

COMMENT GARDER SA FLORE VAGINALE Saine ?

Quelle femme n'a jamais dû supporter **une mycose, une infection vaginale** ou encore **une démangeaison entre les jambes** ? Cette sensation si déplaisante qui vous arrive lorsque votre **flore vaginale est en déséquilibre**.

On appelle flore vaginale tous **les micro-organismes** présents dans le vagin. Ces derniers, au nombre de plusieurs milliards, peuvent être **des bactéries saines** ou **des bactéries pathogènes**.

Une flore vaginale saine et équilibrée maintient la protection du vagin et réduit les risques d'infections. La flore vaginale est donc saine lorsque le taux de bactéries saines et de bactéries pathogènes est équilibré et que **le pH du vagin est stable**.

Le pH, ou " potentiel hydrogène" indique le degré d'acidité d'un aliment ou d'un fluide. Par exemple, le pH de l'eau est de 7, ce qui équivaut à un pH neutre. La flore vaginale présente normalement un pH qui oscille entre 4 et 4.5. Ce qui correspond à un pH acide. Ceci est causé par les bactéries saines comme les **lactobacilles** ou **les streptocoques** qui secrètent de l'acide lactique. Cela empêche les bactéries pathogènes de se développer. Il est donc essentiel de veiller à garder cet équilibre !

Cependant, la flore vaginale est naturellement fragile et de très nombreux facteurs peuvent l'affecter :

- **Les changements hormonaux** qui s'opèrent naturellement dans le corps pendant certaines périodes de la vie d'une femme : menstruations, grossesse, ménopause...
- **La prise de certains médicaments** qui peuvent engendrer un changement de l'écosystème vaginal
- Les savons parfumés et les douches vaginales
- **Une hygiène intime** insuffisante ou un peu trop fréquente
- Le frottement dû aux relations sexuelles répétées
- **L'usage du préservatif**, qui peut être une source d'allergie pour certaines personnes
- **Le port d'un stérilet** ou la prise d'un autre moyen de contraception

- La piscine et les saunas où les germes fleurissent facilement
- Le stress et la fatigue
- ...

Une flore vaginale déséquilibrée peut alors être source **d'infections vaginales, de mycoses, vaginites, irritations, démangeaisons** ou encore **pertes blanches** anormales.

Afin de garder une flore vaginale saine, il est conseillé de se laver avec **un savon au pH neutre**, de privilégier des sous-vêtements en coton et **d'éviter les douches vaginales**. Consommés régulièrement, **les probiotiques** permettraient aussi de maintenir **l'équilibre de la flore vaginale**, et de prévenir de possibles infections.

Vous l'aurez compris, toutes les femmes peuvent être touchées par un déséquilibre de la flore vaginale, avec des conséquences importantes pour leur santé et leur bien-être.

L'ÉTUDE BIOFORTIS :

Sachez que nous recherchons actuellement des femmes ayant entre 18 et 45 ans avec ou sans problème vaginal afin de participer à une **étude indemnisée**. L'objectif est d'évaluer l'effet de la consommation **d'une levure probiotique** (consommée sous forme de **complément alimentaire**) sur la flore vaginale. **Une indemnité de 500 euros** est remise à toutes les participantes. Alors n'hésitez plus et participez à la recherche pour le bien-être de toutes les femmes 😊



PARTAGER SUR :



< PRÉCÉDENT

A PROPOS DE L'AUTEUR



Alexia

Vulgariser la science pour que rien ne vous échappe, telle est ma mission ! On ne va pas se mentir, je fais également autre chose dans la vie. Par exemple, j'adore écouter du Pink Floyd en faisant mon footing !

ARTICLES SIMILAIRES



Concrètement, le diabète c'est quoi ?



Mon étude indemnisée : qui sommes-nous ?



Les maux de ventre, mais d'où viennent-ils ?

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK



RECHERCHE...

L'ÉTUDE BIOFORTIS DU MOIS



NOS DERNIERS TWEETS



MON ÉTUDE INDEMNISÉE, LE BLOG QU'IL VOUS FALLAIT !

Parce que vous êtes les **nouveaux acteurs de demain** et que vous voulez en savoir plus sur les derniers produits qui font l'innovation en 2018 ! Parce que pour vous voulez **accompagner la recherche** et rendre le monde meilleur ! Nous pourrions continuer à énumérer de nombreuses raisons qui font qu'aujourd'hui, vous êtes de plus en plus nombreux à participer aux études indemnisées que propose **Biofortis** !

C'est pourquoi, dans un désir profond de vous accompagner comme il se doit, nous avons lancé **Mon étude indemnisée**, le site de référence des **études cliniques, sensorielles et consommateurs**. Vous y découvrirez toutes les thématiques que Biofortis propose, mais surtout : des explications, des articles de qualité rédigés par des professionnels de la santé et de la nutrition, des posts détente, etc... 😊 Vous l'aurez compris, nous tenons à remercier notre communauté de volontaires mais également à montrer à la France entière notre ambition de vulgariser et de mettre à la portée de toutes et tous un jargon médical pas toujours facile d'accès.

Votre équipe Mon Étude Indemnisée !