

# La propreté, c'est sexy

**Se doucher et changer tous les jours de sous-vêtements devrait aller de soi pour tous les hommes. C'est aussi une bonne occasion d'examiner son pénis et ses testicules.**

Se laver quotidiennement les parties intimes et changer régulièrement de sous-vêtements va de soi aujourd'hui. Mais c'est aussi essentiel au bien-être de la plupart des hommes. Il faut opter pour des soins corrects car c'est l'endroit le plus sensible du corps. Un nettoyage soigneux et régulier du pénis, des testicules et de l'anus contribue considérablement à la prévention en matière de santé. «On sait qu'il est possible d'éviter des maladies comme le cancer du pénis, par exemple, grâce à une hygiène intime suffisante», explique **Beat Niklaus** de la droguerie DROPA, à Küssnacht am Rigi. Les chercheurs supposent qu'il existe un lien entre le smegma et une altération de la peau du pénis. Le smegma est une sécré-

tion blanchâtre qui se forme entre le gland et le prépuce en cas de manque d'hygiène. Il est composé de sébum, de bactéries et de pellicules.

## Décalotter le prépuce

Dans l'idéal, les hommes doivent se laver le pénis, les testicules et l'anus une fois par jour à l'eau chaude sous la douche, avec un gel-douche doux ou du savon. «Il est primordial que toutes les zones de la région intime soient soumises à une toilette minutieuse», poursuit le droguiste. Lors du nettoyage, il faut complètement décalotter le prépuce afin d'éliminer tout le smegma. Par ailleurs, il convient d'éviter l'intrusion des produits de soin dans l'urètre en raison du risque d'infection.

## Soins intimes quotidiens

La région anale doit aussi être nettoyée tous les jours. «Des maladies dans cette zone sont relativement fréquentes, comme les hémorroïdes par exemple», ajoute le droguiste. Comme la peau est particulièrement sensible, les savons ou les gels-douches traditionnels risquent de l'assécher et de provoquer des irritations ou des démangeaisons. Beat Niklaus conseille d'utiliser plutôt une lotion douche au pH neutre afin que les bactéries qui se nichent dans les plis de peau autour de l'anus et présentent un risque d'infection puissent être éliminées en douceur. Après le lavage, le droguiste recommande de se sécher doucement avec une serviette douce, en évitant de frot-

# Hémorroïdes

Symptômes



## Maintenant se soigner à l'aide de plantes

[www.hemoclin.ch](http://www.hemoclin.ch)

Pour le traitement et la prévention  
des troubles hémorroïdaires.





**Savon ou lotion-douche indispensables pour les soins intimes au masculin.**

ter trop fort. L'utilisation d'un papier de toilette doux ménage en outre la peau. Après être allé à selle, il faut toujours penser à nettoyer l'anus de l'avant vers l'arrière. Cela permet d'éviter que les germes intestinaux gagnent la région de l'orifice urétral et provoquent une douloureuse infection des voies urinaires. Beat Niklaus déconseille l'usage de sprays intimes, «car de tels produits attaquent souvent le film de protection hydrolipidique de la peau». En outre, les parfums qu'ils contiennent pourraient réagir avec les glandes capillaires et odorantes de la zone intime et causer une odeur désagréable plutôt que le parfum frais attendu. Plus généralement, il s'agit de faire preuve de mesure en ce qui concerne les soins. Des lavages trop fréquents avec des produits de soin parfois inadaptés ou agressifs peuvent abîmer la peau sensible de la région génitale.

### **Une honte mal comprise**

Les hommes ne sont pas épargnés par les mycoses génitales ou les inflammations

des voies urinaires même avec une hygiène intime régulière. Si des symptômes comme des démangeaisons, une odeur désagréable ou des pertes de l'urètre se manifestent, il faudrait consulter un médecin. Car cela peut traduire une maladie sexuelle. Beat Niklaus constate souvent une grande insécurité des hommes pour ce qui est de leur santé génitale. «Les maladies des organes sexuels des femmes sont généralement diagnostiquées plus tôt que celles des hommes qui se font fort de ne pas aller chez le médecin en raison d'une certaine honte.» Les soins intimes sont alors précisément une bonne occasion pour eux d'examiner la santé de leurs parties intimes. Lorsqu'une sténose du prépuce se développe, le décalottage du prépuce n'est plus possible et le nettoyage plus difficile. Les hommes plus âgés sont particulièrement concernés. La palpation du pénis permet aussi de ne pas rater un cancer du pénis à partir d'un certain stade. Une telle maladie se manifeste par des nodules rouges ou des indurations qui suintent et peuvent

même saigner légèrement sur le gland ou le prépuce. Des inflammations du pénis qui ne veulent pas guérir peuvent également être le signe d'un cancer. Il faut aussi palper les testicules afin de déceler de possibles changements.

### **Rasage intime**

Comme chez les femmes, le rasage de la zone intime fait aussi partie du quotidien de nombreux hommes, qui le considère comme plus hygiénique. «La meilleure manière d'éliminer les poils est de se raser à l'eau sous la douche avec une lame la plus fraîche possible et une lotion de lavage douce à faire mousser.» Beat Niklaus déconseille en revanche les crèmes dépilatoires ou le rasage à sec car ils peuvent provoquer des allergies. Il faudrait en outre toujours se raser dans le sens de la pousse des poils. «L'application d'une crème douce ou d'une huile peut réduire l'apparition de petits boutons.»

Texte: Silvia Stähli-Schönthaler / trad: mh

Photo: fotolia.com