

Lidia La Marca



Bien-être au féminin

Guide médical naturel pour la femme



DVD inclus

Plan général



PAGE 14

Chapitre 1 : Comment préserver votre santé

Nous sommes ce que nous mangeons....	16
L'exercice physique	24
La respiration.....	26

Pratiquer la bonne humeur	28
Le sommeil.....	30



PAGE 34

Chapitre 2 : Les contrôles et les examens préventifs

Le choix du médecin	36
La consultation gynécologique	38

Examens de diagnostic.....	40
L'examen des seins.....	41



PAGE 46

Chapitre 3 : Les principaux troubles de l'appareil génito-urinaire

Prurit et brûlures vulvaires	48
Un peu de prévention.....	52
Pertes de sang anormales	54
Prolapsus utérin.....	57

Infections urinaires	60
Pathologies urinaires les plus fréquentes...	61
Incontinence urinaire	62



PAGE 68

Chapitre 4 : Le sein

Mastopathie fibrokystique.....	70
Nodules bénins.....	72

Cancer du sein	76
----------------------	----



PAGE 82

Chapitre 5 : La ménopause

Symptômes de la ménopause	84
Risques de la ménopause.....	86

Traitement de la ménopause	88
Risques de la thérapie substitutive	92

de l'ouvrage

Chapitre 6 : Autres maladies fréquentes

PAGE 98



Céphalée	100	Le diabète	116
Surpoids	102	Pathologies cardiovasculaires.....	118
Insomnie	105	Pathologies veineuses	123
Côlon irritable	106	Pathologies coronaires aigus	126
Quand les articulations s'usent	108		

Chapitre 7 : Tumeurs génitales

PAGE 130



Tumeurs malignes chez la femme.....	132	Cancer de la vulve	136
Cancer de l'endomètre.....	133	Cancer de l'ovaire	137
Cancer du col de l'utérus.....	134		

Chapitre 8 : Autres tumeurs

PAGE 140



Tumeurs de la peau	142	Tumeurs de l'appareil digestif	148
Tumeurs de l'appareil respiratoire	145		

Chapitre 9 : Les addictions

PAGE 154



Alcool	156	Médicaments.....	165
Tabac	160		

Prologue	8
Introduction	10
Bibliographie.....	168
Index alphabétique.....	169
Source des illustrations.....	177
Index des troubles et maladies	178
Remèdes phytothérapeutiques	181

Ce livre présente la prévention comme secret de la seconde jeunesse de la femme mûre.

Les piliers d'une bonne santé (alimentation adéquate, besoin d'exercice, respiration complète, importance du repos) y sont clairement exposés en s'appuyant sur des bases scientifiques.



Questions posées

COMMUNIQUÉ

Docteur, que puis-je faire pour prévenir les varices ?

Il existe de multiples mesures préventives :

- Consulter un **spécialiste** si vous avez des troubles, même légers.
- Porter des **bas de contention** selon une prescription médicale précise.
- Éviter de rester longtemps **debout** ou **assise** et, si vous y êtes obligée, faire quelques petits mouvements de flexion et d'extension du pied (se mettre souvent sur la pointe des pieds) pour stimuler l'effet de pompe.
- C'est encore mieux si vous êtes allongée ou en mouvement. Pour libérer les veines, élever les jambes en les posant sur une chaise ou en plaçant un coussin sous le matelas.
- Exercer la pompe musculaire du **mollet** (faire du vélo, monter et descendre des escaliers, nager).
- Porter des **chaussures** à semelles épaisses, avec des talons de 3 à 4 centimètres. Un talon plus

RÈGLES D'OR

Pour les pathologies cardiovasculaires

Voici une liste de suggestions valides pour la prévention de toutes les pathologies cardiovasculaires. Beaucoup de ces suggestions fonctionnent comme traitement au début de la maladie.

Style nutritionnel d'alimentation

- Pour garantir un apport adéquat d'acides gras **oméga 3** et augmenter l'ingestion d'aliments végétaux, consommer des **céréales complètes** (pain, pâtes, millet, seigle, avoine), des légumineuses (haricots, petits pois, pois chiches, lentilles), des **oléagineux** (noix, amandes, noisettes, pignons, graines de tournesol, de lin, de sésame), des condiments à base de graisses végétales de bonne qualité et pressées à froid (huile d'olive extra vierge, huile de graines de lin).
- Consommer des aliments végétaux pour ingérer de plus grandes quantités de potassium, d'hydrates de carbone complexes, de fibres, de calcium, de magnésium et de vitamine C, de même que pour éliminer l'excès d'homocystéine (grâce aux vitamines B₆, B₁₂ et B₉). Consommer en particulier de plus grandes quantités d'ail, de céleri, d'oignon, de légumes verts (riches en calcium et en magnésium), de brocoli et d'agrumes (riches en vitamine C). L'ail et l'oignon ont un effet **hypotenseur**. Le 3-n-butyl phtalide présent dans le céleri peut faire baisser la pression sanguine de 12 à 14 % et le cholestérol de 7 % (quatre tiges de céleri représenteraient la dose recommandée). Introduire aussi dans l'alimentation l'avoine, les graines de lin et l'artichaut pour les raisons citées précédemment.
- Consommer du raisin rouge dont le jus contient du **resvératrol**, un antioxydant qui fluidifie le sang, empêchant la thrombose et la formation de caillots, et dont les effets sont comparables à ceux de l'aspirine (acide acétylsalicylique).
- Consommer **peu** de graisses d'origine animale.
- Consommer des **yaourts** nature sans sucre. Deux cents grammes par jour produisent une diminution de 3 % du cholestérol avec une réduction de 15 % du risque cardiovasculaire, ce qui, vu la gravité de la pathologie, est un résultat considérable. Il est probable que les bactéries présentes dans le yaourt influent sur le métabolisme du cholestérol.
- Réduire la consommation de **café** qui augmente la concentration d'homocystéine dans le sang, un facteur de risque cardiovasculaire agissant directement sur la circulation cardiaque.

Style de vie idéal

- Renoncer à la paresse et faire de l'**exercice physique**. L'activité physique doit être modérée, continue et gratifiante, non imposée. Elle permet de mieux contrôler le poids et la pression sanguine.
- Combattre le **stress** et l'**anxiété** par des techniques de relaxation et de méditation.
L'élévation persistante des hormones liées au stress se traduit par l'accumulation de graisses, l'hyperglycémie, l'hypertension et une plus grande tendance à l'aggrégation plaquettaire. L'état de stress est facilement lié aux habitudes de vie nocives : tabac, alcool, sédentarité et alimentation de mauvaise qualité.
- Arrêter de fumer. Le **tabac** est l'unique cause de morbidité et de mortalité cardiovasculaire qu'il est possible d'éliminer totalement. Chez la femme, l'association du tabac et de la **pilule contraceptive** est particulièrement dangereuse.



haut désactive la musculature de la jambe, c'est-à-dire la pompe musculaire. La chaussure sans talon ou à semelle plane fatigue la voûte plantaire.

- Quand vous voyagez en **voiture**, essayez de vous arrêter toutes les heures ; en **avion**, marchez dans le couloir ; à la **mer**, promenez-vous avec de l'eau jusqu'à l'abdomen.
- Évitez les **vêtements** (bas, jarretières, corsets, jeans ajustés, etc.) qui compriment les jambes ou les mollets, de même que les massages énergiques des zones présentant des varices (même petites) qui peuvent abîmer la paroi veineuse, déclenchant une **phlébite**.
- **Ne pas fumer**.
- Éviter les **températures** excessives (exposition au soleil, brûlures, bains trop chauds).
- Éliminer le **surpoids**.
- Faire tous les jours des **douches froides** sur les jambes.



EXERCICES DE KEGEL

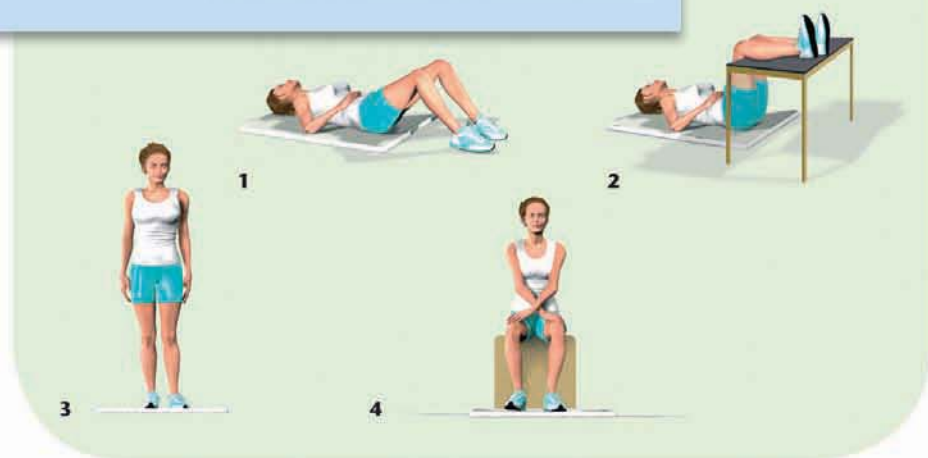
Les exercices de Kegel ont été mis au point par le gynécologue américain Arnold Kegel pour relâcher les muscles du périnée et les rendre plus

L'exercice suivant de Kegel s'effectue couchée sur le dos, les jambes légèrement fléchies ou en angle droit en prenant appui sur un support.

INFORMATION

Aliments riches en calcium

- Le **lait** et ses dérivés.
- Les **légumes verts crus** (chicorée sauvage, endive, persil, cresson).
- Les graines de **sésame**.
- Les **fruits oléagineux** (amandes, noisettes, noix).
- Les **légumineuses** (en particulier le soja mais aussi les petits pois et les haricots secs).
- Le brocoli, le navet, la plupart des choux, l'artichaut, et les asperges.
- Le **pain complet** fermenté naturellement, qui empêche l'acide phytique de bloquer l'absorption du calcium. Il est encore meilleur s'il est fait avec de la farine de seigle.
- Beaucoup de **légumes cuits** (bette, chardon, pissenlit, panais, chou rave, épinard, chicorée sauvage, endive, persil). Éviter les épinards, malgré leur haute teneur en calcium, parce qu'ils contiennent de l'acide oxalique qui empêche l'absorption du calcium.
- Un grand nombre de **fruits** : olives, prunes, oranges et mandarines.
- Les **algues** (agar-agar, aramé, hiziki, kelp, algues bleues de klamath, kombu, wakamé).



Il est riche en tableaux d'informations, exercices, questions posées au médecin, conseils pratiques et bibliques.

Il développe les principales facettes de la santé de la femme mûre, l'informe sur les grandes maladies, les principaux troubles, les contrôles médicaux et tests de diagnostic indispensables à cette étape de sa vie, lui montre enfin comment éviter les dépendances modernes (tabac, alcool, médicaments).

Comment préserver votre santé

1

Sommaire de ce chapitre

Nous sommes ce que nous mangeons.....	16
L'exercice physique.....	24
La respiration.....	26
Pratiquer la bonne humeur.....	28
Le sommeil.....	30



Il n'existe pas de recettes miracles pour être en bonne santé, mais les femmes, grâce à leurs caractéristiques hormonales particulières qui les protègent des maladies cardiovasculaires, peuvent vivre de nombreuses années et dans de bonnes conditions physiques.

Si votre objectif est d'ajouter de la santé à la vie, vous ne pouvez pas compter que sur votre bonne étoile. Il vous faut mettre en action des stratégies préventives qui, au-delà des caractéristiques génétiques, vous permettront de jouir de la meilleure santé possible.

Pour adopter une stratégie préventive et non seulement curative, il faut être très déterminée et prête à modifier beaucoup de convictions et de comportements. En d'autres termes, il est nécessaire de changer de style de vie.

Celui-ci comprend ce que vous mangez, les substances que vous introduisez dans votre organisme (alcool, tabac, autres drogues), l'air que vous respirez, la manière dont vous dormez, dont vous bougez, dont vous travaillez et ce que vous pensez.

Toutes ces activités de la vie quotidienne sont en lien étroit avec l'état de bien-être ou de mal-être d'une personne et, fréquemment, avec la maladie. La prévention inclut également de réaliser des contrôles et des examens spécifiques ayant pour objectif de rechercher les premiers indices de la maladie. C'est pourquoi les décisions que nous prenons en ce qui concerne notre comportement peuvent renforcer ou atténuer notre prédisposition génétique à contracter une maladie. Elles peuvent même la provoquer ou l'éviter, ou aider à définir les facteurs de risque. La découverte précoce de troubles potentiellement dangereux pour votre bien-être vous permettra de les contrôler et de mieux les traiter.

24



L'exercice



L'exercice physique apporte une sensation de bien-être, de vivacité et de tonicité. Nous vivons tous les jours dans des espaces étroits, bondés, pollués, et le fait d'avoir l'impression que notre corps n'est pas libre dans l'espace produit en nous un malaise qui rend souvent problématique notre relation avec les autres.

30



Le sommeil



général. Nous devrions considérer le sommeil comme une **fonction biologique vitale**.

Le cycle sommeil-veille peut être perturbé par plusieurs causes, provoquant des épisodes d'insomnie ou une insomnie stable dans le temps.

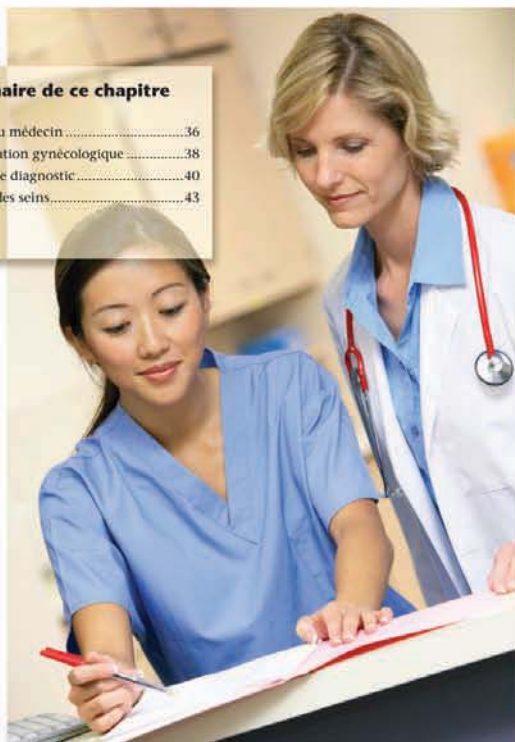
Pour bien dormir

Pour bien dormir, il est recommandé :

- D'aller au lit et surtout de se lever toujours à la **même heure**, même si vous avez mal dormi.
- D'aller au lit seulement si vous avez sommeil et, si on n'arrive pas à dormir, de se lever pour faire quelque chose qui ne demande pas d'effort.
- De ne pas utiliser le lit comme un salon ou une **salle à manger**.
- De ne pas s'accorder de siestes pour essayer de récupérer le sommeil perdu pendant la nuit.

Sommaire de ce chapitre

Le choix du médecin	36
La consultation gynécologique	38
Examens de diagnostic	40
L'examen des seins	43



Les contrôles et les examens préventifs

2

« **D**octor, je comprends que ce n'est pas un sujet très opportun, mais est-ce que je pourrais vous dire du mal des médecins et de la médecine ? »

Beaucoup de femmes sont venues vers moi avec cette entrée en matière. Sans me mettre sur la défensive, je les ai encouragées d'un sourire à continuer. Si votre objectif est d'ajouter de la santé à la vie, vous ne pouvez adopter une attitude mi-craintive, mi-agressive.

« Je ne comprends pas ce qui se passe. Je suis inquiète et j'ai peur. J'ai besoin de quelqu'un qui m'explique tout clairement. J'ai eu l'avis de deux médecins, et à chaque fois je suis sortie de la consultation encore plus perturbée et moins rassurée. L'un d'eux m'a dit que l'intervention ne peut être remise à plus tard. Pour l'autre, au contraire, tout va bien ainsi ; j'ai juste besoin de prendre quelques médicaments. Et maintenant, qu'est-ce que je dois faire ? »

Une fois de plus, ce témoignage montre bien que le temps consacré à la communication, à l'information et à la relation équivaut à un temps de traitement. La relation thérapeutique consiste tout d'abord en une disponibilité à l'écoute, à l'accueil, au dialogue et, dans un deuxième temps seulement, en des examens, des médicaments et des interventions chirurgicales.

La relation entre le médecin et le malade est fondée sur un langage commun, compréhensible pour chacun, et sur la répartition des responsabilités. Le patient doit adopter un rôle actif, en reconnaissant le genre de trouble, le symptôme, dans l'intention de le surmonter pour faire de la maladie un chemin de croissance intérieure. C'est uniquement dans ces conditions que pourra s'établir la complicité nécessaire à une alliance thérapeutique efficace.

40



Examens de diagnostic

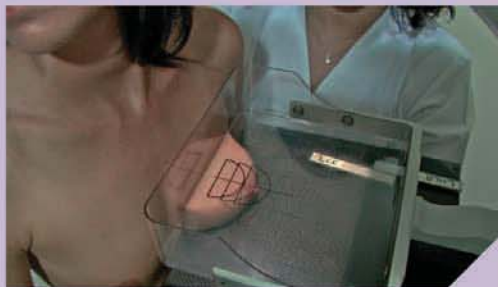


Questions posées au docteur

EXAMENS RECOMMANDÉS

Docteur, quels sont les examens qu'il convient de faire pour contrôler l'état général de santé après 40 ans ?

- Un examen général avec palpation de l'**abdomen** et de la glande **thyroïde** (cette glande présente souvent des dysfonctions à l'approche de la ménopause, voir chapitre 5).
- Le contrôle de la **tension artérielle** (voir page 119).
- Les contrôles généraux de **biochimie sanguine**, en accordant une importance particulière au taux de **cholestérol** (voir page 120) de **sucre** (glycémie, page 116) et aux **niveaux hormonaux** pour l'étude de l'état du système endocrinien.
- Le contrôle de l'**appareil intestinal**. Chaque année, effectuer une analyse pour rechercher du sang caché dans les selles.
- Le contrôle de la **vue** chez l'ophtalmologue pour la prévention du glaucome.



- Le **échographie pelvienne** (voir page suivante) et, mieux encore, transvaginale. Elle sert à vérifier les dimensions des fibromes, l'épaisseur de l'endomètre en cas de pertes de sang et de thérapie hormonale ainsi qu'à réaliser un contrôle des ovaires.
- Le **échographie mammaire** (voir page 73)
- La **mammographie** (voir page 73), de préférence associée à une échographie.

ent, aujourd'hui encore certains font jamais ce test, et c'est z celles-là que se produit le re de décès par cancer.

de actuellement d'effectuer tous les trois ans. Si l'on y opie (voir page suivante), la gnostiquer des tumeurs à une e augmente.

consultation gynécologique ecin, extrait avec une petite

Les principaux troubles de l'appareil génito-urinaire

3

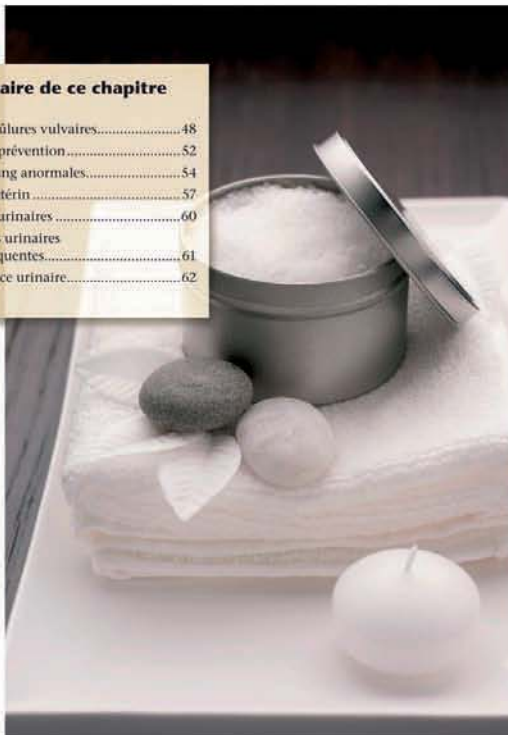
La plupart d'entre vous ont probablement consulté un gynécologue au moins une fois dans leur vie, en raison d'une brûlure insupportable ou paniquées par une perte de sang qui vous paraissait anormale.

Malgré la fréquence de certaines situations que je décrirai et leur grand impact sur la qualité de vie de la femme, il s'agit de symptômes souvent négligés par le médecin, voire parfois niés.

Souvent, au lieu d'obtenir des traitements adéquats et de la compréhension (comment être tranquille et travailler sans être nerveuse quand on souffre d'une démangeaison qui donne envie de se gratter continuellement ?), vous vous êtes sentie presque coupable à cause de la banalité de la maladie en question.

Sommaire de ce chapitre

Prurit et brûlures vulvaires.....	48
Un peu de prévention.....	52
Pertes de sang anormales.....	54
Prolapsus utérin.....	57
Infections urinaires.....	60
Pathologies urinaires les plus fréquentes.....	61
Incontinence urinaire.....	62



LES PRINCIPAUX TROUBLES DE L'APPAREIL GÉNITO-URINAIRE



61

Pathologies urinaires les plus fréquentes

60



Syndrome urétral aigu

Le syndrome urétral aigu est une pathologie souvent peu connue qui se confond avec la cystite aiguë et touche aussi beaucoup de femmes jeunes. La patiente souffre de dysurie et éprouve de fréquentes envies d'uriner. L'examen bactériologique de l'urine ne révèle pas de bactéries en croissance ou alors elles ne sont pas présentes en quantité significative.

Diagnostic

Il faut exclure la présence d'inflammation vaginale en faisant des tests spécifiques (tampon de sécrétion vaginale). Les femmes

L'urètre à trois jours abondamment

Cystite

Le germe de qu'elle et de ny dans les

Diagnostic

On p

Infections urinaires



- Urètre moins long.
- Contamination fécale facile de l'entrée vaginale due à la proximité des orifices anal et urogénital.
- Récurrence mensuelle des règles, terrain idéal pour l'installation des germes.
- Traumatisme mécanique de l'urètre provoqué par les relations sexuelles et prédisposant à l'urétrite.
- Compression exercée par l'urètre sur les voies urinaires durant la grossesse et dilatation des urètres due à l'hormone de la grossesse, la progestérone.
- Carence oestrogénique après la ménopause.

Causes

Dans 85 % des cas d'infection urinaire, les

Autres tumeurs

8

Sommaire de ce chapitre

Tumeurs de la peau.....	142
Tumeurs de l'appareil respiratoire.....	145
Tumeurs de l'appareil digestif.....	148



Marie vient de s'asseoir en face de moi. On est en janvier mais elle a le teint bronzé typique de quelqu'un qui revient de vacances. Elle rentre d'un voyage d'agrément, du moins c'est ce que je devine d'après sa tenue. Elle porte encore une robe longue et légère, une ceinture en cordelette et un collier de coquillages.

— Marie, d'où venez-vous ?

— Des Maldives, un endroit de rêve ! Avec une mer bleue et limpide et les palmiers classiques des tropiques... J'ai aussi pris beaucoup de soleil.

— On croirait que vous avez tout pris, tellement vous êtes bronzée !

— Oui, c'est vrai, j'adore être au soleil, rester durant des heures à me faire griller comme un petit lézard. Je ne m'en fatigue jamais. Je me sens très bien, pour ainsi dire heureuse. J'étais toute la journée en maillot de bain et il me suffisait d'enfiler un paréo pour aller manger...

— Y a-t-il quelque chose qui vous ennue ou voulez-vous faire l'examen de contrôle habituel ?

— Non, je vais bien. Je voudrais faire les examens de routine et un bilan. Mais puisque vous m'en parlez, Docteur, je voudrais vous montrer un grain de beauté qui est apparu sur ma jambe. Il me paraît un peu bizarre. En plus, il me gêne. J'ai comme l'impression qu'il me pique.

Je ferai allusion dans ce chapitre à ces tumeurs qui touchent aussi les femmes, sans leur être spécifiques. On peut les éviter par un mode de vie sain. Ce sont des pathologies curables grâce aux stratégies de prévention et de diagnostic précoce.

142



Tumeurs de la peau

Les tumeurs localisées dans la peau, sous l'incidence du soleil, sont les tumeurs les plus fréquentes chez les hommes et les femmes. Les tumeurs pigmentaires, comme les mélanomes, sont donc les plus dangereuses.

La probabilité de développer une tumeur de la peau est en constante augmentation et le diagnostic précoce est essentiel pour modifier son pronostic.

134



Cancer du col de l'utérus

Le cancer du col de l'utérus est sans doute la tumeur la plus facile à guérir étant donné qu'il est possible d'établir un diagnostic précoce avec des instruments relativement simples, comme le frottis ou test de Papanicolaou (voir page 40).

L'expression « cancer du col de l'utérus » comprend des lésions variées :

- Lésions dysplasiques (pré-tumeurs)

le virus et l'a vaincu, 15 % l'héberge de manière permanente et seulement 25 % n'est jamais entrée en contact avec lui.

Malgré la diffusion du virus, les cas de tumeur sont relativement rares grâce aux défenses immunitaires que chacune d'entre nous possède.

On a mis récemment au point un vaccin contre l'infection du VPH qui permettra bientôt de venir définitivement à

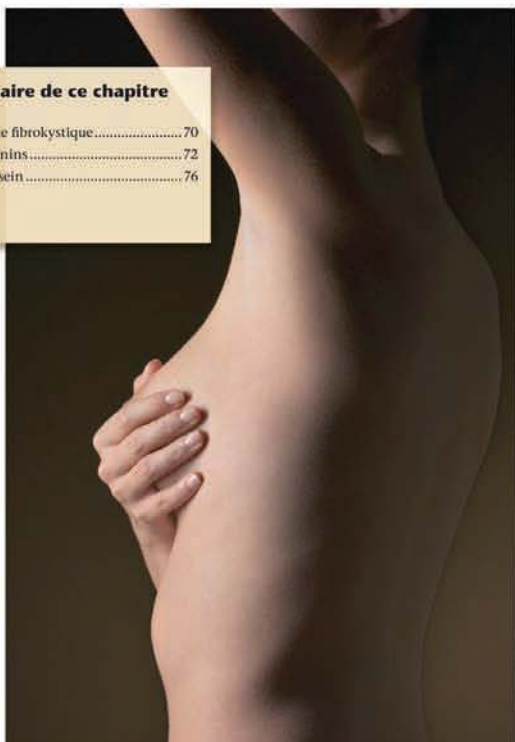


Le sein

4

Sommaire de ce chapitre

Mastopathie fibrokystique.....	70
Nodules bénins.....	72
Cancer du sein.....	76



La voix au téléphone est angoissée, même un peu stridente.

— Est-ce vous, Docteur ? C'est moi, Marie. Vous souvenez-vous de moi ?

Je fais semblant de la reconnaître par son prénom, mais combien ai-je vu de Marie en consultation tout au long de ma vie de médecin ?

— Oui, Marie. Si je ne me trompe, il y a un bon moment que nous ne nous sommes pas vues (j'essaie d'être vague). Qu'est-ce qui se passe ?

— Excusez-moi de vous appeler à cette heure, mais je ne pouvais pas attendre que vous arriviez au centre médical. Je suis inquiète, car j'ai le sein droit tout endolori. Il s'est déformé brusquement. En le touchant, j'ai senti une boule aussi grande qu'une mandarine. Docteur, je vous en supplie, recevez-moi rapidement. J'ai peur d'avoir une tumeur.

Les maladies du sein ont un seul nom pour toutes les femmes : cancer. Mais la réalité est tout autre.

— Marie, gardez votre calme et réfléchissons ensemble. En combien de temps cette mandarine a-t-elle grossi ?

— Eh bien... en deux ou trois jours, je crois.

— Et à quel moment de votre cycle vous trouvez-vous ?

— Je dois avoir mes règles dans une semaine environ.

— Je crois que vous avez environ 40 ans – j'essaie de deviner.

— Quarante-cinq, pour être plus précise.

— Marie, je ne peux pas faire de diagnostic au téléphone mais je crois comprendre plus ou moins ce qui se passe. Une tumeur ne peut pas grossir en trois jours. Peut-être s'est-il formé un kyste qui s'est rempli rapidement de liquide. Cela expliquerait tout. C'est un problème fréquent en cas de perturbations hormonales, comme cela arrive après 40 ans.

— Alors, je ne vais pas aux urgences. Est-ce que je peux venir à votre consultation la semaine prochaine ?

— Oui, mais en attendant, commencez ce traitement.

76



Cancer du sein

Les femmes peuvent rechercher elles-mêmes plus d'informations sur les caractéristiques de la maladie, sur le risque d'en être atteintes, les modes de prévention, les traitements et les perspectives d'évolution.

72



Nodules bénins



Exercices

AUTO-EXAMEN DU SEIN

L'auto-examen est une pratique recommandée par tous les grands centres de pathologie mammaire. Il est très utile car il habitue la femme à être attentive à cette partie fondamentale de son corps et lui permet d'indiquer au médecin tous les changements remarqués. Bien sûr, il requiert une certaine connaissance des caractéristiques du sein et une formation de base.

L'auto-examen s'effectue **une fois par mois** après les règles, lorsque le sein est moins tendu et moins douloureux, ou le **même jour** de chaque mois si la femme est ménopausée.

L'habitude de s'examiner les seins d'une manière régulière permet de mieux connaître leurs caractéristiques et de **localiser de manière précoce** des modifications, si petites soient-elles.

Souvent l'alarme ne sera pas justifiée. Mais dans le cas contraire, signaler une altération de la structure du sein permettra au médecin de commencer le plus tôt possible le diagnostic et le traitement. Un diagnostic précoce constitue la protection la plus efficace contre le **cancer du sein**, c'est pourquoi tout ce qui peut favoriser cet objectif doit être mis en pratique avec **constance**.

Les femmes doivent examiner leurs seins régulièrement et les faire examiner par le **médecin** tous les **6 à 8 mois**. L'auto-examen ne remplace pas la consultation périodique du spécialiste que chaque femme devrait effectuer, mais il faut le faire entre les visites.

N'hésitez pas à consulter un médecin même pour les sensations les plus minimes. Il vaut mieux s'entendre dire qu'il n'y a aucun problème que de sous-évaluer un symptôme de changement.

1

Face à un miroir, les bras détendus le long du corps, observez et comparez la forme et le volume des seins et des mamelons. Vous remarquerez qu'ils ne sont pas exactement identiques. C'est normal. Vérifiez si des altérations se développent avec le temps.



2

Levez les bras et vérifiez l'aspect de chacun des seins. Cette position permet de mieux voir les caractéristiques du mamelon. Observez le profil des seins.



3

Observez attentivement le profil de chacun des seins. Vérifiez qu'il n'y ait pas de changement inhabituel dans leur forme. Examinez l'aspect de la peau : attention aux fossettes qui se creusent ou aux « plaques de peau d'orange ».



4

Les mains sur les hanches, contractez les muscles pectoraux. Cette posture permet aussi de bien observer les caractéristiques des seins. La peau étant plus tendue, on peut mieux voir d'éventuelles altérations cutanées. Vérifiez aussi la régularité de profil.



Quand faire l'auto-examen

L'auto-examen s'effectue après les règles, lorsque les seins sont moins gonflés.

Après la ménopause, on peut le faire n'importe quel jour, avec une périodicité mensuelle.

Comment le faire

Pour apprendre à connaître les caractéristiques de nos seins il vaut mieux consulter un médecin spé-

cialiste pour le premier contrôle. L'idéal serait de réaliser une échographie à cette occasion. Lors de cette première visite, le médecin nous apprendra à reconnaître les structures normales de nos seins et nous indiquera la technique adéquate pour l'auto-examen.

5

Allongez-vous sur une surface plane et placez un coussin sous l'épaule gauche. Placez votre main gauche sous la nuque pour aplatir le sein. Avec la main droite, effectuez la palpation.



6

Avec la main plane et un mouvement en spirale allant de l'extérieur du sein vers le mamelon, parcourez le sein en pressant délicatement et profondément avec la pointe des doigts.

Procédez lentement et vérifiez qu'il n'y ait pas de changement de consistance (nodules ou durcissements).



7

Maintenant, nous allons explorer l'espace situé entre le sein et l'aiselle. Si vous le désirez, vous pouvez le faire en position assise. Levez le bras. Palpez avec la main toute la zone en pressant les doigts et en les bougeant irrégulièrement. Baissez le bras et recommencez la palpation.

Dans cette position, il est plus facile de détecter des nodules pouvant se trouver au fond de l'aiselle (lymphonodules).



8

En dernier lieu, pincez doucement le mamelon. Vérifiez qu'il n'y a pas de sécrétions. Si c'est le cas, vérifiez-en la couleur avec un mouchoir blanc et communiquez cette information à votre médecin.



Lorsque vous avez terminé l'auto-examen d'un des seins, répétez les mêmes étapes pour l'autre.



Questions posées au docteur

EXAMENS MAMMAIRES

Docteur, quels sont les examens mammaires les plus souvent prescrits ?

1. Échographie

L'échographie est très significative dans le diagnostic de la mastopathie fibrokystique. Elle est très indiquée pour détecter des kystes liquides et des nodules. Elle s'effectue **tous les ans** à partir de 30 ans.

2. Mammographie

La mammographie est l'examen **fondamental** pour l'étude du sein. Elle doit être réalisée la première fois après 40 ans et répétée à **intervalles réguliers** selon les suggestions du spécialiste. Ses risques sont tout à fait négligeables. C'est le grand avantage de cet examen.

4. Ponction à l'aiguille fine (PAF)

Ce procédé permet l'analyse du **matériel cellulaire** aspiré au moyen d'une aiguille fine, **sans anesthésie**. Le résultat positif est très fiable ; par contre le résultat négatif exige une vérification.

5. Biopsie à l'aiguille fine (BAF)

Ce premier type de biopsie permet d'extraire un petit cylindre de **tissu** au moyen d'une aiguille d'une grosseur d'un ou deux millimètres, sous **anesthésie locale**.

6. Biopsie du nodule

Par ce type de biopsie, on procède à l'extraction du **nodule** sous **anesthésie locale** ou **générale**, en fonction de ses dimensions, de sa localisation et de l'âge de la femme. Ce procédé permet d'extraire tout le nodule et de l'examiner.

7. Examen histologique

Un examen histologique permet de recueillir un échantillon de **tissu** recueilli au moyen d'une BAF (biopsie à l'aiguille fine) ou d'une nodulectomie (voir page 81) pour l'analyser afin de définir la présence éventuelle de cellules anormales.



La ménopause

5

Sommaire de ce chapitre

Symptômes de la ménopause	84
Risques de la ménopause	86
Traitement de la ménopause	88
Risques de la thérapie substitutive	92



— Je me sens vraiment mal. Je n'arrive pas à comprendre ce qui m'arrive. J'ai toujours eu des règles très régulières, mais depuis quelque temps, je reste parfois deux mois sans les avoir.

— Souffrez-vous de certains troubles ? Bouffées de chaleur, transpiration abondante, insomnie ?

— Non, Docteur. En plus je vais très bien. Mais le fait de ne pas avoir mes règles me déprime. J'ai peur d'être enceinte. Je ne me sens pas tranquille.

— Peut-être qu'à 46 ans, c'est le début d'un changement dans la production hormonale.

— Ne me dites pas que je vais entrer dans la ménopause. Je ne veux même pas en entendre parler. Je suis encore jeune. Ce n'est pas possible que le moment soit arrivé. Et de toute manière, Docteur, je voudrais encore avoir mes règles.

Combien d'entre vous réagissent ainsi lorsqu'elles viennent me consulter ! L'impact des phénomènes menstruels du climatère les prend au dépourvu. Elles ne demandent pas d'explications. Elles veulent seulement s'entendre dire qu'elles seront à nouveau comme avant. Elles veulent continuer à avoir leurs règles, parce qu'elles en connaissent chaque détail, ce qui n'est pas le cas de ces manifestations capricieuses, dont la durée et la récurrence sont impossibles à prévoir.

Elles se sentent encore comme des jeunes filles. Certaines n'ont jamais eu d'enfants et pensaient avoir encore le temps...

Lors de la première visite, je n'arrive à donner qu'une première information. C'est seulement lors des consultations suivantes que je peux discuter à fond du problème. Les femmes qui approchent de la ménopause ont souvent davantage besoin de notre temps et de nos connaissances que de médicaments.

LA MÉNopause



87

RÈGLES D'OR

Pour atténuer les troubles de la ménopause

84



Symptômes de la ménopause



Il est important de souligner que si 80 % des femmes connaissent des troubles comme ceux que je vais énumérer, la plupart d'entre elles n'en éprouvent que certains et parfois d'une

Bouffées de chaleur et sueurs

Ces phénomènes apparaissent soit dans la phase qui précède la ménopause soit après l'arrêt des règles. S'ils sont très intenses, fréquents

pas abondant produit de la chaleur).
es en phytoestrogènes (voir page 90).
pices et les boissons chaudes.
le tabac (il réduit la libération des hormones ovariennes).
nts superposés, de manière à pouvoir enlever le vêtement
liser que des draps.

(diminue les bouffées de chaleur).
iques de relaxation (exercices physiques) et faire plus de
méditation.
les facteurs déclenchants.

ant influencer sur la sphère cérébrale qui contrôle la fonction
problèmes menstruels).
cool (peut diminuer la production hormonale).

us en prenant moins à cœur les difficultés quotidien-
dans la journée en exigeant qu'on respecte votre es-
dans les difficultés
ncomprise.

ale en
les
se



Céphalée



durant l'ovulation, les règles (et prise de la pilule).

- À des **facteurs** jeûne. Les aliments contiennent de la tyramine, fruits secs et...
- À des **facteurs** les changements d'odeurs, parfums, bruits.
- Au **mode** manque de...
- À la **fièvre**...

Habituellement, les années, les femmes ne rendent difficile. On administre gels, capsules, souffrir...

Symptômes

Les symptômes des crises de maux de tête...

Diagnostic

Le diagnostic d'un déficit...

Quelques

Causes

Les crises sont habituellement liées :

- À des **facteurs psychologiques** comme les émotions, le stress ou le relâchement (c'est la céphalée typique du week-end).
- À des **facteurs hormonaux**, plus fréquents...



Traitement de la ménopause



peau au moyen d'un patch. On les associe de plusieurs manières à des **progestatifs** ou à la **progestérone micronisée**, produits aussi disponibles sous forme de comprimés, patches, capsules vaginales et solutions injectables.

Les œstrogènes naturels

Les œstrogènes naturels se différencient de ceux qui sont utilisés dans la pilule contraceptive par le fait qu'ils sont des **dérivés naturels** dotés d'effets biologiques similaires aux effets physiologiques.

L'efficacité du traitement aux œstrogènes durant la ménopause ne fait aucun doute, bien qu'il soit depuis de nombreuses années l'objet d'un débat passionné sur les éventuels risques qu'il comporte. Après quelques jours de traitement, la femme voit disparaître les bouffées de chaleur gênantes, les sueurs et même souvent l'humeur instable.

En doses excessives, ils peuvent provoquer une tension dans les seins, une inflammation, des nausées et des crampes, surtout dans les jambes.

Les formules commercialisées s'administrent soit par voie orale, soit par voie topique transdermique (patches et gels) ou encore par voie vaginale (crèmes). On utilise rarement les œstrogènes seuls (en faibles doses) en raison du risque de **prolifération excessive du tissu endométrial**. C'est pourquoi ils sont généralement associés à un **progestatif**.

On les administre seuls exclusivement aux femmes qui, ayant subi une hystérectomie (voir page 67), n'ont plus d'utérus et ne courent donc pas le risque d'une éventuelle action négative de ces hormones sur l'endomètre.

Les progestatifs et la progestérone

Progestatifs et progestérone exercent leur action sur l'endomètre. Ils sont prescrits en association avec les œstrogènes pour lutter contre les symptômes du **climatère** (voir page 85), uniquement pour contrôler la **fréquence** et la **quantité** des règles avant la ménopause.

En plus des stratégies que vous pouvez mettre en œuvre vous-même (résumées dans le tableau de la page précédente), il existe toute une gamme de médicaments qui peuvent soulager ou supprimer les symptômes du climatère.

La thérapie hormonale

On entend par thérapie hormonale durant le climatère un traitement parfaitement équilibré, dans lequel l'effet de prolifération des œstrogènes (extraits de substances naturelles) est contrôlé par l'administration de progestatifs ou, mieux encore, de progestérone naturelle.

On utilise des **œstrogènes naturels** moins puissants que les synthétiques sous forme de dragées, capsules, crèmes et, pour les plus récents, d'un petit réservoir appliqué sur la



Questions posées au docteur

PRÉVENIR L'ARTHRITE

Docteur, que puis-je faire pour prévenir l'arthrite ?

On peut suivre une série de points :

- Dormez sur une **surface rigide**, sur le dos ou sur le côté avec les genoux fléchis et un oreiller peu épais.
- Évitez de rester debout ou assise pendant longtemps, essayez de changer fréquemment de **posture** pendant le travail. Si vous devez rester debout pendant plusieurs heures, gardez une jambe pliée, en appuyant un pied sur un escabeau.

- En position assise, évitez les **sièges trop bas** et **mous**. Utilisez des sièges à dossier rigide et appuyez bien votre dos, de manière à ce que votre tronc reste droit.
- S'il faut se baisser vers l'avant (étendre du linge, faire les lits), poser un genou par terre et plier l'autre jambe. Utiliser des ustensiles à long manche pour pouvoir maintenir le tronc droit.
- Si vous voyagez debout dans les **transports en commun**, gardez les jambes semi-fléchies et le ventre vers l'arrière pour absorber les secousses, en essayant de regarder toujours dans le sens de la marche.

GLOSSAIRE

Acide phytique : Composant naturel de la fibre végétale.

Acide linoléique n-3 : Oméga 3.

Acide linoléique n-6 : Appartient au groupe oméga-6.

Acides aminés (ou amino-acides) : Composés organiques qui se combinent pour former des protéines.

Acides gras essentiels : Groupe d'acides que l'organisme ne peut fabriquer lui-même et qui doivent être apportés par l'alimentation ou par des compléments alimentaires.

Carotène : Caroténoïde le plus abondant dans la nature.



Concepts à mémoriser



- Revenir à une alimentation typique traditionnelle, le régime méditerranéen, caractérisé par l'usage de céréales complètes, de fruits et de légumes de saison, est considéré comme une stratégie de prévention primaire pour la population.



- Un régime équilibré devrait contenir tous les groupes d'aliments.
- Il faut inclure ces aliments de manière alternée dans le régime.



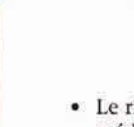
- L'exercice physique donne une sensation de bien-être, de la vivacité et de la tonicité. S'il est pratiqué régulièrement, il améliore de manière notable notre santé physique et mentale.



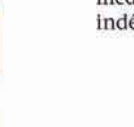
- Une respiration ample et profonde, qui d'un seul mouvement du diaphragme nous permet de remplir nos poumons d'air oxygéné et d'évacuer le dioxyde de carbone (c'est-à-dire les toxines) nous apporte une sensation de bien-être vital.



- Bien dormir et durant un nombre d'heures suffisant pour notre organisme est important pour notre bien-être général. Nous devons considérer le sommeil comme une fonction biologique vitale.



- Le rire est bon pour la santé. Certaines études ont pu fixer la dose de ce médicament : au moins 15 minutes par jour, en soulignant l'absence d'effet indésirables et la possibilité d'être utilisé à tout âge.



natuel dans
me les algues,

ie enflammée,
les intestins,

ns les
organisme
s pour la santé

ma sanguin.
s.

n grande
ertaines
(chênevis)

ncipalement
soja, de maïs,

la plupart des
être humain et

beau des



Le DVD comprend trois vidéos.

DVD

Un DVD complète l'ouvrage, support pédagogique et visuel idéal pour que la femme atteigne le principal objectif de *Sens-toi bien!* : ajouter de la vie à ses années et des années à sa vie.



1. «Auto-examen du sein»:

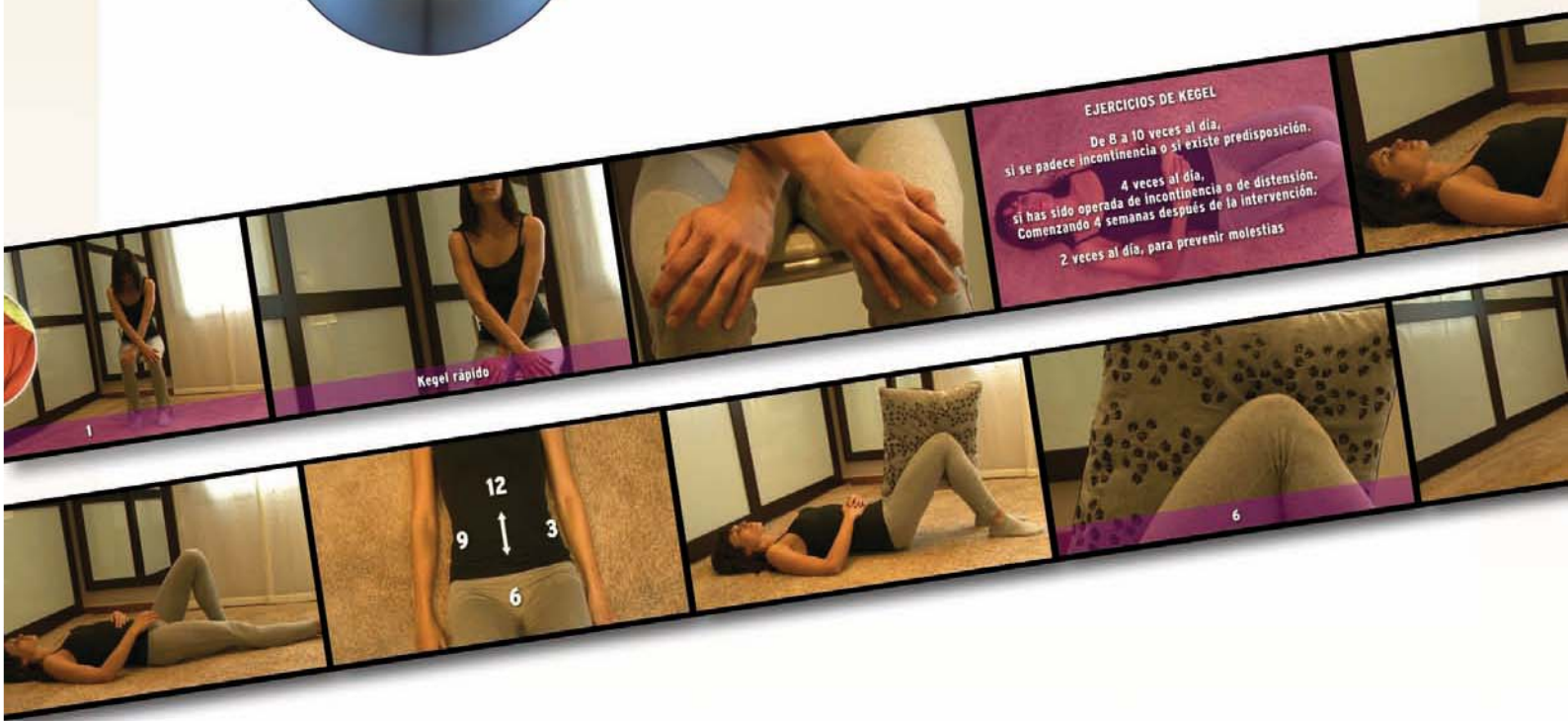
la détection précoce du cancer du sein peut le sauver, et surtout, sauver la vie!

2. «Exercices de Kegel»:

ceux-ci fortifient les muscles pelviens ayant perdu leur élasticité et leur fonction nourricière suite aux grossesses, aux accouchements et à l'âge (sans quoi s'ensuit souvent l'incontinence urinaire et le prolapsus utérin).

3. «Exercices spécifiques à l'incontinence urinaire»:

ils peuvent éviter (ou pour le moins réduire) les problèmes qui affectent gravement la qualité de vie de celle/celui qui en souffre.





La femme d'aujourd'hui veut vivre mieux et plus longtemps, c'est pourquoi elle doit savoir protéger sa santé et prévenir les éventuels troubles et maladies propres à son sexe et à son âge. Ce livre vous permettra de faire l'expérience d'une seconde jeunesse, de vous sentir libre et de jouir pleinement de chaque étape de votre vie.

Grâce aux principes de santé fondamentaux exposés dans ce livre, vous pourrez trouver bien-être et plénitude physique, mentale, sociale et spirituelle. Tout cela à travers une information, des exercices et des conseils pratiques.



L'auto-exploration des seins et certains examens médicaux permettent une détection précoce de problèmes aussi sérieux que le cancer du sein. En les pratiquant, vous pourrez préserver non seulement votre intégrité physique en évitant des chirurgies radicales, mais aussi ce qui est réellement important : votre vie.

En résumé, mieux vaut être informée que rester ignorante. *Bien-être au féminin* aborde environ cent cinquante troubles et maladies, explique différents examens de diagnostic, met l'accent sur l'importance d'un suivi médical et montre comment affronter et surmonter certaines situations. Ne renoncez pas à une vie de plénitude !



Vous trouverez dans le DVD des vidéos de base pour la prévention :

- **L'auto-examen du sein** (détection précoce du cancer du sein).
- **Les exercices de Kegel** (pour renforcer les muscles du périnée).
- **Exercices spécifiques pour l'incontinence.**

