



*La zone intime est, elle aussi, une grande sensible... Et si la vie d'une femme est parfois parsemée de moments d'inconfort, le sujet reste encore tabou. Vrai-faux pour démystifier les idées reçues.*



Contrairement aux autres parties du corps, le microbiote vaginal ne supporte pas la diversité, et aujourd'hui les labos s'intéressent de plus en plus au soin de la zone intime.

Personals - Ingrown Hair & Tone-Correcting Intimate Drops, Kiehl's ; Pain Lavant sans parfum, Gallinée. Serre-Livres Soho Bookend, Reflection Copenhagen, en exclusivité au Printemps.

# M

Même si elle est « cachée » (à moins de vivre dans un camp de naturistes), la vulve n'en reste pas moins vulnérable. C'est pourquoi, même si personne n'en parle ouvertement, cette zone a besoin d'attentions au quotidien (mais pas trop non plus), de compréhension (beaucoup) et de capacités d'adaptation au fil de la vie de la femme.

## CETTE ZONE EST PAR DÉFINITION SENSIBLE

**Vrai.** « Anatomiquement, cet endroit est exposé à de multiples facteurs mécaniques et bactériologiques. Cette peau-muqueuse peut être altérée par les choses de la vie quotidienne. Le climat hormonal au cours du cycle va modifier la vascularisation et donc le confort. Idem pour la puberté, le post-partum et la ménopause, qui créent une instabilité hormonale et parfois une sécheresse accrue. Il arrive aussi que certaines femmes aient la peau sensible par essence, donc à cet endroit aussi », explique le Dr Olivier Marpeau\*, @mon.gyneco, gynécologue qui lève les tabous et permet de parler de la zone intime sans gêne. Il y a quand même certaines mauvaises habitudes à éviter. Exemple, la macération : on essaie de ne pas garder un maillot de bain mouillé, on troque serviettes périodiques et tampons pour des culottes menstruelles plus respectueuses de la peau et de la planète. Et surtout, en cas de douleur persistante à la vulve, on consulte impérativement un gynécologue.

## UN SOIN HYDRATANT N'EST PAS NÉCESSAIRE

**Vrai.** Même si, côté marketing, le soin de la zone intime se veut un peu le nouveau skincare. Et de plus en plus de marques proposent des produits dédiés. Une bonne idée ? Ici, le plus est l'ennemi du bien. S'il n'y a pas d'utilité médicale, on vous dira que ça ne sert à rien. Pourtant, on peut être sujet à un inconfort quotidien sans pour autant parler de pathologies. Dans ce cas, hydrater permet de désensibiliser et d'apaiser. Après une épilation, bien sûr, mais aussi en post-partum ou après certains traitements. Seule obligation : choisir des formules spécifiquement étudiées. La sensibilité peut aussi être due à un moment plaisir ! Dans ce cas, optez pour un lubrifiant, ils sont pensés pour protéger, apaiser et parfois même hydrater.

**Avec :** *Sérum Intime Perfecteur, Perron-Rigot, 34 €, perron-rigot.fr ; Gel Fraîcheur, Uriage, 9 €\*\* ; Blossom Intimate Balm, Freshly Cosmetics, 30,95 €, freshlycosmetics.com ; Gel Intime Hydratant Lube, Blush Intimacy, 18 €, blushintimacy.com.*

## TROP D'HYGIÈNE EST NOCIF

**Vrai.** « On considère que la vulve est auto-nettoyante, explique le Dr Olivier Marpeau. Plus on va utiliser de produit, plus on risque de perturber la zone, et donc les bactéries. Or quand la flore est déséquilibrée, cela peut provoquer des inconforts et rendre cette partie du corps plus sensible », poursuit-il. Cependant, chez certaines, se laver uniquement à l'eau claire peut ne pas être suffisant. Dans ce cas, il est indispensable de choisir des lavants spécialement formulés pour cette zone. Le but ? Respecter le pH (entre 4 et 6), ne pas « décaper » la flore et éviter un déséquilibre qui favoriserait les infections. L'idéal est d'alterner et de favoriser l'eau claire le plus souvent possible.

**Avec :** *Mousse Nettoyante L'Irrésistible, Musc intime, 17,90 €\*\* ; Gel Intime Bio, Body nature, éco-recharge, 17,95 €, body-nature.com ; Pain Lavant sans parfum, Gallinée, 13,50 €\*\* ; Gel Intime Apaisant Calm V+, Vendôme, 4,90 €\*\*\*.*

## S'ÉPILER INTÉGRALEMENT REND LA ZONE PLUS SENSIBLE

**Vrai-faux.** On sait que les poils jouent un rôle « barrière », donc protègent. Bonne nouvelle à l'heure où le poil redevient tendance, ainsi qu'on a pu le voir sur certains défilés. La vulve imberbe est en effet plus vulnérable aux frottements du tissu comme aux bactéries. Mais ce qui peut exacerber la sensibilité, ce sont le rasage ou l'épilation. Le premier engendre des microcoupures, irritantes, sans parler de la repousse, plus agressive pour la peau. L'épilation crée quant à elle une inflammation et peut provoquer des poils dits « sous peau » ou des kystes. Il est donc recommandé d'opter pour des formules qui vont adoucir et permettre d'éviter ces petits soucis.

**Avec :** *Crème Depiwhite anti-taches zones sensibles et intimes, Acm, 15,90 €\*\* ; Ingrown Hair & Tone-Correcting Drops Sérum anti-poils incarnés pour zones sensibles, Kiehl's, 49 €\* ; Sos poil sous peau Epil-minute Skinminute, Body Minute, 90 €, skinminute.com ; Soins Poils Incarnés bio, Acorelle, 9,95 € acorelle.fr ; Mousse Hydratante anti-repousse, Yves Rocher, 20,90 €, yves-rocher.fr ; Kit Cleanskin Préparation et Récupération Epilation Longue Durée, Cleanskin Lab, 69 €, cleanskinlab.com*

## LE MICROBIOME VAGINAL, EFFET DE MODE ?

**Faux.** Contrairement aux autres endroits du corps, le microbiome vaginal ne supporte pas la diversité. Une seule bactérie règne : le lactobacille, qui va créer une couche protectrice et un environnement (pH 4,5) capables de stopper les autres bactéries désireuses de s'y installer. Pour maintenir l'écosystème, des compléments alimentaires spécifiques à base de probiotiques, de souches de lactobacilles, peuvent être utiles.

**Avec :** *Probiotiques Flore Intime Flora, Circles, 29 €\*\*, wearecircles.com ; Probioboost Flore Intime, Fleurance Nature, 15,30 €, fleurance-nature.fr ; Essentiels Equilibre Féminin, Mivé, 44 €, miye.care.*

PAR MARIE-ÉLISE COBUT

\*1 000 questions à mon Gynéco, Editions Jouvence.

\* EN PHARMACIES ET GRANDS MAGASINS \*\* EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES \*\*\* EN GRANDES DISTRIBUTIONS