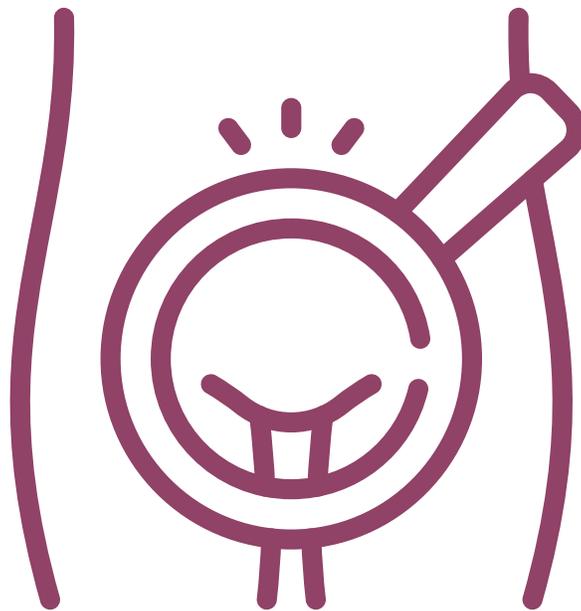


Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE

## Petit guide pratique sur l'hygiène du périnée



Ceci n'est pas une liste exhaustive – consultez en physiothérapie pelvienne et périnéale pour une évaluation complète et personnalisée de votre condition.

-Anne-Marie Violette, ta physio de famille



# Recommandations pour prendre soin de son périnée



## Conseils sur l'hygiène

- Utilisez du papier hygiénique blanc, non recyclé et non parfumé
- Utilisez des serviettes hygiéniques, des protège-dessous ou des tampons non parfumés et idéalement 100% coton. Il existe aussi des sous-vêtements menstruels et/ou d'incontinence plus écologiques et sans produit chimique irritant ni asséchant, tel que Knix Mme L'Ovary, etc.
- Évitez d'utiliser des produits hygiéniques parfumés qui entrent en contact avec la région vulvaire et/ou vaginale, comme des bains moussants, crèmes, savons ou gels parfumés et/ou colorés ainsi que les douches vaginales, déodorants féminins en aérosol, vaseline, etc.
- L'hygiène vulvaire et vaginale ne nécessite que tout simplement de l'eau. Évitez d'appliquer du savon sur cette région. Des produits nettoyants doux comme Dove ou sans savon comme Spectroderm, CeraVe peuvent être utilisés en petite quantité. Assurez-vous de bien rincer la région après leur utilisation.
- Évitez que le shampoing et revitalisant n'entrent en contact avec la région vulvaire.
- Lavez la région vulvaire avec les mains et de l'eau froide ou tiède et idéalement ne frotter pas avec une débarbouillette. Tapotez doucement avec une serviette douce pour sécher, ne frotter pas. Lavez la région de la vulve en dernier.
- Le rasage de la vulve peut être irritant et asséchant. Il est donc préférable de couper les poils pubiens plutôt que de les raser.
- Après avoir uriné, essuyez la vulve en tapotant, de l'avant vers l'arrière.
- Si vous vivez de la sécheresse vulvaire (externe), utilisez un hydratant sur la partie externe de la région vulvo-vaginale comme la crème Aquaphor (Eucerin), la crème hydratante CeraVe ou la crème Cutibase. L'application de cette crème à l'intérieur du vagin est contre-indiquée.
- Pour la sécheresse vaginale (interne), il existe d'excellents hydratants vaginaux. Référez-vous à la section « Lubrifiant et hydratant vaginaux » de ce document.
- Si vous souffrez d'infections vaginales récurrentes, évitez d'utiliser les crèmes non prescrites qui pourraient irriter et/ou assécher la peau sensible de la vulve. Demandez plutôt à votre médecin de vous prescrire des médicaments par prise orale (par la bouche), comme le Fluconazole, le Diflucan ou le Canesten oral.
- Après un rapport sexuel, il est important d'aller uriner afin de réduire les risques d'infections urinaires.



# Recommandations pour prendre soin de son périnée



## Activité physique

- Limitez la durée des exercices qui mettent une pression directe sur la vulve et la région du périnée comme par exemple, le vélo et l'équitation.
- Réduisez les exercices intenses qui provoquent beaucoup de frictions dans la région vulvaire.
- Évitez les piscines publiques puisqu'elles sont fortement chlorées.
- Évitez les bains à remous/spas publics puisque l'eau chaude représente un milieu propice au développement des bactéries.
- Des activités telles que le yoga ainsi que la méditation par exemple, sont des activités qui peuvent aider à diminuer les douleurs en permettant la détente et la relaxation.

## Utilisation de certains détergents

- Utilisez du détergent approuvé par les dermatologues pour les sous-vêtements ou les vêtements qui entrent en contact direct avec la région vulvaire, par exemple Purex ou Clear. Utilisez seulement le tiers ou la moitié de la quantité de savon recommandée de détergent par brassée.
- Rincez deux fois les sous-vêtements ou les vêtements qui entrent en contact direct avec la région vulvaire.
- Les autres vêtements peuvent être lavés séparément avec le détergent de votre choix.
- Évitez d'utiliser de l'assouplisseur et/ou de l'eau de Javel pour les sous-vêtements ou les vêtements qui entrent en contact direct avec la région vulvaire.
- Si vous utilisez des détachants sur des vêtements qui entrent en contact direct avec la région vulvaire, trempez-les et rincez-les abondamment à l'eau pour ensuite les laver au cycle habituel (en suivant les instructions ci-haut), dans le but d'éliminer le plus de détachant possible.

## Choix des vêtements

- Portez des sous-vêtements blancs ou beiges, 100% coton, pour permettre à l'air sec d'entrer et à l'humidité d'en sortir.
- Ne portez pas de sous-vêtements lorsque possible, par exemple la nuit ou avec une jupe ample ou sous des leggings, etc.
- Privilégiez les collants qui montent aux genoux ou aux cuisses plutôt que des collants de pleine longueur.
- Évitez les sous-vêtements de type tanga, les pantalons ajustés/leggings qui accentuent la pression sur la vulve ainsi que le Spandex, le lycra ou tout vêtement serré lors des activités physiques et sportives.



# Recommandations pour prendre soin de son périnée



## Choix des vêtements (suite)

- Retirez dès que possible tout vêtement mouillé ou humide, par exemple un maillot de bain ou des vêtements d'exercice ou un sous-vêtement humide si vous avez tendance à transpirer ou si vous êtes régulièrement humide dans la région vulvaire. Il est possible de conserver une paire de sous-vêtements de rechange dans un sac pour vous permettre de les changer lorsqu'ils deviennent humides dans la journée.
- Changez régulièrement les protections hygiéniques.

## Choix de lubrifiant et d'hydratant vaginaux

### Lubrifiants

- Le vagin produit normalement son propre lubrifiant naturel afin de maintenir la lubrification et l'hydratation de la muqueuse vaginale. Parfois, cette lubrification peut ne pas être suffisante en raison de plusieurs facteurs et peut causer de l'irritation en raison d'un frottement plus marqué. Puisque la lubrification est un élément essentiel pour une relation sexuelle avec pénétration agréable, il est peut-être recommandé d'utiliser un lubrifiant vaginal pour éviter l'irritation et/ou la douleur.
- Pratique courante, l'utilisation d'un lubrifiant vaginal permet d'augmenter le plaisir, même chez les femmes n'ayant pas de douleur et/ou de sécheresse. Le lubrifiant doit être appliqué doucement sur le clitoris, les petites lèvres et à l'entrée du vagin ou de l'anus. Il peut aussi être appliqué sur le pénis du partenaire, l'accessoire ou le doigt. Il est possible de réappliquer du lubrifiant durant l'activité sexuelle au besoin.
- Certains lubrifiants, dont certaines marques populaires, contiennent des substances qui peuvent irriter la muqueuse vulvo-vaginale et créer des infections vaginales. Il est crucial de choisir un lubrifiant dont le pH est compatible avec le pH vaginal. Le pH vaginal se situe entre 3,8 et 4,5. De plus, il est recommandé également d'avoir une osmolarité de moindre de 280 mOsm/kg. Pour les rapports sexuels par voie anale, il est recommandé d'utiliser un lubrifiant spécifique à cette région puisque le pH anal se situe à 7. Les ingrédients à éviter sont : les parabènes, les glycols et certains agents de conservation comme la chlorhexidine, le polyquaternium-15 et le nonoxynol-9.



# Recommandations pour prendre soin de son périnée



Il existe trois grandes catégories de lubrifiants :

	À base d'eau	À base de silicone	À base d'huile
<b>Coûts</b>	Accessible	Plus dispendieux	Faible
<b>Risque d'irritation</b>	Causes rarement de l'irritation (S'ils ne contiennent pas de glycérine et de propylène glycol)	Causes rarement de l'irritation	Causes rarement de l'irritation mais attention aux allergies aux noix
<b>Absorption</b>	Tendance à sécher rapidement	Dure plus longtemps que ceux à base d'eau	Pouvoir très lubrifiant et hydratant
<b>Tâchant</b>	Ne tâchent pas	Plus difficiles à laver sur les tissus	Peuvent tâcher les tissus
<b>Compatibilité</b>	Peuvent être utilisés avec un condom, un dilateur ou accessoires sexuels	Peuvent être utilisés dans l'eau et avec un condom. Ne pas utiliser avec les accessoires en silicone	Ne pas utiliser avec le latex (n'est pas compatible avec les condoms de latex)
<b>Exemple de marques recommandées</b>	Floravi, Yes VM, Slippery Stuff, Good Clean Love	Pjur Woman Bodyglide, Floravi, Uberlube (coup de cœur 🥰)	Yes oil based, huiles naturelles (émeu, amande, végétale)

## Hydratants

- Les hydratants vaginaux sont différents des lubrifiants : ils sont utilisés au quotidien, comme une crème hydratante pour le visage ou le corps et non pas seulement lors d'une relation sexuelle. Les hydratants vaginaux agissent en profondeur et augmentent la teneur en eau de la muqueuse vaginale afin d'améliorer la souplesse et la qualité de la muqueuse vaginale. Ils sont suggérés au coucher pour maximiser l'absorption. Ils ont comme objectifs d'améliorer le confort du vagin et de la vulve, aident à réduire les sensations de brûlure, de démangeaisons et d'irritation. Les hydratants peuvent être utilisés plusieurs jours par semaine.
- Voici quelques exemples d'hydratants sans hormones : Gynatrof, Ky liquibeads, Yes VM, Repagyn et Good Clean Love (coup de cœur 🥰).



# Recommandations pour prendre soin de son périnée



## Hydratants (suite)

- Parfois, le médecin peut procéder à une prescription médicale d'hydratant à base d'hormones. Ces hydratants prescrits sont utilisés pour soulager les symptômes de l'atrophie vulvo-vaginale, dont la sécheresse et l'amincissement de la muqueuse vaginale, qui surviennent généralement à la ménopause. Il n'est pas recommandé d'avoir des relations sexuelles avec pénétration avec un partenaire masculin si vous venez d'appliquer un hydratant à base d'hormones.

## Agents irritants

- Certains agents irritants peuvent se retrouver dans les lubrifiants et les hydratants vaginaux et parfois, ils peuvent être perturbateurs du système endocrinien, le système responsable de la régulation des hormones. Il est fortement recommandé de lire attentivement l'étiquette indiquant les composantes du lubrifiant et/ou de l'hydratant.
- La glycérine, les glycols, les parabènes, certains agents de conservation comme la chlorhexidine, le polyquaternium-15 et le nonoxynol-9 et les fragrances sont des exemples de substances qui peuvent causer de l'irritation, de l'inflammation, le développement d'infections vaginales ou urinaires. Il existe également des produits végans, comme le lubrifiant Sliquid Organics, qui ne contient pas de gluten qui s'avère une option intéressante pour celles qui souffrent notamment de maladie cœliaque.



# Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE

Pour prendre rendez-vous :



[annemarieviolette.com](http://annemarieviolette.com)



581-903-2103



[bonjour@annemarieviolette.com](mailto:bonjour@annemarieviolette.com)



423 avenue Sainte-Brigitte  
ou téléconsultation

Pour du contenu éducatif :

