



BULLETIN DE SANTÉ

CHAQUE MOIS, TOUTE L'ACTUALITÉ BIEN-ÊTRE
DÉCRYPTÉE POUR VOUS.

PAR JEANNE DRÉAN ET JULIA DION

ET SI J'ADOPTAIS LES MENSTRUATIONS CONSCIENTES ?

Mieux comprendre son cycle est l'une des clés pour mieux le vivre. De plus en plus de femmes suivent leurs différentes phases menstruelles, reconnaissant leur pic ovulatoire ou les symptômes avant leurs règles. Sur Pinterest, les requêtes en ce sens ont bondi : phase folliculaire, + 70 % ; phase lutéale, + 40 % ; graphique du cycle menstruel, + 95 %*. Le but de cette reconnexion à son métronome intérieur ? Ne plus subir les conséquences de ces variations hormonales qui peuvent jouer sur le moral, l'appétit, la libido ou le sommeil.

DES OUTILS TRÈS UTILES

Plutôt connectée ? La nouvelle Apple WatchOS 6 est dotée de l'appli Suivi de cycle pour avoir un œil sur son calendrier menstruel à tout moment et recevoir des notifications ciblées. Plus traditionnel, « Le Journal de mes lunes », de Sophie Sapin (First Editions), rassemble des conseils pratiques et des roues menstruelles à remplir chaque jour pour un bilan visuel bien concret. Depuis peu, les marques s'y mettent. Contre un syndrome prémenstruel (SPM) difficile, Atelier Nubio lance une cure à base de plantes bio – dont le gattilier et la sauge – pour apaiser les maux et réguler les humeurs. (On veut... un cycle harmonieux, 20 x 10 ml, 32 €). En cas de règles douloureuses, Urgo a mis au point un patch de neurostimulation électrique transcutanée, rechargeable et réutilisable, qui atténue de moitié l'intensité des douleurs dès trente minutes (Urgo Moco, 79,90 €).

VERS LA FIN D'UN TABOU ?

Parler librement du cycle féminin et des règles permet aussi de casser nombre d'idées reçues. « Avoir un cycle "normal" est l'un des plus grands mythes concernant les menstruations, explique Maud Renard, spécialiste de la gynécologie émotionnelle, dans "Habiter son utérus" (Tana Éditions). Il n'y a pas de cycle normal, ni dans la durée, ni dans l'abondance, ni dans la régularité... » Pour elle, un cycle équilibré se situe entre 23 et 35 jours et le mot « règles », du latin « regula » (règle, équerre, loi), est à bannir. « Savoir comment fonctionne son propre cycle permet de comprendre certains mécanismes, de mettre au jour des déséquilibres et, surtout, de s'aider à ne plus être impactée », explique-t-elle. Une importante charge mentale en moins ?

* Pinterest, analyse des recherches mondiales réalisée entre octobre 2019 et septembre 2021.

L'ALERTE DERMATO

80 000 NOUVEAUX CAS DE CANCERS CUTANÉS SONT DIAGNOSTIQUÉS EN FRANCE CHAQUE ANNÉE. DES CANCERS QUI, DÉCOUVERTS À TEMPS, SONT GUÉRISSABLES. C'EST POUR « SAUVER SA PEAU » QUE SE TIENDRA, DU 12 AU 17 JUIN, LA 24^E ÉDITION DE LA SEMAINE DE PRÉVENTION ET DE DÉPISTAGE DES CANCERS DE LA PEAU, ORGANISÉE PAR LE SYNDICAT NATIONAL DES DERMATOLOGUES-VENERÉOLOGUES. UNE CAMPAGNE 100 % DIGITALE. sauver-sa-peau.fr



LE LIVRE QU'IL NOUS FAUT

SAVOIR RECONNAÎTRE LES SIGNAUX ENVOYÉS PAR SON CORPS, ADOPTER LES BONS RÉFLEXES... QUAND UN CHEF, THIERRY MARX, RENCONTRE UNE MÉDECIN SPÉCIALISTE ANTI-ÂGE ET NUTRITION, ALEXANDRA DALLU, CELA FAIT DES ÉTINCELLES ET... UNE BIBLE DE LA BONNE ALIMENTATION : « L'ASSIETTE SANTE » (ED. FLAMMARIÓN). CE GUIDE EST PARFAIT POUR REPRENDRE LE POUVOIR SUR NOTRE GRIGNOTAGE ÉMOTIONNEL.



L'APPLI INCLUSIVE

ORIGIN'AILES, LA PREMIÈRE APPLI DEDÉE AUX TSA (TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE), PERMET AUX FAMILLES DE CENTRALISER LES INFOS NÉCESSAIRES À LA PRISE EN CHARGE D'UN ENFANT AUTISTE.

Essai gratuit, puis abonnement 29,99 €/mois ou 299,90 €/an. originales.fr



LA CHARGE MÉDICALE

67 % DES FEMMES ESTIMENT ÊTRE LE PARENT PRINCIPAL S'OCCUPANT DES TÂCHES MÉDICALES DES ENFANTS ET 70 % PRENNENT SOIN DE LA SANTÉ DE LEUR CONJOINT... DES INÉGALITÉS QUI SURCHARGENT LEUR AGENDA ET QUI LEUR COUTENT CHER (100 EUROS MENSUELS EN PLUS PAR RAPPORT À LEUR CONJOINT).

Sondage OpinionWay pour Qare, mars 2022.

29%

C'est le pourcentage de jeunes filles vaccinées contre le HPV, le cancer du col de l'utérus. C'est peu. Pour faire de la santé des femmes une priorité nationale, le Conseil national de l'ordre des sages-femmes lance un cri d'alarme, sous la forme d'un manifeste, sur elle.fr (dans la rubrique Société).