans parabens...

Parmi tous les produits
spécifiques commercialisés...

- Il n'y a pas, *stricto sensu*, de produit meilleur que les autres
- Il faut adapter son choix aux conditions spécifiques de la femme (âge, sensibilité de la muqueuse, infections...)
- Mais éviter de changer tous les jours de produit... un produit pour les règles, un pour les irritations, l'autre pour tous les jours.... aucun intérêt+++

Les additifs parfois
utiles...

Les surgraissants

- Acides gras libres
- Lanoline
- Glycérine
- Huile d'amande douce
- Triglycérides naturels :
 - Calendula
 - Vison
 - Avocat
 - Avoine...

savons

syndets

Apaisants

- Nymphéa
- Olivier
- Camomille
- Bardane
- Sauge
- Glycine
- *Melaleuca alternifolia*
- Salicaire
- Saponaires
- Thym
- Aloes...

Les questions

	OUI	NON
Faut-il parler d'hygiène intime à ses patientes ?	✓	
Pourquoi pas un lavage à l'eau claire ?		✓
Pourquoi pas un savon classique ?		✓
Y a-t'il un produit d'hygiène meilleur que les autres ?	✓	✓

Donc...

- Oui, il faut parler hygiène intime
- Mais en dehors de l'aspect purement médical, n'oublions pas que la vulve est également dédiée au plaisir et aux jeux érotiques,
- Alors...n'oublions pas...



Qu'un minimum
de douceur
locale peut
éviter à la
femme...

De rester au
bord du plaisir

L. CLERGUE

