

# Les mycoses génitales

## À savoir

Les mycoses génitales sont dues à un champignon. Les signes principaux sont des démangeaisons, une rougeur localisée, des pertes blanches et des sensations de brûlure quand on urine. Il n'y a pas de fièvre.

Elles sont particulièrement fréquentes chez la femme enceinte, les diabétiques et suite à un traitement antibiotique par voie orale.

Généralement, les mycoses vaginales ne sont pas des infections sexuellement transmissibles mais une transmission par voie sexuelle est cependant possible.

---

## Nos conseils

### En pratique

Le traitement repose sur :

- ▶ **Les ovules vaginaux :**  
s'il s'agit d'une boîte de 3 ovules, il faut mettre en place un ovule 3 soirs de suite, de préférence au moment du coucher. Certaines boîtes ne contiennent qu'un ovule (dit à libération prolongée), qui agit pendant 3 jours. Dans ce cas, il ne faut pas en mettre d'autre en place, même si les symptômes mettent 24 à 48 h à s'estomper. Des démangeaisons et picotements peuvent apparaître dans les minutes qui suivent la mise en place de l'ovule ; ils disparaissent spontanément.
- ▶ **Un lait ou une crème antifongique :** à appliquer 2 à 3 fois par jour sur les lésions en débordant d'un à deux centimètres, après la toilette et pendant 8 jours.
- ▶ **Un savon adoucissant :** tant que les signes persistent, utiliser deux fois par jour pour la toilette intime un savon spécifique dit alcalin qui empêche le développement de la mycose et calme les démangeaisons.

## Adoptez les bons réflexes

- ▶ Si votre partenaire présente également des démangeaisons, il doit appliquer le même lait antifongique deux fois par jour pendant 8 jours et utiliser un savon spécifique pour la toilette intime.
- ▶ Pendant les règles, n'interrompez pas le traitement par ovules mais évitez de mettre des tampons qui réduisent son efficacité.
- ▶ Pour éviter la contagion, lavez-vous les mains après tout contact avec les lésions, ne partagez pas votre linge de toilette et évitez les rapports sexuels.
- ▶ N'utilisez pas de préservatifs (sauf s'ils ne contiennent pas de latex et sont en polyuréthane), ni de spermicides. Ils peuvent être inefficaces car altérés par le traitement.

## Pour aller plus loin

Pour prévenir les récurrences :

- ▶ **Évitez la macération locale :**  
Préférez les sous-vêtements en coton plutôt que les synthétiques, lavez les fréquemment à 70°C.  
Évitez les pantalons trop serrés.  
Prenez une douche en cas de fortes transpirations : sport, chaleur...  
Séchez-vous bien après un bain, une séance de piscine ou de hammam...
- ▶ **Respectez une bonne hygiène intime :**  
Ne multipliez pas les toilettes quotidiennes, évitez les produits antiseptiques.  
En dehors des épisodes de mycoses, utilisez un gel lavant pour toilette intime spécifié « à usage quotidien ».  
N'utilisez pas le savon prescrit pour votre mycose pendant plus de 15 jours.  
Proscrivez les douches vaginales.  
Si vous utilisez un gant de toilette, lavez-le en machine après chaque utilisation.

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ En cas de grossesse.
- ▶ Lorsqu'il s'agit de mycoses récurrentes.
- ▶ S'il n'y a pas d'amélioration des symptômes dans les 48 heures.
- ▶ Si vous avez de la fièvre, des frissons ou des douleurs au niveau du bassin.