

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 une fois allongée.
- Douleurs lors des rapports sexuels ;
- constipation avec défécation difficile ;
- incontinence d'effort

(lorsque ,l'on tousse, lors d'un effort physique, du port d'une charge...) ;

- impériosité urinaire (envie d'uriner soudainement et de façon irrésistible) ;
- 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 elles le prolapsus grâce à des séances de rééducation des muscles périnéaux par exemple ou à 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.



Photos : DR

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.

Crème d'oignon

4 gros oignons tranchés,
3 gousses d'ail hachées
1/2 tasse de beurre,
environ 5 tasses de
bouillon de poulet,
1 grosse pomme de terre
coupée en cubes, 1c. à
soupe de thym frais ou
1 c. à thé de thym séché,
sel, poivre du moulin, 1/2
tasse de crème fraîche
(facultatif), persil haché
finement, petits croûtons
à l'huile d'olive



Dans une casserole à feu doux, cuire les oignons dans le beurre environ 20 minutes en remuant pour éviter qu'ils ne colorent. Ajouter l'eau et le bouillon, porter à ébullition. Ajouter la pomme de terre, le thym, le sel et le poivre. Réduire le feu, laisser mijoter à couvert 15 à 20 minutes. Retirer du feu, laisser tiédir 10 minutes. Réduire en purée au mixeur plongeant, au besoin, ajouter un peu de bouillon pour allonger la soupe qui doit quand même avoir une belle texture crémeuse. Au service, réchauffer la soupe et la crémiser au goût, servir dans des bols avec des croûtons. On pourra aussi accompagner la soupe de quartiers de citron ou de vinaigre balsamique. Si désiré, saupoudrer la soupe de persil et la garnir de petits croûtons grillés à l'huile d'olive.

INFO
Cessez les régimes draconiens si vous voulez tomber enceinte

Les femmes soumises à des régimes restrictifs hypocaloriques perdent du poids mais l'impact hormonal de ces régimes peut diminuer la fécondité. Si vous désirez maigrir, faites donc votre régime quelques mois avant d'essayer de tomber enceinte.



Le sommeil, l'allié de notre silhouette



Le saviez-vous ? Le sommeil est notre meilleur allié minceur ! A l'inverse, le manque de sommeil favorise l'appétit en perturbant les hormones de la faim (la leptine et la ghréline). Aujourd'hui les nutritionnistes américains vont plus loin en mesurant le surcroît calorique causé par le manque de sommeil :

100 mn de sommeil en moins équivaldrait à 549 kcal absorbées en plus par jour, soit l'équivalent d'un double cheeseburger ou de deux religieuses au chocolat. A la fin du mois, le calcul est vite fait et les bourrelets insidieusement déposés sur les

hanches et les fesses. Moralité, le soir, couchez-vous de bonne heure et respectez votre rythme de sommeil pour ne pas perturber et fatiguer l'organisme qui compensera en se portant sur des aliments gras ou sucrés.

DELICE AU CAFÉ

250 g de beurre ramolli, 3 cuillères à soupe de sucre glace, 2 cuillères à soupe de maïzena, 1 cuillère à soupe de café soluble, 1 sachet de levure pâtisseries, 1 pincée de sel, farine selon le mélange, des morceaux de chocolat noir

Mettre dans une jatte le beurre, le café soluble et le sucre glace, les travailler jusqu'à ce

qu'ils forment un mélange crémeux, ajouter la maïzena, le sel, bien mélanger, ajouter la levure, incorporer la farine tamisée peu à peu et pétrir bien jusqu'à l'obtention d'une pâte molle et lisse. Mettre la pâte dans une poche à douille cannelée et coucher sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé des tourbillons, décidez-les avec des morceaux de chocolat.



Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 12 minutes. Conservez-les dans une boîte hermétique.

Urai/faux sur les cheveux

Les cheveux blonds sont plus fragiles que les autres.

FAUX.

Porter souvent un chapeau favorise la chute des cheveux.

FAUX.

Une chevelure saine peut résister à une traction de 500 kilos.

VRAI.

Les cheveux poussent un peu plus vite en été.

VRAI.

Ils poussent plus vite au sommet du crâne que sur les tempes.

VRAI.

Les cheveux poussent plus vite chez la femme que chez l'homme.

VRAI.

Les lavages fréquents accélèrent la chute.

FAUX.



Le lait est-il un aliment gras ?



Non, le lait n'est pas gras, et il ne peut pas l'être, puisqu'il apporte déjà 90 % d'eau ! Entier, il contient 3,5% de matières grasses, 1,5% lorsqu'il est demi-écrémé et moins de 0,3% quand il est écrémé. Le lait n'est donc pas un aliment gras, même lorsqu'il est entier. Il est important de retenir que quel que soit le taux de matières grasses, le lait apporte toujours autant de calcium et de protéines.