

► Les probiotiques peuvent-ils la rééquilibrer ?

En quelques années, ils sont devenus le traitement incontournable pour de nombreuses affections gynécologiques, seuls ou en association. « Ainsi, pour les vaginoses bactériennes (déséquilibre de la flore et

infection gynécologique la plus fréquente), ce traitement est suffisant, car la modification de la flore est à l'origine de l'infection. Inutile donc de passer par la case antibiotique », affirme le médecin. Les

premiers résultats sont observés au bout de 8 à 10 jours. **En cas de mycoses ou de cystites récidivantes, c'est différent.** Les probiotiques sont alors associés à des médicaments : antifongiques ou antibiotiques.

► Comment utiliser les probiotiques ?

Sur la vingtaine de lactobacilles vaginaux existants, seuls trois ou quatre sont efficaces. **Ils se prennent sous forme d'ovules ou de capsules gynécologiques introduits dans le vagin.** « Ce sont les mêmes souches que l'on utilise quel que soit le problème : cystite, mycose ou sécheresse vaginale », précise le médecin. Pour rééquilibrer la flore de manière durable, il faut réensemencer le vagin et la vulve sur une période suffisante, en moyenne une semaine par mois pendant trois à six mois, voire plus si nécessaire. Ces produits n'entraînent pas d'effets secondaires. Sans hormone, ils sont parfaitement tolérés et acceptés par les femmes. Quant aux yaourts et aux autres aliments fermentés, ils sont bénéfiques pour la flore intestinale, mais n'ont pas d'action sur la flore vaginale.

► Ont-ils d'autres effets intéressants ?

Une étude vient d'être effectuée chez les femmes ménopausées souffrant d'incontinence urinaire et bénéficiant d'une rééducation périnéale avec des hormones locales. Elle a montré que les résultats étaient nettement meilleurs lorsqu'on associait des probiotiques vaginaux au traitement classique. « **Les lactobacilles ensemen-cés redonnent de la tonicité au vagin et améliorent son hydratation** », note le médecin. Les probiotiques atténuent aussi considérablement les problèmes de sécheresse vaginale à la ménopause sans avoir besoin de recourir aux ovules contenant des hormones. ■

RICA ÉTIENNE



3 (FAUSSES) BONNES IDÉES

- **Se laver à l'eau pure.**
À cause de la déshydratation qu'elle entraîne, l'eau ne fait qu'aggraver les sensations de brûlure et d'irritation. De toute façon, la toilette à l'eau est insuffisante pour se débarrasser des débris cellulaires.
- **Préférer les produits « respectant le pH du vagin ».** Inutile de payer plus cher pour ça, c'est un argument marketing ! Certes, le pH du vagin est compris entre 3,5 et 4,5 (donc acide), mais on ne lave pas l'intérieur du vagin. On fait une toilette de la vulve. Or, à ce niveau, le pH peut varier de 4,5 à 8 (en restant tout à fait normale !). Il suffit donc que le produit d'hygiène acheté soit compris dans cette fourchette.
- **Utiliser du savon de Marseille.** Certes, il est considéré comme le top du naturel. Mais tous les savons solides sont agressifs (y compris les savons sans savon). Pour la vulve, préférer une formule liquide spécialement étudiée pour le respect de l'hydratation et de la flore (Saforelle, Hydralin, Saugella...).



Des aides précieuses

1 GEL HYDRATANT

Il répare et hydrate la muqueuse en rééquilibrant le microbiote (flore vaginale). Notamment à la ménopause ou après l'accouchement. Une application par jour ou un jour sur deux, selon les besoins, pendant une dizaine de jours. **Palomacare, Procare Health, 22 € les 7 canules unidoses.**

2 GÉLULES DEUX EN UN

La formule réunit deux souches de probiotiques (Lactobacillus gasseri et reuteri) et du polycarboxophile. Ce gel contribuant au maintien d'un pH physiologique, il permet d'empêcher la fixation des microbes sur la paroi. **PhysioStim équilibre vaginal, lab. ImmuBio, 19 € les 12 gélules.**

3 SOUCHE UNIQUE

Il contient des Lactobacillus crispatus, la souche la plus fragilisée en cas de déséquilibre de la flore. L'un des rares probiotiques à avoir fait l'objet d'une étude sérieuse. Très efficace en cas de vaginose bactérienne. **Physioflor, lab. IPRAD, 8 € les 7 gélules vaginales.**