



## grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitude de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontres des médecins par exemple.

Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es la constructeur-ice.

## soin mycoses vaginales

Les mycoses vaginales sont des infections de la vulve, des organes génitaux externes et du vagin, que l'on peut attribuer à un champignon microscopique qui est une levure et qu'on appelle Candida. Elles sont majoritairement dues à un déséquilibre spontané de la flore vaginale, mais elles peuvent être causées par une contamination externe, par contact sexuel ou

avec un objet infecté. Il existe différents traitements : par voie orale (prise de gélules, capsules ou encore de comprimés, disponible uniquement sur ordonnance), des traitement locaux disponibles en vente libre sous la forme d'ovules à insérer dans le vagin, de courte durée (ovules monodose ou sur 3 jours). Il est également conseillé d'utiliser une crème ou une lotion

fluide qui sera à appliquer sur les zones extérieurs du vagin, c'est-à-dire la peau et les muqueuses externes. Il existe également des soins naturels que l'on peut fabriquer soi-même avec les connaissances nécessaires.

