



Qu'est-ce que c'est ?

La mycose ou candidose vulvo-vaginale est une des pathologies bénignes les plus fréquentes en gynécologie. Bien que les symptômes soient très gênants, ce n'est pas une maladie grave et on dispose aujourd'hui de traitements efficaces qui vont vous soulager très rapidement.

Quelles sont les causes de survenue ?

Elle est due à un champignon. L'espèce la plus souvent en cause est le candida albicans. Ce champignon peut être présent sous forme inoffensive. En revanche, il existe des facteurs favorisant la multiplication de ce champignon à l'origine d'une infection mycosique.

Quels sont les facteurs favorisants ?

- Un déséquilibre de la flore vaginale
- Une prise récente d'antibiotique (destruction de la flore vaginale)
- Un traitement corticoïde (baisse des défenses immunitaires)
- Certaines maladies : diabète non équilibré, VIH...
- Une alimentation très sucrée
- Le port de collants ou de protège-slips
- Un état de stress
- Une modification hormonale : la grossesse, période prémenstruelle...
- Une hygiène intime excessive

Quels sont les symptômes ?

- La mycose se manifeste par des **démangeaisons** (internes, externes, voire les 2) et parfois même par des sensations de brûlures.
- Ces sensations désagréables peuvent s'accompagner de **pertes blanches épaisses**
- Les rapports sexuels sont souvent douloureux voire impossibles

Mon partenaire doit-il être traité ?

- La mycose n'est pas une IST (Infection sexuellement transmissible)
- Si votre partenaire ne se plaint de rien et ne présente aucun symptôme, il est inutile de le traiter. Dans le cas contraire, signalez-le à votre praticien.

Faut-il que j'arrête d'aller à la piscine ?

- Non, on ne contracte pas une mycose dans l'eau des piscines, ni dans l'eau de mer ou sur le sable
- En revanche, si vous êtes sujette aux mycoses, mieux vaut éviter de garder votre maillot mouillé de façon prolongée et n'oubliez pas de bien vous rincer et vous sécher avant de vous rhabiller.

Conseils pratiques en cas de mycose

- **Une (ou deux) toilettes par jour**, effectuée sans zèle, est suffisante.
- Choisissez pour votre toilette intime un produit respectant la peau (surgras...).
- Rincez-vous à l'eau (surtout pas de douche intravaginale qui risque de fragiliser vos défenses naturelles et vous expose à un risque supplémentaire).
- Il est important de **bien vous sécher** avec une serviette propre et personnelle. Le séchage doit être fait en tamponnant doucement la région irritée sans oublier les replis.
- Les mycoses étant favorisées par la chaleur et l'humidité, évitez durant un certain temps jacuzzi, hammam, bains prolongés.
- Le traitement du partenaire n'est nécessaire qu'en cas de symptômes.
- Il est préférable d'éviter les rapports sexuels car ils peuvent être douloureux. Par ailleurs, il existe un risque de rupture de préservatif du fait du traitement.