

 **FIBROME UTÉRIN** Nouveau
traitement hormonal. P04

 **INCONTINENCE**
Solutions thérapeutiques. P10

 **CONSEILS**
Booster votre fertilité. P13

Santé féminine

Les trucs et astuces de
Tatiana Silva pour se
sentir bien dans son corps.



© COVERPHOTO : PRIVÉ

Les Ménopause-Cafés : samedi 20 octobre 2018

10 experts s'asseyent avec vous à table
pour répondre gratuitement à vos questions,
rejoignez-nous !

www.menopausecafe.be

Affligem – Charleroi – Genval – Hasselt – Liège – Lier – Mons – Roeselare

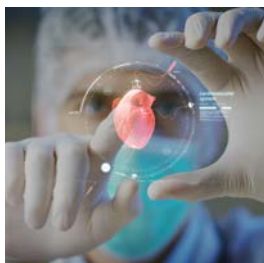


DANS CETTE ÉDITION

**Bien-être**

Retrouver une belle chevelure malgré la maladie.

P05

**Santé cardiovasculaire**

Le cœur des femmes est plus fragile après 50 ans.

P06

**Ménopause**

Briser le tabou des douleurs sexuelles.

LISEZ-EN PLUS SUR : WWW.INFORMATIONSMEDICALES.BE

INTRODUCTION

Et si les femmes pensaient autrement leur santé ?

Bernadette Taeymans est directrice de l'ASBL Question Santé. Pour elle, la question de la santé féminine est abordée de manière trop réductrice. Explications.

Sil est bien connu que les femmes ont une espérance de vie supérieure à celle des hommes, 83,8 ans contre 79 ans, il apparaît cependant qu'elles vivent moins longtemps en bonne santé. Au-delà des statistiques, il est important de noter que la vie d'une femme est jalonnée de phases qui ont une influence directe sur sa santé : puberté, contraception, grossesse, accouchement, ménopause. Autant de phases qui font l'objet de nombreuses attentions et interventions du monde de la santé au sens large.

Prenons notre santé à cœur !

Cependant la santé des femmes reste encore trop pensée sous un angle restreint à la santé reproductive et aux organes sexuels, termes que nous



Bernadette Taeymans
Directrice
ASBL
Question
Santé

” Les femmes vivent moins longtemps en bonne santé que les hommes.

n'aimons pas trop entendre... Et à force de nous focaliser sur cet aspect, nous en oublions que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité pour les femmes dans les pays industrialisés : 30% des causes de décès chez les femmes contre 26% pour les hommes.

Alors que ces maladies continuent d'être perçues par les professionnels de santé et par la plupart d'entre nous comme un problème principalement masculin, le risque cardiovasculaire est moins dépisté chez les femmes et les symptômes plus atypiques moins facilement identifiés. Il est donc essentiel d'envisager notre santé dans toutes ses particularités et dimensions : stress, sédentarité, alimentation et autres habitudes de consommation telles que le

tabagisme, équilibre vie privée/vie professionnelle...

La santé, une démarche personnelle

Dans les enquêtes menées auprès de la population pour identifier nos sources d'information en matière de santé, le médecin apparaît toujours comme le premier choix. Sont aussi cités l'entourage, les ami.e.s, les émissions TV ou encore internet. Mais la première source d'information, n'est-ce pas nous-même ? Pour ma vie au quotidien, qui d'autre que moi peut dire ce qui me stresse ou me détend, ce qui m'aide à me sentir en forme, si je me sens reposée ou non après une nuit de sommeil, quelle est l'alimentation qui me donne de l'énergie, du plaisir... les experts venant alors en appui de notre démarche personnelle de santé.

SUIVEZ-NOUS



/Medioplanet



@MedioplanetBE



Medioplanet Belgium



Medioplanetbe



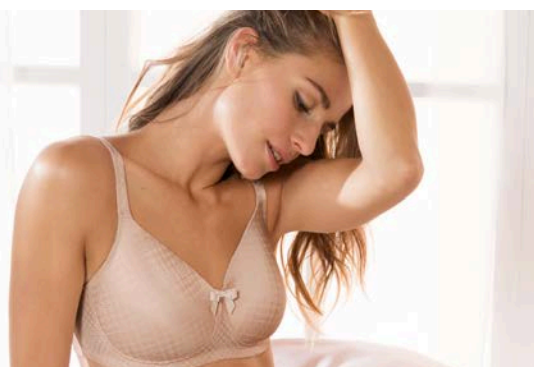
Medioplanet Belgium

SANTÉ FÉMININE JUIN 2018 ■ **Managing Director:** Leoni Smedts ■ **Head of Production:** Daan De Becker ■ **Digital Manager:** Stijn Rosiers ■ **Business Developer:** Tim Beck
 ■ **Project Manager:** Pauline Ranscelot - Tel: +32 2 325 66 60 - E-mail: pauline.ranscelot@medioplanet.com ■ **Rédaction:** Philippe Van Lil, Jacqueline Remits, Maria-Laetitia Mattern
 ■ **Lay-out:** i GRAPHIC - E-mail: info@i-graphic.be ■ **Print:** IPM ■ **Distribution:** La Libre Belgique ■ D/2018/12.996/24

Anita cares.

Caroline CUP AA-D
www.anita.com/care

ANITA BELGIUM n.v./s.a.
Phone +32 2 4798309 ·
E-Mail anita.b@anita.net



CARE

Une maison pleine de ressources pour aider les parents

L'accouchement est un moment clé dans la vie d'une femme. Depuis le raccourcissement de la durée de séjour à la maternité, l'accompagnement par une équipe périnatale, de confiance et de qualité, s'avère plus que jamais nécessaire dans la vie d'une jeune maman.



Marine Debuyst
Sage-femme
& fondatrice
Ressources
Périnatales

» On sous-estime le bouleversement émotionnel provoqué par la mise au monde d'un enfant.

Après avoir travaillé durant plusieurs années en tant que sage-femme hospitalière et suivi de nombreuses formations, Marine Debuyst a mis son expérience en pratique en fondant Ressources Périnatales, une association qui accompagne les mamans au quotidien. « On sous-estime souvent le bouleversement émotionnel, hormonal et physique qu'est la mise au monde et l'accueil d'un enfant, commence-t-elle. Mon désir était de créer une maison pour que le couple puisse s'y préparer. Même lorsque l'accouchement s'est bien passé, la maman

fatiguée se sent souvent démunie quand elle rentre à la maison après 2 jours d'hospitalisation. Il fallait agir en prévention pour les préparer, faire émerger leur confiance et renforcer leur capacité à être parents à leur tour. »

Pour une jeune maman, il est important de recevoir une bonne information. L'équipe pluridisciplinaire de l'association compte, entre autres, des sages-femmes, deux pédiatres, une psychologue, deux kinés, une ostéopathe, une homéopathe et une consultante en lactation. « L'objectif est d'offrir en un lieu repère tout ce qui peut faciliter la vie des mamans. »

Activités variées, présence au quotidien

Ressources Périnatales propose des activités pré- et postnatales. Chaque semaine, l'équipe donne des conférences et des ateliers d'information sur des sujets variés concernant la périnatalité. « Je donne, par exemple, une conférence sur

le sommeil du nouveau-né, sa physiologie. À travers les workshops, nous initiions notamment les familles aux méthodes naturelles pour soigner les enfants, au portage physiologique, ou encore, à la réanimation pédiatrique. » Les membres ont accès à une permanence de sages-femmes qui se rendent également mobiles pour assurer les premiers soins postnataux à domicile. « La base de notre concept est d'être en permanence disponibles pour les parents avec qui nous créons un contact privilégié. »



► ressourcesperinatales.be

Jacqueline Remits

redaction.be@mediaplanet.com

Lingerie : que porter après un cancer du sein ?

Soutiens-gorge post-opératoires, prothèses, soutiens de reconstruction mammaire : pour prendre soin de soi et se sentir belle après un cancer du sein, les solutions sont nombreuses.

Les soutiens post-opératoires

Destinés à être portés après une mastectomie ou une ablation partielle suite au cancer du sein, les soutiens post-opératoires sont conçus différemment que les soutiens-gorge normaux. Ils montent plus haut dans le dos pour éviter de faire pression sur les cicatrices en cas d'ablation des ganglions axillaires, leur ouverture s'effectue par l'avant pour éviter le mouvement pénible et douloureux de la fermeture dans le dos, des housses sont prévues des deux côtés pour pouvoir y insérer les prothèses, etc. En outre, les bretelles y sont plus larges et plus confortables que celles d'un soutien classique. En cas de lymphœdème du bras (gonflement du bras suite à une opération de mastectomie), ce type de lingerie veille également à apporter davantage de confort à la femme.



■ Les soutiens de compression visent à faciliter la cicatrisation suite à une reconstruction mammaire.

Les prothèses

En matière de prothèses, il existe un large panel de modèles, qu'il s'agisse de prothèses complètes ou partielles. En effet, les chirurgiens essaient désormais d'enlever le moins de tissus possible lors de l'opération et des prothèses partielles existent donc pour ces cas-là. En outre, la plupart des prothèses sont aujourd'hui remboursées par la mutuelle.

Les soutiens-gorge pour prothèses

Une fois l'opération passée depuis quelques mois, les femmes peuvent réenvisager une lingerie plus proche des soutiens-gorge classiques. Le plus important pour les patientes ayant subi un cancer du sein est que cela ne se voie pas de l'extérieur, et c'est précisément ce que vise ce type de lingerie. Grâce aux modèles de soutiens pour prothèses disponibles actuellement, on n'y voit que du feu ! Il y en a pour tous les goûts : avec ou sans

dentelle, avec ou sans coutures, ainsi qu'une large gamme de grandes tailles.

Lingerie post-reconstruction mammaire

La reconstruction mammaire suite à un cancer du sein est désormais remboursée par la mutuelle. Mais il s'agit d'un choix très personnel et nombreuses sont les femmes qui préfèrent éviter une nouvelle opération lourde et intense. Toutefois, pour celles qui ont choisi la reconstruction mammaire, des soutiens-gorge adaptés sont conseillés : on les appelle les soutiens de compression. Ils soutiennent particulièrement bien la poitrine et visent à faciliter la cicatrisation tout en garantissant un maximum de confort.

CET ARTICLE A ÉTÉ RÉDIGÉ EN COLLABORATION AVEC ANITA.

Maria-Laetitia Mattern

redaction.be@mediaplanet.com

EXPERTISE

+ GYNÉCOLOGIE

Les fibromes utérins : c'est quoi ?

Tumeurs bénignes qui se développent dans le muscle de l'utérus, les fibromes utérins peuvent causer des douleurs, pesanteurs pelviennes ainsi que saignements désagréables et potentiellement dangereux. Mieux vaut dès lors consulter sans attendre.



Le traitement s'applique au cas par cas, selon la taille et le développement du fibrome chez la patiente.

» Dans la majorité des cas, les fibromes sont diagnostiqués à l'examen clinique gynécologique.

Q Comment reconnaît-on un fibrome ?

Il existe deux grands types de symptômes aux fibromes utérins, aussi appelés myomes. Les ménorragies (règles trop abondantes) se reconnaissent lorsqu'il y a nécessité de changement de protection la nuit ou de plus d'une bande hygiénique par heure, avec des caillots de sang. Le deuxième symptôme est principalement un effet de masse : ces fibromes peuvent être très grands, ils prennent de la place, poussent et donnent une sensation de poids dans le petit bassin des patientes. Conséquences : elles ont besoin d'aller aux toilettes plus fréquemment car la vessie ne sait pas se remplir et elles peuvent subir des douleurs et des compressions dans le bassin ou les intestins.

Q Diagnostic : n'attendez pas le dernier moment

Dans la majorité des cas, les fibromes sont diagnostiqués à l'examen clinique gynécologique. Mais dans les cas plus extrêmes, on les remarque aux urgences, suite à de véritables hémorragies ou de l'anémie. Parfois, ce sont les conséquences de l'effet de masse qui déclarent la maladie : avec une phlébite, par exemple (une veine qui se bouche suite à la compression du fibrome). Dans une série de cas également, le fibrome est asymptomatique : on ne le remarque pas et il n'a pas besoin d'être traité.

« Deux types de traitements existent : médicamenteux ou chirurgicaux »

Lorsque le fibrome est symptomatique ou qu'il peut présenter un potentiel danger pour une grossesse à venir, il est primordial de le traiter. Pour ce faire, des alternatives à l'opération existent. Les explications du docteur Mathieu Luyckx, gynéco-oncologue aux Cliniques universitaires Saint-Luc.



Dr. Mathieu Luyckx
Gynéco-oncologue
Cliniques universitaires Saint-Luc

Quand faut-il traiter son fibrome ?

Mathieu Luyckx : « Le traitement répond à deux cas de figure : soit pour pallier les symptômes, soit en cas de désir de grossesse. Dans ce cas-ci, la décision est discutable parce que l'impact des fibromes sur la fertilité est assez mal connu. Ce que l'on sait, c'est que les fibromes qui déforment la cavité vont diminuer les chances de grossesse et

vont augmenter les risques de fausse couche en gênant l'implantation de l'embryon. Les fibromes qui sont totalement à l'extérieur de l'utérus ne jouent pas sur l'obtention de la grossesse, mais peuvent donner des problèmes pendant la grossesse. Le traitement s'applique donc au cas par cas, selon la taille et le développement du fibrome chez la patiente. »

Quels sont les différents traitements possibles ?

M. L. : « Deux types de solutions existent : les traitements médicamenteux ou chirurgicaux. Certains médicaments visent à traiter les symptômes (stopper les saignements, apaiser les douleurs, etc.) comme les pilules progestatives ou les stérilets hormonaux. Des molécules assez récentes ont démontré une efficacité probante : on parle de modulateurs sélectifs des récepteurs de la progestérone (SPRM's). Ces molécules agissent spécifiquement sur les récepteurs à la progestérone dans les fibromes, avec une double action : elles stoppent les saignements et diminuent la taille des fibromes chez plus de 80 % des patientes. Ce traitement a révolutionné la prise en charge de la mala-

die. Comme il est particulièrement ciblé sur les fibromes, il a très peu d'effets secondaires.

L'opération chirurgicale est une autre solution, mais est plus lourde pour la patiente : on enlève les fibromes de l'utérus (ou tout l'utérus chez les femmes plus âgées et/ou qui n'ont plus de désir de grossesse) soit par chirurgie ouverte (laparotomie), soit par chirurgie par caméra sans ouverture du ventre (laparoscopie). Elle est parfois la seule solution en cas de symptômes importants, de fibromes très volumineux ou d'hémorragie sévère. De plus en plus de données montrent qu'il faut éviter tant que faire se peut, les myomectomies (ablation du fibrome) à répétition. Or, le problème de cette pathologie est qu'elle est éminemment récidivante. En règle générale, nous essayons de minimiser le nombre de chirurgies, avec idéalement une seule opération de myomectomie sur la vie d'une femme, le plus proche possible de son désir de grossesse. »

Retrouver une belle chevelure malgré la maladie

Perdre ses cheveux suite à un traitement ou à un choc émotionnel peut représenter un réel handicap pour la femme. PM Production, magasin de perruques et de compléments capillaires à Liège, propose des solutions adaptables à tous. Les explications de Carine Herberg, coiffeuse et perruquière, fondatrice de PM Production.



Carine Herberg - Fondatrice PM Production



La prise de mesure du client est faite en 3D afin de pouvoir véritablement adapter la taille de la perruque à son crâne.

À qui les compléments capillaires que vous proposez sont-ils destinés ?

Carine Herberg : « Ils sont destinés à toute personne ayant perdu la totalité ou une partie de ses cheveux à cause d'une chimiothérapie, ou souffrant d'alopécie suite à un choc émotionnel, la prise de médicament ou autre. Outre la femme, nos produits sont également disponibles pour les hommes et les enfants. »

« Le moral joue un rôle très important sur la maladie : plus la personne se sent bien dans sa peau, plus elle est prête à se battre. »

Quelles sont les différentes solutions possibles ?

C. H. : « Nous proposons trois types de produits différents : les perruques, les compléments capillaires et les volumateurs de cheveux. Les perruques sont adaptables à tout le monde. Nous disposons de 250 modèles en stock, pour tous

types de budgets, et il est également possible d'en commander en cas de demandes spécifiques. Nous réalisons les prises de mesure du client en 3D afin de pouvoir véritablement adapter la taille de la perruque à son crâne. En cas de prise ou de perte de poids, nous proposons un service après-vente efficace et modifions gratuitement la taille de la perruque. »

« Les compléments capillaires représentent une autre solution : il s'agit d'une micro-peau qui est intégrée à la chevelure de la personne en la collant avec une colle médicale. Ils permettent de cacher les cicatrices, les brûlures et de combler les zones où il n'y a plus de cheveux. Cette solution offre de nombreux avantages : elle est complètement invisible, permet de se laver, de faire du sport et de dormir en la portant, comme si c'était sa propre chevelure. Elle ne nécessite pas de chirurgie. »

« Enfin, le volumateur fonctionne via un tulle attachée au sommet de la tête permettant de cacher tous les

défauts : crâne dégarni, cheveux gras, épis... Il peut être porté en complément de traitements dermatologiques du cuir chevelu (huiles ou autre), nous travaillons d'ailleurs régulièrement avec les dermatologues pour ce type de produit. J'en porte un moi-même car je souffre d'alopécie partielle. »

Pourquoi ces solutions sont-elles importantes pour les femmes ?

C. H. : « La féminité passe avant tout par l'acceptation de soi : si on se sent belle, on se sent mieux dans sa tête également. Je rencontre de nombreuses femmes qui traversent des difficultés physiques ou morales importantes, notamment dues à la maladie. Dans une société qui accorde une grande importance à la beauté, dont les cheveux font partie, les femmes souffrant d'une chute de cheveux se sentent souvent rabaisées ou jugées. Retrouver une belle chevelure leur permet alors d'affronter le regard des autres et de retrouver leur féminité et leur dignité. »

Quelles conséquences l'estime de soi a-t-elle sur la femme ?

C. H. : « Les oncologues ont aujourd'hui pris conscience de l'importance du bien-être de leurs patients. Le moral joue un rôle très important sur la maladie : plus la personne se sent bien dans sa peau, plus elle est prête à se battre contre la maladie. Cette prise en charge inclut donc des massages, des soins, du yoga, soin de la chevelure ou des sourcils, etc. On apprend aux femmes subissant des traitements lourds à prendre soin d'elles pour les aider à se reprendre en main. »

Comment vous adaptez-vous à leurs besoins ?

C. H. : « Nous veillons à prendre un temps d'écoute avant de proposer quoi que ce soit à nos clientes : nous les rencontrons d'abord en tête à tête pendant une heure pour comprendre leurs besoins, sans engagement d'achat. Nous les informons sur nos différentes solutions et leur proposons un devis gratuit. Nous veillons à ce qu'elles se sentent bien, soulagées et à leur aise. Elles peuvent également être rasées chez nous, la prise en charge est donc effectuée de A à Z. Enfin, le service après-vente est entièrement gratuit. »



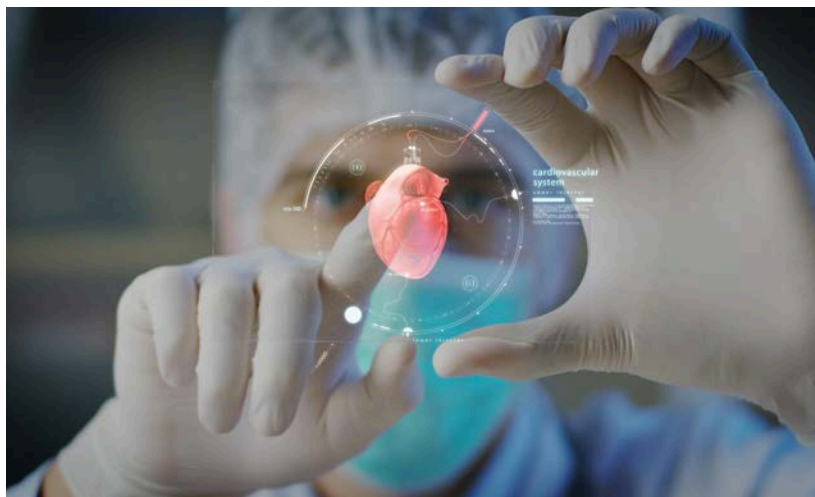
► www.perruque-production.com

Maria-Laetitia Mattern
redaction.be@mediaplanet.com

Le cœur des femmes, plus fragile après 50 ans



Dr. Guy Berkenboom
Cardiologue
Hôpital
Érasme



» Nous recommandons de lutter contre les facteurs de risques liés au mode de vie.

■ Vers quoi s'orientent les recherches ?

G. B. : « Ce serait bien de pouvoir détecter l'altération de la microcirculation et de la dysfonction diastolique avec des techniques moins sophistiquées. Les études actuelles visent donc à diagnostiquer plus aisément cette atteinte du remplissage et à tester différents médicaments. Mais aucun médicament n'a encore pu démontrer son efficacité pour diminuer la mortalité chez ces patientes. Pour l'heure, nous recommandons de lutter contre les facteurs de risques liés à notre mode de vie. Il faut pratiquer une activité physique, manger sainement, etc. »

Philippe Van Lil

redaction.be@mediaplanet.com

Après la ménopause, les femmes sont particulièrement vulnérables aux maladies cardiovasculaires. Le docteur Guy Berkenboom, cardiologue à l'hôpital Érasme, nous éclaire sur les causes du phénomène.

■ Quelle est l'importance des problèmes cardiovasculaires chez les femmes ?

Guy Berkenboom : « Ils sont la première cause de mortalité chez la femme. Avant la ménopause, les femmes sont un peu protégées par les œstrogènes et en souffrent un peu moins. Pour des questions d'hygiène de vie - sédentarité, tabagisme, diabète -, elles rattrapent et même dépassent les hommes après la ménopause. »

■ Peut-on identifier des causes spécifiques ?

G. B. : « Chez la femme, la pathologie diffère quelque peu. Au-delà de la maladie coronaire classique, les femmes de 50 ans souffrent aussi d'une atteinte de la microcirculation, moins fréquente chez l'homme et plus difficile à diagnostiquer. Pour constater cette altération, il faut faire appel à des techniques sophistiquées : on mesure le flux avec un cyclotron par des mar-

queurs bien spécifiques ou avec des techniques de résonance magnétique. Même si nous ne disposons pas encore d'études probantes pour la démontrer, notre hypothèse est qu'on peut améliorer cette microcirculation si on corrige l'obésité, le diabète, etc. Vers 70-75 ans, on a aussi remarqué une insuffisance cardiaque « à fonction systolique conservée » : le cœur se contracte normalement, mais se relâche moins bien et le remplissage se fait mal. »



La première cause de mortalité féminine n'est pas celle que l'on croit.

Les maladies cardiovasculaires tuent 7 fois plus de femmes que le cancer du sein. Faites un don au Fonds pour la Chirurgie Cardiaque et financez la recherche.



BE15 3100 3335 2730
www.fondspourlachirurgiecardiaque.be

Oser briser les tabous de la ménopause

Douleurs lors des rapports sexuels, bouffées de chaleur, dépression : la ménopause peut causer bien des désagréments. Oser en parler constitue la première étape pour envisager une prise en charge et des traitements adaptés. Les explications du professeur Serge Rozenberg, président de la Belgian Menopause Society et chef de service oncologie-obstétrique au CHU Saint Pierre.



Pr. Serge Rozenberg
Président
Belgian
Menopause
Society



De nombreuses femmes ménopausées souffrent de douleurs lors des rapports sexuels. À quoi sont-elles dues ?

Serge Rozenberg : « Elles sont généralement liées à l'atrophie vaginale et vulvaire : en cas de manque d'œstrogènes, caractéristique de la ménopause, la muqueuse est plus sensible, fragile et sèche, ce qui provoque des douleurs lors des rapports et d'éventuelles irritations même parfois sans rapports sexuels. Ce sujet est relativement tabou : il n'est

» 70% des femmes ménopausées ressentent des douleurs pendant l'acte sexuel.

pas aisé de se plaindre de ce type de maux. The Belgian Menopause Society en a fait son thème de l'année et vise à briser ce silence. »

Quelles sont les solutions possibles ?

S. R. : « La première chose à faire est d'en parler à son gynécologue. Un traitement hormonal local permettra souvent de renverser la situation. D'autres traitements non hormonaux existent mais sont globalement moins efficaces. »

De manière générale, quels avantages présentent ces traitements hormonaux ?

S. R. : « Les traitements hormonaux permettent d'améliorer significativement la qualité de vie des femmes qui souffrent des symptômes de la ménopause. Malgré la polémique suscitée par ces traitements par le passé, les spécialistes semblent s'accorder actuellement sur le fait que leurs risques sont minimes comparés à leurs

avantages. Tout dépend de chaque patiente : pour une femme d'une cinquantaine d'année ménopausée, en bonne santé et souffrant de symptômes importants, les traitements sont très avantageux et sans risque accru de maladies cardio-vasculaires. Au-delà de 70 ans, ils peuvent augmenter le risque de thromboses. Enfin, si la femme n'a pas de symptôme dérangerant, aucun traitement n'est nécessaire. »

Pour assurer une information correcte et concrète, de nombreux gynécologues ont décidé de se rassembler le 20 octobre prochain dans 6 villes belges autour d'un événement appelé le « Ménopause-Café ». C'est l'occasion pour les femmes de poser leurs questions sans se sentir embarrassées. Cet événement est soutenu par la « Belgian Menopause Society ». Les femmes pourront bientôt s'y inscrire via le site : www.menopausecafe.be.

Maria-Laetitia Mattern
redaction.be@mediaplanet.com

Je souffre de dégénérescence maculaire liée à l'âge : que faire ?

Vous avez passé 50 ans et vous commencez à voir flou, déformé, des taches apparaissent dans votre champ de vision ? Vous souffrez peut-être de dégénérescence maculaire liée à l'âge. Jacques Bourguignon, président de l'asbl DMLA.be, vous en dit davantage sur cette maladie.



Jacques Bourguignon
Président
asbl
DMLA.be

» La dégénérescence de la macula provoque une vision floue, déformée ou partielle.

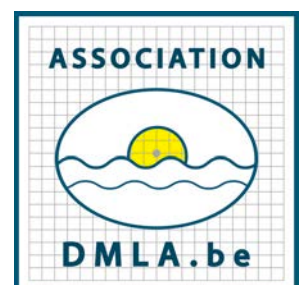
En quoi consiste la dégénérescence maculaire liée à l'âge ?

Jacques Bourguignon : « À l'intérieur de l'œil se trouve la macula, zone de la rétine destinée à la vision des détails. Lorsque l'on souffre d'une dégénérescence de cette partie de l'œil, la vision devient floue, déformée ou partielle. Il existe deux sortes de DMLA : la version sèche et la version humide. La DMLA sèche est caractérisée par le dépôt de cellules mortes qui ne sont pas évacuées et qui auraient dû l'être. La version humide, la plus sévère, est provoquée par l'apparition de vaisseaux anormaux sous la rétine. »

Quels sont les traitements possibles ?

J. B. : « On ne sait encore rien faire contre la dégénérescence sèche, à part la surveiller au cas où elle se transformerait en dégénérescence humide. Si elle devient humide, l'ophtalmologue peut proposer un traitement par piqûres dans l'œil, ayant pour but d'arrêter la production de sang et de liquide sous la rétine. Ces injections sont indispensables afin d'éviter que les hémorragies ne s'étendent et altèrent définitivement la vision des détails. Si la maladie est prise à temps et que les injections sont réalisées régulièrement, le patient peut continuer à vivre plus ou moins normalement. »

avons également un rôle de conseil aux personnes atteintes par une DMLA et nous les mettons en contact avec des centres disposant de matériel qui peut leur faciliter la vie (loupes, logiciels pour écrans, etc.). La base est d'oser en parler afin de bénéficier d'un traitement et d'un accompagnement, avant qu'il ne soit trop tard. »



Quel est le rôle de l'asbl DMLA.be ?

J. B. : « Nous organisons des conférences sur le sujet afin de sensibiliser le public à cette maladie ou d'informer les personnes qui en souffrent. Nous

► www.dmla.be

Maria-Laetitia Mattern
redaction.be@mediaplanet.com

■ Les trucs et astuces de Tatiana Silva :

« Pour se sentir bien dans son corps, il faut se sentir bien dans sa tête »

Lorsque l'on mène une vie au rythme effréné, comment prendre soin de son alimentation et de son bien-être ? Tatiana Silva, femme de média engagée, nous livre ses trucs et astuces.

■ De quoi parlez-vous dans vos chroniques hebdomadaires pour l'émission Max et Vénus sur la RTBF ?

Tatiana Silva : « Mes chroniques abordent différents thèmes liés à l'alimentation et au bien-être, basés sur ma propre expérience. Petit-déjeuner équilibré, conseils d'aliments sains à grignoter... L'idée est simplement de proposer des moyens de manger plus sainement même lorsqu'on a un rythme de vie effréné. J'y ai notamment parlé du « power bowl », porridge que je consomme au petit-déjeuner, composé de flocons d'avoine cuits dans du lait végétal et accompagnés de fruits : un véritable carburant pour toute la journée ! »

■ Le petit-déjeuner représente-t-il donc un repas important de votre journée ?

T. S. : « Il m'est devenu indispensable. Il y a quelques années, je n'en prenais

» Pour se sentir bien dans sa tête, la méditation apporte une certaine hygiène de vie qui permet de relâcher la pression du quotidien.

Tatiana Silva
Chroniqueuse à la RTBF et présentatrice météo sur TF1

jamais et je me suis aperçue que mes petits coups de pompe en journée provenaient du fait que je n'emmagasinais pas assez d'énergie au réveil. Nous avons toutefois tous un métabolisme différent, et il est important que chacun s'écoute pour comprendre ce dont il a besoin. Si vous n'êtes pas connecté à vos besoins, il devient compliqué de trouver un équilibre alimentaire. »

■ Quels sont vos trucs et astuces pour veiller à son bien-être au quotidien, malgré une vie bien chargée ?

T. S. : « Quand on mène une vie bien occupée, il est difficile de prendre soin de son alimentation. Pour éviter de manger des sandwiches tous les jours sans pour autant se ruiner, il existe pourtant pas mal d'alternatives. Par exemple, je conseille de minimiser la consommation de nourriture transformée industriellement. Je ne mange quasiment que des repas que je compose moi-même :

salade, légumes crus, poisson, etc. Je prends une râpe au travail et je combine des légumes râpés comme des carottes, du fenouil ou des choux raves avec une salade, un avocat, du saumon ou autres poissons crus. »

« J'évite le sucre et j'essaie de boire un maximum d'eau. Pour me forcer à m'hydrater suffisamment, j'ai une gourde de 50cl que je veille à remplir trois fois par jour. Auparavant, j'avais tendance à boire du thé vert en quantité, notamment à jeun, ce qui est pourtant déconseillé car trop agressif pour l'organisme. Je mise donc plutôt

Proxeed
AMÉLIORE LA FERTILITÉ
DES COUPLES
QUI DÉSIRENT CONCEVOIR

ALFASIGMA

mailbox.be@alfasigma.com - www.proxeed-online.be



1 sachet par jour, pendant 4 à 6 mois minimum ou tout au long de la tentative de conception.

CNK Proxeed Women : 3196-375

Formule brevetée :

- L-carnitine
- L-arginine
- Acetyl-L-carnitine
- Vitamine C
- N-acétyl-cystéine
- Vitamine E
- Fer
- Vitamine B5
- Zinc
- Béta-carotène
- Vitamine B6
- Cuivre
- Acide folique
- Sélénium
- Vitamine D3
- Vitamine B12

Pour une activité hormonale, une fertilité et une reproduction normales.



2 sachets par jour, pendant 4 à 6 mois minimum ou tout au long de la tentative de conception.

CNK Proxeed Plus : 2417-467

Formule brevetée :

- L-carnitine
- Acétyl-L-carnitine
- Fructose
- Acide citrique
- Sélénium
- Coenzyme Q10
- Vitamine C
- Zinc
- Acide folique
- Vitamine B12

Pour une spermatogénèse, une fertilité et une reproduction normales.



■ Tatiana Silva : « Il faut analyser son propre mode de vie pour adapter son alimentation en fonction. »

© PHOTO : PRIVÉ

sur les tisanes. Il faut analyser son propre mode de vie pour adapter son alimentation en fonction. »

■ **Ces réflexes nécessitent donc une certaine discipline...**

T. S. : « Cela nécessite bien sûr une certaine organisation : il vaut mieux prévoir à l'avance pour ne pas être pris de court au moment du lunch ! Je conseille de miser plutôt sur des petites courses régulières, pour éviter que les aliments ne pourrissent et pour pouvoir choisir ce que l'on a envie de manger sur le moment-même. »

■ **En dehors de l'alimentation, quels sont vos gestes bien-être ?**

T. S. : « Je pratique de la méditation régulièrement et cela m'aide beaucoup. Pour se sentir bien dans son corps, il faut se sentir bien dans sa tête. Et pour se sentir bien dans sa tête, la méditation apporte une certaine hygiène de vie qui permet de relâcher la pression du quotidien. Si le mental n'est pas régulièrement « nettoyé » du stress et des pensées négatives, il peut avoir des répercussions nocives sur la santé, l'appétit et sur un tas d'autres choses. J'ai éga-

lement commencé le yoga, qui fluidifie le corps et dérouille les zones de tension. »

■ **Vous vous êtes investie pour Think Pink dans le passé et vous l'êtes aujourd'hui pour l'Unicef. Pourquoi ces engagements ?**

T. S. : « Mon engagement auprès de Think Pink, pendant 5 ans, était fortement lié au fait que ma maman est décédée d'un cancer du sein. Je me suis investie émotionnellement dans cette mission, qui comptait beaucoup pour moi. Aujourd'hui,

j'ai davantage envie de me tourner vers des causes en faveur des enfants et c'est pourquoi je suis devenue ambassadrice pour l'Unicef. Nous prévoyons notamment une mission avec Unicef France à Madagascar au mois de mai, afin d'y aborder la problématique du changement climatique et de son impact sur les enfants malgaches. »

Maria-Laetitia Mattern

redaction.be@mediaplanet.com

Infections urinaires ? Infections vaginales ?

Infectim
Infections vaginales et urinaires
Application vaginale
Retrouvez votre féminité

Dispositif médical CE 0546

Progyn
L'équilibre féminin
LE TRAITEMENT NATUREL, RAPIDE ET EFFICACE
APPLICATION LOCALE

La combinaison gagnante !

Progyn
L'équilibre féminin
Vivez pleinement votre féminité
USAGE ORAL



Oser parler de son incontinence urinaire



Dr. Greet Swinnen

Urologue Clinique Saint-Jean

Si le sujet est tabou, l'incontinence urinaire touche pourtant 20 à 40 % des femmes de tout âge. Oser en parler constitue la première étape afin de trouver le traitement adapté pour éradiquer ce symptôme dérangeant, qui impacte tant la vie sociale que sexuelle de la femme et du couple.

» **Pour traiter une incontinence urinaire, la kiné représente souvent la première étape.**

« Nous distinguons trois types d'incontinence urinaire chez la femme », explique le Dr Swinnen, urologue. « L'incontinence à l'effort (en réaction à une activité sportive, une toux...) est liée à un soutien insuffisant de l'urètre. L'incontinence d'urgence (« par impériosité ») correspond à une hyperactivité du muscle de la vessie. Et l'incon-

tinence urinaire mixte présente une combinaison des deux autres types. »

Traitement : la kiné à la rescousse

Pour traiter une incontinence urinaire, la kiné représente souvent la première étape. « La kiné peut répondre par un ensemble de techniques complémentaires et adaptables à chaque type d'incontinence urinaire », explique Alexandrine Close, kinésithérapeute spécialisée en périnéologie. « En fonction du bilan, un traitement spécifique à chaque patiente sera établi. Je corrige les mauvaises habitudes prises tant au niveau mictionnel que défécatoire et instaure des exercices à effectuer à la maison. Rééducation périnéale manuelle endocavitaire, gestion des pressions abdominales et électrothérapie font partie des nombreuses techniques utilisées. »

« Cette rééducation s'intéresse à toutes les sphères pelviennes : urinaire, gynécologique et ano-rectale. La Clinique du Périnée a été créée dans cet objectif, afin de développer la multidisciplinarité autour de la patiente. N'oublions pas qu'il

existe des troubles associés à l'incontinence urinaire : constipation, prolapsus, troubles sexuels... », explique la kiné.

D'autres solutions thérapeutiques

Dans le cas où la rééducation périnéale ne répond pas assez, d'autres traitements sont envisageables. « En cas d'incontinence à l'effort, une petite intervention peut être réalisée pour soutenir l'urètre. Pour les cas d'incontinence d'urgence, des médicaments existent, ou encore des injections de Botox dans la vessie. La neuromodulation représente enfin une solution de dernier recours », conclut le Dr Swinnen.



Kliniek SINT-JAN
Clinique SAINT-JEAN

► www.clstjean.be/clinique-du-perinee

Maria-Laetitia Mattern
redaction.be@mediaplanet.com



Alexandrine Close

Kinésithérapeute, spécialisée en périnéologie

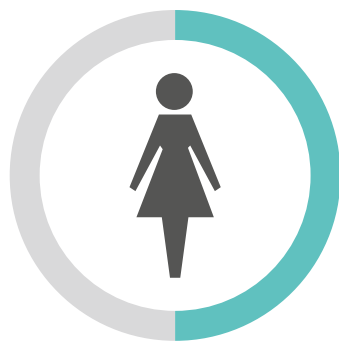
Un traitement naturel des troubles urogénitaux

Plus de 50 % des femmes entre 15 et 65 ans rencontrent des problèmes urogénitaux. Heureusement, il existe des moyens de traitement naturels, efficaces et sûrs.

Le vagin est en contact avec l'extérieur, en plus d'être chaud et humide : les conditions idéales pour la prolifération de mauvaises bactéries et de mycoses. Mais la flore vaginale, composée de milliards de bonnes bactéries, est là pour protéger le milieu vaginal contre les infections bactériennes et les mycoses. On y retrouve notamment les lactobacilles, de bonnes bactéries qui maintiennent l'acidité naturelle du milieu vaginal en produisant de l'acide lactique. Elles produisent également du peroxyde d'hydrogène, qui a un effet désinfectant.

Facteurs de risques de troubles urogénitaux

Les modifications d'ordre hormonal pendant la grossesse, par exemple, la ménopause, ou les menstruations, peuvent gravement perturber l'équi-



Plus de 50 % des femmes entre 15 et 65 ans rencontrent des **problèmes urogénitaux.**

libre de la flore vaginale et contribuer à l'apparition de bactéries, levures ou champignons, susceptibles de provoquer une infection. Le risque augmente à la ménopause, lorsque la muqueuse s'affine, ce qui perturbe la flore vaginale. Certains médicaments et antibiotiques peuvent également éliminer les bonnes bactéries de la flore vaginale. Enfin, les savons vaginaux, les sous-vêtements synthétiques ou moulants et une mauvaise hygiène intime sont également des facteurs de risques potentiels.

Un déséquilibre de la flore naturelle est la cause de nombreux maux

Un taux d'acidité perturbé au niveau du vagin favorise la prolifération de la bactérie *Escherichia coli* (*E. coli*), par exemple. *E. coli* est présente dans le côlon, mais peut migrer dans la vessie via l'anus, le vagin et ensuite l'urètre. Lorsque la flore vaginale est déséquilibrée, les lactobacilles ne sont pas en mesure de la combattre efficacement et elle peut facilement migrer, s'installer, proliférer et provoquer des infections urinaires. Ce déséquilibre

peut également être à l'origine de nombreuses infections vaginales, telles que les mycoses et les vaginoses bactériennes.

Un traitement naturel

Un moyen naturel, efficace et sûr pour combattre ou prévenir les troubles urogénitaux consiste à insérer localement une gélule vaginale contenant des bactéries probiotiques. Cette méthode permet de rétablir l'équilibre vaginal et de réduire ainsi les chances de survie des germes néfastes. Ceci peut aussi être combiné à l'utilisation d'antibiotiques pour éviter les perturbations de l'équilibre vaginal provoquées par ces derniers et prévenir les infections qui pourraient survenir suite à la prise d'antibiotiques. L'apport de probiotiques permet également de réduire le nombre d'infections urinaires des femmes chez qui ce trouble est fréquent.

CET ARTICLE A ÉTÉ RÉDIGÉ EN COLLABORATION AVEC ASTEL MEDICA.

Joris Hendrickx
redaction.be@mediaplanet.com

3 conseils pour booster sa fertilité

Avoir un enfant est le rêve de nombreux couples, mais certains d'entre eux doivent prendre leur mal en patience avant qu'il ne se concrétise. Voici trois conseils pour aider les femmes à booster leur fertilité.

1 Une assiette saine et équilibrée

S'il est toujours recommandé de surveiller son alimentation, ce conseil est plus que jamais d'application lorsque l'on espère tomber enceinte. En effet, l'alimentation influence l'état de santé des ovocytes, cellules reproductrices féminines. Pour les stimuler, mieux vaut donc adopter de bonnes habitudes alimentaires. Ici, pas question de se restreindre : l'idée est plutôt de favoriser des aliments sains, des produits frais (fruits et légumes), d'éviter les plats industriels et de limiter le sucre au maximum. Pour avoir une alimentation équilibrée, l'apport en protéines (animales et végétales), en oméga-3 (que l'on retrouve notamment dans les poissons gras, les noix, etc.) ainsi qu'en graines, céréales et produits laitiers biologiques est pri-



Les fumeuses régulières voient leurs chances de tomber enceinte réduites de 15 %.

mordial afin de faire le plein de vitamines et de minéraux.

2 Une bonne hygiène de vie

Halte aux accros à la cigarette : les fumeuses régulières voient leurs chances de tomber enceinte réduites de 15 %. Pour concevoir un petit, le tabac est donc votre pire ennemi, et cette baisse de fertilité est également valable chez l'homme. Pour augmenter vos chances de grossesse, essayez de vous détendre : le stress risque en effet de perturber le cycle hormonal. L'idéal est donc de se prendre du temps pour soi, de dormir en suffisance, de pratiquer une activité physique régulière et d'éviter les excès.

3 Des compléments alimentaires

Si bien manger et vivre sainement constituent des principes de bases pour

la fertilité, ils sont malheureusement insuffisants chez certains couples. Les compléments alimentaires peuvent alors représenter des solutions efficaces, voire indispensables, pour favoriser une grossesse. En apportant directement aux femmes, mais aussi aux hommes, les nutriments dont ils ont besoin, ils maintiennent la qualité de vie des ovules et des spermatozoïdes, soutiennent le cycle hormonal et permettent un apport d'énergie suffisant à l'organisme. À condition toutefois de bien les choisir ! Mieux vaut ici faire le choix de la qualité en optant pour un produit spécifiquement développé pour améliorer la fertilité et dont l'efficacité a déjà été prouvée.

Maria-Laetitia Mattern
redaction@mediaplanet.be

Astuces pour éviter les nausées

Vous êtes enceinte et dérangée par des nausées et vomissements ? Pas de quoi s'inquiéter : c'est le cas pour près de 80 % des femmes enceintes. D'où viennent ces nausées ? Et comment s'en débarrasser ? Avec le gingembre, vos désagréments digestifs ne seront bientôt plus qu'un mauvais souvenir !

Nous entendons souvent parler de nausées matinales. Cependant, ces nausées peuvent survenir à n'importe quel moment de la journée. Elles débutent habituellement entre la 4e et la 6e semaine de la grossesse et se terminent pour la plupart entre la 14e et la 16e semaine. Malheureusement cette règle ne peut s'appliquer à toutes les femmes enceintes et certaines voient leurs nausées se prolonger tout au long de la grossesse.

Pourquoi des nausées ?

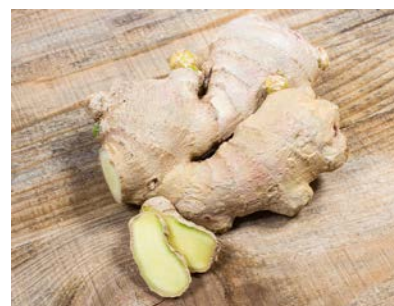
D'après les spécialistes, plusieurs facteurs sont responsables des nausées de grossesse : des changements physiologiques, un niveau d'hormones

plus élevé, une plus grande sensibilité aux odeurs, le stress lié à la grossesse, etc. Bien que les nausées soient généralement inoffensives pour la maman et son fœtus, elles peuvent parfois s'avérer contraignantes et bouleverser le bien-être et les activités quotidiennes de la future maman.

Le gingembre : l'allié de votre confort digestif

La racine de gingembre, *Zingiber officinale*, est depuis longtemps utilisée comme antiémétique (contre les vomissements) dans différentes médecines traditionnelles. Aujourd'hui, le gingembre est encore utilisé pour soulager les nausées digestives, le mal des transports et les nausées de grossesse.

C'est en 1999 que l'Organisation mondiale de la Santé a reconnu l'utilité de la racine de gingembre pour lutter contre les nausées et les vomissements de la grossesse et a confirmé sa sécurité tant pour la maman que pour son fœtus. En effet, le gingembre ne provoque aucun effet indésirable et peut donc être pris pour soulager les nausées dès le début de la grossesse.



■ C'est en 1999 que l'Organisation mondiale de la Santé a reconnu l'utilité de la racine de gingembre pour lutter contre les nausées et les vomissements de la grossesse et a confirmé sa sécurité tant pour la maman que pour son fœtus.

Le gingembre, oui... mais sous quelle forme ?

Ne vous contentez pas de glisser cette épice dans vos plats, préférez plutôt les comprimés vendus en pharmacie. Pour une efficacité optimale, il est important de choisir des comprimés formulés avec des extraits standardisés en gingérol. Cette standardisation en principe actif garantit la qualité et l'efficacité du produit.

D'autres astuces pour éviter les nausées

- Mangez peu, mais souvent : votre estomac ne doit jamais être vide, ni trop plein.
- Favorisez les aliments froids : car ils sentent souvent moins que les aliments chauds et sont donc moins écœurants. Évitez également de manger des mets épicés, gras ou frits qui sont difficiles à digérer.
- Prenez votre petit-déjeuner au lit : au réveil, mangez quelques biscuits secs et attendez un peu avant de vous lever.
- Buvez : par petites gorgées tout au long de la journée, et de préférence en dehors des repas.
- Reposez-vous : le stress et la fatigue peuvent aggraver les nausées, veillez donc à vous reposer suffisamment.

Vous avez désormais toutes les cartes en mains pour vivre pleinement ces 9 mois de bonheur sans être incommodée par les nausées de grossesse.

Atteindre votre poids idéal grâce à un programme « cleansing »

L'été est à nos portes, avec des températures qui invitent à porter des shorts, de petits hauts et même, pourquoi pas, un bikini si l'occasion de se baigner se présente. Mais votre corps n'est pas prêt pour ces vêtements légers ? Ou vous constatez qu'après votre dernière grossesse, vous ne rentrez plus dans vos vêtements d'été préférés ? Essayez alors un programme « cleansing » !

L'hiver est une saison qu'apprécient toutes celles qui ne se sentent pas vraiment bien dans leur peau. Un gros pull, des couleurs foncées et plusieurs couches de vêtements dissimulent les kilos superflus que vous aimeriez voir disparaître. Les premiers rayons de soleil, en revanche, vous donnent envie de profiter en toute confiance de la plage. Vous voulez vous sentir à nouveau sexy et être bien. Vous avez peut-être déjà essayé un régime, mais vous n'avez pas tenu très longtemps et vous avez perdu courage. Le trou noir après un régime raté peut vous empêcher de recommencer.

Programme cleansing

Un programme cleansing n'est pas un énième nouveau régime mais vous donne les fondements d'une nou-



L'aloë vera est une riche source de nutriments et le complément parfait d'un régime alimentaire équilibré.



velle vie. Il vous aide à retrouver votre poids idéal. Grâce à un programme fixe que vous suivez pendant quelques jours, vous posez un regard particulièrement conscient sur vos habitudes en matière d'alimentation et d'exercice physique. Un tel programme vous permet de modifier ces habitudes, vous apprend à manger plus sainement et fait de l'activité physique un élément habituel de vos journées. Comme il est très facilement accessible, il est le premier pas idéal dans un parcours beaucoup plus long que chacun peut continuer d'accomplir. Vous avez du mal à tenir bon ? Faites-le avec quelqu'un d'autre, pour le petit coup de pouce et pour la convivialité !



Aloë vera

En quoi consiste exactement un bon programme cleansing ? D'abord, vous recevez un programme alimentaire, qui contient des recettes soigneusement étudiées et un plan d'exercice physique. Vous recevez également des compléments alimentaires qui se combinent parfaitement et qui vous aideront à atteindre vos objectifs. L'aloë vera est un ingrédient très efficace et incroyablement puissant dans ce cadre. L'aloë vera est une des plus anciennes plantes au monde. Le gel que contient la plante est utilisé depuis des milliers d'années pour son action bienfaisante. Même Cléopâtre, dans l'Égypte antique, ne pouvait plus s'en passer. L'aloë

vera peut s'employer de nombreuses manières et se retrouve dans une multitude de produits : crèmes, dentifrices, déodorants et boissons. En effet, outre son action apaisante pour la peau, que nous connaissons tous, l'aloë vera est une riche source de nutriments et le complément parfait d'un régime alimentaire équilibré. De plus, il se combine très bien avec d'autres ingrédients naturels.



Prête pour l'été ?

Alors, vous accueillez l'été à bras ouverts ? Découvrez les bienfaits d'un programme cleansing et faites dès à présent le premier pas vers une version plus en forme de vous-même. L'été n'a jamais été aussi relaxant.

redaction.be@mediaplanet.com

En forme pour la plage ?

The Aloe Vera Company

Cet été, vous voulez vous montrer sous votre meilleur jour et vous sentir bien dans votre bikini ? Vous êtes prête à bouger et à manger de façon équilibrée et consciente ?



Commencez par 'réinitialiser' votre corps, commencez par le C9 !

Le programme 'cleansing' de 9 jours a pour base le Forever Aloe Vera Gel. Cette boisson est composée à 99,7% d'aloë vera pur, elle est riche en vitamine C et sans conservateurs.

Le C9 contient des compléments alimentaires qui se complètent parfaitement. Vous perdrez vos mauvaises habitudes alimentaires grâce au milk-shake protéiné. De plus, le shaker est gratuit et vous pourrez y trouver de nombreux conseils pratiques. En 9 jours, vous réaliserez simplement la première étape essentielle de ce programme efficace et populaire pour redevenir FIT !

Vous souhaitez en savoir plus ? fr.foreverweightcare.com/Enformepourlete

Sur le chemin... d'un bel été!

Le C9 ne convient pas aux femmes enceintes, si vous envisagez une grossesse ou allaitez. Si vous êtes sous traitement médical, nous vous recommandons de contacter un médecin.



FOREVER®

Contraception naturelle : à savoir avant de se lancer

Dérangées par les effets secondaires des moyens de contraception classiques, de plus en plus de femmes se tournent vers des méthodes plus naturelles. On vous dit tout sur ce type de contraception.

Si la contraception hormonale est le premier choix de la plupart des femmes, elles sont toutefois de plus en plus nombreuses à souhaiter se tourner vers des méthodes naturelles. Bonne nouvelle pour celles-ci : il existe actuellement des moyens de surveiller ses périodes de fertilité de manière sûre et personnalisée. Lady-Comp est l'une d'entre elles : ce moniteur calcule les périodes fertiles de la femme à partir de l'enregistrement des températures basales et des menstruations. S'il est convenablement suivi, cet appareil présente une fiabilité équivalente voire supérieure à la pilule.

Une méthode efficace sans prise d'hormone

L'avantage premier de la contraception naturelle est la zéro prise d'hormone : la femme ressent son corps tel qu'il est, sans les inconvénients que



David
Vanden
Berghen

Directeur général
Lady-Comp Belgique

» La contraception naturelle est basée sur la confiance et la communication au sein du couple.

les hormones peuvent provoquer chez certaines d'entre elles. « La méthode est également basée sur la confiance et la communication au sein du couple, puisque le partenaire devra respecter les jours rouges lors desquels les rapports sont interdits », explique David Vanden Berghen, directeur général de Lady-Comp en Belgique. « En outre, si elle souhaite tomber enceinte, la femme a davantage de chances puisque sa fertilité reste intacte. Enfin, cette méthode est pratique et économique : on peut garder le même appareil toute sa vie. »

Prudence est mère de sûreté !

Pour garantir sa fiabilité, la contraception naturelle demande un engagement fort et une bonne discipline puisqu'il faut respecter l'abstinence lors des jours rouges (jours fertiles pour la femme). En outre, comme

le souligne David Vanden Berghen, « cette méthode n'est pas recommandée pour les jeunes filles âgées de 15 à 18 ans. Il n'est pas toujours évident pour un jeune couple d'appliquer cette discipline, en particulier lors des premiers rapports qui impliquent une forte charge émotionnelle. Enfin, en cas de cycles très irréguliers, il vaut également mieux se tourner vers d'autres méthodes. »



► www.lady-comp.be

Maria-Laetitia Mattern
redaction.be@mediaplanet.com

Mieux dans sa peau grâce au yoga

S'il ne soigne pas tous les maux, le yoga peut tout de même contribuer à notre bien-être, par exemple en cas de dépression. Enseignante de yoga depuis 40 ans, Huguette Declercq, fondatrice et présidente de l'asbl Atlantide, nous décrit ses bénéfices.

Quelles sont les vertus thérapeutiques du yoga ?

Huguette Declercq : « La pratique du yoga permet d'atteindre un plus grand calme, de prendre un peu de distance par rapport aux choses auxquelles on accorde trop d'importance et de mieux faire fonctionner différents systèmes du corps. Le yoga seul ne vous guérit évidemment pas d'une dépression, mais il apporte une aide : la personne se sent mieux dans son corps et peut aborder plus sereinement les éléments qui l'ont menée à cette dépression. »

Certains types de yoga s'avèrent-ils plus efficaces ?

H. D. : « Pas spécialement. Sous l'angle thérapeutique, l'essentiel est ce qu'on appelle le «pranayama», c'est-à-dire la pratique des techniques respiratoires qui peut ramener l'organisme à un rythme plus juste. Généralement, cela s'intègre aux «asanas», soit les pratiques posturales immobiles ou en mouvement ; elles améliorent le



■ Selon Huguette Declercq, fondatrice et présidente asbl Atlantide, la pratique du yoga permet d'atteindre un plus grand calme.

fonctionnement de la plupart des glandes endocrines, qui produisent les hormones. Par étapes, cela mène aussi à du travail de concentration : au départ, on se focalise sur le corps, puis sur un objet, ensuite sur une image mentale, etc. Se centrer ainsi sur soi

permet de revenir «à l'ici et au maintenant» de notre corps. »

Les femmes se montrent-elles plus sensibles que les hommes à de tels effets ?

H. D. : « Du fait qu'elles sont plus

émotionnelles, les techniques respiratoires agissent beaucoup plus puissamment sur elles. Le maître dont j'ai suivi l'enseignement nous disait que les femmes peuvent faire six choses en même temps. Se centrer sur une chose leur demande une attention plus grande. Les femmes sont aussi beaucoup plus sensibles aux effets des cycles de notre monde, dont celui de la Lune, tous les 28 jours... Le yoga leur permet de limiter ces impacts. »



► www.atlantideasbl.org

Philippe Van Lil
redaction.be@mediaplanet.com

Hospitalisation : l'habit fait le malade !

Bon nombre de personnes vivent leur hospitalisation comme une forme d'incarcération. Le simple fait de porter une tenue d'hôpital les met dans la peau d'un détenu ! Pour favoriser la convalescence, il faut encourager les patients à s'habiller aussi normalement que possible.

Menées notamment dans des pays anglo-saxons et aux Pays-Bas, plusieurs campagnes de sensibilisation ont démontré qu'encourager les patients hospitalisés à s'habiller et à bouger favorise la convalescence. À l'inverse, rester alité en tenue d'hôpital ou en pyjama durant une longue période renforce le patient dans son impression d'incarner le rôle du malade... au point de le devenir un peu plus !

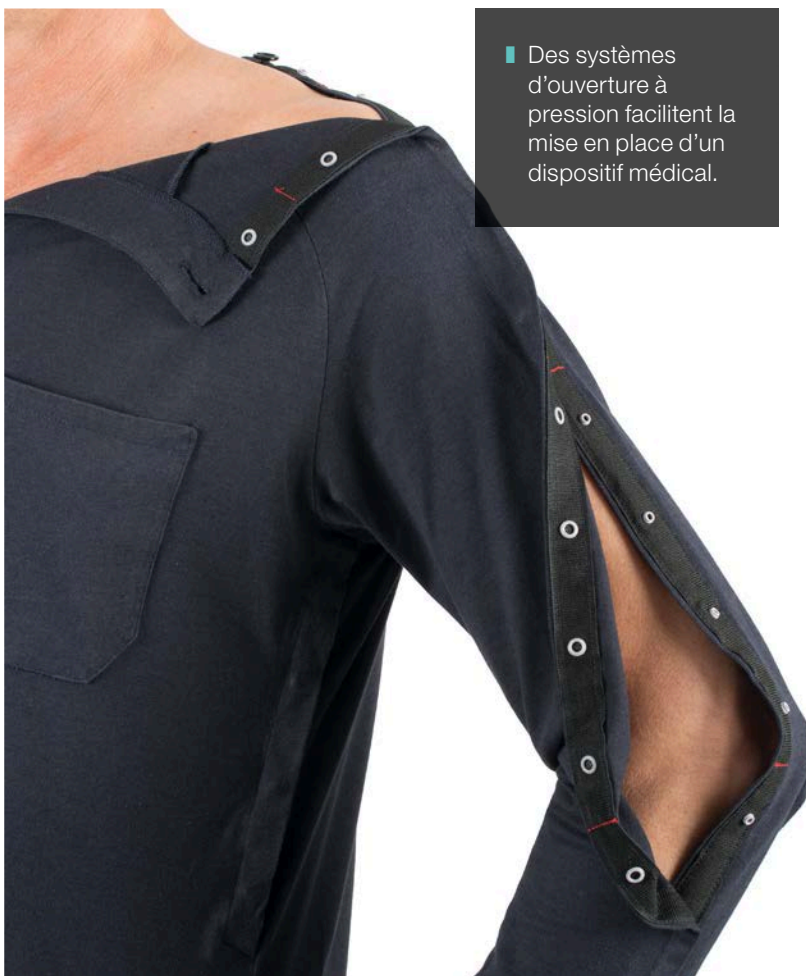
” Les vêtements usuels ne sont malheureusement pas toujours adaptés... ou ne le restent pas longtemps.

Cette impression est d'autant plus forte que dans de nombreux cas, la condition médicale du patient ne justifie pas l'immobilisation au lit.

+ Risques accrus

Des études ont montré qu'une semaine d'alitement suffit à provoquer une perte de 10 % de la force musculaire. Pour les personnes âgées de plus de 80 ans, c'est pire : dix jours d'alitement entraîneraient un vieillissement des muscles équivalent à dix ans !

Chez les seniors, cette atrophie musculaire augmente les risques de chutes, mais aussi de constipation, d'incontinence, de perte d'appétit, de difficultés de digestion, d'infections et de dégradations telles que des escarres. Favoriser l'autonomie permet non seulement d'éviter ces problèmes, mais réduit également significativement la probabilité d'une hospitalisation ultérieure pour des pathologies plus lourdes ou multiples.



Des systèmes d'ouverture à pression facilitent la mise en place d'un dispositif médical.

+ Bienfaits de l'autonomie

Les campagnes menées dans des hôpitaux britanniques ont permis de réduire de 37 % le nombre de chutes, de 86 % le nombre de lésions provoquées par une immobilité prolongée et de raccourcir la durée d'hospitalisation d'un jour et demi en moyenne.

Encourager les patients à bouger permet en outre de diminuer l'impact de rupture psychologique liée à une hospitalisation, qui persiste parfois bien après la sortie du patient. Si le personnel soignant incite les patients âgés à être autonomes, il doit bien sûr veiller à ce que leurs lunettes, appareils auditifs et aides à la mobilité telles qu'une tribune restent en permanence à sa portée.

+ Vêtements inappropriés

Lors de ces campagnes, le personnel soignant incitait la famille et l'entourage des patients hospitalisés à leur apporter des chaussures et des vêtements confortables. Les patients dans une tenue d'hôpital informe et unisexe ou dans un pyjama se sentent exposés à leur entourage et aux étrangers. Ils redoutent voire refusent les visites. Outre les soucis physiques, ils ont donc tendance à préférer l'isolement. Les vêtements usuels ne sont malheureusement pas toujours, eux non plus, adaptés... ou ne le restent pas longtemps, par exemple si la maladie entraîne une transformation physique comme une variation importante du poids. Ces vêtements ne sont pas non plus toujours faciles à enfiler

si la personne souffre d'un problème de mobilité. C'est sans conteste une source de tracas si le patient doit se soumettre à des examens tels que des radiographies ou des scanners.

” Durant les maladies chroniques ou de longue durée, il est conseillé de porter des vêtements mieux adaptés, en tissu élastique et facilement ajustables.

+ Tenues normales mais adaptées

Durant les maladies chroniques ou de longue durée, il est donc conseillé de porter des vêtements mieux adaptés, en tissu élastique et facilement ajustables. Ceci rend l'habillement plus aisé et s'avère mieux adapté aux transformations physiques éventuelles. Des systèmes d'ouverture à pression au long des manches et des jambes facilitent aussi la mise en place d'un dispositif médical et les manipulations lors d'un examen. Ces habits adaptés peuvent être également munis de poches adaptées pour ces dispositifs. Il est préférable qu'il n'y ait aucune partie métallique comme des pressions. Beaucoup d'examens tels que les scans ne sont pas possibles en présence de métal. Une tenue sans métal permet en outre de pratiquer l'examen sans que le patient ne doive se déshabiller. C'est à la fois psychologiquement plus confortable pour le patient et plus rapide pour le personnel soignant.

CET ARTICLE A ÉTÉ RÉDIGÉ EN COLLABORATION AVEC INGA WELLBEING.

Philippe Van Lil

redaction.be@mediaplanet.com



Les Cliniclowns ont le pouvoir de faire apparaître un grand sourire sur le visage des enfants malades.

Cependant, si l'engagement des clowns est total, les subsides de l'Etat restent, eux, inexistantes ! De là leur quête annuelle de personnes au grand cœur, disposées à faire, d'une manière ou d'une autre, la différence entre un rire et une larme.

Comment faire ?

- + Virer le montant de votre choix sur le compte ♥ IBAN: BE 70 1420 5464 0125 ♥ BIC: GEBABEBB
- + Organisez vous-même une activité au profit des Cliniclowns
- + Associez votre entreprise à cette bonne cause par un sponsoring
- + Motivez votre école à organiser une activité
- + Nous supporter par un virement mensuel. Un virement à partir de 3,5€/mois, un montant qui, sur base annuelle, vous donne droit à une attestation fiscale. (attestation fiscale à partir de 40€)

Pour toute informations au sujet des possibilités de parrainage, contactez **Valérie Van Gastel au numéro 03/458 79 00**

N'hésitez pas, le sourire d'un enfant n'a pas de prix.



Cliniclowns vzw ♥ Fort 4 ♥ Krijgsbaan 212 ♥ 2640 Mortsels ♥ info@claniclowns.be ♥ T 03/ 458 79 00
www.cliniclowns.be ♥ Consultez aussi notre page Facebook



SAIGNEMENTS MENSTRUELS INHABITUELS ?

UN PEU

BEAUCOUP



DOULOUREUSEMENT

À LA FOLIE

Les saignements menstruels abondants ne sont pas une fatalité. Plus d'infos sur le fibrome sur

CESTMONCHOIX.BE

 **GEDEON RICHTER**
serving women since 1901

KEDPIDACUTWFR, DATE OF CREATION 06/2018

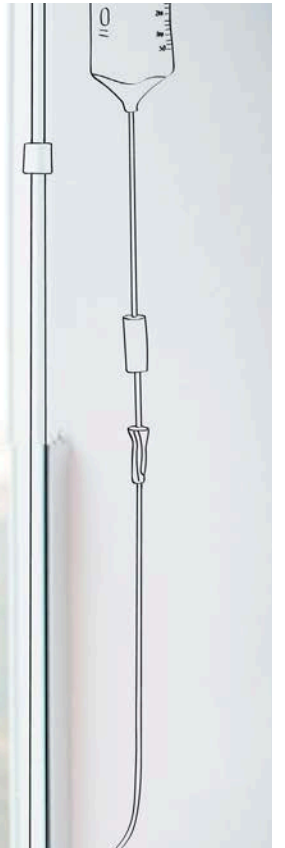
ingawellbeing
WELLBEING

VÊTEMENTS ATTRAYANTS POUR PATIENTS

**Confort. Dignité.
Indépendance.**

Plus qu'un patient; une personne

www.ingawellbeing.com



YVANTA
The Missing piece

CLINQUES
DE L'EUROPE

Disponible à

**TOUJOURS
BELLE**
ALTIJD MOOI



à Saint Luc