



L'hygiène intime au féminin



Centre de Santé Sexuelle
du Département du Pas-de-Calais

03 21 21 62 33

62 Pas·de·Calais
Mon Département

CD62 / Photos: AdobeStock / Imprimerie départementale - 2022 - Ne pas jeter sur la voie publique



Bébé



Enfant



Ado



Couple



Famille

L'hygiène fait partie de la santé.

L'hygiène est une combinaison d'actes et d'attitudes visant à maintenir le corps, l'organisme et le mental en bonne santé.

Dans le cadre de l'hygiène corporelle, en plus de se laver et d'utiliser des produits de beauté, il faut aussi porter du linge propre et le changer régulièrement.

Notre corps transpire et les odeurs corporelles prennent le dessus en cas de manque d'hygiène.

Ce n'est pas agréable ni pour soi, ni pour les autres.

La sensation d'être propre amène un sentiment de bien-être.

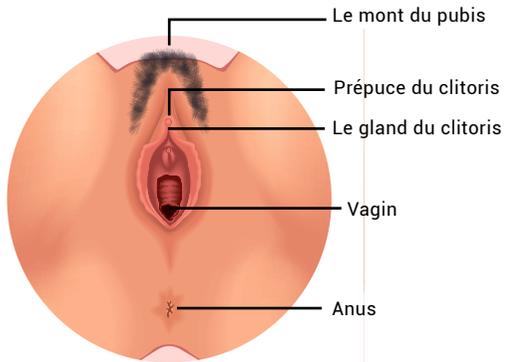
Nous allons évoquer l'hygiène intime au féminin.

La toilette intime consiste à laver la zone du périnée.

➡ Petit rappel d'anatomie

La zone du périnée regroupe différents organes :

• La vulve



Elle se compose de 2 types de lèvres (externe et interne) de taille et de forme différentes qui, dans leur partie supérieure, forme le capuchon du clitoris.

Le clitoris est le principal organe du plaisir féminin.

Sous celui-ci, on trouve un petit orifice (méat urinaire) par lequel sort l'urine.

Puis, il y a l'entrée du vagin.

• Le vagin

Il s'agit d'un muscle tonique et élastique qui s'adapte aux doigts, au pénis, aux tampons hygiéniques, à la cup, aux sex-toys...

Le vagin est protégé par la flore vaginale composée notamment de bactéries utiles et adaptées.

À partir de la puberté, le vagin émet des sécrétions blanches ou transparentes, appelées « leucorrhées » qui assurent sa lubrification et son hydratation. Elles permettent aussi au vagin de « se nettoyer ».

➡ Pourquoi est-il important d'avoir une bonne hygiène intime ?

La zone intime est composée de tissus très sensibles.

Une mauvaise hygiène ou **un excès d'hygiène**, l'utilisation de produits inadaptés, peuvent entraîner un déséquilibre de la flore vaginale favorisant des irritations et des infections.

➡ Pour une bonne hygiène intime procéder comme suit :

- Nettoyez consciencieusement la vulve, d'avant en arrière (du clitoris à l'anus) .
- Évitez les savons agressifs. Préférez les savons à pH neutre, sans parfum.
- N'utilisez pas de gant de toilette (susceptible de contenir des germes) mais vos mains propres.
- Ne savonnez pas l'intérieur du vagin.
- Ne faites pas de douche vaginale (le vagin s'auto-nettoie avec ses sécrétions).
- Lavez ensuite la région anale sans revenir vers l'avant.
- Rincez à l'eau claire et séchez avec votre serviette personnelle en tapotant doucement sans frotter.



➡ Faut-il se laver après un rapport sexuel ?

Il est conseillé de se rincer le sexe à l'eau tiède sans savon et d'uriner pour éviter que les germes ne remontent vers l'urètre et provoque une infection urinaire.

➡ Petits conseils pratiques :

- Préférez des sous-vêtements en coton et évitez les jeans serrés.
 - Changez de sous-vêtements tous les jours.
 - Ôtez rapidement tous vêtements mouillés (ex : maillot de bain).
 - Ne dormez pas avec vos sous-vêtements (conseil valable pour les enfants).
 - L'utilisation quotidienne des protège-slips est déconseillée.
 - Utilisez de manière occasionnelle les lingettes intimes : avant un rendez-vous gynéco, après une séance de sport, lors des règles...
- Attention, ces lingettes ne doivent pas remplacer la toilette intime !
- Les déodorants intimes sont à proscrire car ils masquent les odeurs naturelles.
 - En cas d'odeurs inhabituelles, une consultation médicale (médecin, gynécologue, sage-femme, CPEF) est conseillée.