

Prévention des infections vaginales

Auto-test rapide

Voici comment procéder :

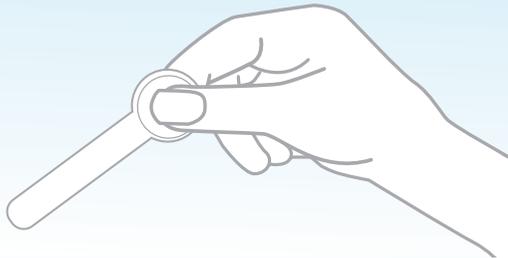
- 1** • Posez l'emballage contenant un applicateur face à vous sur une table.

Contenu :

1 emballage sous film contenant un applicateur et un sachet absorbant d'humidité



- 2**
- Après avoir lavé vos mains, retirez le test du film.
 - Prenez l'applicateur uniquement au niveau de la surface ronde et tenez-la entre votre pouce et votre index.
 - Le pouce doit toujours être positionné sur le côté de l'applicateur vaginal, et non sur la zone de mesure du pH.
 - Évitez tout contact d'autres liquides avec la zone de mesure du pH.



- 3**
- Asseyez-vous avec les genoux écartés ou tenez-vous debout avec un pied sur le siège des toilettes ou sur une autre surface solide.
 - Écartez doucement l'ouverture de votre vagin à l'aide de votre main libre en prenant soin de pousser doucement les lèvres externes vers l'extérieur.

4



- Insérez doucement l'applicateur vaginal dans le vagin, comme vous le feriez en utilisant un tampon (à environ 1-3 cm de profondeur, mais pas au-delà de la surface ronde).
- Appuyez maintenant sur l'applicateur vaginal inséré avec une légère pression pendant environ 10 secondes contre la paroi vaginale postérieure (vers le rectum), afin que la zone de mesure du pH soit bien humidifiée. Une humidification suffisante est importante pour garantir un résultat correct.

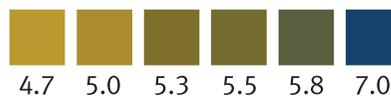
5

- Retirez ensuite doucement l'applicateur vaginal du vagin et lisez immédiatement le résultat du test, tant que la zone de mesure est encore humide.

Lecture du résultat



Si la couleur de la zone de mesure du pH est jaunâtre, votre pH vaginal se situe dans la plage des 4,0 à 4,4 et donc dans la plage normale / saine.



Si la couleur de la zone de mesure du pH se transforme en une teinte brun-vert-bleu, votre pH vaginal est supérieur à 4,4. Un pH vaginal supérieur à 4,4 est en dehors de la plage normale / saine.

Si la zone de mesure du pH n'est pas de couleur uniforme après avoir effectué le test, ceci indique que le test n'a pas été effectué correctement. Une cause possible est que la zone de mesure du pH n'a pas été suffisamment humidifiée par les sécrétions vaginales. Dans ce cas, vous pouvez répéter la mesure avec le même applicateur vaginal. Après l'évaluation du test, jetez l'applicateur (et l'emballage) avec les ordures ménagères.

Si votre pH vaginal est en dehors de la plage normale à l'issue d'un premier test, vous n'avez pas de raison de vous inquiéter. Dans ce cas, répétez le test quelques heures plus tard ou le lendemain. Si le pH est toujours en dehors de la plage normale, vous devriez en parler avec votre médecin afin d'identifier la cause possible.

Remarques :

Les causes possibles d'un pH vaginal élevé sont les suivantes :

- vaginose bactérienne ou infections bactériennes mixtes (éventuellement suite à une maladie sexuellement transmissible)
- rupture prématurée de la poche des eaux
- mauvaise hygiène intime et/ou excessive (lavements vaginaux fréquents, produits d'hygiène inappropriés)
- Manque d'œstrogènes (les œstrogènes facilitent la transformation du glycogène en acide lactique)
- infection postopératoire

Sachez que de nombreux facteurs peuvent modifier temporairement le pH vaginal. Cela n'est pas toujours la cause de l'existence d'une maladie ! Lorsque les symptômes suivants se produisent, vous devriez toujours consulter un médecin : des saignements (y compris des taches), des démangeaisons ou des brûlures dans le vagin, une augmentation des pertes vaginales, une odeur de poisson ou désagréable, des brûlures pendant la miction, des symptômes similaires à ceux des règles, ou en cas de suspicion d'une perte de liquide amniotique.