

# Stérilet : ce qu'il faut savoir

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 ou 10 jours de règles ne sont pas rares. C'est parfois impressionnant pour des femmes qui viennent de



PHOTOS : DR

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.

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.

## Gâteau au yaourt, sirop au citron

**Cuisson 50-60 minutes,**  
1/2 bol de farine tamisée, 1/2 cuil. à café de levure, 1 bol de sucre semoule, 2 pots de yaourt nature, 250 ml de lait, 2 œufs, légèrement battus. Sirop de citron : 1 1/4 de bol de sucre semoule, 200 ml d'eau, 1 zeste de citron, émincé, 2 cuil. à soupe de jus de citron, chantilly

Préchauffer le four à 180 °C. Badigeonner d'huile ou de beurre un moule rond de 23 cm de diamètre. Couvrir le fond d'un papier sulfurisé huilé. Dans une jatte, verser la farine, la levure et le sucre. Ajouter le yaourt, le lait et les œufs. Battre au fouet électrique, à petite vitesse, 2 minutes. Puis fouetter à grande vitesse, environ 5 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait monté et que les grumeaux aient disparu. A la louche, remplir le moule de cette pâte. Faire cuire au four environ 1 heure. Pour vérifier que le gâteau est cuit, enfoncer la pointe d'un couteau au centre, elle doit ressortir sèche. Dès que le gâteau est hors du four, y répandre la moitié du sirop et le laisser reposer 10 minutes avant de le retourner sur un plat. Le servir décoré de zestes de citron, arrosé du reste de sirop et accompagné de chantilly. Sirop au citron : mettre les ingrédients (sucre, eau, citron) dans une casserole. Chauffer à petit feu et tourner jusqu'à dissolution du sucre, sans faire bouillir. Laisser frémir environ 7 minutes, jusqu'à ce que le sirop ait épaissi. Garder au chaud. Retirer le zeste au moment de servir.



## INFO

Les hémorroïdes sont systématiquement douloureuses.



## C'est faux.

Il existe deux types d'hémorroïdes : les hémorroïdes sont dites externes lorsque les veines dilatées sont situées juste sous la peau de l'anus, ce qui est généralement douloureux. En revanche, lorsque les hémorroïdes sont situées dans le rectum (hémorroïdes internes), elles ne sont pas douloureuses.

## Mangez des fraises, c'est bon pour la peau !

La fraise est une très bonne amie de la peau, et pas seulement, c'est aussi une alliée pour votre santé ! La fraise est très riche en vitamine C. Elle contient de la vitamine B, des provitamines A, mais aussi des fibres, des minéraux et oligoéléments, la fraise aide aussi à lutter contre les infections dues à des virus ou à des bactéries, elle protège les vaisseaux sanguins et le système urinaire car elle est aussi diurétique. La fraise est aussi un excellent fruit à consommer lors d'un régime, à condition de la consommer sans sucre. Préférez-la le matin à jeun ou 1/2h avant les repas. C'est la saison, profitez-en, on peut en consommer sans modération,



à condition bien sûr de ne pas y être allergique. Recette cosmétique : un masque fraise, miel et yaourt : Ecrasez 4 ou 5 fraises dans un mixeur, ajoutez à cette purée 1/2 yaourt nature et une cuillerée à café de miel. Etalez cette pâte sur le visage, laissez poser 10 mn et rincez. Vous pouvez bien sûr manger le reste de votre masque !

## Digestion Eviter les aliments et les boissons glacés

Il est conseillé d'éviter les boissons et les aliments très froids, voire glacés. En effet, le froid provoque une contraction du pylore, le sphincter qui sépare l'estomac du duodénum, ce qui

ralentit la progression des aliments digérés. Par ailleurs, l'estomac aura pour mission de réchauffer le bol alimentaire, qui y restera donc pendant plus longtemps.



## Nutrition Régime : le pain est-il vraiment à bannir ?

Élément indispensable de notre mode de vie, célèbre dans le monde entier pour sa diversité et sa qualité, le pain est pourtant victime de sa réputation. Tour d'horizon de quelques idées reçues.

## Le pain fait-il vraiment grossir ?

Comme pour tout aliment, c'est avant tout une question de quantité. Le pain blanc, avec sa farine raffinée, est en revanche mauvais, car il a un indice glycémique élevé et provoque donc des pics d'insuline qui sont à l'origine des fringales constatées moins d'une heure après un sandwich pourtant copieux. Mais le pain complet est tout à fait compatible avec un régime équilibré, et le corps a besoin de féculents, même dans le cadre d'un régime.

## Au petit-déjeuner, du pain plutôt que des céréales

Le pain est le meilleur ami du petit-déjeuner. Il est en tout cas bien meilleur que les céréales industrielles, souvent pleines de sucres, qui ont tendance à donner faim plus rapidement. Là encore, le pain complet est préférable, car son indice glycémique

est plus bas et il permet donc de mieux réguler la glycémie et d'éviter les fringales indésirables.

## Un sandwich à midi ? Pourquoi pas !

Un sandwich bien fait est en réalité un repas équilibré à lui tout seul : féculents, protéines, légumes. Attention néanmoins de ne pas ajouter de lipides ou (trop) de mayonnaise, afin d'éviter de se confectionner une bombe calorique. Mais trois fois par semaine, un bon sandwich dans une demi-baguette ne pose aucun problème, bien au contraire.

## Le pain complet facilite-t-il vraiment le transit intestinal ?

Le pain complet contient des fibres, alors que le pain blanc, à la farine raffinée, n'en contient plus. Mais il ne faut pas pour autant se leurrer : comparé aux fruits et légumes, le pain complet a très peu d'efficacité sur les problèmes de digestion. Attention en tout cas à toujours boire suffisamment d'eau si vous consommez plus de pain complet que de fruits et légumes.



## Dinde à la sauce tomate



**Sauce tomate : 4 tomates, 1 oignon, noix de beurre, sel, poivre, morceaux de dinde, sauce tomate, 3 gousses d'ail, thym, huile, sel, poivre**  
**Préparation de la dinde : 10 minutes**  
**Cuisson : 20 minutes**

Faites chauffer les tomates et l'oignon dans un fait-tout et laissez réduire. Passez au presse-purée et ajoutez le beurre. Salez, poivrez. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez l'ail, le thym, salez et poivrez. Une fois à ébullition, faites saisir des morceaux de dinde 5 minutes. Ajoutez la sauce tomate, réduisez la température et couvrez. Laissez cuire 20 minutes. Servez chaud avec des pâtes ou du riz.