

Santé

# Les tranchées, ces douleurs utiles après l'accouchement

CM  
Libreville/Gabon

**Elles figurent au sommet des inconvénients divers et variés survenant à la suite d'un accouchement. Les tranchées sont provoquées par des contractions utérines. Celles-ci aident l'utérus distendu lors de la grossesse à retrouver sa taille d'origine.**

**RESSENTIES** par de nombreuses femmes, les tranchées sont définies comme étant des contractions utérines et des douleurs qui surviennent après un accouchement et durant les suites de couche. "Ce sont des douleurs physiologiques, et donc tout à fait normales. Ces contractions se font de manière automatique, juste après l'expulsion du placenta. C'est l'utérus qui se contracte après l'accouchement pour retrouver sa taille originelle. On parle alors d'involution de l'utérus",

explique Marthe Ndomba Ngoye, sage-femme à la PMI d'Awendjé. L'intensité de ces douleurs peut varier d'une femme à une autre. "C'est comme les menstrues, toutes les femmes les ont. Mais, il y en a qui ont des règles douloureuses alors que d'autres non", informe la sage-femme. Les médecins ont tout de même remarqué que plus une femme a d'enfants et plus ces douleurs peuvent être importantes. Durant une dizaine de jours au maximum, les tranchées sont plus intenses les trois premiers jours et pendant l'allaitement, avant de disparaître progressivement. "En mettant le bébé au sein, la tétée va déclencher la production de l'ocytocine. Une hormone qui provoque la contraction des fibres musculaires. Et bien évidemment, l'utérus n'est pas épargné par ces contractions qui pourront être ressenties d'autant plus fortement", indique la spécialiste. Selon la sage-femme, les

Marthe Ndomba Ngoye, sage-femme à la PMI d'Awendjé.



Photo : CM

tranchées ont une triple mission. D'abord, elles permettent tout de suite après l'accouchement de fermer les vaisseaux de l'utérus qui irriguaient jusque-là le placenta. Car, s'ils restaient grands ouverts, ils feraient courir à la maman le risque d'une hémorragie. Privés de débit, ces vaisseaux vont d'ailleurs s'amenuiser au fil des jours jusqu'à devenir de simples filets capillaires. Ensuite, ces contractions aident l'utérus à retrouver sa position et sa taille initiale, à savoir dans la cavité abdominale, à une taille de 5 à 10 cm. Alors qu'il mesurait

plus de 30 cm au terme de la grossesse. Enfin, les tranchées vont débarrasser progressivement l'utérus des éventuels derniers débris membranaires et caillots provoquant des saignements appelés lochies. Si les tranchées sont nécessaires à la rémission de l'utérus, il est en revanche inutile qu'elles fassent mal. À l'hôpital, l'on peut vous prescrire des antispasmodiques ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens pour soulager les douleurs. Pour celles qui ne veulent pas prendre de médicaments, il existe certaines techniques pour diminuer naturellement les douleurs de ces contractions comme "une serviette chaude placée sur le ventre, uriner souvent pour éviter la pression d'une vessie pleine sur l'utérus, s'allonger sur le ventre avec un oreiller au

niveau du bas-ventre, gérer les contractions avec des exercices de respiration enseignés lors de séances de préparation de l'accouchement", conseille la professionnelle. Toutefois, il est particulièrement conseillé en cas de douleurs de confirmer le diagnostic afin de ne pas passer à côté d'une autre affection ou d'une

complication de couche. "Il faut consulter en cas de saignements abondants, c'est-à-dire plus de quatre serviettes hygiéniques sur deux heures ou des saignements qui ne diminuent pas. Si les douleurs abdominales persistent au fil des jours, s'il y a des pertes malodorantes et en cas de fièvres inexplicables", recommande la sage-femme.

## Coin cuisine

### Salade de pâtes froides aux crudités

#### Ingrédients

- 330 g de pâtes
- 330 g de concombre
- 3 tomates
- 140 g de maïs
- 110 g de Gouda
- Huile
- Vinaigre
- Sel
- Poivre

#### Préparation

Faites cuire les pâtes selon les indications notées sur l'emballage. Une fois cuites, laissez-les refroidir une vingtaine de minutes. Pour éviter qu'elles ne collent ensuite, versez un filet d'huile. Coupez le concombre en dé, les tomates en morceaux et le gouda en petits cubes. Dans un grand saladier, mélangez les pâtes, le concombre, les tomates, le maïs et le fromage. Assaisonnez le tout et mélangez à nouveau.

Par L.R.A.

## Bien-être

### Profiter des bienfaits du thé au persil

L.R.A.  
Libreville/Gabon

Le thé au persil est souvent utilisé pour lutter contre les contractures musculaires et pour améliorer la digestion. Selon le site en ligne Wikihow, il possède également des propriétés diurétiques et peut augmenter le flux menstruel. Vous pouvez faire du thé avec des feuilles fraîches ou séchées, des racines ou encore des graines de persil. On va retenir la méthode avec des feuilles fraîches de persil. Pour 1 tasse vous

aurez besoin d'1/4 de tasse (60 ml) de feuilles fraîches de persil de 250 ml d'eau. La préparation demandera de faire bouillir de l'eau dans une bouilloire ou une petite casserole. Ensuite, rincez les feuilles de persil fraîches à l'eau froide du robinet. Tapotez avec de l'essuie-tout propre pour sécher. Vous pouvez utiliser des feuilles de persil plat ou frisé. Les deux variétés ont généralement le même goût et les mêmes bénéfices sur la santé. Hachez les feuilles grossièrement ou laissez-les entières. Hacher ou broyer doucement les feuilles entre vos mains peut

aider à libérer certaines essences naturelles, mais le thé risque également d'être plus fort. Placez les feuilles de persil au fond d'une tasse. Versez l'eau bouillante et laissez infuser 5 à 10 minutes. Ajustez le temps d'infusion selon vos préférences. Le thé au persil peut être très amer et cela empire avec la durée d'infusion. Versez le thé à travers un filtre et récupérez le liquide dans une tasse séparée. Buvez-le immédiatement pour en apprécier toute la saveur. Ajoutez du sucre ou du miel naturel pour sucrer le thé.

## Trucs et astuces

### Éviter de pleurer quand on pèle un oignon

Il existe des tas de trucs pour éviter de pleurer quand on pèle un oignon. Entre nous, toutes ces techniques marchent plus ou moins bien. L'une d'entre elles consiste à mettre un ventilateur en marche sous son nez pendant que vous pelez l'oignon. Par magie, il n'y aura aucune larme de versée. L'autre astuce est de tremper ses oignons dans l'eau peu avant de les éplucher.

### Faire partir les taches de mouches

Lorsqu'il y a des mouches dans une maison, c'est la catastrophe pour la propreté des vitres et autres endroits sur lesquels elles se posent. Pour faire partir les traces tenaces aisément, il suffit de couper un oignon en deux et de le frotter sur les salissures. Tout va partir très facilement.

### Protéger les carreaux de la peinture

Si vous ne disposez pas de ruban adhésif pour protéger vos fenêtres de la peinture, vous pouvez le remplacer par un oignon ! Coupez votre oignon en deux, puis passez-le tout autour des bords de vos fenêtres. L'oignon remplacera efficacement votre ruban adhésif manquant !

gnon remplacera efficacement votre ruban adhésif manquant !


### Entretien d'une cuisinière en fonte

Pour entretenir une cuisinière en fonte, parfois polie, laissez-lui tout d'abord le temps de bien refroidir ! Nettoyez-la ensuite avec de la toile émeri fine, afin d'éliminer les graisses. Frottez ensuite toute la surface de la cuisinière à l'aide d'un oignon coupé en deux. Laissez sécher : la cuisinière en fonte est impeccable, et parfaitement nettoyée !

### Soulager un ongle incarné

Affection très douloureuse, le panaris, ou "ongle incarné" est une inflammation d'un doigt ou d'un orteil. Très souvent il s'agit d'un ongle qui repousse vers l'intérieur. Pour soigner ce genre d'affection, faites chauffer une casserole d'eau, et trempez-y un oignon, après lui avoir retiré son enveloppe. Sans laisser bouillir, laissez l'oignon frémir. Retirez-le de l'eau, l'ouvrir en deux, puis laissez refroidir. Enfermez votre doigt blessé dans l'oignon, et laissez agir 10 minutes.

Par L.R.A.



## Papa ANTCHOUE Martin

13 juillet 2017 - 13 juillet 2019

🌿 Deux ans déjà !!! 🌿

Depuis ce jour du 13 Juillet 2017 qui a marqué nos esprits, Il y a aujourd'hui encore quelque chose de plus fort que la mort, c'est la présence de l'absence d'un père dans le coeur de sa famille.

Veuve ANTCHOUE née NDI Albertine.

ILINGA Marie, Georges Olivier, Carole, Gertrude, Hugues, Miriam et Olivier.