

Vaginose bactérienne

Qu'est ce que c'est ?

- La vaginose bactérienne est un motif fréquent de consultation en gynécologie. C'est une pathologie bénigne sauf dans le cas de la grossesse ou elle peut être à risque obstétrical (prématurité, fausse couche, petit poids de naissance ...)
Attention, ce n'est pas une IST (Infection sexuellement Transmissible)
Elle est liée le plus souvent à l'infection par un germe appelé Gardnerella Vaginalis.
- Le développement de ce germe provient initialement d'un déséquilibre du pH du milieu vaginal qui entraîne une disparition quasi complète des lactobacilles (bactéries de la flore physiologiquement présente dans le vagin : appelée flore de Döderlein) au profit de la flore anaérobie.
- Cette flore anaérobie anormale est variée mais Gardnerella Vaginalis reste souvent majoritaire (souvent associée au Mycoplasme hominis).
Le pH devient basique, il dépasse souvent 5 et est à l'origine de pertes vaginales malodorantes (souvent une odeur de poisson) et colorées.
Mais elle peut aussi être asymptomatique.

Quels sont les facteurs de risque ?

- La flore de Doderlein est fragile et a besoin d'œstrogènes !
- Les facteurs favorisant sont multiples : les douches vaginales, l'excès d'hygiène, les situations de carences œstrogéniques, la prise d'antibiotiques, la contraception progestative ...
- Les rapports sexuels peuvent être en cause, non par transmission de germes (ce n'est pas une IST), mais par action mécanique ou chimique (frottements et contact avec le sperme alcalin)

Comment faire le diagnostic ?

- La plupart du temps le diagnostic est clinique !
- En cas de doute ou de récurrences un prélèvement vaginal (PV) peut être réalisé afin de confirmer le diagnostic et d'éliminer une co-infection. Il peut retrouver :
 - Une élévation du pH vaginal (> 5)
 - Un score de Nugent > 6 : Ce score de Nugent permet d'évaluer la qualité de l'écosystème bactérien vaginal par un simple examen au microscope.
Ce score est noté de 0 à 10. Un score > 6 confirme la vaginose bactérienne.

Comment la traiter ?

- Pour simplifier il existe deux types de traitement :
 1. Traitement antibiotiques remboursés : malheureusement le taux d'échecs est assez élevé
 2. Traitements locaux (ovules) plus récents : semblent être plus efficaces mais non remboursés

Comment la prévenir ? Rôle des pré et probiotiques ?

- Le traitement des récurrences doit passer par la restauration de la flore vaginale et l'application de règles hygiène diététiques.
- Les œstrogènes locaux sont bénéfiques sur la flore et peuvent être prescrits, essentiellement chez les femmes présentant un hypo-œstrogénisme clinique (ménopause mais pas seulement). Leurs effets peuvent être longs à apparaître...
La bonne « hydratation » vaginale est importante également avec des gels lubrifiants contenant par exemple de l'acide hyaluronique.
- Les Prébiotiques sont des produits qui favorisent l'implantation des lactobacilles en créant un « climat » propice. Ils acidifient le milieu vaginal, et diminuent le développement des germes anaérobies (responsables de la vaginose).
Ils limitent ainsi le risque de récurrence après traitement.
- Les Probiotiques sont des lactobacilles "de remplacement".
Dans un premier temps, le probiotique va remplacer la flore naturelle défaillante puis créer les conditions propices à la recolonisation du vagin par cette flore naturelle.

Quel impact de l'alimentation dans la vaginose ?

Une alimentation "méditerranéenne" réduirait les vaginoses : (en augmentant les Lactobacilles et en diminuant le stress oxydatif)

- Favoriser :**
 - Le « fait-maison » : les repas simples, peu transformés
 - Les fruits et légumes de préférence de saison et locaux
 - Les produits céréaliers complets (riz complet, pâtes complètes...)
 - Les protéines d'origine végétale (lentilles, pois chiches...)
 - Les matières grasses d'origine végétales (huile d'olive pour la cuisson) en intégrant celles riches en oméga 3 (huile de colza ou de noix pour l'assaisonnement)
 - Les produits laitiers fermentés (yaourt, lait fermenté...)
 - Les herbes (thym, persil...), épices (curcuma, cannelle...) et condiments (ail, oignon...) en fonction de votre tolérance
 - Les fruits à coques non grillés non salés (noix, amandes...)
 - Les poissons gras (sardines, maquereaux...), volailles et œufs
- Modérer :**
 - Les viandes rouges (bœuf, veau, porc, agneau...) et les charcuteries
 - Les boissons sucrées et produits sucrés
 - Les produits ultra-transformés
 - L'alcool

N'hésitez pas à prendre rendez vous avec un de nos praticiens du centre émanéa le plus proche de chez vous !