

# Le fibrome utérin, c'est quoi ?



Photos : DR

Un fibrome utérin est une tumeur non cancéreuse, donc bénigne, de taille très variable, qui se développe à la surface ou à l'intérieur de l'utérus. Toutes les femmes peuvent être concernées, particulièrement entre 35 et 54 ans, les fibromes utérins ayant parfois tendance à régresser avec la ménopause.

Globalement, on estime que cette affection touche 30% des femmes passés 35 ans. A noter qu'il existe un facteur héréditaire : le risque de développer des fibromes est multiplié par 2 environ en cas d'antécédents de fibromes utérins dans la famille au premier degré (fibromes utérins chez la mère ou une sœur).

## Qu'entend-on par saignements anormalement abondants ?

Des règles abondantes et prolongées sont médicalement désignées par le terme «ménorragies». La période des règles dure normalement entre 3 et 6 jours, avec une perte de sang pouvant aller en quantité jusqu'à 80 ml. Ainsi, on parle de ménorragies lorsque les règles durent plus longtemps que 7 jours et qu'elles dépassent les 80 ml. En pratique, cette quantité est dépassée lorsque l'on doit changer de protection périodique toutes les 2 ou 3 heures pendant 3 jours.

Si c'est le cas, il faut donc consulter son médecin

traitant ou son gynécologue.

## Quels sont les symptômes du fibrome utérin ?

Sensible aux hormones, les symptômes des fibromes utérins sont fréquemment liés aux cycles menstruels, c'est-à-dire qu'ils ont tendance à fluctuer à chaque cycle. Cela dit, ils sont aussi très variables d'une femme à une autre :

- saignements menstruels abondants et prolongés ;
- ballonnement, sensation de pesantier au niveau du bassin ;
- douleurs dans le bas-ventre ;
- envie fréquente d'uriner ;
- constipation ;
- douleurs lors des rapports sexuels ;
- douleurs dans le bas du dos ou lombalgies.



## Cœurs coulants au chocolat



**100 g de chocolat noir corsé + 8 carrés, 3 œufs, 80 g de sucre en poudre, 50 g de beurre + une noix, 1 cuillerée à soupe de farine + 1 cuillerée à café**

Préchauffez votre four Th. 8 (240°C). Faites fondre 100 g de chocolat avec le beurre 1 min 30 au micro-ondes à 500W. Dans un saladier, mélangez les œufs entiers et le sucre. Ajoutez petit à petit la farine. Incorporez le chocolat et mélangez bien. Beurrez et farinez vos ramequins. Versez un tiers de la préparation dans le fond des ramequins. Déposez 2 carrés de chocolat puis recouvrez-les avec le reste de la préparation. Placez vos ramequins au four environ 10 minutes. Dégustez-les tièdes démoulés ou non.

## Masque pour cheveux fins ou indisciplinés



5 cuillères à soupe de yaourt au lait entier, battu avec un jaune d'œuf. Le jaune d'œuf apporte de la lécithine qui nourrit et donne du volume. Le yaourt apporte un peu d'acidité.

## La pilule fait-elle grossir ?

### Normalement non !

Tout traitement hormonal induit des réactions variables d'une femme à une autre. Alors que les pilules de 1<sup>re</sup> génération, fortement dosées, étaient associées à une prise de poids (lors des 2-3 premiers mois de traitement et rarement plus de 4 kg), les pilules de nouvelle génération minorent ce risque. La prise de poids reste exceptionnelle avec les pilules très faiblement dosées. Il faut cependant rester vigilant, particulièrement chez les femmes qui débutent la pilule avec un surpoids. Et en cas de prise de poids, il faut immédiatement en parler à son médecin, lequel pourra proposer une autre pilule ou un autre mode de contraception.



## Mini-cakes aux olives et au fromage



**4 portions de fromage, 3 œufs entiers, 150 g de farine, 10 g de levure chimique, 1 dl d'huile, 12,5 cl de lait, 1 pincée de sel**

Mélangez dans un bol 3 œufs entiers avec 150 g de farine, 10 g de levure chimique, 1 dl d'huile, 12,5 cl de lait et une pincée de sel. Beurrez et farinez des petits moules pour cake. Versez à l'intérieur des moules la pâte à cake, déposez sur la pâte des olives vertes dénoyautées et 4 portions de fromage coupées en dés. Faites cuire au four Th 6 (180°C) pendant 20 min.

## PUBLICITÉ