

Protégez votre santé intime

Source : [Santé Intime et Lingerie : Le Guide Complet pour Protéger Votre Peau](#)

Publié le 09/05/2026

Découvrez comment choisir la lingerie qui préserve votre flore vaginale et évite mycoses, irritations et infections urinaires.

AUTEUR



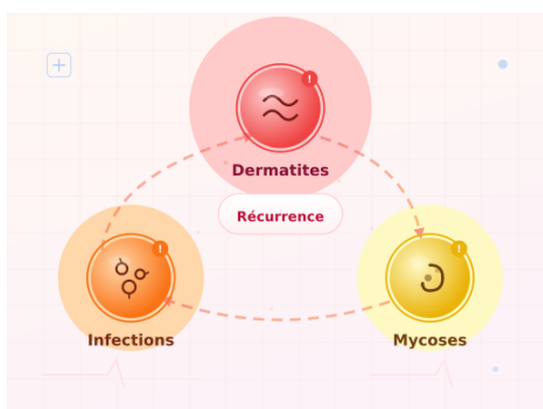
nattrencic@gmail.com





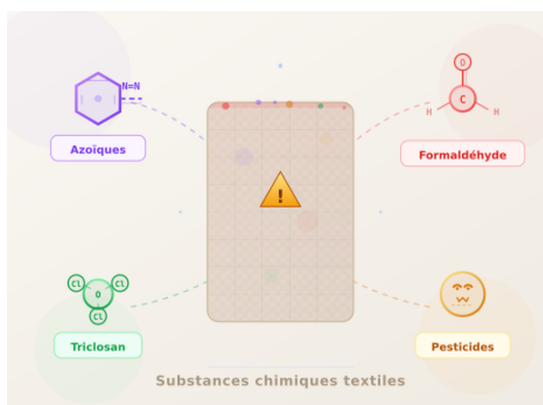
1 Impact des textiles

Synthétiques vs naturels : macération, mycoses et déséquilibre du pH vaginal



2 Conséquences médicales

Dermatites, infections urinaires récurrentes et mycoses à répétition



3 Substances chimiques

Colorants azoïques, formaldéhyde, triclosan et pesticides dans les textiles

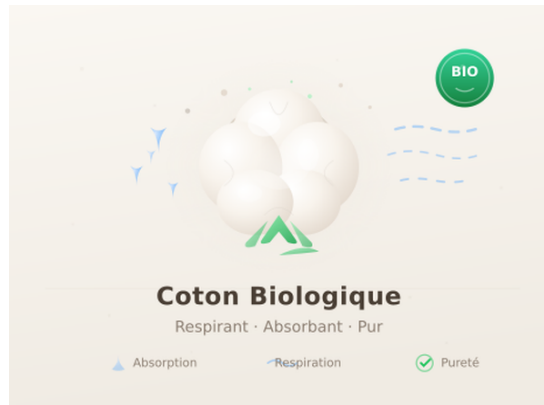


4 Certifications GOTS

Labels garantissant l'absence de 1000+ substances nocives pour la santé

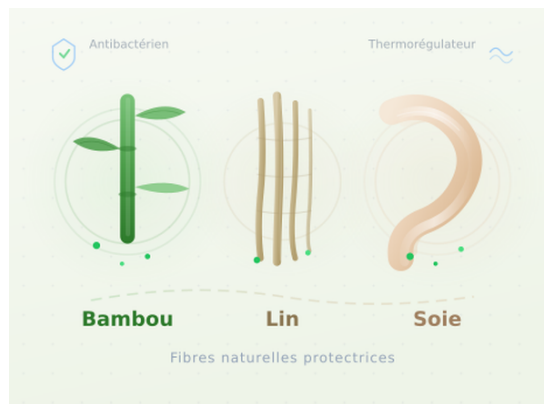
Matières adaptées

Identifier les fibres qui protègent et celles qui menacent votre zone intime



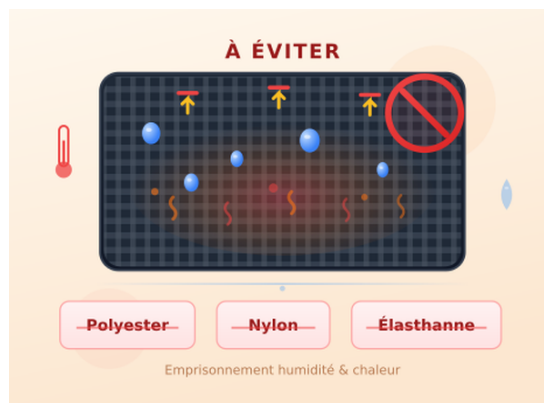
1 Coton biologique

Absorption optimale, respiration naturelle, zéro résidu toxique



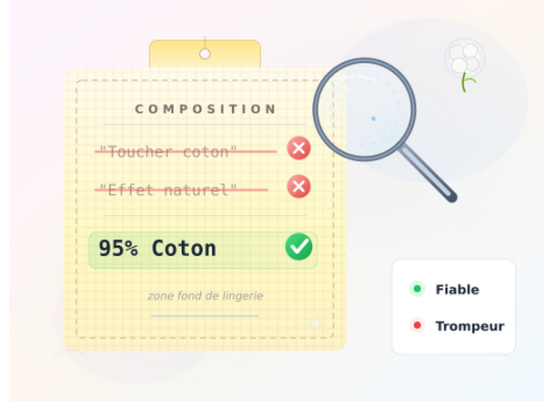
2 Bambou, lin, soie

Propriétés antibactériennes et thermorégulatrices des fibres naturelles



3 Synthétiques à éviter

Polyester, nylon, élasthane : emprisonnement humidité et chaleur



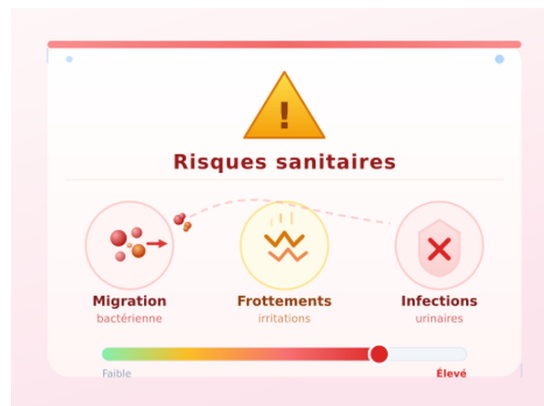
4 Décrypter étiquettes

Repérer les mentions trompeuses et exiger 95% coton minimum au fond



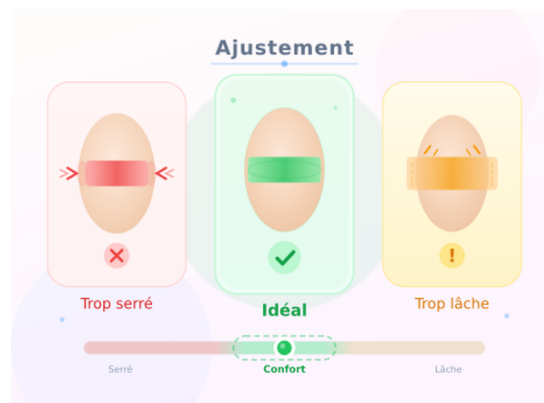
1 Culottes classiques

Couverture optimale, pas de compression, circulation d'air maximale



2 Strings : risques

Migration bactérienne, frottements, infections urinaires favorisées



3 Taille et ajustement

Ni trop serré ni trop lâche : éviter compression et frottements

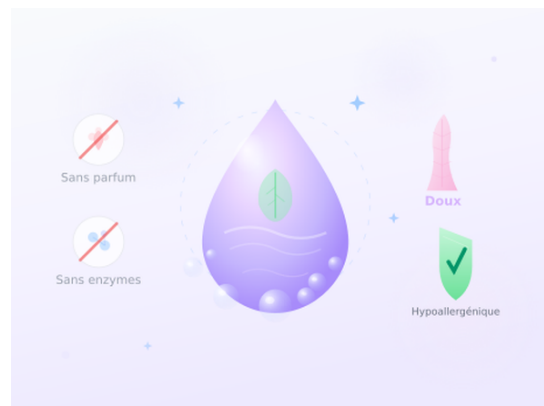
Entretien quotidien

Laver, sécher et stocker votre lingerie pour préserver ses propriétés protectrices



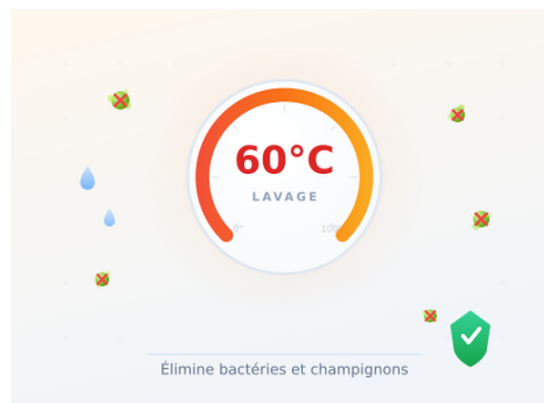
1 Changement quotidien

Une culotte = un jour maximum, lavage systématique après chaque port



2 Lessives douces

Hypoallergéniques, sans parfum, sans azurants optiques ni enzymes



3 Température 60°C

Élimination bactéries et champignons, pré-lavage si pertes abondantes

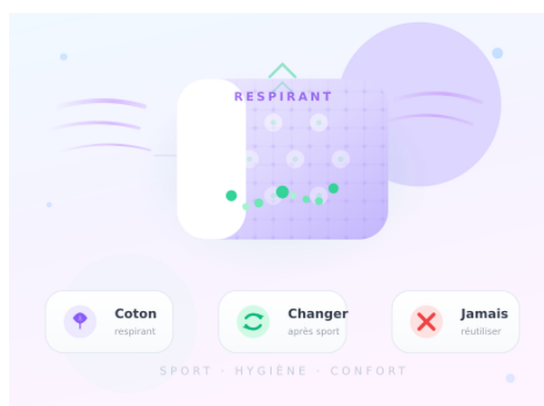
Situations spécifiques

Ajuster vos choix pendant règles, sport, grossesse, ménopause et infections



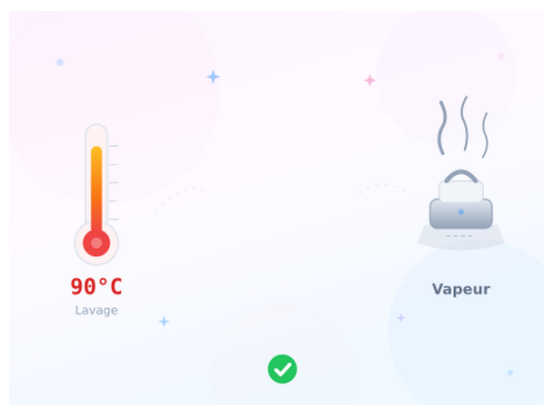
1 Pendant les règles

Coton noir, culottes menstruelles, changements fréquents



2 Sport et activité

Coton respirant, changement immédiat post-effort, jamais réutiliser



3 Infections actives

100% coton blanc, lavage 90°C, repassage vapeur, culottes dédiées

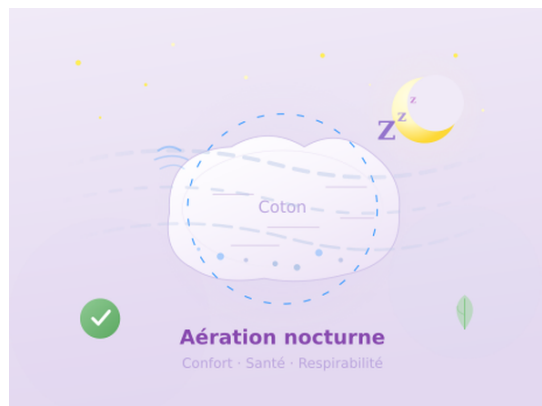
Erreurs à éviter

Identifier et corriger les 7 erreurs qui compromettent votre santé intime



1 Protège-slips quotidiens

Macération, irritations, déséquilibre flore : à bannir sauf nécessité



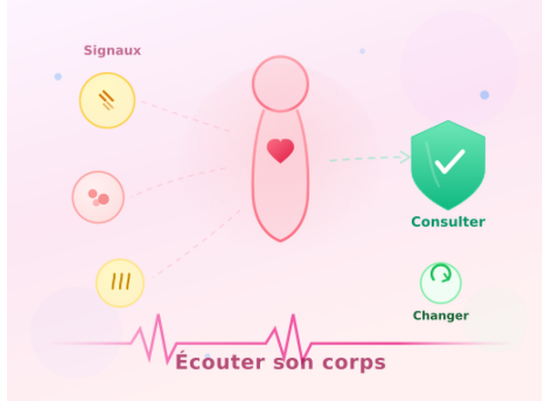
2 Nuit sans culotte

Aération nocturne optimale ou coton ample uniquement



3 Jamais réutiliser

Même portée 1h : contamination bactérienne immédiate, lavage obligatoire



4 Écouter son corps

Démangeaisons, rougeurs, odeurs : consulter et changer de lingerie

[Lire l'article complet ?](#)

<https://lingerie-coton.com/sante-intime-lingerie-guide-complet-protger-peau/>