

Si vous avez une mycose... vous pouvez :

- Prendre en compte tous les conseils de prévention de la rubrique précédente.
- Faire couler de l'eau glacée sur votre sexe pour soulager les démangeaisons.
- Eviter de partager votre linge de toilette pour éviter de transmettre vos mycoses.
- Eviter de manger sucré.
Les champignons adooooorent le sucre !

- **Utiliser des ovules « antifongiques ».**

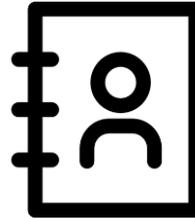


Ce sont des antis champignons à introduire dans le vagin. N'hésitez pas à demander conseil pour l'application.

Ils peuvent être prescrits par un-e médecin et sont alors remboursés à 30 % par la SS. Ils sont aussi en vente libre (sans ordonnance), mais, dans ce cas, non remboursés. Il faudra compter entre 2,30€ et 5,50€ en moyenne pour une boîte d'ovule(s).

Ce traitement peut aussi être délivré gratuitement au Planning Familial 13, selon les situations, et après entretien avec une CCF. Pour rééquilibrer votre flore microbienne, il y a aussi les probiotiques (lactobacilles) qui sont de « bonnes » bactéries. Ils se prennent par voie orale ou par voie vaginale, sous forme de gélules, d'ovules ou de tampons et s'achètent en pharmacie ou en magasin bio. Ils ne sont pas remboursés et coûtent relativement cher... (de 10 à 50 € la boîte).

**Et bien sûr, si les symptômes persistent,
OU si vous avez des mycoses à répétition,
n'hésitez pas à consulter
un-e professionnel-le de santé.**



**N'hésitez pas à nous
contacter !**

 106 Boulevard National
13003, Marseille

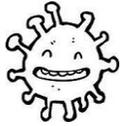
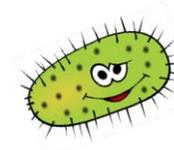
 04 91 91 09 39

 questions@leplanning13.org

www.parlons-sexualites.fr

0 800 08 11 11 Service & appel
anonymes et gratuits

 **leplanning familial 13**

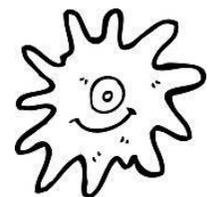
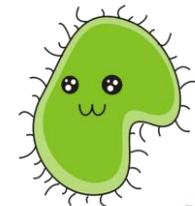


Les Mycoses

La mycose est une infection
vaginale courante.

On vous explique ici comment
reconnaître les symptômes.

Vous trouverez aussi quelques
conseils assez simples et
efficaces pour les éviter ou vous
en débarrasser.



Une mycose, qu'est-ce que c'est ?

Votre sexe vous démange, gratte, brûle, picote... Il est irrité, rouge, gonflé. Vous avez des pertes assez épaisses ou un dépôt blanc sur la vulve, à l'entrée du vagin (ressemblant à du lait caillé) ou sur le gland du pénis... et parfois visibles sur les sous-vêtements. Peut-être avez aussi des douleurs lors des rapports sexuels. Ces symptômes peuvent être le signe d'une mycose génitale. Tout le monde peut être concerné, même si les mycoses ont une petite préférence pour les vulves !



Une mycose génitale, c'est une infection due à un champignon présent naturellement au niveau du sexe, mais qui peut profiter d'un déséquilibre de votre flore microbienne locale pour se multiplier. C'est là que ça devient problématique !



Cette infection peut être liée aux modifications hormonales du cycle menstruel ou de la grossesse, à une prise d'antibiotique, au stress, au diabète, au tabac, à certains gestes d'hygiène, à des muqueuses ou un système immunitaire fragilisé·e·s, à la présence d'un phimosis (prépuce difficile à décalotter) ... Ce n'est pas transmissible sexuellement même si l'activité sexuelle peut déséquilibrer votre flore et donc entraîner la prolifération de ces champignons.

Une mycose génitale, ça peut être très pénible... Vous pouvez consulter un·e professionnel·le de santé pour qu'il ou elle vous aide à vous en débarrasser. Vous pouvez aussi essayer de vous en débarrasser vous-même, ou au moins éviter d'aggraver la situation et vous soulager.



Pour éviter les mycoses...

Vous pouvez faire « respirer » votre sexe pour éviter la macération

- En favorisant les sous-vêtements en coton (et non en matières synthétiques) ;
- En évitant de porter des sous-vêtements la nuit, des pantalons ou des collants trop serrés, et de garder votre maillot de bain après la piscine ;
- En changeant régulièrement de protections menstruelles quand vous avez vos règles, en séchant votre sexe délicatement après la toilette et en évitant de mettre quotidiennement des protège-slips.

Les champignons adooooorent la chaleur et l'humidité !



Vous pouvez adopter si ce n'est pas déjà fait, ces gestes d'hygiène quotidiens pour éviter le déséquilibre et la fragilisation de vos muqueuses :

- S'essuyer d'avant vers l'arrière quand vous allez aux toilettes ;
- Éviter de se nettoyer l'intérieur du sexe (douche vaginale) et de se nettoyer le sexe plus de deux fois par jour ;
- Éviter de se parfumer et de se désinfecter le sexe ;
- Éviter de se laver avec un gant de toilette (sauf si vous le lavez à 60°C minimum après chaque utilisation)
- Lors de la toilette quotidienne, laver votre sexe à l'eau claire ou utiliser un savon à PH neutre ou alcalin (basique) qui s'oppose au développement problématique des champignons. Les champignons adooooorent l'acidité !
- Aller faire pipi après les rapports sexuels. Vous pouvez aussi vous nettoyer à l'eau claire le sexe au niveau du gland du pénis si vous avez un prépuce (sexe non circoncis) notamment après une pénétration vaginale.

