

Les conseils et les méthodes pour en finir avec les infections vaginales



Comment en finir avec les infections vaginales aux levures?

Saviez-vous que les infections vaginales aux levures affectaient plus de 3 femmes sur 4 à un certain moment de leur vie? Et pire... Pour de nombreuses femmes, les infections vaginales aux levures sont un problème récurrent qui provoque non seulement de la gêne mais également de la douleur. Découvrez les conseils et les méthodes pour en finir avec les infections vaginales aux levures.

INFECTIONS VAGINALES AUX LEVURES : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les infections vaginales aux levures sont des infections bénignes qui sont provoquées la plupart du temps par un champignon de type levure appelé : *le Candida Albicans*. Cette levure peut affecter la bouche, l'œsophage, les intestins, la peau et également le vagin. Elle provoque généralement une inflammation des régions féminines s'accompagnant des symptômes suivants :

- Perte vaginal anormale et épaisse ayant l'apparence de fromage cottage
- Démangeaisons et brûlures au niveau vaginal et au niveau des lèvres
- Douleur et inconfort lors des rapports intimes
- Douleur et inconfort urinaire
- Rougeurs et gonflement vulvaire

Le Candida Albicans est un microorganisme opportuniste. C'est-à-dire qu'il attendra patiemment à ce que l'environnement soit propice à sa prolifération. Il est estimé que plus de 25% des femmes sont

porteuses de ce champignon sans pour autant développer les symptômes d'une infection. 75% d'entre elles connaîtront plus d'une infection au cours de leur vie.

L'IMPORTANCE DU pH

Dans des conditions normales, la flore vaginale est constituée de la symbiose entre des « bonnes » bactéries, en particulier de l'espèce *Lactobacille*, et des levures. Lorsque le pH vaginal est acide et se situe entre 3.8 et 4.1, ces microorganismes vivent en harmonie. Les lactobacilles produisent de l'acide lactique qui permet de maintenir un pH vaginal acide et préserver ainsi le bon ratio bactéries / levures. L'acidité vaginale représente un environnement hostile à la prolifération de bactérie pathogènes ou de levures.

QUAND LE pH SE DÉSÉQUILIBRE

Lorsque le pH vaginal est plus alcalin c'est-à-dire au-dessus de 4.2-4.5, les lactobacilles sont en plus petit nombre et fabriquent moins d'acide lactique. Ainsi, le vagin devient alors un environnement favorable à la prolifération de microorganismes pathogènes et de levures.

De nombreux facteurs peuvent affecter le pH vaginal et contribuer à la prolifération du Candida Albicans. Comme les régions vaginales possèdent de nombreux récepteurs aux hormones, les femmes sont plus touchées par les infections vaginales aux levures durant les périodes de fluctuations hormonales incluant

- Les menstruations ou la période d'ovulation
- La grossesse
- La prise de la pilule contraceptive
- En période de pré-ménopause et à la ménopause

D'autres facteurs contribuent aux infections vaginales aux levures tels que :

- La prise d'antibiotiques et de stéroïdes affectant les lactobacilles et favorisant ainsi les levures
- Un taux de sucre élevé dans le sang (diabétiques)
- L'affaiblissement du système immunitaire
- Le port de vêtements trop serrés, la chaleur, la piscine
- Les douches vaginales ou l'utilisation de produits chimiques / parfumés
- Négliger l'hygiène intime après un rapport intime

Si vous êtes sujette à des infections vaginales aux levures de manière récurrente, il est important de suivre une hygiène intime quotidienne spécifique pour les traiter et les prévenir.

Commencez par mesurer votre pH vaginal en utilisant un bâtonnet indicateur de pH. Déposez-le bâtonnet pH directement à l'entrée du vagin de sorte qu'il soit en contact avec les sécrétions.

Lorsque l'infection est déjà présente, votre pH est au-dessus de 4.5

Étape 1. Nettoyez quotidiennement les régions intimes avec la **Mousse Nettoyante**. Cette mousse ultra-douce certifiée biologique COSMOS® ORGANIC par Ecocert Greenlife nettoie délicatement les régions intimes et préserve l'équilibre de la flore vaginale. Elle prévient du dessèchement des muqueuses et soulagent les

sensations d'inconfort pour contribuer jour après jour au bien-être intime.

Étape 2. Utilisez le **Zone Contrôle de Nelly De Vuyst** matin et soir durant 3 jours consécutifs seulement. Ce soin biologique certifié COSMOS® ORGANIC par Ecocert Greenlife est à base d'ingrédients antifongiques et anti-inflammatoires pour rééquilibrer en 3 jours la flore intime et soulager les démangeaisons, les brûlures et les irritations. À l'aide d'une lingette, appliquer une pompe du produit sur les régions intimes. Laissez agir toute la nuit. Le lendemain matin, nettoyez les régions intimes avec la **Mousse Nettoyante** puis renouvelez l'application du **Zone Contrôle**.

Étape 3. Après les trois jours de traitement au **Zone Contrôle**, appliquez le **pH Gel Équilibrant** sur les régions intimes matin et soir durant 1 semaine au minimum. Ce produit biologique contient de l'acide lactique et des ingrédients prébiotiques pour maintenir le pH physiologique et l'écosystème des zones intimes et prévenir ainsi les récives.



Si votre pH est entre 4.2-4.5

Étape 1. Utilisez le **Zone Contrôle BioFemme de Nelly De Vuyst** matin et soir pendant 1 jour seulement.

Étape 2. Nettoyez quotidiennement les régions intimes avec la **Mousse Nettoyante** ainsi qu'après chaque rapport intime.

Étape 3. Le jour suivant le traitement au **Zone Contrôle**, appliquez le **pH Gel Équilibrant** quotidiennement sur les régions intimes matin et soir et durant 1 semaine au minimum.

De plus, évitez la consommation d'aliments à base de sucres et de levures, favorisant le Candida Albicans. Évitez le vin, la bière, le pain, les pâtes et les fruits secs.

Privilégiez les aliments qui restaurent l'équilibre de la flore intestinale et de la flore vaginale tels que du kéfir, des yoghourts, du sauerkraut, des fibres, etc.

