

La sécheresse vaginale est un problème fréquent qui survient chez la plupart des femmes à une certaine période de leur vie.

La sécheresse vaginale risque davantage de survenir lorsque les niveaux d'œstrogènes sont peu élevés et notamment :

- Après l'accouchement (surtout pendant l'allaitement)
- Lors de la ménopause (généralement vers la fin de la quarantaine)
- Après la ménopause (soit la ménopause naturelle ou à la suite d'une chirurgie)
- Pendant les périodes de stress
- Après le traitement du cancer (surtout ceux ayant un impact sur les ovaires comme certains traitements de chimiothérapie ou de radiothérapie)
- Avec certains médicaments pour le traitement des fibromes ou de l'endométriose
- En cas d'usage excessif du tabac
- Avec certains médicaments comme certains antidépresseurs, anti-allergiques et anti-grippaux



Regardez le vidéo
Comprendre et gérer la sécheresse vaginale

tel que présenté à l'émission Santé et famille du Canada

www.betterlivingtv.ca/fr/portfolio-post/comprendre-et-gerer-la-secheresse-vaginale/



Une ressource sur le mode de vie dédiée aux femmes et à la santé vaginale

www.facebook.com/repagyn

Autres ressources :

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC)

www.sogc.org/fr/

La North American Menopause Society

www.menopause.org

Rédigé par :

Dre Denise Black MD, FRCSC

Professeure adjointe, département d'obstétrique, de gynécologie et des sciences de la reproduction à l'Université du Manitoba.



Rendu possible grâce à une subvention à des fins éducatives de BioSyent Pharma Inc., les fabricants de RepaGyn®

Comprendre et prendre en charge la sécheresse vaginale

Ne souffrez pas en silence...



Il existe des moyens de vous soulager.

Que se passe-t-il dans les femmes périménopausées?

Lorsque les niveaux d'œstrogènes sont normaux, le vagin est tapissé de plusieurs couches de cellules. Ces cellules produisent de l'hydratation qui protège le vagin contre les bactéries et assure sa lubrification. Les nombreuses couches de cellules permettent l'élasticité du vagin, ce qui facilite les rapports sexuels.

Lorsque les niveaux d'œstrogènes sont faibles chez les femmes périménopausées, les couches de cellules tapissant la paroi vaginale sont moins nombreuses. Elles produisent beaucoup moins d'hydratation, de lubrification, et le vagin perd de son élasticité. De même, une baisse d'œstrogènes risque d'exposer les tissus internes délicats, comme le clitoris et l'urètre à des irritations causées par les vêtements, par exemple.

Pourquoi les patientes cancéreuses subissent-elles la sécheresse vaginale?

Les femmes ayant eu des cancers sensibles aux hormones (comme le cancer du sein) subissent souvent de la sécheresse vaginale et de la douleur en raison de leur traitement contre le cancer.

De plus, les médicaments visant à limiter la production des niveaux d'œstrogènes (inhibiteurs de l'aromatase) peuvent aussi aggraver ces symptômes.

Le recours aux œstrogènes vaginaux pour ce groupe de femmes en particulier suscite certains débats et controverses. Le recours aux lubrifiants, aux produits hydratants (y compris ceux avec des agents de réparation tissulaire) est sécuritaire et procure souvent un soulagement.

Ne laissez pas l'inconfort nuire à votre qualité de vie.

Les femmes subissant la sécheresse vaginale sont plus à risques de relations sexuelles douloureuses et donc plus enclines à éviter des rapports intimes. Cette situation peut être nuisible, tant sur le plan personnel que pour le partenaire. La douleur, la sensation de brûlure ou d'inconfort vaginal peut nuire à votre bien-être et à votre qualité de vie en général. Des infections récurrentes peuvent aussi se manifester. Elles sont embarrassantes et peuvent exiger plusieurs visites à des professionnels de la santé.

Connaissez vos options topiques*

Produits non hormonaux et en vente libre :

Lubrifiants

- Surtout utiles si le seul symptôme est la sécheresse pendant les rapports sexuels
- Appliqués avant les rapports sexuels; agissent immédiatement mais peuvent être de courte durée (une deuxième application peut s'avérer nécessaire pour réduire la friction)
- Les lubrifiants à base d'eau et de silicone ont tendance à être moins irritants
- Essayez-en plusieurs pour trouver celui qui vous convient

Produits hydratants

- Surtout utiles en cas de sécheresse vaginale et d'irritation sur une base régulière
- Insérés chaque 3 à 4 jours dans le vagin; agissent en absorbant l'humidité dans les cellules du vagin, qui deviennent charnues
- Reconnus pour réduire la sécheresse, améliorer l'équilibre du pH et diminuer l'irritation ainsi que la douleur associées à l'activité sexuelle

Produits hydratants contenant des agents de réparation tissulaire (AH)

- Très utiles pour la réparation des tissus endommagés
- Suppositoires vaginaux ou crèmes insérés quotidiennement dans le vagin, ou deux à trois fois par semaine
- Contiennent de l'acide hyaluronique (AH) qui se lie à l'eau et développe une couche de protection hydratante dans le vagin pour favoriser la cicatrisation des tissus

Requièrent une ordonnance et contiennent des hormones :

Oestrogènes locaux (vaginaux)

- Faibles quantités d'œstrogènes insérées dans le vagin, d'abord quotidiennement puis deux fois par semaine
- Disponibles en crèmes, comprimés, et en anneau à libération lente et à action prolongée
- Considérés comme étant « la norme » dans le traitement des symptômes vaginaux liés à l'atrophie vaginale
- Les œstrogènes sont le seul traitement pouvant aussi réduire les infections récurrentes des voies urinaires

* Certains produits ne peuvent être employés dans des situations particulières (par ex. grossesse ou allaitement). Veuillez consulter votre médecin pour savoir quel produit vous convient.

La santé vaginale est importante pour toutes les femmes.

Parlez dès maintenant à votre médecin ou à votre pharmacien de sécheresse et de santé vaginale!

Commencez d'abord par discuter avec votre médecin selon vos symptômes indiqués.

- Démangeaisons ou sensation de brûlure vaginale
- Sécheresse pendant les activités quotidiennes habituelles
- Inconfort en dehors des rapports sexuels
 - Relations sexuelles difficiles
- Légères saignements après les rapports sexuels
 - Infections fréquentes ou récurrentes des voies urinaires
 - Besoin fréquent d'uriner

