

MESURES À PRENDRE SI VOUS SOUFFREZ DE CHAMPIGNONS RÉCIDIVANTS  
OU D'IRRITATION CHRONIQUE DE LA VULVE

HYGIÈNE CORPORELLE :

BIEN S'ESSUYER D'AVANT VERS L'ARRIÈRE LORSQUE VOUS ALLEZ URINER  
BIEN NETTOYER TOUTE TRACE DE SELLE  
NE PAS UTILISER DE SAVON PLUS DE 2 FOIS PAR JOUR  
RINCER À L'EAU TIÈDE  
UTILISER UN SAVON DOUX POUR SE LAVER LA RÉGION GÉNITALE  
(CÉTAPHIL, NEUTROGENA, PEARS, LANOHEX, DOVE, PÉTRO-PHYLIC)  
NE PAS SE LAVER LES CHEVEUX DANS LA MÊME EAU QUE L'ON PREND SON BAIN  
ASSÉCHER LA VULVE SANS FROTTER OU AVEC UN SÉCHOIR À AIR TIÈDE

LAVAGE DES SOUS-VÊTEMENTS :

LAVER À L'EAU CHAUDE  
SI VOUS UTILISEZ DE L'EAU DE JAVEL, FAIRE UN CYCLE DE RINÇAGE DE PLUS  
UTILISER UN SAVON POUR LINGE DÉLICAT (IVORY, ZÉRO...)  
ÉVITEZ TOUS LES PRODUITS CONTENANT DU CITRON  
NE PAS UTILISER D'ASSOUPNISSEURS

ÉVITEZ LES IRRITANTS :

TOUT PRODUIT DÉSODORISANT OU PRODUIT PARFUMÉ  
CHLORE DANS LES PISCINES  
HUILES ET BAINS MOUSSANTS  
PROTÈGES-DESSOUS QUOTIDIENS À ÉVITER

ÉVITEZ L'HUMIDITÉ :

PORTEZ DES VÊTEMENTS AMPLES  
DORMEZ SANS SOUS-VÊTEMENTS  
ÉVITEZ LES BAS DE NYLON  
NE PAS RESTER DE LONGUES HEURES AVEC UN COSTUME DE BAIN MOUILLÉ  
PORTEZ DES SOUS-VÊTEMENTS 100% COTON

LORS DES RELATIONS SEXUELLES :

UTILISEZ UN LUBRIFIANT SI NÉCESSAIRE (VASELINE, K-Y, MOISTUR-EL, ASTROGLIDE...)  
ÉVITEZ LES SPERMICIDES

POUR VOUS SOULAGER (EN PLUS DU TRAITEMENT MÉDICAL) :

BAINS D'EAU SALÉE (BICARBONATE DE SOUDE)  
BAINS DE SIÈGE  
GLACE (SI ENFLURE)  
ZINCOFAX OU DÉSITIN 2 À 3 FOIS PAR JOUR SI NÉCESSAIRE