La crampe menstruelle : Comment soulager les douleurs ?

C’est une expérience commune et souvent désagréable pour de nombreuses femmes. Il s’agit des crampes menstruelles. Elles sont généralement ressenties comme une douleur dans le bas-ventre ou dans le dos, et peuvent être accompagnées d\\\’une sensation de tension ou de pression dans la région pelvienne.

Bien que les crampes menstruelles puissent varier en intensité et en durée, elles sont souvent décrites comme des douleurs lancinantes et ennuyeuses qui peuvent rendre les activités quotidiennes difficiles pendant les jours de menstruation. Les spécialistes expliquent les crampes menstruelles par des contractions de l\\\’utérus qui se produisent pendant la menstruation. Ces contractions sont déclenchées par des niveaux élevés de prostaglandines, des hormones produites par l\\\’utérus qui aident à stimuler les contractions musculaires nécessaires pour éliminer le sang menstruel.

Cependant, lorsque les niveaux de prostaglandines sont trop élevés, cela peut causer des contractions plus intenses et plus douloureuses. Selon Florence ADOHINZIN, Sage femme, les femmes qui souffrent des crampes menstruelles se plaignent fréquemment des courbatures, des douleurs au niveau de l\\\’estomac, du bas de dos et au niveau des cuisses.

En effet, les symptômes des crampes menstruelles peuvent varier d\\\’une femme à l\\\’autre, mais certains signes courants comprennent des douleurs dans le bas-ventre ou dans le dos, une sensation de gonflement ou de ballonnement, des nausées et des vomissements, des maux de tête et des vertiges. Ces symptômes peuvent également varier en intensité, allant

d\\\’une légère douleur à une douleur intense qui peut empêcher les femmes de vaquer à leurs occupations quotidiennes.

Y a t-il des solutions ?

A en croire les spécialistes, il existe plusieurs moyens pour les femmes de soulager les crampes menstruelles. L\\\’un des moyens les plus courants est de prendre des analgésiques en vente libre tels que l\\\’ibuprofène ou l\\\’acétaminophène. Ces médicaments peuvent aider à réduire l\\\’inflammation et à soulager la douleur. Les femmes peuvent également essayer de se détendre en prenant un bain chaud, en utilisant une bouillotte ou un coussin chauffant, ou en pratiquant des exercices de relaxation tels que le yoga ou la méditation.

Florence ADOHINZIN, recommande aux femmes de faire attention à leur alimentation et à leur hydratation pendant la menstruation. \|\|\ *»Je leur conseillerais d\|\|\’être moins stressées, de contrôler leur alimentation quand elles tendent vers cette période* \|\|\ *».*

Les aliments riches en graisses saturées et en sel peuvent contribuer à l\\\’inflammation et aggraver les crampes menstruelles. Les femmes doivent donc privilégier les aliments riches en nutriments tels que les fruits, les légumes et les grains entiers, ainsi que boire suffisamment d\\\’eau pour rester hydratées.

Toutefois, les crampes menstruelles peuvent être un signe d\\\’un trouble médical sous-jacent tel que l\\\’endométriose ou des fibromes utérins. Si les crampes menstruelles sont sévères, récurrentes ou accompagnées d\\\’autres symptômes tels qu\\\’une fièvre ou une douleur intense, les femmes doivent consulter leur médecin pour un examen et un diagnostic appropriés.

Évelyne KADJA

Sage-femme : Zoom sur le métier le plus beau au monde

Le métier de sage-femme est un métier crucial dans le domaine de la santé, en particulier en Afrique. Les sage-femmes sont des professionnels de la santé qui accompagnent les femmes tout au long de leur grossesse, de leur accouchement et de la période postnatale. En plus d\\\'être des professionnels de la santé, les sage-femmes sont également des conseillers, des éducateurs et des défenseurs des droits des femmes en matière de santé reproductive.

L\\\'importance du métier de sage-femme en Afrique est particulièrement cruciale, car l\\\'Afrique est l\\\'un des continents les plus touchés par la mortalité maternelle et infantile. Selon l\\\'Organisation mondiale de la santé (OMS), plus de 500 000 femmes meurent chaque année dans le monde des complications liées à la grossesse et à l\\\'accouchement, dont la plupart se produisent en Afrique subsaharienne. La plupart de ces décès pourraient être évités grâce à une meilleure accessibilité aux soins prénataux, à des accouchements assistés par des professionnels de la santé et à des soins postnataux de qualité.

Les sage-femmes sont des professionnels de la santé qui peuvent aider à réduire la mortalité maternelle et infantile en Afrique en offrant des soins de qualité aux femmes enceintes, aux mères et aux nouveau-nés. Les sage-femmes sont formées pour identifier et gérer les complications liées à la grossesse et à l\\\'accouchement, et pour fournir des soins de qualité aux femmes tout au long du processus de la reproduction.

Les sage-femmes peuvent également jouer un rôle crucial dans la lutte contre les mutilations génitales féminines (MGF) et les mariages précoces, qui sont deux pratiques courantes en Afrique et qui ont un impact négatif sur la santé reproductive des femmes et des filles. Les sage-femmes peuvent aider à sensibiliser les communautés à l\\\’importance de la santé reproductive et à lutter contre ces pratiques nocives.

Malheureusement, en Afrique, le métier de sage-femme est souvent sous-estimé et mal rémunéré. Les sage-femmes sont souvent mal équipées et manquent de ressources pour fournir des soins de qualité aux femmes. En outre, les femmes africaines sont souvent confrontées à des obstacles financiers, géographiques et culturels qui entravent leur accès aux soins de santé reproductive.

Il est donc crucial que les gouvernements et les partenaires internationaux investissent dans la formation et la reconnaissance des sage-femmes en Afrique, ainsi que dans l\\\’amélioration de l\\\’accessibilité et de la qualité des soins de santé reproductive pour les femmes. Les sage-femmes doivent être reconnues comme des professionnels de la santé à part entière, avec une rémunération et des conditions de travail justes.

Le métier de sage-femme est d’une grande importance pour la santé reproductive des femmes en Afrique et dans le monde entier. Les sage-femmes sont des professionnels de la santé qualifiés qui peuvent aider à réduire la mortalité maternelle et infantile, à prévenir les mutilations génitales féminines et les mariages précoces, et à améliorer l\\\’accès aux soins de santé reproductive pour les femmes.

Megan Valère SOSSOU

Liste des candidats admissibles au concours de recrutement au CHD Zou-Collines

La liste des candidats admissibles au concours de recrutement au Centre Hospitalier Départemental du Zou et des Collines est sortie. Les candidats sont invités dès lors audit centre le vendredi 25 Février 2022 à 7heures 30 min pour y subir les épreuves pratiques et ou orales.

Il s\\\’agit des noms suivants :

Sage-femme : Zoom sur le métier le plus beau au monde

Le métier de sage-femme est un métier crucial dans le domaine de la santé, en particulier en Afrique. Les sage-femmes sont des professionnels de la santé qui accompagnent les femmes tout au long de leur grossesse, de leur accouchement et de la période postnatale. En plus d’être des professionnels de la santé, les sage-femmes sont également des conseillers, des éducateurs et des défenseurs des droits des femmes en matière de santé reproductive.

L’importance du métier de sage-femme en Afrique est particulièrement cruciale, car l’Afrique est l’un des continents les plus touchés par la mortalité maternelle et infantile. Selon l’Organisation mondiale de la santé (OMS), plus de 500 000 femmes meurent chaque année dans le monde des complications liées à la grossesse et à l’accouchement, dont la plupart se produisent en Afrique subsaharienne. La plupart de ces décès pourraient être évités grâce à une meilleure accessibilité aux soins prénataux, à des accouchements assistés par des professionnels de la santé et à des soins postnataux de qualité.

Les sage-femmes sont des professionnels de la santé qui peuvent aider à réduire la mortalité maternelle et infantile en Afrique en offrant des soins de qualité aux femmes enceintes, aux mères et aux nouveau-nés. Les sage-femmes sont formées pour identifier et gérer les complications liées à la grossesse et à l’accouchement, et pour fournir des soins de qualité aux femmes tout au long du processus de la reproduction.

Les sage-femmes peuvent également jouer un rôle crucial dans la lutte contre les mutilations génitales féminines (MGF) et les mariages précoces, qui sont deux pratiques courantes en Afrique et qui ont un impact négatif sur la santé reproductive des femmes et des filles. Les sage-femmes peuvent aider à sensibiliser les communautés à l’importance de la santé reproductive et à lutter contre ces pratiques nocives.

Malheureusement, en Afrique, le métier de sage-femme est souvent sous-estimé et mal rémunéré. Les sage-femmes sont souvent mal équipées et manquent de ressources pour fournir des soins de qualité aux femmes. En outre, les femmes africaines sont souvent confrontées à des obstacles financiers, géographiques et culturels qui entravent leur accès aux soins de santé reproductive.

Il est donc crucial que les gouvernements et les partenaires internationaux investissent dans la formation et la reconnaissance des sage-femmes en Afrique, ainsi que dans l'amélioration de l'accessibilité et de la qualité des soins de santé reproductive pour les femmes. Les sage-femmes doivent être reconnues comme des professionnels de la santé à part entière, avec une rémunération et des conditions de travail justes.

Le métier de sage-femme est d'une grande importance pour la santé reproductive des femmes en Afrique et dans le monde entier. Les sage-femmes sont des professionnels de la santé qualifiés qui peuvent aider à réduire la mortalité maternelle et infantile, à prévenir les mutilations génitales féminines et les mariages précoces, et à améliorer l'accès aux soins de santé reproductive pour les femmes.

Megan Valère SOSSOU

La crampe menstruelle : Comment soulager les douleurs ?

C'est une expérience commune et souvent désagréable pour de nombreuses femmes. Il s'agit des crampes menstruelles. Elles sont généralement ressenties comme une douleur dans le bas-ventre ou dans le dos, et peuvent être accompagnées d'une sensation de tension ou de pression dans la région pelvienne.

Bien que les crampes menstruelles puissent varier en intensité et en durée, elles sont souvent décrites comme des douleurs

lancinantes et ennuyeuses qui peuvent rendre les activités quotidiennes difficiles pendant les jours de menstruation. Les spécialistes expliquent les crampes menstruelles par des contractions de l'utérus qui se produisent pendant la menstruation. Ces contractions sont déclenchées par des niveaux élevés de prostaglandines, des hormones produites par l'utérus qui aident à stimuler les contractions musculaires nécessaires pour éliminer le sang menstruel.

Cependant, lorsque les niveaux de prostaglandines sont trop élevés, cela peut causer des contractions plus intenses et plus douloureuses. Selon Florence ADOHINZIN, Sage femme, les femmes qui souffrent des crampes menstruelles se plaignent fréquemment des courbatures, des douleurs au niveau de l'estomac, du bas de dos et au niveau des cuisses.

En effet, les symptômes des crampes menstruelles peuvent varier d'une femme à l'autre, mais certains signes courants comprennent des douleurs dans le bas-ventre ou dans le dos, une sensation de gonflement ou de ballonnement, des nausées et des vomissements, des maux de tête et des vertiges. Ces symptômes peuvent également varier en intensité, allant d'une légère douleur à une douleur intense qui peut empêcher les femmes de vaquer à leurs occupations quotidiennes.

Y a t-il des solutions ?

A en croire les spécialistes, il existe plusieurs moyens pour les femmes de soulager les crampes menstruelles. L'un des moyens les plus courants est de prendre des analgésiques en vente libre tels que l'ibuprofène ou l'acétaminophène. Ces médicaments peuvent aider à réduire l'inflammation et à soulager la douleur. Les femmes peuvent également essayer de se détendre en prenant un bain chaud, en utilisant une bouillotte ou un coussin chauffant, ou en pratiquant des exercices de relaxation tels que le yoga ou la méditation.

Florence ADOHINZIN, recommande aux femmes de faire attention à leur alimentation et à leur hydratation pendant la

menstruation. *« Je leur conseillerais d'être moins stressées, de contrôler leur alimentation quand elles tendent vers cette période « .*

Les aliments riches en graisses saturées et en sel peuvent contribuer à l'inflammation et aggraver les crampes menstruelles. Les femmes doivent donc privilégier les aliments riches en nutriments tels que les fruits, les légumes et les grains entiers, ainsi que boire suffisamment d'eau pour rester hydratées.

Toutefois, les crampes menstruelles peuvent être un signe d'un trouble médical sous-jacent tel que l'endométriose ou des fibromes utérins. Si les crampes menstruelles sont sévères, récurrentes ou accompagnées d'autres symptômes tels qu'une fièvre ou une douleur intense, les femmes doivent consulter leur médecin pour un examen et un diagnostic appropriés.

Évelyne KADJA