

Santé

# Les mycoses vaginales : éviter l'automédication

L.R.A.  
Libreville/Gabon

**IL** faut le relever d'entrée, la mycose vaginale n'est pas une Infection sexuellement transmissible (IST). Mais plutôt un champignon qui se développe suite à un dérèglement du PH, à un cycle hormonal différent ou alors à une baisse du système immunitaire. « Les mycoses peuvent aussi être dues au stress dans la vie du quotidien », note Doctissimo, notre confrère en ligne. Sous nos ciels, il est admis par certains médecins que les canalisations à ciel ouvert et leurs éma-



Des ovules vaginales associées aux crèmes vous aideront à venir à bout des mycoses.

nations pourraient être causes de ces désagréments chez les femmes. Comme symptômes, les mycoses se manifestent par des pertes vaginales épaisses et grumeleuses blanches, comme du lait caillé, assez désagréable. Elles provoquent des démangeaisons pouvant conduire à des ulcérations et même des incisions au niveau vaginal. Conséquence : des difficultés à faire pipi, car l'urine brûle lors de son passage sur les parois. Mêmes difficultés pour avoir des rapports sexuels, dues à ces incisions. Pour venir à bout des mycoses, on n'hésite pas à consulter son gynécologue. Et surtout on

évite l'automédication. « Si on fait des mycoses à répétition, on basculera sur un autre type de traitement à longue durée. En revanche, si on fait des mycoses ponctuelles, un traitement à base d'ovules vaginales associé à des crèmes à appliquer au niveau vulvaire sera prescrit par le médecin ». De même, pour se prémunir des récurrences, il faudra privilégier des culottes en coton durant la période de traitement, ne pas aller à la piscine pour celles qui en sont fans. Ne pas se laver de manière excessive, en optant pour des nettoyants sans savons avec un PH alcalin autour de 7, 8 ou 9.

Bien-être

# Hygiène intime : maintenir l'équilibre de la flore vaginale

Line Renette ALOMO  
Libreville/Gabon

**De nombreuses femmes se disent gênées par les émanations ou encore les sécrétions naturelles de leur sexe. Cela les amène parfois à adopter une hygiène intime excessive ou inadaptée. Alors que la flore vaginale et vulvaire est constituée de bactéries protectrices. Cet équilibre fragile doit être respecté. Aussi, un excès ou un défaut d'hygiène peuvent-ils le perturber et entraîner des infections. Il faut savoir trouver le juste milieu.**

**AFIN** de ne pas perturber le fragile équilibre de votre flore intime, voici quelques conseils utiles que notre confrère en ligne Doctissimo a sélectionnés pour vous. En premier, il est conseillé de se laver une à deux fois par jour. Pas d'excès donc dans les bains. Mieux, il ne faut jamais laver l'intérieur du vagin, même à l'eau, car cela détruit la flore vaginale et augmente le risque d'infection. Les douches vaginales, pratiques encore courantes, sont à proscrire. La toilette intime est réservée à

la région vulvaire, qui comprend les lèvres, le clitoris et le vestibule. L'excès de toilette vulvaire (plus de deux fois par jour) abîme la couche hydro-lipidique protectrice de la peau. L'usage de produits antiseptiques et antibactériens n'est d'aucun intérêt et peut même favoriser les infections. Enfin, après la toilette, veillez à bien sécher cette zone pour minimiser l'humidité. Rappelons que les vêtements trop serrés et les sous-vêtements synthétiques favorisent l'humidité et la macération, conditions propices à la

prolifération des bactéries. Préférez donc les matières naturelles comme le coton et la soie. En deuxième lieu, les produits adaptés à l'hygiène intime sont aujourd'hui commercialisés en grande surface et en pharmacie. Vérifiez qu'ils respectent votre environnement intime, ils doivent être à un pH physiologique proche de 5. Certains s'adaptent aux femmes sensibles et contiennent des produits apaisants. Les lingettes intimes, bien que pratiques, ne doivent pas être systématiques. Évitez, en revanche, les produits

agressifs contenant du savon, des colorants et des parfums. Ne cherchez pas à masquer les odeurs avec des déodorants, ceux-ci fragilisent les muqueuses et peuvent provoquer des sensations de brûlures. En dernière recommandation, les situations particulières. Pendant les règles, n'oubliez pas de changer serviettes et tampons régulièrement toutes les quatre heures. Changez également les protège-slips dès qu'ils sont humides, sinon cela favorise le développement de bactéries. Les rapports

sexuels sont plutôt déconseillés au cours de cette période, car le milieu est plus sensible aux infections. Lors des rapports sexuels, votre partenaire et vous-même devez avoir les mains propres, afin de ne pas vous transmettre des microbes. Après les rapports sexuels, il est recommandé de se laver à l'eau ou avec des produits adaptés. Enfin, il est conseillé d'uriner après les rapports, afin d'éviter que des germes ne remontent vers l'urètre.

Brèves

**Nouvelle avancée dans la recherche sur les embryons in vitro**

Nouveau record dans le domaine de la recherche sur les embryons. Alors que jusqu'ici, un embryon humain cultivé in vitro ne survivait pas plus de sept jours s'il n'était pas implanté dans un utérus, des chercheurs de l'université de Cambridge (Royaume-Uni) ont réussi à pousser cette durée jusqu'à 13 jours. Ils ont dû interrompre le développement avant le 14e jour, limite légale pour la recherche en embryologie. Leurs travaux sont publiés dans la revue Nature Cell Biology.

**Inceste et agressions sexuelles : dur dur pour les victimes de dénoncer les faits**

**Se** définissant comme une atteinte sexuelle commise sur un(e) mineur(e) par son ascendant, son oncle ou sa tante, son frère ou sa sœur, sa nièce ou son neveu, le conjoint ou le concubin de ces derniers, l'inceste n'est pas facile à avouer. Une enquête réalisée à la demande de l'AIIVI (Association Internationale des Victimes de l'Inceste) en France a montré qu'en moyenne, les victimes d'inceste attendent 16 ans avant de pouvoir révéler pour la première fois les violences sexuelles qu'elles ont subies, et que 22% d'entre elles le font plus de 25 ans après les faits. Une confession tardive due à la honte et le conflit de loyauté avec le violeur.

**Des bons d'achats pour les femmes en-**

**ceintes qui arrêtent de fumer**

Seize maternités vont tenter, en France, de convaincre des futures mamans d'arrêter de fumer en leur offrant des bons d'achat, indique le journal français Le Parisien. Un total de 400 futures mamans vont être recrutées. Des volontaires, majeures, qui doivent être enceintes de moins de quatre mois et demi et fumer un minimum de cinq cigarettes quotidiennes (ou trois roulées, mais pas d'autre produit à base de tabac, ni de cigarette électronique). Seize services de maternité français participent à cette étude baptisée Fiscp et lancée par l'AP-HP (Assistance publique-Hôpitaux de Paris), avec le soutien financier de l'Institut national du cancer (Inca).

**Une Ghanéenne Miss Afrique**

Rebecca Asamoah, est devenue, depuis peu, la première "Miss Continent africain" à Johannesburg, lors du concours de beauté éponyme. S'il existe de nombreux concours de beauté "Miss Afrique" à travers le monde, celui-ci est le premier organisé sur le sol africain et impliquant plusieurs dizaines de pays du continent. Les organisateurs espèrent pouvoir convaincre l'Union Africaine de les soutenir, afin que leur Miss « puisse jouer un rôle pour tirer l'Afrique vers le haut » et mener des campagnes contre les fléaux africains tels que le paludisme, la pauvreté ou la xérophobie.

Rassemblées par LRA



## Le prix du poisson, quel rapport avec mon projet?

Votre organisation fait partie d'un écosystème – il est étonnant de voir à quel point des changements dans un secteur peuvent se répercuter sur l'ensemble de votre marché.



THE INSIDE EDGE  
www.oxfordbusinessgroup.com  
gabon@oxfordbusinessgroup.com  
@OBCinAfrica