



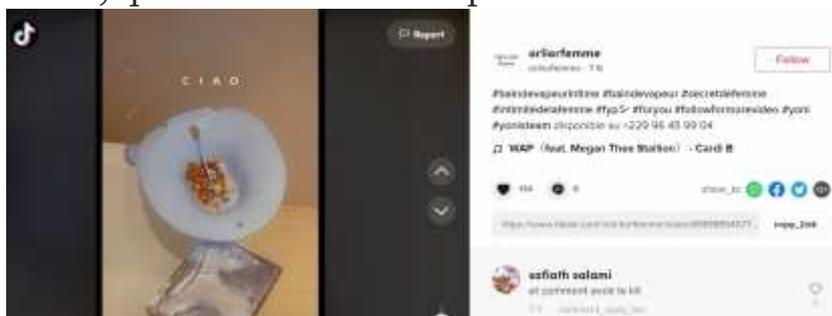
## Le "bain de vapeur vaginal" : une pratique tendance dont les supposés bienfaits sont infondés, selon des experts

**De la vapeur d'eau pour nettoyer les parties intimes ? Des vidéos vantant les bienfaits supposés d'un "bain de vapeur vaginal" pour "maintenir l'utérus en bonne santé" ont été partagées des dizaines de milliers de fois sur TikTok depuis quelques mois. Mais cette technique, censée "apporter de nombreux bienfaits au corps féminin", n'a jamais démontré son efficacité scientifique, selon des gynécologues contactés par l'AFP. Elle comporte même des risques de brûlures, selon ces experts.**

Depuis des années, une pratique, présentée parfois comme "*une tradition ancestrale*" et un soin "*aux nombreuses vertus*", est régulièrement mise en avant sur les réseaux sociaux par des influenceurs : le "*sauna vaginal*", également appelé "*vsteam*" ou "*yonisteam*" en anglais.

Ces "*bains de vapeur fonctionnent exactement comme les inhalations*", écrit [ce site bien-être](#). Concrètement, il s'agit de s'asseoir au-dessus d'une eau bouillante contenant des plantes pendant une trentaine de minutes pour "*nettoyer*" le vagin

Sur TikTok, de nombreuses vidéos montrent comment préparer le bain, comment s'asseoir correctement pour maximiser ses effets, quelle baignoire utiliser, quelles herbes sont à placer dans l'eau...



Capture d'écran réalisée sur

TikTok le 20 octobre 2021

Capture d'écran réalisée sur TikTok le 20 octobre 2021

"Il s'agit d'un outil holistique pour différents soucis, type règles douloureuses, cycle irrégulier", explique sur le réseau social une femme qui en fait la démonstration, redirigeant par ailleurs vers un site marchand pour se procurer les plantes.

"C'est très important, cela te purifie. Cela parfume pour que ça sente bon (...) ton intimité doit sentir bon" avant un rapport sexuel, affirme une autre créatrice de vidéo sur cette pratique, qui invite également les internautes intéressées à la contacter pour acheter un "kit complet".

Dans les commentaires, de nombreux internautes s'interrogent : "Ce n'est pas déconseillé ?" ; "C'est dangereux ?", "Vous êtes sûre que c'est une bonne idée ?", peut-on lire. On retrouve des affirmations - et des interrogations - quasiment similaires sur le réseau social Instagram en français comme en anglais :

"J'ai quelques patientes qui m'ont posé la question de l'utilité d'une telle pratique après en avoir entendu parler sur les réseaux sociaux", a commenté le 20 octobre le docteur Geoffroy Robin, gynécologue à Lille et secrétaire général du Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français (CNGOF).

Loin d'être une mode nouvelle, cette tendance a notamment été promue par l'actrice américaine Gwyneth Paltrow dès 2015. Certains sites internet consacrés au bien-être féminin parlent d'un "outil de guérison" ou de "maintien de la santé utérine". D'autres évoquent d'une "pratique dangereuse", dont il faut se "méfier". Qu'en est-il réellement ?

### "Aucune validité scientifique"

Les bienfaits supposés d'une telle pratique sont totalement infondés, ont expliqué deux gynécologues interrogés par l'AFP.

"On n'a pas de littérature scientifique pour affirmer que cela soit bon, ni que cela soit mauvais d'ailleurs", a ainsi expliqué Geoffroy Robin, gynécologue au CHU de Lille et , qui recommande toutefois d'appliquer un "principe de précaution" vis-à-vis d'une telle mode.

Les bactéries qui se trouvent dans le vagin et constituent un microbiote protégeant des infections "résultent d'un équilibre très subtil de température et de pH". "Quand on connaît cet écosystème, on peut penser qu'une exposition à des émanations prolongées de vapeur à haute température peut perturber cet équilibre", a estimé M. Robin, secrétaire général du Collège National des Gynécologues et Obstétriciens Français (CNGOF).

Selon Isabelle Héron, présidente de la fédération nationale des collèges de gynécologie médicale (FNCGM) et gynécologue à Rouen, "c'est l'équivalent

de *la douche vaginale*, qui est une pratique que l'on déconseille à nos patientes".

Avec un changement de température, "on risque d'éliminer la flore vaginale normale et d'augmenter les risques d'infections, notamment les risques de mycose", a précisé M. Héron qui appelle également à la "prudence" concernant le bain de vapeur vaginal, tendance sans "aucune validité scientifique".

Par ailleurs, les deux gynécologues alertent sur de potentiels risques de brûlures. "La peau au niveau de la vulve est particulièrement sensible", a ainsi relevé Geoffroy Robin.

En octobre 2018, la revue scientifique [The Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada](#) a mis en ligne un article de médecins mettant en garde contre cette pratique, après la découverte de brûlures au 2e degré, constatées chez une femme de 62 ans.

### **"Le vagin se nettoie tout seul"**

Concernant les bienfaits supposés liés à la fertilité, "faire croire à une jeune femme qu'elle aura plus de chances d'être enceinte grâce à un bain de vapeur, c'est mensonger", a dit Mme Héron. "C'est impossible", a abondé M. Geoffroy qui ajoute que cela n'aura également pas d'effet sur les règles. "La régularité des cycles dépend d'une communication hormonale entre le cerveau et les ovaires. Un bain de vapeur n'aura aucun effet", a-t-il précisé.

#### *Ses bienfaits:*

- Réduction du flux des règles et de la couleur brune (résidus) à la fin des menstruations
- Réduction de la douleur, de l'épuisement et des ballonnements causés par la menstruation
- Stabilisation du système reproducteur en post natal
- Stimule la fertilité
- Régule le cycle menstruel
- Favorise la guérison des kystes ovariens, fibromes utérins, prolapsus utérin, endométriose.
- Apaisement de l'épisiotomie, déchirures vaginales et cicatrices de la césarienne
- Favorise la guérison des hémorroïdes
- Soulage les symptômes de la ménopause
- Élimine les toxines du corps, en particulier de l'utérus

Capture d'écran des bienfaits

supposés du bain de vapeur vaginale sur un site bien-être, réalisée le 21 octobre (Françoise D'ASTIER)

Contrairement à ce qui est dit dans certaines des vidéos vantant les mérites du "yonisteam", il n'est pas nécessaire, ni même conseillé de nettoyer son vagin. "Il n'y en a pas besoin ! Le vagin se nettoie de lui-même grâce à la flore. La toilette intime doit concerner simplement la partie extérieure, la vulve", a rappelé Isabelle Héron.

Même son de cloche du côté de Robin Geoffroy : "le vagin s'auto-nettoie, il se régule tout seul. Il n'y a pas besoin de faire de toilette vaginale. On peut par contre nettoyer les parties externes avec un savon doux à ph neutre." En cas de doute, "ce qui est important, c'est d'en discuter avec son médecin", a souligné Mme Héron.

Les vidéos ou publications vantant les mérites de remèdes miracles sont légion sur les réseaux sociaux. Début octobre, [l'AFP avait notamment](#)

[vérifié les bienfaits supposés](#) d'une "*boisson miracle*" utilisée pour maigrir, mêlant café et citron, qui n'avait aucune validité scientifique et pouvait même s'avérer dangereuse, selon des experts.

21 octobre 2021 Revoici avec photo de header