



GUIDE



Soin de la vulve



The Ottawa | L'Hôpital
Hospital | d'Ottawa



Avertissement

*Ces renseignements ont été préparés par
L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à
remplacer les conseils d'un fournisseur de
soins de santé qualifié. Veuillez consulter
votre médecin personnel, qui pourra
déterminer si l'information s'applique à votre
situation particulière.*

*Ce livret d'information a été préparé par les
infirmières de la Clinique externe de
gynécologie/oncologique de l'Hôpital d'Ottawa*

*– Centre de santé pour les femmes
Shirley-E.-Greenberg, Campus Riverside.*

Juillet 2005

P529 (12/05)

Printed at The Ottawa Hospital

Soin de la vulve

Ce livret offre des conseils sur l'hygiène de la vulve. Vous y trouverez des trucs pour minimiser ou éliminer la douleur, les démangeaisons et la sensation de brûlure.

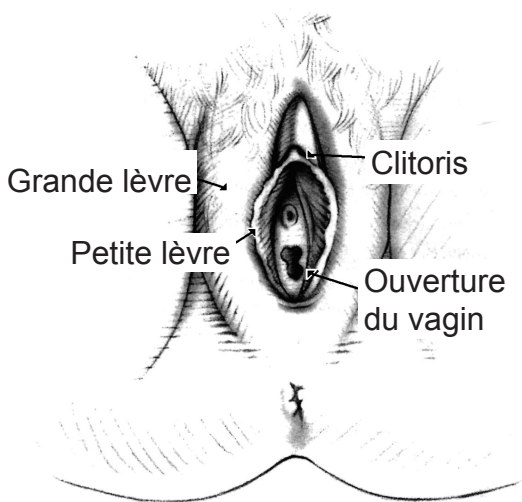
Ces symptômes peuvent se manifester pour différentes raisons. S'ils interfèrent avec vos activités quotidiennes, parlez-en à votre médecin.

En lisant ce livret, notez toutes les questions qui vous viendront à l'esprit. Des pages blanches sont réservées à cet effet à la fin du livret.

Discutez avec votre médecin ou votre infirmière de toute question ou de toute inquiétude que vous pourriez avoir.

Qu'est-ce que la vulve?

La vulve est la partie externe des organes génitaux de la femme. On l'appelle également le périnée. Elle comprend les petites lèvres, les grandes lèvres, le clitoris et l'ouverture vaginale. La vulve est



une partie très délicate. Il faut la garder bien propre pour éviter l'irritation et l'inconfort.

Hygiène de la vulve

Évitez les produits parfumés : savon, shampoing, huile de bain, bain moussant, aérosol féminin, lotion ou crème hydratante.

Lavez souvent votre vulve à l'eau. Après avoir uriné, vous pouvez la rincer à l'aide d'une bouteille à jet. Asséchez en tapotant doucement plutôt qu'en essuyant.

Lorsque vous allez aux toilettes, essuyez-vous toujours de l'avant vers l'arrière.

N'utilisez pas de papier de toilette recyclé. Les produits chimiques utilisés pour recycler le papier sont puissants et peuvent irriter la peau.

Si vous ressentez le besoin d'utiliser un produit, servez-vous d'un nettoyant sans savon ni parfum ou d'un savon doux une fois par jour. Rincez bien.

N'utilisez pas de douche vaginale.

Vous pouvez prendre des bains, à condition que l'eau ne soit pas trop chaude.

Lorsque vous prenez une douche, il arrive souvent que le shampoing s'écoule sur la vulve. Rincez bien pour enlever toute trace de shampoing sur la vulve.

Utilisez des serviettes et des débarbouillettes blanches. Ne mélangez pas vos serviettes et débarbouillettes avec les autres.

Prenez soin de toujours bien assécher votre vulve.

Vêtements, serviettes sanitaires et tampons

Lavez vos vêtements avec du détergent sans parfum et approuvé par les dermatologues. Évitez les détergents qui vantent leurs mérites de laver « plus blanc que blanc », d'aviver les couleurs ou d'être « améliorés ». Ces détergents contiennent des produits chimiques généralement plus puissants.

Évitez tout javellisant, détergent et assouplisseur de tissus parfumés.

Portez des petites culottes de coton blanc, car les sous-vêtements en tissu synthétique respirent moins bien. Toute la culotte doit être en coton, et non seulement le gousset.

Lavez vos sous-vêtements avant de les porter s'ils sont neufs.

Ne portez pas de sous-vêtements la nuit.

Portez des vêtements amples, faits de fibres naturelles comme le coton, la laine et le lin. Les tissus naturels respirent beaucoup mieux.

Ne portez pas de bas de nylon ou de gaine.

Évitez de vous habiller trop chaudement.

Réservez les serviettes sanitaires et les protège-dessous pour vos menstruations. En portant des protège-dessous tous les jours, vous irriterez votre vulve. Songez à changer de sous-vêtements plus souvent plutôt que d'avoir recours aux protège-dessous.

Achetez des serviettes sanitaires et des tampons de coton sans parfum ni déodorant. Évitez les produits avec voile « aérosec ». Cette couche de plastique peut irriter.

Changez souvent de serviette sanitaire et de tampon.

Ne vous rasez pas et ne vous épilez pas près de la vulve.

Chaleur et humidité

Évitez les chaleurs excessives. Elles peuvent causer de l'humidité et irriter.

N'utilisez pas de couvre-matelas en plastique ou de couverture chauffante. Évitez les lits d'eau.

Ne croisez pas vos jambes et ne restez pas assise trop longtemps.

Bain tourbillon et piscine

L'eau des bains tourbillons et des piscines contient des produits chimiques qui servent à éliminer les bactéries.

Si vous souffrez de démangeaisons ou d'irritation à la vulve, songez à éviter les bains tourbillons et les piscines.

Enlevez votre maillot de bain tout de suite après la baignade. Rincez et asséchez bien votre vulve.

Relations sexuelles

Si vous vous servez d'un lubrifiant, choisissez-en un qui est soluble dans l'eau, sans colorant ni parfum. Votre médecin pourra vous en recommander un.

Les spermicides, les condoms, les mousses, les gelées et les éponges contraceptives peuvent irriter. Si vous êtes sensible ou allergique à ces produits, envisagez une autre forme de contraception.

Si vous employez un diaphragme, un dilatateur vaginal ou un vibreur, nettoyez-les bien avec du savon doux et de l'eau après chaque utilisation. Rincez et asséchez bien.

La salive, la barbe et la moustache peuvent irriter.

Évitez tout contact génital après un contact anal.

Après une pénétration vaginale, lavez et asséchez votre vulve.

Urinez toujours après une pénétration vaginale. En vidant votre vessie, vous éliminerez les microbes qui ont pu s'infiltrer dans votre vessie et votre urètre. Vous contribuerez ainsi à prévenir une infection de la vessie.

Si vous souffrez d'une petite démangeaison ou d'une irritation et qu'un médicament sans ordonnance visant à traiter une infection à levures ou à champignons vous offre un soulagement temporaire, c'est peut-être parce que vous n'avez pas d'infection. Il se pourrait que vous soyez plutôt allergique ou sensible à un produit utilisé.

Bien des éléments peuvent causer une irritation, de la douleur et de l'inconfort. Si vous manifestez un de ces symptômes, que vous remarquez une décoloration de la peau ou une bosse dans la région de votre vulve, consultez votre médecin.

Si vous souffrez d'incontinence

Portez des serviettes de protection conçues spécialement pour l'incontinence. Elles sont faites pour absorber l'urine. Elles dégageront probablement moins d'odeur et causeront moins d'irritation que les serviettes sanitaires, conçues pour absorber le sang menstruel.

Changez votre protection et vos sous-vêtements dès qu'ils sont mouillés. Lavez la peau en contact avec l'urine à l'aide d'un nettoyant au pH équilibré (ou d'un nettoyant périnéal sans rinçage). Rincez et asséchez bien. Évitez tout savon parfumé, alcoolisé ou alcalin.

Après chaque visite à la toilette, essuyez votre vulve avec une débarbouillette humide jetable (wipe). Ces débarbouillettes sont plus douces que le papier de toilette. Essayez-vous toujours de l'avant vers l'arrière.

Songez à appliquer une crème, une lotion ou une pâte **hydratante** (ces produits hydratent ou préservent l'humidité de la peau). Vous pouvez également appliquer une crème ou un onguent **protecteur** (ces produits empêchent l'humidité d'entrer en contact avec la peau et réduisent la friction avec les serviettes de protection). Utilisez des produits conçus spécialement pour l'incontinence. Vous les trouverez dans la plupart des pharmacies. **Ne les appliquez que sur la peau propre.**

N'employez pas de crème protectrice si vous utilisez une crème antifongique.

Informez votre médecin de tout produit que vous appliquez sur votre vulve.

Consultez votre médecin au sujet de votre incontinence. Il existe des solutions.

