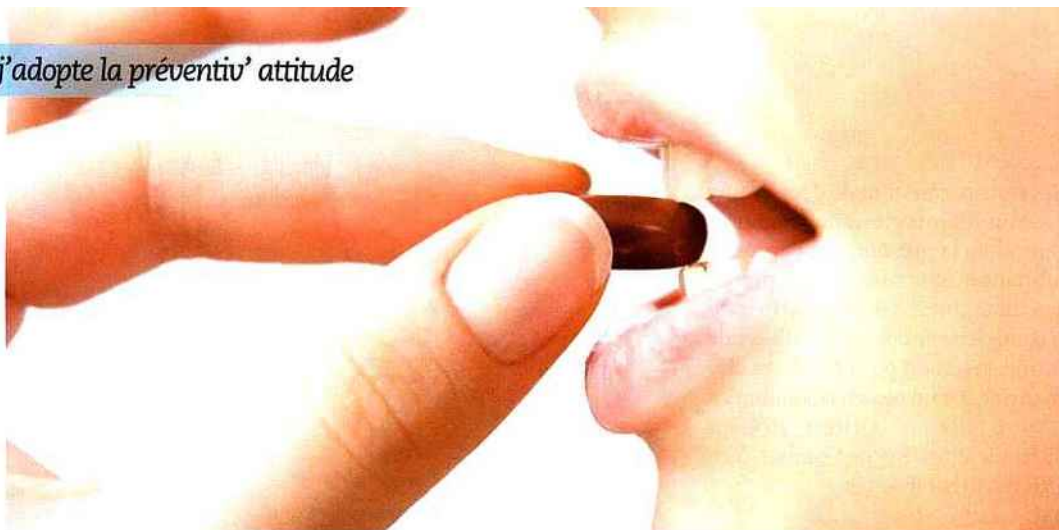


j'adopte la préventiv' attitude



Côté femme: ♀ prévenir les maux gynéco

Hygiène intime, contraception, troubles urinaires... adoptez les bons réflexes au quotidien pour vivre sereinement votre vie de femme.

C'est d'actualité

Un aide-mémoire santé sur l'iPhone

FamiliVac est une nouvelle application gratuite qui permet de suivre les vaccinations de la famille et de centraliser les informations santé (allergies, groupe sanguin...): «Quelle est la date de la prochaine vaccination rougeole, rubéole, oreillons (RRO) de mon enfant? Quel est son groupe sanguin?...» Téléchargeable sur l'Apple Store, FamiliVac répond à ces besoins courants et simplifie les démarches.

Faites-vous vacciner contre le cancer du col de l'utérus

Avec 2 820 nouveaux cas en 2010 et 940 décès chaque année, le cancer du col de l'utérus reste un cancer fréquent en France. Le principal responsable est le virus du papillome humain (VPH), virus très répandu qui se transmet essentiellement par voie sexuelle (parfois à la suite de simples attouchements). Il peut être à l'origine de verrues génitales (condylomes), dont le traitement est douloureux et difficile. Depuis quatre ans, il est possible de s'en protéger grâce à la vaccination (Gardasil, Cervarix). Trois doses sont recommandées dès l'âge de 14 ans, ou en rattrapage pour les jeunes filles et jeunes femmes de 15 à 23 ans non vaccinées, au plus tard dans l'année suivant le début de la vie sexuelle.

Lavez-vous sans agresser

Ne pratiquez pas plus de deux toilettes intimes quotidiennes, évitez les douches vaginales et le gant de toilette, véritable nid à microbes. Lavez-vous à mains nues et toujours d'avant en arrière pour éviter une éventuelle contamination fécale. Après la toilette intime, rincez bien, séchez et appliquez si besoin une crème apaisante (Saforelle) 9,20 € les 50 ml). Pour votre hygiène intime,



privilégiez les produits sans savon et sans antiseptiques (gel douceur toilette intime Topicrem, 10,50 €, 500 ml ; ou Gyn-Phy, 7,30 €, 200 ml). En cas de démangeaisons ou d'irritations, une cure de probiotiques contribue à rééquilibrer la flore vaginale perturbée et à limiter la survenue de désagréments (Orogyn, 20 €, 30 gélules).

Passez en douceur le cap de la ménopause



Les bouffées de chaleur sont l'un des signes annonciateurs les plus connus de la ménopause. L'un des plus gênants aussi. Cette sensation désagréable ne dure que quelques minutes mais peut se produire plusieurs fois par jour et par nuit, pendant de longs mois. Pour prévenir ces troubles, vous avez le choix entre de nombreux compléments alimentaires (Granio + Ménopause, 18 €, 28 gélules ; ou Oenobiol femme 45 +, 16,90 €, 30 comprimés).



Favorisez votre transit

Il n'y a pas de raison de vous inquiéter si vous n'allez pas à la selle tous les jours, car les selles s'évacuent normalement au bout de trente-six heures, quelquefois un peu plus. Pour améliorer votre transit, asseyez-vous, mangez lentement en mastiquant

bien, privilégiez les légumes ou fruits cuits. En cure, certains probiotiques vous aideront à améliorer votre transit (Probiolog, 10 € ; ou Bion transit, 16,50 €), mais leur effet bénéfique ne dure pas plus de dix jours après l'absorption. À moins que vous ne préfériez des probiotiques à action prolongée (Ergyphilus Confort, 20 €, 60 gélules).

Retrouvez des jambes légères

Au fil du temps, les parois des veines perdent de leur tonicité. Principale conséquence : le sang remonte plus difficilement, et il a tendance à stagner dans les membres inférieurs, provoquant une sensation de jambes lourdes et gonflées. Pour garder des jambes légères, évitez de rester longtemps debout et de piétiner, ne portez pas de chaussettes ou de pantalons trop serrés et n'exposez pas vos jambes à la chaleur (sauna, bains chauds, épilations à la cire chaude). Chaque jour, si possible, marchez une demi-heure d'un bon pas, en respirant profondément. Faites des cures de vigne rouge (vigne rouge bio Santarôme Phyto, 11,90 €, 30 ampoules ; ou Jambes légères Floressance, 5,80 €, flacon de 300 ml). Portez aussi des bas, collants ou mi-bas de compression (mi-bas Veinostim, caresse absolue, 22,40 €).



Éviter les troubles urinaires


Brûlures, envies fréquentes d'uriner, urines troubles, malodorantes et parfois mêlées de sang sont les





Contraception d'urgence : un accès facilité

Oubli de pilule, accident de préservatif ou rapport non protégé, il existe désormais 3 types de contraception d'urgence (Norlevo, Levonorgestrel Biogaran, Ella-One), efficaces jusqu'à 3 jours après le rapport non protégé (même s'il est préférable de les prendre dans les 48 heures). Elles empêchent la fécondation de l'ovule par le spermatozoïde. Selon les médicaments, il faut prendre un ou deux comprimés (le plus tôt possible et au plus tard 72 heures après le rapport, le second 12 à 24 heures après le premier comprimé). Délivrées en pharmacie, deux de ces « pilules » ne nécessitent pas de prescription médicale. Leur utilisation doit, bien sûr, rester exceptionnelle, car elles ne sont pas efficaces à 100%. Jusqu'aux prochaines règles, la femme doit se protéger avec un préservatif et continuer sa contraception si elle en avait une. Si ces règles ne se déclarent pas, elle devra faire un test de grossesse.




principales manifestations de l'infection urinaire. En prévention, buvez beaucoup d'eau, évitez de porter des vêtements trop serrés ou en matières synthétiques, limitez l'usage de tampons périodiques, adoptez



une hygiène adaptée, urinez toujours après un rapport sexuel et combattez la constipation. Faites aussi des cures de canneberge (Feminabiane confort urinaire, 19,90 €, 28 gélules ; ou Urell, 15 €, 15 gélules).

En finir avec les mycoses

Une mycose est le plus souvent due à un champignon, le « Candida albicans », qui se trouve en quantité anormalement élevée dans le vagin. Il est responsable de pertes anormales, d'une rougeur locale, de

démangeaisons désagréables et d'ulcérations. Si vous êtes surtout sujette à ces mycoses pendant ou juste après vos règles, privilégiez des probiotiques spécifiques contenus dans un tampon qui s'utilise à la place des tampons périodiques classiques (Florgynal Tampon, 11,73 €, boîte de 12, format normal).

Lutter contre la sécheresse vaginale

Due à la baisse de la production d'œstrogènes, la sécheresse vaginale touche un nombre considérable de



femmes après 45 ans, provoquant inconfort, avec un risque d'infections accru. Une gêne que l'on retrouve aussi chez les femmes qui viennent d'accoucher. L'utilisation d'un gel hydratant pendant quelques semaines (Replens gel vaginal, 16 €, boîte de 8 applicateurs) ou après la ménopause, une cure de compléments alimentaires aide à maintenir le bon fonctionnement des muqueuses et à réduire le phénomène de sécheresse vaginale (Ménophytea hydratation intime, 15 €, 40 capsules).