mal à la vulve ?

La 1ère grande étude en ligne sur les douleurs vulvaires et sexuelles

MEDFEM

BAÛBO

L’étude “Mal à la vulve”

On le sait, car chez MedFem Collective et chez Baûbo, on en parle beaucoup : **un grand nombre de personnes à vulve a déjà ressenti une gêne ou une douleur** ! Pourtant, quand elles veulent en parler, on leur dit souvent que « c’est normal », que « c’est dans leur tête » ou pire, que c’est probablement de leur faute.

Aujourd’hui, il est grand temps d’agir pour **sortir ces phénomènes de l’invisibilité** et de faire savoir à tout le monde que **non, ce n’est jamais normal d’avoir mal** !

« Mal à la vulve » a pris la forme d’une questionnaire digital, avec 3 objectifs :

- recueillir le plus d’infos possible afin de documenter ces phénomènes
- faire reconnaître ces problématiques comme légitimes
- amorcer un mouvement de recherches de solutions

Aujourd’hui, nous partageons l’ensemble des résultats dans le détail. Pour vous, pour toutes les personnes qui ont une vulve, pour que le milieu médical se bouge et réalise l’importance du sujet et l’urgence de trouver des solutions.

Ensemble, brisons les tabous et en avant les vulves !

Baûbo x MedFem Collective

se sont associées pour lancer ensemble l'étude "Mal à la vulve", la 1ère grande étude française pour lever les tabous sur les douleurs vulvaires et sexuelles.

Cécilia

Co-fondatrice de Baûbo

Paola

CEO & fondatrice de Vulvae

Fondatrice de MedFem Collective

Bethsabée

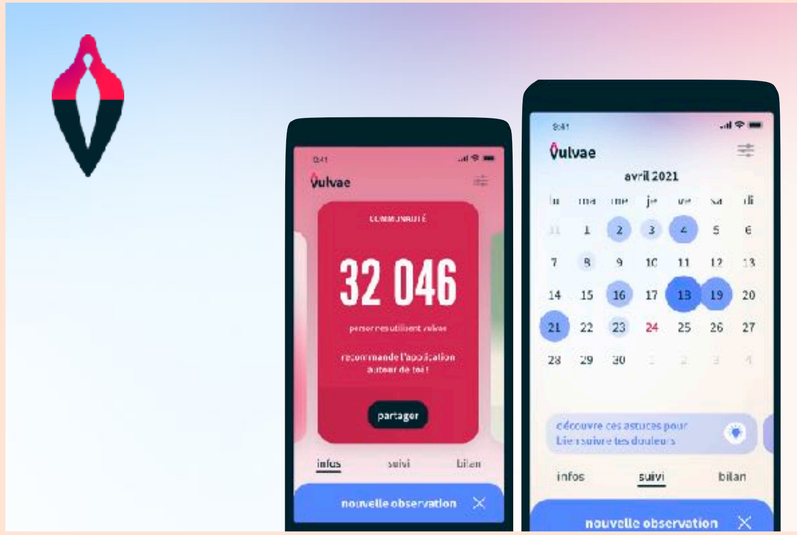
Co-fondatrice de Baûbo

BAÛBO

MEDFEM

Nos initiatives

LE BAUME de BAÛBO est le premier baume 100% biologique et naturel qui permet d'hydrater, d'adoucir et d'assouplir la vulve au quotidien. Pour après l'amour & tous les jours, les nombreux retours des utilisatrices sont sans équivoque : il révolutionne le confort des femmes et les aide dans leurs douleurs sexuelles et quotidiennes (jean trop serré, règles, sport, sécheresse, etc.)



Vulvae est la première app' "*carnet de santé*" dédiée exclusivement à la santé de la vulve et aux douleurs vulvaires. L'application, actuellement en création, donne accès des outils de suivi de la douleur, à des contenus d'information et ç un accompagnement pour un meilleur parcours de soin. Disponible à l'été 2021, Vulvae contribue aussi à la recherche médicale sur les douleurs vulvaires.

Les résultats, en résumé

Les personnes répondantes :

91,2% ont entre 18 et 44 ans

55,1%
ne savent pas si une personne de leur entourage vit une expérience de gêne / de douleur vulvaire similaire à la leur

48,9%
n'ont jamais échangé ni conseil, ni recommandation avec une personne de leur entourage sur le sujet de des gênes / douleurs vulvaires & sexuelles

49,1%
sont encore actuellement en recherche active de solutions

Au moment même de répondre au questionnaire

39,8%

des personnes répondantes déclarent ressentir une gêne / des douleurs

Les résultats, en résumé

Les gênes / douleurs vulvaires et sexuelles sont très fréquentes parmi les personnes répondantes. Souvent, les 1ères douleurs sont arrivées il y a longtemps (*5 ans et plus, pour 31,3% des répondantes, au moment des premiers rapports sexuels pour 32,2%*), et sont **fréquentes** (*pour 40,1%, c'est tous les mois !*).

Le lien avec la sexualité est très fort : très souvent, les douleurs y sont liées - ou sont aggravées par les rapports sexuels (*68,8%*). Les douleurs / gênes ont aussi un fort impact sur les pratiques sexuelles : **la pénétration est pointée du doigt comme LA pratique la plus liée aux gênes / douleurs** (*91,8%*) ; le plaisir et la libido sont altérés par les gênes / les douleurs.

99%

ont déjà ressenti, au moins une fois, une gêne / une douleur au niveau de la vulve

pour **63,3%**

les gênes et douleurs sont plus souvent ressentis au niveau du vestibule (juste à l'entrée du vagin)

Les résultats, en résumé

Les gênes / douleurs vulvaires et sexuelles ont également **un impact fort sur la vie quotidienne** : certaines doivent changer leurs habitudes quotidiennes (*65,7%*), d'autres se privent de certaines activités (*vélo, sorties, baignade, entre autres*). **Elles ont aussi un effet sur le bien-être** : beaucoup culpabilisent (*39,7%*), se sentent déprimées (*41,4%*), quelques unes vivent un sentiment fort de frustration ou d'injustice.

Mais tout n'est pas perdu : **55,4% des personnes ont trouvé une solution qui fonctionne et/ou qui apaise ces gênes / ces douleurs** - comme le baume de Baûbo, ou l'accompagnement thérapeutique physique et psychologique !

80,7%

déclarent faire attention aux produits utilisés pour la toilette intime

78,6%

a déjà parlé de ses gênes / douleurs à son/sa(ses) partenaire(s)

mal à la vulve ?

Tu veux lire les résultats détaillés de l’étude ?

C’est juste ici !

BAÛBO

MEDFEM

Les sensations ressenties

Avez-vous déjà ressenti, au moins une fois dans votre vie...

98,5% ...un inconfort / une gêne

96,5% ...des sensations d'irritation

76,9% ...des picotements

73,8% ...des sensations de sécheresse intime

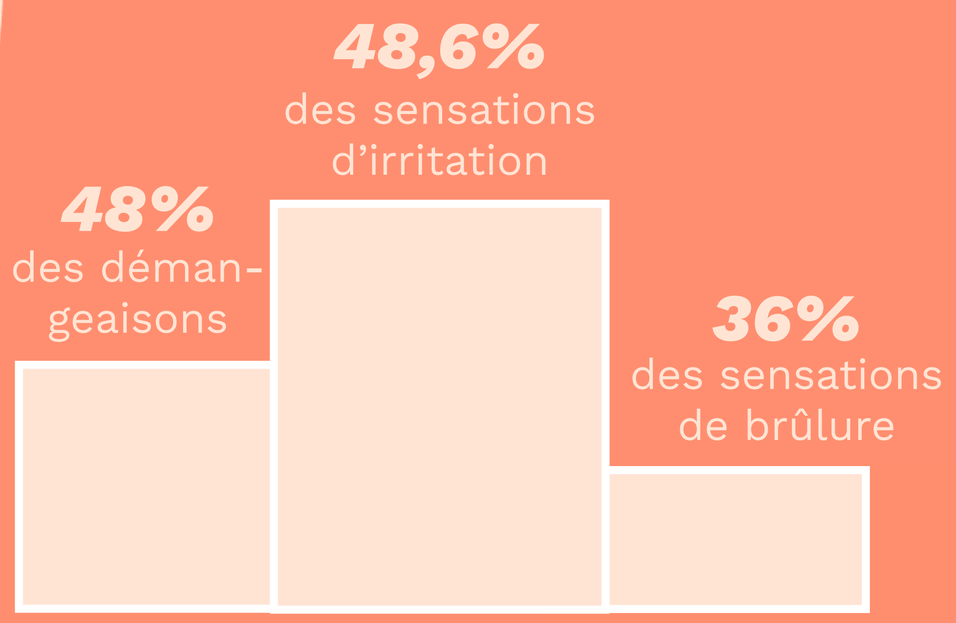
92,3% ...des démangeaisons

85,1% ...des sensations de brûlure

46,5% ...des sensations de contraction musculaire

57,5% ...des douleurs fortes

le "TOP 3" des sensations ressenties le plus souvent



BAÛBO

MEDFEM

Les sensations ressenties

Les localisations de gênes / douleurs les plus fréquentes :

63,3%
Le vestibule (l'entrée du vagin)

54,5%
La vulve (petites & grandes lèvres)

28,5%
Le vagin (à l'intérieur du sexe)

Pour **13,1%**, les gênes et douleurs s'étendent jusqu'à **la zone anale également** !

Et la fréquence ?

40,1% les gênes / douleurs, c'est très souvent : en moyenne, tous les mois !

28,8% c'est fréquent : plusieurs fois par an, 3-4 fois / an

Pour **8%**, ces gênes / douleurs ne s'arrêtent jamais et sont présentes en permanence !

BAÛBO

MEDFEM

Les sensations ressenties

En moyenne, ces gênes / douleurs, elles durent...

22,7%

plusieurs jours, jusqu'à une semaine

20,1%

Entre 1 et 2 jours

18%

Ça varie : parfois ça passe vite, parfois ça reste longtemps

58%

des personnes répondantes ressentent aussi d'autres symptômes lors de la survenue de ces gênes et de ces douleurs, comme...

Brûle à l'urine

Fatigue

Gonflement(s)

Rougeurs

Fissure(s)

Saignement

Pertes malodorantes

Sensation de chaleur forte

BAÛBO

MEDFEM

La 1ère fois que c’est arrivé...

Les gênes / douleurs sont présentes...

32,2% ...depuis les premiers rapports sexuels

96,5% ...depuis tout·e petit·e

16,0% ...depuis 2 à 5 ans

16,1% ...depuis 5 à 10 ans

15,2% ...depuis plus de 10 ans

Pour certaines personnes, la 1ère gêne / douleur ressentie n’était pas liée aux rapports sexuels, mais plutôt...

aux règles
10,5%

à une infection
14,6%

BAÛBO

MEDFEM

Des douleurs liées à la sexualité…

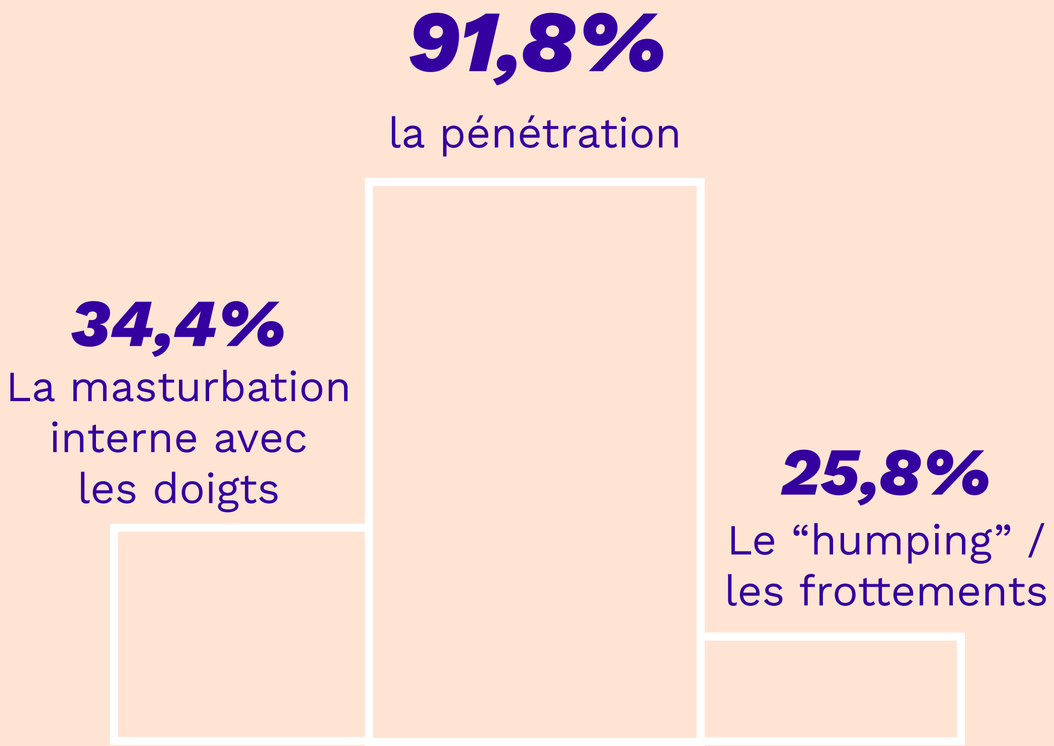
Lorsque les gênes / douleurs surviennent lors d'un rapport sexuel, elles apparaissent…

83,7%
après le rapport

57%
pendant le rapport

Attention aux ongles…et au sperme : il augmente le PH du vagin, dont l'acidité empêche la prolifération d'éléments pathogènes !

Les pratiques qui favorisent les gênes / les douleurs, ce sont…



…et seulement **7,8%** pour le **cunnilingus** ! ;)

BAÛBO

MEDFEM

Des douleurs liées à la sexualité…

Pour **67,6%** des personnes répondantes, les gênes / douleurs impactent la vie sexuelle

Comment ?

58,8% “Je dois ajuster / me passer de certaines pratiques sexuelles”

52,7% “Je sens que j’ai moins de libido”

49,3% “Je prends moins de plaisir”

25,4% “Je me force même si je n’ai pas envie”

19,3% “Je ne peux pas avoir de rapport sexuel du tout”

D’autres évoquent aussi une limitation des rapports par peur des douleurs, le stress généré chez le·la partenaire de faire mal, l’interruption forcée de certains rapports sexuels, le fait de ne pas pouvoir lâcher prise au lit, des rapports moins fréquents / une limitation.

...Mais pas uniquement !

Quand ce n’est pas lié aux rapports sexuels, ça peut avoir un lien avec...

41,2% ...le port de (sous-)vêtements moulants

56,5% ...juste avant, pendant ou juste après les règles

22,3% ...le stress

18,5% ...rester assis·e longtemps

18,1% ...le manque d’hydratation

6,5% ...les “excès” alimentaires (sucre / gras)

4,3% ...la consommation d’alcool

36,4%

“Je ne sais pas vraiment à quoi c’est dû !”

D’autres choses citées : la piscine / la mer, la pratique du vélo, le moment de l’ovulation, allergies à des savons/crèmes, l’épilation, la prise d’antibiotiques, etc.

Des douleurs qui impactent les choix

Les gênes / les douleurs peuvent affecter…

65,7%

Les choix dans la consommation quotidienne

37,3%

Les activités menées au quotidien

72,2%

Le bien-être et l’état d’esprit

Des douleurs qui impactent les choix

Sur les choix de consommation quotidienne…

80,7% “Je fais attention aux produits pour ma toilette intime”

60,1% “Je n’utilise (presque) jamais de tampon

52,2% “Je ne porte que des sous-vêtements en coton”

37,2% “Je n’utilise (presque) jamais de protège-slip”

35% “Je n’utilise (presque) jamais de serviette hygiènique”

28,2% “Je ne m’épile / ne me rase plus”

26,8% “Je ne porte (presque) jamais de vêtements moulants”

26,3% “Je n’utilise (presque) jamais de cup”

12,9% “Je fais attention à mon alimentation”

D’autres choses : toilette intime uniquement à l’eau chaude, une attention particulière à l’hydratation

Des douleurs qui impactent les choix

Sur les activités menées au quotidien…

48,5% "Parfois / souvent, je ne peux pas rester assise"

34,3% "Parfois / souvent, je ne peux pas faire de sport"

33,5% "Parfois / souvent, je ne peux pas me déplacer à vélo"

21,4% "Parfois / souvent, je ne peux pas sortir de chez moi"

17,2% "Parfois / souvent, je ne peux pas sortir avec mes ami·e·s"

9,3% "Parfois / souvent, je ne peux pas aller travailler"

D'autres choses sont évoquées : devoir aller régulièrement aux toilettes, empêcher la concentration, ne pas aller à la piscine / à la mer / se baigner, ne pas partir quelque part sans prévoir, empêcher de dormir / réveiller la nuit, éviter des rendez-vous chez un·e gynéco, etc.

Des douleurs qui impactent les choix

Sur le bien-être / l’état d’esprit

42,0% “Je suis énervé·e”

41,4% “Je me sens déprimée”

39,7% “Je culpabilise”

39,3% “Je suis désespéré·e”

32,9% “Je me sens nulle”

31,2% “Je me sens épuisée”

28,6% “Je me sens seule”

21,3% “Je ne fais plus confiance”

D’autres choses sont évoquées : frustration, stress, se sentir comme “sale”, malaise, sentiment d’injustice, charge mentale, sentiment d’impuissance, sentiment d’incompréhension, etc.

Parle-t-on de nos douleurs ?

On en parle à...

78,6%
...son/sa(ses) partenaire(s)

63,5%
...une amie

49,6%
...une membre de la famille (mère, soeur, tante, etc.)

19,5%
...un ami

10%
...un membre de la famille (père, frère, grand-père, etc.)

...Mais surtout, on en parle peu !

67,2%
des personnes répondantes déclarent en parler **rarement** ou **parfois**

BAÛBO

MEDFEM

Vers quel·le professionnel·le de santé se tourne-t-on pour ses douleurs ?

68,4%

un·e médecin (généraliste, gynécologue, dermatologue, etc.)

15,8%

un·e praticien·ne de médecine alternative (kiné, ostéo, etc.)

16,9%

un·e sage-femme

11%

un·e psychologue ou un·e sexologue

Les diagnostics posés

34%

des personnes répondantes ont reçu un diagnostic qui explique réellement leurs gênes / leurs douleurs

21,3%

des personnes répondantes sont suivies régulièrement par un·e praticienne de santé pour leurs gênes / leurs douleurs

Les diagnostics exacts les plus fréquents :

- **63,2%** Mycose
- **37,6%** Cystite
- **10,3%** Vaginisme
- **8,6%** Vestibulodynie
- **7,2%** Vulvodynie
- **4,9%** Herpès
- **2,3%** Lichen scléreux

L’absence de réponses

66%

ne connaissent pas la(es) raison(s) médicale(s) exacte(s) liée(s) à leurs gênes / leurs douleurs

Parmi les raisons de l’absence de diagnostic

38,1% “On m’a dit que c'était normal/pas inquiétant, et que ça passerait tout seul”

34,1% “Personne n’a su me dire d’où ça provient”

22,1% “Ça ne provient pas d’une pathologie / d’un phénomène physiologique”

18,4% “C’est lié à quelque chose de psychologique” (stress, trauma, etc.)

Parmi les autres raisons fréquemment citées :

- “je n’en ai parlé à personne” / “je n’ose pas en parler” ;
- “avoir un enfant et ça passera” ;
- “c’est normal d’avoir mal parfois” ;
- “des avis différents en fonction des praticiens” ;
- “un diagnostic de mycose qui n’est pas confirmé par les examens” ;
- “examens encore en cours” ;
- “plusieurs pathologies qui se cumulent, ce n’est pas clair”.

BAÛBO

MEDFEM

A la recherche de solutions

78,8%

Ont déjà essayé de trouver une solution pour mettre fin à ces gênes/ces douleurs vulvaires et sexuelles

55,4%

Ont trouvé des solutions qui fonctionnent ou qui apaisent un peu leurs gênes/ leurs douleurs

49,1%

Sont encore actuellement en recherche active de solutions

Parmi les personnes qui ont arrêté de chercher une solution…

- **12,7%** “Cela me fatigue / m’ennuie d’avoir à chercher”
- **10,7%** “J’ai arrêté de chercher, pour arrêter d’y penser”
- **10,7%** “Je ne sas plus quoi essayer / chercher”
- **9,0%** “Je pense qu’il n’y a pas de solution”
- **6,5%** “Je n’ai pas les moyens financiers”

BAÛBO

MEDFEM

A la recherche de solutions

Parmi les solutions qui fonctionnent / qui apaisent

54,8% Ajustement de l'hygiène intime

48,5% Traitements locaux (crème, ovule, etc.)

43% Ajustement des habitudes quotidiennes (lessive, sous-vêtements, etc.)

26,2% Traitements naturels (huile végétale, plantes, etc.)

21,8% Probiotiques

7,6% Le Baume de Baûbo

7,5% Thérapie physique (kiné, ostéo, chiro, etc.)

5,4% Thérapie psycho-thérapeutique (psy, sexologie, hypnose, sophro, etc.)

Autres solutions évoquées :

arrêt du tabac, usage systématique de lubrifiant, appliquer du froid / du chaud, traitement médical, arrêt de la pilule, changer de pratique(s) sexuelle(s), rééducation pelvienne, kinésiologie, passage à la culotte menstruelle, hydratation, opération locale de la zone, arrêt de l'épilation, retrait du stérilet, etc.

Mal à la vulve ?

Merci à toutes les personnes qui ont participé à cette étude en ligne et qui ont partagé avec nous leurs expériences !

BAÛBO

MEDFEM

mal à la VULVE ?

MEDFEM

BAÛBO