

PÉRIMÉNOPAUSE • MÉNOPAUSE • POST-MÉNOPAUSE

Prendre soin de son intimité, en douceur

Sécheresse, brûlures, inconfort pendant les rapports, envies d'uriner plus fréquentes... Ces changements sont fréquents, mais ils ne sont pas une fatalité. Voici des repères simples pour retrouver du confort, sans transformer votre salle de bain en laboratoire.



LE MOT D'ALEXANDRA

Donnez-vous toute la douceur que vous méritez.

+ Règle d'or : une douleur pendant les rapports n'est pas un passage obligé. On ralentit, on adapte... et on consulte si elle persiste.

SÉCHERESSE, TIRAILLEMENTS, RAPPORTS INCONFORTABLES

Hydrater, lubrifier, protéger

Hydratant vaginal régulier

H

À utiliser en dehors des rapports, plusieurs fois par semaine selon le produit. Les gels à l'acide hyaluronique ont aujourd'hui des données encourageantes pour la sécheresse, l'élasticité et le confort.

Exemples : Saforelle Mucogyne® • MiYé [MY] Gel Intime Hydratant

Option végétale douce

A

Un hydratant vaginal à base d'aloé vera et de lin, sans parfum et au pH adapté, peut être une alternative intéressante si l'on recherche une formule végétale.

Exemple : YES® VM (certifié bio, pH adapté, iso-osmotique)

Lubrifier au bon moment

L

Pendant les rapports : privilégier un lubrifiant simple, sans parfum, sans effet chauffant ou refroidissant. À base d'eau si préservatif en latex. Prenez aussi le temps de l'excitation : la lubrification aime qu'on ne la presse pas.

Exemples : YES® WB • Mucogyne® peut aussi servir de lubrifiant

Bouger... sans se faire mal

S

Une stimulation sexuelle régulière et confortable peut soutenir l'afflux sanguin local. En cas de douleur ou de crispation, la kinésithérapie du plancher pelvien peut aider à relâcher, respirer et retrouver de la confiance.

IRRITATIONS, BRÛLURES, FROTTEMENTS

Quand la zone intime dit « doucement »

Toilette minimaliste. La vulve n'a pas besoin d'être décapée : eau tiède, et si besoin un nettoyant externe sans savon, sans parfum et au pH physiologique.

À éviter : douches vaginales, lingettes parfumées, déodorants intimes, huiles essentielles intravaginales et produits "effet frais".

« Plus parfumé ne veut pas dire plus propre. Dans l'intime, le minimalisme est souvent une excellente idée. »

Exemples doux : BcomBIO Soin Intime Lavant Doux (sans savon, sans parfum) • Baùbo Baume Vulve (usage externe, 100 % bio, sans parfum ni huiles essentielles). Attention : les baumes huileux ne sont pas compatibles avec les préservatifs en latex.

ENVIES FRÉQUENTES, URGENCES, PETITES FUITES

Quand la vessie se fait remarquer

Rééducation vésicale

1

Espacer progressivement les passages aux toilettes et réapprendre à distinguer l'envie réelle de l'envie "préventive". Un professionnel peut aider à construire un rythme adapté.

Hydratation régulière

2

Boire suffisamment au fil de la journée, sans se forcer à avaler des litres. Une urine très concentrée peut irriter la vessie : trop boire peut, à l'inverse, multiplier les envies.

Périnée bien accompagné

3

La kinésithérapie périnéale ne se résume pas aux Kegel. Selon le besoin, on travaille le renforcement... ou le relâchement. Utile pour les fuites, l'urgence et certaines douleurs.

Les petits réglages qui peuvent changer beaucoup

- Réduire café, thé très fort, boissons énergisantes ou alcool s'ils déclenchent l'urgence.
- Ne pas se retenir pendant des heures... mais éviter aussi le "petit pipi au cas où" systématique.
- Après le sport ou la baignade, changer rapidement de vêtement humide si la zone est sensible.
- Sous-vêtements respirants et vêtements moins serrés les jours d'irritation.

Petit rappel : votre vessie aime la régularité, pas les marathons d'eau ni les toilettes toutes les vingt minutes "par sécurité".

CYSTITES À RÉPÉTITION

Prévenir plutôt que jouer les pompiers

Cranberry / canneberge

C

Les données sont plutôt solides pour réduire le risque de récurrence chez les femmes sujettes aux infections urinaires répétées. Elle ne traite pas une cystite déjà installée. Choisir une formule standardisée et bien documentée.

Exemples : Dynveo Canneberge BIO 36 mg PAC • Naturactive Urisanol® 36 mg PAC

Probiotiques : intéressants, pas magiques

P

Certaines souches de Lactobacillus sont étudiées pour soutenir la flore urogénitale, mais les résultats restent hétérogènes. À considérer comme un complément, pas comme une garantie anti-cystite.

Exemple de souches étudiées : L. rhamnosus GR-1 + L. reuteri RC-14 (Optibac® For Women)

Une piste moins connue : l'huile d'argousier par voie orale

O

Un essai randomisé chez des femmes ménopausées a observé, après 3 mois, une amélioration de certains paramètres de la muqueuse.

Exemple : Membrasin® Feminine Moisturiser (huile d'argousier standardisée SBA24®)

L'IMPORTANCE DES ÉMOTIONS

Écouter aussi ce que l'on ressent

Quand le corps change, l'envie, le confort et le rythme peuvent changer aussi. Le plus important n'est pas de tenir le rythme, mais de s'écouter. Une relation intime gagne en qualité quand elle reste choisie, confortable et parlée.



Respirer

Avant un rapport ou un moment d'intimité, prenez 3 minutes pour ralentir : inspiration calme, expiration plus longue, épaules relâchées, bassin détendu.



Se respecter

Si le corps dit non, pas maintenant ou pas comme ça, on ralentit, on adapte ou on remet à plus tard. La douleur n'est jamais un devoir.



En parler

Dire ce qui est agréable, ce qui l'est moins, le moment où l'on se sent le mieux, et imaginer d'autres formes de tendresse que la pénétration.



Quand demander un avis médical ?

Saignement, douleur persistante, brûlures inhabituelles, pertes anormales, fièvre, sang dans les urines ou infections urinaires répétées. Si les mesures non hormonales ne suffisent pas, les œstrogènes vaginaux locaux sont une option très efficace à discuter avec un professionnel de santé.

À savoir : les produits cités sont des exemples, sans partenariat. Les formulations peuvent évoluer : vérifier la notice et demander conseil à un pharmacien ou professionnel de santé en cas de doute.