BON À SAVOIR

Les signes de la descente d'organes

- Sensation de lourdeur;
- pression au niveau vaginal;
- compression ou lourdeur pelvienne;
- douleurs lombaires;
- sensation que l'utérus, la vessie ou le rectum sont en train de descendre lentement :

- Ces symptômes sont davantage ressentis en position debout et disparaissent losqu'on est allongée**;**
- Douleurs lors des rapports sexuels**;**
- constipation avec défécation difficile**;**
-incontinence d'effort (lorsqu'on tousse, lors d'un effort physique, du port d'une charge…)**;**
- impériosité urinaire (envie d'uriner soudainement et de façon irrépressible)**;**
- infections urinaires (la vessie se vide mal, favorisant la rétention urinaire)**;**

Quelles sont les femmes qui risquent le plus un prolapsus ou descente d'organes ?
Connaissant les femmes à risque, on peut prévenir chez ces dernières le prolapsus grâce à des séances de rééducation des muscles périnéaux par exemple ou d'autres stratégies. Il s'agit des femmes dont l'accouchement a été long et difficile, des grandes sportives, des femmes amenées à porter de lourdes charges ou à exercer une profession imposant une station debout prolongée. L'obésité, certains troubles digestifs (nécessitant des efforts de poussées), les traumatismes ou encore une tumeur contribuent également à augmenter le risque de développer un prolapsus. Chez les femmes ménopausées à risque (l'imprégnation œstrogénique ayant eu jusque-là un effet tonifiant sur les muscles périnéaux), un traitement hormonal substitutif peut être utile.

Photos : DR

Quiche aux tomates, crevettes et câpres

Pâte brisée : quelques tomates selon leur taille, 200 g de grosses crevettes cuites, 2 c. à s. de câpres, 1 pot de crème fraîche, 100 g de fromage râpé, 2 œufs, un petit bouquet de persil, sel et poivre noir.

Faire cuire la pâte à blanc, moitié cuisson. Laver et couper les tomates en rondelles pas top fines ni trop épaisses, les saler légèrement et les laisser dégorger. Recouvrir toute la base de la tarte avec les rondelles de tomates, disposer par-dessus les crevettes décortiquées, les câpres et parsemer de persil finement ciselé. Dans un saladier, battre avec une fourchette les œufs et la crème liquide, ajouter le fromage râpé et le poivre noir, verser ce mélange, qui est très épais, sur les ingrédients disposés dans la tarte et faire cuire 20 à 30 minutes dans un four moyen, la surface doit prendre une petite coloration.

Trucs et astuces

Traces de produit colorant sur la peau

Si vous êtes une adepte des colorations maison, vous savez combien il est difficile de faire partir les traces de produit colorant sur la peau… Pour permettre un nettoyage plus aisé de votre peau à la lisière des cheveux (front, oreilles, cou...), étalez une couche généreuse de crème hydratante sur les zones concernées en bordure des cheveux.
Vous pouvez également utiliser un baume à lèvres, facile à appliquer localement. Une fois votre coloration finie, passez simplement un coton imbibé de lait et votre peau sera propre, tous les résidus de produit colorant disparaîtront facilement.

Sablés au chocolat

190 g de beurre, 75 g de sucre glace, 1 blanc d'œuf, 200 g de farine, 1 c. à s. de cacao en poudre, 1 pincée de sel, pâte à tartiner ou confiture

Dans un saladier, travailler à l'aide d'une spatule en bois le beurre ramolli puis incorporez le sucre glace et le sel. Incorporer le blanc d'œuf puis la farine tamisée avec le cacao en poudre. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. A l'aide d'une poche à douille cannelée, former des rosaces sur une feuille de papier sulfurisé disposée sur la plaque du four. Cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C (350 F) (thermostat 6). A la sortie du four, laisser refroidir. A l'aide d'une cuillère, coller les sablés deux à deux avec de la pâte à tartiner.

ÉPILATION

Des solutions naturelles

Il existe quelques trucs et astuces pour éviter que les poils ne repoussent trop vite.

Parmi ces remèdes miracle, l'huile de sauge, qu'on applique sur la zone épilée juste après notre séance d'épilation. Cette technique permettrait, en effet, de ralentir la repousse des poils. Il y a également l'usage du citron sous différentes formes. On peut ainsi passer un citron préalablement coupé sur la zone épilée, ou mélanger du jus de citron, un demi-litre d'eau et cinq clous de girofle dans une casserole, mélange qu'on appliquera ensuite sur la peau une fois refroidie. Autre astuce mélanger 5 cuillères à soupe de citron et 3 cuillères à café de sel. Etalez sur la zone concernée et garder toute la nuit.

LES APHTES

Eviter de consommer des aliments (épices, fromages, chocolat, amandes, noix, ...) susceptibles de favoriser l'apparition des aphtes. Respecter des mesures d'hygiène buccodentaire strictes (brosse à dent, fil dentaire, solution fluorée).
Pour diminuer la douleur, il est possible de tamponner les aphtes avec un collutoire désinfectant. Il est conseillé de s'orienter vers un médecin lorsque les aphtes apparaissent trop souvent, lorsqu'ils dépassent les 1cm de diamètre (géant), lorsqu'ils saignent ou que la douleur est trop intense. S'alimenter en nutriments ou compléments riches en vitamine C et/ou vitamine B. Ces vitamines auraient un effet favorable pour soigner et prévenir les aphtes. Veillez donc à un bon équilibre acidobasique,en faisant attention à l'alimentation : les viandes rouges, sucreries, melons, noix, etc. favorisent l'apparition des aphtes. Par contre, une alimentation comportant des salades rééquilibre cette surcharge d'acidité.

Vous avez un transit difficile ?

Constat : Votre ventre est ballonné et se tend, il est parfois même douloureux, parce que vous n'allez pas régulièrement à la selle.
Prescription : Plus de fibres, indispensables pour un bon transit, pourraient sans doute vous aider. Elles se trouvent dans les produits céréaliers complets, les fruits et les légumes. Pour parvenir aux 25 à 30 g quotidiens conseillés, il faut compter par exemple 8 biscottes aux fibres ou 8 petites tranches de pain complet, un plat principal de légumes cuits, un potage ou une crudité, et 2 ou 3 fruits. En complément, boire au moins 1,5 litre par jour est important, puisque l'eau représente 70 à 80% du poids des selles. Par ailleurs, avez-vous pensé aux probiotiques, ces ferments lactiques capables de réguler le transit en modulant l'équilibre de notre flore intestinale ? Le bifidus est particulièrement efficace.