

LES « PERTES BLANCHES »

Une explication simple et rassurante



? 🌸 C'est quoi ?

Les **pertes blanches** sont un liquide **normal**, visqueux, produit par le **vagin** pour le **nettoyer** et le **protéger**.

Elles contiennent :

- des **cellules** mortes du vagin,
- des **bactéries normales** (la flore vaginale, surtout des **lactobacilles**),
- des **sécrétions du col de l'utérus**.

Ces sécrétions sont en général **blanches** ou **transparentes**, parfois un peu épaisses, elles ont une **légère odeur** **MAIS** ne sentent pas mauvais, ne provoquent pas de démangeaisons ni de douleurs.

Elles apparaissent **autour de la puberté**, en réponse aux **hormones (œstrogènes)**.

La quantité des pertes et leur **aspect** sont **variables** en fonction des périodes du cycle (plus en milieu de cycle), le stress ou le sport.

💬 🌸 C'est normal !

- Les pertes blanches ne sont **pas "sales"**
- **Presque toutes les filles** en ont dès 9-13 ans
- Elles apparaissent environ **6-12 mois avant les règles** (qui sont des pertes de sang 1 fois par mois)

«Les pertes blanches sont un signe que ton corps fonctionne normalement»

⚠️ 🌸 Quand faut-il consulter?

Il faut consulter si :

- «**Ca sent mauvais**»
- «**Ca gratte**»
- «**Ca fait mal**»
- Les sécrétions sont **jaunes ou vertes** ou avec un peu de **sang**

*Ces symptômes peuvent évoquer une **infection** (bactéries ou champignons) qu'il faudra faire soigner par le médecin*

🚿 🌸 Comment bien faire sa toilette intime?

- **Se laver 1 fois par jour suffit**, pas plus car plus souvent = risque d'irritation
- **Laver uniquement la partie externe** (la vulve) car le vagin lui se nettoie tout seul
- **Utiliser:**
 - Un savon **doux** fait pour toilette intime → **sans parfum, pH neutre à légèrement acide**; une petite **noisette** suffit.
 - De l'**eau tiède**
 - Se laver **avec une main propre** (éviter de se laver les fesses juste avant). Ne pas utiliser de lingettes ou éponges pour la douche (=nids à germes)
 - Laver **doucement** → Ne pas frotter, ne pas trop insister (irritation)
 - **Rincer** soigneusement à l'eau
 - Sécher **en tamponnant**, avec une serviette propre → Ne pas frotter (irritation)
- **Porter des sous-vêtements adaptés**
 - Culotte en **coton**
 - Protège-slips à adapter **selon les quantités** (de zéro à plusieurs fois par jour).
 - Changer de culotte **chaque jour**
 - Éviter les vêtements **trop serrés**

À NE PAS FAIRE !

- ✗ Savons parfumés ou antibactériens, lingettes intimes
- ✗ Se laver plusieurs fois par jour
- ✗ Mettre du savon "à l'intérieur"
- ✗ Doucher «l'intérieur» du vagin

« Se laver, une fois par jour, à l'extérieur seulement, c'est largement suffisant. Trop se laver c'est surtout irriter plus que protéger »