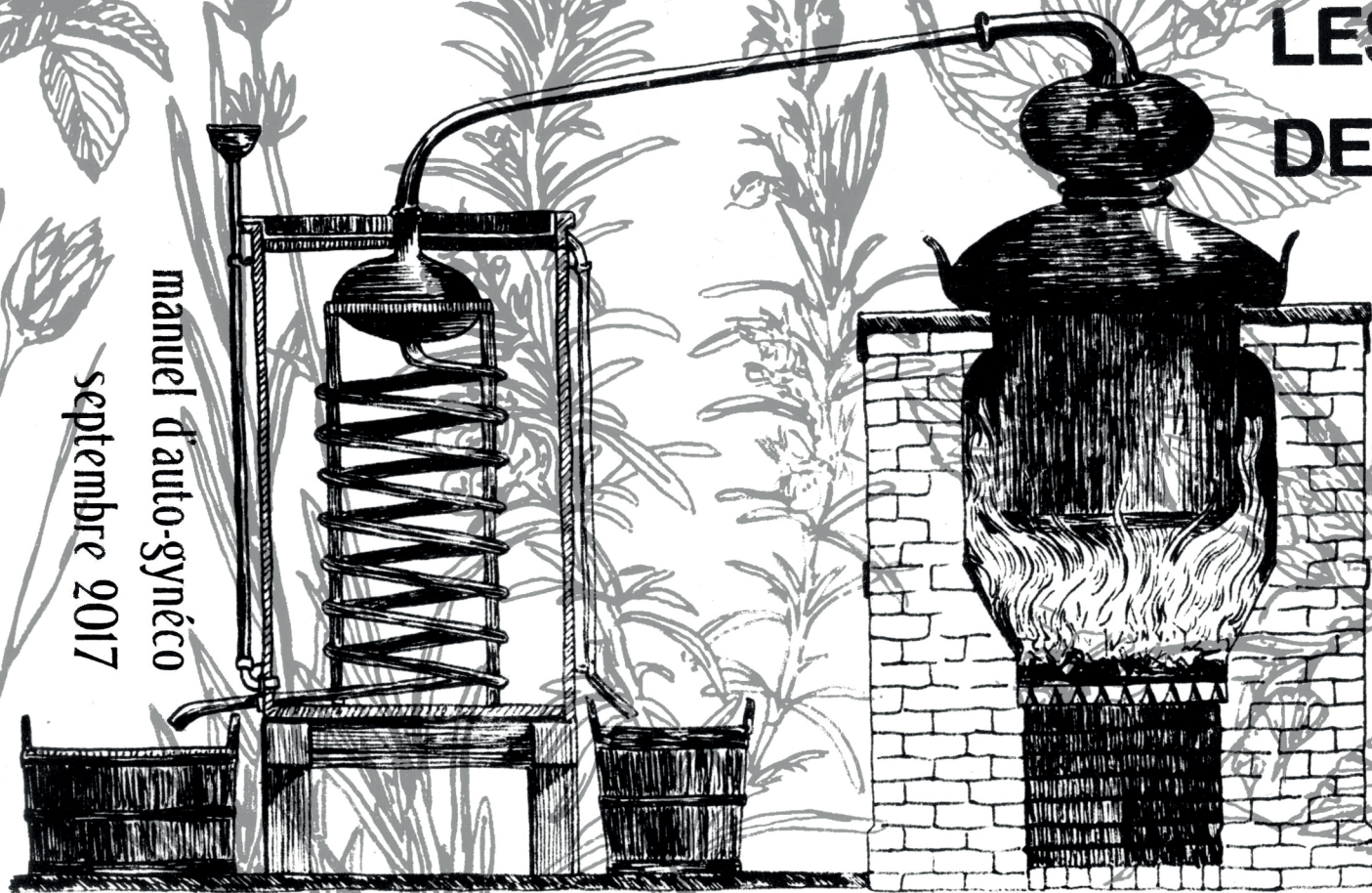


**POUR
SE SORTIR
LES PIEDS
DES ETRIERS**



manuel d'auto-gynéco

septembre 2017



chlamydia@riseup.net

SOMMAIRE

PRÉFACE A LA NOUVELLE ÉDITION	5
AVANT-PROPOS	7
BRÈVES PRÉCISIONS ANATOMIQUES	11
L'ALIMENTATION	17
• Quelques nutriments intéressants	
• Renforcer son système immunitaire	
• La flore intestinale	
• Déséquilibre hormonal	
À PROPOS DES MENSTRUATIONS	33
• Bonnes idées pour remplacer les tampons	
• Syndrome prémenstruel	
• Aménorrhée ou absence de menstruations	
• Ménorragie ou flot excessif	
• Dysménorrhée ou menstruations douloureuses	
L'AMOUR AU TEMPS DU SIDA	41
35 ANS DE FERTILITÉ	45
INFECTIONS, MST ET CULTURES DIVERSES	59
• Vaginite, Vulvite	
• Champignons, Candida	
• Trichomonas	
• Infections bactériennes, Gonorrhée...	
• Gardnerella	
• Chlamydia	
• Verrues génitales ou condylomes	
• Herpès	
• Infection urinaire, Cystite, Urétrite	
• Morpions	

- Gale
- Hémorroïdes

LES OVAIRES ET L'UTÉRUS 77

- Douleur aux ovaires
- Kystes aux ovaires
- Fibromes à l'utérus
- Nettoyage des organes génitaux

LES PLANTES APHRODISIAQUES 81

COMMENT PRENDRE ET PRÉPARER LES PLANTES 83

PROPRIÉTÉS DES PLANTES ET POSOLOGIE 87

GLOSSAIRE 105

RÉFÉRENCES 107

• La menstruation : <https://www.infokiosques.net/spip.php?article516>

• *Ça m'gratte la chatte*. Une brochure pour essayer de se débarrasser des mycoses (chroniques) à candida albicans.

- COUPLAN François, *Encyclopédie des plantes sauvages comestibles et toxiques de l'Europe ; Le régal végétal : plantes sauvages comestibles*, Sang de la terre, 2009
- Revue Z, n° 10, *Bonnes femmes, mauvais genre*, 2016
- Livret d'information « stérilisation à visée contraceptive », édité par le Ministère de la santé, http://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/livret_sterilisation_a_visee_contraceptive.pdf
- Timult n°8 septembre 2014 sur l'asexualité

Sites Internet

- Fédération du Québec pour le Planning des Naissances : www.fqpn.qc.ca
- BD sur l'éponge menstruelle : <http://ipomee.canalblog.com/archives/2016/09/27/34373327.html>
- Passion menstrues : <https://passionmenstrues.com/>
- Gynandco : <https://gynandco.wordpress.com/>
- Méthode sympto-thermique : sensiplan.be
- Mouvement Français pour le planning Familial : <http://www.planning-familial.org>
- AIDES : <http://www.aides.org/le-reseau-aides>

Émissions de radio

- Comme un poisson sans bicyclette n°15, Radio Zinzine : <http://www.zinzine.domainepublic.net/>
- L'émission n°26 sur les règles : <http://www.madmoizelle.com/regles-emifion-podcast-replay-700727>
- L'origine du monde (sur la BD de Liv Strömquist), Radiorageuses : <http://www.radiorageuses.net/spip.php?article747>

Brochures, fanzines

- S'armer jusqu'aux lèvres. Quelques outils d'auto-défense gynécologique à l'usage de toutes les femmes : <https://www.infokiosques.net/spip.php?article1318>
- DIY Pads. Mouvement de libération des vagins : https://www.infokiosques.net/lire.php?id_article=517

PRÉFACE A LA NOUVELLE ÉDITION

Ce manuel s'inspire de la brochure québécoise « C'est toujours chaud dans la culotte des filles » écrite par Isabelle Gauthier et le collectif féministe montréalais des Bloodsisters au début des années 2000 (et traduite en portugais il y a quelques années sous le nom de « Cuecas Quentes »)¹².

Nous sommes plusieurs de ce côté-ci de l'Atlantique à avoir cette brochure à portée de main depuis longtemps et à peiner parfois à se l'approprier. Ça nous est apparu nécessaire de la réécrire pour la faire nôtre et mieux la partager avec nos mères, sœurs, voisines, camarades, collègues, vieux tontons et bonnes copines...

Nous avons vidé un peu le texte original en supprimant des passages sur des pratiques dont les conséquences nous dépassaient et des plantes introuvables dans nos fossés - en les remplaçant toujours par d'autres aux propriétés similaires qui poussent à l'ouest de l'Europe. Il nous a aussi paru important de recontextualiser certains faits. Mais nous l'avons surtout augmenté, avec des témoignages et des thématiques qui nous tenaient à cœur.

La brochure originale est pensée dans une binarité de genre qui ne nous satisfait pas. Pourtant, nous n'avons pas tout modifié car c'est bien de cette brochure-ci que nous vient l'élan de cette réécriture. Nous avons essayé malgré tout d'en limiter les exclusions tout en avertissant ici de ses limites. Pour ce texte, nous avons choisi que le féminin l'emporte toujours sur le masculin².

1. Malgré nos tentatives pour rentrer en contact, nous n'avons réussi à joindre ni les Bloodsisters ni les copines portugaises.

2. Excepté pour les textes de la brochure d'origine que nous n'avons pas modifiés et les témoignages recueillis.

Nous pensons toutefois que n'importe qui peut trouver de l'intérêt à lire ces informations pour approfondir ses connaissances, se soigner plus intelligemment, enrichir ses relations, trouver près de chez soi de quoi se faire du bien et faire aussi de bonnes économies de médecins et de médicaments.

Parce que transformer notre rapport au corps pour s'émanciper, ça ne passe pas que par des remèdes que l'on suit au pied de la lettre mais surtout par la manière qu'on a de se percevoir, de se toucher, d'en parler autour de nous. S'occuper de nos sexes dépasse largement les mycoses et la reproduction ; c'est aussi courir, manger, digérer, s'écouter, sortir des étriers et mettre les pieds dans le plat.

Nous avons imprimé cette première édition nous-mêmes. Cette version se recopie, se réécrit et surtout se partage. Notre idée est d'en faire une autre plus complète et plus largement diffusée par la suite, avec des chapitres sur la ménopause, l'endométriose ou encore le papillomavirus. Alors n'hésitez pas à nous envoyer vos remarques, vos témoignages et vos adresses.

Enfin, nous tenions à remercier Rina Nissim dont le travail nous a beaucoup nourries et qui a eu la gentillesse de relire cette brochure et d'y apporter ses précieux conseils.

Merci beaucoup, Rina.

Livres, BD, revues

- NISSIM, Rina, *La ménopause : réflexions et alternatives aux hormones de remplacement*, Editions Mamamélis, 4^{ème} édition 2015
- NISSIM, Rina, *Mamamélis : Manuel de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes*, Editions Mamamélis, 5^{ème} édition 2016
- NISSIM Rina, *La sexualité des femmes, racontée aux jeunes et aux moins jeunes*, Editions Mamamélis, 3^{ème} édition 2015
- Collectif de Boston pour la santé des femmes, *Notre corps, nous-mêmes*, Albin Michel, 1977
- Boston Women's Health Book Collective, *Our Bodies, Ourselves*, Touchstone/Simon and Schuster, 9^{ème} édition 2011
- KOUSMINE, Catherine, *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus*, Tchou, 1980
- KOUSMINE, Catherine, *Sauvez votre corps*, Laffont, 1987
- SEIGNALET, Jean, *L'alimentation ou la 3^{ème} médecine*, François-Xavier de Guibert, 1996
- BESSON, Philippe Gaston, *Acide-base : une dynamique vitale*, Jouvence, 2013
- RÖTZER, Josef, *L'art de vivre sa fertilité. La méthode symptomatique de régulation des naissances*, Nouvelle Cité, 1999
- VASEY, Christopher, *L'équilibre acido-basique : source de bien-être et de vitalité*, Jouvence, 4^{ème} édition 2016
- -BLANKOFF, Raïssa, *Le livre du cycle féminin à mettre entre toutes les mains*, Amyris, 2017
- PEETERS, Frederik, *Pilules bleues*, Atrabile, 2^{ème} édition 2013
- STROMQUIST, Liv, *L'origine du monde*, Rackham, 2016
- JACKSON, Robert G., *Ne plus jamais être malade*, Müller, 1981
- THIEBAUT, Elise, *Ceci est mon sang : petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font*, La Découverte, 2017
- SCHAUBENBERG Paul, PARIS Ferdinand, *Guide des plantes médicinales : analyse, description et utilisation de 400 plantes*, Delachaux et Niestlé, 4^{ème} édition 2013

* *prophylaxie* : ensemble de moyens médicaux mis en œuvre pour empêcher l'apparition, l'aggravation ou l'extension des maladies, comme des campagnes de prévention ou de vaccinations, des traitements ou des protocoles médicaux.

* *sudorifique* : provoque la transpiration (sudation)

* *sympathique* : l'une des deux sécrétions d'actions qui compose le système nerveux neurovégétatif. Accélère le cœur, contracte les vaisseaux, élève la tension artérielle et le sucre dans le sang, inhibe les muscles bronchiques et intestinaux.

* *probiotique* : initialement, les probiotiques sont des micro-organismes vivants (bactéries ou levures) qui, ajoutés comme compléments à certains produits alimentaires comme les yaourts ou les céréales, ont un effet bénéfique sur la santé. Les probiotiques peuvent aussi agir en vue de soigner ou prévenir des affections cutanées ou vaginales. Les probiotiques agissent par différents mécanismes. Ils modulent l'activité du système immunitaire intestinal en renforçant l'immunité lorsqu'elle est faible. À contrario ils peuvent aussi diminuer la sur-activation du système immunitaire, en cas d'allergies ou de maladies inflammatoires de l'intestin. La fonction de barrière de la muqueuse intestinale est en effet améliorée par augmentation de la production de mucus ou d'anticorps.

* *vasoconstricteur* : qui resserre les vaisseaux sanguins

Les sorcières ont été brûlées parce qu'elles en savaient trop... Mais pour nous aider à mieux naviguer à travers le patriarcat, voici un petit guide féministe de gynécologie maison. Simple et pratique : comment se débarrasser de l'emprise tentaculaire des docteur.e.s sur nos organes génitaux.

Ce livret se veut un pas en avant vers la réappropriation de nos corps ; de l'auto-examen à l'auto-guérison en passant par la phytothérapie et les massages, on trouvera plusieurs trucs et recettes faciles contre les champignons, les MST, les troubles hormonaux, les retards menstruels... Un éventail de plantes médicinales et de ressources alimentaires pour en finir avec la médicalisation abusive. Pour le plaisir, un volet sur les plantes aphrodisiaques a été ajouté.

L'univers de la santé des femmes est vaste et multiple ; en rédigeant ce livret, il a fallu faire des choix face à l'immensité des problèmes et événements qui peuvent survenir au cours de nos vies. Résultat : il n'y a pas de volet sur la reproduction, la grossesse, l'accouchement, la ménopause... bien que les plantes soient pour nous de grandes alliées dans ces moments spéciaux. La décision de focaliser sur les MST, la contraception et les petits problèmes gynécologiques s'est imposée parce qu'il y a très peu d'informations simples et non élitistes sur le sujet. Ce choix ne vient toutefois pas diminuer l'importance des autres aspects de la santé des femmes.

Bien sûr, on discutera de bonne santé et d'alimentation mais mieux manger ne veut pas dire ici consommer cher, et mieux vivre n'implique pas nécessairement tout crisser là et aller élever des poules à la campagne. Il faut garder à l'esprit que la pauvreté, les abus, la pollution, la vie dans une époque opaque font de nous des cibles faciles pour tous les ravageurs d'organes génitaux (médecins y compris). Ce livret est en quelque sorte un petit guide de survie pour aider à dédramatiser tout ça.

Ce qui est abordé ici, c'est de la phytothérapie simple ; il s'agit de faire connaissance avec les plantes médicinales et de voir lesquelles nous conviennent le mieux (nous ne présentons que quelques-unes des plantes utiles aux femmes). La plupart des phytothérapeutes font des associations de 3, 5 ou 7 plantes. Soyons donc réalistes : beaucoup de traitements indiqués dans ce livret ne suffiront pas à éliminer complètement certains problèmes chroniques. Il faudra alors se référer à d'autres livres ou à des sorcières qui n'ont pas été brûlées. L'homéopathie, l'acupuncture ou la réflexologie sont autant de médecines valables surtout quand il s'agit de traitements de longue durée. Ce livret a été conçu par et pour des femmes mais, puisque certaines d'entre nous choisissent de partager leur sexualité avec des hommes, une partie des informations contenues dans ce livret pourrait être utile au sexe masculin.

Dans les chapitres « Comment préparer et prendre les plantes » et « Propriétés des plantes et posologie », on trouvera quelques définitions, des principes de préparation (infusions, décoctions...) et surtout les propriétés et la méthode d'utilisation des plantes mentionnées dans ce livret. Ne manquez pas de lire attentivement ces chapitres avant de vous lancer dans les « recettes » !

Pour terminer en beau thé, il y a un petit glossaire et quelques ouvrages de référence sur le sujet (toutes les publications citées au cours du livret sont bibliographiées dans cette section).

En espérant que ce livret nous donnera envie d'aller voir ailleurs...

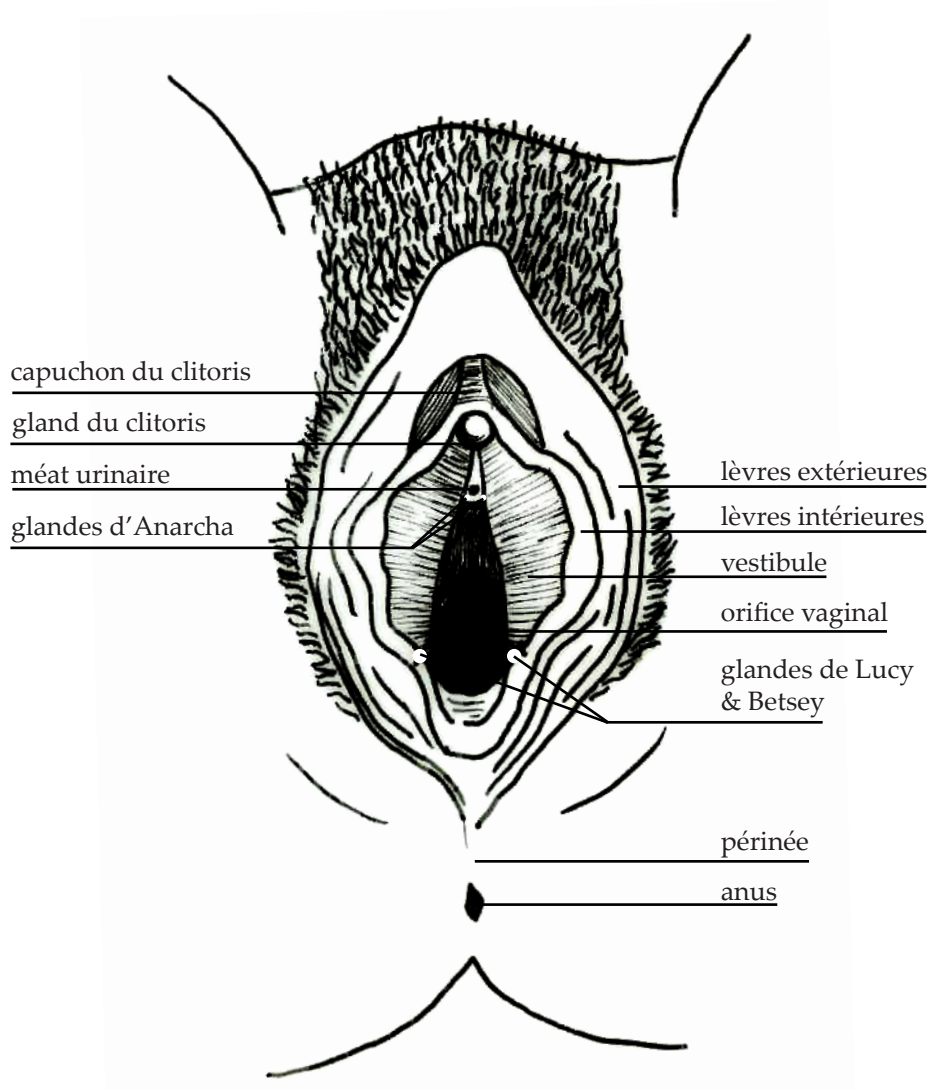
Marci
que la science s'infuse !

- * *analgésique* : prévient ou diminue la sensation de douleur
- * *antioxydants* : qui possèdent la propriété d'empêcher les réactions en chaîne néfastes provoquées par les radicaux libres. Ces radicaux libres sont des molécules d'oxygènes instables et incomplètes produites en permanence par nos cellules. Le fait qu'ils soient instables et incomplets les poussent à s'accoupler à d'autres cellules pour retrouver une stabilité et se compléter. Mais en faisant cette opération, ils détruisent des cellules saines. C'est leur nombre qui va faire la différence pour notre santé, conjuguée à un déficit (ou non) de nos réserves en antioxydants. Lorsqu'ils restent à un niveau normal, les radicaux libres sont utiles : ils peuvent être utilisés pour différentes fonctions, comme être synthétisés par les globules blancs pour détruire les bactéries nuisibles, par exemple. Lorsqu'ils sont trop nombreux, les radicaux libres deviennent néfastes et agissent comme la rouille sur le métal ou comme le brunissement sur les fruits coupés : ils oxydent les tissus et les cellules, accélérant le vieillissement. Si nos réserves en antioxydants sont au plus bas, le stress oxydant est maximum. Plusieurs facteurs extérieurs induisent du stress oxydant : les intoxications aux métaux lourds, les irradiations, le tabac, la pollution, l'alcool ou le vieillissement.
- * *astringent* : qui contracte et resserre les tissus
- * *avitaminose* : carence en vitamines
- * *condylomes acuminés* : verrues formées par une prolifération locale de la muqueuse. Ils peuvent se trouver sur la vulve, le vagin, le col, le périnée, l'anus ou la verge.
- * *diurétique* : qui augmente la diurèse, c'est-à-dire la quantité d'urine
- * *emménagogue* : qui provoque et régularise les règles
- * *émollient* : amollit et détend les tissus
- * *expectorant* : expulse le mucus de la trachée ou des bronches par la toux
- * *hémostatique* : qui arrête les saignements
- * *œstrogène-like* : qui agit « comme » les œstrogènes
- * *progestérone-like* : qui « imite » les progestérones

Dix bonnes raisons d'avoir ce livret chez soi ou de le partager

- Si ton docteur t'énarve
- si la pilule te donne le blues
- si ta copine a mal au ventre
- si ta grand-mère t'avait raconté...
- si la capote a cassé
- si la plote te pique
- si les antibiotiques te donnent des champignons
- si les champignons te donnent envie de t'gratter avec une laine d'acier
- si tu saignes comme une madeleine
- si les MST ont élu domicile dans tes organes...

Et bien plus encore !



Mélanger 1 à 2 petites cuillères d'huile essentielle de thym rouge dans 10 à 12 cuillères à soupe d'huile d'olive pure. Appliquer 3 fois ou plus par jour sur les régions affectées. Prendre aussi des infusions de thym 3 fois par jour.

Valériane

valeriana officinalis

valerian

Partie utilisée : racine

La valériane est utilisée dans les cas de neurasthénie (angoisse, dépression, troubles digestifs ou de circulation). Elle sert pour guérir les problèmes d'inquiétude, de spasmes, de tremblements, de convulsions, d'épilepsie, de névralgie, de rage et de tétanos (seulement pour dénouer les muscles, pas pour éliminer le poison infiltré dans le sang). On l'utilise aussi pour aider à dormir, contre les maux de tête et contre la douleur. On prépare la valériane en infusion seulement, jamais en décoction. Puisqu'elle est amère et nauséabonde, il est suggéré d'ajouter à la préparation une des herbes suivantes qui contiennent aussi des propriétés médicinales : cannelle (contre les convulsions), cayenne (contre les crampes), anis (contre les troubles digestifs), gingembre (contre les troubles menstruels).

Infusion

Environ 30 grammes de racines, 2 tasses d'eau

Posologie

¼ de tasse 3 à 4 fois par jour

Teinture-mère

10 à 15 gouttes dans un peu d'eau 3 à 4 fois par jour.

Infusion

Environ 30 grammes de sauge dans 3 tasses d'eau bouillante.

Posologie

Environ 30 à 60 grammes 3 fois par jour.

Pour assécher le lait maternel

1 tasse d'infusion froide 2 fois par jour.

Gargarisme

Faire une infusion en utilisant ½ tasse d'eau et ½ tasse de vinaigre de cidre.

Thym

thymus vulgaris

thym

Parties utilisées : feuilles

Le thym est utilisé contre les maux de tête, la fièvre, le rhume, la bronchite, les crampes, les problèmes digestifs, les cauchemars, la coqueluche, les blessures, les maux de dents, la gale, les ulcères, les maux de gorge, les vers, le rhumatisme et comme déodorant et rince-bouche.

Infusion

1 petite cuillère de thym dans 1 tasse d'eau

Posologie

1 tasse 3 à 4 fois par jour

Toux

Mélanger avec du miel : prendre 1 à 2 cuillerées au besoin.

Fièvre

Prendre une infusion chaude. S'envelopper dans des couvertures. Prendre une douche après avoir transpiré.

Vers

1 à 5 gouttes d'huile essentielle de thym avec du miel et de l'huile d'olive. Prendre 3 fois par jour.

Maladies de peau, gale, parasites

BRÈVES PRÉCISIONS ANATOMIQUES

« J'avais trente-deux ans, et depuis quelques temps, lors de moments d'excitation sexuelle j'avais mal à l'entrée du vagin. Un bon matin, pendant mes règles, je vais chez une gynéco (militante dans le cadre des avortements), pour me faire poser un stérilet, (ouf, j'ai la trentaine, pas d'enfants et j'y ai droit !!!). Je lui fais part de cette douleur, et elle me dit : Faut se détendre ! Ok, mauvaise réponse !!!

Quelques mois plus tard, je décide de me faire enlever ce stérilet. Là, c'est un gars gynéco, et lors du retrait du stérilet, il me dit : Oh, vous avez des kystes aux glandes de Bartholin, là, ils ont la taille d'une noix, faudra revenir quand ils auront la taille de melons, ah, ah, qu'est ce qu'on se marre !!! Il est accompagné d'une médecin stagiaire en gynécologie, qui, comme moi, apprend l'existence de ces glandes... et euh, ça sert à quoi, docteur ??? Oh, à RIEN...

Hum, hum, bizarre, comme réponse... Je rentre et je fais des petites recherches (laborieuses...) et j'apprends leur utilité, la mouille, la cyprine... leur inflammation, la maladie, la bartholinite et tutti !!

Eh, les copines, j'ai pas des couilles qui pendent et blabla, et de fait j'apprends à toutes qu'on a ça et que c'est bien utile !!! Dans le plaisir notamment, parce que quand c'est sec et dans ce cas, c'est bouché, ça gonfle et ça peut provoquer des douleurs. »

Une femme de 41 ans qui galère encore avec ses kystes...

La vulve

Nos organes génitaux externes sont la partie visible du clitoris et les lèvres, connus tous deux sous le nom de vulve. Les lèvres extérieures (couramment appelées les grandes lèvres) recouvrent les autres parties de la vulve. Elles deviennent plus minces à la base et se confondent avec le périnée (muscle entre le vagin et l'anus). À l'intérieur des lèvres extérieures se trouvent les lèvres intérieures (petites lèvres) ; elles se rejoignent pour former un capuchon protecteur au-dessus du clitoris. Elles protègent également l'orifice de l'urètre.

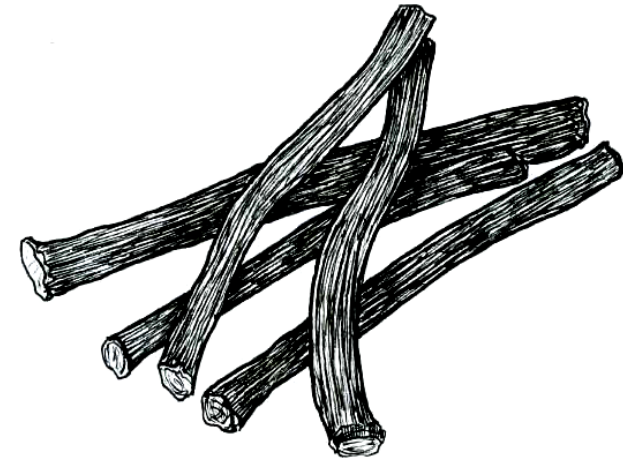
On a choisi ici d'utiliser les termes de lèvres extérieures et intérieures car on observe que chez beaucoup de personnes, les lèvres intérieures sont plus grandes que les lèvres extérieures. L'image publicisée du sexe féminin renvoie à un endroit lisse et sans relief où rien ne dépasse, comme une image inversée du sexe masculin. L'appellation courante de « petites et grandes lèvres » participe sans doute à véhiculer cette image idéalisée qui rajoute un complexe qui n'a pas lieu d'être, voire entraîne des personnes à subir des opérations chirurgicales de réduction des lèvres intérieures (la nymphoplastie).

Le vestibule

La zone située entre les lèvres intérieures est largement occupée par un espace appelé le vestibule. Lors de la naissance cet espace est en grande partie recouvert par un hymen qui peut varier en forme, taille et rigidité. On peut déchirer cet hymen lors d'exercices sportifs, par l'insertion de tampons, lors de masturbation ou de pénétration vaginale. Certaines n'en voient jamais l'existence. Les bouts de peau que beaucoup ont autour du vestibule sont des restes de l'hymen.

Le clitoris

De manière générale, si vous avez une vulve, vous avez un clitoris. Pour les personnes dont la partie externe du clitoris a été excisée ou blessée, la partie interne demeure toujours. On pense communément que le clitoris ne correspond qu'au petit organe situé sous la petite peau (prépuce du clitoris) formée là où se rejoignent les lèvres intérieures. En réalité, ce petit organe, appelé gland du clitoris, ne correspond qu'à la partie visible du clitoris. Le clitoris c'est un peu comme un iceberg, on n'en voit qu'une partie infime. Il comporte de longues ramifications qui entourent le vagin et l'urètre. C'est donc à la fois un organe interne et externe. Il contient plus de 8000 terminaisons nerveuses qui interagissent avec plus de 15000 autres terminaisons nerveuses qui se trouvent dans la région du périnée. Ce n'est donc pas surprenant que ce soit le seul organe de notre corps dont l'unique fonction est de procurer du plaisir !



Romarin

rosmarinus

rosemary

Partie utilisée : feuilles

Le romarin est souvent utilisé contre les maux de tête, les coliques, les rhumes, la nervosité, la dépression, les palpitations, la congestion de l'utérus. C'est un antiseptique pulmonaire, il est aussi utile pour les asthmatiques (faire une inhalation). On peut ajouter une infusion forte à l'eau du bain.

Faire une infusion normale

Posologie

¼ de tasse 3 à 4 fois par jour

Sauge

salvia officinalis

sage

Toutes les parties de la plante sont utilisées.

On l'utilise contre les maux de gorge, pour calmer la fièvre et pour favoriser la circulation et la digestion. Elle diminue la production de lait maternel. C'est une plante qui imite l'action de l'œstrogène, très utile dans certains cas de cycles irréguliers.

et possède 3 fois plus de vitamine C que les agrumes. Le persil est bénéfique contre les problèmes de pierres aux reins, pierres à la vessie, glandes surrénales, nerfs optiques, nerfs du cerveau et vaisseaux sanguins. Il prévient les rhumatismes et apaise les glandes enflammées. Il est emménagogue. La racine ou les graines sont utilisées en décoction. Puisqu'il est difficile de manger une quantité suffisante de persil pour se traiter, il est préférable de le prendre en infusion. Ne pas utiliser pendant une infection des reins ; préférer le gingembre.

Faire une infusion normale

Posologie

2 à 3 cuillères à soupe 4 fois par jour.

Réglisse

glycyrrhiza glabra

licorice

On utilise la racine entière ou coupée ou en poudre.

C'est une racine qui agit à 3 niveaux : émollient*, expectorant*, tout en constituant un laxatif doux et sécuritaire. Elle contient également des substances qui s'apparentent à l'œstrogène (tout comme la sauge). Les chinoises l'ont surnommée « le réconciliateur » car en plus de s'utiliser seule, elle peut être combinée avec toutes les autres herbes : elle augmente les propriétés du traitement par sa présence. Elle masque le goût amer de certaines herbes.

Décoction

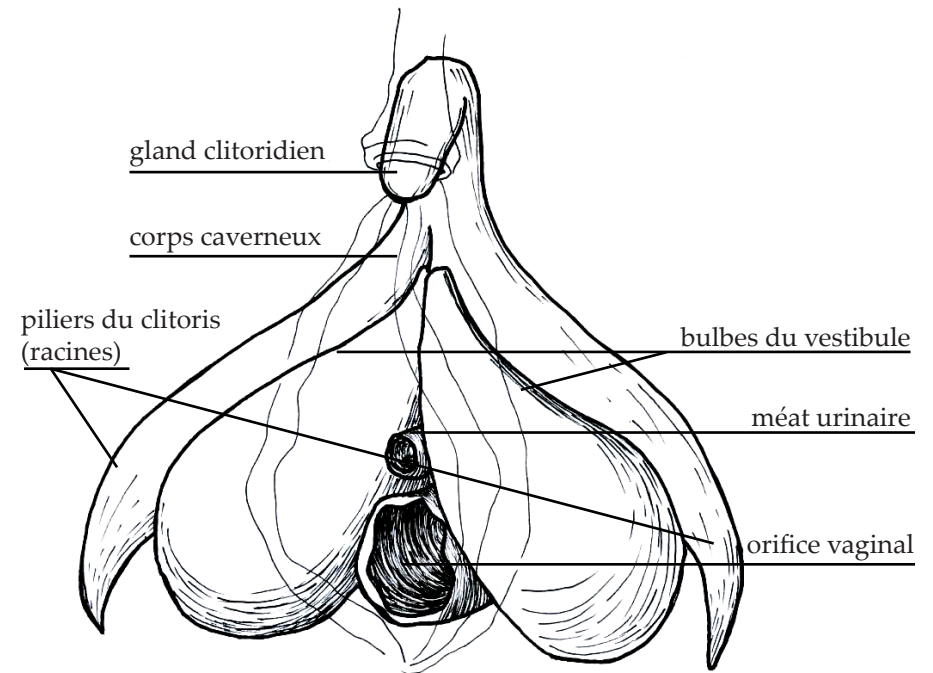
Environ 30 grammes ou plus de racines coupées. Faire mijoter dans 2 tasses d'eau.

Posologie

¼ de tasse 3 à 4 fois par jour. Cette quantité peut être ajoutée à d'autres décoctions ou infusions.

Laxatif

1 petite cuillère de poudre mélangée avec du miel.



Glandes d'Anarcha

Deux paires de glandes sont annexées à la vulve : les premières sont les glandes d'Anarcha (habituellement appelées glandes de Skene) qui se trouvent juste en-dessous du clitoris et sécrètent un liquide alcalin qui réduit l'acidité naturelle du vagin. On a choisi ici de les renommer glandes d'Anarcha en hommage à cette esclave noire qui a subi une trentaine d'opérations sans anesthésie par ce bon docteur Skene qui s'est ensuite servi de ses observations pour opérer des femmes blanches avec anesthésie.

Glandes de Lucy & Betsey

Les autres, plus grandes, au fond du vestibule, sont les glandes de Lucy et Betsey (pour ne plus faire référence au Dr Bartholin, un homme de trop dans notre corps !), qui sécrètent du liquide lors de l'excitation. Ces glandes ont normalement la taille d'un petit pois et ne sont pas saillantes. Leur inflammation se nomme une bartholinite. Tout comme les glandes d'Anarcha, on a également choisi de les renommer, en hommage à ces femmes torturées par les mains du Dr Bartholin.

Le périnée

Les muscles du plancher pelvien ont un rôle à jouer dans les sensations que nous ressentons au niveau de nos organes génitaux. Ils se trouvent dans la région du périnée et s'étendent de l'os pubien à l'avant jusqu'à la colonne vertébrale à l'arrière. Ce sont ces muscles que l'on utilise pour retenir notre urine pendant la miction et ce sont également ces muscles qui se contractent pendant l'orgasme. Certaines personnes parviennent même à l'orgasme en contractant ces muscles de façon répétée !

Le vagin

Le vagin est un organe interne, élastique et recourbé qui mesure de 7 à 12 cm de long. Au cours de la période fertile d'une femme, les sécrétions vaginales sont légèrement acides mais avant la puberté et après la ménopause, le vagin est modérément alcalin. Les sécrétions vaginales proviennent des glandes de Lucy et Betsey et du canal cervical (d'où provient la glaire cervicale).

L'utérus

Il a la forme et la grosseur d'une poire et est composé de deux parties principales : le corps et le col (ou cervix). De la puberté à la ménopause, l'endomètre (paroi utérine) se développe chaque mois pour fournir un support nutritif à un éventuel œuf fécondé. Si l'œuf n'est pas fécondé, l'endomètre sera évacué pendant les menstruations. Le col est un petit coussin rose au fond du vagin ; un fin canal long d'environ 2,5 cm le traverse, s'ouvrant en haut sur la cavité utérine et en bas sur le vagin.

Tous les changements dans le fonctionnement de l'utérus (grossesse, ménopause...) sont orchestrés par des hormones sous le contrôle de l'hypothalamus, de l'hypophyse et des ovaires et par d'autres substances analogues : les prostaglandines libérées par le tissu utérin. L'utérus est relié aux trompes de Fallope qui transportent l'ovule mensuelle libérée par un des deux ovaires.

Les ovaires

Ils sont dans le pelvis et reposent de chaque côté de l'utérus. Chaque ovaire est maintenu en place par de puissants ligaments

Il fluidifie le sang. On l'utilise en cas d'hémorroïdes, de varices, de congestion du foie, de troubles de la ménopause et d'engelures.

Teinture

20 à 40 gouttes par jour avant les repas pendant 10 à 15 jours par mois.

Macérat glycériné

20 à 60 gouttes par jour.

Contre-indication pendant la grossesse

Gélules

(voir la posologie selon la teneur en plantes)

Mélilot

melilotus officinalis

sweet clover

Parties utilisées : sommités fleuries

Il est antispasmodique, sédatif, antiseptique urinaire et diurétique, anticoagulant et calmant du système nerveux sympathique. Il est indiqué contre les insomnies, la nervosité, la mélancolie, la toux spasmodique, les affections urinaires, pour les troubles de la ménopause, les pléthores (surabondance de sang dans l'organisme), les phlébites.

Infusion

1 petite cuillère par tasse 2 à 3 tasses par jour.

Teinture

45 à 90 gouttes par jour.

Persil

petroselinum sativum

parsley

Toutes les parties de la plante sont utilisées.

Le persil est riche en minéraux et contient plus de fer que n'importe quel légume vert. Il est riche en vitamines A et B

Il est bon de se servir de l'hydraste de façon externe et interne simultanément. ATTENTION : l'hydraste est toxique en quantité excessive (ne pas dépasser 2 semaines). Ne pas prendre pendant la grossesse.

Il est difficile de trouver les racines et les rhizomes en France. On trouve plus facilement l'hydraste sous forme de teinture-mère et de comprimés. C'est une plante plus couramment utilisée sur le continent américain.

Lavande

lavandula officinalis

lavander

Partie utilisées : fleurs

C'est un antispasmodique, analgésique, antiseptique, sédatif, bactéricide. La lavande favorise la sécrétion de la bile, elle est diurétique, tonique et emménagogue. Elle agit notamment sur les cystites et les règles insuffisantes. En usage externe, on applique l'huile essentielle de lavande sur les plaies et sur la peau contre les piqûres d'insecte, les pertes vaginales et mycoses. Pour un bain calmant, faire une infusion de lavande et la rajouter à l'eau du bain.

Infusion

1 petite cuillère par tasse 3 fois par jour

Application cutanée

2 à 4 gouttes 3 fois par jour diluées dans une huile végétale (huile d'amande douce ou de calendula par exemple) ou une crème neutre pour un usage externe (ne pas appliquer pur sur les muqueuses).

Marron d'Inde

aesculus hippocastanum

horse chestnut

Parties utilisées : fruits, écorces, feuilles

C'est un vasoconstricteur*, un astringent et un tonique veineux.

élastiques. L'orifice dentelé de la trompe de Fallope est situé juste au-dessus de chaque ovaire, la trompe menant à l'utérus. Bien que très proches, l'ovaire et l'orifice de la trompe ne sont pas en contact direct. Les ovaires élaborent et émettent l'ovule. Ils jouent un rôle essentiel dans le système hormonal de l'organisme. Ils sont gris-rose en forme d'amande et mesurent environ 3 mm. Une couche de cellules appelée l'épithélium germinale recouvre l'ovaire ; c'est à partir de ces cellules que se forment les œufs. Des milliers d'ovules immatures, chacun dans son enveloppe ronde ou follicule, sont groupés sur la surface de l'ovaire. En plus de leur rôle d'élaboration d'ovules, les ovaires produisent l'œstrogène et la progestérone.

L'anus

L'anus est l'orifice externe du canal anal. Il contient beaucoup de terminaisons nerveuses. Tout comme le vagin, ses terminaisons nerveuses se concentrent autour de son ouverture et son entrée. Au contraire du vagin, l'anus ne se lubrifie pas naturellement. La région de l'anus peut être une zone érogène pour tout le monde, quel que soit notre genre ou notre orientation sexuelle.

hémorragies, les démangeaisons. Il facilite la circulation du sang pendant la ménopause.

Décoction (10 min.)

1 petite cuillère par tasse 2 fois par jour.

Teinture

3 fois 20 gouttes par jour.

Hydraste

hydrastis canadensis

golden seal root

Parties utilisées : racine et rhizome séché

Tout comme l'échinacée et la myrrhe, c'est un antibiotique naturel très puissant. On l'utilise contre les infections virales et bactériennes. C'est un remède contre les inflammations sévères : nez, gorge, estomac, intestin, colon et contre les hémorroïdes. C'est un spécialiste contre les virus genre herpès (zona, petite vérole, feu sauvage). Il est efficace contre les conjonctivites (infusion filtrée en bain d'œil) et comme antiseptique pour les problèmes de peau et les brûlures.

Infusion

¼ de petite cuillère dans 1 tasse d'eau bouillante. Mélanger bien. Prendre 2 à 4 cuillères à soupe 4 fois par jour.

Capsules

Mesurer ¼ de petite cuillère de poudre. Remplir 3 capsules avec cette quantité. Prendre 3 capsules par jour.

Pâte

Mélanger une petite quantité de poudre avec de l'eau pour faire une pâte légère. Appliquer sur les surfaces affectées et couvrir d'un morceau de tissu (ça tâche).

Douche vaginale

Se servir d'une infusion forte

Gingembre*zingiber officinale**ginger*

Parties utilisées : rhizome et racine

C'est un stimulant, un analgésique, un aphrodisiaque. On l'utilise contre les furoncles, la bronchite, les coliques, la diarrhée, la grippe, les maux de tête et de gorge, l'hémorragie des poumons, les menstruations douloureuses, la nausée, les névralgies, les rhumatismes. Il peut être pris en capsules avec un breuvage chaud ou être ajouté à l'eau du bain contre les fièvres et les irritations de la peau.

Infusion (gingembre en poudre)

1 petite cuillère par tasse d'eau avec miel et citron

Posologie

Boire 1 tasse 3 fois par jour

Capsules

Remplir les capsules de gingembre en poudre, prendre 3 capsules par jour

Racine fraîche

Brouter directement une bonne quantité de la racine plusieurs fois par jour avec de l'eau.

Ou

Râper une bonne quantité de la racine et infuser. Boire 1 tasse 3 fois par jour avec du miel.

Hamamélis (ou noisetier d'Amérique)*hamamelis virginiana**witch hazel*

Parties utilisées : feuilles, écorce des jeunes tiges

C'est un analgésique, un astringent, il est hémostatique*. Il améliore l'élasticité des veines. On l'utilise contre les affections veineuses (varices, hémorroïdes, phlébites, ulcères des jambes), les congestions utérines, ovariennes et pelviennes, les

« Ô réveil, il est 8h16. J'ai réussi à me lever à peu près tôt, j'aurais préféré 7h mais ça sera toujours moins pire qu'hier; j'ai des tonnes de trucs à faire !

La journée file, les choses s'enchaînent. Je suis fatiguée, la nuit commence à tomber. Ah merde, j'ai oublié la proj' de ce soir ! J'ai mal au ventre, j'ai pas mangé, je vais me coucher. Qui dort dîne. »

« Le fonctionnement de notre organisme dépend étroitement de la nourriture que nous absorbons. »

Rina Nissim

Pour aborder l'alimentation, on va essayer d'éviter les descriptions obscures de la composition moléculaire des aliments. Sic ces bons souvenirs de cours de bio sur l'alimentation et leurs grilles de lecture froides apposées au plaisir gustatif de nos bons p'tits plats. Ce qu'on vous propose plutôt, c'est d'introduire quelques outils de compréhension pour savoir mieux ce qu'on mange et ce que tous ces nutriments apportent à nos corps.

Le cycle de nos repas, de nos temps d'éveil et de sommeil a une importance primordiale pour une digestion fluide. Parfois on l'oublie mais la tension, le stress, la fatigue sont nos ennemies en terme de digestion.

Lorsque nos ventres nous travaillent, on peut déjà se demander si ces derniers temps, on a bien dormi ou si on n'a pas trop abusé du kebab et qu'il serait temps d'aller faire une petite marche digestive !

Il y a aussi une grille de lecture plutôt en vogue en ce moment qui se nomme l'équilibre acido-basique. Sachons que nos organes ont tous leur propre PH. Pour que tout fonctionne à peu près, il faut que ces différentes valeurs soient respectées. Pour ça, il existe dans notre corps des tas de systèmes-tampons qui régulent le PH. C'est dans le sang qu'il y en a le plus, parce que

la moindre variation peut entraîner une perte de conscience. Parmi ces systèmes-tampons un peu partout dans l'organisme, la sueur, l'urine ou la respiration font aussi ce travail de régulation du PH. Du coup, si on agresse un peu trop notre corps avec des grosses frites ou des grosses clopes, nos organes vont être moins aptes à se réguler tranquille.

L'acidité a tendance à te disperser, à se fixer dans les tissus, ça peut se traduire par une fatigue persévérante, ça demande à ton corps plus d'effort d'assimilation. C'est souvent des aliments plus raffinés, transformés qui donnent plus de travail à l'industrie (agro-alimentaire, pharmaceutique, alcoolique et aux dealers...). Qui font plaisir à ta tête mais donnent beaucoup de travail à ton corps.

En réalité, les seuls aliments générateurs d'acide dont le corps a vraiment besoin sont les protéines.

Après une bonne cuite, tu peux toujours te presser un citron à jeun au petit matin, ça sera toujours mieux que de s'enfiler dix cafés et la gueule de bois sera plus facile à vivre.

Apprendre à redécouvrir le brocolis et les différentes façons de le cuisiner, ça peut apporter de la joie et des élans gustatifs inattendus !

Tous les aliments basiques ou alcalins vont nous donner plus chaud.

Dans l'idéal, 4/5 de notre alimentation selon Robert G. Jackson devrait provenir d'aliments générateurs de base pour seulement 1/5 d'aliments générateurs d'acide.

Mais gare au teint un peu blafard des bios qui mangent que les aliments du magasin du même nom. À suivre trop à la lettre les conseils de leur nutritionniste, ils en oublient de prendre plaisir à manger.

pendant et après la grossesse. C'est un des meilleurs toniques utérins. Elles stimulent le flux menstruel, non par action directe mais plutôt en tonifiant les ovaires et l'utérus pour qu'ils fonctionnent adéquatement. Prises lors des menstruations, cette herbe soulage et régularise le flux. Facilite la digestion et apaise la nausée.

Le bourgeon de framboisier est une plante régulatrice de la production d'hormones qui est oestrogène-like pour les moins de 35 ans. Passés 35 ans, elle devient progestérone-like en seconde partie de cycle.

Infusion

Environ 30 à 45 grammes de feuilles, 2 tasses d'eau.

Posologie

1 tasse 3 fois par jour

Douche vaginale

1 fois par jour avec une infusion concentrée.



favorise l'élimination des gras. L'échinacée n'est pas toxique : on peut la prendre pour de très longues périodes en faisant des pauses (d'une semaine par mois ou de 2 jours par semaine) pour en renforcer l'efficacité.

Faire une décoction normale. Rajouter de la racine de réglisse si le goût de l'échinacée donne des nausées.

Posologie

1 à 3 cuillères à soupe 3 à 6 fois par jour. En cas d'infection aiguë, prendre une grosse dose à chaque heure.

Teinture-mère

15 à 30 gouttes dans de l'eau à chaque 1 à 5 heures (dépendamment de la gravité de l'infection).

Douche vaginale

Utiliser une décoction.

Églantier

rosa canina

rose hips

Tonique (contre la fatigue et l'avitaminose*) et diurétique, l'églantier contient beaucoup de vitamine C. Excellent pour donner une belle peau, c'est un régulateur hormonal utile dans les cas de cycles irréguliers et de pertes blanches.

Infusion normale

Posologie normale

L'églantier est excellent froid avec du citron.

Framboisier

rubus idaeus

rasberry leaves

Parties utilisées : bourgeons et feuilles

Les feuilles de framboisier sont utilisées contre la diarrhée, les hémorroïdes, les vaginites, les troubles hormonaux ainsi que

Au final, c'est un peu à chaque personne de voir suivant son rythme, son environnement, ses besoins, ses économies et ses pratiques (si tu vis en ville ou à la campagne, si t'as des thunes ou si tu t'organises autrement...) comment il est possible de rendre compatibles les besoins de notre corps et ce qu'on a sous la main.

Quelques nutriments intéressants pour notre p'tit corps :

Calcium

Il se digère plus facilement lorsqu'il est associé à des aliments acides tels que le yaourt ou le lait caillé.

Le problème n'est pas d'absorber du calcium mais de l'assimiler. Or le calcium ne s'assimile qu'en présence de vitamines A, C, D et de soleil !

Il est important pour le squelette, les dents, la coagulation du sang, la régulation musculaire et l'absorption du fer. Il contribue au bon fonctionnement du système nerveux sympathique*. Or c'est cette partie du système nerveux qui « hurle » pendant les règles douloureuses. Une carence de calcium rend les personnes tendues, agitées et irritables.

On le trouve dans le blé, l'avoine, les noix, noisettes, amandes, carottes, choux, légumes à feuilles vertes, carvi, pommes de terre, oignons, jaune d'œuf, coquillages, algues, navets ainsi que les produits laitiers, le fromage et le pollen.

Magnésium

On peut le diluer dans un litre d'eau avec un peu de citron pour une meilleure assimilation. On le trouve en sachet en magasin bio sous le nom de nigari. Ça ressemble à de gros cristaux de sel, c'est ce qui sert à faire cailler le lait de soja pour fabriquer le tofu.

Il est utile pour la croissance, la régénération cellulaire, c'est un équilibrant psychologique et du système neurovégétatif (un système nerveux indépendant du système nerveux central).

C'est un draineur hépatique et un antiseptique.

On le trouve dans le blé, l'avoine, l'orge, le maïs, les dattes, épinards, pommes de terre, betteraves, pollen, ainsi que dans les fruits, le chocolat et le soja.

Sa carence dans l'alimentation provient du raffinage des céréales et du sel.

Potassium (K)

Il est essentiel à la transformation du glucose en énergie. Il est aussi tonocardiaque, tonique musculaire, stimule les mouvements intestinaux, intervient dans la régulation des surrénales et joue également un rôle dans l'équilibre de l'eau dans le corps. Le sodium s'échange contre le potassium, donc en cas d'excès de sel, il y a perte de potassium.

On le trouve dans le riz, le blé, les pommes de terre, cacahuètes, choux, haricots, noisettes, amandes, pollen, les fruits et les jus de fruits.

Pollen

Les vertus du pollen ont été découvertes par les apicultrices qui constataient année après année que les abeilles des ruches qui font d'abondantes réserves de pollen se portent mieux, sont plus vigoureuses et moins sujettes aux maladies que celles qui en font moins. Le pollen est la semence mâle des fleurs, il est visible dans le calice des fleurs sous forme d'une fine poudre colorée recouvrant le sommet des étamines. Il existe de nombreuses sortes de pollen, une pour chaque genre de fleurs. Le pollen mélangé à du miel et de l'eau est l'aliment de base des abeilles ouvrières.

On trouve dans le pollen des protéines, des glucides, toutes les vitamines (sauf les vitamines F et B4) et beaucoup d'acides aminés dont les 8 essentiels à l'être humain.

Chardon-marie

silybum marianum

milk thistle

Parties utilisées : racines, graines, fruits et feuilles

Le chardon-marie est tonique, agit sur les troubles hépatiques, est vasoconstricteur et hémostatique. Il est efficace en cas d'hémorragies.

Décoction en cas d'hémorragies

30 grammes de fruits concassés pour 180 grammes d'eau.

Bouillir 10 min. à petit feu puis passer.

Clou de girofle (girofler)

eugenia caryophyllata

cloves

Partie utilisée : boutons de fleurs séchées et non dilatés.

Le clou de girofle favorise la circulation, élève la température du corps, stimule et désinfecte l'estomac, la peau, le foie, les reins, les intestins, les poumons et les bronches. L'huile de clou de girofle est un analgésique* utilisé contre les maux de dents qu'on applique localement.

Infusion

1 petite cuillère de clous, 2 tasses d'eau

Posologie

1/8 de tasse 3 fois par jour

Échinacée (Rudbeckie)

Echinacea purpurea ou *Echinacea angustifolia*

purple coneflower

Partie utilisée : racines

C'est un purificateur du sang : il aide à la production des cellules ou globules blancs afin de détruire les virus et lutter contre l'infection. L'échinacée renforce le système immunitaire. Elle est utilisée contre les empoisonnements de sang, piqûres, infections vaginales et hémorroïdes. Elle tonifie la prostate et

Cayenne (poivre de)

capsicum fastigiatum

cayenne

Partie utilisée : fruit (piment)

Le poivre de Cayenne est stimulant, tonique, dépuratif, astringent*, antiseptique, sudorifique*. Il est excellent pour la circulation, stimuler le cœur, nettoyer et redonner de l'élasticité aux veines, réguler la pression sanguine et pour décongestionner les muqueuses. Il rebâtit et guérit l'estomac et les tissus intestinaux. Il arrête les saignements (hémorragie), il accélère la coagulation. Le poivre de Cayenne est utile dans les cas d'anorexie, de congestion du foie, et pour restée éveillée longtemps (il donne de l'énergie). Il renforce le système immunitaire et est excellent contre le rhume et l'asthme. Éviter de le consommer en cas d'hémorroïdes.

Infusion

¼ à 1 petite cuillère dans de l'eau chaude 3 fois par jour

Capsules

¼ à 1 petite cuillère en capsule avec un breuvage chaud, 3 fois par jour

Céleri (graines de)

apium graveolens

celery seed

Diurétique, abaisseur de pression sanguine, de maux de tête, de nervosité.

Écraser légèrement et mettre 3 petites cuillères dans 3 tasses d'eau froide. Couvrir et mijoter 20 min. Tamiser.

Posologie

3 tasses par jour

Propolis

La propolis est une gomme que les abeilles récoltent sur les écailles de bourgeons des arbres : marronnier, saule, peuplier et quantité d'autres végétaux. Cette substance possède la particularité de protéger la ruche des microbes car c'est un véritable désinfectant naturel. C'est en mâchant de la propolis pure que les apicultrices en ont découvert les vertus. Cette substance suffisait à les protéger des petits maux de l'hiver : finis la toux et les maux de gorge ! À la récolte, la propolis contient des fragments de cire qui sont retirés par l'apicultrice. Reste une « pâte » bienfaisante, riche en substances intéressantes, en particulier des acides aminés, de nombreux oligo-éléments, des vitamines B et surtout des flavonoïdes auxquels on attribue la plupart de ses vertus bénéfiques.

Elle possède des propriétés anti-bactériennes, cicatrisantes, antiseptiques, fongicides, calmantes et apaisantes.

Gelée royale

Grâce à la gelée royale, la reine des abeilles vit 40 fois plus longtemps que les abeilles ouvrières. Ce sont elles qui élaborent cette substance, une mine de nutriments essentiels : tous les acides aminés essentiels, des minéraux et oligo-éléments comme le calcium, le fer, le silicium, le phosphore, le soufre, le cuivre, le potassium et quantité de vitamines. La gelée royale est la substance la plus riche en vitamine B5. Cette dernière est nécessaire aux cellules qui vont convertir les graisses et les sucres en énergie.

Sel

Le sel de mer brut est essentiel à la vie. La viande, les légumes contiennent du sel. Le sel intervient dans de nombreux processus de notre corps, notamment dans la régulation de l'eau dans le corps. Pour lutter contre la rétention d'eau, il n'est pas recommandé de boire moins d'eau. L'eau est diurétique* et les organes d'élimination marchent mieux si le volume d'eau circulant est élevé. Par contre, on pourra éviter le sel de table

qui est trop raffiné. Le sel contient surtout du magnésium mais aussi du fer, des oligo-éléments et du sodium.

Vitamine A (rétinol)

Elle est utile pour la croissance, la peau, les muqueuses et la cicatrisation.

C'est un anti-infectieux, qui permet d'assimiler le calcium et joue un rôle dans la vision.

Une carence entraîne des troubles oculaires, de la peau et des muqueuses.

On peut l'augmenter en cas de seins douloureux et en fin de cycle.

On la trouve dans les foies, les produits laitiers, laitues, carottes, feuilles d'épinard, de pêcher et de mûrier, ail, oignons, tomates, lentilles, navets, groseilles, framboises, mûres, abricots, citrons, orangers, cynorrhodons, céréales, fruits oléagineux (noix, noisettes...) et les huiles végétales.

Vitamines B

(groupe comprenant une vingtaine de vitamines)

Elles sont utiles pour la croissance, les nerfs, les yeux, la peau et les muqueuses.

La vitamine B1 participe à la transformation des sucres en énergie ; plus la consommation des glucides et de l'amidon est importante (quand le riz est l'aliment de base par exemple), plus la consommation de vitamine B1 est importante. Elle est aussi bénéfique en cas de maux de tête comme la vitamine B3.

La vitamine B2 aide aussi à la transformation des graisses et des protéines en énergie et soulage notamment les démangeaisons vaginales.

La vitamine B6 aide en cas de crampes, on peut l'augmenter

Posologie

½ à 1 tasse 3 à 4 fois par jour

Rhume

Camomille, Cayenne (¼ de petite cuillère par tasse) et miel.
Boire chaud 4 à 5 fois par jour.

Cannelle

cinnamomum

cinnamon

On utilise l'écorce.

La cannelle est utile contre les gripes, courbatures, spasmes digestifs et comme aphrodisiaque.

Faire une décoction normale

Posologie

¼ de tasse 3 à 4 fois par jour

Cassis

Ribes nigrum

Black Currant

Partie utilisée : feuilles

Les feuilles de cassis sont diurétiques et anti-diarrhéiques. Les fruits sont toniques et ont une grande valeur nutritive.

Le cassis est efficace en cas d'affections urinaires, de rhumatismes chroniques, il est tonique des voies digestives, augmente les facultés visuelles et prévient les troubles vasculaires.

Infusion

10 petites cuillères de feuilles pour 1 litre d'eau chaude à boire dans la journée.

Armoise

artemisia vulgaris

mugwort

partie utilisée : toute la plante

Emménagogue, anti-épileptique, antispasmodique. Ne pas prendre en cas d'inflammation utérine ni pendant la grossesse.

Faire une infusion normale

Posologie

¼ de tasse 3 ou 4 fois par jour

Busserole

uva ursi

bearberry

Elle agit spécifiquement sur l'appareil génito-urinaire. On l'utilise pour traiter la prostate, la cystite, les reins, l'inflammation de la vessie, les infections utérines et vaginales.

Faire une infusion normale

Posologie

¼ de tasse 3 à 4 fois par jour

Douche vaginale

Utiliser l'infusion à la température du corps.

Camomille

matricaria

camomille

Partie utilisée : fleurs

C'est un calmant pour les nerfs et un tonique pour l'intestin. On l'utilise contre les maux d'oreille, de dents, contre la digestion lente ou difficile, l'insomnie et les rhumes.

Infusion

Environ 15 grammes de fleurs, 2 tasses d'eau

pendant le cycle. La carence en vitamine B6 provoque des conjonctivites, des inflammations de la muqueuse buccale, des fissures aux coins des lèvres, de la séborrhée (peau grasse par sécrétion excessive de sébum), des néphrites (inflammations du rein) et de l'anémie. Sa carence peut rendre apathique voire dépressif.

La vitamine B9 ou acide folique permet la formation des œstrogènes et bien d'autres choses...

On en trouve dans les végétaux verts, le soja, la pomme de terre, le jaune d'œuf, le pollen et les levures.

Vitamine C

Elle est indispensable à la formation du collagène, le tissu de soutien des cellules.

La vitamine C renforce les défenses naturelles, donne du tonus et de l'énergie. Elle permet d'assimiler le magnésium et le calcium.

Une carence de vitamine C engendre l'affaiblissement des tissus (gencives sensibles, gonflées, inflammées) et peut provoquer des allergies.

On la trouve dans l'acérola, les oranges, citron, goyave, pamplemousse, carottes, kiwi, cassis, chou (deux fois plus que dans l'orange), cynorrhodon, racines de raifort, cresson, persil, groseilles, baies sauvages.

Vitamine D

Elle aide à la santé des os et des dents, et à l'assimilation du calcium.

Prenez le soleil !

Vitamine E

C'est la vitamine de la sphère génitale mais aussi cardio-vasculaire, musculaire et de la peau. Elle est indiquée dans les vulvites, démangeaisons vulvaires et troubles génitaux de la ménopause. On peut s'en badigeonner le col de l'utérus en cas de colpite (= cervicite), infection fréquente du col de l'utérus. C'est un liquide huileux miscible aux huiles.

Elle a une fonction anti-oxydante, favorise la fécondité, protège les acides gras polyinsaturés (vitamine F), la vitamine A, les hormones hypophysaires, surrénales et sexuelles. Elle les protège d'une destruction prématurée par oxydation.

La carence en vitamine E peut entraîner des déficits vitaminiques et hormonaux.

Elle est peu abondante dans la nourriture d'origine animale.

On la trouve dans les légumes verts, les noix, les céréales (germes et son), les huiles de germes de blé (beaucoup), le pollen et les cacahuètes.

Vitamine F

Elle regroupe 3 acides gras non saturés présents dans toutes les cellules et qui interviennent dans la synthèse des graisses. Elle a un rôle essentiel dans les échanges cellulaires, ce qui en fait une super vitamine antitoxique. Sa carence entraîne des dermatoses, problèmes circulatoires, hépatiques et nerveux, et prédispose au cancer. Elle entraîne des maladies dégénératives diverses.

On la trouve dans les huiles vierges pressées à froid : tournesol, noix, noisette, carthame, sésame, lin.

Et en complément alimentaire : germes de blé, onagre et bourrache (2 capsules 2 à 3 fois par jour).

Ail

Allium sativum

garlic

Partie utilisée : bulbe

Les avantages médicaux se trouvent dans l'ail frais : purificateur du sang, favorise la circulation, régulateur de pression artérielle (haute ou basse), antiseptique puissant, utile contre les champignons, infections virales ou bactériennes et contre les maladies du système nerveux. C'est un diurétique et un rééquilibrant glandulaire. Aussi utile contre les otites, verrues, cors.

Ail frais

Hacher ou presser une gousse d'ail. Prendre avec de l'eau froide ou mélanger avec du miel. Ne pas attendre plus de 5 min. après avoir haché ou pressé l'ail pour le consommer.

Posologie

Prendre 3 à 4 fois par jour

Douche vaginale

Bouillir de l'eau 15 min. Lorsqu'elle est à la température du corps, ajouter le jus d'une gousse d'ail.

Otite

Peler une gousse d'ail sans la briser. Tremper dans l'huile d'olive et la mettre dans l'entrée des oreilles avant de se coucher et si possible pendant la journée (4 jours ou plus). Parallèlement, mangez de l'ail frais.

Verrues

Frotter avec une gousse d'ail coupée en deux plusieurs fois par jour.

de dysménorrhée, d'inflammations vaginales, d'arrêt des contractions (à l'accouchement) et pour provoquer les contractions utérines ainsi que contre le rhumatisme, la nervosité, l'épuisement et les toux spasmodiques (asthme, bronchite, coqueluche). Ne pas prendre pendant la grossesse.

Faire une décoction normale

Posologie générale

1 petite cuillère à 1 cuillère à soupe 3 à 4 fois par jour.

Aménorrhée et dysménorrhée

¼ de tasse de la décoction dans de l'eau chaude 3 fois par jour

Spasmes

Doses plus fortes ou répétées

Agripaume

leonorus cardiaca

motherwort

L'agripaume constitue un très bon tonique utérin et cardiaque et soulage les crampes. Cette herbe peut être utilisée à fortes doses et pour de longues périodes. Ne pas prendre pendant la grossesse.

Faire une infusion normale

Posologie

Environ 60 grammes 3 à 4 fois par jour

Menstruation retardée

Prendre chaud. Lorsque le flux est normal, prendre froid comme tonique.

Vaginite

Une douche de l'infusion à la température du corps. Une douche vaginale par jour pendant 1 semaine.

Bioflavonoïdes (antioxydants)

Il y aurait plus de 4000 (bio) flavonoïdes, petits pigments végétaux aux propriétés antioxydantes* mais également antispasmodiques et protecteurs de nombreuses affections, dont le cancer. Ils donnent leur couleur aux fruits et légumes de même qu'aux plantes médicinales. On les retrouve dans une grande variété d'aliments. Il existe deux sortes de flavonoïdes :

Les insolubles, qui sont également appelés tanins. On en retrouve dans le thé et le vin rouge. Ils ont la propriété de capturer le fer et protègent particulièrement contre certains cancers.

Les solubles, qui sont complètement absorbés par l'organisme et possèdent de fortes propriétés antioxydantes.

Leur pouvoir curatif provient entre autres de leurs propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et immunostimulantes. Ils renforcent les vaisseaux sanguins et améliorent la circulation.

La génistéine que l'on retrouve dans le soja aurait des propriétés contre certains cancers et réduirait les bouffées de chaleur durant la ménopause.

Globalement tous les fruits et légumes de couleurs : orange, citron, kiwi, abricot, ananas, fraises, cerises, avocat... sont antioxydants, avec le thé vert, le café et le vin rouge.

Quelques plantes sont particulièrement riches en flavonoïdes : Le ginkgo biloba, l'hamamélis, le marron d'Inde, la prêle, le millepertuis.

Et pour ce qui s'avale : oignons, pommes, agrumes, pépins de raisin, vin rouge, myrtilles, bleuet, thé vert, soja, sarrasin.

Fer

Il permet un bon transport de l'oxygène dans le corps.

Lorsque l'on a des règles trop abondantes, on peut se trouver anémiée en fer. Ne pas hésiter à faire une bonne petite cure d'orties !

On en trouve surtout dans les orties, le persil ou les lentilles.

Oméga 3

Les oméga 3 sont des acides gras essentiels puisque le corps n'en produit pas de lui-même. Il faut qu'il en absorbe par l'alimentation. Ces acides gras ont un effet régulateur de tension, de pression artérielle et des propriétés anti-inflammatoires.

On trouve de l'oméga 3 dans les oléagineux, le poisson gras et certaines huiles, notamment l'huile de noix, de cameline, de colza, de lin et de chanvre.

Oméga 6

Les oméga 6 sont indispensables au bon fonctionnement des hormones. Ils ne se fixent qu'en présence d'oméga 3. On en trouve dans les huiles d'onagre et de bourrache qui ont une action anti-inflammatoire spécifique.

Spiruline

Cette micro-algue renforce les défenses immunitaires, redonne de la vitalité et du tonus, est très riche en fer, en protéines, en vitamine B12 et en vitamine E. Elle est anti-oxydante, diminue les règles douloureuses et rééquilibre les règles trop abondantes.

Renforcer son système immunitaire

Renforcer son immunité est une clé très importante car le système immunitaire est normalement capable d'éliminer seules les problèmes que l'on peut rencontrer (herpès, papillomavirus...). Aider le système immunitaire dans son action permet donc de lutter efficacement contre divers ennemis sans pour autant dérégler le terrain ou affaiblir le corps comme pourrait le faire un traitement local un peu costaud (même naturel).

PROPRIÉTÉS DES PLANTES ET POSOLOGIE

Achillée millefeuille

achillea millefolium

yarrow

Partie utilisée : fleurs

Il nettoie l'organisme et est utile pour traiter le rhume et la grippe, les hémorragies pulmonaires et intestinales, les infections du vagin et de la vessie, les irrégularités menstruelles, les hémorroïdes ainsi que la fatigue générale et les troubles circulatoires.

Infusion

1 petite cuillère par tasse d'eau

Posologie

3 à 4 tasses par jour

Décoction

Environ 30 grammes d'herbe dans 4 tasses d'eau froide.

Laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié.

Tamiser.

Posologie

Prendre froid en doses d'une demi-tasse 3 fois par jour.

Rhume et grippe

Boire 1 à 2 tasses d'infusion chaude. Pour les rhumes, s'envelopper dans des couvertures (pour suer). Prendre un bain une fois qu'on a sué.

Maux de ventre, ménorragie

Prendre une infusion chaude avant les menstruations ou au besoin contre les crampes.

Actée à grappes bleue

caulophyllum thalictroides

blue cohosh root

La racine d'actée bleue est utilisée dans les cas d'aménorrhée,

La vitamine C, D, le zinc ou le sélénium sont des nutriments essentiels au bon fonctionnement du système immunitaire.

La gelée royale est également très revitalisante ; elle contient beaucoup de micro-nutriments. On peut en prendre de 500 mg à 1 ou 2 grammes par jour, si on a les moyens : en effet, c'est très cher mais avec de grandes poches...

On peut aussi se faire aider par de l'échinacée, de l'ail, des bourgeons de cassis et quelques champignons : shiitaké, maïtaké, reishi.

Pour les plantes, on peut les prendre en teinture-mère, macérat glyciné, extraits de plantes standardisés, tisanes... Il existe beaucoup de façons de les utiliser, il est donc difficile de donner une formule qui marche à tous les coups pour toutes les plantes.

Et tout ça ira mieux si on a une flore intestinale en forme.

La flore intestinale

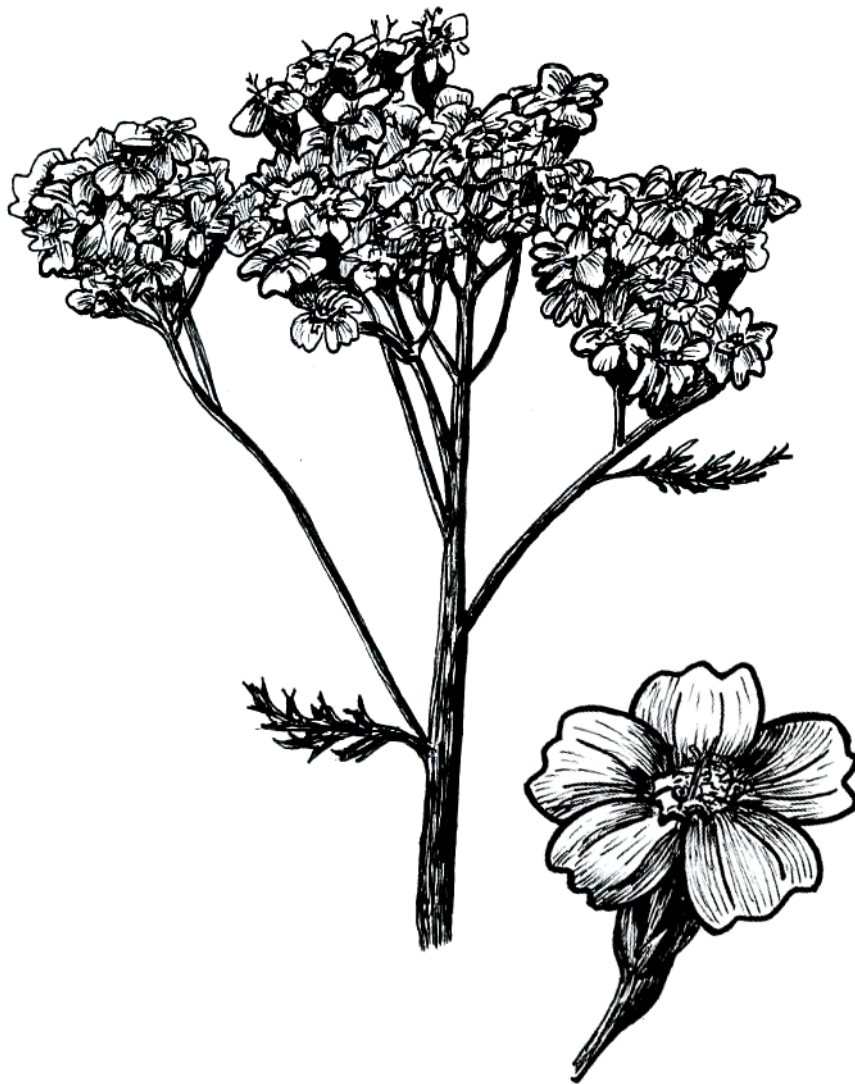
La flore intestinale est constituée de bactéries qui nous aident à nous protéger. C'est là que 80% de l'immunité du corps est constituée. De notre flore intestinale dépend également notre flore vaginale.

Cependant l'équilibre entre ces bactéries est fragile, car l'alimentation moderne, le stress ainsi que les médicaments en sont de grands déstabilisateurs.

Lorsque la flore intestinale est perturbée, les « bonnes » bactéries diminuent, ce qui laisse de la place pour que de « mauvaises » bactéries viennent s'installer et proliférer. La flore vaginale peut aussi être impactée, provoquant mycoses, candidoses, infections urinaires...

Que faire ?

- Consommer des aliments peu transformés, peu raffinés, avec le moins de pesticides possibles pour protéger la flore,



achillée millefeuille

notamment des légumes et des fibres

- Éviter voire supprimer le gluten et les produits laitiers
- Apporter des « bonnes » bactéries à la flore par les probiotiques*
- Consommer des aliments à forte teneur en chlorophylle pour apporter de l'oxygène dans l'intestin car les « bonnes » bactéries se développent en présence d'oxygène (milieu aérobie) tandis que les « mauvaises » se développent sans oxygène (milieu anaérobie). C'est le cas de la spiruline*, des jus verts (jus d'herbe)...

Déséquilibre hormonal

Nos ovaires sécrètent deux hormones majeures : les œstrogènes et la progestérone.

Les œstrogènes interviennent majoritairement en première partie de cycle, c'est-à-dire des règles à l'ovulation. La progestérone sera l'hormone majeure de la seconde partie du cycle, de l'ovulation aux règles.

C'est la chute de ces deux hormones en fin de cycle qui entraîne l'arrivée des règles.

Les œstrogènes

Ils contribuent à développer et maintenir les structures reproductrices – régénération de l'endomètre, maturation des ovules dans les ovaires – et jouent un rôle dans le développement des caractères sexuels secondaires : les seins, la voix, la morphologie du bassin, la pilosité...

Ils entraînent aussi une rétention d'eau et vont aider à stocker les graisses sur les hanches, les cuisses, la poitrine. Enfin, ils maintiennent l'intégrité des os.

La progestérone

Cette hormone prépare l'utérus à la nidation par la prolifération de l'endomètre et prépare les glandes mammaires à la lactation.

Elle aide également à l'utilisation des graisses pour produire de l'énergie, est naturellement diurétique et favorise la libido.

La dilution de l'huile essentielle se fait dans de l'huile végétale à hauteur d'1 % sur les muqueuses et de 10 % sur la peau.

Douches vaginales et bains de queue

On peut trouver des poires de lavement en pharmacie. On utilise une infusion ou une décoction forte (environ 2 tasses) à température du corps. Pour les bains de pénis, tremper les régions affectées. Il ne faut jamais abuser des douches vaginales car elles déstabilisent la flore vaginale.

En cas de grossesse, éviter les douches vaginales.

Remarques

- Certaines tisanes et décoctions n'ont pas tellement bon goût ; on peut les accompagner de miel ou de citron pour en faciliter l'absorption. La plupart des préparations doivent être bues tièdes à moins d'indication contraire. Dans le cas d'un traitement de longue durée, il faut se rappeler que les teintures se prennent plus facilement que les tisanes.
- Assurez-vous d'obtenir des herbes de qualité, c'est-à-dire qu'elles doivent avoir encore une couleur et une odeur.
- Les plantes nourrissent l'organisme pour lui permettre de s'auto-guérir. Certaines d'entre elles sont contre-indiquées pendant la grossesse. Il est bon de savoir que c'est une réaction normale de manquer légèrement d'appétit et d'avoir un peu de diarrhée pendant un traitement.
- N'oubliez pas que la santé est une question globale et n'hésitez pas à aller chercher de l'aide professionnelle si votre état de santé le justifie. Certains problèmes chroniques ou maladies aiguës demandent des traitements plus élaborés : consultez une herboriste, essayez du côté de l'acupuncture ou de l'homéopathie.

Teintures

Les teintures de plantes sont des macérations de plantes ou de parties de plantes dans l'alcool ou le vinaigre de cidre. Elles sont appréciées parce qu'elles se conservent longtemps, se transportent bien, se préparent facilement et agissent rapidement. On les achète dans les herboristeries ou les magasins d'aliments naturels. On les emploie diluées dans l'eau (15 gouttes environ dans un peu d'eau 3 fois par jour, ou selon les indications).

Capsules

Elles s'utilisent avec des herbes broyées ou pulvérisées (ex : cayenne, gingembre). On achète les capsules vides (aliments naturels ou herboristeries) et on les remplit soi-même. On peut aussi les acheter toutes faites.

Huiles essentielles

Les huiles essentielles ou herbes aromatiques sont des substances huileuses extraites de certains végétaux par la distillation ou par incision. Les essences se dissolvent dans l'huile ou dans l'alcool. On les trouve facilement : pharmacies, magasins d'aliments naturels, herboristeries, magasins de jardinage...

Les huiles essentielles riches en phénol sont les plus puissantes.

D'une manière générale, passée une dizaine de jours, l'huile essentielle va avoir un effet immunodépresseur, c'est-à-dire qui va affaiblir le système immunitaire et abîmer les muqueuses. Pour certaines maladies chroniques, on peut suivre un traitement à long terme avec des huiles essentielles pourvu que le traitement soit adapté.

Il est bon de savoir que pour un petit flacon d'huile essentielle, il faut énormément de plantes vu la concentration. Elles sont chères, difficiles à manipuler et plus toxiques que d'autres préparations à base de plantes (elles attaquent les muqueuses : bouche, estomac, vagin et œsophage).

Elle stimule aussi la construction osseuse.

Ces deux hormones sont complémentaires et il faut un équilibre entre les deux.

L'équilibre hormonal peut être perturbé par de multiples facteurs (ménopause, certains médicaments ou contraceptifs oraux, stress, alimentation déséquilibrée...)

Lorsque l'équilibre entre les œstrogènes et la progestérone est rompu, des troubles du cycle peuvent apparaître. Souvent, il y a trop d'œstrogènes par rapport à la progestérone, ce qui peut entraîner certains symptômes prémenstruels, des dysménorrhées, des kystes aux ovaires, des fibromes...

Si on veut rétablir cet équilibre, on peut commencer par soutenir l'activité de son foie, agir ensuite sur le taux de progestérone par des plantes progestérone-like ou tester quelques tisanes bien adaptées.

Les hormones sont comme des messages. Elles sont sécrétées par une glande dans le but d'envoyer un message à un autre organe. Une fois que le message a été transmis, il faut le détruire sinon l'ordre est donné en continu. C'est le foie qui va devoir détruire ce message donc désactiver les hormones une fois que leur action a été transmise.

Pour soutenir l'activité du foie et l'aider à faire tout ça bien

- Le chardon marie et le chrysanthellum americanum viennent le soutenir s'il est trop fatigué
- Si le foie est suffisamment actif, on peut le drainer avec du romarin, de l'artichaut, du radis noir, du pissenlit ou du fumeterre.

Une fois qu'on a bien nettoyé son foie, on peut prendre des plantes progestérone-like*, par exemple l'achillée millefeuille, l'alchemille, le gattilier ou le bourgeon de pommier.

Le mieux est d'utiliser ces plantes pendant la phase progestérone du cycle, de l'ovulation aux règles.

Le bourgeon de framboisier est une plante régulatrice de la production d'hormones qui est oestrogène-like pour les moins de 35 ans. Passés 35 ans, elle devient progestérone-like en seconde partie de cycle. Elle est donc excellente pour rétablir un équilibre hormonal.

La tisane qui va bien

réglisse, feuilles de framboisier, églantier

Faire une décoction avec : environ 30 grammes de réglisse, environ 30 grammes d'églantier, 4 tasses d'eau froide.

Infuser : Environ 45 grammes de feuilles de framboisier, 2 tasses d'eau bouillante.

Tamiser et mélanger les 2 préparations.

Posologie

¼ de tasse 3 fois par jour.

Faire le traitement 6 semaines, arrêter pendant 3 semaines et recommencer au besoin.

Si on veut se faciliter la tâche, toutes ces plantes peuvent se prendre en teintures. Les teintures de framboisier, de réglisse et d'églantier sont disponibles dans les magasins d'aliments naturels. Pour faire ce traitement, il faut prendre de 5 à 10 gouttes de chaque herbe 2 à 3 fois par jour. Le traitement durera 6 semaines.

Ces plantes peuvent aussi être prises séparément si le mélange est trop infect.

Alimentation

Manger régulièrement des algues ou les prendre en capsules chaque jour.

COMMENT PRENDRE ET PRÉPARER LES PLANTES

Préparer une tisane pour dégustation n'est pas la même chose que préparer une tisane à des fins thérapeutiques. Il est préférable de ne pas utiliser d'ustensiles en aluminium. Préférez les ustensiles en émail, verre, terre ou bois.

Infusion normale

pour la plupart des fleurs, feuilles ou herbes

2 tasses d'eau bouillante.

Environ 30 grammes (grosse poignée) de l'herbe, des feuilles ou des fleurs (ceci est valable pour des fleurs séchées. Quand elles sont fraîches, en mettre un peu plus).

Mélanger et couvrir.

Infuser 20 min. Tamiser. Se conserve au frigo 2-3 jours.

Vous pouvez aussi les préparer d'avance.

Décoction normale

pour la plupart des écorces ou racines

Environ 30 grammes (poignée moyenne)

2 tasses d'eau froide

Couvrir et laisser mijoter (petit bouillon) pendant 20 min.

Tamiser. Se conserve au frigo 3-4 jours.

Baies ou graines

Écraser légèrement.

3 petites cuillères dans 3 tasses d'eau froide.

Couvrir et mijoter 20 min. Tamiser et boire 3 tasses par jour.

Posologie normale (adultes)

pour les tisanes et les décoctions

Environ 60 grammes ou ¼ de tasse 3 ou 4 fois par jour.

Il est recommandé de prendre les herbes 6 jour par semaine, pour des périodes de 6 semaines qui pourront être répétées.

Il faut garder à l'esprit que chaque organisme réagit différemment à l'action des plantes (selon le poids, l'âge...). Il faudra alors diminuer ou augmenter légèrement la posologie et l'adapter à vos besoins.

Gingembre

Râper une bonne quantité de racine fraîche, ajouter de l'eau bouillante et infuser 20 min. avec couvercle. Boire une petite tasse après les repas.

Clou de girofle

- ½ petite cuillère de poudre mélangée à du miel. Consommer comme de la confiture.

Ou

- 2 à 3 clous dans une tasse d'eau bouillante. Infuser 20 min. Et prendre 1 ou 2 tasses par jour.

Ou

- Dans une tasse de bon vin rouge brûlant, laisser infuser quelques minutes 2 ou 3 clous, un zeste de citron, un peu de cannelle et une pincée de noix de muscade.

Romarin

- Infuser 1 poignée dans de l'eau. En boire 2 ou 3 tasses par jour.

Ou

- 50 grammes de feuilles et de branches laissées à macérer dans 1 litre de vin blanc sec pendant 10 jours. Boire 2-3 petits verres par jour.

Sarriette

- Infuser et boire 3 tasses par jour.

Ou

- Pour une action très efficace, verser 4 à 5 gouttes d'huile essentielle de sarriette sur un morceau de sucre. Prendre chaque jour ou au moment choisi.

Chez les chinoises

Le ginseng et la gelée royale sont aussi de bons aphrodisiaques et toniques. Disponibles et moins chers dans les épicerie chinoises. À noter que les chinoises utilisent le ginseng pour renforcer les personnes âgées et l'emploient avec parcimonie. Demandez conseil.



églantier

LES PLANTES APHRODISIAQUES

L'appétit sexuel est un reflet de notre état physique, émotionnel et mental : la fatigue, le stress, l'épuisement énergétique ou le déséquilibre hormonal peuvent expliquer une baisse d'appétit.

On peut aussi aller très bien sans libido !

L'idée ici des plantes aphrodisiaques est d'alimenter un désir par jeu, pas de créer artificiellement un désir qui n'existe pas pour satisfaire son ou sa partenaire.

La plupart des plantes mentionnées sont des épices. Elles apportent un intense afflux de sang aux centres érogènes, ce qui entraîne une stimulation sexuelle. De plus, l'apport énergétique et l'arôme aigu des épices favorisent et exaltent les perceptions sensorielles. Ça a p't-être l'air d'une joke mais ça vaut la peine d'essayer...

Pour réveiller son appétit pour soi ou à plusieurs, on peut simplement dormir et se reposer, ne pas trop manger ou encore se masser les surrénales (dans le dos au-dessus des lombaires et des reins) avec de l'huile essentielle d'épinette noire ou de pin sylvestre.

Bourgeon de Cassis

Boire 20 gouttes par jour de macérât glycérimé

Cannelle (en poudre ou en bâtons)

- Faire macérer 20 grammes de cannelle dans 1 litre de vin liquoreux pendant 10 jours. Filtrer et en boire 2 petits verres par jour.

Ou

- Faire bouillir 20 grammes de cannelle avec quelques clous de girofle pendant 15 à 20 min. dans du bon vin rouge, sucrer avec du miel et boire 1 verre.

recommencer sur une période de 6 semaines au besoin. Ici aussi on peut se faciliter la tâche en prenant des teintures de plantes (5 à 10 gouttes de chaque plante, 2 à 3 fois par jour).



À PROPOS DES MENSTRUATIONS

Les règles, c'est la manifestation la plus visible du cycle ovarien, qui est induit par le système endocrinien, donc le système des hormones. Au premier jour des règles qui est le premier jour du cycle, lorsqu'il n'y a pas eu fécondation, le corps évacue l'endomètre. L'endomètre, c'est le tissu qui recouvre la paroi interne de l'utérus qui est prévu pour accueillir un œuf fécondé. En parallèle de ça, sous l'influence de l'hormone folliculo-stimulante qui est sécrétée par l'hypophyse, des follicules se développent dans les ovaires et à peu près au jour 5, ces follicules commencent à sécréter des œstrogènes. En même temps que finissent de s'évacuer les vieux tissus sous l'action des œstrogènes, la muqueuse commence déjà à se reconstituer et l'ovulation survient à peu près au 14^{ème} jour et elle est déclenchée lorsque les œstrogènes atteignent un certain seuil. Les œstrogènes stimulent ainsi la production de l'hormone lutéinisante par l'hypophyse. L'hormone lutéinisante provoque la libération d'un unique ovule qui a été gentiment fabriqué par les follicules ovariens. L'ovule a une durée de vie de 24 h. Après l'ovulation, le corps produit de la progestérone. C'est une hormone qui a pour effet d'épaissir l'endomètre, donc la paroi interne de l'utérus, pour en faire un nid douillet où l'ovule va pouvoir s'implanter si jamais il est fécondé. Et s'il n'y a pas fécondation, la partie de l'ovaire qui sécrète la progestérone va s'atrophier, donc le taux de cette hormone va chuter brutalement, et c'est ce qui déclenche les règles.

Il est surprenant de constater à quel point chaque personne est menstruée à sa façon : sa couleur, son odeur, sa chaleur, son goût, ses désirs et ses douleurs. Il est intéressant de réfléchir à notre attitude vis-à-vis de nos menstruations car elles sont très révélatrices de notre état de santé en général.

Bonnes idées pour remplacer les tampons

Éponges

Au lieu des tampons, on peut utiliser des éponges de mer (petit format disponible dans les magasins d'aliments naturels ou sur Internet). Il faut simplement insérer avec ses doigts l'éponge dans le vagin et la retirer lorsqu'elle est pleine. N'ayez pas peur de la disposer assez loin ; même s'il n'y a pas de cordelette, vous ne risquez pas de la « perdre ». Et si ça vous rassure, vous pouvez aussi coudre une cordelette en fil dentaire non-ciré. On peut laisser l'éponge dans le vagin environ 2 h selon la quantité de sang. Lorsque l'éponge est pleine, laver à grande eau, essorer et replacer. C'est une solution économique, écologique et pratique. Une éponge dure environ 6 mois si vous l'entretenez bien. Pour nettoyer les éponges avant et/ou après la période menstruelle, laissez tremper l'éponge toute une nuit dans un bol d'eau contenant 2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc ou dans un bol de vinaigre de cidre. Rangez dans un morceau de coton ou un sac en papier. Jetez l'éponge si vous avez eu une grave infection vaginale durant les menstruations. Il existe aussi des éponges synthétiques à usage unique, lubrifiées ou non. Cette protection s'avère intéressante si l'on veut faire du sexe sans sang menstruel pendant ses règles, mais ça n'est pas la plus économique si on veut l'utiliser pendant toute la durée de ses règles.

Cups

On trouve aussi de plus en plus facilement des cups en plastique, silicone ou latex en pharmacie, dans les magasins bio et même en supermarché. Il s'agit d'une coupe que l'on place dans le vagin pour recueillir le sang menstruel. Elle peut s'utiliser pendant toute la durée des règles. Il en existe de différentes formes et tailles, et on peut l'adapter à son propre corps en ajustant la longueur de la tige qui permet de la récupérer plus facilement. Les cups peuvent se conserver 5 à 10 ans sans devoir en changer et elles coûtent vingt euros environ. Pour l'utiliser, il faut la faire bouillir juste avant les règles et la laver à l'eau froide et au savon régulièrement ou la rincer après l'avoir enlevée. On la change en fonction de son flux (qui peut varier pendant la durée de ses règles), mais on peut la garder jusqu'à 4-5 h max,

hystérectomie (ablation de l'utérus) mais parfois juste une myomectomie, ce qui signifie qu'on enlève seulement le fibrome.

Que faire ?

- Essayer le nettoyage des organes génitaux.
- Favoriser la circulation sanguine en essayant la méthode brutale : se tremper le cul dans une bassine d'eau froide tous les matins pendant 2 à 5 min. Le marron d'Inde ou l'hamamélis sont de bonnes plantes circulatoires.
- Soutenir l'action du foie et l'élimination rénale, par exemple avec du radis noir, du marron d'Inde, du brocolis, de l'artichaut ou du chardon marie.
- Prendre du magnésium, du poivre en capsule ou de la valériane en cas de douleur.
- Consulter en acupuncture ou en homéo.
- Une alimentation à base de crudités peut apporter une amélioration. Il est aussi conseillé d'éviter le gluten, les farineux, les laitages et les graisses saturées.

Nettoyage des organes génitaux

Les herbes suivantes nettoient nos organes où se logent souvent des kystes, des adhérences, des fibromes et tous ces squatteurs... Ce composé de plantes peut normaliser les menstruations douloureuses, irrégulières, trop abondantes ou absentes, tonifier la circulation pour éviter les affections liées à la stagnation et parfois revigorer la fertilité.

Que faire ?

- Millefeuille, framboisier, gingembre (racine fraîche râpée). Préparer la décoction de millefeuille. Infuser les feuilles de framboisier avec le gingembre râpé. Tamiser et mélanger les 2 préparations. Posologie : ½ tasse 3 fois par jour.
- Parallèlement prendre 1 capsule de poivre de Cayenne 3 fois par jour. Le traitement durera 6 semaines. Considérant que les nettoyages se font lentement (il faut au moins autant de temps à se dégraisser qu'on en a mis à s'engraiser !), arrêter le traitement pendant 3 semaines et

- Les tisanes de feuilles de framboisier prises pendant 3 à 6 mois améliorent la qualité du travail ovarien et diminuent l'inflammation des kystes (les feuilles de framboisier sont faciles à prendre sur de longues périodes puisqu'elles ont bon goût). Cette tisane est efficace uniquement pour les kystes fonctionnels pour les personnes de moins de 35 ans. Au-dessus de 35 ans, il est nécessaire d'absorber des plantes progestérone-like ainsi que toniques hépatiques.
- Si les kystes sont très dérangeants, prendre parallèlement 3 capsules de poivre de Cayenne par jour et des décoctions de millefeuille pendant 6 semaines (en plus des feuilles de framboisier). Recommencer le traitement au besoin.
- Soutenir l'activité du foie.
- Les problèmes intestinaux sont souvent confondus avec les douleurs des kystes. Ça vaut le coup d'examiner sa digestion.
- Appliquer de l'argile en cataplasme sur le bas-ventre 2 fois par jour.
- Contre les douleurs : valériane en teinture au besoin.
- Si les douleurs persistent, consultez une thérapeute.

Fibromes à l'utérus

C'est l'une des tumeurs utérines les plus fréquentes. Un fibrome est généralement indolore. On peut tout au plus sentir son poids ou la compression qu'il entraîne s'il est de taille importante. Mais il passe souvent inaperçu tant qu'il est de petite taille, même s'ils ont tendance à grossir au cours du cycle.

Le premier signe qui survient est le fait d'avoir des règles très abondantes, voire hémorragiques. En effet, le muscle fibrosé perd son élasticité et ne se contracte plus aussi bien.

Après la ménopause, les fibromes diminuent et disparaissent dans la majorité des cas. Après 30 ans, 20 à 30 % des personnes ayant un utérus en ont.

S'ils grossissent très vite et sont larges et douloureux ou appuient sur la vessie et le colon, ils doivent être enlevés chirurgicalement. Cela ne nécessite pas à tous les coups une

pour certaines. On a parfois l'impression qu'on peut la garder plus longtemps parce qu'elle n'est pas remplie, mais il y a un risque de développement de germes – donc d'infection – dû à la macération.

La cup n'assèche pas la muqueuse comme peuvent le faire les tampons. Les sécrétions vaginales peuvent faire leur vie tranquille.

On est quelques-unes à l'utiliser régulièrement et ça a créé un nouveau rapport à nos menstruations. On a découvert le volume de sang qui s'écoulait, sa texture, ses couleurs. En plus, on est plusieurs à trouver qu'on sent moins fort au quotidien pendant les règles.

C'est bien de lire le petit mode d'emploi qui va avec ou d'en parler autour de soi : la cup peut faire un effet ventouse si on l'enlève sans la pincer. On a toutes entendu ou vécu une première expérience rocambolesque par peur de ne pas pouvoir l'enlever. Il ne faut pas se formaliser, c'est juste un coup de main à prendre.

Serviettes en coton

On trouve aussi sur le marché des serviettes sanitaires 100% coton, lavables et réutilisables. Les apprenties couturières peuvent s'en fabriquer.

Le flux instinctif libre

Le flux instinctif libre est une méthode à laquelle on s'intéresse surtout depuis qu'on s'est mis à parler sérieusement du syndrome du choc toxique et autres conséquences néfastes liées à l'utilisation de certaines protections hygiéniques.

Elle consiste à laisser tomber toute protection pour gérer ses règles comme on gère une envie d'aller pisser – on apprend à savoir à quel moment il faut aller se vider pour éviter les taches et les fuites, et on se défait du coup de toute contrainte matérielle. C'est notamment très pratique quand on a des règles totalement irrégulières, qui surviennent n'importe quand, ou qu'on est en

déplacement sans avoir rien prévu, par exemple.

Comme toute méthode, ça demande un peu d'entraînement et il n'y a pas de technique miracle.

Syndrome prémenstruel (signes désagréables avant les règles ou à l'ovulation)

Ces malaises sont très vastes : changements d'humeur, seins durs et douloureux, rétention d'eau, pertes d'énergies, maux de tête, crise d'herpès, grippe, douleurs au dos, gonflement désagréable... Ajoutez à ceci un cycle irrégulier ou douloureux et voici le portrait-robot de ces personnes qui se voient proposer la pilule pour régler tous les problèmes en même temps. Yé tu assez fin c'te docteur là ! Voici toutefois quelques conseils valables avant d'en arriver là.

Alimentation

- Diminuer le sel
- Privilégier les raisins, bananes, pommes de terre, choux, poires et amandes pour leur contenu en potassium
- Intégrer à son menu régulier légumes verts, soja, jaune d'œuf, levures ou prendre des capsules de levure de bière pour la vitamine B6
- Augmenter la consommation de vitamine A, surtout dans le cas de seins douloureux. On la trouve dans la carotte, oignon, ail, épinard, navet, lentilles, abricot, citron, huiles végétales...
- Boire beaucoup d'eau

Du côté des plantes

Faire le même traitement que pour un déséquilibre hormonal

Certains livres expliquent super bien le rôle que jouent les hormones ; pourquoi on en fabrique trop d'une sorte ou encore pas assez d'une autre. Les malaises prémenstruels provenant souvent d'irrégularités hormonales, il est très instructif d'explorer le sujet.

LES OVAIRES ET L'UTÉRUS

Douleur aux ovaires

Lors de l'ovulation, beaucoup ressentent des douleurs, qui surviennent entre le 10^{ème} et le 15^{ème} jour du cycle à partir du début des menstruations. C'est une douleur perçante d'un côté du bas-ventre, parfois les deux, parfois dans le bas du dos. La raison est que l'ovule n'est pas relâché facilement. Cela peut même causer des saignements. Si les douleurs sont violentes, c'est sûrement qu'il y a de l'inflammation liée à de la constipation, de la rétention d'eau ou encore un déséquilibre hormonal.

Que faire ?

- Appliquer une bouteille d'eau chaude ou d'eau très froide sur le bas-ventre selon ce qui nous fait le plus de bien.
- Prendre une infusion de gingembre ou de feuilles de framboisier ou de graines de céleri ou de valériane, au besoin.
- Faire de l'exercice avant et après la période inflammatoire.

Kystes aux ovaires

Avoir des kystes est très courant.

Il en existe de trois sortes :

- Les kystes fonctionnels, qui sont tout petits, grossissent durant le cycle, rediminuent ensuite et peuvent être douloureux.
- Les kystes bénins, qui ne dégonflent plus après les règles et deviennent durs.
- Les kystes malins

Ne pas hésiter à consulter pour diagnostiquer ses kystes. Les signes les plus fréquents sont des douleurs sévères, une rétention urinaire, une gêne à l'anus et de la difficulté à faire caca.

Que faire ?

- Un régime alimentaire à base de crudités et d'Oméga 3.
- Faire de l'exercice.

Aménorrhée ou absence de menstruations

Elle peut être causée par plusieurs facteurs pathologiques, hormonaux ou environnementaux. La grossesse, la lactation ou la ménopause, un dérèglement hormonal, certains moyens contraceptifs ou encore la malnutrition (organisme engorgé), un programme sportif excessif, la fatigue ou le stress peuvent être des causes d'aménorrhée passagère. En cas d'aménorrhée inexpliquée, il est plus sage d'aller consulter pour voir si ça ne cache pas un truc bizarre.

Pour faire venir les menstruations

- S'il s'agit d'un dérèglement hormonal, on peut prendre de la sauge qui est œstrogène-like* en première partie du cycle et des plantes progestérone-like (achillée millefeuille, alchemille, gattilier, bourgeon de pommier) à partir du milieu du cycle. Le framboisier et le cassis agissent aussi sur la régulation hormonale.
- Boire des infusions d'agripaume qui est une plante emménagogue* pendant 4-5 jours. Ne pas dépasser 6 jours ; les menstruations devraient venir dans les jours suivants.
- Massage des zones réflexes de l'utérus et des ovaires 2 à 3 fois par jour.
- S'il s'agit d'aménorrhée ou de retard chronique, il vaudrait mieux penser à un traitement plus global que le simple fait de déclencher les règles. Voir du côté de l'homéopathie ou autres médecines douces.

Ménorragie ou flot excessif

- Les feuilles de framboisier sont les plus efficaces : elles n'arrêtent pas les menstruations, seulement l'excès de sang. Commencer une semaine avant et continuer pendant les menstruations. Répéter au besoin.
- L'hydraste du Canada régularise aussi les règles trop abondantes.

Alimentation

- Vitamine C
- Graines de sésame, beurre de sésame

- Bioflavonoïdes (sarrasin, peau blanche des agrumes, raisin, cerise, mûres)
- La luzerne (deux mains pleines ou 3 comprimés par jour pendant tout le cycle) diminue le flux menstruel

Dysménorrhée ou menstruations douloureuses

Peu d'entre nous n'ont ou n'auront pas cette sensation allant du vague inconfort à la douleur extrême durant leurs menstruations. Nous avons des crampes avant, pendant ou après. La science (médecins) nous dit que souffrir fait partie de la vie d'une femme. Ce n'est pas vrai. Notre régime alimentaire (et politique !), le manque d'exercice (ou mauvais exercice) et un environnement pollué empirent souvent notre souffrance. Les MST en sont parfois responsables mais, la plupart du temps, les douleurs sont causées par l'enflure et la tension du col de l'utérus ou encore par la congestion ou la constipation.

Que faire ?

- Éviter sel, sucre et junk food. Manger quotidiennement des aliments de haute teneur en potassium : banane, fruits séchés, melon, orange, carotte, légumes à feuilles vertes, patates.
- Manger des légumes riches en vitamine A (ça réduit la tension).
- Gruau, brocolis, persil (qui peut se prendre en infusion), noix du Brésil, amandes, algues pour leur apport en calcium (qui enlève les crampes). Les algues peuvent se prendre en comprimés.
- Des anti-inflammatoires naturels : aliments riches en oméga 3 et en oméga 6.
- Bains chauds, bouillottes sur le bas-ventre, exercices vigoureux ou relaxants, orgasme. Cependant, certaines personnes vont préférer les bains froids aux bains chauds. En apprenant à se connaître, on finit par trouver les méthodes qui nous conviennent le mieux.
- Le gingembre en infusion apaise rapidement les crampes. On peut aussi croquer directement la racine. Prendre au besoin.
- Soutenir l'activité de son foie pour qu'il ne soit pas en

Pour ce qui est des plantes

- On peut faire des bains de siège d'eau d'hamamélis glacée qui va agir comme tonique hépatique car quand le foie est engorgé, le sang a tendance à stagner en bas. On peut essayer les huiles essentielles : un mélange de lavande, menthe poivrée et de marron d'Inde ou du cyprès. Tous ça est à appliquer avec de l'huile d'amande douce par exemple ou encore mieux avec de l'aloé vera, la peau de nos muqueuses est bien sensible. L'aloé vera* a l'avantage d'être frais, de diminuer les enflures et d'apaiser les démangeaisons. C'est fort, les huiles essentielles, il vaut mieux y aller mollo : maxi 10 gouttes en tout dans une journée. Préférer les teintures-mères chaque fois que c'est possible.
- Le miel en application directement sur l'anus pendant une semaine va les faire disparaître. On peut aussi le prendre pour son effet laxatif : une cuillère à café dans de l'eau tiède.
- La plante la plus appropriée, c'est le marron d'Inde qui agit sur la circulation du bas du corps donc très bon pour tout ce qui est varices. On peut le prendre sous toutes ses formes : en gélule, extrait de plante... On essaiera de préférer les versions les plus concentrées, suivre ensuite les posologies suivant la concentration. On peut même en prendre en prévention d'un repas bien arrosé.
- La vigne rouge soulage les douleurs et augmente la résistance des veines.
- Déjà citées, la vigne rouge, le marron d'Inde, le pissenlit ou encore la myrtille ont toutes de très bonnes propriétés circulatoires qui feront du bien à ce qui nous gratte. À prendre en tisane par exemple.

* L'aloé vera, on peut le trouver en tube en magasin bio ou encore si tu as un aloé vera chez toi tu peux couper une tige et récupérer la sève.

délices de déchets venant de tes intestins. Qu'on n'en puisse plus et que l'on veuille que ça se finisse oui, mais plusieurs mois de cicatrisation pour que ça ne change pas forcément le fond, bon.

Alors que faire ?

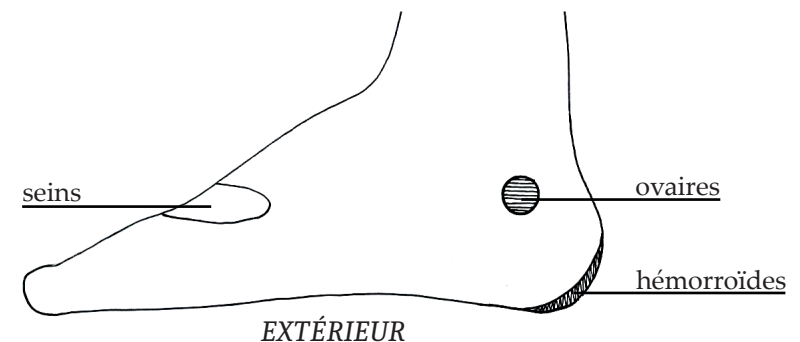
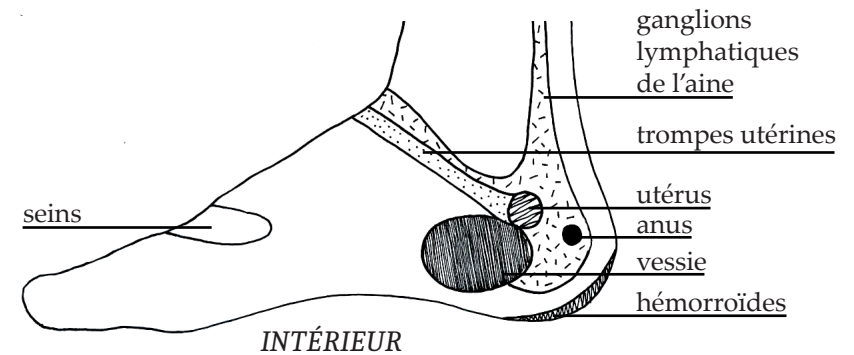
Tout d'abord pour ce qui est des habitudes

- C'est sûr que de pousser des heures aux chiottes, constipé ou pas, ça n'aide pas. Déjà d'aller chier dès que l'on a envie. Ensuite on essaiera de trouver un petit réhaut pour nos jambes voire encore mieux une position accroupie ; qui permet de compresser le ventre sans pousser. Et de pas y passer 4 plombs. Si ça marche pas, on y revient plus tard.
- Boire beaucoup d'eau, 1,5 litres voir 2 litres par jour. Ce qui aide à faire circuler les toxines et rend les selles plus «mousseuses» et donc plus faciles à passer.
- Se concocter des jus de plantes : de raisin, d'artichaut, de pissenlit, de myrtille ou de cassis.
- Le froid car anesthésique et anti-inflammatoire. Et puis il fait circuler le sang. La zone entre nos jambes et entre nos fesses est plus chaude que le reste de notre corps. De mettre ces parties au frais nous permet de décongestionner et de faire circuler les toxines. Ça peut être un glaçon placé sur l'anus pour calmer et ensuite s'arroser l'aîne avec le pommeau de douche, dormir avec une bouteille glacée entre les jambes, ou encore se mettre le cul dans un bidet ou une bassine d'eau froide au moins 10 min. On peut aussi se faire un bain de siège avec de l'eau d'hamamélis glacée, qui diminue l'inflammation et les gonflements et soulage instantanément.
- Ensuite on pensera à éviter le café, piment, alcool. Et à manger des aliments riche en fibres pour un bon transit comme des fruits secs, des aubergines, des asperges, des tomates, des haricots, des céréales complètes... L'idée, c'est de favoriser le transit intestinal et de désengorger le corps.
- On essaiera d'éviter les positions assises prolongées ou debout statique et il vaut mieux éviter le vélo et l'équitation.
- On préférera la marche à pied et la course qui fait circuler le sang du bas du corps.

surcharge au moment de la chute d' hormones qui déclenche les règles, en mangeant par exemple des carottes, de l'avocat, des artichauts, du radis noir, du pamplemousse, du pissenlit en salade, de la chicorée, des aliments amers et du romarin en tisane quotidienne.

Massage des pieds pour apaiser les crampes

Massage des zones réflexes de l'utérus et des ovaires. Appuyer où ça fait MAL. Les points sont généralement assez sensibles au début des règles. La pression se fait avec le pouce en profondeur et assez fermement, 5 min. de chaque côté. Recommencer sur chaque pied en alternance et au besoin. Ce massage donne des résultats surprenants surtout s'il est fait par une autre personne.



La médecine conventionnelle n'en comprend pas encore tout à fait les causes. Elles peuvent être multiples :

- La constipation , le fait de pousser aux toilettes et d'y rester des heures va pousser sur ces petites veines et leurs mettre la pression.
- Une alimentation pauvre en fibres et riche en gras. Si on ne mange que des pâtes, à un moment, ça coince dans les tuyaux. Plus notre foie sera surchargé, plus nous augmentons les risques d'avoir des crises.
- La vieillesse qui fait que nos veines sont moins élastiques.
- Le tabagisme et les toux respiratoires qui poussent sur le derrière.
- Les efforts physiques prononcés et surtout porter des charges lourdes qui font que l'on pousse également en portant.
- La grosseur, l'obésité et le manque d'exercice ; qui font du poids dans notre ventre, ce qui appuie en dessous.
- Le stress, le café, le piment, l'alcool... qui jouent sur notre pression artérielle et qui change nos afflux de sang.
- L'utilisation excessive de laxatifs.
- L'hérédité.

Avec les quelques remèdes ci-après, on peut atténuer voire soigner la plupart des gênes occasionnées. Après, si ça traîne plus d'une semaine, c'est quand même bien de montrer ça à une personne pour qu'elle nous dise ce qu'elle en pense. À une docteure, surtout en cas de saignement car ça peut être annonciateur d'autres maladies beaucoup plus graves. Cette dernière n'aura pas grand-chose à vous proposer pour les hémorroïdes elles-mêmes. Des crèmes qui apaiseront mais comme dans beaucoup d'autres cas au moment de l'arrêt du produit, ça reprend, parce que l'on n'aura pas trouvé l'origine de la crise. D'autant plus que pour faire des économies au niveau de la sécu, les médicaments pour la circulation sanguine ne sont plus remboursés. En gros, tu peux être riche, bouffer au Fouquet's tous les midis et te mettre de la crème au cul pour oublier que ton corps en chie. Ou alors si c'est récurrent, il te propose une hémorroïdectomie. L'opération consiste comme pour les varices à ouvrir et à ligaturer la veine. Ça veut dire un trou dans ton cul qui doit cicatriser avec tout ce que ce canal voit passer comme

Gale

La gale est un petit parasite qui vit et se nourrit de la couche superficielle de la peau en creusant des sillons le long desquels la femelle pond ses œufs.

Symptômes

Après quelques semaines d'incubation, des démangeaisons aiguës se manifestent, surtout la nuit. Le grattage accentue les rougeurs (lignes). Les endroits touchés sont les mains, poignets, coudes, aisselles, région génitale et chevilles.

Que faire ?

Même traitement que pour les morpions.

Hémorroïdes

Nous avons des veines très fines situées dans nos fesses à l'intérieur et à l'extérieur de l'anus. Lorsque la pression sanguine est trop forte dans ces minis-vaisseaux, ils gonflent, voire ils éclatent. Ce sont les crises hémorroïdaires, le moment où on se gratte, où l'on a mal. C'est comme une varice, mais à l'anus.

Il paraîtrait qu'une personne sur deux serait touchée au cours de sa vie par des crises hémorroïdaires. À qui cela n'est-il pas arrivé de se gratter le cul-cul ? Et que ce serait plutôt les gens des classes aisées les plus touchés, et ceux-ci, ils mangent bien à la cantine. On n'en parle pas des masses, on en rigole plutôt. Parler simplement de nos anus, c'est encore pas très évident.

Les crises hémorroïdaires peuvent se manifester de plusieurs manières :

- par des saignements au moment d'aller cagner.
- par une boursouffure qui ressort au moment d'aller aux toilettes et qui se replace ensuite.
- ou encore qui ne se replace pas toute seule et dans ce cas, il faut l'aider avec son doigt pour la replacer au risque qu'elle reste comme ça.
- elle peut aussi ne pas vouloir se replacer et rester externe.

SIDA a commencé son grand voyage il y a plus de 30 ans maintenant. Que sont nos amours devenues ? Cet article vient donner un p'tit topo de la situation et des connaissances actuelles en matière de prévention. Nous proposons ici un voyage éclair au pays de la prophylaxie*.

Les premières recherches sur la maladie et son développement avaient laissé entendre que le SIDA était une maladie d'hommes, d'homosexuels, de drogués. L'idée que les femmes pouvaient être séropositives mais ne développaient pas le syndrome d'immuno-déficience acquise a fait son chemin dans la croyance médicale et populaire, occultant ainsi pendant près de 10 ans les femmes et les enfants des recherches, des statistiques et des dépistages... Passée la période de grande noirceur, aujourd'hui dans le monde, plus d'une personne séropositive sur deux est une femme.

Dans les années 80, des données gouvernementales au Canada révélaient un taux de mortalité plus élevé ainsi qu'un taux de survie plus faible chez les femmes atteintes du SIDA que chez les hommes. Cela pouvait être attribuable au fait que la séropositivité n'était pas diagnostiquée ou qu'elle l'était trop tard pour que les femmes atteintes puissent avoir recours à des soins qui pourraient ralentir le développement de l'infection. S'ajoutait à cela que les recherches et les traitements ont été durant des années orientées et développées en fonction d'une clientèle exclusivement masculine : on connaissait mal les symptômes développés par les femmes et nous avions, moins ou pas du tout, accès à des traitements expérimentaux.

Aujourd'hui on constate un nombre équivalent chaque année de nouvelles contaminations recensées chez les hommes et chez les femmes.

En France, on constate que le groupe de personnes le plus affecté par le SIDA et sa découverte tardive est celui des femmes migrantes : en effet, l'accès aux soins et au traitement continu

est beaucoup plus compliqué que pour les personnes atteintes du SIDA mais qui ont des papiers et une couverture médicale leur permettant l'accès au traitement.

On sait aujourd'hui qu'aucune étude ou données épidémiologiques ne sont produites concernant les transmissions du SIDA entre « femmes » ayant du sexe avec d'autres « femmes » et de la prévalence du VIH parmi ces personnes. Un cas avéré de transmission entre personnes lesbiennes a été constaté, avec la mise en évidence de pratiques spécifiques ayant entraîné une contamination ; cependant, en dehors de ce cas, les données de la littérature scientifique sont quasiment inexistantes, montrant comment un certain nombre de femmes reste à la marge des données officielles sur le SIDA, malgré l'avancée des traitements et des connaissances à ce sujet. Plus généralement, il nous a été difficile de trouver des chiffres et des informations sur les femmes atteintes du SIDA en France.

De plus, à cause du manque de soutien social et des difficultés énormes rencontrées face aux partenaires masculins, peu de femmes sont motivées ou capables d'adopter des comportements sexuels safe.

Qui sont les personnes à risques?

Ce n'est ni l'orientation sexuelle, ni l'origine, le genre ou le sexe qui font qu'une personne est à risque ; ce sont plutôt les comportements. Pour être infectée, il faut que notre circuit sanguin soit en contact avec le virus du SIDA. Ce contact peut avoir lieu par l'entremise du sang (incluant le sang menstruel), du sperme, du liquide séminal (présperme), des sécrétions vaginales, du lait maternel ou tout liquide corporel ou sécrétions contaminées par le sang (ex : salive avec du sang). Personne dans quelque situation que ce soit n'est à l'abri de la séropositivité et, puisqu'il nous est impossible de connaître toute la vérité sur les comportements actuels ou passés de nos partenaires, le sécuri-sexe s'impose comme la seule pratique qui puisse éviter de mettre en danger nos vies, celles de nos enfants et de nos partenaires.

pas à aller pisser de suite après chaque rapport sexuel, parce que je bois régulièrement de l'alcool et pas assez d'eau, et peut-être parce que le PH de ce gars n'était pas compatible avec le mien ???

Lorsque j'ai vu le médecin pour la pyélonéphrite, il m'a prescrit une échographie des reins et de la vessie car il avait peur qu'il y ait des séquelles étant donné le nombre de cystites (qu'il a qualifié de « non-traitées », ce avec quoi je ne suis pas d'accord) que j'avais faites. Les examens n'ont trouvé aucune séquelle, et l'échographe a même dit que j'avais une vessie « de belle contenance »... la classe !! »

Morpions

Tout le monde, même les petits enfants, peut attraper des morpions. Ils font leur nid dans les vêtements, sofas, lits et tapis. Les morpions ne survivent que 24 ou 48 h sans manger de sang. Il est important de détruire aussi les œufs !

Symptômes

Ça gratte ! Les démangeaisons sont localisées dans la région génitale et autres régions poilues du corps (même les sourcils). Ils sont petits, les œufs ressemblent à un minuscule point brun à la racine des poils.

Que faire ?

- Les vêtements, les serviettes, les draps doivent être lavés à l'eau chaude et séchés à la machine (air chaud).
- Huile essentielle de lavande diluée dans de l'huile d'olive (1 à 2 petites cuillères d'huile essentielle dans environ 140 ml d'huile d'olive). Frotter les régions atteintes (peau ou parties poilues), laisser toute la nuit. Laver au savon. Répéter au besoin. Si la crise est vraiment grave, appliquer 3 fois par jour ou plus. Boire parallèlement des infusions de thym.
- Faire un mélange d'huiles essentielles de lavande fine, de niaouli et de citron dans un mélange d'huile végétale (concentration à 10%) et faire **très très attention aux muqueuses** qui ne doivent pas être en contact !

Intermède

Pendant deux ans, j'ai régulièrement eu des cystites qui pouvaient parfois durer 2 semaines (à cause de ce fameux verre de bière que je m'octroyais trop vite), sans complications. Puis j'ai arrêté les rapports avec ce gars, et mes cystites se sont aussitôt envolées (j'avais cependant des rapports avec d'autres gars).

Complications

Dernièrement, j'ai de nouveau eu une cystite que je n'ai pas bien traitée et qui a duré deux semaines... Puis les symptômes se sont arrêtés un jour et la nuit même, j'ai eu de la fièvre. Le lendemain matin je me suis réveillée avec environ 39°C-39,5°C, et de vagues douleurs en bas du dos, de part et d'autre de la colonne. Je suis allée chez le médecin qui m'a prescrit des antibio en cachets, et j'ai traîné ma fièvre jusqu'au soir. De 17 à 19h, je me suis mise à vomir tous les ¼ d'heure (je n'avais rien mangé depuis le matin, pas d'appétit). Je n'avais plus du tout envie de pisser. J'ai rappelé le médecin qui m'a dit d'aller vite aux urgences, ce que j'ai fait. Là-bas, on m'a donné du paracétamol en perfusion puisque je ne pouvais rien avaler sans vomir, et la fièvre a baissé. Puis on m'a fait une prise de sang confirmant un diagnostic de pyélonéphrite. Quelques heures plus tard, je pouvais de nouveau boire sans vomir, et je ressortais avec une ordonnance d'antibio en piqûre intramusculaire pour les dix jours suivants.

J'ai été un peu faible les deux jours suivant, avec peu d'appétit et surtout envie de me reposer, puis le troisième jour j'étais sur pieds, presque en forme... et des bleus plein les fesses !

Bonus

Lors de mes premières cystites, il m'est arrivé de prendre des antibio qui me ravageaient la flore vaginale, du coup j'enchaînais avec des mycoses, et ainsi de suite. Comme j'avais des cystites tous les 2 mois, c'était assez invivable. J'en ai surtout conclu qu'il fallait traiter les cystites dès les premiers symptômes et qu'à partir de là, ça se soignait plutôt bien. Par contre, je n'ai jamais trouvé de remède préventif qui me permette d'éviter les cystites : parce que je ne me disciplinais

Qu'est ce que le sécuri-sexe ?

Le sécuri-sexe est plus qu'une liste d'actions à faire ou ne pas faire, c'est une nouvelle façon d'explorer la sexualité et c'est aussi une protection contre les MST, la grossesse et l'hépatite B. Le sécuri-sexe protège aussi les personnes séropositives contre une possible réinfection qui pourrait accélérer le processus de la maladie, ou contre toute autre infection.

En ce moment les meilleures protections contre le SIDA sont les barrières de latex : capotes, barrières buccales, gants de latex. Les barrières buccales (ou digues dentaires) sont des carrés de plastique utilisés pour pratiquer toute forme de sexe oral sur un vagin ou un anus. Elles peuvent être remplacées par une capote coupée sur le sens de la longueur ou du cellophane mais attention à ne pas utiliser ceux pour micro-ondes, trop poreux. On doit utiliser un lubrifiant à l'eau avec les produits en latex (pas de vaseline ou autres gelées à base de pétrole, qui désintègrent le latex).

Ce qu'il faut savoir

- Le sang, le sperme et le fluide séminal (présperme) contiennent la plus haute concentration du virus. Les sécrétions vaginales, bien qu'ayant une plus faible concentration du virus, posent aussi des risques importants de transmission qui peuvent être augmentés par la présence d'infections vaginales (champignons, chlamydia...).
- Les gencives qui saignent, ulcères buccaux, les coupures ou éraflures dans la bouche ou sur les organes génitaux, les condylomes* ou l'herpès sont aussi des routes de transmission.
- Quelques cas de SIDA ont été attribués à l'ingestion de sécrétions vaginales, de sperme ou de lait maternel.
- Les larmes ou la salive ne portent pas ou peu de traces du virus, à moins de contenir des traces de sang.
- Il est recommandé d'éviter de se brosser les dents (ça peut causer des saignements) avant ou après un contact sexuel.
- Ne partagez jamais les seringues ou aiguilles (tatoos, piercings...) qui n'ont pas été stérilisées. Allez plutôt échanger les seringues dans un centre de prévention et informez-vous sur les méthodes de nettoyage des seringues et aiguilles.

- Les jouets sexuels (godes, vibromasseurs...) doivent être désinfectés ou recouverts de latex avant d'être partagés.
- Il faut porter des gants pour toute pénétration vaginale ou anale pratiquée avec les mains si elles portent la moindre coupure, blessure ou éraflure.

Bref

Gardez en tête que la monogamie ne constitue pas nécessairement une pratique sexuelle safe. Si vous pensez être une personne à risque ou si vous désirez avoir un enfant, il serait bon d'aller passer un test de dépistage du SIDA. Dans ce cas exigez toujours un test anonyme, ce qui veut dire que les résultats ou votre nom n'apparaîtront pas dans votre dossier médical (ce qui est le cas lors d'un dépistage confidentiel) ni ailleurs.

Si vous avez des relations sexuelles avec des hommes et qu'ils ne veulent pas porter de préservatif, demandez-vous quels intérêts ils ont en tête et dites-vous qu'aucune baise ne vaut de risquer sa vie. Emballez-vous !

« Les circonstances

Les cystites sont devenues très fréquentes à partir du moment où je couchais régulièrement avec un certain gars.

Souvent cela arrivait quand on se faisait des virées en camion, ou alors c'est à ce moment là que je le remarquais le plus car c'est plus dur à gérer logistiquement (pour se laver, se lever pisser 8 fois dans la nuit, etc.).

Je n'en avais quasiment jamais eu avant, mais pendant tout le temps que j'ai passé avec ce gars, j'ai eu des cystites très régulièrement (disons une fois tous les 2-3 mois).

Notre relation n'était pas exclusive, et notre hygiène de vie pas irréprochable ! (en bref je dirais deux douches par semaine pour moi, et lui moins souvent)

Les symptômes

Envie de pisser très fréquente, voire même en continu. Au moment de pisser, sensation de contraction non maîtrisée et douloureuse de l'urètre, comme une sorte de crampe aiguë, comme si on essayait d'évacuer du pipi qu'il n'y a plus ! Sensation de pisser du jus de citron par un orifice qui serait à vif... Et parfois on ne pisse que trois gouttes.

Je n'ai jamais eu de sang dans les urines.

Soins

Dès les tous premiers prémices de symptômes, boire BEAUCOUP BEAUCOUP d'eau citronnée ou d'eau avec du jus de canneberge (cranberry) ou d'airelle. En vadrouille en camion, je me buvais une bouteille entière de 5 litres en quelques heures, et j'en pissais autant. Attention de ne pas acheter du jus de canneberge sucré, sinon ça annule tout l'effet !

En m'en tenant à cette discipline, et si j'arrivais à faire encore deux jours sans alcool et sans sucre (y compris fruits), c'était résolu. Par contre, dès que je m'octroyais un verre d'alcool dans les deux jours suivant « l'attaque », c'était la rechute assurée (même en buvant beaucoup d'eau pour essayer de compenser).

En parallèle pendant cette période de soin j'allais pisser dès la fin de chaque rapport sexuel, et je me lavais la vulve chaque jour.

35 ANS DE FERTILITÉ

- Au premier signe : commencez à boire le jus de canneberge ou d'airelles, des infusions de busserole et beaucoup d'eau. Vous allez avoir l'impression que votre vessie va éclater mais vous allez éliminer l'infection.
- Choisir trois plantes en association : 2 anti-infectieuses et 1 adoucissante
 - Plantes anti-infectieuses : bruyère, busserole, chèvrefeuille, piloselle...
 - Plantes adoucissantes des muqueuses : ronce, mauve, guimauve
- Extrait de pépin de pamplemousse : 15 gouttes dans de l'eau à répéter 3 fois par jour pendant plusieurs jours.
- La cannelle est aussi une plante efficace. À prendre par exemple en décoction.
- Contre la douleur, prendre la valériane en teinture ou en capsules au besoin.
- Bruyère en décoction (bouillie au moins 20 min.)
- On peut se rincer le sexe avec de l'eau citronnée.

En prévention, surtout quand les cystites deviennent chroniques, quelques idées peuvent être conseillées lors des rapports sexuels : faire bien attention à éviter les transferts de germes entre l'anus et le vagin (les germes des cystites viennent de l'extérieur !), penser à uriner juste après une excitation intense (avec jouissance ou non, pénétration ou non) et éventuellement se rincer le sexe.

Si au bout de 3 jours de ces traitements à base de plantes, il n'y a pas eu d'amélioration, il faut aller consulter pour faire des tests et éventuellement se faire prescrire des antibiotiques. Mieux vaut une petite prise d'antibios qu'une sale pyélonéphrite ! C'est toujours bon après un gros lavage aux antibiotiques de reprendre des plantes pour éviter la récurrence.

35 ans de fertilité, 1 ovulation tous les 28 jours en moyenne, 15 à 20 ovulations par année, 1 possibilité de grossesse par mois ; au moins 300 dans toute une vie... 35 ans c'est long...

Vu sous cet angle, on se dit que c'est normal de capoter, de changer 20 fois de méthode contraceptive, de s'oublier, d'avorter, d'en pleurer ou d'en être soulagée, d'être à bout de ressources.

D'autres facteurs entrent dans la danse :

- La nonchalance des hommes face à leur fertilité. En effet, les gars sont fertiles 365 jours par an et nous sommes celles qui en payons le prix ultime
- La double responsabilité contraception-protection (MST, SIDA) que la majorité des femmes doivent assumer seules, c'est-à-dire prendre la première l'initiative, convaincre...

Ce bilan peut paraître bien lourd... Pour nous encourager, voici quelques informations qui pourraient éclairer nos choix en matière de contraception (complétées par le tableau en insert) :

- Ne jamais penser que vous êtes stérile parce que vous n'utilisez pas ou presque pas de contraception et que ça marche depuis un bout de temps.
- La pratique du séculi-sexe a l'énorme avantage de nous protéger aussi des grossesses. Voir le chapitre sur le SIDA.
- Il ne faut pas hésiter à explorer. Il est bon d'essayer diverses méthodes, de voir laquelle ou lesquelles nous conviennent le mieux selon ce qu'on vit dans le moment, et avec qui on le vit.
- Essayer d'opter pour des méthodes douces (cape cervicale, diaphragme, capote...). Même s'il peut paraître fastidieux d'utiliser ces outils contraceptifs, ils ont l'avantage de ne pas perturber le rythme naturel de notre corps. On peut profiter de ces temps pour apprendre à reconnaître les périodes fertiles (observation de la glaire cervicale et des autres symptômes de l'ovulation).
- Si on veut pratiquer une contraception douce, il est important d'essayer de voir si le cycle est régulier ou non, de comprendre comment il se comporte. Certaines personnes

parviendront à régulariser leur cycle menstruel, d'autres le sentiront à peine. C'est comme un bon ami, le temps fait qu'on apprend à mieux le connaître. Il pourrait être nécessaire de remettre en forme les ovaires et compagnie. Voir *Déséquilibre hormonal* ou *Nettoyage des organes génitaux*.

- L'extraction menstruelle, ou aspiration menstruelle, est une méthode pratiquée par des groupes de self-help en dehors de la sphère médicale. Elle consiste à pratiquer une aspiration au moyen d'une seringue. En cas de fécondation, c'est l'embryon qui est aspiré hors de l'utérus - il s'agit d'un avortement précoce -, sinon c'est l'endomètre. Trop tôt, il existe un risque que l'œuf ne soit pas aspiré car encore en train de migrer. Il serait plus facile et plus sûr d'intervenir au-delà de 6 semaines d'aménorrhée. Cette pratique est notamment utilisée dans les pays où l'avortement est illégal. Elle reste un acte éminemment politique. C'est une méthode qui nous vient du Nord de l'Amérique et qui ne se pratique qu'en groupe.

- Pour mieux se connaître et, pour certaines, calculer leurs périodes de fertilité, on peut aussi compter les jours, prendre sa température ou tchequer sa glaire. La phase fertile correspond aux jours où la température du corps est légèrement supérieure à 37°C. Elle nécessite de prendre chaque matin avant le lever, et toujours à la même heure, sa température. Cela ne tient pas compte des autres facteurs pouvant faire monter la température (fièvre, stress...). La période fertile peut aussi être repérée par l'observation de la glaire cervicale (pertes vaginales) qui devient plus abondante et fluide lors de l'ovulation.

- La vasectomie ou la ligature des trompes.

Infection urinaire, Cystite, Urétrite

Symptômes

Pipi souvent, pression dans la vessie, faux pipi (2 ou 3 gouttes seulement), sensation de brûlure très forte. Parfois la douleur au niveau du sexe ou de la vessie est en continu et pas uniquement quand on urine. Les cystites se produisent quand des bactéries s'introduisent dans la vessie par le méat urinaire. La cystite prolongée peut se transformer en une infection des reins (pyélonéphrite) très douloureuse, accompagnée de fièvre et de nausées, et vraiment risquée pour les reins. Il faut donc surveiller si de la fièvre apparaît ou du sang dans les urines. Si les douleurs ou les sensations sont vraiment très intenses, ne pas traîner avant de consulter une soignante. En effet, l'atteinte des reins peut être assez rapide et le traitement sera certainement long et pénible.

La cystite est souvent un signe qu'on se sent envahie, qu'on a peur ou eu peur de quelque chose...

Causes

S'essuyer d'arrière en avant, sous-vêtements synthétiques, mousses chimiques, stress, refroidissement, pénétration anale suivie de pénétration vaginale sans nettoyage des doigts ou du pénis entre les deux.

Que faire ?

- Pour celles qui en ont régulièrement, il est conseillé de mettre le jus de canneberge (ou les tisanes) au menu quotidien. La canneberge est une plante importée des États-Unis. En Europe, on trouve des airelles qui ont les mêmes propriétés.

- Diète alcaline (fruits, amandes, poireaux, navets, orge) en dehors des crises, mais pendant la crise consommer des aliments générateurs de base pour éliminer les bactéries : jus de citron, jus de myrtille... Éviter café, thé, viandes, farines blanches, sucre, éléments générateurs d'acides. Les cystites s'installent toujours sur un terrain acide, il faut donc de manière générale et hors crise éviter les aliments acides ou acidifiants.

Herpès

L'herpès désigne une famille de virus qui peut toucher n'importe quelle partie du corps. L'herpès simplex de type 1 a une localisation généralement buccale tandis que l'herpès simplex de type 2 une localisation souvent génitale. Le plus souvent transmis lors d'un contact de sexe à sexe, il peut aussi être transmis lors d'un contact génito-buccal ou par les mains. Les lésions apparaissent entre 2 et 10 jours après l'exposition, avec beaucoup de fatigue, un peu de fièvre et des symptômes de grippe. L'herpès réapparaît dans bien des cas après une première attaque (récurrence). Certaines personnes font une crise d'herpès avant ou après les menstruations, ou dans une situation de stress. Sécuri-sexe vivement conseillé.

Que faire ?

- On peut faire une pâte avec du bicarbonate de sodium et l'appliquer localement dès les premiers picotements.
- Appliquer localement de l'huile essentielle de tea tree. La dilution de l'huile essentielle sur les muqueuses est de 1 % dans de l'huile végétale.
- Booster son système immunitaire le plus longtemps possible. Prendre par exemple de la teinture mère d'Échinacée.
- Prendre des bains, laisser les fesses à l'air pour faire sécher la plaie. L'argile appliquée sur la plaie (plusieurs fois par jour) aide à guérir et soulage. Repos.

Alimentation

- Raisins (conseillés pour leur propriétés antivirales, surtout la peau)
- Vitamine C, vitamine E, vitamine A
- 800 à 1000 mg de lysine (acide aminé) par jour pendant 1 à 2 semaines. Pas plus.
- Essayer de comprendre ce qui déclenche les crises.
- Éviter café, chocolat, noix, sucres et alcool et en général ce qui surcharge le foie.

Une expérience de ligature des trompes

« Avant de témoigner de mon expérience concernant la stérilisation volontaire encore appelée contraception définitive ou stérilisation à visée contraceptive, il me paraît important de me situer et de parler un peu de mes expériences passées avec les différents autres modes de contraceptions.

En effet, même si la loi permet à toute personne majeure, consentante, et « disposant de toutes ses facultés mentales » selon les normes de la psychiatrie qui ne sont pas les nôtres, de se faire stériliser, il est évident qu'un certains nombres de paramètres rentrent en jeu dans la décision du médecin d'accepter d'opérer, ou non.

De même, mon identité, mon histoire, ma sexualité ont certainement énormément influencé mes décisions et mes choix en terme d'enfants et de contraception.

Je suis une personne, assignée femme à la naissance, de 38 ans, mais qui ne s'est jamais retrouvé dans la binarité homme/femme. Aujourd'hui, je suis dans un long questionnement de genre, certainement dans un début de transition. J'ai décidé de changer de prénom et de me définir au masculin, le genre qui me correspond le plus. C'est pourquoi, je parlerai de moi au masculin dans ce texte.

Je suis blanc avec des papiers français, athée, marié depuis quelques temps maintenant à une personne de nationalité étrangère. Et oui plein d'autres raisons que l'amour et la vie de couple peuvent amener 2 personnes à se marier... je suis un militant féministe pro-choix depuis de nombreuses années.

Je n'ai pas d'enfants et n'ai jamais voulu en avoir, je me suis d'ailleurs fait avorter plusieurs fois.

Je suis valide et même si j'ai connu quelques traitements psychiatriques dans le passé, je n'ai jamais été interné et donc

considéré comme possédant toutes mes facultés mentales.

Je ne travaille pas, suis bénéficiaire du RSA et de la CMU, et je peux donc me soigner gratuitement dans le pays où je vis.

Je me suis longtemps défini comme bisexuel, mais aujourd'hui je lui préfère le terme de pansexuel. La pansexualité se définit comme l'attirance sexuelle, ou sentimentale pour d'autres personnes sans considération de leur sexe biologique, de leur expression de genre ou de leur orientation sexuelle. Je suis actuellement en couple avec une personne vasectomée et aussi en questionnement de genre.

Enfin il me paraît aussi important de préciser que j'ai un lourd parcours de polytoxicomanie et d'alcoolisme qui m'a amené à avoir très souvent une sexualité à risque.

Mon histoire avec la contraception

J'ai commencé à prendre la pilule assez tôt à l'adolescence, ma sexualité était plutôt hétéro à cette époque et la pilule est le seul moyen de contraception qu'on m'a proposé. Mais n'étant déjà pas très à l'aise avec la puberté et la féminisation de mon corps, la prise quotidienne d'hormones féminines et ses effets secondaires m'ont assez vite dérangé.

J'ai donc arrêté la pilule au bout de quelques années et la découverte de la bisexualité et d'une sexualité polyamoureuse m'ont orienté vers les préservatifs. Et ça a duré comme ça jusqu'à la stérilisation.

Il n'empêche qu'étant souvent sous l'emprise d'alcools ou autres produits, j'ai souvent pris des risques et je me suis retrouvé 3 fois enceinte.

J'ai dû donc me faire avorter 3 fois, une fois par aspiration avec anesthésie générale et 2 fois par médicaments. Éthiquement, ça ne me pose aucun problème de me faire avorter mais les leçons de morale qui vont avec et les effets secondaires des médicaments ont commencé à me faire flipper au bout de la

verrues ordinaires, parfois à des crêtes de coq à tête blanchâtre. Elles peuvent se loger sur les régions génitales et anales, internes et externes, et s'établissent souvent de façon insistante, pire encore, se transforment en dysplasie (cellules anormales), en carcinomes ou en cancer du col de l'utérus, il y en a sûrement des qui mordent...

Bref, ce sont des excroissances dont il est en général nécessaire de se débarrasser surtout parce qu'elles sont transmissibles, et envahissantes. On découvre leur présence soit à l'œil nu ou bien par un frottis.

Que faire ?

C'est une spécialité très actuelle chez les gynécos : la destruction des verrues. Il y a 3 méthodes à la mode : la cryochirurgie (azote), le laser, l'électrochirurgie. Demandez de la documentation sur les divers traitements, exigez des précisions, faites revérifier le diagnostic...

Méthode maison à essayer avant les interventions médicales de docteurs :

- *Regardez du côté de l'homéo ou de l'acupuncture. Ce n'est pas toujours nécessaire de les faire enlever, à condition de toujours vérifier comment et si elles grossissent. Sécuri-sexe vivement conseillé.*
- *On peut essayer de traiter le système immunitaire : 3 semaines d'échinacée et 1 semaine d'hydraste. Faire des douches vaginales d'hydraste 1 ou 2 fois par semaine ; c'est efficace contre les démangeaisons. Faire le traitement 4 semaines et recommencer si nécessaire après 3 semaines d'arrêt. Remplacer les tisanes par des teintures de plantes, ce qui est beaucoup plus facile à prendre quand il s'agit d'un long traitement.*
- *Il est bon de frotter les verrues avec une gousse d'ail coupée en 2 (si les verrues sont accessibles / externes). Frotter 2 ou 3 fois par jour pendant quelques mois, les résultats peuvent être concluants. Prendre des capsules d'ail par voie orale.*

Il est bon de savoir que des douches vaginales d'eau argileuse s'avèrent très souvent efficaces pour soulager et guérir la plupart des vaginites.

Chlamydia

Le Chlamydia trachomatis est une bactérie. Non traitée, elle peut tourner à l'infection, notamment en papillomavirus, à l'origine de nombreux cancers du col de l'utérus.

Souvent asymptomatique, sa présence se traduit par un col infecté et jaunâtre (voir au spéculum), par une sensation de brûlure en urinant et par des pertes vaginales. Le chlamydia s'attrape aussi dans la gorge lors de rapports génito-buccaux. Il est l'une des premières causes d'infertilité parce qu'on ne se rend pas toujours compte à temps qu'on l'a en nous. Un petit dépistage à chaque changement de partenaire si l'on a des relations sans capote, ce serait l'idéal ! Le chlamydia étant très contagieux, il est préférable de se protéger et d'inviter ses partenaires à suivre un traitement.

Que faire ?

- Une prise d'antibiotiques prescrite par une docteure s'avère efficace !
- En cas de chlamydie chronique, on peut ingérer par la bouche de l'huile essentielle de thym (thym vulgaire à tujanol 4. Le thym vulgaire à thymol est à proscrire en raison de sa toxicité dans la durée) diluée dans de l'hydrolysate de soja (2 grammes dans 20 ml) pendant 3 mois 3 semaines sur 4 (entre chaque règles) 5 à 10 gouttes après chaque repas.
- Manger de l'ail cru chaque jour peut aider à combattre l'infection.

Verrues génitales ou condylomes

Elles sont souvent appelées verrues vénériennes mais elles ne sont pas nécessairement acquises par contact sexuel. La plupart du temps, elles disparaissent sans traitement. Les verrues accompagnent souvent une infection vaginale ou une grossesse et disparaissent par la suite. Elles ressemblent parfois à des

3eme fois.

Lors de mon dernier avortement, la gynécologue m'a proposé de me poser un stérilet, ce que j'ai accepté. Mais le secrétariat de l'hôpital s'est trompé dans la prise de rendez vous, si bien qu'ils m'ont donné 2 fois le médicament qui permet d'ouvrir le col de l'utérus et qu'un interne s'est obstiné à vouloir me poser le stérilet en dehors de la période du cycle où il est conseillé de le faire. J'ai ressenti une énorme douleur quand il a essayé de me le poser car mon col n'était pas suffisamment ouvert, je lui ai demandé d'arrêter mais il a insisté, m'a mis la pression pour continuer en me disant que j'étais très sensible à la douleur. Il n'a finalement pas réussi à me le poser, je suis parti en claquant la porte et ça s'est terminé par de fortes douleurs et une hémorragie 2 jours après. Autant dire que par la suite la pose de stérilet s'est transformée, pour ma part, en une expérience traumatisante et qu'il m'était impossible, par la suite, de repenser à ce moyen de contraception.

A cette époque, je pensais déjà à la stérilisation mais tous les médecins ou gynécologues à qui j'en avais parlé m'avaient répondu que c'était impossible pour des personnes de moins de 40 ans sans enfants et je ne connaissais pas encore la loi concernant la stérilisation volontaire qui aurait pu me permettre de me défendre face au monde médical réactionnaire.

Alors j'ai continué à utiliser des préservatifs jusqu'à ce que je devienne allergique au latex et que je doive utiliser des préservatifs sans latex hors de prix, en tout cas pour une personne au RSA.

Puis je me suis marié, pour des raisons qui m'appartiennent, et la pression de « devoir » faire des enfants m'a très vite envahi. En effet, le discours de « tu es une vraie femme maintenant, il ne te reste plus qu'à faire des enfants », je l'ai entendu un nombre incalculable de fois, aussi bien de la part de la famille, que de personnes plus ou moins proches, ou même de travailleur-se-s socia-le-s.

Autant dire que quand on est dans un questionnaire de genre, que les normes binaires et patriarcales on les vomit, cette pression permanente, je ne l'ai pas très bien vécue.

Il est devenu donc nécessaire pour moi, moralement mais aussi politiquement, de trouver un moyen de me faire stériliser tout en sachant que ça allait être un long combat mais je me sentais fort et prêt pour affronter les médecins et les relents paternalistes de notre société, société qui a toujours du mal à concevoir qu'une personne assignée femme puisse s'épanouir au-delà de son rôle de mère.

J'ai donc commencé par faire des recherches, sur la loi sur la stérilisation en France et sur les conditions pour y avoir accès.

Ce que dit la loi

La stérilisation à visée contraceptive est autorisée par la loi (loi n° 2001-588 du 4 juillet 2001). L'intervention et les démarches sont définies par ce texte législatif.

Article 26 (article 2123-1 du code de la santé publique)

« Art. L. 2123-1. - La ligature des trompes ou des canaux déférents à visée contraceptive ne peut être pratiquée sur une personne mineure. Elle ne peut être pratiquée que si la personne majeure intéressée a exprimé une volonté libre, motivée et délibérée en considération d'une information claire et complète sur ses conséquences. »

« Cet acte chirurgical ne peut être pratiqué que dans un établissement de santé et après une consultation auprès d'un médecin. »

« Ce médecin doit au cours de la première consultation :

- informer la personne des risques médicaux qu'elle encourt et des conséquences de l'intervention.

- lui remettre un dossier d'information écrit »

« Il ne peut être procédé à l'intervention qu'à l'issue d'un délai de réflexion de quatre mois après la première consultation médicale et après une confirmation écrite par la personne concernée de sa volonté de subir une intervention. »

« Un médecin n'est jamais tenu de pratiquer cet acte à visée contraceptive mais il doit informer l'intéressée de son refus

Dans les cas de gonorrhée et de syphilis, consultez une homéopathe ou une phytothérapeute pour un traitement de terrain après les antibiotiques.

Que faire ?

- Échinacée en tisane ou en teinture pendant 2 à 3 mois avec douches vaginales de la décoction (1 à 3 fois par semaine jusqu'à disparition des pertes ou des démangeaisons). Ne pas faire trop de douches vaginales. Valériane contre la douleur au besoin.

Ou

- Échinacée pendant 3 semaines et hydraste 1 semaine. Arrêter pendant 1 semaine et répéter le même « patron » 2 autres fois. Valériane contre la douleur au besoin. Il est recommandé de prendre les herbes sous forme de teintures pour en faciliter l'absorption.
- Soutenir l'action du foie pendant la prise d'antibiotiques, avec notamment des lactobacilles.

Gardnerella

Symptômes

Pertes vaginales grisâtres à odeur désagréable. Sécrétions grisâtres très claires, odeurs nauséabondes, cause peu ou pas d'irritation et de démangeaisons à la vulve, souvent sans symptômes.

Que faire ?

- Même traitement que pour le trichomonas

ou

- Douches vaginales à l'eau argileuse.

Dans une pinte d'eau tiède, mettre 6 cuillères à soupe d'argile blanche. Laisser l'argile se déposer au fond du contenant. Ne pas brasser. Prendre l'eau nécessaire pour faire une douche vaginale. Répéter pendant 5 jours.

Il faudrait éviter d'utiliser des instruments en métal pour manipuler l'argile.

Alimentation

- Éviter les éléments générateurs d'acide, les sucres, le gluten, les laitages, les farines blanchies (les champignons adorent ça !).
- Manger beaucoup d'ail cru quotidiennement.

Trichomonas

Souvent transmis lors d'un contact sexuel ou par l'humidité. Récurrence post-menstruelle fréquente.

Symptômes

Pertes abondantes, odeur désagréable (poisson ?), démangeaisons. Petits points rouges sur les parois vaginales et le col de l'utérus (visibles au spéculum) ; sécrétions filantes, mousseuses et jaunâtres à odeur forte ; irritation de la vulve et de l'entrée du vagin.

Que faire ?

- Douches vaginales à l'ail
- Parallèlement une gousse d'ail peut être insérée dans le vagin, avec sa gousse ou pelée, du moment qu'elle n'est ni griffée ni entamée pour éviter des brûlures. On peut l'enrober dans un coton ou de la gaze (qui peut servir de cordon) et tremper le tout dans de l'huile d'olive ou d'amande pour éviter d'irriter les muqueuses. Changer la gousse 2 à 3 fois par jour les 2 premiers jours puis en mettre une le matin et la remplacer par une nouvelle le soir pendant encore 5 ou 6 jours.
- Capsules d'hydraste pendant 2 semaines.
- Extrait de pépin de pamplemousse : 15 gouttes 3 fois par jour dans de l'eau pendant plusieurs jours.

Infections bactériennes, Gonorrhée...

Tous ces problèmes indiquent souvent que le système immunitaire doit être sérieusement traité et renforcé. Prenez votre patience à 5 jambes ; les traitements peuvent être longs, il s'agit de problèmes qui reviennent fréquemment après la première attaque. Autant se guérir pour de bon.

dès la première consultation. »

Il est complété par l'article 27 (article 2123-2 du code de la santé publique) qui stipule que la loi interdit de stériliser une personne « handicapée » sans son consentement même si je doute du fait que la plupart du temps la parole des parents soit plus écoutée que celle de la personne concernée.

Après l'article L. 2123-1 du même code, il est inséré un article L. 2123-2 ainsi rédigé :

« Art. L. 2123-2. - La ligature des trompes ou des canaux déférents à visée contraceptive ne peut être pratiquée sur une personne mineure. Elle ne peut être pratiquée sur une personne majeure dont l'altération des facultés mentales constitue un handicap et a justifié son placement sous tutelle ou sous curatelle que lorsqu'il existe une contre-indication médicale absolue aux méthodes de contraception ou une impossibilité avérée de les mettre en œuvre efficacement. »

« L'intervention est subordonnée à une décision du juge des tutelles saisi par la personne concernée, les père et mère ou le représentant légal de la personne concernée. »

« Le juge se prononce après avoir entendu la personne concernée. Si elle est apte à exprimer sa volonté, son consentement doit être systématiquement recherché et pris en compte après que lui a été donnée une information adaptée à son degré de compréhension. Il ne peut être passé outre à son refus ou à la révocation de son consentement. »

« Le juge entend les père et mère de la personne concernée ou son représentant légal ainsi que toute personne dont l'audition lui paraît utile. »

« Il recueille l'avis d'un comité d'experts composé de personnes qualifiées sur le plan médical et de représentants d'associations de personnes handicapées. Ce comité apprécie la justification médicale de l'intervention, ses risques ainsi que ses conséquences normalement prévisibles sur les plans physique et psychologique. »

« Un décret en Conseil d'État fixe les conditions d'application du présent article. »

Le protocole et les techniques pouvant être utilisés sont eux aussi clairement définis dans un livret d'information « stérilisation à visée contraceptive », édité par le Ministère de la santé.

Il faut bien savoir que la stérilisation féminine est très difficilement réversible. La réversibilité dépend du degré de destruction tubaire et des caractéristiques des patientes opérées (notamment âge, technique utilisée...).

Il convient donc de considérer la stérilité comme définitive, car les opérations restauratrices sont lourdes et les résultats sont aléatoires ; les grossesses après reperméabilisation tubaire ne sont obtenues que dans une minorité de cas. Dans certaines situations, le recours à la fécondation in vitro est possible.

Concernant l'accompagnement dans la décision, il est clairement écrit dans le livret que le médecin peut proposer un accompagnement par un psy mais que ce n'est pas une obligation, vous pouvez le refuser.

« Compte tenu de l'implication personnelle d'un choix de stérilisation, de ses conséquences tant sur le plan physique que psychologique, il apparaît particulièrement important que la personne intéressée puisse exprimer ses interrogations sur ce que représente pour elle cette intervention.

Le médecin consulté peut proposer, dans le respect des dispositions légales, une aide à la démarche, notamment un ou des entretiens avec un conseiller conjugal, un psychologue, un psychiatre.

La loi confère à la seule personne concernée par l'intervention, la responsabilité du choix d'une stérilisation.

Il lui est possible cependant d'associer son (sa) partenaire à sa réflexion. Toutefois, seul le consentement de l'intéressé(e) sera recueilli. »

Une fois au courant de cette loi, il ne me reste plus qu'à trouver le/la gynécologue qui voudra bien effectuer cette intervention.

lèvres si on s'est grattée.

Que faire ?

Contre les champignons

- Manger de l'ail cru chaque jour va permettre d'éliminer les champignons qui se sont installés douillettement.
- En parallèle, il est important de renforcer la flore vaginale et intestinale par des ferments lactiques. On peut s'appliquer du yaourt à la petite cuillère (à l'aide d'un spéculum) ou prendre des capsules vaginales de yaourt (pharmacie ou magasins d'aliments naturels). Porter une serviette hygiénique (ça coule !). Durée 5 à 10 jours, de préférence la nuit. Dans le cas d'une attaque féroce, on peut mettre du yaourt jusqu'à 3-4 fois par jour. On peut utiliser une grosse seringue sans aiguille disponible en pharmacie pour insérer le yaourt.
- Pour choisir son yaourt, préférez des yaourts riches en ferments lactiques.
- Le réservoir principal des champignons étant dans les intestins, ça vaut le coup de manger aussi des yaourts et pas seulement de les introduire dans le vagin.
- On peut aussi prendre des capsules de probiotiques par voie vaginale et/ou orale.

Contre les démangeaisons

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude dans 1 tasse d'eau. Appliquer sur la vulve au besoin. Ou faire des douches vaginales d'ail ou d'hydraste.
- Les douches vaginales acides (au vinaigre ou au citron) sont aussi efficaces. En mettre 2 petites cuillères dans 2 tasses d'eau. Faire 2 douches par jour pendant 2 jours et ensuite mettre du yaourt pendant quelques jours pour rééquilibrer la flore vaginale.
- Essayer de ne pas se gratter... Une bonne manière de calmer les démangeaisons, c'est d'appliquer une bouteille d'eau glacée entre les jambes pour faire circuler le sang et apaiser la partie qui gratte.

des organes génitaux après les antibiotiques. Les prendre pendant un mois ou plus.

Il est certain que la plupart des docteurs ne vous recommandera de vous soigner avec autre chose que la panoplie d'antibiotiques dont illes gavent la planète, business oblige. Mais la médecine des plantes a fait ses preuves durant des millénaires... À vous d'en faire l'essai.

Il n'est pas superflu de toujours refaire des examens après un traitement, et ce même si les symptômes semblent avoir disparu. On peut être encore infectée et n'avoir peu ou pas de symptômes.

Vaginite, Vulvite

L'inflammation du vagin et de la vulve dépend de plusieurs facteurs et ne résulte pas exclusivement d'un rapport sexuel. Les spermicides, les antibiotiques, le latex, les savons parfumés... provoqueront une vaginite ou une vulvite chez certaines personnes mais pas chez d'autres. À chacune son degré de sensibilité. Les vaginites sont souvent causées par les microbes suivants : champignons, trichomonas, gardnerella, condylomes... pour ne nommer que ceux-ci.

Champignons, Candida

Ce n'est pas une MST mais les champignons peuvent être transmis lors d'un rapport sexuel. En plus, les rapports avec pénétration (même avec une capote) ne sont pas recommandés dans le cas de champignons puisqu'ils risquent d'aggraver l'irritation.

Causes

Nervosité, fatigue, grossesse, pilule, chaleur, humidité, effets secondaires des antibiotiques, changements brusques dans notre vie...

Symptômes

Pertes acides, épaisses et blanchâtres. Démangeaisons à la vulve ou dans le vagin suivies d'irritation et d'enflure des

La recherche de gynécologues alliés

Un peu fâché avec les gynécos, mais approchant de la quarantaine avec l'envie d'essayer de m'occuper de ma santé, je me suis décidé à aller faire un petit contrôle gynéco et d'en profiter pour essayer de parler de stérilisation et de trouver des pistes.

Je me suis donc renseigné sur le site Gyn&co, enfin une liste de soignant-e-s féministe, un site que plusieurs personnes m'avaient conseillé pour trouver des médecins alliés.

J'en ai contacté plusieurs mais une seule pouvait me recevoir dans un délai raisonnable (1 mois) et pas trop loin de chez moi. Finalement ce rendez-vous s'est passé assez simplement. Cette personne étant très respectueuse, pro choix et non intrusive. On a essentiellement parlé de stérilisation.

Après lui avoir expliqué, brièvement, ma situation personnelle et mon histoire avec la contraception, elle m'a orienté vers un collègue gynécologue, spécialiste de la fécondation mais acceptant d'effectuer des stérilisations sans condition d'âge, ni d'enfants, qui opère dans une clinique dans la ville où je vis. Elle m'a proposé de lui écrire un courrier et aussi de me rédiger le papier officiel valant pour le début du délai de 4 mois. Incroyable, mais on est mi-septembre et si tout va bien, je pourrai me faire opérer en janvier. Jamais je n'aurais cru que ça aurait pu se passer aussi simplement.

Seul petit bémol, elle n'est pas sûre du remboursement par la sécurité sociale et par la prise en charge par la CMU. Il me faudra, peut-être, alors trouver environ l'équivalent de 2000 euros d'ici le mois de janvier. Là j'avoue que ça m'a un peu calmé.

Un mois plus tard, j'ai mon 1^{er} rendez vous avec le gynécologue qui serait peut être d'accord de m'opérer. Le rendez vous se passe très vite, 20 minutes maximum. Je lui explique brièvement ma situation, je suis très clair dans les raisons qui m'amènent à prendre cette décision.

Je ne suis pas accompagné de mon mari alors il me demande juste s'il est au courant.

Il m'informe qu'il peut si je le souhaite me conseiller un psychologue mais que ce n'est pas obligatoire et qu'il accepte de m'opérer, étant donné que j'ai l'air sûr de moi, bien renseigné et déterminé.

Ensuite on passe aux questions plus techniques concernant les différentes méthodes possibles.

Il existe 2 méthodes différentes de stérilisation féminine ayant toutes les 2 pour but d'empêcher la rencontre des spermatozoïdes et de l'ovule, la ligature des trompes et la méthode Essure.

La ligature des trompes est une technique provoquant une occlusion immédiate des trompes :

- soit en les ligaturant et en les sectionnant ;*
- soit en les électro-coagulant ;*
- soit en les pinçant avec un anneau ou un « clip ».*

Pour ces techniques, les voies d'accès peuvent être les suivantes :

- par cœlioscopie ;*
- soit, à l'occasion d'une autre intervention (par exemple lors d'une césarienne), par ouverture de l'abdomen ;*
- parfois, par une petite incision réalisée au dessus du pubis ou au fond du vagin.*

La ligature des trompes nécessite une anesthésie générale.

L'autre méthode, la méthode Essure est une technique provoquant une occlusion progressive des trompes en insérant un micro implant (« plug ») dans chacune d'elles (l'obstruction est obtenue définitivement au bout de 3 mois par fibrose). Cette technique est réalisée par les voies naturelles, par hystéroscopie (introduction d'un hystéroscope dans la cavité utérine).

INFECTIONS, MST ET CULTURES DIVERSES

Passez régulièrement un examen gynécologique : si un problème est diagnostiqué, vous pourrez décider de vous traiter autrement qu'avec des pilules. Le choix des antibiotiques chimiques est contre-indiqué (surtout si vous en avez déjà pris plusieurs fois) parce qu'ils affaiblissent le système immunitaire (défense contre d'autres maladies ou la même).

Les traitements suggérés dans les pages suivantes sont à base de plantes : certaines sont des antibiotiques naturels et elles ne traitent pas la maladie mais le système. C'est pourquoi les traitements sont plus longs. L'efficacité est toutefois accrue puisque les plantes renforcent et nettoient le corps en diminuant les possibilités de récurrence (rechute).

Procurez-vous un spéculum et essayez de faire vos examens vous-même à l'aide d'un miroir si vous êtes seule. Ça vaut toujours la peine de parcourir une nouvelle partie de son corps. Goûtez, sentez. Vous prendrez l'habitude de voir ce qui ne va pas. La plupart des infections peuvent être détectées avant que les symptômes comme les pertes et les démangeaisons ne surviennent. L'examen du vagin au spéculum permet la détection des premiers signes, pourvu que vous connaissiez bien l'état normal de votre vagin. Par exemple, des parties du vagin ou du col plus rouges que d'habitude, des petites taches rouges sur le col... Un col infecté se détecte bien au spéculum si vous connaissez son aspect habituel.

En cas de prise d'antibiotiques, il est bon de savoir qu'il faut manger des lactobacilles pendant le traitement (à moins de contre-indication) pour éviter les champignons vaginaux qui sont quasi systématiques après la prise d'antibiotiques. Évitez les fruits acides et le sucre pendant le traitement. Les capsules vaginales de lactobacilles (ferments lactiques qui sont à la base de la fabrication des yaourts, mais la teneur n'est pas la même dans tous) peuvent prévenir la formation de champignons vaginaux ou les faire disparaître. Les tisanes de feuilles de framboisier ou de millefeuille peuvent être utiles comme rééquilibrants

Elle ne nécessite pas d'anesthésie générale. Attention, avec cette technique la stérilité n'est pas immédiate. Durant une période de 3 mois après la pose du dispositif, il est indispensable de recourir à un autre moyen de contraception. Au terme de ce délai, un contrôle de l'occlusion est réalisé.

Je lui explique mes craintes concernant la méthode Essure, très décriée ces derniers temps, en raison de nombreux effets secondaires notamment en cas d'allergie au nickel.

Pensant être allergique au nickel, il me propose de commencer par aller voir un-e allergologue pour faire un test avant de prendre une décision définitive. Si l'allergie est avérée, il ne souhaite pas prendre de risque et ce sera une ligature des trompes. Si le test est négatif, il me laisse le choix de la méthode. Enfin, on aborde la question financière et il m'informe que la stérilisation à visée contraceptive est à nouveau prise en charge à 100 %, depuis 2012, et ceci peu importe la méthode choisie et même avant 40 ans.

Conclusion, on se revoit au mois de décembre pour choisir la méthode et fixer une date d'opération pour le mois de janvier. Je sors du cabinet sans trop y croire. Sûrement que mon âge, et le fait de m'être fait avorter plusieurs fois, ont participé au fait que ce soit aussi simple mais surtout je crois que je suis juste tombé sur 2 gynécologues pro-choix et ce n'est pas si courant pour le souligner.

En décembre, j'ai mon 2^e rendez vous avec le gynécologue qui va m'opérer. On décide d'une ligature des trompes étant donné que le test d'allergie au nickel est positif. On fixe une date pour fin janvier et il m'explique le déroulé de l'opération. L'opération se fait par cœlioscopie, c' est une technique chirurgicale qui permet d'opérer à l'intérieur du ventre en ne faisant que des petites incisions. Sous anesthésie générale, on gonfle le ventre avec du gaz carbonique. Puis à partir de petites incisions sur la peau, on passe, à travers la paroi des tubes : ce sont les trocars qui sont munis de valves, afin d'éviter que l'abdomen ne se dégonfle. A travers ces tubes, on

peut passer toute sorte d'instruments : une caméra (en fait, un tube endoscopique, muni de lentilles, avec à son extrémité, une caméra qui reste en dehors de l'abdomen) qui permet de voir sur un écran ce qu'il y a à l'intérieur du ventre, comme un petit périscope ; des ciseaux, pinces, porte-aiguilles, écarteurs, un bistouri, un système d'irrigation-lavage-aspiration.

Le chirurgien opère en regardant un écran. Il manipule des instruments longs dont l'extrémité opposée est à l'intérieur de l'abdomen.

Vu que l'opération se fait sous anesthésie générale, il préfère que je passe une nuit à l'hôpital en observation après l'opération. Je dois aussi rencontrer l'anesthésiste une semaine avant afin de préparer l'opération.

L'opération

La semaine d'avant, tout s'écroule. Je suis cloué au lit, plusieurs jours, avec une grippe. Je flippe un peu que le chirurgien veuille repousser l'opération mais il me répond que tant que je n'ai pas de fièvre le jour de l'opération, il peut opérer. Soulagement !

Je rentre à la clinique à 11h du matin, à jeun, et je me fais opérer vers 14h. L'opération se passe super bien, le réveil aussi. Le soir, des douleurs se réveillent mais elles deviennent supportables grâce à un petit peu de morphine.

Le lendemain matin, on me change mon pansement et j'hallucine sur les cicatrices qui sont vraiment minuscules. Tout va bien, elles vont certainement vite disparaître. Je peux rentrer chez moi avec quelques médicaments contre la douleur. J'ai quand même un peu du mal à marcher, ça tire un peu à l'intérieur du ventre mais c'est apparemment normal et il est conseillé de marcher un petit peu tous les jours.

Je dois revoir le médecin 1 mois plus tard pour un contrôle post opératoire mais je suis dorénavant définitivement stérile.

Les jours suivants, je suis super fatigué sûrement à cause de l'enchaînement grippe, opération. J'ai des douleurs dans l'épaule et dans le ventre qui sont dues à l'évacuation du gaz utilisé pour gonfler le ventre pendant l'opération. J'ai un peu de mal à marcher mais une petite cure de spiruline et d'extrait de pépins de pamplemousse me permet de retrouver la forme en une dizaine de jours.

Ça m'a coûté 9 euros, ce sont les frais non pris en charge quand on se fait opérer dans une clinique.

Je suis vraiment super content que ça soit fait, de ne plus pouvoir avoir d'enfant et je suis prêt à partager cette expérience avec des personnes qui auraient besoin de soutien ou de conseil dans cette démarche. Je peux aussi donner des contacts de gynécologues et d'urologues (vasectomie) dans le finistère.

Vous pouvez me contacter à cette adresse ligature@riseup.net

En attendant voici déjà quelques petits conseils

- toujours se dire que c'est possible, même si ça peut être long de trouver un médecin qui accepte
- avoir toujours l'article de loi avec soi lorsque vous allez rencontrer un gynécologue
- trouver des gynécologues allié-e-s sur le site gyn&co
- bien se renseigner sur les méthodes et faire un test d'allergie au nickel avant de prendre une décision
- être sûr-e de soi face au médecin sans rentrer trop dans les détails de sa vie privée
- bien se préparer au rendez-vous et si possible se faire accompagner par une personne proche car il est fréquent d'entendre des propos jugeants et moralisants de la part de médecins malveillant-e-s »

STÉRILISATION VOLONTAIRE POUR TOU-TE-S