

Casser les tabous en osant parler des soins pour la toilette intime !

PAR BENOÎT LE GOEDEC, SAGE-FEMME

Une étude menée par Edelman Intelligence et présentée par Mylan et sa gamme SAUGELLA (enquête quantitative entre le 14 février et le 21 février 2019, sur 1 003 femmes âgées de 18 à 60 ans représentatives de la population Française, interrogées au moyen d'une enquête en ligne), montre que 84 % d'entre elles classent la toilette intime comme la routine la plus importante, juste après la douche (pour 94 % des personnes interrogées), le brossage des dents (pour 93 %) et les soins capillaires (85 %).

L'HYGIÈNE INTIME

Cette étude a été réalisée auprès de 1 003 femmes en France, âgées de 18 à 60 ans, et objective le fait que l'hygiène intime serait alors pleinement inscrite dans leur vie quotidienne.

Pourtant, les résultats de cette étude révèlent une situation bien plus complexe que cela...

En effet l'étude indique que :

- pour un quart des femmes, nettoyer leurs parties intimes ne se résume pas à un geste hygiénique mais également au fait de prendre soin de soi et à un impact sur leur bien-être;
- pour 55 % d'entre elles, ce geste quotidien les aide à être en bonne santé;
- pour 36 % à avoir confiance en elles;
- pour 31 % à avoir une vie sexuelle satisfaisante;
- pour 29 % à se sentir attirante.

Mais il existe aussi quelques autres raisons énoncées par les femmes :

- 84 % pour leur partenaire sexuel;
- 58 % pour soulager des inconforts cliniques;
- 46 % parce que mes proches m'ont appris à le faire;
- 38 % suite à une recommandation de professionnel de santé.

Il apparaît aussi que le terme même d'« hygiène intime » pourrait donner l'impression que le sexe féminin serait sale et qu'en parler est tabou. « *Non seulement il n'en est rien, mais être en harmonie avec son anatomie féminine est le témoin d'un bien-être et d'une bonne estime de soi* », met en garde le Dr Odile Bagot, gynécologue et auteure de « *Vagin et Cie, on vous dit tout* » et du blog *Mam Gynéco*.

PARLER DE SON ANATOMIE INTIME EST ENCORE UN TABOU

Si 71 % des femmes se sentent à l'aise pour parler de leurs parties intimes, il n'en reste pas moins qu'une femme sur 2 (53 %) y voit toujours un sujet tabou dans la société.

D'autant plus fort chez les jeunes filles (18-24 ans) qui sont 36 % à utiliser le mot « tabou » pour décrire leurs parties génitales contre seulement 14 % des plus de 50 ans.

De plus, 2 répondantes à l'étude sur 10 n'ont jamais évoqué le sujet des soins pour la toilette intime avec qui que soit, proches ou professionnels de santé.

OSER EN PARLER, UN ENJEU DE TRANSMISSION

Les femmes trouvent leurs informations pour 57 % auprès des professionnels de santé (gynécologue, médecin généraliste, pharmacien.ne), 50 % auprès de la famille/amis/collègues et 27 % par les médias.

Il y a donc un réel enjeu de transmission, des professionnels de santé aux patientes mais aussi de la mère à l'enfant.

Les femmes sont prêtes à transmettre les bonnes habitudes relatives aux soins pour la toilette intime : une vaste majorité d'entre elles (96 %) affirment qu'il est important de sensibiliser les enfants, les filles comme les garçons, aux soins pour la toilette intime, car il s'agit d'une activité que les enfants effectuent de manière indépendante.

« *L'achat du premier soin pour la toilette intime féminine adapté peut marquer le début d'une routine qu'une femme gardera toute sa vie. C'est une façon d'initier les bons gestes et d'entamer la discussion sur un sujet qui peut être délicat à aborder* », selon le Dr Odile Bagot.

DES MODIFICATIONS DE LEUR PRATIQUE EN FONCTION DES MOMENTS CLÉ DE LEUR VIE

- 51 % lorsqu'elles ont une vie sentimentale et sexuelle active;
- 46 % pendant la période des règles;
- 36 % pendant la maternité;
- 30 % pendant la pré-puberté ou la puberté;
- 28 % pendant la période postnatale;
- 22 % pendant la grossesse;
- 20 % pendant la ménopause;
- 42 % pendant la période estivale (plage, piscine);

LE CHOIX DE LEUR PRODUIT DE TOILETTE INTIME

LE CHOIX, L'USAGE ET LA COMPOSITION SONT DES ÉLÉMENS CLÉS

- 37 % utilisent du savon en pain
- 46 % uniquement de l'eau
- 65 % du gel douche pour le corps
- 37 % des lingettes intimes
- 41 % du gel hydratant intime
- 53 % du nettoyant liquide intime
- 35 % spécifique à la zone intime
- 26 % aucun ingrédient nocif
- 25 % indiqué pour un usage quotidien
- 23 % prix du produit
- 23 % habitude d'achat du produit

- 30 % après les activités sportives;
- 25 % lors des voyages;
- 25 % lorsqu'elles ne sont pas à domicile (école, bureau).

LES AUTRES POINTS DE L'ÉTUDE

Ils abordent la vie des femmes et leur perception dans et par la société.

Violence et discrimination

- 91 % des répondantes pensent que les femmes sont davantage exposées à la violence;
- 89 % pensent que les femmes peuvent être discriminées à certains moments de leur vie de femme;
- 94 % affirment que les femmes sont confrontées au double fardeau du travail et des tâches ménagères à la maison;
- 93 % pensent que les femmes continuent d'être moins payées que les hommes;
- 88 % remarquent que les femmes ont moins de temps pour elles que les hommes;
- 80 % indiquent que les mères au foyer sont plus souvent méprisées que les mères qui travaillent.

Être une femme reste un défi de nos jours

- Elles font face à une double journée (travail puis gestion du foyer);
- Elles ont moins de temps de libre pour elles que les hommes;
- Il est plus difficile d'être une femme qu'un homme;
- La société est plus enclue à critiquer l'apparence des femmes.

Elles favorisent leur travail ou la famille avant leur bien-être

- 68 % se préoccupent de l'équilibre entre la famille et la vie professionnelle;
- 54 % de la gestion du stress professionnel;
- 52 % des problèmes de la vie familiale;
- et de là,
- 37 % ne se sentent pas en confiance;
- 26 % ne se sentent pas en bonne santé;
- 24 % s'inquiètent de ne pas se sentir séduisante. •

Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme

 MÉMENTO
CLINIQUE

 CONDUITE
À TENIR

 THÉRAPEUTIQUE
& PRESCRIPTIONS

NOUVEAU
SUPPLÉMENT
AUX DOSSIERS
DE L'OBSTÉRIQUE
PARUTION
2020

KIT MÉDIA VPSF 2020

4500 000 CONSULTATIONS PAR AN!

Le **Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme** sera consulté par **15 000 Sages-femmes** pendant 360 jours par an, soit environ **4 500 000 prises en main** de plus de **1500 produits** par les Sages-femmes.

Version imprimée - version numérique

La revue *Les Dossiers de l'Obstétrique*, 1^{re} revue de Sages-femmes, créée en 1974, édite en 2019 un supplément annuel d'aide à la prescription et aux conduites à tenir à l'usage des Sages-Femmes: le *Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme* (VPSF).

VPSF 2020, c'est LE vademecum
utile à la sage-femme:
→ Mémento clinique
→ Conduites à tenir
→ Thérapeutique et Prescriptions

16 domaines de prescription

- 14 chapitres destinés aux situations normales ou pathologiques rencontrées par les sages-femmes,
- 1500 médicaments,
- 2 chapitres consacrés à l'hygiène des locaux,
- + de 100 stratégies thérapeutiques liées à la naissance, au confort de la maman et au confort du bébé,
- Des arbres de décisions,
- Plus de 1500 médicaments,
- Plus de 400 services ou produits,
- Les médicaments dont la prescription est autorisée par les sages-femmes,
- Les médicaments prescrits par le médecin et suivis par la sage-femme.

Le VPSF s'appuie
sur l'expertise du
dictionnaire Vidal (avec
l'aimable autorisation de Vidal)



Le **VPSF 2020** sera accessible également:
• via la plateforme VPSF 2020.
• via une application mobile: VPSF 2020.



Le Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme est édité par les Éditions ESKA - 12 rue du quatre Septembre - 75002 Paris

Contacts: Cécile Grognard - Lamia Boucetta - Alicia Gorrilliot

www.eska.fr

01 42 86 55 79

Standard: 01 42 86 55 65

Pourquoi un Vadémécum des Prescriptions de la Sage-Femme ?

- La sage-femme est au cœur de la périnatalité et de la gynécologie de prévention.
- Sa pratique est au carrefour de la médecine et de l'humanisme.
- Son engagement est entier pour la santé et les droits des femmes.
- Son statut médical lui donne la possibilité et le droit de suivre la grossesse, pratiquer les accouchements eutociques, prendre en charge le nouveau-né et effectuer le suivi gynécologique de prévention.
- Elle participe aussi, sur prescription du médecin et en collaboration avec lui, aux suivis des pathologies obstétricales et gynécologiques.

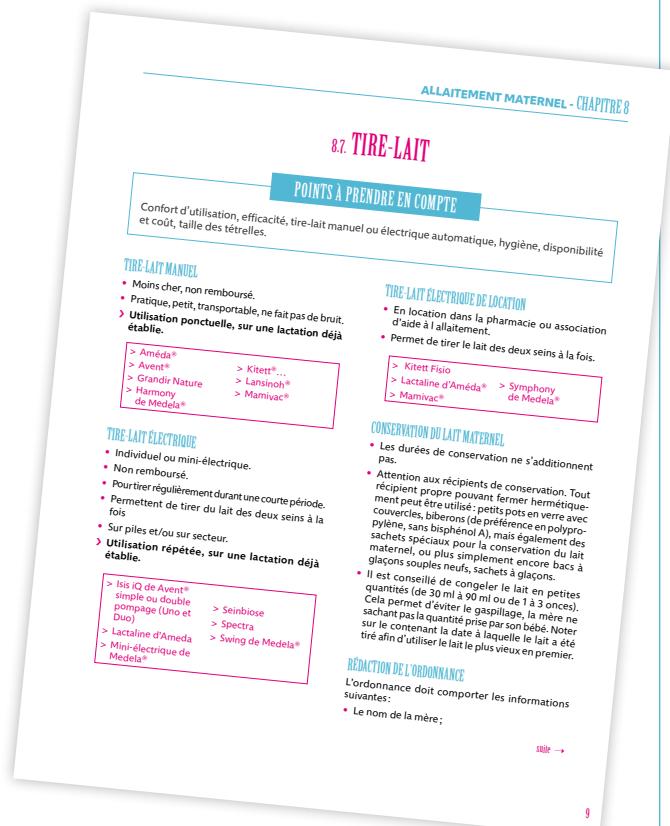
Le statut médical de la sage-femme lui confère un droit de prescription autonome des examens complémentaires et un droit de prescription défini par une liste pour les médicaments.

Sa pratique l'oblige à bien connaître les médicaments prescrits par le médecin pour la surveillance des pathologies.

- Le VPSF est un vadémécum des prescriptions et des conduites à tenir, à l'usage des sages-femmes.
- Rédigé majoritairement par des sages-femmes, il est destiné à aider la prescription des sages-femmes.
- Il est mis à jour annuellement.
- **Il réunit en un seul ouvrage :**
 - un mémento clinique,
 - un guide de la prescription,
 - un catalogue des équipements nécessaires à la pratique de la sage-femme.

16 domaines de prescription organisés suivant l'évolution de la grossesse, au service de la santé, de la maman et du bébé.

Le VPSF s'appuie sur l'expertise du dictionnaire Vidal (avec l'aimable autorisation de Vidal)



Liste actualisée des médicaments tous les mois dans la revue Les Dossiers de l'Obstétrique et sur la plateforme et l'application mobile : VPSF 2020.

Pré-sommaire

Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme

CHAPITRE 1

TEST DE GROSSESSE

- 11. Tests sanguins
- 12. Tests urinaires

CHAPITRE 2

PRÉVENTION

- 21. Confort urinaire
- 22. Équilibre de la flore
- 23. Frottis de dépistage
- 24. Hygiène féminine
- 25. Nutrithérapie : vitamines et oligo-éléments
- 26. Préparation à la naissance : matériel
- 27. Sport et grossesse
- 28. Tabacologie - Addictions
- 29. Troubles du sommeil
- 30. Vaccinations

CHAPITRE 3

PETITS MAUX DE LA GROSSESSE

- 31. Constipation
- 32. Crampes - Douleur
- 33. Lombalgies - Articulations
- 34. Nausées et vomissements
- 35. Pyrosis
- 36. Sciatique
- 37. Syndrome douloureux pelvien
- 38. Troubles veineux
- 39. Vergetures

CHAPITRE 4

INFECTIONNISTIQUE PARASITOLOGIE

- 41. CMV (cytomégalovirus)
- 42. Coqueluche
- 43. Grippe
- 44. Hépatites
- 45. Herpès
- 46. Chlamydia
- 47. Trichomonas
- 48. Candidoses
- 49. Infections urinaires
- 50. Rubéole et Grossesse
- 51. Streptocoque bêta hémolytique
- 52. Syphilis
- 53. Toxoplasmose
- 54. VIH
- 55. Protection des personnels
- 56. Désinfection des matériels et locaux

CHAPITRE 5

PATHOLOGIES OBSTÉTRICALES

- 51. Anémies ferriprive
- 52. Autres anémies
- 53. Cholestase gravidique
- 54. Diabète gestationnel
- 55. Fièvre et grossesse
- 56. Hydramnios
- 57. Hypertension gravidique
- 58. Iso immunisation rhésus

Le VPSF s'appuie
sur l'expertise du
dictionnaire Vidal (avec
l'aimable autorisation de Vidal)



- 5.9. Menace d'accouchement prématuré
- 5.10. Métrorragies
- 5.11. Oligoamnios
- 5.12. Placenta bas inséré
- 5.13. Prééclampsie
- 5.14. Prévention de l'allo-immunisation
- 5.15. RCIU
- 5.16. Rupture prématurée des membranes
- 5.17. Thrombopénie
- 5.18. Thyroïde
- 5.19. Post-Partum
- 5.20. Endométrite

- 11.10. Sécheresse vaginale
- 11.11. Fertilité
- 11.12. Ostéoporose
- 11.13. Règles
- 11.14. Vulve - Vagin
- 11.15. Fausses couches spontanées
- 11.16. IVG

CHAPITRE 6

PATHOLOGIES ET GROSSESSE

- 6.1. Diabète type 1
- 6.2. Épilepsie
- 6.3. Hémoglobinopathies
- 6.4. Dépistage anomalies chromosomiques
- 6.5. Phlébite

CHAPITRE 7

PÉRINÉE

- 7.1. Cicatrisation
- 7.2. Prévention massage
- 7.3. Rééducation
- 7.4. Suture

CHAPITRE 8

ALLAITEMENT MATERNEL

- 8.1. Abcès
- 8.2. Accessoires de confort
- 8.3. Crevasses
- 8.4. Engorgements
- 8.5. Mastites
- 8.6. Nutrithérapie
- 8.7. Tire-lait
- 8.8. Aide à l'allaitement

CHAPITRE 9

ALLAITEMENT BIBERON

- 9.1. Biberon
- 9.2. Produits lactés pour nourrisson
- 9.3. Produits non-lactés

CHAPITRE 10

PÉDIATRIE

- 10.1. Coliques
- 10.2. Ictère
- 10.3. Portage
- 10.4. Supplémentations vitaminiques
- 10.5. Surveillance poids
- 10.6. Érythème fessier

CHAPITRE 11

GYNÉCOLOGIE

- 11.1. Pilule contraceptive
- 11.2. Implant
- 11.3. DIU
- 11.4. Contraception locale
- 11.5. Endométriose
- 11.6. Incontinence
- 11.7. Ménopause
- 11.8. Prolapsus
- 11.9. Sénologie

CHAPITRE 12

SANTÉ, BEAUTÉ, ENVIRONNEMENT PARAPHARMACIE

- 12.1. Dispositifs à propriétés réparatrices
- 12.2. Dermocosmétique pour la grossesse et la femme
- 12.3. Dermocosmétique pour le bébé

CHAPITRE 13

MATÉRIEL

- 13.1. Appareil de rééducation
- 13.2. Bilirubinomètre
- 13.3. Cardiotocographe
- 13.4. Échographie
- 13.5. Kit de suture
- 13.6. Logiciel médical
- 13.7. Pèse-bébé
- 13.8. Sonicaid dopplers
- 13.9. Spéculum
- 13.10. Tables d'examen

CHAPITRE 14

CONSOMMABLES

- 14.1. Doigtiers
- 14.2. Drap d'examen
- 14.3. Gants
- 14.4. Consommables pour la maman
- 14.5. Consommables pour le bébé

CHAPITRE 15

CONFORT DE LA MAMAN ET DU BÉBÉ

- 15.1. Hydratation
- 15.2. Rééducation
- 15.3. Soutien psychologique
- 15.4. Couches - Consommables
- 15.5. Thermalisme

CHAPITRE 16

ÉQUIPEMENT ET MANAGEMENT DU CABINET/MATERNITÉ

- 16.1. Logiciels
- 16.2. Imagerie
- 16.3. Lasers
- 16.4. Autres équipements
- 16.5. Réseaux Maternités - Cliniques
- 16.6. Assurances - Réseaux de Soins

CHAPITRE 17

INSTANCES REPRÉSENTATIVES, FORMATION

- 17.1. Institutions et organismes représentatifs
- 17.2. Formation Primaire de la Sage-Femme
- 17.3. Organismes de Formation professionnelle
- 17.4. Associations - Juridique

Que trouve-t-on dans le Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme ?

- Classement des médicaments par principe actif
- Classement des médicaments par famille pharmacologique
- Index des médicaments par ordre alphabétique
- Rappel des textes réglementaires
- Liste des Centres nationaux de référence (ex.: CRAT...)
- Liste des numéros utiles (ex.: 3919...)
- Liste des Associations professionnelles (ex.: Association Nationale des Sages-femmes libérales...)
- Accès au dictionnaire des médicaments du Vidal
- Accès aux recommandations du Vidal

PATHOLOGIES OBSTÉTRICALES - CHAPITRE 5

5.1. ANÉMIE FERRIPRIVE ET GROSSESSE

DÉFINITION
Hb < 11 g/100 mL au 1^{er} et 3^{er} trimestre Ø
Hb < 10,5 g/100 mL au 2^{er} trimestre Ø
Hb < 10 g/100 mL en post-partum

SYGNE CLINIQUES

- Pâleur
- Tachycardie
- Vertiges
- Hypotension
- Dyspnée d'effort puis de repos
- Céphalées

CONDUITE À TENIR

- Numération formule plaquette + ferritinémie
- Examens complémentaires de première intention :** Réticulocytes +/− électrophorèse de l'hémoglobine.
- Éléments diagnostics**
 - Ferritin < 12 µg/l ou 30 µg/l si inflammation
 - Microcytaire : VGM < 80 A
 - Arénégative : réticulocytes < 100 000/MI

Contrôler l'efficacité de la supplémentation après 3 mois de traitement

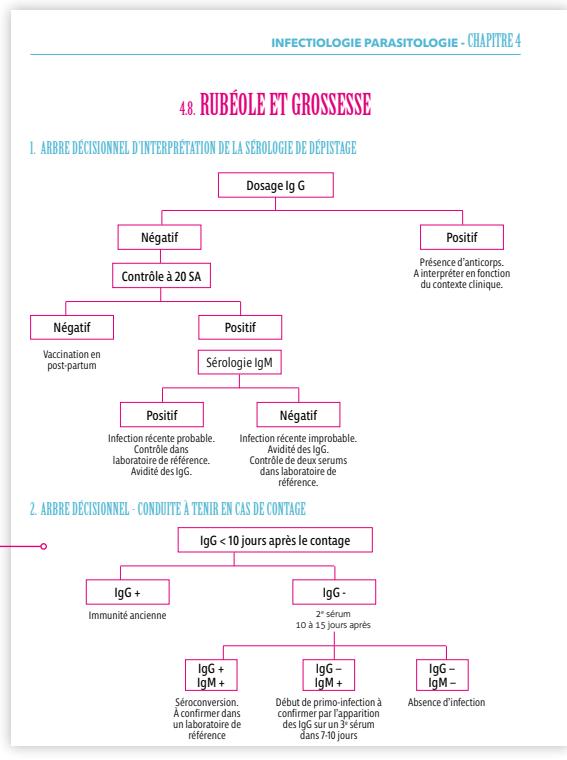
- Correction de l'anémie** Mesure des paramètres hémobine (Hb) et volume globulaire moyen (VGM).
- Restauration des stocks de fer** Mesure du fer sérique et saturation de la sidérophiline.

MÉDICAMENTS

- TIMEFERO 50 mg, en comprimé enrobé**
 - Principe actif :** 50 mg de fer (sulfate ferreux) et 30 mg d'acide ascorbique par unité de prise.
 - Excipient**
 - Gélule : carbonate de magnésium léger, talc, silice colloïdale, amidon de maïs, acétate de polyvinyle, talc, saccharose, gomme arabique, dioxyde de titane, cire de carnauba.
 - Laboratoire Eterte
- FEFO-CMAO 10 vitamine C 500 mg, comprimé (jaune)**
 - Sulfate ferreux exprimé en fer : 105 mg
 - Acide ascorbique (vitamine C) : 500 mg
 - Laboratoire Teofarma SRL

- Exemple d'arbre de décision

- Le nom des laboratoires est cité afin d'identifier le distributeur et le fabricant.



Les Prescriptions de la sage-femme

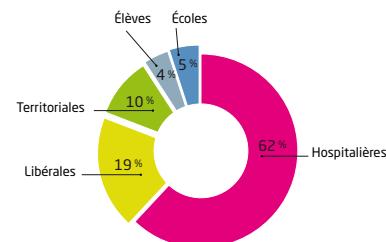
Diffusion

Le Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme 2020 est édité à 15 000 exemplaires (OJD).

Il est diffusé :

- au lectorat des Dossiers de l'Obstétrique (environ 4000 abonnés);
- aux maternités;
- aux sages-femmes libérales;
- aux Écoles de Sages-Femmes;
- aux Gynécologues-Obstétriciens;
- sur les Congrès de sages-femmes.

Répartition du Lectorat des Dossiers de l'Obstétrique



Vademecum des Prescriptions de la Sage-Femme 2020

BON DE COMMANDE

Cocher les cases correspondantes

Je souhaite :

- M'abonner à la revue **Les Dossiers de l'Obstétrique**, pour 12 mois au tarif de lancement de 50 € (Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2019), incluant le **Vademecum des Prescriptions de la Sage-femme 2020** (papier et numérique).
- Recevoir un volume du **Vademecum des Prescriptions de la Sage-femme 2020**, à paraître en 2020 (15 € de participation aux frais d'expédition), incluant la version numérique.
- J'envoie par courrier mon règlement par chèque à l'ordre des Éditions Eska.

À retourner daté, signé et revêtu de votre signature, par e-mail à :
congres@eska.fr - Tél. : 01 42 86 55 79 ou 01 42 86 55 65

VOS COORDONNÉES

M^{me} M^{le} M. (en lettres capitales)

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Pays

Tél. Fax

E-mail

Exercice professionnel

Libéral PMI Hospitalier Privé Autre

Adresse de facturation si différente

Fait à

Le

Cachet et signature