



🌸 Vulvodynie : ce n'est pas dans la tête

🔗 Qu'est-ce que la vulvodynie ?

La **vulvodynie** est une **douleur ou un inconfort de la vulve (zone intime externe)** qui dure depuis **plus de 3 mois, sans lésion visible** à l'examen.

Les douleurs peuvent apparaître **spontanément** ou **lors d'un contact** (rapport sexuel, examen, vêtements serrés, hygiène intime, etc.).

Les sensations décrites sont variées : **brûlures, picotements, coupures, tiraillements...**

Elles peuvent persister plusieurs heures après le contact.

🧑 Qui est concernée ?

La vulvodynie est **fréquente**, touchant **3 à 16 % des femmes** à un moment de leur vie.

Elle peut survenir :

- Chez les **femmes jeunes**, souvent **sans enfant**, avec douleurs déclenchées par le contact.
- Chez les **femmes autour de 40-50 ans**, avec un inconfort **plus diffus et permanent**.

Certains facteurs peuvent favoriser la vulvodynie : facteurs génétiques, hormonaux, hypertonie musculaire du plancher pelvien, infections etc.

🏥 Autres symptômes souvent associés

Certaines patientes présentent aussi :

- Fatigue chronique, syndrome du côlon irritable,
- Douleurs pelviennes ou urinaires,
- Endométriose, fibromyalgie,
- Anxiété ou tristesse liées à la douleur persistante.

🌿 Comment le diagnostic est-il posé ?

Le diagnostic de vulvodynie est un **diagnostic d'exclusion** : le médecin doit d'abord éliminer d'autres causes qui pourraient expliquer les douleurs (infection, eczéma, sécheresse, etc.).

Un petit test, appelé **test du coton-tige**, aide à repérer les zones douloureuses du vestibule (entrée du vagin) par appui léger avec un coton-tige : ce test a pour but de provoquer à nouveau la douleur, il n'est pas très agréable mais ne dure pas longtemps. Si vous ne souhaitez pas la réalisation de ce test, parlez-en à votre médecin.

Les examens complémentaires (prélèvements, imagerie, biopsie) ne sont faits que si une autre cause est suspectée.

❤️ Quel impact ?

La vulvodynie peut gêner :

- Les **rapports sexuels**,
- Les **gestes du quotidien** (s'asseoir, faire du vélo, porter des vêtements serrés).

Ce n'est **ni une infection, ni une maladie honteuse**, et **elle n'est pas "dans la tête"** : c'est une **vraie douleur chronique**, liée à une **hypersensibilisation des nerfs de la région vulvaire**.

🌿 Quels traitements ?

La prise en charge est **personnalisée**, progressive et souvent **pluridisciplinaire**.



♦ **Mesures de base :**

- Arrêt des produits irritants (savons, lingettes, déodorants, crèmes parfumées).
- Utilisation de **soins émollients, lutter contre la sécheresse** (Deumavan®, Mucogyne®).
- Porter des **vêtements amples**, en coton.
- Éviter les protège-slips et privilégier les sous-vêtements respirants.

♦ **Traitements locaux :**

- **Lidocaïne gel ou crème** : appliquée régulièrement et au long cours pour **diminuer la sensibilité nerveuse**.
- **Crèmes apaisantes et hydratantes**.
- **Œstrogènes locaux** chez la femme ménopausée.

♦ **Traitements généraux :**

- **Antidépresseurs à faible dose** (comme l'amitriptyline) ou **antiépileptiques** (gabapentine, prégabaline) pour calmer la douleur d'origine nerveuse.
- Si besoin, prise en charge du **stress** ou de l'**anxiété** associée.

♦ **Rééducation et soutien :**

- **Rééducation du périnée** avec kinésithérapeute ou sage-femme spécialisée.
- **Thérapie cognitive et comportementale (TCC)** pour apprendre à gérer la douleur et retrouver une vie sexuelle sereine.
- **Toxine botulique A** dans certains cas de contracture musculaire persistante.

 À retenir

- La vulvodynie est une **douleur réelle**, souvent **invisible**, mais une **prise en charge possible**.
- Le traitement demande **du temps** et une **approche globale**, mêlant soins locaux, soutien psychocorporel et parfois médicaments.
- Vous n'êtes **pas seule** : n'hésitez pas à en parler à votre médecin, gynécologue, sage-femme ou dermatologue.

 Ressources et soutien

- Association **les clés de Venus** : <https://www.lesclesdevenus.org/>
- Dermato-info.fr, Vulvodynie : <https://dermato-info.fr/les-maladies-de-la-peau/vulvodynie>