

# Stérilet : ce qu'il faut savoir



Photos : DR

Le stérilet en cuivre, lui, entraîne des saignements plus abondants que les règles normales. Le côté positif, c'est que les règles sont vraiment très abondantes surtout les premiers mois, et que par la suite, elles ont tendance à diminuer.

## Quelle solution ?

Prendre de l'ibuprofène, au maximum 200 mg toutes les 6 heures.

L'ibuprofène à cette dose ne pose pas de problème sur l'efficacité du stérilet.

## Les saignements anormaux sous stérilet, pas faciles à discerner

Quand les saignements sous stérilet au cuivre durent plus de 12 jours par mois (règles + saignements entre les règles), et cela pendant plusieurs mois, il faut revoir la question avec le médecin et chercher s'il y a un problème.

En effet, un saignement gynécologique peut être dû à tout autre chose que le stérilet : un fibrome, une infection, un polype, un cancer, etc.

Pour le stérilet hormonal, les saignements sont habituellement peu abondants. Mais ils peuvent exister et être relativement irréguliers.

Cela concerne une femme sur dix. Mais avant de se dire qu'il est normal de saigner, là aussi, il faut en parler au gynécologue.

En effet, ce médecin cherchera à voir s'il n'y a pas une cause extérieure au stérilet pour la soigner. Ces causes peuvent être exactement les mêmes que pour un stérilet au cuivre.

L'avantage des stérilets, c'est la sécurité contraceptive, plutôt plus élevée que la pilule. Simplement parce que, contrairement à la pilule, il n'existe pas d'oubli. Mais le stérilet étant un dispositif situé dans l'utérus, il peut avoir une influence sur les saignements.

## Qu'est-ce qui est normal et qu'est-ce qui ne l'est pas ?

Il n'existe pas un seul type de stérilet, mais deux très différents. Les stérilets en cuivre et le stérilet hormonal. Les deux n'ont pas le même effet sur les saignements.

Ceux en cuivre ont tendance à augmenter la durée des règles et l'abondance des saignements. Le

stérilet hormonal, lui, a tendance à diminuer les saignements des règles, voire les arrêter complètement.

## Les saignements normaux d'un stérilet en cuivre

Après la mise en place d'un stérilet en cuivre, les règles sont généralement plus abondantes.

Le flux est plus important et elles durent plus longtemps : 8 à 10 jours de règles ne sont pas rares. C'est parfois impressionnant pour des femmes qui viennent de changer de contraception pour passer de la pilule au stérilet, car la pilule, elle, entraîne des saignements peu abondants chaque mois, moins abondants que des règles normales.

## Parents : les poux !

Contrairement à une idée reçue, ce n'est pas en période scolaire que les poux prolifèrent le plus sur la tête des enfants, mais pendant les vacances scolaires. La chasse aux poux est toujours une épreuve de force. Ils sont extrêmement durs à éliminer car les femelles pondent leurs œufs, les lentes directement sur les cheveux et les collent avec une substance gluante. Ces parasites inoffensifs mais terriblement horripilants ne font pas les difficiles quand il s'agit de choisir une chevelure, propre ou sale, longue ou courte, tout leur va ! Mais leur péché mignon reste quand-même les enfants de 3 à 12 ans. Pour limiter leur propagation en période d'épidémie, il est essentiel de vérifier la tête des enfants toutes les semaines avec un peigne à poux et traiter si des lentes se sont installées.



## Verrines chocolat-café

1 l de lait, 4 c. à s. bombées de maïzena, 1 verre de sucre (200 ml), 1 à 2 c. à s. de café instantané, chocolat, noisettes pour la décoration



La crème : dans une grande casserole, mélanger la maïzena, le sucre, le café et le lait. Comme pour une crème instantanée, faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Dans chaque verrine, déposer un peu de gâteau émietté. Par-dessus, verser de la crème au café et laisser refroidir un peu. Attention à n'utiliser que la moitié de la crème ! Dans la casserole, ajouter le chocolat en morceaux à la crème encore chaude. Bien mélanger pour faire fondre le chocolat. Ajouter ensuite une deuxième couche de gâteau émietté dans les verrines, puis une couche de crème au chocolat. Laisser refroidir au frais et saupoudrer de noisettes concassées ou autres.

## Gratin de pâtes au Bleu fromage

Du Bleu classique : 200 g, pâte : macaronis : 250 g, blanc de poulet : 1, tomate : 1, beurre : 20 g, poivre : 1 pincée

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Taillez les blancs de poulet en dés, puis faites-les revenir dans du beurre 10 min environ, à feu moyen et à couvert.

Pendant ce temps, faites cuire les macaronis à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les.

Equeutez et épépinez la tomate, puis coupez-la en dés.

Mélangez les macaronis avec les dés de poulet et les dés de tomate. Taillez en dés la moitié du Bleu, ajoutez-les, poivrez au moulin et mélangez délicatement. Versez le tout dans un plat à gratin.

Coupez en lamelles le reste de Bresse Bleu et disposez-les sur le dessus. Enfouez pour 20 min environ, pour faire joliment dorer le gratin. Servez dès la sortie du four, avec une salade verte.



## Comment éliminer les odeurs de transpiration dans les chaussures ?

Parfois les chaussures dégagent vraiment de mauvaises odeurs à cause de la sueur !

**Les responsables :** les champignons, les bactéries, etc.

Pour y remédier, découvrez cette astuce de grand-mère: saupoudrez l'intérieur de vos chaussures avec du bicarbonate de soude

ou du gros sel (environ 2 c. à soupe de bicarbonate de soude ou de gros sel). Laissez agir pendant toute une nuit, au moins 12h. Le lendemain, enlevez le sel ou le bicarbonate, et les odeurs auront disparu ! Préférez les chaussettes en coton ou en laine plutôt que les chaussettes en nylon ou polyester.

Celles-ci empêchent les pieds de bien respirer.



## L'épilation du visage, une histoire de femme !

Bien que féminines, certaines femmes n'échappent pas à une pilosité importante. Du simple duvet aux poils fournis sur les lèvres, aujourd'hui les poils s'épilent en douceur et sans douleur. L'épilation du visage, du dessus des lèvres ou des sourcils commence par nettoyage soigné de la partie à épiler.

### La pince à épiler, une méthode simple et rapide

Le passage d'une lotion désinfectante évitera tous risques d'irritation inutiles. Choisissez une pince bien recourbée



aux extrémités pour attraper facilement le poil sans le couper ou le casser. Commencez l'épilation des duvets des lèvres par les poils situés aux

commissures des lèvres et épiliez-les en remontant vers le nez en maintenant la pince vers le bas pour suivre le sens du poil jusqu'à son épilation. Pour réussir votre épilation des sourcils ne jamais épiler le dessus car vous risquez de faire une courbe descendante qui va alourdir les paupières. Choisissez une pince de haute précision et enlevez les poils en maintenant la peau bien tendue pour respecter le sens de la pousse des poils. Commencez l'épilation des sourcils par les poils situés aux coins des yeux et épiliez-les en remontant vers le front en maintenant la pince vers le bas pour suivre le sens du poil jusqu'à son épilation.

### L'épilation à la cire tiède, une technique efficace et rapide

La cire tiède permet une épilation en toute sécurité de l'épiderme du visage. Elle est toutefois à proscrire sur les boutons et les petites blessures. Les poils pris à la racine ne repousseront que 3 semaines plus tard. Pour réussir votre épilation du visage à la cire, commencez l'épilation du visage en posant la cire dans le sens des poils, sur la partie supérieure des lèvres du nez jusqu'aux commissures des lèvres.



Retirez délicatement la bande de cire, dans le sens inverse de la pousse des poils, en la tirant des commissures des lèvres jusqu'au nez en la maintenant près de la peau pour ne pas risquer de casser les poils.

### La décoloration, une solution douce et nette

Autre méthode autre produit, la décoloration des duvets du visage ne demande que dix minutes de patience pour rendre les poils totalement invisibles. La plupart des crèmes sont à mélanger avant d'être appliquées à l'aide d'une spatule. Elles se rincent à l'eau tiède et laissent la peau nette et douce.