

# Candidose génitale

La plupart des femmes connaissent au moins une fois dans leur vie l'irritation et les démangeaisons provoquées par la candidose génitale, une mycose due à des champignons.

## LES CONSEILS DE NINA:

. les mycoses se traitent en générale au moyen de pommades ou d'ovules antifongiques ( disponible en pharmacie)

. Avant tout vous devez être certaines que vous souffrez bien d'une mycose vaginale ou vulvaire et non d'une infection urinaire. ( consultez votre médecin si nécessaire)

. Outre le traitement médical, vous pouvez essayez une douche à l'eau vinaigrée avec une poire à injection. Mélangez deux cuillerées à soupe de vinaigre blanc dans un litre d'eau afin d'obtenir une solution légèrement acide, au milieu hostile aux champignons. Limitez ce traitement à deux 2 jours matin et soir. ( soyez sure que vous souffre d'une candidose)

. Diluez une tasse de sel de mer dans l'eau chaude de votre bain. Si ce bain salé soulage les démangeaisons et la douleur n'hésitez pas à renouveler l'opération chaque jour. l'eau salée permet d'accélérer la guérison.

. Consommez de l'ail, mangez quelques gousses d'ail chaque jour. Les propriétés antifongiques de l'ail sont indiqués en cas de candidose.

. Mangez des laits fermentés (nature non sucrés) ou des ferments lactiques renfermant une bactérie appelée Lactobacillus acidophilus, qui limite la prolifération des champignons vaginaux et intestinaux.

. Un lait fermenté appliqué localement peut également soulager et accélérer la guérison.

## PREVENIR

. Dormez sans sous-vêtements. Les champignons prolifèrent dans les milieux chauds et humides, plus les replis de votre corps sont aérés, moins ces micro-organismes sont susceptibles de s'y développer.

. Dans la journée, choisissez des sous vêtements en coton (pas trop serrés), qui permettent une meilleure ventilation que les matières synthétiques.

. Evitez pour les mêmes raisons les pantalons serrés.

. Enlevez votre maillot de bain dès que vous sortez de l'eau. Douchez-vous sans attendre et enfiler des vêtements secs.

. Lorsque vous sortez du bain ou de la piscine séchez la région, génitale externe à l'aide d'un sèche-cheveux réglé au minimum.

. Renoncez aux déodorants et aux douches intimes. Les produits chimiques contenus dans les parfums risquent d'altérer la délicate flore vaginale, laissant le champ libre à la prolifération des champignons.

. Evitez le talc parfumé si cela vous irrite la peau car l'irritation multiplie les risques de candidose vaginale.

. Vous pouvez limiter les risques d'infection ou de récurrence en prenant l'habitude de vous essuyer de la vulve vers l'anus pour éloigner les spores de la région vulvaire.

. Allez aux toilettes après un rapport sexuel. Cette mycose est sexuellement transmissible prenez donc vos précautions.