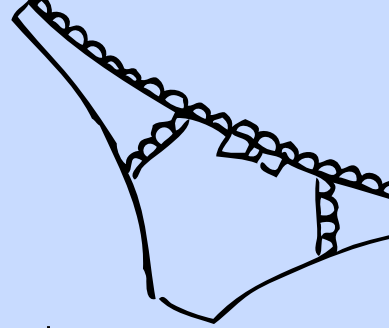


Les pertes vaginales sont-elles normales?



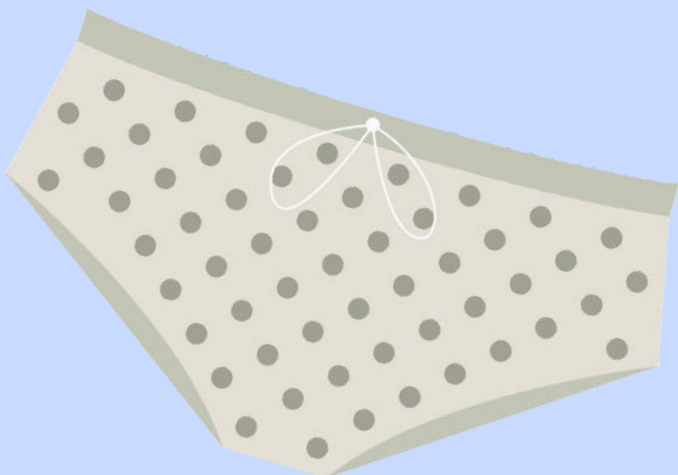
Avoir des pertes vaginales est normales et la quantité peut varier selon le moment du cycle et le degré d'exercice. La quantité peut augmenter avec une hausse de température et d'humidité et celles-ci peuvent être causées par l'utilisation des protèges-dessous.

Les glandes situées dans le vagin et le col (l'ouverture qui mène à l'utérus) sécrètent de petites quantités de liquide. Ce liquide s'écoule du vagin tous les jours transportant les cellules mortes de la paroi du vagin. C'est le moyen qu'utilise l'organisme pour nettoyer le vagin et le maintenir propre. Ces pertes sont habituellement claires ou laiteuses et ne dégagent pas d'odeur désagréable.

La couleur et l'épaisseur varient en fonction du cycle menstruel. Les pertes sont plus épaisses au moment de l'ovulation (lorsqu'un des ovaires libère un œuf), de l'allaitement ou de la stimulation sexuelle. Pendant les menstruations, le sang se mélange aux pertes vaginales.

Quels changements peuvent être signes de problème?

Une augmentation de la quantité de pertes, un changement de couleur ou d'odeur, une irritation, une démangeaison ou une sensation de brûlure à l'intérieur ou au pourtour du vagin peuvent être des signes d'une vaginite. La présence de pertes tachées de sang alors que vous n'êtes pas menstruée est un autre signe indicateur d'un problème. Si vous constatez l'un de ces signes, consultez votre médecin.



Qu'est-ce qui peut causer ces changements?

Ces changements se manifestent lorsqu'il y a perturbation de l'équilibre normal. De nombreux facteurs peuvent perturber l'équilibre normal du vagin, notamment:

- les douches vaginales;
- l'usage de serviettes sanitaires ou de produits intimes parfumés (tampons, protèges-dessous, lingettes humides, aérosols hygiéniques);
- certains savons et bains moussants;
- le port de sous-vêtements en tissus synthétiques et de vêtements trop serrés ou qui respirent mal;
- l'emploi de certains lubrifiants sexuels personnels ou d'huiles à massage;
- l'emploi de spermicides;
- la pilule contraceptive (chez certaines femmes);
- les menstruations et la grossesse;
- les relations sexuelles;
- les antibiotiques;
- le diabète;
- les infections;
- la fatigue, le stress, une maladie ou tout autre état qui affaiblit le système immunitaire;
- le vieillissement.

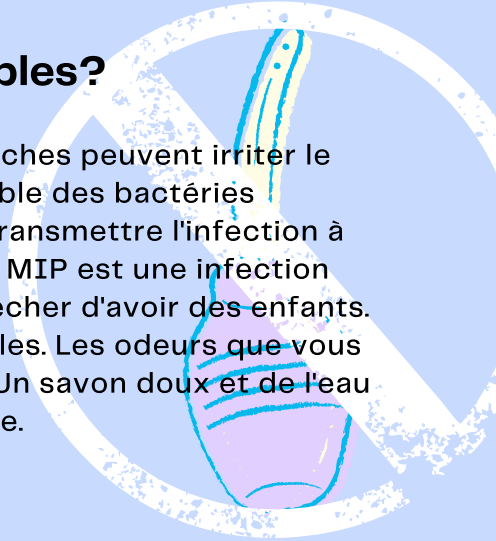


D'autres facteurs possibles :

Même si la plupart des infections vaginales sont attribuées à la vaginite à Candida (champignons) ou à la vaginose bactérienne, d'autres causes sont aussi possibles et comprennent les facteurs allergènes et irritants (par exemple une réaction au latex, la fréquence et la durée des rapports sexuels, ou encore le manque de lubrification), ainsi que les infections transmissibles sexuellement (ITS).

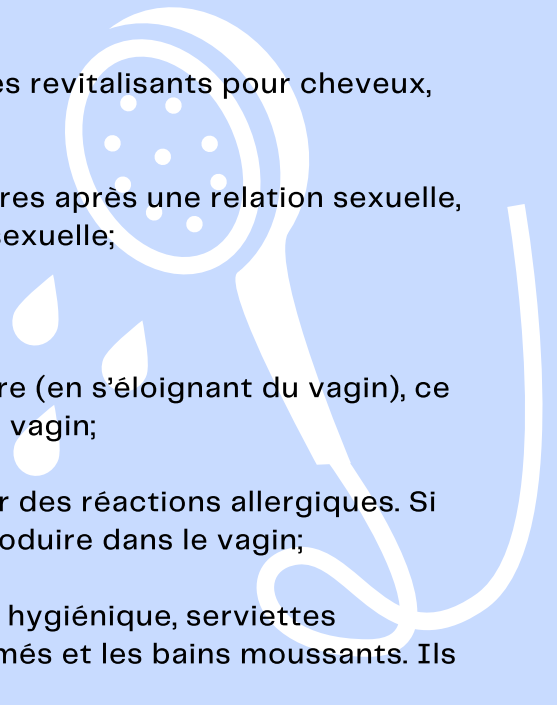
Pourquoi les douches vaginales sont-elles nuisibles?

Les produits chimiques que l'on retrouve dans les liquides pour douches peuvent irriter le vagin et perturber l'équilibre normal de la flore bactérienne (ensemble des bactéries normales) du vagin. Les douches vaginales risquent également de transmettre l'infection à l'utérus et de causer une maladie inflammatoire pelvienne (MIP). La MIP est une infection des trompes de Fallope dont les conséquences peuvent vous empêcher d'avoir des enfants. La propreté n'exige pas que vous vous donniez des douches vaginales. Les odeurs que vous pourriez noter proviennent souvent de l'extérieur du vagin (vulve). Un savon doux et de l'eau suffisent à prévenir les odeurs. Voir la liste des conseils sur l'hygiène.



Conseils d'hygiène

- Laver la vulve simplement avec de l'eau (la vulve est une muqueuse qui, comme la bouche, n'a pas besoin d'être lavée avec du savon) ;
- Éviter les contacts entre votre vulve et les shampoings ou les revitalisants pour cheveux, bien rincer puis asséchez la région des organes génitaux;
- Si vous êtes sujette à développer une vaginite quelques heures après une relation sexuelle, lavez vos organes génitaux tout de suite après une activité sexuelle;
- Ne vous donnez pas de douche vaginale;
- Après une selle, essuyez-vous toujours de l'avant vers l'arrière (en s'éloignant du vagin), ce qui empêchera de transporter des bactéries de l'anus vers le vagin;
- Évitez les aérosols d'hygiène féminine, ils peuvent provoquer des réactions allergiques. Si vous ressentez le besoin d'utiliser un aérosol, évitez d'en introduire dans le vagin;
- Évitez les produits hygiéniques colorés ou parfumés (papier hygiénique, serviettes hygiéniques ou tampons déodorants), certains savons parfumés et les bains moussants. Ils peuvent irriter le vagin;
- Changez régulièrement les tampons et les serviettes hygiéniques. Un tampon oublié (en tout ou en partie) peut causer des irritations.



Qu'est-ce qu'une infection à champignons?

Le vagin normal contient souvent de petites quantités de champignons. Si leur croissance est trop forte, ils peuvent causer une infection à champignons ou candidose vaginale.

Les infections à champignons ne proviennent habituellement pas de votre partenaire sexuel. Vous serez plus vulnérable aux infections à champignons si vous prenez des antibiotiques, si vous êtes enceinte, si vous souffrez de diabète ou si vous avez chaud ou transpirez trop longtemps. Certaines femmes font souvent des infections à champignons sans raison apparente. Ces infections ne sont pas dangereuses mais elles peuvent causer des douleurs et des démangeaisons.

Elles sont habituellement traitées à l'aide d'une crème appliquée dans le vagin avec un applicateur spécial, ou d'un comprimé sous forme de suppositoire que vous insérez dans le vagin. Les médicaments sous forme de crème peuvent s'appliquer sur la vulve pour soulager la démangeaison externe.

Signes d'une infection à champignons

- Pertes vaginales blanchâtres comme du fromage cottage ou du lait caillé, surtout à l'intérieur, sur les parois du vagin;
- Gonflement et douleur à l'extérieur du vagin, sur la vulve;
- Démangeaisons intenses;
- Relations sexuelles douloureuses;
- Sensation de brûlure au moment d'uriner.



Qu'est-ce qu'une vaginose bactérienne?

La vaginose bactérienne est habituellement causée par une bactérie appelée *Gardnerella vaginalis*. On ne sait pas très bien pourquoi certaines femmes ont cette infection. La vaginose bactérienne peut parfois se compliquer d'une MIP (maladie inflammatoire pelvienne) ou donner des anomalies à la cytologie. La vaginose bactérienne se traite par des antibiotiques, habituellement sous forme de comprimés, sur prescription de votre médecin.

Signes de la vaginose bactérienne

- Pertes vaginales blanchâtres, grisâtres ou jaunâtres;
- Odeur de poisson qui devient très forte après une relation sexuelle ou après nettoyage au savon;
- Démangeaisons ou sensation de brûlure;
- Légère rougeur et gonflement du vagin ou de la vulve.

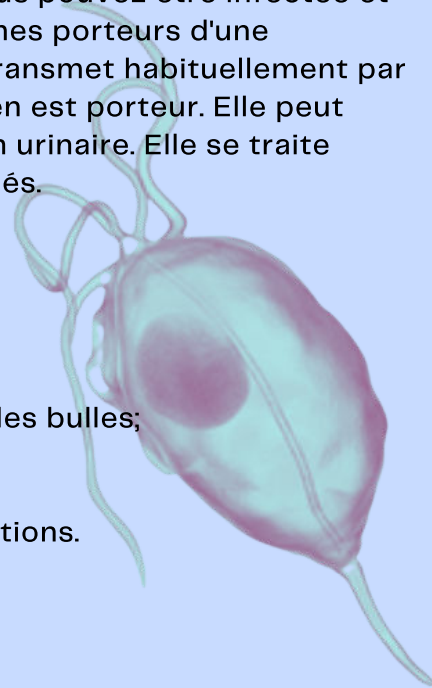


Qu'est-ce que la trichomonase?

La trichomonase est causée par le *Trichomonas vaginalis*. Vous pouvez être infectée et ne présenter aucun signe pendant un bon moment. Les hommes porteurs d'une trichomonase ont rarement des signes. La trichomonase se transmet habituellement par des relations sexuelles sans condom avec un partenaire qui en est porteur. Elle peut s'installer dans votre système urinaire et causer une infection urinaire. Elle se traite habituellement par des antibiotiques sous forme de comprimés.

Signes de la trichomonase

- Pertes vaginales liquides, jaunâtres ou verdâtres contenant des bulles;
- Odeur désagréable;
- Douleur et démangeaisons lorsque vous urinez;
- Les symptômes deviennent très évidents après les menstruations.



Qu'en est-il des autres infections?

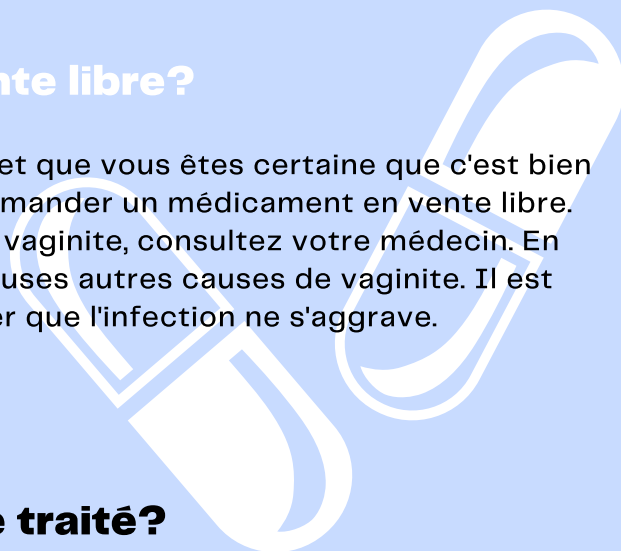
Deux autres infections transmissibles sexuellement peuvent provoquer des pertes vaginales, l'infection à chlamydia et la gonorrhée. Ce sont des infections causées par des bactéries. Chez la femme, elles se manifestent parfois par une augmentation des pertes vaginales. Chez les hommes, il arrive souvent que la chlamydia et la gonorrhée ne causent aucun symptôme. Ces deux infections se traitent au moyen d'antibiotiques sous forme d'injections ou de comprimés.

Que penser des médicaments en vente libre?

Si vous faites souvent des infections à champignons et que vous êtes certaine que c'est bien la cause de votre vaginite, votre médecin peut recommander un médicament en vente libre. Par contre, si vous avez des doutes sur la cause de la vaginite, consultez votre médecin. En plus de l'infection à champignons, il existe de nombreuses autres causes de vaginite. Il est donc important d'obtenir le bon traitement pour éviter que l'infection ne s'aggrave.

Mon partenaire sexuel devrait-il être traité?

Parfois. Parlez-en à votre médecin si vous avez une vie sexuelle active. Certaines causes de vaginite peuvent se transmettre de l'un à l'autre pendant les relations. Il vous faudra peut-être éviter les relations sexuelles tant que vous ne serez pas traitée; votre partenaire peut aussi devoir porter un condom pour éviter de contracter l'infection et de vous la transmettre de nouveau.



Conseils pour prévenir la vaginite

- Portez des sous-vêtements de coton pendant le jour. Le coton permet aux organes génitaux de "respirer". Ne portez pas de sous-vêtements la nuit. Évitez les tissus colorés (la teinture peut être irritante) et synthétiques (qui ne respirent pas). Éviter les strings;
- Évitez de porter un pantalon serré, un collant, un maillot de bain, un cuissard ou collant de cyclisme pendant de longues périodes de temps;
- N'ayez pas de contact génital après un contact anal ou ne jamais insérer un article dans votre vagin après qu'il a été dans votre anus;
- Changez votre savon de lessive et cessez d'utiliser un assouplisseur de tissus si vous croyez qu'ils peuvent être la cause de votre irritation. Lavez les sous-vêtements avec un savon doux. Faites un double rinçage si possible;
- Parfois le savon du partenaire peut être irritant, certains savons masculins sont très parfumés. Demandez-lui d'utiliser un savon non parfumé pour nettoyer ses parties génitales;
- Le latex des condoms et des diaphragmes et les gels spermicides utilisés à des fins contraceptives peuvent irriter certaines femmes. Si vous croyez que l'un de ces produits est cause de problèmes pour vous, discutez avec votre médecin des autres moyens de contraception;
- Évitez les bains chauds;
- Évitez de porter un maillot de bain humide sur une longue période;
- N'utilisez aucun bain moussant ou huile essentielle;
- Attention à l'irritation causée par la salive, par les moustaches et la barbe;
- Si vous êtes infectée, évitez les relations sexuelles afin que votre partenaire ne vous transmette pas de nouveau l'infection (trichomonase). Si vous avez des relations sexuelles, utilisez un condom.

Sources :

- <http://www.ocfp.on.ca/French/cfpc/programs/patient%20education/vaginal/default.asp?s=1>, dans <http://cigogneouestu.forums-actifs.net/t894-les-pertes-vaginales>, modifié par Émissaire, 2012
- http://www.cliniquelactuel.com/les_symptomes_de_la_vaginite?s=2&ss=3
- <http://www.masexualite.ca/its-mts/types-dits-mts/infections-fongiques> ;
- http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=vaginite_pm, , modifié par Émissaire, 2012
- Clinique de planification des naissances, Rimouski, dépliant « Irritation vulvaire, infections vaginales, vaginite, vaginose, comment les éviter ? Conseils pour une vulve heureuse et en santé ! ».

