

Sécheresse intime : tout savoir sur ce dérèglement de la flore vaginale

Douleurs, irritations, démangeaisons... une femme sur deux serait concernée par la sécheresse intime, selon une étude réalisée par la Study of Women Across the Nation (2018). Source d'inconfort, elle peut toucher toutes les femmes mais frappe principalement au moment de la ménopause. Le point avec le Dr Sandrine Brugère, gynécologue.



© Istock

Sommaire

- [Qu'est-ce que la lubrification vaginale ?](#)
- [Démangeaisons, saignements, brûlures, irritations : quels sont les symptômes de la sécheresse intime ?](#)
- [Quelles sont les causes de la sécheresse vaginale ?](#)
- [Comment soulager et soigner la sécheresse vaginale ? Avec quels traitements ou remèdes naturels ?](#)

Avec Sandrine Brugère, gynécologue et membre de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale

La sécheresse intime (ou vaginale) est provoquée par **une diminution, voire un arrêt, de la lubrification du vagin**. Ce dernier n'est plus suffisamment hydraté, plus assez humide, ce qui crée une sensation de vagin sec, associée à un réel inconfort, voire à des douleurs et irritations. C'est un sujet tabou dont les femmes ont souvent du mal à parler avec leur médecin.

Selon la gynécologue Sandrine Brugère : « Il faut distinguer deux types de sécheresse : une absence générale et permanente d'hydratation, et une autre qui se manifeste surtout au moment des rapports sexuels ».

Un problème fréquent qui concerne toutes les femmes, mais plus particulièrement les femmes ménopausées ou enceintes. En plus d'être franchement désagréable, la sécheresse intime rend vulnérable aux infections gynécologiques telles que les mycoses, peut altérer la libido et être psychologiquement difficile à supporter.

Qu'est-ce que la lubrification vaginale ?

Le vagin est doté d'un **écosystème fragile que l'on appelle la flore vaginale**. Cette dernière est constituée de nombreuses bactéries dont le bon équilibre est maintenu par les sécrétions vaginales. Libérées par des glandes situées tout au fond du vagin (au niveau du col de l'utérus), elles aident à maintenir un environnement humide et un pH légèrement acide. Tout en prévenant les infections, ces sécrétions nettoient naturellement le vagin en éliminant les cellules mortes et les mauvais germes.

En cas d'excitation sexuelle, les sécrétions sont en effet un peu différentes : même si elles sont toujours actives, les glandes de Bartholin, situées à l'entrée du vagin, sont particulièrement stimulées lors des rapports sexuels. Leur rôle est de lubrifier les parois du vagin afin de les protéger, et de faciliter la pénétration.

Le vagin est donc normalement constamment lubrifié. Toutefois, cet équilibre est sensible et le moindre changement hormonal peut souvent tout faire basculer.

Démangeaisons, saignements, brûlures, irritations : quels sont les symptômes de la sécheresse intime ?

« La plupart des femmes se rendent compte qu'elles souffrent de sécheresse vaginale lors des rapports sexuels car leur vagin ne se lubrifie pas, ou très peu, et qu'elles en souffrent à ce moment-là », explique la Dr Brugère.

« Certaines femmes se plaignent aussi de sensations d'irritation au quotidien, notamment lorsqu'elles urinent », poursuit-elle. En parallèle, on peut aussi connaître **des démangeaisons ou une sensation de chaleur constante**.

Lors des rapports sexuels, un inconfort et une gêne, voire une douleur (ou dyspareunie) se font souvent sentir. Lorsque la sécheresse est bien installée, de

petites fissures peuvent apparaître, décelables par des rougeurs au niveau de la vulve ou [de légères pertes de sang](#).

Toutes ces affections rendent la vie sexuelle difficile. La libido peut en pâtir et le couple aussi. De la même façon, le manque d'hydratation vaginale perturbe la flore vaginale, augmentant le risque de développer des infections urinaires ou vaginales à répétition comme la vaginite, [la mycose](#) ou la vaginose.

Quelles sont les causes de la sécheresse vaginale ?

« La sécheresse intime peut être présente tout le temps, et plus encore pendant les relations sexuelles. **C'est en général lié à un manque d'œstrogènes** », explique la gynécologue. C'est la chute ou l'arrêt soudain de la production de cette hormone sexuelle par les ovaires qui est responsable de la sécheresse intime. Les sécrétions vaginales qui habituellement permettent d'hydrater et de nettoyer le vagin se font alors plus rares, fragilisant la muqueuse vaginale qui perd en élasticité.

Plusieurs causes sont possibles :

- **La ménopause**

C'est la principale cause de sécheresse vaginale, « à ce moment-là, les ovaires ne travaillent plus », assure Sandrine Brugère. La pré-ménopause puis la ménopause provoquent un arrêt de la production d'œstrogènes par les ovaires. La muqueuse vaginale devient alors sèche et pâle. Très courante, elle touche plus de 50% des femmes ménopausées.

- **Le post-partum**

Pendant cette période, la production d'œstrogènes diminue beaucoup, surtout si on allaite. Les femmes qui viennent d'accoucher et/ou allaitantes sont donc très souvent sujettes à la sécheresse vaginale.

- **L'ovariectomie**

Cette opération qui vise à retirer les deux ovaires peut être indiquée en cas de grossesse extra-utérine, d'endométriose, de kyste, de tumeur, de cancer ou d'hystérectomie (ablation de l'utérus). L'ovariectomie provoque une ménopause précoce, si celle-ci n'a pas eu lieu.

- **Les traitements contre le cancer**

Certains traitements contre le cancer comme la chimiothérapie ou la radiothérapie peuvent modifier la production hormonale (dont les œstrogènes).

- **Certains médicaments**

La sécheresse intime peut être un effet secondaire de la prise de certains médicaments comme la pilule. Ce contraceptif remplace les hormones (œstrogènes et progestérone) naturellement produits par l'organisme par des hormones de synthèse. Or, ces hormones de synthèse ne peuvent pas recréer leurs fonctions lubrifiantes à la perfection. Si pour certaines femmes, ça ne pose pas de problème, pour d'autres, cela peut conduire à une sécheresse vaginale.

Dans cette même logique, les antidépresseurs, les antihistaminiques, les diurétiques ou encore certains traitements contre l'endométriose peuvent aussi affecter la lubrification naturelle de votre vagin.

- **Le syndrome de Sjögren**

Cette maladie auto-immune chronique endommage les glandes salivaires et lacrymales, entraînant une sécheresse de la bouche et des yeux. Toutes les muqueuses en souffrent aussi, y compris le vagin, donnant lieu à une sécheresse et à des irritations.

- **Certains produits d'hygiène**

Outre le bouleversement hormonal, plusieurs habitudes prises dans la salle de bain peuvent provoquer une sécheresse vaginale : utiliser un savon agressif ou doucher son vagin par exemple. En effet, le vagin a la capacité de s'auto-nettoyer (c'est précisément le rôle des sécrétions). Inutile donc d'y faire passer un jet d'eau (douche vaginale), il vaut mieux laver doucement et simplement sa vulve à l'eau claire.

Comment prévenir la sécheresse vaginale ?

Quelques gestes quotidiens peuvent aider à combattre et prévenir la sécheresse vaginale :

- Une bonne hygiène intime, mais pas de toilette trop fréquente ni de produits agressifs ou parfumés. Attention aux douches vaginales qui risquent de déséquilibrer la flore vaginale
- Ne pas fumer, car le tabac diminue la lubrification vaginale
- Ne pas boire d'alcool
- Ne pas porter de vêtements trop serrés, et plutôt des sous-vêtements en coton.

Comment soulager et soigner la sécheresse vaginale ? Avec quels traitements ou remèdes naturels ?

La sécheresse vaginale peut être réellement gênante au quotidien, c'est pourquoi il ne faut pas la négliger. D'autant que « contrairement aux bouffées de chaleur, la sécheresse vaginale ne régresse pas, au contraire, elle s'installe », assure la gynécologue.

Subir ce trouble engendre souvent (et bien logiquement) une baisse de la libido. Or, pour soi comme pour son couple, il est essentiel de préserver une vie sexuelle épanouie. D'autant que le tabou autour de cette affection rend les discussions difficiles, tant et si bien que seule une petite partie des femmes se confient à leur conjoint.e sur les douleurs qu'elles peuvent ressentir. A tort, **puisqu'en parler avec son ou sa partenaire peut aider à trouver des solutions pour retrouver son équilibre.**

Après la ménopause, 4% seulement des femmes touchées par la sécheresse vaginale utilisent un traitement. La plupart préfèrent se soigner seule avec des lubrifiants ou des hydratants. Or, ces traitements sont parfois insuffisants.

Il ne faut pas hésiter à consulter votre médecin ou votre gynécologue. La sécheresse intime est un déséquilibre qui se soigne bien. Et en premier lieu : il faut réhydrater convenablement le vagin.

À l'âge de la ménopause ou si la sécheresse est due à un trouble hormonal, et « s'il n'y a pas de contre-indication aux œstrogènes, on peut donner **un traitement à base d'œstrogènes** », assure le Dr Sandrine Brugère. Il peut se faire par voie orale, cutanée ou vaginale, avec des crèmes, des anneaux ou des ovules. A noter toutefois que ce traitement est contre-indiqué pour les femmes ayant eu un cancer hormono-dépendant.

Des ovules (mais aussi des gels) contenant de l'acide hyaluronique peuvent aussi permettre de lutter contre la sécheresse vaginale. Sans ordonnance, ils aident à garder le vagin humide tout en atténuant l'inconfort et l'atrophie de la muqueuse vaginale. Ces ovules s'insèrent dans le vagin, comme un petit suppositoire et se dissolvent doucement ensuite.

Enfin, le traitement au laser aide la muqueuse vaginale à se régénérer. Encore peu pratiqué, il est pourtant efficace pour rendre le vagin plus souple et plus humide. N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre médecin.

Comment augmenter la lubrification féminine lors des rapports sexuels ?

« On peut aussi pallier la sécheresse transitoirement par **l'utilisation de lubrifiants avant tout rapport sexuel** », assure la gynécologue. Sans pour autant d'ailleurs négliger les préliminaires, qui encouragent la lubrification naturelle du vagin. Souvent à base d'eau ou de silicone, les lubrifiants atténuent le frottement et évitent les douleurs lors de la pénétration. Ils ne traitent pas la sécheresse vaginale mais soulagent simplement les symptômes d'inconfort.

A noter que l'usage d'un préservatif n'aggrave en rien ce trouble. Au contraire, le lubrifiant déjà présent peut aider lors des rapports. Songez toutefois à utiliser en supplément un lubrifiant à base d'eau (compatible avec le latex) afin d'éviter les frottements et surtout, que la protection ne se déchire.

Comment hydrater ses parties intimes ou sa vulve naturellement (aloé vera, huile de coco, etc.) ?

Pour une approche plus naturelle, certaines plantes peuvent être une excellente alternative au traitement hormonal. **L'huile de bourrache, l'aloé vera ou l'huile de coco** peuvent aider dans les formes légères ou chez les femmes ayant une contre-indication aux œstrogènes. Il est possible de les appliquer directement sur la vulve quotidiennement et jusqu'à amélioration, pour profiter de leurs qualités apaisantes.

Les baies d'argousier, riches en acides gras et en oméga-7, favorisent aussi la régénération des muqueuses. Notamment présente dans les huiles végétales (colza, tournesol, olive), dans les légumes à feuilles vert foncé, comme les choux, la vitamine E a de nombreux bienfaits sur les effets de la ménopause comme les bouffées de chaleur, la sécheresse vaginale ou les fluctuations de l'humeur.