

Pierre Fabre
DERMATOLOGIE

Pour éviter
LES RÉCIDIVES

Quelques
RÈGLES D'HYGIÈNE SIMPLES
À RESPECTER
en cas DE MYCOSES

TOILETTE

INTIME

- Une toilette matin et soir suffit et doit être effectuée sans zèle excessif. **Préférez la douche au bain.**
- Evitez l'usage d'un savon non spécifique, lors de la toilette intime. **Privilégiez des produits à pH neutre ou alcalin** qui diminuent le nombre de Candida.
- L'usage de la **douche vaginale** doit être **proscrit**, car **fragilise les défenses** naturellement développées.
- Après la toilette, il est important de bien se **sécher avec une serviette de toilette propre**. Séchage en tamponnant, en particulier au niveau des replis de la peau.



LE SAVIEZ-VOUS ?

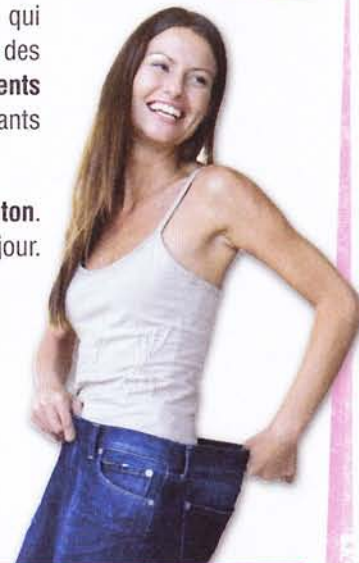
Candida albicans est un hôte normal de la flore vaginale, mais il est présent en faible nombre. C'est lorsqu'il devient dominant que les symptômes de la candidose apparaissent.

75% DES FEMMES CONNAISSENT AU MOINS UN ÉPISODE AÏGU DE CANDIDOSE VAGINALE DANS LEUR VIE (1).

1. www.paris-nord-sftg.com (Site de formation médicale continue des médecins généralistes)

VETEMENTS

- **Evitez les vêtements synthétiques** qui favorisent la macération.
- Evitez les pantalons trop serrés qui provoquent des frottements, donc des irritations. **Préférez des vêtements amples** et évitez de porter des collants sous un pantalon.
- Préférez les **sous-vêtements en coton**. Changez de sous-vêtements chaque jour.
- **Lavez les sous-vêtements à 60°C.**



A EVITER

EGALEMENT

- La fréquentation des **saunas, hammam, spas ou piscine**. Mélange de chaleur et d'humidité ce sont des lieux **propices pour le développement des champignons et bactéries**.

