

# CONSEILS PRATIQUES EN CAS DE DOULEUR VULVAIRE

## « Self help strategies »

Les conseils proposés le sont à titre informatif, il ne s'agit en aucun cas de directives ou de contraintes supplémentaires. Ils doivent être modulés et adaptés par chacune d'entre vous et en fonction des traitements qui vous ont été proposés.

### 1) Conseils pour éliminer toute source d'irritation locale

#### HABILLEMENT

- **Porter de préférence des sous vêtements en matière naturelle** comme le coton et non en matière synthétique plus propice à la macération, à la transpiration persistante et au déclenchement d'allergies de contact.
- **Eviter le port des sous-vêtements serrés source de frottements répétitifs** et de micro-traumatismes surtout si vous les portez régulièrement et si vous bougez beaucoup.

Chacune doit trouver la matière et le modèle qui lui convient et réserver le port du string aux activités statiques. (Les strings sont à l'origine de frottements répétés à hauteur des coutures). En cas d'allodynie sévère, adopter les « slips filets » chirurgicaux (ex : surgifix) qui limitent la zone de contact et de frottement et laisse « respirer » la vulve.

#### LESSIVE

- Laver ses sous vêtements avec des lessives développées et testées avec des dermatologues : lessives anti-allergiques ou formule hypo-allergénique. Selon l'enquête QUE CHOISIR n° 424 : 4 lessives peuvent être considérées comme moins irritantes et/ou allergisantes : ***Le Chat Sensitive hypoallergénique, Top Budget (Inter-Marché), X-Tra au savon de Marseille, ECO+ (Leclerc).***
- Eviter d'utiliser des produits assouplissants qui peuvent contenir des substances irritantes.
- Laver les sous vêtements neufs avant de les porter : ils contiennent des apprêts qui peuvent être allergisants. Penser à bien rincer.
- Privilégier des sous vêtements de couleur claire : plus la couleur est foncée, plus ils contiennent de colorants et de substances chimiques potentiellement allergisantes.

## HYGIENE

### **Toilette générale**

- Une fois par jour ; plus en cas de transpiration excessive secondaire à des efforts physiques ou par temps de chaleur
- Préférer la douche au bain. Si vous êtes amatrice de bain : limiter sa durée à 20mn, proscrire les bains moussants et éviter les bains bouillonnants type jacusi.
- Eviter le contact du shampoing

### **Toilette intime**

- Laver l'intérieur de la vulve uniquement avec de l'eau tiède ou froide. Le vestibule vulvaire est recouvert d'une muqueuse et non de peau, il est donc plus fragile et plus sensible, toute agression doit être évitée.
- Privilégier les savons, crèmes, huiles adaptés à la physiologie féminine à PH neutre (7) ne perturbant pas l'acidité naturelle. Eviter les produits contenant des substances irritantes (parfums...) et parfois antiseptiques susceptibles de détruire les lactobacilles vestibulaires nécessaires à l'équilibre écologique vulvaire.
- Se méfier des lingettes humides et ne s'en servir que de façon occasionnelle, notamment à cause de l'absence de rinçage.

### **Rasage ou épilation des poils pubiens**

- Pour prévenir une folliculite locale, laver la vulve avec un savon adapté, désinfecter localement avec un antiseptique (chorhexidine). Désinfecter à nouveau avant de remettre un sous-vêtement propre.
- Eviter les crèmes épilatoires.

## MICTIONS

- En journée, il est préférable d'uriner à intervalles réguliers (toute les 3h en moyenne) avant que la vessie soit pleine.
- Choisir de préférence un papier toilette blanc (non coloré), non parfumé et procéder à un essuyage délicat. L'idéal serait de rincer la vulve à l'eau.

## REGLES

- Utiliser de préférence des serviettes (et des tampons hygiéniques) 100% coton, sans chlore et sans parfum. La composition n'est pas toujours indiquée. Il existe la marque **Natracare** qui propose des tampon et serviettes en coton biologique (magasin et coopérative bio).
- Les protections périodiques doivent être changées régulièrement (environ 4h selon l'abondance des règles). On peut s'endormir avec un tampax à condition de se réveiller la nuit pour le changer (6h maximum).

- L'emploi du tampon étant douloureux en cas de vulvodynie, s'il s'avère nécessaire d'y avoir recours : utiliser un tampon avec applicateur, enduire l'extrémité de celui-ci et le vestibule vulvaire d'un peu de lubrifiant ; appliquer éventuellement au préalable une noisette de xylocaïne visqueuse sur le vestibule ; profiter de la douche pour retirer le tampon.

### LEUCORRHEE

Les pertes blanches sont émises en quantité variable selon les femmes. L'important est d'accepter sa physiologie. L'emploi des protèges-slip s'est généralisé mais ce dernier peut contenir des substances allergisantes d'autant qu'ils contiennent une face plastifiée imperméable qui maintient la vulve dans une humidité locale. *Il est donc préférable de changer de sous-vêtement 2 fois par jour que d'utiliser un protège-slip.*

## **2) Conseils pour faciliter les rapports sexuels**

L'insuffisance ou manque de sécheresse vaginale, l'hypersensibilité du vestibule et le défaut de relâchement des muscles périnéaux entraînent des rapports sexuels douloureux.

### Les lubrifiants intimes

En cas de sécheresse vaginale relative, ils améliorent le glissement et atténuent les frictions. Il en existe de nombreux et il faut trouver ce qui convient le mieux : ni trop liquide, ni trop visqueux. La vaseline n'est pas recommandée car c'est un dérivé du pétrole. *Les lubrifiants hydrosolubles sont recommandés* d'autant qu'ils sont compatibles avec l'usage du préservatif.

#### **Lubrifiants à usage immédiat**

Par exemple : Hydrogel, Ophrys gel, Sensilube, Taïdo, Try, Sylk, Ky gel. Ils sèchent rapidement et peuvent nécessiter un renouvellement de l'application.

#### **Lubrifiants à usage prolongé (rémanence de 6 à 8 heures)**

Par exemple : Saugella gel, Replens, Monasens, Oxens, cicatridine ovule.

Certains contiennent de *l'acide hyaluronique* qui constitue la substance fondamentale du derme ; ils procurent une lubrification optimale sous forme de film protecteur, sans apport hormonal.

### Les anesthésiques locaux

Si les rapports sont toujours douloureux malgré l'emploi de lubrifiants, vous pouvez demander à votre médecin de vous prescrire un anesthésique local.

**La lidocaïne** est disponible sous plusieurs formes : xylocaïne 2 % gel oral (goût de framboise), xylocaïne 2% gel urétral, xylocaïne 5% nébulisateur.

L'anesthésique local est à appliquer sur le vestibule, plus particulièrement sur les zones sensibles en s'aidant d'un miroir, avec le doigt ou un coton-tige. Un picotement, voire une douleur survient habituellement pendant 3 à 5mn précédant l'engourdissement de la zone concernée pendant 20 à 30 mn. Il convient de d'en utiliser peu et au bon endroit : éviter le clitoris ; en cas de quantité importante sur le vestibule postérieur, la xylocaïne va enduire le frein situé à la base du gland du partenaire et retarder l'éjaculation.

- L'association prilocaïne-lidocaïne (EMLA 5%) est déconseillée, car source de réaction inflammatoire locale.
- Ne pas utiliser de crèmes contraceptives ou de spermicides
- Uriner après le rapport sexuel pour prévenir une infection urinaire et rincer la vulve à l'eau froide.
- En cas de brûlure vulvaire persistante, appliquer de la glace ou un pack de gel congelé pendant 10 à 15 mn (dans une serviette de toilette) ou de nouveau un gel anesthésique en quantité suffisante.

### **3) Les activités physiques**

L'exercice physique régulier améliore la circulation et augmente la production de substance soulageant la douleur (endorphines) dans notre corps. En demeurant active, vous diminuez le risque d'accroître la douleur due à une tension musculaire excessive.

- Prendre l'avis de votre médecin ou de votre kinésithérapeute pour définir les exercices que vous pouvez pratiquer notamment si la douleur vulvaire est accompagnée d'un syndrome myofascial.
- Eviter les sports qui entraînent une pression accrue sur la vulve : cyclisme, équitation, aviron et limiter les exercices intenses qui provoquent des frottements à hauteur de la vulve. Préférez les exercices comme la marche et le stretching.
- Concernant la natation : éviter les piscines fortement chlorées, privilégier celles qui utilisent d'autres moyens de désinfection comme l'ozone. Ne pas garder longtemps son maillot de bain une fois sortie de l'eau.
- Il est également possible de protéger la zone vulvaire avec une crème barrière sans additifs (ex : Epaderm émollissante) en cas d'activité physique pratiquée plus intensivement.

- En cas de douleur après une séance d'activité physique, appliquer localement un pack de gel glacé.

#### **4) Vie quotidienne**

Lorsque votre activité impose de longues périodes de station assise :

- Essayer de les entrecouper de périodes de station debout
- Utiliser un coussin d'assise thérapeutique (*voir sur notre site, les coussins adaptés*)
- Pour un soulagement en fin de journée : de l'eau froide en bain de siège ou en douche ou l'application d'un pack de gel congelé
- Intégrer dans votre vie quotidienne la pratique de techniques de relaxation

Rédigé par Marie BOUTET et le Pr B.J PANIEL