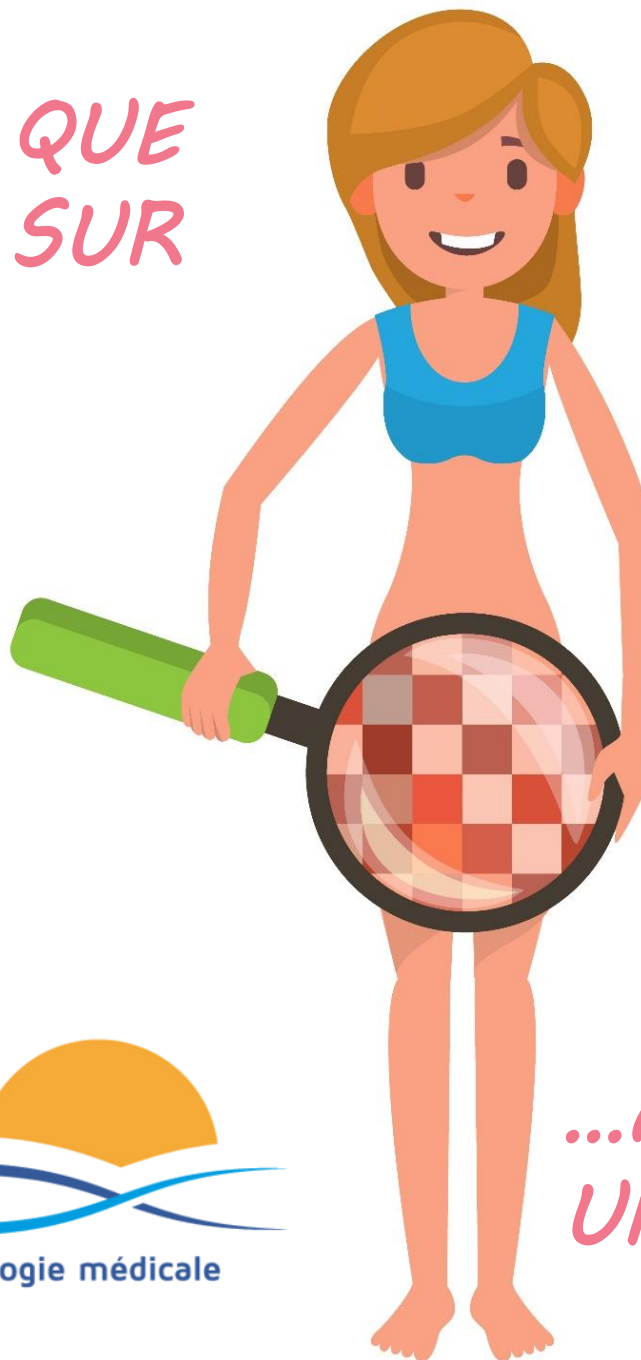
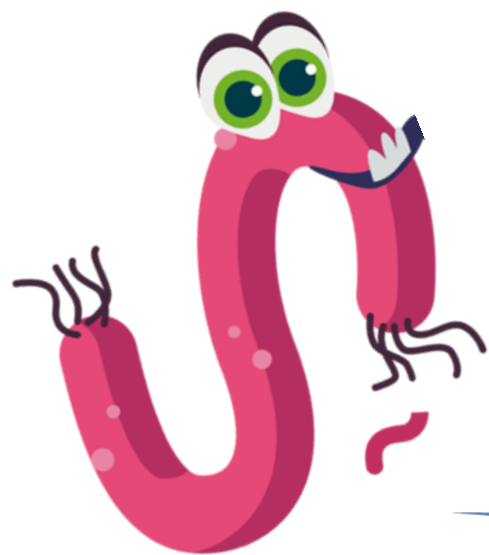


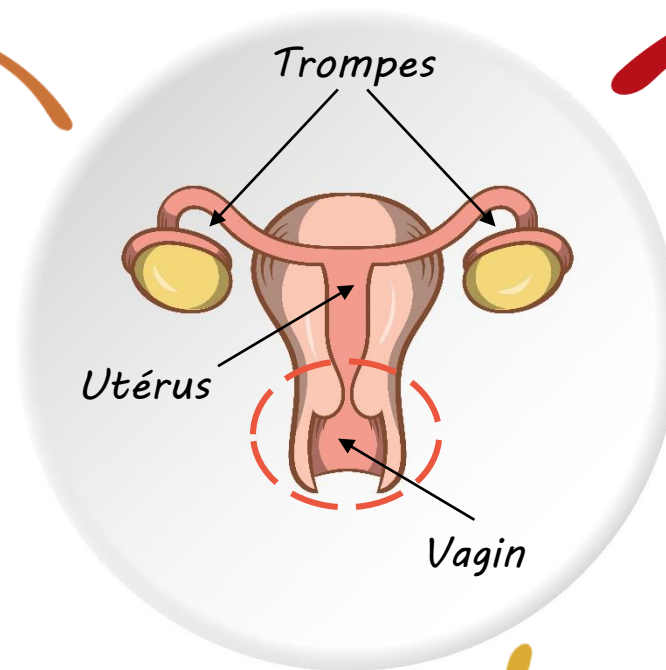
*TOUTES LES QUESTIONS QUE
JE N'OSAIS PAS POSER SUR
MON INTIMITÉ...*



*...AURONT ENFIN
UNE RÉPONSE !*

J'APPRENDS À CONNAÎTRE MON VAGIN !

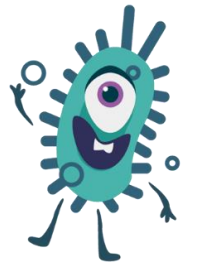
Mon vagin relie mon utérus à l'extérieur, il fait partie de mon appareil reproducteur



Mon vagin contient de façon naturelle des milliards de bactéries (Lactobacilles +++) qui constituent ma FLORE VAGINALE et qui me protègent des agressions extérieures.

Si ma flore est déséquilibrée c'est la porte ouverte à une infection génitale basse.

Lactobacilles



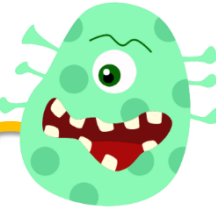
J'APPRENDS À CONNAÎTRE MON VAGIN !



- *Ma flore vaginale évolue tout au long de ma vie* : très pauvre pendant l'enfance, elle se développe à l'adolescence. Vient ensuite la ménopause, qui bouleverse l'équilibre de cette flore vaginale.
- *Certaines périodes de ma vie sont plus à risque d'infections vaginales* : les règles, la grossesse, la période post-accouchement et la ménopause.
- *Mon mode de vie peut perturber ma flore vaginale* : le tabac, une activité sexuelle intense, une hygiène intime excessive ou inadaptée, la fatigue, le stress, l'alimentation, la baignade en piscine ou en mer, le port de sous vêtements synthétiques etc...
- *Certains médicaments peuvent nuire à ma flore comme les corticoïdes, les antifongiques ou encore les antibiotiques*. Ces derniers détruisent les bactéries sans distinguer les «bonnes» des «mauvaises». Pour les femmes sensibles aux infections urogénitales les probiotiques peuvent constituer une solution.

UNE INFECTION VAGINALE BASSE, C'EST PAS FORCÉMENT UNE MYCOSE !

IL FAUT DISTINGUER GÉNÉRALEMENT



Vaginoses

Vaginites

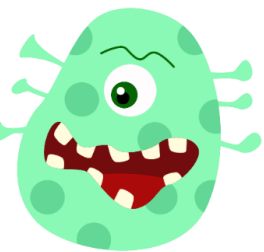
Mycoses

Trichomonoses

Vaginites aérobies

POURQUOI FAIRE LA
DIFFÉRENCE ??
PARCE-QUE C'EST PAS LE
MÊME TRAITEMENT !!

COMMENT FAIRE LA DIFFERENCE ?



Vaginoses

Vaginites

Mycoses

Trichomonoses

Vaginites aérobies

DÉSÉQUILIBRE DE
LA FLORE

OUI

NON (ou pas de déséquilibre majeur)

AGENT
PATHOGÈNE

Bactéries anaérobies
(Ex : *Gardnerella*)

Champignons

Trichomonas vaginalis

Bactéries
aérobies

ODEUR

Oui, poisson pourri,
plâtre frais, fromage

Non

Oui, +/- pourri

Pourri mais pas
poisson pourri

ASPECT
DES SÉCRÉTIONS

Peu abondantes,
blanches grisâtres,
épaisses, laiteuses,

Abondance
variable, couleur
blanche, aspect de
fromage blanc

Abondantes,
Mousseuses
jaunâtres
à verdâtres

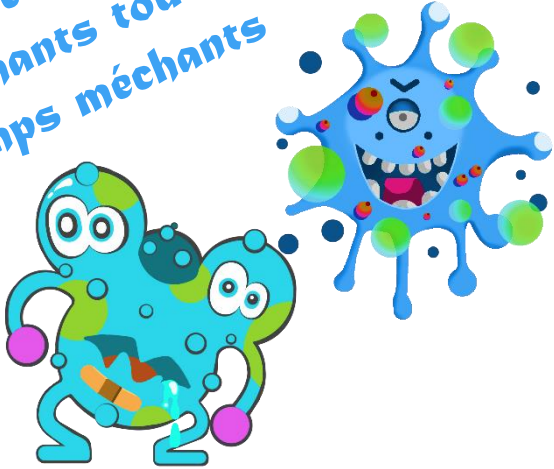
Abondance
normale, couleur
blanche à purulent

VAGINOSES =
Pertes malodorantes
Pas de brûlures

VAGINITES = Pertes peu odorantes + brûlures
+ démangeaisons + vulve souvent rouge

QUI EST MÉCHANT ET QUI EST GENTIL EN FIN DE COMPTE ?

Groupe des super méchants tout le temps méchants



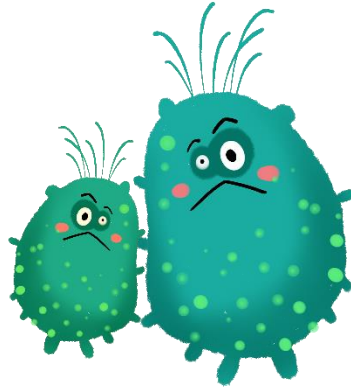
- ✓ *Chlamydia trachomatis*
- ✓ *Neisseria gonorrhoeae*
- ✓ *Trichomonas vaginalis*
- ✓ *Mycoplasma genitalium*

IST

IST

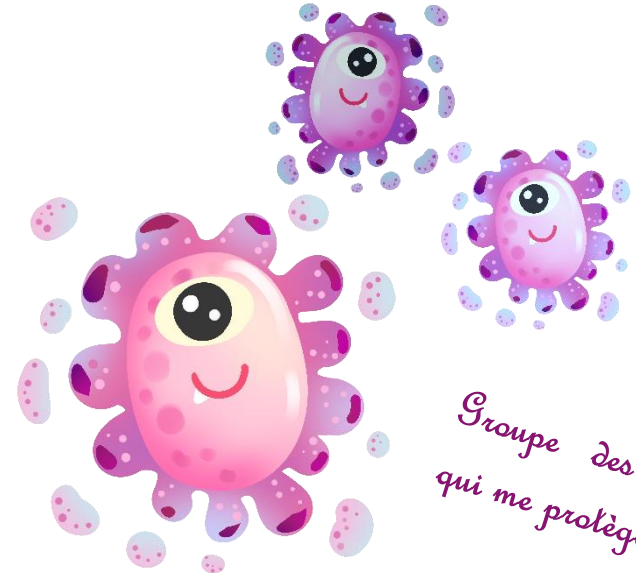
IST

IST



Groupe des opportunistes
Qui peuvent se retourner contre moi

- ✓ *Gardnerella vaginalis*
- ✓ *Mobiluncus*
- ✓ *Candida*·sp
- ✓ *Mycoplasma hominis*
- ✓ *Ureaplasma urealyticum*
- ✓ Autres



Groupe des gentils
qui me protègent

La grande et
belle famille des
lactobacilles

Enfin presque ...

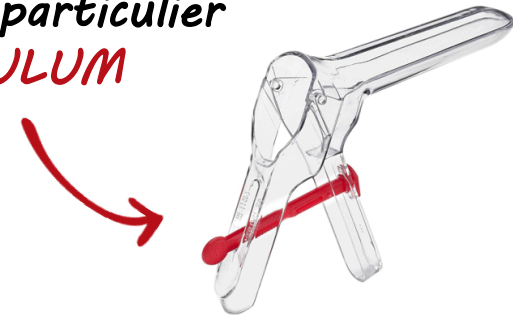


IST

Infection sexuellement transmissible

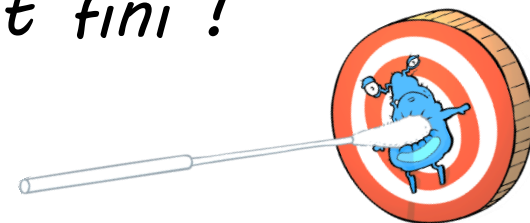
COMMENT ÇA SE PASSE UN PRÉLÈVEMENT VAGINAL ? C'EST DOULOUREUX ?

Sauf contexte particulier
PAS DE SPECULUM

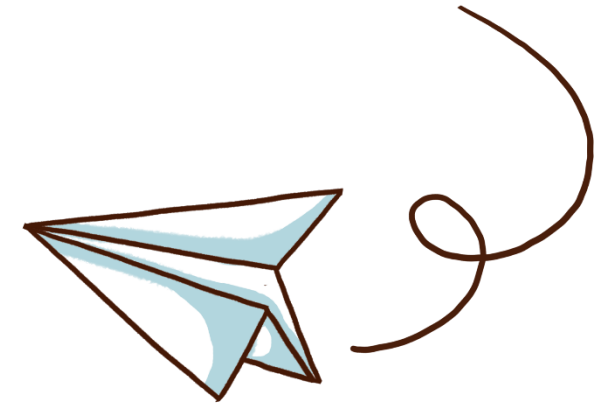


Le prélèvement vaginal n'est pas douloureux. En voici les étapes :

- 1. Je discute de ce qui m'amène, c'est le moment de poser mes questions !*
- 2. Le prélèvement : on écarte délicatement mes lèvres pour ne pas que l'écouvillon (gros coton-tige) touche ma peau. Ensuite l'écouvillon est inséré à l'intérieur de mon vagin, on le tourne pendant 15 secondes pour récupérer ma flore et c'est fini !*

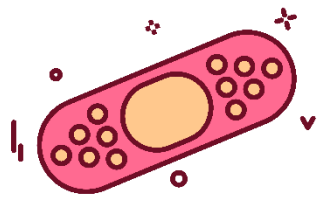


Comment ça se passe un prélèvement vaginal ?



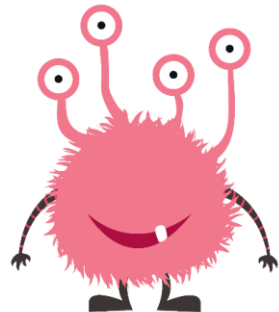
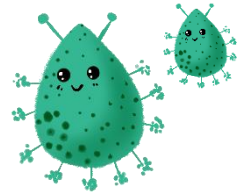
3. Les résultats arrivent en moyenne 3-4 jours après le prélèvement.

Grâce à mes résultats mon médecin saura si ma flore est équilibrée et si je suis porteuse d'IST. Il pourra alors décider de ma prise en charge efficacement et tout rentrera dans l'ordre !



COMMENT GUÉRIR ?

- **DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ SONT À MON ÉCOUTE** : mon gynécologue, ma sage-femme, mon médecin généraliste, mon biologiste médical et mon pharmacien sont là pour m'aider, pas de tabou !
- **UN TRAITEMENT ANTIBIOTIQUE OU ANTIFONGIQUE** est peut-être nécessaire,
- **LES PROBIOTIQUES** peuvent m'aider à restaurer l'équilibre de ma flore vaginale en cas de vaginoses à répétition.
C'est mieux de les prendre par voie orale.
- **LES PROBIOTIQUES** c'est comme les antibiotiques : **C'EST PAS AUTOMATIQUE !**

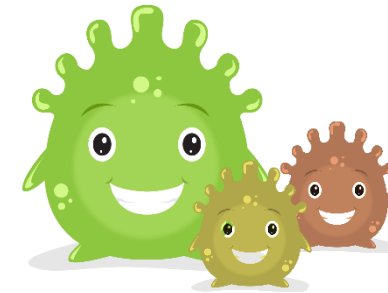


**UN VAGIN DONT ON PREND SOIN
C'EST UN VAGIN QUI VA BIEN !**



LES RÈGLES D'OR POUR LUTTER CONTRE LES INFECTIONS VAGINALES

JE PRÉSERVE MA FLORE

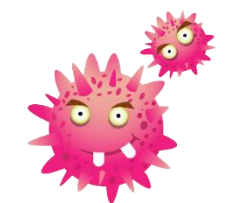


- **J'ÉVITE LES TOILETTES INTIMES EXCESSIVES** et les douches vaginales : une hygiène intime trop fréquente déséquilibre la flore vaginale.
- **JE CHOISIS BIEN MA SOLUTION LAVANTE INTIME** : la toilette intime doit être effectuée avec un produit à pH physiologique. Mon pharmacien peut m'aider.
- Après la toilette intime, **JE ME SÈCHE SOIGNEUSEMENT** avec un linge doux.

LES RÈGLES D'OR POUR LUTTER CONTRE LES INFECTIONS VAGINALES



JE LUTTE CONTRE LES MAUVAIS GERMES



- Aux toilettes, Je pense toujours à **M'ESSUYER D'AVANT EN ARRIÈRE** : du sexe vers l'anus, et non le contraire.
- Pendant mes règles, **JE CHANGE FRÉQUEMMENT MES PROTECTIONS PÉRIODIQUES.**
- Dans la salle de bains, **JE PRÉFÈRE LA DOUCHE AU BAIN. ET JE DIS NON AUX GANTS DE TOILETTES,** véritables nids à microbes : Je me lave avec ma main !
- **JE FAIS ATTENTION À CE QUE JE PORTE !** J'évite de porter des vêtements trop moulants ou synthétiques, j'évite les sous-vêtements qui favorisent les frottements, et je lave mes sous-vêtements à 60° minimum séparément des autres vêtements.

FOIRE AUX QUESTIONS !



- *On est obligé de me poser un spéculum ?*

La pose de spéculum n'est pas obligatoire, et même plutôt rare,

- *Je peux faire un auto-prélèvement ?*

Bien-sûr si la situation le permet ! Je peux le demander à l'enregistrement, on m'expliquera comment faire,

- *J'ai mes règles, je peux faire un prélèvement vaginal ?*

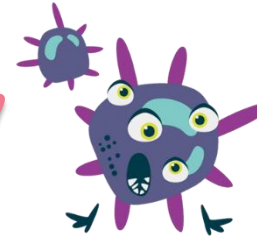
Le sang peut compromettre mes résultats, à éviter !

- *J'ai souvent des infections vaginales, je peux avoir un stérilet ?*

Oui, mais il est important de le dire à mon médecin.



FOIRE AUX QUESTIONS !



- *Je comprends pas je nettoie tout le temps et j'ai quand même des infections ?*

Ce n'est pas un manque d'hygiène au contraire ! Trop d'hygiène tue l'hygiène !

- *Pourquoi j'ai des pertes tous les mois ?*

Ma contraception est peut-être en cause, il faut que je fasse le point avec mon médecin, des solutions existent !

- *Pourquoi on me fait un prélèvement en fin de grossesse alors que je n'ai pas de symptômes ?*

Ce prélèvement a pour objectif de trouver des bactéries spécifiques qui ne sont pas dangereuses pour moi mais qui peuvent l'être pour bébé s'il les attrape au moment de l'accouchement. Si on les trouve je recevrai une dose d'antibiotique le jour J.

FOIRE AUX QUESTIONS !



- Pourquoi depuis que j'ai un stérilet ça me gratte ?

Un changement de contraception peut être à l'origine d'un déséquilibre de ma flore, j'en parle à mon médecin !

- Mais ça me gratte je vous dis ! Pourquoi on traite pas sans faire de prélèvement ?

Les antibiotiques sont néfastes pour ma flore et c'est mieux pour moi de ne pas être traitée à tort !

- En fin de compte mon mari me trompe ?

IST (Infections sexuellement transmissibles) et adultère ne sont pas synonymes ! Ces agents d'IST sont peut-être en moi depuis des années sans causer de symptômes !





Encore des questions

*... Le biologiste est là
pour y répondre n'hésitez pas !*