

## 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 !**