

# PROBLÈMES FÉMININS

Ce que les  
femmes veulent  
savoir sur les  
problèmes intimes.

Conseillé par votre partenaire de santé



Blasenzentrum de Zurich

Avec le soutien financier de :

 medinova





Mesdames,

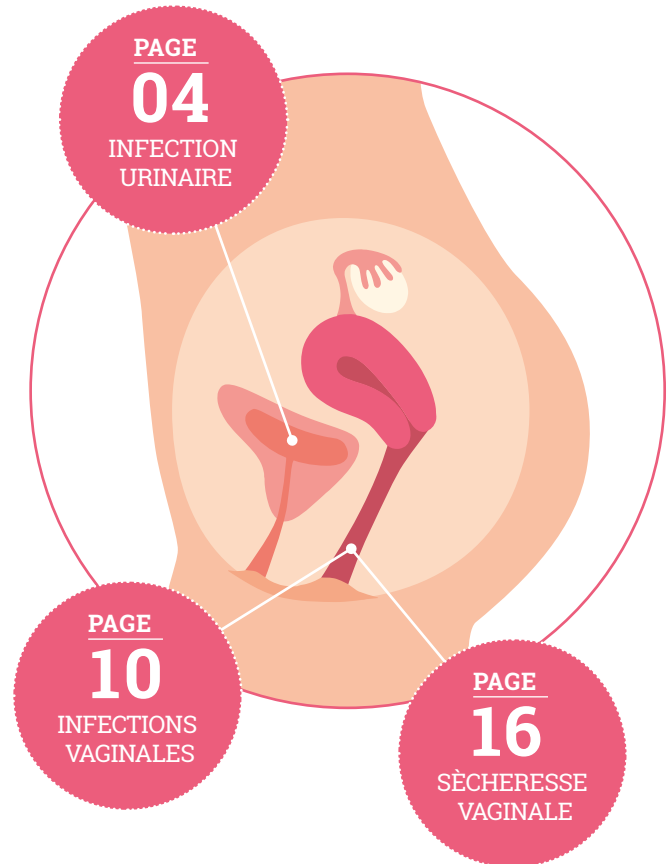
Avoir une vessie et un vagin en bonne santé est extrêmement important pour le bien-être d'une femme. Ce sujet ne doit pas être tabou car les problèmes constants causés par les infections urinaires, les infections vaginales et la sécheresse vaginale peuvent restreindre la qualité de vie de manière conséquente.

Cette brochure contient des informations importantes sur les causes, les symptômes et les traitements de ces troubles et de ces maladies. J'espère qu'elle vous aidera à trouver des réponses à certaines de vos principales questions.

*Daniele Perucchini*

Docteur Daniele Perucchini  
Domaine de prédilection : urogynécologie FMH  
Spécialiste en gynécologie et obstétrique,  
Spéc. gynécologie opératoire  
[Blasenzentrum de Zurich]

## Aperçu du sujet



# Cystite

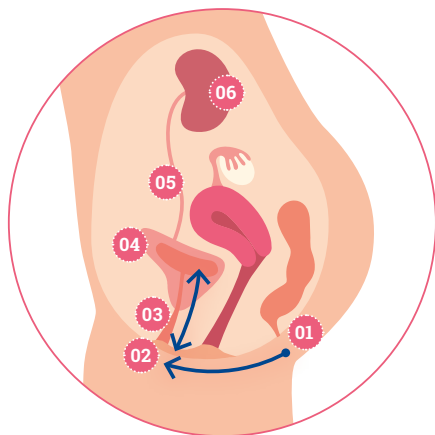
## CAUSES

Vous avez une cystite ? Vous pouvez être sûre que vous n'êtes pas la seule ! L'infection urinaire, aussi appelée cystite, est très répandue. Une femme sur deux en aura au moins une au cours de sa vie.

Mais comment la cystite apparaît-elle ? Dans la plupart des cas, elle est provoquée par des bactéries, qui sont naturellement présentes dans l'intestin. Si elles arrivent au mauvais endroit, elles peuvent provoquer une infection. Il s'agit souvent de bactéries du genre *Escherichia coli*. Les bactéries se frayent un chemin de l'anus à l'entrée de l'urètre, par lequel elles remontent jusqu'à arriver, finalement, dans la vessie. Elles adhèrent alors à la muqueuse de la vessie et se multiplient, provoquant une réaction inflammatoire.

Les femmes sont beaucoup plus touchées par ce problème que les hommes. Il y a deux raisons principales à cela. D'une part, chez la femme, l'anus est bien plus proche de l'entrée de l'urètre et, d'autre part, l'urètre est bien plus court que chez l'homme. Ces conditions anatomiques facilitent grandement l'accès des bactéries à la vessie. Par conséquent, le fait d'être une femme est l'un des plus grands « facteurs de risque » de la cystite.

### Parcours des bactéries de l'anus à la vessie



04

- 01 anus
- 02 vagin
- 03 urètre
- 04 vessie
- 05 uretère
- 06 rein



Toutefois, le risque de cystite n'est pas aussi élevé chez toutes les femmes. Il semble, à cet égard, que le microbiome naturel (ensemble des bactéries) de la vessie et du vagin joue un rôle important. Ainsi, certaines communautés de bactéries présentes dans la vessie et le vagin peuvent protéger plus ou moins bien les femmes contre les infections. Voici quelques autres facteurs de risque susceptibles de favoriser l'apparition d'une cystite :

- » traitement par antibiotiques (au cours des 4 semaines précédentes),
- » antécédents de cystite,
- » rapports sexuels fréquents (aussi appelée « cystite de la lune de miel »),
- » utilisation d'un diaphragme ou d'un gel spermicide comme méthode de contraception,
- » grossesse ou période post-partum,
- » mauvaise « direction » lors de l'essuyage après la défécation (de l'arrière vers l'avant),
- » sécheresse vaginale après la ménopause.

## SYMPTÔMES

Dans la plupart des cas, une cystite est une infection non compliquée des voies urinaires inférieures (vessie et urètre). Dans certains cas, les symptômes sont peu marqués mais, souvent, ils sont très désagréables et douloureux. Les symptômes habituels d'une cystite non compliquée sont les suivants :

- » envie fréquente d'uriner mais faible quantité d'urine,
- » brûlures à la miction,
- » douleurs dans le bas-ventre.

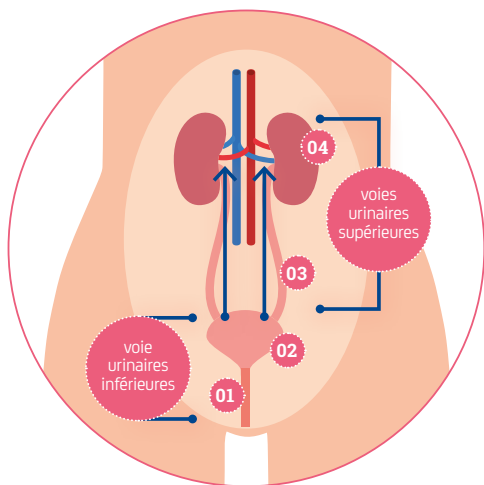
05

Les urines peuvent également devenir troubles et dégager une odeur désagréable. Dans la plupart des cas, ce type d'infection se limite à la vessie.

Dans certains cas rares, elle peut cependant s'étendre aux voies urinaires supérieures (uretère et reins). Dans ce cas, on parle d'une inflammation du bassinnet, aussi appelée pyélonéphrite. Les symptômes habituels d'une pyélonéphrite sont les suivants :

- » douleurs diffuses ou spasmodiques dans les flancs et la région rénale,
- » fièvre, frissons et sensation de maladie,
- » nausées et vomissements,
- » présence de sang dans les urines (peut également survenir en cas de cystite simple).

#### Parcours des bactéries vers le bassinnet via l'uretère



- 01 urètre
- 02 vessie
- 03 uretère
- 04 rein



Si ces symptômes apparaissent, vous devez absolument consulter un médecin pour passer des examens. Dans de tels cas, une antibiothérapie s'impose.

## TRAITEMENT

### Antibiotiques

Actuellement, les infections des voies urinaires font partie des maladies inflammatoires les plus fréquentes dans le monde et sont majoritairement traitées par des antibiotiques. Toutefois, même si les symptômes peuvent être très désagréables et douloureux, dans de nombreux cas, l'antibiothérapie n'est pas forcément nécessaire. Il faut absolument recourir aux antibiotiques quand l'infection se répand aux voies urinaires supérieures et finit par provoquer une infection du bassinnet (les symptômes habituels sont décrits plus précisément dans la partie « Symptômes »). Il en est de même quand il existe des facteurs de complications, comme des troubles de la fonction rénale et vésicale, des modifications anatomiques perturbant l'écoulement de l'urine ou une faiblesse immunitaire générale.

En revanche, s'il s'agit d'une cystite simple, il faut envisager d'autres traitements. D'une part, parce qu'une antibiothérapie peut entraîner des effets secondaires désagréables et d'autre part, car il existe un rapport direct entre l'utilisation d'antibiotiques et l'apparition de résistances.

### **Autre traitement aigu**

L'extrait fortement dosé de feuilles de busserole, par exemple, permet de traiter la cystite sans antibiotiques. Dans le cadre d'un traitement précoce, ses propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires peuvent combattre la cystite. Les feuilles de busserole sont traditionnellement utilisées depuis des centaines d'années pour traiter les infections des voies urinaires.

On peut utiliser différentes tisanes diurétiques comme traitement complémentaire car leur effet purgatif peut être utile pour chasser les bactéries de la vessie. On recommande toujours de boire beaucoup dans les cas de cystite aiguë. De la même manière, l'application d'une bouillote peut apporter un soulagement et faire diminuer les crampes.

### **Mesures préventives**

Il est aussi possible de prendre un traitement préventif, comme le D-mannose (un type de sucre) ou de la canneberge, remède plus traditionnel. Vous empêcherez certes les bactéries d'adhérer à la muqueuse de la vessie, mais vous n'obtiendrez pas d'effet antibactérien ni anti-inflammatoire. Ces mesures constituent donc davantage une prévention qu'un traitement aigu. Des vaccins spécifiques peuvent, dans certains cas, renforcer davantage les défenses contre les bactéries.



## **QUESTIONS FRÉQUENTES**

### **» Peut-on aussi traiter une cystite avec des analgésiques ?**

Après en avoir parlé avec votre médecin, vous pouvez envisager d'utiliser des analgésiques en cas de symptômes légers à modérés car le traitement de la cystite consiste principalement à soulager rapidement les symptômes. Ces préparations peuvent par exemple être utilisées en même temps que des médicaments à base de plantes (p. ex. avec de l'extrait fortement dosé de feuilles de busserole), qui ont un effet antibactérien et anti-inflammatoire. Dès qu'une sensation de maladie ou que de la fièvre apparaît, il faudra toutefois commencer une antibiothérapie.

### **» Quelle quantité de liquide faut-il boire quand on a une cystite ?**

Boire beaucoup ne veut pas dire boire autant que possible. Il faut cependant veiller à boire 1,5 à 2 l par jour pour que la vessie soit suffisamment purgée. Veillez bien à ce que votre urine ait une couleur claire et un aspect limpide.

### **» Est-il normal de ressentir encore un inconfort lorsque l'on urine alors que le traitement est fini ?**

Il est tout à fait normal que l'inconfort ressenti au niveau de la vessie ne disparaisse pas totalement juste après le traitement, même si celui-ci est réussi. Il arrive souvent que l'on ressente encore des envies pressantes d'uriner ou, par exemple, une sensation désagréable pendant quelques jours et parfois, pendant quelques semaines. Ces désagréments devraient devenir moins intenses petit à petit. Si ce n'est pas le cas, peut-être que le traitement de l'infection n'a pas fonctionné. Dans tous les cas, vous pouvez vous renseigner auprès de votre médecin. Des médicaments permettant de soulager votre vessie pourront vous être prescrits.

# Infections vaginales

## CAUSES

Une flore vaginale saine comporte principalement des bactéries lactiques appelées lactobacilles. Elles jouent un rôle important de défense contre les agents pathogènes. Elles sont responsables de l'acidité du milieu vaginal, qui réunit des conditions hostiles à la présence de plusieurs germes pathogènes. Quand une infection se produit, le nombre de bactéries lactiques est souvent diminué et d'autres germes se propagent. Il existe quelques facteurs de risque généraux pouvant favoriser la diminution des bactéries lactiques :

- » traitement par antibiotiques,
- » rapports sexuels fréquents et non protégés,
- » hygiène intime excessive,
- » variations hormonales pendant le cycle menstruel,
- » modifications hormonales pendant la ménopause.

Presque toutes les femmes seront confrontées à une infection vaginale au moins une fois au cours de leur vie. Il y a différentes maladies, qui sont principalement causées par des bactéries et des champignons. L'infection vaginale peut aussi provenir de virus ou d'autres organismes, mais cela est beaucoup plus rare.

Parmi les infections les plus fréquentes, on retrouve la vaginose bactérienne et l'infection vaginale à levures. Dans certains cas, on observe des formes mixtes de ces infections.

### **Vaginose bactérienne**

La vaginose bactérienne fait partie des infections vaginales les plus fréquentes. Elle provient d'un déséquilibre de la flore vaginale, à cause duquel les bactéries lactiques bénéfiques, habituellement dominantes, sont supplantées par d'autres bactéries différentes. Les raisons précises de l'apparition de cette infection n'ont pas encore été déterminées de manière définitive. On pense tout de même que la diminution des bactéries lactiques protectrices (voir les facteurs de risque ci-dessus) peut favoriser l'apparition d'une vaginose bactérienne.

### **Infection à levures / mycose vaginale**

Derrière la vaginose bactérienne, l'infection vaginale par des levures est la deuxième infection vaginale la plus fréquente. Dans la plupart des cas (85-95%), c'est le *Candida albicans* qui en est responsable. Cette levure est souvent présente dans la flore vaginale, sans toutefois provoquer d'infection. Comme dans le cas de la vaginose bactérienne, l'affaiblissement des bactéries lactiques et des défenses immunitaires locales peut mener à la multiplication incontrôlée de *C. albicans*.

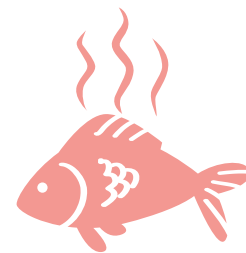
Le milieu vaginal dépend des variations hormonales ; c'est pourquoi les infections à levures apparaissent à une fréquence variable selon le moment de la vie de la femme et de son cycle menstruel. Elles touchent généralement les femmes entre la maturité sexuelle et la fin de la ménopause. Les femmes enceintes ont en outre plus de risques d'avoir une mycose. Chez les femmes qui ne sont pas enceintes, les infections surviennent le plus souvent au milieu du cycle menstruel (vers l'ovulation) et juste après les règles.



## SYMPTÔMES

Toutes les femmes ayant atteint la maturité sexuelle ont des sécrétions vaginales. C'est un phénomène normal. Si les sécrétions sont relativement liquides et d'aspect laiteux, sans odeur particulière, il n'y a pas d'infection. Elles peuvent être plus abondantes en milieu de cycle.

Des sécrétions beaucoup plus abondantes ou différentes (couleur, odeur, consistance) peuvent toutefois laisser penser à une infection vaginale.



### **Vaginose bactérienne**

Les symptômes habituels d'une vaginose bactérienne sont les suivants :

- » sécrétions grisâtres liquides,
- » odeur désagréable de poisson.

En cas de vaginose bactérienne, on n'observe généralement pas de symptômes de type rougeurs et démangeaisons. Il est intéressant de remarquer qu'environ la moitié des femmes concernées ne ressent aucune gêne. L'équilibre de la flore vaginale peut donc être perturbé sans qu'aucun symptôme n'apparaisse.

### **Infection à levures / mycose vaginale**

L'infection à levures a une symptomatologie qui la différencie nettement de la vaginose bactérienne. Les symptômes habituels d'une infection à levures sont les suivants :

- » sécrétions grumeleuses d'un blanc jaunâtre, sans odeur particulière,
- » rougeurs et démangeaisons, sensations de brûlures parfois,
- » douleurs lors des rapports sexuels.

Il est important de savoir que les démangeaisons seules ne suffisent pas à évoquer une mycose. Moins de la moitié des femmes ayant des démangeaisons génitales souffrent de mycose. Par conséquent, il faut toujours demander au médecin de poser un diagnostic, comme lorsque l'on soupçonne une infection bactérienne, pour pouvoir démarrer un traitement adapté.

## TRAITEMENT

### **Vaginose bactérienne**

Pour le traitement de la vaginose bactérienne, on peut prescrire une antibiothérapie systémique ou locale par des comprimés à prendre par voie orale, des ovules vaginaux et des crèmes vaginales. Dans le cas d'une infection vaginale, une antibiothérapie systémique ne doit être utilisée que si elle est absolument nécessaire.

En remplacement de l'antibiothérapie, il est possible d'utiliser des anti-infectieux à large spectre (le chlorure de déqualinium p. ex.) sous forme de comprimés vaginaux. L'avantage, c'est qu'ils ont un large spectre d'action et n'engendrent pas de résistances.

### **Infection à levures / mycose vaginale**

Pour traiter les infections à levures, on utilise souvent des crèmes, comprimés ou ovules vaginaux contenant différents anti-fongiques locaux (azole, nystatine, ciclopirox). Dans les cas graves, les azoles peuvent aussi être administrés par voie systémique.

Un autre traitement consiste à utiliser des anti-infectieux à large spectre (le chlorure de déqualinium p. ex.) sous forme de comprimés vaginaux. En effet, leur large spectre d'action comprend différentes levures, en plus d'une multitude de bactéries.

Dans la plupart des cas, ces traitements ne durent pas plus d'une semaine. Après le traitement de l'infection (qu'elle ait été d'origine bactérienne ou fongique), il est important de réparer la muqueuse vaginale abîmée et de restaurer les bactéries lactiques naturelles dans le vagin. Pour cela, on peut par exemple utiliser des produits locaux contenant des lactobacilles (aussi associés à des œstrogènes faiblement dosés). Ils permettent de réduire le risque de réapparition de l'infection concernée.



## QUESTIONS FRÉQUENTES

### » **Au bout de combien de temps le traitement de l'infection vaginale agit-il ?**

Cela dépend bien sûr du type d'infection et du traitement choisi. Normalement, le traitement médicamenteux permet de soulager nettement les symptômes de l'infection vaginale dès le premier jour.

### » **Peut-on avoir des relations sexuelles au cours du traitement d'une infection vaginale ?**

Pendant le traitement et tant que les symptômes sont présents, il vaut mieux ne pas avoir de relations sexuelles.

### » **Peut-on faire quelque chose pour prévenir les infections vaginales ?**

Évitez d'avoir une hygiène intime excessive. L'utilisation de désinfectants et de douches vaginales peut endommager la flore vaginale naturelle et favoriser les infections. Utilisez plutôt de l'eau chaude ou des lotions de toilette au pH neutre.

Vous devez également veiller à vous essuyer dans le bon sens quand vous allez aux toilettes pour éviter de déplacer les germes de la zone anale vers la zone vaginale.

Il est également déconseillé de porter des sous-vêtements synthétiques car ils provoquent une accumulation de chaleur et d'humidité susceptible de favoriser l'infection. Essayez plutôt de porter des sous-vêtements en coton, qui laissent bien mieux respirer la peau.

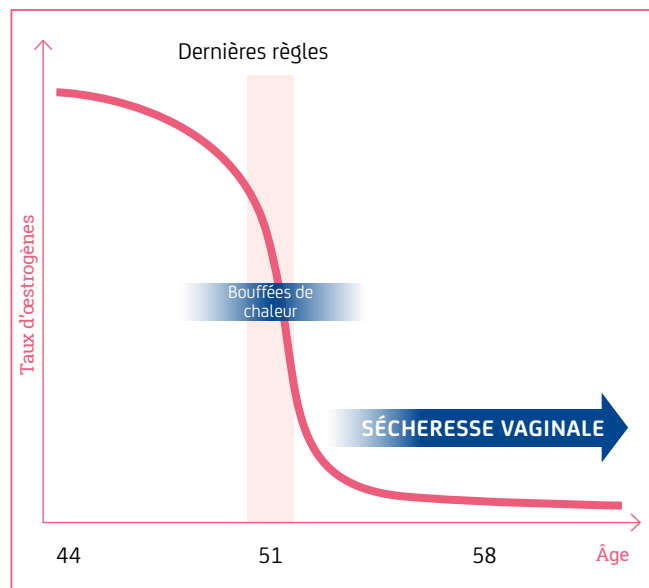


# Ménopause et sécheresse vaginale

## CAUSES

Lors de la ménopause, la production d'œstrogènes par le corps féminin diminue drastiquement. C'est la raison principale de la sécheresse vaginale. Comme le vagin est très sensible aux fluctuations de la production d'œstrogènes, cette grande perte d'œstrogènes provoque une diminution conséquente de l'irrigation et un amincissement des parois vaginales, ainsi qu'une diminution de l'hydratation naturelle. Ainsi, les tissus sont moins élastiques et une sensation de sécheresse apparaît dans la zone génitale.

### Chute de la production d'œstrogènes pendant la ménopause

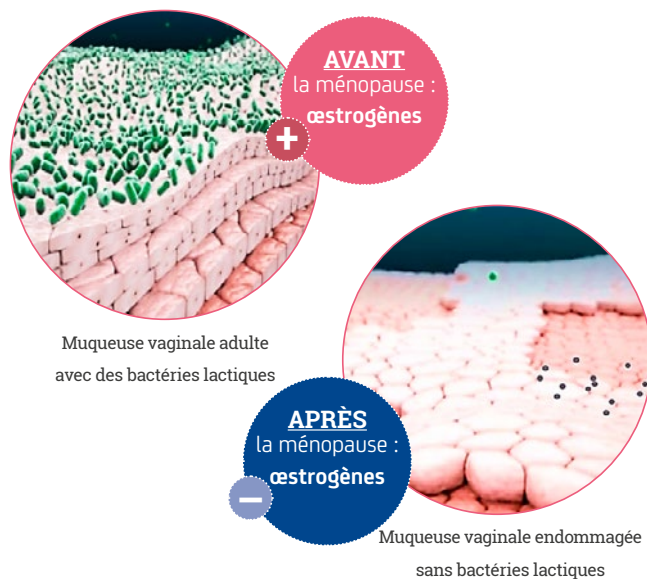


Il existe bien sûr d'autres raisons pouvant expliquer la sécheresse vaginale :

- » maladie (diabète ou hypertension),
- » traitement antihormonal (en cas de cancer du sein p. ex.),
- » intervention touchant les ovaires,
- » consommation excessive d'alcool et tabagisme.

Les bactéries lactiques naturelles du vagin participent également à la bonne irrigation et au maintien de l'épaisseur des parois vaginales. Cela signifie qu'au cours de la ménopause, le nombre de bactéries lactiques du vagin diminue lui aussi et que les germes potentiellement pathogènes peuvent se propager de plus en plus.

### Muqueuse et flore vaginales avant et après la ménopause



## SYMPTÔMES

Lors de la ménopause, toutes les femmes n'ont pas forcément des symptômes gênants à cause de la sécheresse vaginale. Toutefois, la sécheresse vaginale est associée à des gênes chez 25 à 50% des femmes post-ménopausées. Si l'on considère que la sécheresse vaginale symptomatique peut endommager grandement la qualité de vie, cela représente une part vraiment considérable. Les symptômes les plus fréquents de la sécheresse vaginale sont les suivants :

- » démangeaisons et sensations de brûlure dans la région génitale,
- » douleurs lors des rapports sexuels.

Il n'est pas rare que les femmes concernées fassent aussi état d'une sensation désagréable dans le bas-ventre.

### **Infections plus fréquentes à la ménopause**

De plus, le mauvais état des parois vaginales et la diminution de la colonisation naturelle par des bactéries lactiques peuvent engendrer une multiplication des infections vaginales. On rencontre alors surtout des cas de vaginose bactérienne (les symptômes habituels sont décrits plus précisément dans la partie « Infections vaginales »).

Au cours de la ménopause, les bactéries lactiques du vagin, qui le protègent naturellement contre les infections des voies urinaires en temps normal, sont moins nombreuses. La muqueuse vaginale et la muqueuse vésicale souffrent du manque d'œstrogènes ; ainsi, des cystites peuvent survenir plus fréquemment (les symptômes habituels sont décrits plus précisément dans la partie « Cystite »).



## TRAITEMENT

### Traitement des symptômes légers

Les symptômes légers de sécheresse vaginale peuvent être rapidement soulagés par différents gels et crèmes hydratants. Certains de ces produits contiennent de l'acide hyaluronique ou lactique. Ils ne peuvent toutefois être recommandés qu'en cas de symptômes légers car ils apportent certes un soulagement momentané mais ne remédient pas à la véritable cause de la sécheresse vaginale, le manque d'œstrogènes.

### Traitement des symptômes plus graves

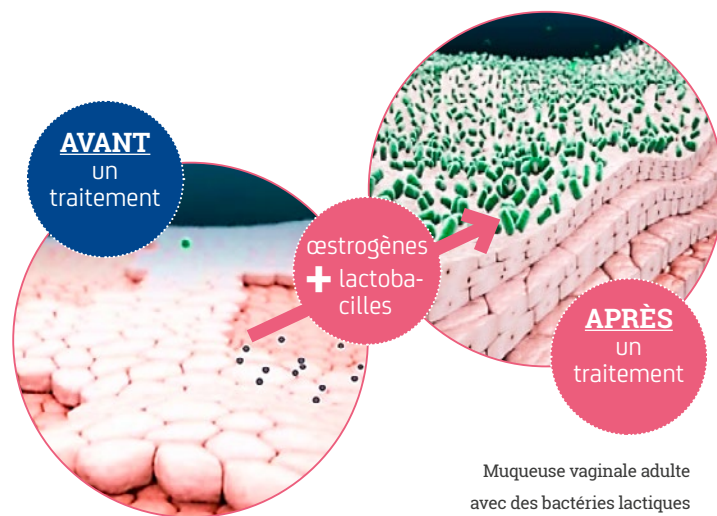
Si les symptômes sont plus graves et susceptibles d'altérer sensiblement la qualité de vie, la solution la plus efficace sera un traitement par des préparations locales à base d'œstrogènes faiblement dosés.

Si d'autres troubles habituels de la ménopause, comme des bouffées de chaleur, viennent s'ajouter à la sécheresse vaginale, on pourra utiliser un traitement systémique. Il s'agit généralement de comprimés à prendre par voie orale ou de crèmes et de gels, à appliquer sur la peau. Dans ce cas, les hormones agissent en passant dans la circulation sanguine. Ce type de traitement a cependant une efficacité de seulement 75% dans le traitement de la sécheresse vaginale.

Contrairement aux symptômes comme les bouffées de chaleur, qui régressent au bout de quelque temps et peuvent même disparaître totalement, la sécheresse vaginale est un état durable, qui a plutôt tendance à s'aggraver. Les préparations contenant des hormones, à appliquer par voie vaginale, sont le traitement le plus efficace de la sécheresse vaginale. Même une dose faible suffit à obtenir un effet local rapide. Les préparations sont disponibles sous la forme de crèmes, de gels, d'ovules ou de comprimés vaginaux et agissent principalement dans le vagin.

Comme le nombre de bactéries lactiques bénéfiques diminue lui aussi dans le vagin au cours de la ménopause, il peut s'avérer judicieux d'utiliser un traitement combiné par œstrogènes faiblement dosés et bactéries lactiques. Il permettra non seulement de reconstruire la muqueuse vaginale, mais aussi de soutenir la colonisation naturelle par des bactéries lactiques, qui rétabliront le milieu vaginal acide et protégeront le vagin des germes pathogènes.

### Muqueuse et flore vaginales avant et après un traitement



Muqueuse vaginale endommagée sans bactéries lactiques

Muqueuse vaginale adulte avec des bactéries lactiques



## QUESTIONS FRÉQUENTES

### » **En cas de sécheresse vaginale, est-ce qu'il vaut mieux utiliser un traitement systémique ou un traitement hormonal local, administré dans le vagin ?**

Ce sont les produits locaux qui permettent de traiter la sécheresse vaginale le plus efficacement. Même des produits faiblement dosés suffisent à obtenir rapidement des effets positifs. Comme le nombre de bactéries lactiques naturellement présentes diminue lui aussi à partir de la ménopause, il faut envisager un traitement combiné par œstrogènes faiblement dosés et bactéries lactiques.

### » **En combien de temps le traitement agit-il ?**

Selon le type de traitement et la préparation choisie, une amélioration peut déjà se dessiner au cours de la première semaine de traitement mais cela peut aussi prendre plus de temps. La sécheresse vaginale est un état qui s'est développé sur une durée plus longue. Il faut donc attendre quelques jours avant que le traitement apporte un soulagement des symptômes. Après un traitement quotidien de 1 à 2 semaines, on peut espacer la posologie à 2 à 3 fois par semaine pour maintenir l'effet (traitement d'entretien).

### » **Est-il normal de ressentir une sensation de brûlure / une sensation désagréable en début de traitement ?**

Il est tout à fait normal de ressentir une sensation de brûlure / une sensation désagréable lors de l'application locale d'un produit. Au début du traitement, la muqueuse du vagin est endommagée et très sensible. Dès que le traitement commence à agir, cet état s'améliore et les symptômes se calment.

