

Le cancer de l'ovaire



Photos : DR

Enfouis dans le bassin, les ovaires sont difficiles à examiner. Ainsi, les cancers qui les affectent sont souvent détectés tardivement. Si des améliorations thérapeutiques sont à prévoir, le pronostic reste étroitement lié à la précocité de la prise en charge.

Cancer de l'ovaire héréditaire

Il faut savoir qu'il existe une prédisposition familiale au cancer de l'ovaire. Il faut donc surveiller précisément les filles dont la mère a été atteinte d'un cancer de l'ovaire. Non seulement les filles, mais également les sœurs, les nièces, les cousines, voire les tantes de ces femmes. Il faut savoir que le cancer de l'ovaire d'origine héréditaire survient cinq ans plus tôt que les cancers qui ne sont pas

héréditaires (cancers sporadiques).

Le dépistage

En matière de dépistage, on parle souvent des cancers du sein, du côlon et de la prostate, mais assez peu du cancer de l'ovaire, hélas, le cancer de l'ovaire est souvent diagnostiqué trop tard. C'est terrible, car découvert au stade 1, quand il est limité à l'ovaire lui-même, le taux de survie est de 85%. Mais en cas de métastases, ce taux chute à 10%...

Les signes du cancer de l'ovaire sont plutôt discrets et peu évocateurs : Gonflement de l'abdomen (qui n'en a pas ?), augmentation du tour de taille, douleur pelvienne, envie d'uriner avec urgence, douleurs abdominales, les lombalgies, la constipation, une perte de poids inexpliquée, etc. Mais au moindre doute, il ne faut pas craindre d'en parler à son médecin pour qu'une échographie

pelvienne puisse être proposée.

Echographie

L'imagerie ovarienne par échographie permet de détecter les changements de taille et d'architecture, modifications susceptibles de précéder au développement des symptômes. Qui plus est, la résolution de l'échographie endovaginale, reconnue supérieure à celle de l'échographie abdominale, permet de détecter des altérations subtiles tant de structure que de taille de l'organe ciblé. Le cancer de l'ovaire n'est donc plus ce tueur silencieux indétectable. Même des femmes atteintes de cancer de stade préliminaire ont des signes caractéristiques. En prêtant attention à certains symptômes (ou plutôt à leur fréquence, leur sévérité et leur date d'apparition), il sera peut-être possible de réagir à temps.

Les youyou



1 kg de farine, 200 g de beurre, 3 œufs, 100 g de sucre, 1 pincée de sel, 2 paquets de levure chimique, 2 bonnes cuillerées à soupe de miel, Sirop léger : 50 cl d'eau, 250 g de sucre

Dans une terrine, placer le beurre en pommade, malaxez-le à l'aide d'une spatule, ajouter le sucre, mélanger bien les éléments entre eux, ajouter ensuite les œufs battus, le sel. Amalgamer bien les ingrédients, ajouter alors la farine et la levure, rassembler la pâte sans pétrir, il faut obtenir une pâte assez ferme que l'on peut étaler. Laisser la pâte reposer au moins 30 minutes. Fariner le plan de travail, étaler la pâte en une abaisse d'1 cm d'épaisseur. A l'aide d'un emporte-pièce de 8 cm de diamètre, prélever des ronds, et à l'aide d'un emporte-pièce plus petit, prélever un petit cercle au milieu de façon à obtenir des sortes de roues bien calibrées. Faire frire les cercles dans un bain de friture préalablement chauffé, mais au moment de faire frire, il faut réduire légèrement le feu, car les you-you colorent rapidement. Laisser refroidir. Chauffer le sirop au miel, il doit être légèrement tiède, tremper les you-you un à un.

Gratin d'aubergines et courgettes

Un petit verre de riz, 2 courgettes, 1 aubergine, 1 oignon, 2 filets d'anchois, 1 c. à soupe d'huile, 1 gousse d'ail, 3 tiges de persil, 1 œuf, beurre, fromage râpé



Mettez le riz à cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Epluchez les courgettes et l'aubergine et coupez-les en gros dés. Cuisiez-les dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Egouttez, puis hachez-les avec un gros couteau. Pelez et hachez l'oignon, l'ail et le persil. Coupez les filets d'anchois en petits morceaux. Faites blondir l'oignon dans l'huile chaude, ajoutez l'anchois. Mélangez, ajoutez ensuite les hachis de courgette et aubergine, ail et persil ainsi que le riz égoutté. Laissez mijoter 5 minutes à feu moyen, salez, poivrez. Retirez du feu, laissez refroidir. Préchauffez le four à 220 °C (th 7). Battez l'œuf dans un bol et ajoutez-le à la préparation refroidie. Beurrez un plat à gratin, versez l'appareil, égalisez bien avec une fourchette. Saupoudrez de fromage râpé et enfournez pour 20 minutes.

Enrouement : conseils pratiques



On parle surtout d'enrouement lorsque le timbre de la voix est altéré. La voix devient rauque, avec parfois la sensation d'avoir un chat dans la gorge. Dans certains cas, l'enrouement peut se transformer en aphonie ou perte de la voix. L'enrouement est un symptôme, tandis que la laryngite est une maladie. **Gardez le silence.** Parlez le moins possible pendant une période de 24 heures ou parfois même davantage, afin de laisser reposer les cordes vocales.

Ne pas chuchoter. En chuchotant, vous provoquez une tension des voies respiratoires supérieures et vous desséchez considérablement vos cordes vocales.

Inhaler de la vapeur. Placez-vous au-dessus d'un bol d'eau chaude, ou mettez-vous sous la douche, pendant 10 à 15 minutes, deux ou trois fois par jour. Maintenir 40% d'humidité dans la maison. Ouvrez la fenêtre.

Boire souvent. Même si vous n'avez pas soif, buvez souvent afin de bien vous hydrater. Choisissez de l'eau, des tisanes, ou encore des boissons à base de citron pour liquéfier les sécrétions. Se gargariser après l'utilisation des pompes à cortisone. Les asthmatiques qui utilisent

des pompes contenant des médicaments à base de cortisone doivent se gargariser avec de l'eau après chaque utilisation. Il est important de le faire pour enlever les sécrétions de cortisone qui restent sur les muqueuses afin d'éviter l'apparition de laryngites à champignons.

Avaler lentement. Plutôt que de vous racler la gorge, avalez lentement votre salive. Sucez une pastille à l'occasion. Si le problème d'inflammation est aigu, une pastille peut stimuler la salivation et apporter un certain soulagement, mais évitez d'avoir constamment une pastille ou un bonbon dans la bouche : cela peut provoquer un reflux gastro-œsophagien.

Ne fumez pas. Ne pas choisir les décongestifs qui contiennent des antihistaminiques. Ces médicaments causent la sécheresse des muqueuses. Si vous êtes obligé d'en prendre, assurez-vous de bien vous hydrater.

Trucs et astuces

Pour cuire des crêpes... Il faut une poêle épaisse qui doit être assez chaude mais il ne faut pas que la graisse fume.



Comment empêcher le couteau de coller lorsque je coupe une tarte aux fruits ?

Passez le couteau dans la farine avant de couper la tarte.



Pour réussir une mayonnaise

Pour réussir une mayonnaise, veillez à ce que les œufs et l'huile soient à la même température.



Comment conserver au chaud le riz cuit ?

Incorporez-y un morceau de beurre et gardez le plat dans le four tiède recouvert de papier alu pour qu'il ne sèche pas en surface.



Crème au chocolat

200 g de chocolat noir, 400 ml de lait, 30 g de fécule de maïs, 2 œufs

Dans une casserole, faites chauffer 300 ml de lait avec le chocolat cassé en morceaux. Mélangez. Dans un saladier, battez les œufs à la fourchette, ajoutez la fécule de maïs délayée dans 100 ml de lait. Versez petit à petit dessus le lait chocolaté bien chaud et mélangez. Versez à nouveau dans la casserole et faites cuire environ 10 min à feu doux. La crème doit épaissir. Laissez tiédir et placez au réfrigérateur 1 heure.

