

# Fiche 7

## d'informations

## Muguet

### Qu'est-ce que le muguet (*Candida albicans*)?

De nombreuses femmes sont infectées par le muguet au cours de leur vie. C'est une infection assez répandue chez les personnes adultes menant une vie stressante ou ayant un système immunitaire affaibli, par exemple des suites d'une infection à VIH. De nombreux bébés sont aussi touchés de temps à autre.

Le muguet est une infection provoquée par un champignon (ou levure) appelé *Candida* ou candidose, qui vit dans les replis de la peau, la bouche ou l'œsophage.

### Les candidas peuvent se développer si vous :

- Êtes enceinte
- Prenez certains antibiotiques
- Souffrez de diabète
- Êtes affaibli ou malade
- Prenez la pilule contraceptive
- Avez un rapport sexuel sans protection avec une personne qui a des candidoses
- Consommez beaucoup de sucre ou beaucoup de produits à base de sucre
- Portez des jeans ou des pantalons très moulants, des sous-vêtements de nylon

### Quels sont les symptômes du muguet?

Vous pouvez avoir un ou plusieurs des symptômes suivants:

- Des boutons douloureux dans la bouche, sur les gencives ou la langue chargée d'une couche blanchâtre.
- Des démangeaisons, des irritations et des rougeurs au niveau du vagin, de la vulve ou de l'anus.
- Des pertes vaginales, blanches, épaisses, caillées et malodorantes.
- Les vulves (lèvres vaginales) enflammées.
- Des douleurs lors de rapports sexuels avec pénétration.
- Des douleurs quand vous urinez.

### Traitement

Le traitement médical contre la candidose n'est pas très compliqué. Des crèmes, des suppositoires ou des cachets sont en général efficaces.

### Que puis-je faire afin de limiter la croissance excessive des candidas?

- Dès les premiers signes d'irritation, cessez d'utiliser du savon et lavez-vous à l'eau.
- Cessez de porter des jeans ou des pantalons serrés: cela permettra à l'air de circuler autant que possible.
- Évitez des bains trop fréquents ou de vous laver trop souvent. Même si au début, cela procure une sensation d'apaisement, cela risque d'aggraver l'irritation.
- N'utilisez pas des désinfectants ou des sels de bain. Par contre, vous pouvez ajouter un peu de vinaigre dans votre bain ou 10 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree.

Dans les régions du monde où il est possible de se procurer du yaourth entier, des femmes s'en passent sur les lèvres vaginales afin de calmer l'irritation. D'autres se le placent à l'intérieur du vagin à l'aide d'une seringue ou d'un tampon. Certaines bactéries présentes dans cet aliment peuvent supprimer le muguet vaginal. Néanmoins, ce remède maison peut s'avérer inefficace. L'ail peut être un autre remède valable. Epluchez une gousse d'ail, tranchez-la et trempez-la dans de l'huile. Puis insérez dans le vagin. Insérez-la au matin. Enlevez-la le soir et insérez une nouvelle gousse. Recommencez le jour suivant ou jusqu'à ce que les symptômes s'atténuent.

### Est-ce que je peux me prémunir du muguet?

Il n'existe pas de solution simple. Mais il y a plusieurs choses que vous pouvez faire afin de prévenir la réapparition fréquente des candidoses:

- Pour le muguet buccal, stopper votre consommation de sucre, surtout au moment de l'attaque.
- Quand les candidoses apparaissent, évitez de consommer les fruits, du miel et la levure; jusqu'à trois semaines après la fin de l'infection.
- Porter des culottes et des jupes de coton ou des pantalons amples peut aussi vous aider.
- Si vous avez vos règles, les serviettes périodiques sont préférables aux tampons.

- Évitez les savons parfumés, les déodorants et les désinfectants. Évitez les lavements vaginaux avec des solutions irritantes. Tous ces produits risquent d'altérer les propriétés naturelles de la flore vaginale.
- Après défécation, essuyez-vous par derrière et toujours en remontant du vagin vers l'anus. Vous éviterez ainsi que des matières fécales ne pénètrent dans votre vagin.
- Si un docteur vous prescrit des antibiotiques pour une autre infection, rappelez-lui que vous êtes sujette au muguet.

### **Est-ce que je peux continuer à avoir des rapports sexuels pendant le traitement?**

Il est préférable d'éviter les pratiques sexuelles avec pénétration vaginale, anale et les rapports bucco-génitaux jusqu'au moment où votre médecin vous confirme que l'infection est enrayée. Si vous souffrez de candidas buccaux, évitez les baisers. Mais s'enlacer et se caresser sont toujours possible.