

# Comment rééquilibrer la flore intime naturellement ?

Publié le 14/08/2024

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*Si la flore vaginale forme un bouclier protecteur contre les agressions, c'est aussi un écosystème fragile. Ressentir des désagréments intimes est très courant dans la vie d'une femme. Il suffit que le microbiote soit déséquilibré pour que des inconforts surviennent. Comment prendre soin de votre flore intime ? Comment la rééquilibrer naturellement ? Découvrez nos conseils pour restaurer et maintenir votre bien-être intime.*

## La flore intime : définition

La flore vaginale joue un rôle essentiel pour les femmes. De son équilibre dépendent le **bien-être intime** et la **prévention des infections**.

## La flore vaginale : un bouclier de bactéries protectrices

La **flore intime**, aussi appelée microbiote vaginal ou flore de Döderlein, est composée de l'ensemble des **micro-organismes** qui vivent naturellement dans le vagin. Elle joue un rôle essentiel dans la protection contre les infections, en maintenant un environnement acide défavorable aux agents pathogènes (bactéries, mais aussi les levures telles que Candida).

La flore vaginale est constituée majoritairement de **lactobacilles**, des « bonnes bactéries ». Ces lactobacilles forment une barrière sur la muqueuse intime et produisent de l'acide lactique. Ce bouclier microbiotique empêche la prolifération des bactéries et levures nuisibles en maintenant un environnement acide, avec un pH bas.



## Le déséquilibre de la flore intime

Le [microbiote participe à l'immunité](#). Le [microbiote intestinal](#) tout d'abord est lié, pour le meilleur et pour le pire, avec le microbiote vaginal. En effet, le microbiote intestinal est très souvent l'origine des **bactéries** et **levures néfastes** qui colonisent la sphère intime. Ainsi, il est essentiel de prendre soin de son microbiote intestinal afin qu'il soit bien équilibré et riche en bactéries (lactobacilles et bifidobactéries) et levures bénéfiques (telles que *Saccharomyces boulardii*).

Le microbiote vaginal, quant à lui, maintient le bien-être intime de la femme en la protégeant des agressions internes et externes. La déstabilisation de ce microbiote porte un nom : c'est la **dysbiose vaginale**. Un changement, dans l'équilibre des bactéries qui vivent normalement dans le vagin, peut provoquer des inconforts intimes importants comme :

- des **sensations de sécheresse** ;
- des **démangeaisons ou des irritations** ;
- des **sensations de brûlure** ;
- des **pertes anormales** ;
- des **infections comme les vaginites ou les cystites** ;
- des **mycoses** ;
- des **douleurs pelviennes**.

Quand tout va bien, les « bonnes » bactéries (**lactobacilles**) du vagin sont plus nombreuses que les « mauvaises » bactéries (anaérobies). Quand les bactéries anaérobies prolifèrent, elles perturbent alors l'équilibre naturel de la flore intime et les lactobacilles diminuent.

Si vous ressentez un **inconfort intime** important, il convient de consulter votre médecin. Néanmoins, dans la plupart des cas, quelques mesures simples peuvent contribuer à vous aider à retrouver confort et équilibre au niveau du microbiote intime.

## Bien-être intime : nos conseils pour rééquilibrer sa flore intime naturellement

L'**équilibre** de la flore intime peut être perturbé par de nombreux facteurs physiologiques comme les **variations hormonales**, la [grossesse](#) ou la [ménopause](#). La prise d'antibiotiques peut également influencer cet écosystème si fragile. Enfin, les **agressions externes** comme une **hygiène intime inadaptée**, le [stress](#) ou les **frottements** provoqués par certains sous-vêtements peuvent également avoir un impact. C'est pourquoi il est important de connaître les bonnes pratiques qui peuvent aider à restaurer et maintenir cet équilibre essentiel.

### L'hygiène intime

L'hygiène intime d'abord. Elle est essentielle pour maintenir l'équilibre de la flore vaginale. Il est important de respecter le microbiote protecteur en se lavant ni trop, ni trop peu. Voici quelques conseils pratiques :

- **Lavez-vous une à deux fois par jour maximum** : un nettoyage excessif peut être une cause de déséquilibre. Le vagin est **autonettoyant**, il ne faut pas décaper la protection offerte par son microbiote.
- **Évitez les douches vaginales** qui endommagent la flore intime.
- **Utilisez des produits spécifiquement adaptés** qui laissent un film protecteur à la surface de la vulve.
- **Renoncez à utiliser des gels douche**, du savon de Marseille ou des produits antiseptiques trop agressifs. Préférez les savons doux ou les nettoyeurs sans savon.
- **Portez des sous-vêtements en coton** : les fibres naturelles permettent à la peau de respirer. Elles réduisent ainsi l'humidité et les risques d'infections.

### Le stress et autres facteurs agressifs pour la flore intime

Des **causes exogènes** peuvent agir défavorablement sur l'équilibre de votre flore intime :

- Le [stress chronique](#) affaiblit le système immunitaire et participe ainsi au déséquilibre du microbiote vaginal. Pratiquez des techniques de relaxation comme le yoga, la méditation, ou la respiration profonde.
- **Évitez le tabac** : sa consommation cause une diminution de la production d'œstrogène favorable aux lactobacilles.
- **Diminuez les sucres raffinés** qui peuvent favoriser la croissance de bactéries nuisibles.

### Avoir les bons réflexes : vêtements et habitudes

De **bonnes habitudes** sont à adopter au quotidien pour votre confort intime. Nos conseils :

- **Privilégiez les vêtements amples et respirants** : les vêtements serrés provoquent des frottements, augmentent l'humidité et favorisent ainsi les infections.
- **Changez régulièrement de sous-vêtements** : tous les jours et après toute activité physique.

- **Dormez sans culotte.** Votre vagin respire mieux si les vêtements de nuit sont larges et n'exercent pas de compression.
- **Évitez les rapports sexuels non protégés.**

## Renforcer son système immunitaire

Un système immunitaire fort est primordial pour maintenir un équilibre optimal de la flore intime. Voici quelques conseils pour renforcer vos **défenses naturelles** et prévenir les déséquilibres :

- **Adoptez une [alimentation équilibrée](#).** Intégrez des aliments riches en vitamines et en nutriments essentiels. Consommez des fruits, des légumes, des noix et des graines pour obtenir ces nutriments vitaux.
- **Consommez des aliments riches en probiotiques**, comme les yaourts, le kéfir et les légumes fermentés, pour soutenir votre microbiote vaginal. Si cela vous est compliqué, le complément alimentaire Harmoline Flore intime du Laboratoire Lescuyer apporte les probiotiques essentiels au bon équilibre intime.
- **Pratiquez une [activité physique régulière](#)** : cela participe à renforcer le système immunitaire et aide à réduire le stress.
- **Assurez-vous de bien dormir pour faire le plein d'énergie.**

## L'intérêt des probiotiques pour rééquilibrer la flore

La flore intime est composée de **micro-organismes vivants**. Il est important que les lactobacilles restent majoritaires pour maintenir l'environnement acide du vagin et éviter ainsi la prolifération des bactéries engendrant des désagréments.

En cas de déséquilibre, l'un des premiers réflexes à adopter est la prise de probiotiques pour aider à renforcer la population de ces bonnes bactéries indispensables.

L'[utilisation de probiotiques sous forme de compléments alimentaires](#) est une solution efficace et pratique pour rétablir et maintenir l'équilibre de la flore intime.

Le laboratoire Lescuyer innove avec une formule unique composée notamment de l'association des souches Lactobacillus acidophilus et Lactobacillus rhamnosus, avec de la lactoferrine, ayant montré son efficacité sur le confort intime<sup>1</sup>. **Harmoline Flore intime** associe des [probiotiques](#), des levures, de la [lactoferrine](#), et des vitamines [D](#) et [B2](#). Ce complément alimentaire offre un mode d'action complet : en local en ciblant le microbiote vaginal, et au global en agissant sur la sphère intestinale, réservoir des agents pathogènes (Candida albicans, E.coli, Gardnerella vaginalis). Avec ses **trois souches probiotiques** associées aux vitamines D et B2, **Harmoline Flore intime** participe au renfort de vos **défenses naturelles** et au **maintien du bon équilibre de la flore et des muqueuses vaginales**.

### Sources :

- <sup>1</sup> Étude clinique sur l'effet des souches Lactobacillus acidophilus (HN001®) et Lactobacillus rhamnosus (La-14®) avec de la lactoferrine sur le confort intime, Superti F & De Seta F. Microorganisms (2020).
- Valentine Bonnal. Dysbioses du microbiote vaginal : causes, conséquences et prise en charge. Sciences pharmaceutiques. 2023. ffdumas-04504443f [https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04504443v1/file/2023\\_BONNAL%20Valentine.pdf](https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04504443v1/file/2023_BONNAL%20Valentine.pdf) <https://www.cnrtl.fr/definition/flore> Docteur Jean-Marc Bohbot : Le microbiote vaginal, la révolution rose aux éditions Marabout

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Confort urinaire ,

## Infection urinaire chez la femme : que faire ?

30/06/2021  
2 minutes de lecture

Près de la moitié des femmes\* seraient concernées, au moins une fois au cours de leur vie, par une infection urinaire.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Probiotiques et microbiote ,

## Microbiote intestinal : à quoi servent les probiotiques ?

14/09/2021  
6 minutes de lecture

Microbiote, prébiotiques, probiotiques, tout le monde en parle, mais de quoi s'agit-il vraiment ?

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

## Règles douloureuses : découvrez les solutions naturelles

28/08/2024  
3 minutes de lecture

Explorez des solutions naturelles pour soulager les douleurs menstruelles.

[Lire la suite](#)