

Brèves

Les douleurs post-accouchement augmentent le risque de dépression post-partum

La dépression post-partum, comme son nom l'indique, survient après un accouchement et se caractérise par des crises de larmes, de la tristesse, une angoisse et de l'irritabilité. De précédents travaux ont déjà démontré que les douleurs ressenties pendant l'accouchement augmentaient le risque de dépression post-partum. Mais une nouvelle étude, des chercheurs de la Harvard Medical School, révèle pour la première fois que les femmes qui souffrent de douleurs après l'accouchement sont plus exposées à la dépression post-partum.

Mise en garde des gynécologues contre une «épidémie de césariennes»

Des chiffres surprenants. Le nombre de naissances par césarienne a quasiment doublé dans le monde en quinze ans, de 12 % à 21 % entre 2000 et 2015, dépassant même 40 % dans 15 pays, conduisant les gynécologues à s'interroger sur cette « épidémie », dans un dossier publié dans le Lancet vendredi.

Strasbourg: une sonde connectée pour que les femmes réduquent leur périnée chez elles

Lancer des fléchettes sur des ballons ou faire décoller une fusée, le tout sans bouger juste en... contractant son périnée. Voilà un aperçu des exercices mesurant ou travaillant la force, l'endurance, la rapidité ou la répétition des contractions de cet ensemble de muscles que l'on trouve chez Emy. Emy est une sonde vaginale connectée, développée par la start-up strasbourgeoise Fizimed, qui vise à la rééducation du périnée.

Rassemblées par L.R.A.

Line R. ALOMO
Libreville/Gabon

Chaque grossesse est unique, disent de nombreuses mamans. Et, chacune apporte son lot de surprises sur la physiologie. Qu'en est-il des naissances rapprochées ? Retrouver la ligne va-t-il être moins aisé ? L'utérus souffre-t-il plus ? Le périnée se remuscle-t-il plus difficilement ? L'Union a rencontré une sage-femme à la SMI de Louis qui apporte des réponses.

UN bébé qui arrive plus vite que prévu, alors que son frère est encore lui-même au sein ! Des situations de ce genre, il y en a à la pelle. W.N, 25 ans et à terme de son 2e enfant alors que le petit premier ne marche pas encore, en sait quelque chose : « J'avoue n'avoir pas vu la chose arriver, ni su tout de suite être enceinte. Et c'était une surprise. Je me suis dite, bah, du coup on les fait une fois et on passe à autre chose.» Ses peurs ? Qu'elle ne retrouve pas son corps de



Photo : Rudy Hombene/ L'Union

Les grossesses rapprochées ont un impact certain sur le corps.

jeune fille : « Oui ! c'est ma principale peur. Que ces kilos ne s'en aillent pas après. Mais bon, nous n'y sommes pas encore.» Mais ce n'est pas l'unique peur de la jeune femme car,

d'autres interrogations taraudent son esprit et qui nécessitent des réponses. En premier, quel est l'impact d'une grossesse rapprochée sur le périnée ? Dans la norme, quelques

semaines sont nécessaires pour que le périnée, distendue à l'accouchement pour laisser passer bébé, retrouve son tonus. Certes, tout de suite après l'accouchement, tout redevient, en apparence, normal. Mais il faut laisser à cet organe 6 mois avant de lui imposer une autre distension. Sinon, sachez que les prévisions du planning familial conseillent d'attendre 2 ans avant de mettre en route le prochain enfant, indique Léonie B., sage-femme au centre de Santé maternelle et infantile (SMI) de Louis. Pour ce qui est de l'utérus, des ovaires et du vagin, là aussi, un laps de temps s'impose. Sinon, pour les ovaires, grossesse ou non, ils vont reprendre leur activité au bout de 45 jours après l'accouchement. Au bout de 6 semaines, l'utérus va retrouver son poids normal de 70g. Mais précise tout de même dame Léonie B., un utérus mal reposé et à nouveau mis à rude épreuve peut ne pas être au top de sa forme et ne pas se contracter normalement. Pour ce qui est du vagin, il

est solidaire du périnée. Sa récupération dépend donc de l'état du périnée. Au niveau sexuel, la crainte d'une perte ou amoindrissement des sensations lors des rapports peut être possible car, le périnée fragilisé et moins tonique peut émettre les sensations. Pour ce qui est des kilos de grossesse, tout dépend de l'organisme et diffère d'une femme à une autre. Sinon, le manque de sommeil du fait de devoir s'occuper d'une grossesse et d'un bébé peuvent être mauvais pour la perte des kilos en trop. Et, quelquefois, c'est le contraire car, la femme aura quelque mal à suivre. D'un côté, un bébé qui embête et, de l'autre, la grossesse et ses malaises. Elle peut être amaigrie si elle n'a pas d'aide. C'est donc assez délicat. Autre crainte à avoir : les risques d'une anémie. La maman peut faire une anémie, d'autant que c'est un mal courant durant la grossesse : « Le bébé en route va prendre ce qu'il faut pour sa croissance et son développement. La femme qui n'a pas eu le temps de récupérer peut en subir les revers.»

Bien-être

Quelles huiles végétales pour quel type de cheveux ?



Photo : D.R

L'huile de jojoba est idéale pour les cheveux gras.

L.R.A.
Libreville/Gabon

LA semaine passée, nous vous annonçons que nous vous livrerons les huiles végétales et leurs spécificités, les unes après les autres, pour vous aider à faire le choix de celle qui convient à vos usages. Aidé de notre confrère en ligne, Doctissimo, mercredi passé, nous avons ouvert la série avec l'huile de coco. Cette semaine, au tour de l'huile de jojoba de s'inviter dans la liste. Comme avec sa collègue, l'huile de coco, celle de jojoba peut tout autant être un avant-shampoing 100% naturel qui s'applique en "bain" qu'on laisse poser sur l'ensemble de la chevelure une

fois par semaine, comme un masque classique. Le jojoba est donc plus recommandé pour les cheveux gras. Oui ! ils ont droit à leur soin aussi. Sèche et d'aspect doré, l'huile de jojoba contient des acides gras similaires à ceux du sébum humain. D'où son fameux pouvoir rééquilibrant. Appliquez-la sur votre cuir chevelu à même la peau pour réguler la production de sébum ainsi que sur vos longueurs pour nourrir et les hydrater en profondeur. A noter qu'elle convient aussi bien aux cheveux fins qu'à ceux épais. Mais elle est un allié idéal pour les cheveux qui ont tendance à régresser trop vite au niveau des racines.



COMMUNIQUÉ

La Société Nationale Immobilière (SNI) met en location un bâtiment à usage de bureau, situé dans notre lotissement de Nomba-Domaine.

Ledit bâtiment, clôturé, est implanté sur la parcelle N° 97 de la section CK du plan cadastral d'Owendo, d'une superficie totale de 1.326 m², propriété de la SNI suivant titre foncier N° 6234.

Le bien immobilier, objet de la location, comprend :

- 1 hall
- 3 bureaux
- 1 salle de réunion
- 2 toilettes
- 1 terrasse
- 1 hangar
- 10 places de parking
- Surface habitable : 223,54 m²
- Surface Hors œuvre : 241,41 m²

Prix de location :
2 500 000 FCFA

01 77 34 50