



DOSSIER MÉDICAL · SANTÉ INTIME

Organigramme des Odeurs Génitales

Origines biologiques & facteurs d'influence — Homme & Femme

Odeurs Génitales

PHÉNOMÈNE PHYSIOLOGIQUE NATUREL



Homme



Femme

SOURCES BIOLOGIQUES

- Glandes apocrines du scrotum & aine
- Smegma (sous le prépuce)
- Sueur scrotale (glandes eccrines)
- Sécrétions pré-éjaculatoires
- Urine résiduelle (gland / urètre)
- Sébum glandulaire



SOURCES BIOLOGIQUES

- Flore vaginale à Lactobacillus (pH 3,8–4,5)
- Leucorrhées (pertes blanches naturelles)
- Glandes de Bartholin & lubrification
- Glandes apocrines vulvaires
- Sécrétions menstruelles
- Variations hormonales du cycle

Facteurs influençant les odeurs

Ces éléments modifient l'intensité et la nature des odeurs chez les deux sexes



Alimentation

- › **Renforçants** : ail, oignon (allicine), asperges, viande rouge, alcool, café
- › **Adoucissants** : agrumes, ananas, eau, yaourt, cannelle
- › Les composés volatils sont excrétés par la sueur et les muqueuses après digestion
- › Régime cétogène → odeur acétonée / fruitée



Vêtements & Textiles

- › **À éviter** : polyester, nylon, dentelles serrées → macération
- › **Recommandés** : coton, lin, bambou, modal → respirant
- › Strings → transfert bactérien & chaleur
- › Changement quotidien, lavage ≥ 40 °C
- › Pas de sous-vêtements la nuit = bénéfique



Hygiène Intime

- › Toilette externe quotidienne (savon doux pH 4,5–5,5)
- › Femme : *jamais* de douche vaginale interne
- › Homme : décalottage & nettoyage du smegma indispensables
- › Séchage soigneux pour éviter la macération
- › Excès d'hygiène aussi nocif qu'insuffisant



Hormones & Cycle

- › Cycle menstruel : odeur varie selon la phase
- › Ovulation → odeur légèrement musquée
- › Grossesse → leucorrhées accrues
- › Ménopause → perte du pH acide protecteur
- › Testostérone → stimule sébum & sudation
- › Puberté → activation des glandes apocrines



Activité Physique

- › Sudation accrue → prolifération bactérienne
- › Porter des textiles techniques moisture-wicking
- › Douche & changement de vêtements post-effort
- › Éviter maillots mouillés prolongés



Stress & Mode de vie

- › Stress → cortisol/adrénaline → glandes apocrines actives
- › Tabac → composés excrétés par sueur & muqueuses
- › Alcool → partiellement éliminé via transpiration
- › Manque de sommeil → dérèglement hormonal



Médicaments

- › Antibiotiques → destruction de la flore protectrice
- › Contraceptifs hormonaux → modification du pH vaginal
- › Immunosuppresseurs → risque de surinfections
- › Certains antidépresseurs → modification de la sudation



Facteurs Pathologiques

- › F : vaginose bactérienne, mycose, trichomonase, IST
- › H : balanite, IST, prostatite, phimosis
- › Diabète → odeur sucrée/fruitée de l'urine
- › Corps étranger oublié (tampon)
- › Δ Changement soudain = consulter un médecin



Rappel : Une odeur génitale légère est tout à fait normale et physiologique. Seul un **changement soudain**, accompagné de démangeaisons, brûlures, écoulements inhabituels ou fièvre, justifie une consultation médicale auprès d'un médecin, gynécologue ou urologue. Ce document est à visée **éducative** et ne remplace pas un avis médical professionnel.

