

Guide Pratique : Apaiser les Démangeaisons Intimes au Naturel

Remèdes de grand-mère recommandés

- Bain de siège à l'eau tiède (sans savon) : aide à calmer l'inflammation immédiate.
- Application de yaourt nature (bio, sans sucre) : les probiotiques aident à rééquilibrer la flore locale.
- Infusion de camomille : utilisée en compresse froide pour ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires.
- Huile de coco vierge : possède des propriétés antifongiques et hydratantes douces pour les zones irritées.
- Vinaigre de cidre dilué : une cuillère à soupe dans un litre d'eau tiède pour rétablir le pH acide (à utiliser avec prudence).

Précautions d'usage essentielles

- Ne jamais utiliser de savon parfumé ou de gel douche classique sur les muqueuses.
- Éviter les douches vaginales qui perturbent l'équilibre naturel de la flore.
- Privilégier les sous-vêtements en coton et éviter les vêtements trop serrés.
- Sécher la zone par tamponnement doux avec une serviette propre, sans frotter.
- Effectuer un test cutané sur une petite zone avant toute application d'un remède naturel.

Signes d'alerte : Quand consulter un médecin ?

- Présence de pertes vaginales anormales (odeur forte, couleur inhabituelle, texture grumeleuse).
- Apparition de douleurs intenses, de brûlures lors de la miction ou de rapports sexuels.
- Présence de lésions, de boutons, de vésicules ou de plaies visibles.
- Persistance des démangeaisons malgré les soins naturels après 48 heures.
- Fièvre associée aux symptômes locaux.