

# Soins de la vulve

## Gynécologie



Voici quelques conseils sur l'hygiène de la vulve pour diminuer la douleur, les démangeaisons et les sensations de brûlure.

### Évitez les produits irritants ou parfumés

- N'utilisez pas de douche vaginale.
- N'utilisez pas de poudre de bébé, de lotion ou de crème parfumée.
- N'utilisez pas de lingettes nettoyantes (lingettes de bébé).
- **Dans la douche :**
  - Lavez votre vulve avec de l'eau.
  - Autour de la vulve, utilisez un savon non parfumé pour peau sensible.
  - À la fin de votre douche, rincez votre vulve avec la douche téléphone si vous en avez une, ou rincez avec beaucoup d'eau pour vous assurer qu'il ne reste pas de shampooing qui aurait pu s'écouler sur celle-ci.
  - Asséchez bien votre vulve après la douche avec une serviette propre.
- **Dans le bain :**
  - Rincer votre bain de tout produit nettoyant avant de le remplir.
  - Utilisez seulement un savon non parfumé pour peau sensible.
  - N'utilisez pas de bain moussant ou d'huile parfumée.
  - Ne lavez pas vos cheveux dans le bain.
  - Si votre vulve est irritée, prenez un bain chaud ou un bain de siège (petit bain à placer sur la toilette avec de l'eau chaude).
  - Asséchez bien votre vulve après le bain avec une serviette propre.

### Sous-vêtements

- Portez des sous-vêtements blancs, 100 % en coton. La teinture des tissus colorés peut être irritante et les matières synthétiques respirent moins bien.
- Ne portez pas de sous-vêtements la nuit.
- Lavez vos sous-vêtements avec un savon pour tissus délicats, sans parfum et anti-allergène.
- N'utilisez pas de javellisant, de détergent ou d'assouplissant parfumé.



### Piscine et spa

- L'eau des spas et des piscines contient des produits chimiques qui peuvent être irritants.
- Enlevez votre maillot tout de suite après la baignade.
- Rincez et asséchez bien votre vulve avec une serviette propre.



### Protège-dessous

- Choisissez des serviettes sanitaires et des tampons en coton, sans parfum.
- N'utilisez pas les produits avec une protection pour « rester plus au sec » (voile alvéolé sur le dessus), ils contiennent du plastique qui peut irriter.
- N'utilisez pas de protège-dessous ou de serviettes sanitaires si vous n'êtes pas dans votre période menstruelle. Porter des protège-dessous tous les jours irrite la vulve.
- Il est normal d'avoir des pertes vaginales. La quantité peut varier selon la journée, le moment du cycle et l'exercice physique. Les pertes peuvent augmenter avec la chaleur et l'humidité, ce qui peut être causé par l'utilisation des protège-dessous. Changez plutôt de sous-vêtements si cela vous incommode.
- Si vous avez des fuites urinaires et devez porter une protection, il est important de choisir les produits conçus pour cette problématique.

### Épilation et rasage

- Raser ou épiler la vulve peut irriter et provoquer de petites blessures.
- Utilisez des ciseaux ou une tondeuse pour poils pubiens si vous voulez raccourcir les poils.

### Relations sexuelles

- Les relations sexuelles fréquentes peuvent causer de l'irritation.
- Utilisez des lubrifiants à base de silicone au besoin.
- Évitez les produits irritants contenant des spermicides comme les mousses, les gels et les éponges contraceptives.
- Si vous utilisez des condoms et avez une intolérance au latex, utilisez des condoms à base de polyuréthane.
- Si votre partenaire utilise un savon ou des produits parfumés, le contact de sa peau avec votre vulve peut vous irriter.

#### À QUI POSER MES QUESTIONS?

Pour toute question liée à un souci de santé, appelez la ligne Info-Santé au 811.

### Quand consulter votre médecin?

- Si vous êtes dans une situation qui peut causer un déséquilibre hormonal, par exemple suite à un accouchement ou à la ménopause.
- Si vous pensez avoir une infection vaginale, il faut préciser le type d'infection avant de tenter un traitement.
- Si l'utilisation d'antibiotiques vous a déjà causé une infection à levures (vaginose à candida), il est important de le mentionner au médecin si vous avez besoin d'antibiotiques à nouveau.



Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.