



santé ► FEMME

DU NOUVEAU POUR MON bien-être intime

Parfois sensible, voire douloureux, le vagin est une zone fragile. Pourtant, les femmes en parlent peu en consultation. De nouvelles techniques médicales peuvent aujourd'hui lui apporter le confort dont il a besoin, pour une intimité plus épanouie... PAR SOPHIE PENSA

Fini, les tabous et les troubles passés sous silence. Car le vagin peut enfin bénéficier de nouveaux traitements prometteurs, dont il serait dommage de se priver. Avec la baisse de la production d'œstrogènes à la cinquantaine, l'hydratation et la lubrification tendent à décliner. La zone intime se dessèche et se fragilise, la muqueuse s'affine, la vulve perd en volume et en tonicité, avec des conséquences perturbantes à la clé : douleurs lors des rapports sexuels, irritations, brûlures. L'application de crèmes hormonales ou de gels lubrifiants peuvent marcher, mais pas pour toutes. On attendait du neuf, le voilà enfin. « Ces nouvelles techniques vont permettre aux femmes d'aborder leur sexualité en consultation et de trouver des réponses efficaces. Elles s'adressent aussi aux patientes ayant eu un cancer du sein, pour lesquelles les traitements hormonaux sont contre-indiqués », explique le Dr Nicolas Berreni, gynécologue, fondateur et secrétaire général du Groupe de recherche et d'innovation en restauration génitale (GRIRG).



TONUS VAGINAL

L'efficacité des lasers et de la radiofréquence dans la régénération de la muqueuse

« Le recours aux lasers (CO2 et Er-Yag) et à la radiofréquence en réjuvenation vaginale a débuté il y a une dizaine d'années en Amérique du Sud, puis s'est étendue à l'Asie et en Orient, et depuis deux ans en France », précise le gynécologue. Ils traitent avant tout la laxité de la sphère intime, suite à un accouchement ou après la ménopause.

En chauffant modérément les tissus (de 45 à 60°C selon la méthode), ils stimulent la formation de collagène au niveau de la muqueuse, ce qui provoque une rétraction des tissus avec un resserrement du vagin, ainsi qu'un effet tenseur. La chaleur dilate également les vaisseaux, ce qui améliore la lubrification et l'hydratation locale. Ces lasers

« féminins » peuvent venir en complément des injections. Leurs principales indications : incontinence d'effort ou par impériosité, sécheresse locale, séquelle de cicatrice d'épisiotomie. Les bénéfices se maintiennent pendant 3 à 5 ans. **Comptez 550 € la séance, non remboursée. Deux à trois séances sont en général nécessaires.**

ISTOCKGETTY IMAGES





HYDRATATION INTIME

La révolution des injections

Les injections d'acide hyaluronique ne sont plus réservées au visage. Les praticiens formés (liste sur www.grirg.org) y ont désormais recours pour redonner du volume au vagin et de l'hydratation à toute la sphère génitale. « Le recul de 4 ans sur cette technique montre qu'elle élimine totalement le problème de sécheresse dans les 3 à 6 mois qui suivent l'injection, assure le Dr Berreni. Elle restaure un pH vaginal normal, ce qui lutte contre les démangeaisons, les brûlures et l'inconfort intime. Cette restauration fonctionnelle perdure en moyenne 9 à 12 mois, du fait que le produit injecté se résorbe petit à petit. »

Comptez 350 € l'injection, non remboursée. L'acide hyaluronique Desirial est le seul ayant obtenu le marquage CE dans cette indication, avec études cliniques à l'appui.

Les bons produits

Bloquer les fuites. Ce dispositif en forme d'anneau souple, à introduire dans le vagin façon tampon hygiénique, exerce une légère pression sous la vessie, qui provoque un écrasement de l'urètre et bloque les fuites urinaires. Et il peut être porté 12 h d'affilée. Diveen 31,38 € la boîte de 5. En vente sur le site Diveen-bbraun.fr et en pharmacie.

La toilette intime bio. Sans savon ni parfum, ce gel nettoyant au pH 8, mis au point par des gynécologues, s'emploie en période d'irritations pour rétablir l'équilibre physiologique de la vulve. A base de magnésium, de calendula, d'eau florale de reine-des-près et d'acide lactique. Coslys, 8,50 € les 250 ml. En magasins bio et parapharmacie.

Un bouclier anti-infections. A base de cranberries, de vitamine B2 et de trois ferments lactiques, ce tout nouveau complément alimentaire est destiné à lutter contre les infections urinaires à répétition. **PhysioNorm Cranberry des laboratoires ImmuBio**, 19,50 € la boîte de 30 gélules. En pharmacie.



PROBLÈMES URINAIRES

La rééducation à domicile, ça marche

Si un tiers des femmes souffrent de fuites urinaires après un accouchement, plus de 65 % d'entre elles en sont encore atteintes douze ans après. A la ménopause, la moitié des femmes sont concernées. Le périnée, ensemble de petits muscles allant du pubis au coccyx, est affaibli, et du coup, la vessie est moins bien soutenue. En complément ou à la place de la rééducation chez un kiné, il existe à présent des solutions à domicile. Ainsi, l'électrostimulateur Innovo (remboursé sur prescription médicale) fait travailler les muscles du périnée via deux cuissières munies d'électrodes, faciles à enfiler. Elvie, lui, est un tracker d'exercice connecté, qui s'introduit au niveau du vagin. Ses capteurs de force et de mouvement utilisent la technologie du biofeedback : sur l'écran de son smartphone, l'utilisatrice suit en temps réel ses efforts de contraction et peut s'entraîner selon un programme d'exercices de 5 minutes par jour, mis au point par un kiné.

Comptez 199 € pour Elvie (www.elvie.com). Même principe pour Perifit, mais en plus ludique (149 €, www.perifit.fr).

MYCOSES À RÉPÉTITION

Les probiotiques changent la donne

On le sait avec certitude : le déséquilibre de la flore bactérienne de cet organe féminin favorise les infections urinaires et gynécologiques (mycoses et vaginoses) à répétition. L'excès d'hygiène, les douches vaginales, la prise d'antibiotiques ou la carence en œstrogènes modifient le pH intime, avec pour effet la prolifération de bactéries « ennemies » au détriment de micro-organismes protecteurs. La prise de probiotiques, par voie orale ou locale, rétablit l'équilibre physiologique. Souvent composés de plusieurs souches de lactobacilles, ils adhèrent bien à la paroi intime, agissent comme antioxydants et sécrètent un biofilm utile contre les infections.

Avant toute prise, demandez conseil auprès de votre pharmacien ou médecin (mode d'administration, posologie, etc).

