

h e t s

Haute école de travail social
Genève
Centre de formation
continue (CEFOC)



AU PAYS DES MINUSCULES : LE MICROBIOTE VAGINAL ET VULVAIRE

LES RITUELS D'HYGIÈNE INTIME AUX EFFETS INSOUÇONNÉS



JADE BOUGACHA

CEFOC HETS, DAS SANTÉ SEXUELLE 2021-2023

PAYERNE

jeihra@hotmail.com

Image: Mary Esther Munoz, 2023, https://esthermunoz.com/portfolio_page/floral-bones/.

« La mode est à l'hygiène, les microbes en mènent de moins en moins large. Et la société protectrice des animaux qui ne bouge pas »

(Allais, 1896,
Cité dans Jézégou, 2023)

RÉSUMÉ

Le microbiote vaginal est un mystère pour beaucoup, bien qu'il soit présent chez toute personne ayant un vagin et/ou une vulve. Ce travail de diplôme se concentre sur ce sujet complexe en constante évolution. Malheureusement, la connaissance de cette flore et l'importance de maintenir son équilibre sont rarement abordées dans les formations spécifiques, malgré leur impact capital sur la santé sexuelle, reproductive et générale de l'individu.

De plus, l'enjeu de l'hygiène intime dans l'équilibre du microbiote est souvent négligé dans la littérature scientifique, ce qui entraîne une désinformation provenant de multiples autres sources. Les normes culturelles et sociales ont façonné le monde de l'hygiène intime que nous connaissons aujourd'hui, influençant notre perception des odeurs naturelles et notre obsession de la propreté.

Ce travail de diplôme vise à approfondir la compréhension des enjeux liés à l'hygiène intime et au microbiote vaginal. Il offre les ressources nécessaires pour se positionner sur l'hygiène intime et son impact sur le microbiote. Il tente également de fournir une base solide de connaissances concernant l'importance du microbiote, ainsi que des sources historiques et sociétales essentielles pour comprendre l'influence des pratiques d'hygiène intime.

REMERCIEMENTS

Je remercie chaleureusement tous les intervenant-e-s du parcours du DAS en santé sexuelle pour leur enseignement de qualité et leur dévouement à l'excellence académique. Leur passion pour leur domaine d'expertise a été une source d'inspiration.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers toutes les personnes qui m'ont soutenue tout au long de cette aventure. Mes sincères remerciements vont à ma responsable d'équipe, qui m'a permis de jongler entre mon travail et le DAS pendant toutes ces années.

Je tiens à exprimer ma reconnaissance envers mes ami-e-s proches et ma famille pour leur amour inconditionnel, leur soutien indéfectible et leurs encouragements constants. Leur présence bienveillante dans ma vie a été ma source de force et de persévérance.

Enfin, je voudrais remercier toutes les personnes, de près ou de loin, qui ont contribué à la réalisation de ce travail de fin de diplôme. Chaque contribution a compté et joué un rôle significatif dans l'aboutissement de cet ouvrage.

Au scientifique de mon cœur...

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION	1
Motivations.....	1
OBJECTIFS POURSUIVIS	3
EXPLORATION MICROSCOPIQUE	4
Composition	4
Rôle	6
Dysbiose	7
AU CŒUR DE L'ÉNIGME DE L'HYGIÈNE INTIME	9
Définition et étymologie.....	9
Angles d'approche	10
Perspective anthropologique.....	13
Flux mystérieux : impact des menstruations.....	14
Impact de la religion	14
Hygiène intime et notre société	16
HYGIÈNE INTIME ET BONHEUR DU MICROBIOTE	18
Pas touche minouche !.....	18
Qu'en est-il de la vulve ?	19
L'eau	19
Microbiote et produits dédiés à l'hygiène.....	20
RÔLE DES SPECIALISTES EN SANTÉ SEXUELLE	21
Point de départ.....	21
Susciter l'intérêt	22
Générer de l'empowerment.....	24
Surfer sur les tendances	24
CONCLUSION	25
BIBLIOGRAPHIE	27
ANNEXE 1	31

INTRODUCTION

MOTIVATIONS

Dans ma pratique d'infirmière référente dans les soins à domicile, j'ai régulièrement rencontré des adultes possédant un vagin et/ou une vulve. J'ai remarqué que leurs habitudes en matière de soins intimes varient considérablement et sont souvent ancrées depuis de nombreuses années. Pendant mon cursus de DAS (Diploma of Advanced Studies) en santé sexuelle, j'ai développé une sensibilité et un intérêt croissant pour l'impact de ces pratiques personnelles sur la santé de la région vulvo-vaginale, à la fois sur le plan personnel et professionnel. J'ai pu, dans un premier temps, me sensibiliser au sujet et approfondir mes connaissances en lisant divers articles, tels que celui de Girard & Rousseau (2018, p. 133-140) ou celui de Gondry, Le Breton, Martin, al. (2019, p. 539-547), parus dans des revues spécialisées en santé. Ma curiosité à ce sujet n'a cessé de croître lors de mes stages en santé sexuelle où j'ai été confrontée à la réalité du terrain et à l'importance de cette thématique pour la santé sexuelle de la population. En explorant ces sujets, j'ai approfondi ma prise de conscience et désire maintenant partager mes découvertes et encourager une discussion ouverte sur cette thématique fondamentale.

POURQUOI LE MICROBIOTE

Influencée par ma formation initiale dans les soins et ma fascination pour la biologie, j'ai toujours été intriguée par la physiologie et les mécanismes du corps humain. Les diverses formes de vie qui coexistent en nous m'ont toujours captivée et généré chez moi des moments de contemplation. Parmi elles, les microbiotes ont particulièrement éveillé ma curiosité et mon intérêt. Alors que le microbiote intestinal est devenu populaire grâce à des best-sellers, c'est celui de la région intime qui a retenu mon attention. C'est au cours de mes recherches que je suis tombée sur l'ouvrage de Bohbot & Rica Etienne (2019), qui a marqué ma vision sur le sujet. Cette découverte a été le point de départ de mon investigation de ce domaine durant mon DAS (Diplôme d'Études Avancées en Santé). J'ai choisi d'explorer divers aspects liés aux microbiotes notamment lors des modules 4 et 6 de cette formation. Ces expériences ont renforcé ma détermination à approfondir mes connaissances sur ce sujet complexe et en constante évolution.

Dans ce contexte, je me suis souvent interrogée sur l'apprentissage des pratiques d'hygiène intime, leur influence et leur impact sur les micro-organismes présents dans la région vulvo-vaginale. Ce monde caché dans la muqueuse des personnes ayant un vagin et/ou une vulve mérite une attention particulière car il joue un rôle important dans la protection de la santé de cette zone. Le microbiote vaginal est un domaine de recherche en constante évolution et de nombreux articles récents tels que celui de Dumont, Jean-Pierre & Godreuil (2020, p. 55-63)

ou celui de Ravel & Forney (2017, p. 1-11), soulignent l'importance d'un microbiote vaginal équilibré, pour, la santé et la qualité de vie d'un individu.

Je partage donc l'opinion des différent·e·s scientifiques mentionné·e·s précédemment selon laquelle l'équilibre d'un microbiote vaginal et vulvaire est important. En Suisse, actuellement, une part importante de la population, 50,6%¹ (Office Fédéral de la Statistique, 2023) est concernée par cette question, puisque dotée d'un vagin et/ou d'une vulve.

En tant que spécialiste en santé sexuelle, nous avons donc la possibilité d'influencer ces habitudes en appliquant des mesures de prévention primaire, secondaire et tertiaire.

POURQUOI L'HYGIÈNE INTIME

Comme le soulignent Bohbot & Rica Etienne dans leur ouvrage (2019, chap.4), de nombreux facteurs tels que les hormones, l'alimentation, l'activité sexuelle, les médicaments et le stress peuvent influencer le microbiote vaginal d'un individu. Cependant, l'axe de l'hygiène intime reste au centre des intérêts de ce travail. En effet, cet aspect fait référence à des habitudes et des mécanismes individuels complexes.

De plus, de nombreux enjeux de santé (physique et psychique), sociaux, culturels et industriels gravitent autour de cet axe. Tant de complexité et d'influences rendent le sujet de l'hygiène intime des personnes qui ont un vagin et/ou une vulve d'autant plus intéressant. Toutefois, il est important de souligner que le concept même de l'hygiène intime est vaste. La perception de ce concept varie en fonction des individus qui s'expriment. La reconnaissance de la diversité culturelle est également essentielle pour comprendre les différentes perspectives et pratiques liées à l'hygiène intime à travers le monde.

De ce fait, je suis convaincue qu'une éducation adaptée à l'hygiène intime, dès que possible, pourrait influencer le bien-être, la qualité de vie, la santé sexuelle et l'épanouissement des personnes ayant un vagin et/ou une vulve, ainsi que de leurs partenaires. Notre rôle en tant que spécialiste en santé sexuelle est donc, d'informer, de conseiller et d'accompagner toutes les personnes concernées sur les pratiques adaptées au maintien et à l'amélioration de leur santé microbienne.

Afin d'éviter toute surcharge de texte, ce document se concentre spécifiquement sur la "flore" ou le "microbiote" vaginal et vulvaire, à moins que d'autres contextes microbiotiques ne soient explicitement indiqués.

¹ Le pourcentage indiqué représente les femmes enregistrées selon leur état civil en Suisse, mais n'inclut pas toutes les identités de genre. Il ne représente donc pas toutes les personnes ayant un vagin et/ou une vulve.

OBJECTIFS POURSUIVIS

OBJECTIF 1

Dans le cadre de ce travail, le premier objectif est d'explorer de manière approfondie les valeurs sociologiques, religieuses et populaires associées aux pratiques d'hygiène intime. Afin de comprendre les motivations et les influences qui guident les individus dans leur pratique en termes d'hygiène intime. Ce travail cherche à inclure les personnes ayant un vagin et/ou une vulve, indépendamment de leur âge, du moment spécifique de leur cycle menstruel et des différentes périodes de leur vie.

OBJECTIF 2

Le deuxième objectif qui découle directement du premier est d'examiner les pratiques d'hygiène intime, de comprendre leur impact sur le microbiote, d'analyser les implications pour la santé sexuelle et d'explorer les enjeux liés à l'éducation à l'hygiène intime. Les résultats de cette étude peuvent contribuer à promouvoir des pratiques d'hygiène intime plus saines et à améliorer la santé sexuelle des personnes concernées. En effet, la compréhension des facteurs qui influencent les pratiques des individus en matière d'hygiène intime permet aux spécialistes en santé sexuelle d'avoir une meilleure appréciation des besoins individuels de chaque personne et de fournir des soins personnalisés adaptés à leur situation spécifique. En promouvant l'éducation et l'autonomisation des individus sur cette question, les conseillers/ères en santé sexuelle peuvent contribuer à briser les tabous et les stigmates associés à l'hygiène intime, permettant ainsi aux personnes de prendre des décisions éclairées concernant leur bien-être et la santé de leur microbiote.

OBJECTIF FINAL

Dans ce sens, l'objectif final de ce travail de diplôme est d'établir une base solide pour le développement d'interventions concrètes et ciblées, en adoptant une approche globale et bienveillante. Celle-ci pourra garantir la pertinence et l'efficacité des interventions futures. Elle permettra de prendre en compte les différentes dimensions et perspectives impliquées, favorisant ainsi l'empathie, le respect et la compréhension mutuelle. Ce travail ne développe pas spécifiquement un outil dans l'éducation ou le conseil car il tend à soutenir les spécialistes en santé sexuelle dans une approche holistique et adaptable de ce sujet.

QUESTION DE RECHERCHE

Quelle est l'influence des valeurs sociologiques, religieuses et populaires sur le microbiote des personnes ayant un vagin et/ou une vulve en matière d'hygiène intime ?

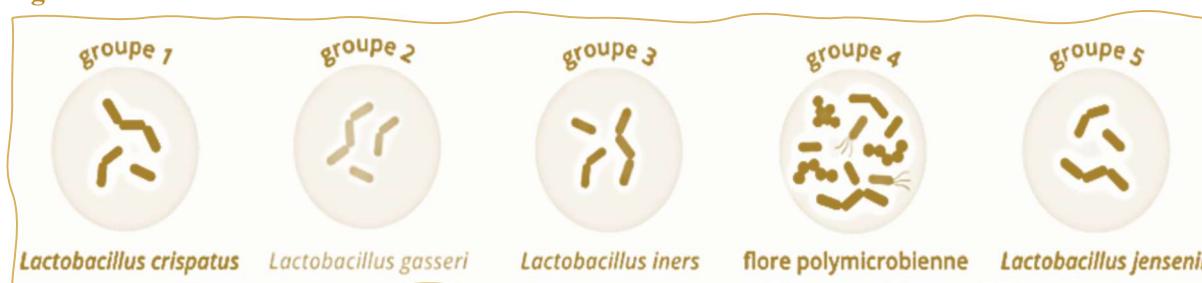
EXPLORATION MICROSCOPIQUE

Le microbiote vaginal, également appelé flore vaginale, a été initialement décrit en 1892 par Albert Döderlein comme homogène (Amabebe & Anumba, 2018). Mais c'est depuis seulement le 20^e siècle que le microbiote vaginale intéresse la médecine, avec la découverte des aspects bénéfiques pour l'humain de certains micro-organismes notamment (Théodore Escherich, CHU de Poitiers, 2022).

De nos jours, il désigne l'ensemble des micro-organismes qui résident naturellement dans la cavité vaginale d'une personne (Biocodex, 2022). On estime qu'il existe principalement plus de 200 espèces de bactéries qui le colonisent, ainsi que des virus, des champignons, des levures et des protozoaires (Biocodex, 2022). Parmi les espèces les plus connues, on peut citer *Candida albicans*, *Gardnerella*, *Atopobium* et *Prevotella* (Gunter, 2021, p.37-38). On estime qu'entre 100 millions et 1 milliard de germes sont présents par millilitre de sécrétion vaginale (Bohbot & Etienne, 2019, p.69). Le microbiote se colonise progressivement dès l'enfance et atteint son équilibre final à l'adolescence. Cependant, cet écosystème dynamique connaît des phases de variation importante tout au long de la vie de son hôte, en fonction notamment des changements hormonaux de l'individu, liés à des événements tels que les menstruations, l'accouchement et la grossesse (Sillig & Gabiou, 2018). Par exemple, lors de taux élevés d'œstrogènes, les lactobacilles prédominent de manière absolue. Pendant la grossesse, le microbiote subit des changements qui le rendent moins riche et moins diversifié, afin de mieux répondre aux besoins du fœtus. Malgré ces variations, le microbiote peut toujours compter sur sa proximité avec le tractus anal, qui lui offre une réserve naturelle de lactobacilles (Biocodex, 2022).

COMPOSITION

Figure 1



Biocodex, 2021, <https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/fr/le-microbiote-vaginal>

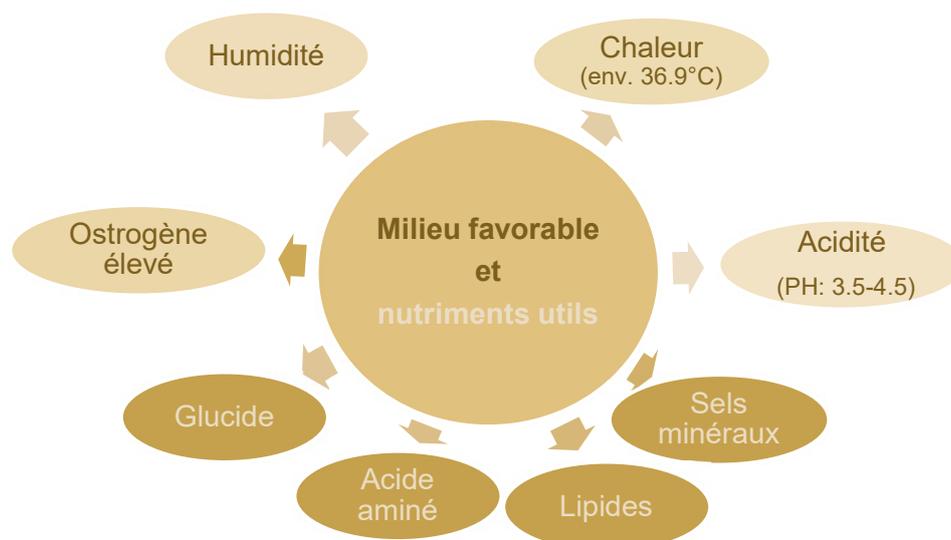
De manière quasi systématique, une prédominance des bactéries lactiques, avoisinant les 80%, est présente au sein de la flore (Sillig & Gabiou, 2018). Ces dernières, appartenant à la famille des lactobacilles, jouent un rôle essentiel dans le maintien de l'équilibre délicat des muqueuses. Près de 192 souches ont été répertoriées en 2013 (Delmas, 2015).

Contrairement au microbiote intestinal, une faible diversité des micro-organismes présents démontre un microbiote équilibré (Biocodex, 2022). La dominance des lactobacilles est spécifique à l'humain, car nos cousins primates ne présentent qu'environ 5% de lactobacilles dans leur cavité vaginale. La raison de cette différence n'est pas encore clairement établie, mais une hypothèse énoncée par Dumont, Jean-Pierre & Godreuil (2020), est que l'alimentation riche en amidon au fil des siècles pourrait jouer un rôle dans cette divergence.

Bien que chaque individu possède son propre microbiote avec une composition spécifique, des études publiées dans le Journal of Gynecology and Obstetrics ont révélé une récurrence de cinq types de flores. Chaque groupe de flore (fig. 1), est dominé par un type spécifique de lactobacilles, à l'exception d'un groupe qui présente une faible présence voire une absence de lactobacilles (Greenbaum, Greenbaum, Moran-Gilad & Weintraub, 2019).

L'ENVIRONNEMENT PARFAIT POUR DES INVITÉS MICROBIENS

Figure 2



Comme toute autre espèce vivante, les lactobacilles ont besoin de certaines conditions pour s'épanouir dans leur environnement. En effet, ils ont tous besoin de se nourrir et d'avoir un milieu favorable à leur développement. Comme le démontre la figure 2, tous les éléments sont naturellement rassemblés au sein du tractus féminin pour qu'ils puissent y prospérer (Lactobacille, 2023). Un des gardiens de ce milieu propice au lactobacille est le film hydrolipidique. Tapissant les muqueuses, il joue un rôle essentiel pour maintenir un milieu favorable aux lactobacilles. Il leur offre l'hydratation, les nutriments et favorise ainsi leur synergie pour l'équilibre vaginal.

RÔLE

Le microbiote joue un rôle capital dans le maintien de la santé génitale. Selon Dumont, Jean-Pierre & Godreuil (2020), comme un bouclier chimique entre le milieu extérieur et le reste de l'appareil génital en aval, il empêche les pathogènes de s'installer sur les parois du vagin et d'atteindre l'utérus. Cela se concrétise par cinq mécanismes de défense principalement orchestrés par les lactobacilles. Autrement dit, la protection offerte à l'écosystème vaginal dépend de la composition du microbiote et du type de *Lactobacillus* prédominant.

N°1 Acidité	Les lactobacilles jouent un rôle essentiel dans le maintien de l'équilibre acido-basique du vagin grâce à leur production d'acide lactique. Cette acidité, avec un pH de 3.5 à 4.5, empêche la prolifération de germes pathogènes et favorise la croissance des lactobacilles (Biocodex, 2022). Ces derniers sont responsables de plus de 75% de la production d'acide lactique. Le 25% restant, est, quant à lui excrété par l'épithélium vaginal sous l'influence des œstrogènes (Amabebe & Anumba, 2018).
N°2 Régénération accélérée	La présence de lactobacilles favorise une régénération rapide de l'épithélium, limitant ainsi la fixation des pathogènes (Biocodex, 2022). Un microbiote riche en lactobacilles permet une régénération plus efficace de la muqueuse, réduisant ainsi le risque d'une intrusion pathogène dans l'organisme.
N°3 Microbicide et microbiostatique	Le microbiote produit certaines molécules, notamment le peroxyde d'hydrogène (H ₂ O ₂) et des substances antimicrobiennes appelées bactériocines. Ces molécules sont capables d'attaquer les bactéries, les virus et les champignons considérés comme des intrus ² ou de ralentir et d'inhiber leur croissance ³ (Biocodex, 2022).
N°4 Barrière physique de mucus	Le microbiote stimule la production d'un mucus protecteur par l'épithélium vaginal, formant un biofilm contenant des protéines glycosylées ⁴ . Cette barrière physique agit en empêchant les pathogènes externes d'atteindre les cellules épithéliales de la muqueuse vaginale, tout en bloquant leur accès aux nutriments essentiels. Ainsi, les envahisseurs sont empêchés de proliférer et de survivre (Biocodex, 2022).
N°5 Stimulation immunitaire	Le microbiote stimule les cellules immunitaires du vagin, renforçant ainsi la capacité de défense contre les pathogènes, améliorant la résistance et maintenant en état dormant les micro-organismes pathogènes responsables de troubles vaginaux (Biocodex, 2022).

² Microbicide

³ Microbiostatique

⁴ Réaction enzymatique consistant à lier de façon covalente un glucide à une chaîne peptidique, une protéine, un lipide ou d'autres molécules (Glycosylation, 2022)

MICROBIOTE ET INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Un équilibre sain du microbiote est significatif dans la protection contre les infections y compris les IST telles que le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), le papillomavirus humain (HPV), le virus de l'Herpès simplex (HSV) ou les infections bactériennes (gonorrhée, chlamydie, trichomonase) (Biocodex, 2022). De plus, si une personne est infectée, le microbiote sain peut contribuer à atténuer l'impact de l'infection et diminuer l'importance des symptômes. En ce qui concerne le virus du papillome humain (HPV) par exemple, la présence d'un microbiote équilibré peut réduire les chances de développer un cancer du col de l'utérus. Les études de Sillig & Gabiou (2018) suggèrent que le microbiote peut jouer un rôle protecteur en réduisant l'incidence et la progression des lésions précancéreuses associées à l'infection par le HPV. Cependant, il est important de noter que la protection contre les infections et les implications spécifiques du microbiote dans certaines conditions de santé nécessitent une recherche approfondie. En effet, les mécanismes en jeu ne sont pas entièrement compris étant donné qu'une IST peut aussi affecter la flore et causer des déséquilibres et des complications. C'est le cas notamment pour une infection à chlamydia ou à gonorrhée (Dumont, Jean-Pierre & Godreuil 2020).

DYSBIOSE

Contrairement à certaines croyances populaires, la plupart des infections chez les personnes ayant un vagin et/ou une vulve sont souvent associées à un déséquilibre de la flore plutôt qu'à des IST. Ce déséquilibre, caractérisé par la perte de la prédominance des lactobacilles, est connu sous le nom de dysbiose (Biocodex, 2022). Dépourvu de son gardien de la paix, les portes du vagin et le milieu vaginal sont grandes ouvertes et propices à la colonisation par des micro-organismes opportunistes dormants (Sillig & Gabiou, 2018). Ces derniers peuvent provenir de l'extérieur ou être déjà présents dans le tractus génital féminin en forme dormante. Des troubles dans la santé reproductive, sexuelle et globale de l'individu peuvent alors survenir pouvant être symptomatiques ou non (Bohbot & Etienne, 2019, p.107-112).

DYSBIOSE ET SANTÉ REPRODUCTIVE

Des études récentes soulignent l'impact négatif de la diminution des lactobacilles sur la fécondité des individus. Une baisse de ces bactéries est clairement liée à une diminution des implantations réussies lors des fécondations in vitro (FIV) en cas de dysbiose. De même, ces recherches établissent une corrélation entre la fécondité et le niveau de lactobacilles dans le microbiote (Iwami et al., 2022).

La dysbiose est aussi associée à un risque accru d'accouchement prématuré et d'une naissance d'un bébé de faible poids à la naissance (Côté & Pasquier, 2018).

DYSBIOSE ET SANTÉ SEXUELLE

Une dysbiose entraîne une dégradation de la santé des personnes ayant un vagin et/ou une vulve pouvant engendrer de lourdes conséquences. En effet, lors d'une dysbiose, des infections vaginales telles que la vaginose bactérienne (causée par *Gardnerella vaginalis*, *Bacteroides*, *Porphyromonas*, *Peptostreptococcus* et *Mobiluncus*) ou des infections à levures telles que les candidoses vaginales peuvent se développer. Ces infections constituent le motif de consultation médicale le plus fréquent chez les femmes adultes (Lepargneur & Rousseau, 2002). La dysbiose, seule ou associée à ces différents troubles vaginaux, augmente le risque d'infection et d'inflammation par des micro-organismes tels que ceux responsables des IST, des infections du système urinaire, ou de vaginose bactérienne (Bohbot & Etienne, 2019, chap.6).

FACTEURS DE LA DYSBIOSE

Les déséquilibres de la flore sont influencés par divers facteurs, comme illustré dans la figure 3. On remarque notamment que les facteurs environnementaux prédominent par rapport aux facteurs individuels connus à ce jour. Toutefois, grâce aux avancées technologiques actuelles, les essais de séquençage d'ADN ont permis de mieux déterminer les caractéristiques du microbiote. Cette avancée conduit à une meilleure compréhension des variations individuelles du microbiote, permettant ainsi d'agir sur les facteurs modifiables qui influencent son équilibre. Au fil des recherches sur les microbiotes, nos connaissances ont considérablement évolué. Par exemple, contrairement à certaines croyances répandues, les sous-vêtements en coton ne sont pas nécessairement plus recommandables que ceux en matières synthétiques. En effet, ils peuvent provoquer une sécheresse et des irritations, ce qui rend la vulve plus sensible aux agressions (Gunter, 2021, P.102).

Il est essentiel de noter que la dysbiose peut résulter d'une combinaison de plusieurs de ces facteurs, et que chaque individu réagit différemment à ceux-ci (Bohbot & Etienne, 2019, p.107-110). Dans ce travail, l'accent sera principalement mis sur les habitudes d'hygiène intime.

Figure 3

Facteur individuel	Facteur environnementaux
Âge	Influence sociale
Race/Origine ethnique	Mode de vie (sédentarité)
Variations hormonal ¹	Médication ³
Interactions gène-environnement	Habitude de vie ⁴
Génétique	Comportement sexuel ⁵
Pathologie ²	Biogéographie et qualité de l'air
Menstrue	Hygiène intime
	Tabac et Alcool

- 1 Œstrogène
- 2 Physique et psychique
- 3 y.c moyen contraceptif hormonaux et DIU CU
- 4 Y.c. habillement, alimentation et protection hygiénique
- 5 Si contact avec le sperme

Liste non exhaustive tiré de (Bohbot & Etienne pp.107-145)

AU CŒUR DE L'ÉNIGME DE L'HYGIÈNE INTIME

Comme indiqué dans le tableau ci-dessus, (fig. 3), certaines pratiques en matière d'hygiène intime influencent l'équilibre du microbiote. Dans ce deuxième chapitre, les pratiques d'hygiène intime et leur impact sur l'équilibre de ce système sont explorés plus en détail. Avant d'entrer dans le vif du sujet, examinons ensemble le concept même de l'hygiène intime des personnes ayant un vagin et/ou une vulve.

Cet aspect revêt une importance considérable dans notre société, selon la représentation générale et abstraite qui se forme dans l'esprit de chaque individu. En effet, la notion d'hygiène intime est subjective et varie d'une personne à l'autre ; elle est influencée par divers facteurs tels que le contexte social, culturel, religieux et historique dans lequel chaque individu évolue. Dans le cadre de ma formation en santé sexuelle, plus précisément dans l'évaluation du module 6, j'ai effectué des recherches approfondies afin de comprendre ces différentes influences et d'enrichir ma compréhension du concept d'hygiène intime. Par conséquent, certains des contenus qui suivent sont extraits des pages 1 à 9 de cette recherche¹.

DÉFINITION ET ÉTYMOLOGIE

La notion d'hygiène intime est liée à des valeurs et à des schémas éducatifs ainsi qu'à de nombreux concepts. Son étymologie nous aide à approfondir ce vaste sujet. En effet, le concept global de l'hygiène intime se réfère aux différentes pratiques visant à maintenir la propreté et la santé des parties génitales internes et externes (Hygiène intime féminine, 2023). Le mot "hygiène" trouve son origine dans la langue grecque où le terme "hugieion" était utilisé pour désigner la santé, tandis que l'adjectif "hugieinos" qualifiait l'état de santé et de bien-être. Les racines mêmes de ce mot, "hugiês", sont composées de deux racines indo-européennes signifiant "bien" et "vivre" lorsqu'elles sont combinées. Le terme "hygiène" fait également référence à la branche de la médecine qui traite du mode de vie propre visant à améliorer la santé ainsi qu'aux principes et aux pratiques associés à cette fin (Rey, 2016, p. 1111-1112). Le terme "intime" provient du latin "intimus", qui signifie "le plus profond" ou "le plus intérieur", faisant référence aux parties du corps considérées comme privées et personnelles. Bien que la signification du terme "intime" ait perduré au fil des siècles, ses racines ont évolué au cours de l'histoire. En effet, depuis sa création en 1376, ce terme a connu de nombreuses évolutions. À l'origine, il désignait un lien étroit entre deux personnes, qu'il soit amical ou d'une nature plus profonde, liée à Dieu. Près de 300 ans plus tard, son sens s'est étendu pour signifier une union étroite entre plusieurs personnes ou choses. À partir de 1849, le terme "intime" fait référence à l'idée de domaine privé, secret et personnel, quelque chose qui est tenu "caché aux autres", en particulier lors d'une "union intime des corps" (Rey, 2016, p. 1172-1173).

¹ « Sexualités : enjeux pour l'éducation et le conseil », DAS en santé sexuelle 21-23, validation du module 6, Juin 2023, Jade Bougacha

ANGLES D'APPROCHE

Il est important de souligner que l'étymologie du concept choisi, décrite précédemment, n'est pas rattachée au sexe, au genre, à l'âge, aux étapes ou aux différentes périodes de vie de l'individu. Cependant, les différents angles d'approche théorique de ce concept sont limités. En effet, le concept de « l'hygiène intime des personnes ayant un vagin et/ou une vulve », est, dans ce travail, mentionné en langage inclusif. Cependant, l'intégration de ce type de langage dans la francophonie est variable. Il a commencé à engendrer des débats à son propos à partir des années 2000-2010 avec l'apparition des réseaux sociaux et des différentes plateformes de militantisme. De ce fait, la majeure partie des théories au sujet de ce concept utilise le terme « hygiène féminine ». Bien que ce terme soit non inclusif, il sera utilisé pour la suite de ce travail pour élargir les sources et ainsi fournir suffisamment d'éléments et explications historiques au concept (Langage inclusif en français, 2023).

En effet, le terme "hygiène féminine" est une injonction à la propreté des personnes ayant un vagin et/ou une vulve et tend à souligner la prétendue saleté de ces organes génitaux. Ce terme, qui découle de l'imaginaire collectif, sous-entend que la vulve et le vagin sont sales et nécessitent une hygiène particulière. L'étymologie même du terme "féminine" fait référence au terme "feminin" du latin "femininus", dérivé de "femina" signifiant "relatif à la femme" et indiquant un genre grammatical marqué. Il a été introduit avec ces deux sens, respectivement vers 1165 et au 14^e siècle (Rey, 2016, p.885-887). Par extension, « le mot s'emploie pour qualifier ce qui est caractéristique de la femme, selon une image souvent stéréotypée. » (Rey, 2016, p.885).

VOYAGE TEMPOREL AU FIL DES PRATIQUES D'HYGIÈNE INTIME

Le concept de l'hygiène intime et plus généralement le concept de l'hygiène a constamment évolué à travers l'histoire, en fonction de diverses influences historiques et sociales, comme le démontre notamment Georges Vigarello, historien et professeur de sociologie, dans son livre « Le propre et le sale : l'hygiène du corps depuis le Moyen Âge ». Ce dernier cherche notamment à déconstruire certains principes actuels comme le lien étroit entre l'eau et la propreté ou encore l'injonction de la propreté, couramment connu de nos jours (Vigarello, 1985).

ANTIQUITÉ [-VIII^E À -V^E SIÈCLE]

Il est vrai que les bains publics et les pratiques d'hygiène étaient courants dans les sociétés antiques, en particulier chez les Grecs et les Romains. Toutefois, à cette époque, les pratiques étaient davantage liées aux préceptes religieux et à la symbolique purificatrice de l'eau (Egirard, 2018). Les bains publics étaient également un lieu social important où les gens

se rencontraient et discutaient de politique, de religion et d'autres sujets (Vigarello, 1985, p.30-37).

MOYEN AGE [V^E À XV^E SIÈCLE]

L'hygiène prend une autre tournure lors de la période des grandes épidémies. Ces dernières prennent de l'ampleur et terrifient la population. L'eau rare et fortement contaminée y est étroitement rattachée. Elle est alors perçue comme dangereuse et nuisible puisqu'elle a le pouvoir de s'infiltrer dans les corps alors perçus comme perméables. A cette époque, l'eau ne nettoie pas mais rend malade et tue. Les rituels d'hygiène personnelle consistent à se frotter le corps comme lors de la pratique de l'« épouillage » à l'aide de linge et de parfum pour réaliser une toilette sèche (Boué, 2019). Quant à la toilette intime féminine, elle était considérée comme un "secret". Elle était pratiquée uniquement par les sorcières qui manipulaient les forces occultes, mais aussi par les médecins qui se basaient sur la théorie des humeurs. Cette théorie considérait que le corps humain était constitué de quatre humeurs (sang, flegme, bile jaune et bile noire) dont l'équilibre était nécessaire à la santé. Ces associations renforçaient les représentations inquiétantes du corps féminin et de la femme ; Elle-même était considérée comme étant de nature meurtrière, porteuse de mal et de danger. Il en a découlé notamment la crainte d'observer les vulves et les vagins par peur de devenir aveugle (Vigarello, 1985, pp15-44).

Les doctrines médicales de l'époque considéraient les sécrétions féminines comme des poisons et des vecteurs de maladies. Par conséquent, l'évacuation de la semence féminine était considérée comme nécessaire à la fécondation. Le coït était le moyen connu pour y parvenir, mais en cas d'abstinence, la masturbation féminine était largement recommandée (Cartwright, 2018).

RENAISSANCE [XV^E À XIVE SIÈCLE]

Dès la Renaissance, l'hygiène intime est devenue de plus en plus importante dans la société occidentale. Les pratiques d'hygiène ont évolué avec l'introduction de produits tels que le papier de toilette, les savons et les lingettes humides.

Cependant, à cette époque, le lavage était limité aux zones exposées telles que les mains ou les pieds pour des raisons morales ritualisées et non pour des raisons hygiéniques. Néanmoins, l'apparence d'une personne était très importante. La propreté des linges utilisés, par exemple, était un gage de pureté et de rang social. C'est pourquoi, ils étaient blanchis et lavés chez les monarques. Les corps étaient également enduits de différentes préparations blanches, synonyme de propreté (Vigarello, 1985, p.82-84).

Le développement du nombre de canaux et d'aqueducs a permis un accès à l'eau potable plus fréquent dans les villes. Les fontaines publiques fournissaient de l'eau aux habitants. Cependant, l'accès à l'eau courante restait limité aux personnes aisées. Bien que freinée par le symbole de prostitution et de débauche qui était rapporté aux bains publics, la tendance de la toilette à l'eau se démocratise peu à peu (Vigarello, 1985, p.30-32). Cependant, c'était, ici encore, pour des raisons morales plus que médicales que les personnes y cédaient, bien que l'essor des sciences médicales et la prise de conscience des maladies transmises soient nés à cette époque (Egirard, 2018).

ÉPOQUE MODERNE [XVIII À XIX SIÈCLE]

Au début de cette époque, l'eau est utilisée davantage pour son effet physiologique et désaltérant. Puis, la révolution industrielle a marqué un tournant majeur quant à l'hygiène personnelle. En effet, la croissance démographique et les découvertes scientifiques, comme la notion de microbe par exemple, ont permis l'émergence de nouveaux courants de pensées (Vigarello, 1985, p.181-182).

Celui de « l'hygiénisme », en particulier, incite les pouvoirs publics à adapter leur ville et permet un accès à l'eau au peuple. C'est notamment l'émergence d'installation de baignoires dans les habitations qui donnera par la suite l'apparition des salles d'eaux (Hygiénisme, 2021). Le « propre » devient alors petit à petit une nécessité sociale, il suscite un intérêt croissant tant démographique que gouvernemental. C'est ainsi que la notion d'hygiène apparait. Les croyances autour de l'eau se modifient. Elle est désormais alliée à la protection du corps et à la propreté (Vigarello, 1985, p.90-97). Des produits rudimentaires tels que différents types de savon et des lingettes jetables font alors leur apparition. Cependant, les indications sur l'hygiène intime féminine restent exceptionnelles. Les rares récits encouragés par le courant hygiéniste, recommandent l'utilisation de grandes quantités d'eau pour laver le vagin et la vulve souillés par le coït. C'est ainsi que les bidets¹ se popularisent en Europe particulièrement. Ils étaient souvent associés à l'idée de luxe et de raffinement et étaient utilisés à la fois par les hommes et les femmes (Objets de légende, 2023).

En parallèle, l'émergence de la bourgeoisie et la valorisation de la sphère familiale conduit à l'apparition d'une notion de vie privée dans les salles de bain. Celle-ci devient un lieu de luxe et de raffinement. Les individus deviennent pudiques non seulement avec les étrangers mais également avec les membres de leur famille ou de leur foyer (Jodelet, 2007, p.105-127).

¹ Le bidet, meuble de salle de bain du XVIIIe siècle en France, servait à laver les parties intimes. (Objets de légende, 2023).

ÉPOQUE CONTEMPORAINE [XX^E SIÈCLE À CE JOUR]

L'accès à l'eau devient un droit humain fondamental, et les établissements publics ont l'obligation de fournir des installations sanitaires propres et sûres pour le bien-être de tous. Les tabous liés à la nudité se lèvent, et l'hygiène intime devient alors un sujet ciblé par l'industrie, entraînant des enjeux économiques et industriels importants. De plus en plus de publicités apparaissent dans le but « d'éduquer » les femmes à l'utilisation de nombreux produits d'hygiène (Jodelet, 2007, p.110-127).

PERSPECTIVE ANTHROPOLOGIQUE

D'un point de vue anthropologique, Denise Jodelet, psychologue sociale et chercheuse française, notamment reconnue pour ses travaux sur les représentations sociales et son impact dans le champ de la psychologie sociale, transmet dans son ouvrage une approche anthropologique en lien avec l'hygiène intime. En effet, Jodelet (2007, p.106-108) souligne que la toilette intime féminine a souvent été associée à la purification, à la prévention des maladies, au bien-être et à l'embellissement. Des œuvres artistiques de différentes époques le démontrent. La toilette intime peut servir à se préparer au plaisir ou à effacer les traces de celui-ci afin de purifier le corps. Les correspondances entre la femme et l'eau, révélées par les pratiques de toilette intime, expriment donc une ambivalence de la femme vis-à-vis de l'homme, mêlant désir et crainte, pureté et impureté, vie et mort, plaisir et menace.

Jodelet (2007, p.106-113) se concentre en particulier sur les dimensions de purification et de volupté car elles ont suscité de nombreuses productions imaginaires en lien avec cette étroite relation entre la femme et l'eau. La nudité qui y est représentée est également l'objet d'un désir érotique, amenant une certaine tension sexuelle entre le voyeur et la femme qui prend son bain. L'hygiène intime à travers les âges est ainsi également devenue un objet de désir et une représentation plus émancipée de la femme en tant que sujet de son propre désir Jodelet (2007, p.118).

Le hammam, par exemple, était jadis un espace de liberté pour les femmes mais il a également fait l'objet de discours moralisateurs le décrivant comme un lieu pouvant favoriser un comportement saphique. Cet imaginaire exotique lié aux pratiques orientales a alimenté l'idée rattachée à l'hygiène féminine comme étant sensuelle et érotique dans le monde occidental. Ce collectif imaginé, associé à la nudité des corps féminins et son symbole d'objet de fantasme, de volupté et de luxure, est représenté à travers plusieurs œuvres de peintres français du XIX^e siècle (Jodelet 2007, p.119-125).

Cependant, la toilette intime perd petit à petit sa dimension érotique et mystique avec le développement des connaissances médicales. La révolution sexuelle a, selon Jodelet (2007, p.126), cassé l'érotisme pour laisser place à des corps nus sans gêne et sans pudeur, réduisant toute excitation sexuelle à des stimuli immédiats tels que ceux offerts par la pornographie.

FLUX MYSTÉRIEUX : IMPACT DES MENSTRUATIONS

Bien que ce travail ne se concentre pas sur des moments spécifiques du cycle menstruel et que plusieurs études notamment celle du Dr Lepargneur & Rousseau (2002) démontrent que la période des règles ne demande pas d'hygiène intime en particulier en regard du microbiote qui y habite, les menstruations jouent tout de même un rôle dans l'hygiène intime. En effet, selon le médecin et psychanalyste français, Pierre-André Racamier, (2009) la période menstruelle et les valeurs qui en découlent sont également importantes pour comprendre le concept de l'hygiène intime féminine. Celle-ci ont notamment une place importante dans les différentes religions, influençant ainsi les pratiques d'hygiène intime.

Le sang menstruel, identifié comme l'essence de la chair, peut être considéré comme bon ou mauvais. Cette vision, parfois très manichéenne, est associée à la vie et à la mort. Le sang menstruel est considéré comme une substance taboue dans la vie quotidienne en raison d'un symbolisme inquiétant et instinctif que la présence de sang lui-même fait naître. Il découle de certaines croyances populaires, stéréotypes et interdits religieux, entraînant parfois un isolement social pendant les menstruations. Dans son ouvrage intitulé "La Femme et son ombre" (2009), Racamier met en évidence l'importance de déconstruire les tabous entourant les règles et de fournir des informations et une éducation à ce sujet. Son objectif est de fournir à chacun·e, une meilleure compréhension et ainsi un contrôle de sa santé intime, afin d'influencer positivement sa santé physique et mentale.

IMPACT DE LA RELIGION

En fonction des religions et de leur support écrit, la codification de l'hygiène intime féminine est traitée de manière différente dans son rapport à la pureté et à la sexualité plus particulièrement lors des périodes menstruelles. Les pratiques judaïques et musulmanes ont un rapport aux relations charnelles plutôt positives, tandis que le Nouveau Testament a affaibli ces fondements en libérant la femme de son impureté à travers le miracle de l'Hémorroïsse¹ (Jodelet, 2007, p.119). La distinction entre les soins corporels et l'érotisme est floue et l'intention joue un rôle crucial pour déterminer la nature de ces pratiques.

¹ Miracle en lien avec Jésus-Christ selon les évangiles (La Femme hémorroïsse, 2022)

RELIGION JUIVE

Selon la loi juive, les menstruations rendent la femme impure et cela régule son statut dans sa vie conjugale et religieuse. Pour permettre la reprise des rapports sexuels, la femme doit suivre des règles strictes pour retrouver son état de pureté, comme une toilette minutieuse appelée Bedika, qui dure sept jours, ainsi qu'une immersion rituelle dans un bain appelé Mikveh.

La femme est souveraine dans la détermination de ses états de pureté et d'impureté et son mari doit se plier à ses indications pour interrompre ou reprendre les relations sexuelles. La loi de Nidda peut être considérée comme un contrôle du désir, mais certains soulignent que cela pourrait également exacerber le désir car la pudeur qui entoure les préparatifs de la femme pour la reprise des rapports sexuels peut les rendre encore plus désirables. Cela a créé un art érotique du plaisir différé fondé sur l'interdit religieux (Jodelet, 2007, p.112-113).

RELIGION ISLAMIQUE

L'Islam considère les pratiques sexuelles comme impures. En effet, dans son livre Mohammed-Ali (2016, p. 12-17) indique que les pratiques sexuelles séparent l'individu de Dieu et nécessitent auparavant une purification par des pratiques magico-religieuses. En fonction de l'impureté du corps et des événements qui y sont liés, une purification plus ou moins importante sera de rigueur. Une purification mineure se concentre sur la toilette du corps et de ses orifices, tandis que la purification majeure se concentre davantage sur la sphère sexuelle.

Lors de la période menstruelle, contrairement au judaïsme, les personnes peuvent avoir des contacts amoureux sans rapport sexuel. La seule condition pour que ce rapprochement soit possible est que la vulve et le vagin aient été minutieusement lavés et que l'odeur du sang soit cachée avec du musc. La purification rituelle est énoncée comme jouant un rôle important dans le bien-être spirituel des individus (Mohammed-Ali, 2016, p. 12-17).

RELIGION CATHOLIQUE

L'impureté menstruelle, qui fait l'objet de rituels dans les autres religions, est en revanche absente dans la religion catholique. En effet, la mesure est plus radicale et se traduit par l'abstinence. L'absence de source historique pour cette religion en lien avec d'éventuelles pratiques intimes de purification ne permet pas d'en expliquer le raisonnement. Cependant, les soins intimes semblent bien avoir existé, mais ne formaient qu'un des moments de la toilette du corps et semblaient dénués d'intérêts. Selon Jodelet, (2007, p.105-127), le silence qui entoure la toilette intime féminine traduit un interdit touchant au sexe et au secret que se transmettent les femmes entre elles.

HYGIÈNE INTIME ET NOTRE SOCIÉTÉ

Le concept de l'hygiène intime féminine est un domaine de recherche vaste et multidisciplinaire qui fait l'objet de nombreuses analyses sous plusieurs angles d'approche. Son importance en Suisse est grande et les dimensions qui l'animent sont infinies. Il est présent implicitement dans les droits sexuels, notamment dans les articles 3, 4, 6, 7 et 8 de l'International Planned Parenthood Federation (IPPF, 2008, p. 12-20). Il fait également partie intégrante du cadre de référence du Bureau régional pour l'Europe de l'Organisation mondiale de la santé concernant les normes en matière d'éducation sexuelle en Europe (OMS Bureau régional pour l'Europe & BZgA, 2013, p. 38-51). Il figure aussi dans le cadre de référence pour l'éducation sexuelle en Suisse Romande (Jacot-Descombes & Voide Crettenand, 2014, p. 10-62).

La société suisse accorde une grande importance à la santé et au bien-être, y compris en ce qui concerne l'hygiène personnelle. Mais, bien que les différentes recherches et recommandations sur ce sujet existent, ils sont facilement écartés au détriment des discours moralisateurs de valeurs sociétales parfois obsolètes ou erronées.

En effet, la société de consommation favorise l'industrie au détriment de la santé sexuelle comme l'illustrent les trois exemples « Odeurs et notre société », « Injonctions à la propreté » et « label » plus bas. Ceci entraîne des pratiques nuisibles pour le microbiote. Les valeurs obsolètes et les informations erronées semblent ancrées dans l'esprit de la majorité, alimentées par des publicités trompeuses axées sur le profit. Les grandes entreprises utilisent des études de marché et des slogans accrocheurs pour encourager une consommation excessive, négligeant ainsi le bien-être du microbiote. Cela est d'autant plus étonnant, d'un point de vue médical, du fait car la vulve n'a pas besoin d'être lavée, sauf en cas d'incontinence fécale ou urinaire. Ainsi, le lavage quotidien de la vulve et du vagin est purement le résultat de l'influence sociale et des injonctions. Il n'est donc pas surprenant que près de 57% des femmes en Occident pratiquent régulièrement une toilette intime (Gunter, 2021, p.131).

De plus, une enquête internationale a révélé les raisons principales de cette habitude : entre 80 et 100%, faisaient une toilette intime "pour elles-mêmes, leur bien-être, prendre soin de leur corps, pour leur santé ou pour rester fraîches" (Aldunate, Tyssen, Johnson, Girerd, & Cone, 2020). La question qui se pose alors est de savoir s'il s'agit d'une injonction à la propreté ou d'un choix personnel réfléchi et délibéré.

ODEURS ET NOTRE SOCIÉTÉ

Dans notre société, les odeurs corporelles sont mal tolérées et considérées comme taboues (Mathieu & Sarfaty, 2018). La théorie médicale des "vitalistes" à l'époque moderne a influencé les perceptions sociales liées aux odeurs, en les associant à des déséquilibres. (Vigarello, 1985, p.90-97). A cette époque, l'hygiène consistait à neutraliser le plus d'odeurs possibles.

Sont apparus alors des "renifleurs des grands magasins"¹ (Corbin, 1986), cherchant à neutraliser les odeurs corporelles. Les avancées scientifiques et industrielles ont remplacé les anciennes pratiques d'hygiène, mais la pression sociale persiste. Elle pousse les personnes à cacher l'odeur naturelle par crainte que des effluves jugées "désagréables" puissent émaner des vulves et des vagins (Stelter, 2018). Et cela, les commerciaux l'ont bien compris et l'exploite.

INJONCTIONS À LA PROPRETÉ

Au fil de l'histoire, l'injonction à la propreté s'est développée, notamment en lien avec l'idée de l'impureté des fluides vaginaux et la féminité. Le marketing a contribué à véhiculer de nombreux messages publicitaires exagérant la nécessité de nettoyer et purifier cette zone intime pour se sentir « propre » et « fraîche », de la même manière que l'on nettoie une cavité buccale avec du menthol pour éviter la mauvaise haleine. Des personnalités influentes ont relayé des croyances erronées, encourageant l'utilisation de produits ou pratiques discutables pour la purification vaginale. Dans ces pratiques sont cités l'application de pommade mentholée au camphre, les bains de vapeur vaginaux coréens aux huiles essentielles, sans oublier les lavements vaginaux, très largement promus. Ces injonctions à la propreté ont un impact significatif sur les personnes ayant un vagin et/ou une vulve. Neutraliser ou cacher les odeurs naturelles par des parfums ou des lavages excessifs est devenue coutume (Bohbot & Etienne, 2019, p.158-162).

LABEL

La toilette spécifique de la vulve et du vagin n'a jamais fait l'objet d'évaluation scientifique notable. Dans la société de consommation, l'utilisation du label "testé gynécologiquement" est principalement une stratégie marketing visant à accroître la confiance des consommateurs envers leurs produits (Gunter, 2021, p.128). Les labels servent avant tout à donner un sentiment de sécurité sur le produit. En suisse, toute société ou organisation peut créer son propre label de qualité avec lesquels ils étiquettent leurs produits. « Il n'existe aucune réglementation légale applicable à ce sujet » (Confédération Suisse. 2021).

¹ Employés détectant les odeurs indésirables liées à l'insalubrité ou à la présence de maladies dans les espaces publics.

HYGIÈNE INTIME ET BONHEUR DU MICROBIOTE

La santé du microbiote est complexe et nécessite des connaissances médicales individualisées. Les pratiques d'hygiène intime devraient reposer sur des informations scientifiquement validées et des conseils de professionnel-le-s de la santé, plutôt que sur des publicités commerciales et des croyances. Une éducation basée sur des faits et des preuves est essentielle pour permettre aux individus de prendre des décisions éclairées concernant leur hygiène intime et leur bien-être général, en évitant les pièges de la société de consommation et les pressions extérieures. Voici ci-dessous, quelques thèmes importants à considérer lors d'interventions en santé sexuelle.

PAS TOUCHE MINOUCHE !

Le vagin, cet organe fascinant, a la capacité de s'autonettoyer. Ce procédé lui permet d'évacuer les toxines et les déchets qui s'y accumulent, tout en préservant l'équilibre de son microbiote. Les glandes situées au niveau du col de l'utérus sécrètent 1 à 3 ml de mucus en 24h (Gunter, 2021, p.36), éliminant les débris et toxines hors du tractus féminin (Bohbot & Etienne, 2019, p.166). C'est grâce à la contribution collective dès 1880 de nombreux chercheurs au fil des décennies que la compréhension de l'autonettoyage vaginal a commencé à émerger. Ce sujet a depuis été l'objet de nombreuses études pour comprendre ces mécanismes. Mais dans notre société, de plus en plus de femmes interprètent à tort ces sécrétions comme anormales. Gunter (2021, p.37) questionne notamment l'impact de la pornographie dans cette idée fausse.

La douche vaginale, utilisée depuis l'Antiquité à des fins de purification et de contraception, était courante au début du XXe siècle. Elle continue d'être pratiquée dans notre société par presque la moitié des personnes concernées (Gunter, 2021, p.138). Cependant, elle est fortement déconseillée en raison de ses effets néfastes avérés. En agissant comme un raz-de-marée au niveau du vagin, elle perturbe l'équilibre du microbiote en détruisant les conditions de vie favorable aux lactobacilles.

QU'EN EST-IL DE LA VULVE ?

Bien que le vagin n'ait pas besoin d'aide pour prendre soin de lui, il est toujours important de prendre soin de la zone génitale pour préserver son propre équilibre. L'enjeu est de prendre soin des zones qui en ont besoin et de respecter l'autonomie des autres zones.

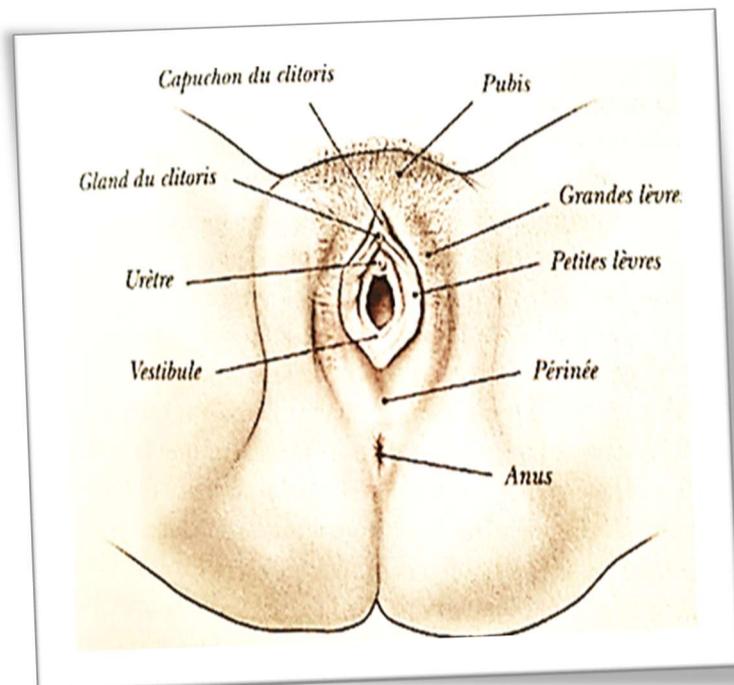


Image : Gunter, 2021, p19

AUTONOME

Vestibule (muqueuse)

SEMI-AUTONOME

Les petites lèvres ne s'autonettoient pas mais ne contiennent pas de glande sudoripare ce qui les préserve des odeurs qui peuvent parfois être à l'origine de gêne. Elles sont très fragiles puisque formées de muqueuse vulvaire très fine et donc facilement irritée.

UN PETIT COUP DE MAIN

Les grandes lèvres dans leur ensemble (partie interne et externe), l'anus et le périnée, le capuchon du clitoris et le pubis peuvent quant à eux, être lavés quotidiennement. (Gunter, 2021, p.128).

L'EAU

Comment parler de l'hygiène sans mentionner l'eau ? Dans notre société contemporaine, ces deux éléments sont étroitement liés depuis de nombreux siècles. Cependant, l'utilisation de l'eau n'est pas toujours nécessaire pour assurer une propreté¹. Contrairement à certaines croyances populaires, plusieurs études démontrent qu'en ce qui concerne la toilette intime, l'utilité de l'eau est discutable, que ce soit au niveau de la vulve ou, plus spécifiquement, au niveau du vagin. Dans leur livre Bohbot & Etienne (2019, p.167) soulignent que l'eau peut assécher les muqueuses vulvaires à court et moyen terme par la destruction du film hydrolipidique qui maintient naturellement les muqueuses humides. Il est important de noter que ces études ne remettent pas en question l'utilisation de l'eau pour la toilette intime, mais soulignent l'impact de celle-ci sur le sexe de certains individus. La sensibilité individuelle à l'eau et aux différents produits peut varier et chaque personne peut réagir différemment.

¹ Dans ce contexte, la propreté est définie par l'absence de souillure et de conditions favorables au développement de pathogènes.

MICROBIOTE ET PRODUITS DÉDIÉS À L'HYGIÈNE

PARFUM (DÉODORANTS, LINGETTES, SAVONS & CIE)

Le parfum présent dans les produits intimes au même titre que les sulfates, les parabènes ou les colorants artificiels impactent le microbiote. En effet, ils modifient, par les agents chimiques qui le composent, le milieu favorable au précieux lactobacille. Ils entraînent une modification du PH, et peuvent induire une réaction inflammatoire, allergique et un assèchement des muqueuses. Il est donc préférable d'opter pour des produits les plus naturels possibles (Gunter, 2021, p.128).

LINGETTE

Comme évoqué précédemment, les parfums ainsi que d'autres composés chimiques sont néfastes pour le précieux microbiote. Une mention spéciale doit être faite concernant les lingettes intimes, pour lesquelles plus de cent allergènes potentiels sont présents dans l'ensemble de l'offre actuelle sur le marché (Gunter, 2021, p.133).

SAVON

Le but du savon est de dégraisser. Lors de son utilisation pour l'hygiène intime, il remplit sa fonction première et agresse une partie du film hydrolipidique. Or, celui-ci est vital pour les précieux lactobacille. Peu importe le message publicitaire concernant son PH, ou la qualification de "doux" ou "ultra doux", tous les savons auront le même impact délétère pour le microbiote (Gunter, 2021, p.128).

DÉSINFECTANT ET ANTISEPTIQUE

Les désinfectants et autres produits, prétendant réduire les bactéries ou virus agressifs pour la vulve et/ou le vagin, ne devraient être utilisés qu'après avoir obtenu un avis médical. En effet, en plus d'irriter les muqueuses, ces produits peuvent détruire les précieux gardiens de la paix, les lactobacilles. Par conséquent, si aucune infection n'est confirmée par un diagnostic médical, l'utilisation de ces produits risque de favoriser une future invasion de microbes ennemis (Gunter, 2021, p.126-128).

POTENTIEL HYDROGÈNE (PH)

Plus le pH du produit d'hygiène féminine choisi se rapproche de celui du milieu propice aux lactobacilles (pH de 3,5 à 4,5), plus le microbiote sera préservé. Cependant, la plupart des produits d'hygiène mettent en avant un pH neutre, ce qui correspond à un PH avoisinant 7. Il est important de noter que l'exposition à un pH supérieur ou égal à 7 agresse davantage le précieux film hydrolipidique (Gunter, 2021, p.129). De plus, les pH vantés par les industries sont parfois largement arrondis et peuvent réellement avoisiner 8-9.

DANS LA PRATIQUE

La liste des produits à utiliser pour la toilette intime étant drastiquement réduit par les critères cités ci-dessus, quelle recommandation pouvons-nous faire en tant que spécialiste en santé sexuelle ? Les spécialistes en gynécologie, tels que Gunter (2021, p.126-128) et Bohbot (Bohbot & Etienne, 2019, p. 182), recommandent l'utilisation de lotions sans savon ayant un pH proche de 3,5-4,5 pour les soins de toilette intime. Ces lotions, contrairement au savon, contiennent des surfactants et d'autres composés qui éliminent les impuretés tout en préservant le film hydrolipidique. De plus, leur pH proche du milieu naturel des lactobacilles n'affectera pas l'équilibre de cette flore et leur permettra de prospérer (Gunter, 2021, p.128). Le Collège royal des obstétriciens et gynécologues (RCOG) ainsi qu'un comité du Moyen-Orient et de l'Asie centrale (MECA), ont effectué une méta-analyse en 2011 permettant d'établir des lignes directrices fondées sur des données probantes destinées aux gynécologues et généralistes (annexe N°1) (Chen, Bruning, Rubino & Eder 2017).

RÔLE DES SPECIALISTES EN SANTÉ SEXUELLE

Quelle que soit l'approche adoptée, le thème de l'hygiène intime est délicat à aborder pour les individus car il concerne directement leur intimité et leur sexualité. Cependant, malgré le tabou, les stéréotypes et les croyances associés à ce sujet, il est important d'en parler lors de nos interventions en tant que professionnel.le.s en santé sexuelle que ce soit en matière de conseil ou d'éducation. Le rôle d'un.e spécialiste en santé sexuelle consiste à fournir aux individus les clés pour qu'ils puissent gagner en autonomie et développer leur confiance en eux, en affinant leur esprit critique et en se détachant des influences de leur environnement.

Ces informations et réflexions ne constituent qu'un aperçu des nombreuses problématiques complexes liées à l'hygiène intime. Cependant, il permet de mettre en lumière certaines origines des stigmates et des tabous associés à ce sujet. Il contribue à une meilleure compréhension des enjeux culturels, historiques, économiques, politiques et sociaux qui ont un impact sur la problématique des soins d'hygiène pour le microbiote.

POINT DE DÉPART

En tant que spécialistes en santé sexuelle, il nous incombe de mener l'enquête afin d'identifier et d'appréhender les valeurs et les croyances enjeux derrière ces actions. « Les valeurs sont notre attention de tous les jours. Notre travail s'inscrit dans un contexte sociétal et politique. L'histoire nous aide à le comprendre »¹. A nous de trouver le bon caillou à soulever pour y trouver les fourmis qui s'y cachent.

1 « Valeurs & enjeux de valeurs en santé sexuelle » : Cours de Edith Schupbach & Geneviève Preti du 14 octobre 2022, DAS Santé sexuelle 2021-2023 Module 4, HETS de Genève

EN ÉDUCATION

Dans ce contexte, il est du rôle des éducatrices et des éducateurs de semer des petites graines de questionnement concernant le microbiote. Les individus peuvent être encouragés à explorer et remettre en question leurs connaissances préexistantes sur le microbiote et leur valeur quant à l'hygiène intime. Les éducatrices et éducateurs favorisent ainsi le développement d'une compréhension approfondie et nuancée du microbiote.

EN CONSEIL

Les professionnel-le-s de la santé sexuelle sont souvent confronté-e-s à des personnes en souffrance qui recherchent de l'aide. Selon Rogers, celle-ci découle d'un conflit interne entre des normes sociales rigides, intériorisées et une tendance inconsciente qui pousse l'individu vers l'actualisation de soi (Rogers 1979, cité dans Approche centrée sur la personne, 2023). Par conséquent, si une personne remet en question ces normes, ressent une dissociation entre ses propres valeurs et celles de la société ou si elle présente des dysbioses, la problématique du microbiote et de l'hygiène intime peut être abordée dans le cadre de sa recherche de résolution.

SUSCITER L'INTÉRÊT

L'identification de problématiques ou de pratiques discutables concernant l'hygiène intime permet d'amorcer une discussion. Cependant, le défi réside dans le fait de susciter l'intérêt pour ce sujet peu commun. Tout individu agit selon ses convictions, valeurs et croyances. Tout comportement concernant l'hygiène intime est donc justifié pour l'individu. Cependant, en tant que spécialistes en santé sexuelle, nous pouvons informer sur l'impact de ces pratiques.

Prendre soin de son microbiote en regard des pratiques d'hygiène intime peut contribuer à améliorer la santé globale, la qualité des relations sexuelles ainsi que le bien-être général. Les avantages peuvent être abordés par des discussions, des expériences pratiques ou encore l'utilisation de ressources pédagogiques interactives et stimulantes. Par exemple, l'exposition itinérante « microbiote », co-conception européenne entre Universcience, Ciencia Viva et Heureka peut aider à entrer dans le sujet du microbiote pour ensuite aiguiller l'échange vers le microbiote et l'hygiène intime. À la suite des informations transmises, la curiosité et la réflexion peuvent alors émerger et entrer en résonance avec les valeurs et les habitudes personnelles des individus.

Malgré l'inclusion de l'hygiène intime dans les recommandations d'éducation sexuelle, la dysbiose reste présente dans notre population. Ce constat suggère que d'autres facteurs entrent en considération.

PARMI CES FACTEURS :

- ❖ La connaissance des pratiques d'hygiène intime et leur impact sur le microbiote nécessitent une attention particulière de la part des spécialistes en santé sexuelle, ce qui peut ne pas être pleinement réalisé.
- ❖ La durée restreinte des entretiens et des cours d'éducation peut limiter la profondeur et l'ampleur avec lesquelles le sujet est abordé. L'approfondissement des discussions sur la dysbiose et les pratiques d'hygiène intime pourraient ne pas être suffisamment réalisées.
- ❖ La répétition dans le temps et l'utilisation de différentes approches pédagogiques sont essentielles. En d'autres termes, il est nécessaire de présenter le sujet de manière récurrente et variée.

Pour instaurer un changement de comportement et susciter l'intérêt, la patience est essentielle. La diffusion et l'intégration des informations sur des pratiques telles que l'autonettoyage vaginal prennent du temps. Bien que cette pratique soit déconseillée par un grand nombre de gynécologues ainsi que par l'Organisation Mondiale de la Santé (World Health Organization, 2012), plus de 9% des femmes pratiquant des lavages vaginaux déclarent ne pas avoir l'intention d'arrêter cette pratique (Gunter, 2021, p.141). Les raisons de cette habitude sont complexes, influencées par des facteurs sociaux, interpersonnels et culturels. Ainsi, pour encourager l'enrichissement des connaissances sur l'hygiène intime et la dysbiose, il est important que la demande d'informations et de compétences provienne en grande partie de l'individu lui-même. Des conseils non sollicités peuvent se révéler inutiles pour l'individu, et il est donc essentiel de respecter la sensibilité de chacun dans l'approche de ces sujets délicats.

En favorisant une communication ouverte et bienveillante, les spécialistes en santé sexuelle peuvent aider les individus à prendre conscience de l'importance de l'hygiène intime et de la dysbiose, tout en les accompagnant dans leur processus de décision et de changement de comportement. Il est capital de ne pas juger les pratiques en matière d'hygiène intime des individus mais plutôt de les informer sur l'impact de ces pratiques sur l'équilibre du microbiote. Selon Rogers, pour faciliter le changement chez un individu, il est essentiel qu'il soit reçu par un-e professionnel-le démontrant de l'empathie, de la congruence et de la "considération positive inconditionnelle" (Tudor, Stora & Ducroux-Biass, 2014, p. 68-85).

GÉNÉRER DE L'EMPOWERMENT

D'une manière générale, selon le médecin et psychanalyste français, Pierre-André Racamier, l'hygiène intime affecte l'estime de soi mais également la confiance en soi de l'individu (2009). En encourageant l'éducation et l'autonomisation des personnes sur cette question, les spécialistes en santé sexuelle peuvent aider à briser les tabous et les stigmates liés à l'hygiène intime, ce qui permet aux individus de prendre des décisions éclairées pour leur propre bien-être et leur santé sexuelle. Mieux les besoins et les enjeux individuels sont connus par les spécialistes en santé sexuelle plus les informations et recommandations transmises peuvent être personnalisées et générer de l'harmonie dans la vie de l'individu. La question à se poser alors est « Qu'est-ce qui lui est important et central ? »¹.

Cette vision rejoint l'approche centrée sur la personne (ACP) selon Rogers qui vise à soutenir la personne à prendre conscience de ses conditionnements et à s'en libérer. Ce processus permet à l'individu de développer une confiance accrue envers ses propres instincts, lui permettant ainsi une cohérence, une adaptabilité et une spontanéité dans ses actions. Pour vivre une vie plus harmonieuse et équilibrée (Rogers 1979, cité dans Approche centrée sur la personne, 2023).

SURFER SUR LES TENDANCES

L'énergie populaire peut être un levier puissant pour encourager et promouvoir le changement, particulièrement au sein de la population jeune. En capitalisant sur des éléments « tendance » ou « à la mode », on peut susciter l'intérêt du public autour d'un sujet spécifique. De cette manière, nous pouvons stimuler l'action ou l'adoption de nouveaux comportements. Cela peut se faire en déconstruisant une croyance populaire erronée en s'appuyant sur des faits et des connaissances avérés.

Il est également possible d'utiliser cette énergie pour remettre en question des croyances établies et pour promouvoir des idées nouvelles et innovantes. Par exemple, en remettant en question la nécessité de se laver quotidiennement, le mouvement « unwash » ouvre la voie à une réflexion sur les pratiques d'hygiène et leur impact sur l'environnement et la santé. En utilisant des éléments attrayants, tels que les tendances, la musique, les icônes de la pop culture, les médias sociaux et les plateformes numériques, nous pouvons toucher un vaste auditoire. Ainsi, une porte s'ouvre pour aborder d'autres sujets délicats liés à la santé sexuelle des personnes ayant un vagin et/ou une vulve, tels que les infections sexuellement transmissibles (IST), les menstruations et la ménopause, de manière sensible et respectueuse.

¹ « Valeurs & enjeux de valeurs en santé sexuelle » : Cours de Edith Schupbach & Geneviève Preti du 14 octobre 2022, DAS Santé sexuelle 2021-2023 Module 4, HETS de Genève

CONCLUSION

En conclusion, ce travail offre aux spécialistes de la santé sexuelle les ressources nécessaires pour affirmer leur positionnement et leurs recommandations sur l'hygiène intime et son impact sur le microbiote. Il fournit une base solide de connaissances scientifiques concernant l'importance du microbiote, ainsi que des sources de compréhension historique, sociétale et culturelle, essentielles à la compréhension des influences et des pratiques d'hygiène intime.

En outre, ce travail permet aux spécialistes en santé sexuelle de mieux appréhender les enjeux liés au microbiote et de comprendre l'importance d'en parler, mais également de se préparer à aborder les multiples aspects de cette problématique grâce à une meilleure compréhension des besoins individuels. Ils peuvent ainsi fournir des conseils et des interventions adaptés et spécifiques à chaque personne, promouvoir une hygiène intime maintenant un équilibre sain de la flore et contribuer à l'élimination des stigmates et des tabous qui entourent le sujet de l'hygiène intime. Ce travail contribue également à la promotion d'une estime de soi positive et d'une autonomie en matière de santé sexuelle. En effet, il encourage les spécialistes en santé sexuelle, notamment par le biais de la théorie de l'ACP selon Rogers, à encourager les personnes ayant un vagin et/ou une vulve à prendre des décisions éclairées.

Avec ce travail, une petite boîte de pandore s'est ouverte permettant une brève de réponse quant à la question de recherche. En effet, les influences des valeurs sociologiques, religieuses et populaires sur le microbiote des personnes ayant un vagin et/ou une vulve, en matière d'hygiène intime, sont nombreuses. Tout au long de ce travail, de nombreux facteurs influençant les valeurs sur l'hygiène ont été répertoriés. Cependant ce travail ne met en lumière qu'une petite partie des explications permettant la compréhension des comportements. Celle-ci reste propre à chacun et donc différente d'une personne à une autre. Mais ce travail permet surtout de sensibiliser les spécialistes en santé sexuelle aux enjeux qui se cachent derrière le bien-être du précieux microbiote.

La promotion d'une hygiène de vie favorable au maintien d'un équilibre de la flore comprend de nombreux moyens (épilation, protection hygiénique menstruelle, habillement, pratique sexuelle, etc.). Cependant, l'hygiène féminine intime n'est que peu abordée, et son impact sur le microbiote n'a reçu que peu d'attention dans la littérature médicale, laissant ainsi croître la désinformation à ce sujet par de multiples sources. Selon une enquête internationale de 2016, seulement près d'un tiers des femmes (43%) a reçu des informations sur l'hygiène intime de la part de professionnel-le-s de la santé, y compris les pharmaciens-ne-s (Bohbot & Etienne, 2019, p.154). En tant que spécialiste en santé sexuelle, il est essentiel de sensibiliser toutes les personnes, quel que soit leur âge et leur sexe, aux risques de dysbiose liés à certaines

pratiques d'hygiène intime, ainsi qu'à leur impact sur l'épanouissement sexuel et personnel de chacun.

Ce travail m'a fait prendre conscience de l'influence de l'impératif de propreté ancestral et de la société de consommation en expansion sur ce sujet. Cette réalité m'indigne, car nous semblons avoir perdu notre capacité à écouter nos véritables besoins, agissant plutôt aveuglément pour répondre aux attentes des autres. Cette conformité aux normes de notre société entrave notre pensée indépendante et aggrave les inégalités en matière de santé sexuelle. Grâce à ce travail, je souhaite souligner l'importance de valoriser une approche individualisée et bienveillante de l'hygiène intime, rejetant les influences dogmatiques et encourageant une compréhension plus profonde de cet écosystème intime. De cette manière, nous offrons une possibilité de se rapprocher de son identité en permettant à chacun et chacune d'être plus proche de son corps et de redécouvrir les odeurs qui permettent un lien social (Bohbot & Etienne, 2019, p.162).

Les connaissances sur le microbiote continuent de progresser de manière constante. C'est un domaine complexe et en évolution permanente. Cette étude représente une méta-analyse de la situation actuelle. J'espère qu'elle servira de base pour d'autres développements, tels que l'exploration d'autres facteurs influençant le microbiote sur lesquels un individu peut agir, ou encore comment sensibiliser les personnes ayant un pénis sur le microbiote des personnes ayant un vagin et/ou une vulve ou encore l'émergence de fiche technique permettant une mise à jour des recommandations des toilettes intimes dans les institutions et hôpitaux¹.

Les transplantations de microbiote émergentes, ainsi que les probiotiques et les prébiotiques, montrent des résultats prometteurs pour traiter les dysbioses. Cependant, ces avancées requièrent encore des recherches approfondies et une acceptation des professionnel.le.s (Biocodex, 2022). Il est donc essentiel de rester ouvert et informé sur ce sujet car je suis convaincue qu'à l'avenir, il jouera un rôle important dans la santé sexuelle et le bien-être individuel. De cette manière, les individus, les politiques et les institutions pourront peut-être adapter leurs approches pour préserver ce précieux écosystème.

¹Selon observation faite dans la fiche technique « Toilette intime et du siège » d'un hôpital universitaire Suisse dont la mise à jour au 27.07.2023 date de 2019. Documents visionnable uniquement à l'interne. Source anonyme

BIBLIOGRAPHIE

- Aldunate, M., Tyssen, D., Johnson, A., Zakir, T., Girerd, P. H., & Cone, R. A. (2020). Real-world practices and attitudes towards intimate personal care : Results from an international survey of women. *Journal of Women's Health*, 29(9), pp. 1237-1247. DOI 10.1089/jwh.2019.8054
- Amabebe, E., & Anumba, D. O. C. (2018). The Vaginal Microenvironment : The Physiological Role of Lactobacilli. *Frontiers in Medicine*, 5. DOI 10.3389/fmed.2018.00181
- Approche centrée sur la personne. (2023, 17 mai). Dans Wikipédia. Consulté le 27.07.2023 sur https://fr.wikipedia.org/wiki/Approche_centre%C3%A9_sur_la_personne
- Biocodex. (2022). Biocodex Microbiota Institute. Consulté le 08.06.2023 sur <https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/fr>, La référence concerne le site dans son entier
- Bohbot, J-C. & Rica Etienne, R. (2019). *Prenez soin de votre microbiote vaginal ! - Infections, bonnes bactéries, déséquilibre hormonal, sexualité, antibiotiques... Tout savoir pour protéger votre intimité*. Paris : Poche Marabout Sante.
- Brochmann, N., & Stokken Dahl, E. (2018). *Les Joies d'en bas : Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur votre sexe*. Marabout.
- Cartwright, M. (2018). *L'hygiène au Moyen Âge*. World History Encyclopedia. Consulté le 19.02.2023 sur <https://www.worldhistory.org/trans/fr/1-17656/lhygiene-au-moyen-age/>.
- CHU de Poitiers. (2022). *Une grande expertise en microbiote*. Fonds Aliénor. Consulté le 21.06.2023 sur <https://www.fonds-alienor.fr/wpd-projects/comprendre-resistance-bacteries/>
- Chamberlain, S. (2019). *The surprisingly lengthy history of the tampon*. Smithsonian Magazine. Consulté le 19.02.2023 sur <https://www.smithsonianmag.com/history/surprisingly-lengthy-history-tampon-180972107/>
- Chen, Y., Bruning, E., Rubino, J., & Eder, S. E. (2017). Role of female intimate hygiene in vulvovaginal health: Global hygiene practices and product usage. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 39(10), pp.1005-1007. DOI 0.1177/1745505717731011
- CNRTL. *Intime*. Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales. Consulté le 19.02.2023 sur <https://www.cnrtl.fr/definition/intime>
- Confédération Suisse. (2021, 30 avril). *Certificats, labels et attestations*. Consulté le 13.08.2023 sur <https://www.kmu.admin.ch/kmu/fr/home/savoir-pratique/gestion-pme/certification-normalisation/certificats-labels-attestations.html>
- Corbin, A. (1986). *Le miasme et la jonquille : L'odorat et l'imaginaire social XVIIIe-XIXe siècles*. Flammarion.
- Côté, N., Pasquier, J-C., (2018). La prématurité spontanée et le microbiote maternel. *Médecine/sciences*, 34(10), pp. 799-805, Consulté le 24.07.2023 sur <https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/pdf/2018/10/msc180128.pdf>
- Delmas, C. (2015, 22 juin). *Fiche Technique : Lactobacillus sp*. Consulté le 24.07.2023 sur [https://www.ctcb.com/documentation/Fiches%20techniques%20BAC/Lactobacillus%20sp.%20\(Edition%202015\).pdf](https://www.ctcb.com/documentation/Fiches%20techniques%20BAC/Lactobacillus%20sp.%20(Edition%202015).pdf)
-

- Dumont, Y., Jean-Pierre, H. & Godreuil, S. (2020). *Le microbiote vaginal, déséquilibre et impact*. Revue Francophone des Laboratoires, 527, pp. 55-63. DOI 10.1016/S1773-035X(20)30358-0
- Egirard, S. (2018). *L'histoire de l'hygiène corporelle dans l'Antiquité*. Consulté le 22.04.2023 <https://www.stefanegirard.fr/histoire-hygiene-corporelle-antiquite/>
- Farage, M. A., & Bramante, M. (2006). *Genital hygiene: Culture, practices, and health impact*. In *The Vulva: Anatomy, Physiology, and Pathology*, pp. 183-216. CRC Press.
- Girard, C. & Rousseau, V. (2018). Impact des habitudes intimes sur la qualité de vie des femmes. *La Revue Sage-Femme*, 17(3), 133-140.
- Gondry, J., Le Breton, J., Martin, P., et al. (2019). Les habitudes intimes chez la femme et leurs conséquences sur la qualité de vie. *Journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction*, 48(7), pp.539-547.
- Glycosylation. (2022, 11 janvier). Dans Wikipédia. Consulté le 18.04.2023 sur <https://fr.wikipedia.org/wiki/Glycosylation>
- Greenbaum, S., Greenbaum, G., Moran-Gilad, J. & Weintraub, A. (2019). Ecological dynamics of the vaginal microbiome in relation to health and disease. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 220(4), 324-335.
- Gunter, J. (2021). *La Bible du vagin*, Paris: First éditions.
- Hygiénisme. (2021, 14 septembre). Dans Wikipédia. Consulté le 18.04.2023 sur <https://fr.wikipedia.org/wiki/Hygi%C3%A9nisme>
- Hygiène. (2008) Dans Larousse en ligne. Consulté le 19 .02. 2023 sur www.larousse.fr/dictionnaires/francais/hygi%C3%A8ne/41444
- Hygiène. (2023, 26 février) Dans Wikipédia, l'encyclopédie libre. Consulté le 19 .02. 2023 sur fr.wikipedia.org/wiki/Hygi%C3%A8ne
- Hygiène intime féminine (2023, 12 mars). Dans Wikipédia. Consulté le 19.03.2023 sur https://fr.wikipedia.org/wiki/Hygi%C3%A8ne_intime_f%C3%A9minine
- Intime. (2008) Dans Larousse en ligne. Consulté le 19 février 2023 sur <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/intime/43908>
- IPPF - Fédération internationale pour la planification familiale (2008). *Déclaration des droits sexuels de l'IPPF*. Londres : IPPF.
- Jacot-Descombes, C., & Voide Crettenand, G. (2014). *Cadre de référence pour l'éducation sexuelle en Suisse Romande*. Lausanne : Santé Sexuelle Suisse.
- Jézégou, F. (2021-2023). *Dicocitations*. Consulté le 06.06.2023 sur https://www.dicocitations.com/citations/citation-79441.php#google_vignette
- Jodelet, D. (2007). *Imaginaires érotiques de l'hygiène féminine intime. Approche anthropologique*. Connexions, n°87, pp. 105-127. Consulté le 19.02.2023 sur http://classiques.uqac.ca/contemporains/jodelet_denise/imaginaires_erotiques_hygiene/imaginaires_erotiques_tete.html

Lactobacille. (2023, 15 juin) Dans Wikipédia, l'encyclopédie libre. Consulté le 17 .h06. 2023 sur <https://fr.wikipedia.org/wiki/Lactobacille>.

La Femme hémorroïsse. (2022, 30 novembre). Dans Wikipédia. Consulté le 06.06.2023 sur https://fr.wikipedia.org/wiki/La_Femme_h%C3%A9morro%C3%AFsse

Langage inclusif en français. (2023, 12 mars). Dans Wikipédia. Consulté le 19.03.2023 sur https://fr.wikipedia.org/wiki/Langage_inclusif_en_français

Lepargneur, J. P. & Rousseau, V. (2002). Protective role of the Doderlein flora. *Journal de Gynécologie, Obstétrique et Biologie de la Reproduction*, 31, pp. 485-494.

Mohammed-Ali, O. (2016). Les relations entre l'islam et la santé des femmes. *Journal international de médecine et de santé publique*, 3(1), pp. 12-17.

Iwami, N., Kawamata, M., Ozawa, N., Yamamoto, T., Watanabe, E., Mizuuchi, ... Kamiya, H., (2022). Therapeutic intervention based on analysis by 16S ribosomal RNA gene sequencing of intrauterine microbiome improves pregnancy outcomes of IVF patients: a prospective cohort study, *Kamiya Ladies Clinic*. DOI 10.21203/rs.3.rs-1690510/v1

National Women's Health Network. (2022, 11 février). A history of menstruation products. *National Women's Health Network*. Consulté le 19.02.2023 sur <https://www.nwhn.org/a-history-of-menstruation-products/>

Objets de légende. (2023). *L'histoire du bidet*. Consulté le 06.06.2023 sur <https://www.objets-de-legende.fr/lhistoire-du-bidet.html>

Office fédéral de la statistique. (2023, 24 mars). *Population 2021*. Consulté le 08.06.2023 sur <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/population.assetdetail.24625464.html>

OMS Bureau régional pour l'Europe, & BZgA. (2013). Standards pour l'éducation sexuelle en Europe : un cadre de référence pour les décideurs politiques, les autorités compétentes en matière d'éducation et de santé et les spécialistes. Santé Sexuelle Suisse.

Sillig, L. & Gabiou, S. (2018). *Microbiote vaginal, la révolution rose* [podcast audio]. Consulté le 08.06.2023 sur <https://www.rts.ch/audio-podcast/2018/audio/microbiote-vaginal-la-revolution-rose-25533760.html>

Mathieu, V. & Sarfaty, L. (2018). *Le microbiote vaginal* [podcast audio]. Consulté le 19.06.2023 sur <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/la-tete-au-carre/le-microbiote-vaginal-2732042>

Racamier, P.-A. (2009). *L'hygiène intime : Secrets et astuces au quotidien*. Paris : Alpen éditions

Ravel, J. & Forney, L. J. (2017). The vaginal microbiome : Rethinking health and diseases. *Nature Reviews Microbiology*, 15(10), pp.1-11.

Rey, A. (2016). *Dictionnaire historique de la langue française* (3e éd, pp.1111). Paris: Le Robert.

Stelter, E. (2018, 19 Juin). *A brief history of smell*. Science History Institute Consulté le 14.06.2023 sur <https://www.sciencehistory.org/distillations/a-brief-history-of-smell>

Tudor, K., & Stora, N. & Ducroux-Biass, F. (2014). Les conditions thérapeutiques de Rogers: une conceptualisation relationnelle. *Approche Centrée sur la Personne. Pratique et recherche*, 2014/2 (n° 20), pp. 63-85.

Thinx. (s.d.). *A brief history of period products*. Dans Thinx. Consulté le 19.02.2023 sur <https://www.shethinx.com/blogs/period-proof-panties/a-brief-history-of-period-products>

Vigarelo, G. (1985). *Le Propre et le sale : l'hygiène du corps depuis le Moyen Âge*. Persee.fr. Consulté le 12.03.2023 sur [https://www.persee.fr/doc/assr_0335-5985_1985_num_62_1_2449\\$](https://www.persee.fr/doc/assr_0335-5985_1985_num_62_1_2449$)

World Health Organization. (2012). Programming for male involvement in reproductive health. Consulté le 21.08.2023 sur https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/75182/WHO_RHR_HRP_12.25_eng.pdf

ANNEXE 1

Box 1. RCOG guidance on care of vulvar skin.⁵⁷

- Most women with a vulvar disorder (e.g. contact dermatitis, vulvovaginitis) need advice about vulvar skin care and how to avoid contact irritants.
- Washing with water can cause dry skin and make itching worse. Use a small amount of soap substitute and water to clean the vulva.
- Shower rather than bathe and clean the vulva only once a day. Overcleaning can aggravate vulvar symptoms (e.g. symptoms of contact dermatitis). An emollient may be helpful.
- Avoid using sponges or flannels. Just use your hand. Gently pat dry with a soft towel.
- Wear loose-fitting silk or cotton underwear. Avoid close-fitting clothes. Wear loose-fitting trousers or skirts and replace tights with stockings. You may prefer to wear long skirts without underwear.
- Sleep without underwear.
- Avoid fabric conditioners and biological washing powders. Consider washing underwear separately in a non-biological laundry detergent.
- Avoid using soap, shower gel, scrubs, bubble bath, deodorant, baby wipes, or douches on the vulva.
- Some over-the-counter creams, including baby or nappy creams, herbal creams (e.g. tea tree oil, aloe vera), and “thrush” treatments, may include irritants.
- Avoid using panty liners or sanitary towels on a regular basis.
- Avoid antiseptic (as a cream or added to bath water) in the vulvar area.
- Wear white or light colored underwear. Dark textile dyes (black, navy) may cause an allergy, but if new underwear is laundered before use, it will be less likely to cause a problem.
- Avoid using colored toilet paper.
- Avoid wearing nail varnish on fingernails if you tend to scratch your skin.

RCOG: Royal College of Obstetricians and Gynaecologists.

Box 2. MECA guidelines on female genital hygiene.⁵⁸

- Women of all ages require daily intimate hygiene to keep their genital area clean.
- The vulva is susceptible to contact dermatitis. Take care to avoid contact with irritants.
- Use a hypoallergenic liquid wash with mild detergency and pH 4.2 to 5.6.
- Avoid bar soaps and bubble baths, which are abrasive and have a more alkaline pH.
- Lactic acid-based liquids with an acidic pH may augment skin homeostasis and have been shown to be helpful in vaginal infections as an adjuvant therapy but not as a treatment.
- Vaginal douching is not recommended.
- Wear loose-fitting cotton underwear and minimize wearing tight clothes.
- Change underwear frequently.
- Do not use talcum powder.
- Use any perfumes and deodorants sparingly (after allergy testing).
- Change tampons and sanitary pads frequently.
- Before and after intercourse, cleanse the vulva from front to back, especially the clitoris and vulval folds.
- Do not cleanse the vulva vigorously or irrigate the vagina.
- Use a safe method of pubic hair removal and take care to avoid sensitivity and scarring.
- Postpartum care should include frequent cleansing, drying, and using pads as necessary. Maintain dryness over any sutures. Do not use any creams.
- Wash hands prior to children’s genital care. Use separate towels.

MECA: Middle East and Central Asia.