

**LA DEPRESSION
POST-PARTUM
EN AFRIQUE :
BRISER LE
SILENCE POUR
TROUVER L'ESPOIR**

**LE CANCER
DU SEIN:
CE TUEUR
SILENCIEUX**

**PRENDRE
SOIN DE
SA SANTÉ
MENTALE**

**La Baisse de
la LIBIDO chez
la FEMME**

**FEMME ET
MENOPAUSE**





Afiya for HER est une publication
de WWW.AFIYAFRICA.COM

Rédactrice-en-chef
Samira KILAN

Chef d'édition
Carlos KPODIEFIN

Conseiller à la rédaction
Odile BOI

Ont contribué
Tanya TOURE
Communicatrice
Consultante en Relations
publiques, marketing
Management des projets

Maille HOUEFA
Sage femme d'état

Pelagie BLEWUSSI
Journaliste
Femme de Media
Communicatrice

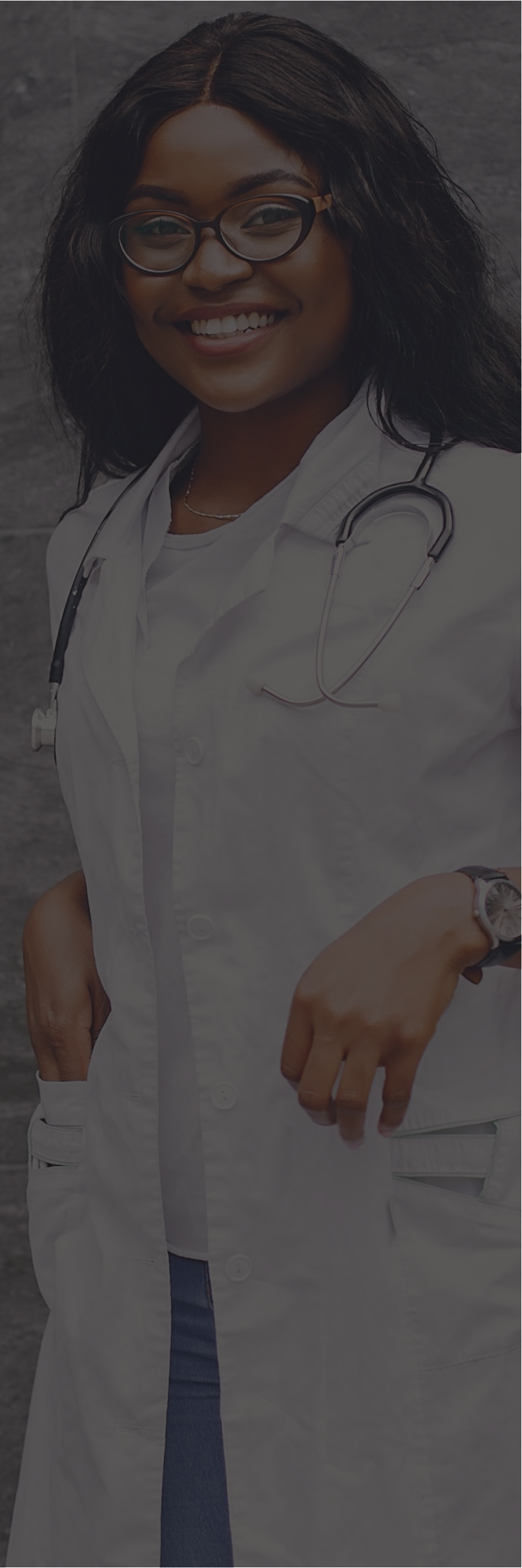
Aniyath AMADOU
PDG Abori cosmétiques

Samira KILAN
Docteur en spécialisation en
gynécologie obstétrique
Communicatrice santé

Conception et Réalisation
OOMEDIAZ

Photos et Illustrations
Freepik - DR -Internet

Linkedin / Facebook / Instagram : **Afiyaforher**
Email : afiyagroupe@gmail.com
Tél : +226 66 58 86 71





Sommaire

- 4** La dépression du post partum en Afrique
- 11** Femme et Ménopause
- 16** Pourquoi les femmes sont plus sujettes au stress?
- 20** L'alimentation de la femme enceinte
- 23** Le cancer du sein: ce tueur silencieux
- 27** Femme et Libido



Chères Lectrices

Ce magazine est dédié à la promotion de la santé et du bien-être des femmes africaines de tous âges et de toutes origines.

Dans ce premier numéro, nous abordons une variété de sujets importants pour la santé des femmes, notamment la santé sexuelle et reproductive, les maladies chroniques, la santé mentale et le bien-être. Nous proposons également des conseils pratiques pour aider les femmes à prendre soin de leur santé.

Nous croyons que la santé des femmes est essentielle au développement de l'Afrique. C'est pourquoi nous nous engageons à fournir des informations et des ressources de qualité aux femmes africaines.

Samira Kilan

Rédactrice-en-chef

LA DÉPRESSION POST-PARTUM EN AFRIQUE : BRISER LE SILENCE POUR TROUVER L'ESPOIR

Toure Maimouna Tanya Cindy



La maternité est un moment de joie et de bonheur, mais pour de nombreuses femmes en Afrique, l'arrivée d'un nouveau-né peut également déclencher des sentiments de tristesse, d'anxiété et de désespoir. La dépression post-partum est une réalité souvent méconnue et négligée dans de nombreuses communautés africaines.

Dans de nombreuses cultures africaines, les femmes sont censées être fortes et épanouies après la naissance de leur enfant. Cependant, les attentes sociales et familiales élevées peuvent exercer une pression énorme sur les nouvelles mères, exacer-

bant ainsi le risque de dépression post-partum. Les problèmes socio-économiques, le manque de soutien adéquat et les changements hormonaux contribuent également à cette condition

La dépression post-partum est souvent entourée de stigmatisation en Afrique. Les femmes qui en souffrent sont souvent ostracisées et considérées comme faibles ou incompetentes. Le manque de sensibilisation à cette question limite l'accès aux soins de santé mentale appropriés et prolonge la souffrance des femmes touchées

La dépression post-partum peut avoir des conséquences graves pour la mère et l'enfant. Les mères atteintes de dépression peuvent avoir du mal à établir des liens affectifs avec leur bébé, compromettant ainsi le développement émotionnel de l'enfant.

Les mères peuvent également souffrir d'une baisse d'estime de soi, d'une perte d'appétit et de troubles du sommeil, ce qui nuit à leur bien-être général.

Pour faire face à la dépression post-partum en Afrique, il est essentiel de briser le silence et de promouvoir la sensibilisation à ce sujet. Les gouvernements, les organisations de santé et les communautés doivent travailler ensemble pour fournir des services de santé mentale accessibles et abordables. Adeola Olubamiji (Nigeria), Wanja Mwaura (Kenya), Tshегоfatso Senne (Afrique du Sud) sont quelques-unes des femmes africaines qui ont courageusement partagé leur expérience de la

dépression post-partum, contribuant ainsi à briser le silence et à sensibiliser sur cette question. Les campagnes de sensibilisation doivent également être menées pour lutter contre la stigmatisation et encourager les femmes à rechercher de l'aide sans honte ni peur.

La dépression post-partum en Afrique est une réalité complexe et souvent négligée. En brisant le silence et en sensibilisant davantage à cette question, nous pouvons offrir un soutien essentiel aux femmes qui en souffrent. Il est temps de reconnaître la dépression post-partum comme un problème de santé mentale sérieux et de prendre des mesures pour fournir les soins appropriés et l'empathie nécessaires. Ensemble, nous pouvons aider les nouvelles mères à trouver l'espoir et à retrouver leur équilibre émotionnel pour le bien-être de leur propre santé et de celle de leurs enfants.



“...il est essentiel de briser le silence et de promouvoir la sensibilisation à ce sujet. Les gouvernements, les organisations de santé et les communautés doivent travailler ensemble...”

Les Secrets d'une Peau Noire Radiante : Conseils Précieux pour Prendre Soins de Vous

Aniyath Amadou

Découvrez dans cet article dédié à la beauté et au bien-être de votre peau noire magnifique, des conseils précieux qui, vous guideront vers une routine de soins adaptée à vos besoins spécifiques. Révélez l'éclat

naturel de votre peau en suivant ces conseils simples et efficaces, et prenez soin d'elle avec délicatesse. En suivant ces cinq conseils essentiels, vous rayonnerez de confiance et de beauté.



1. Portez de la crème solaire tous les jours

Protéger votre peau des rayons UV est essentiel, peu importe la couleur de votre peau. Le mythe selon lequel les personnes de peau noire n'ont pas besoin de protection solaire est tout simplement faux. Les rayons du soleil peuvent causer des dommages invisibles, même sans coup de soleil apparent. En utilisant une crème solaire à large spectre avec un indice de protection solaire (IPS) d'au moins 30, vous protégez votre peau contre les méfaits du soleil, tels que le vieillissement prématuré, les taches sombres et les risques accrus de cancer de la peau.

2. Adaptez votre routine de soins de la peau à vos besoins spécifiques

Chaque peau est unique, et votre peau noire ne fait pas exception. Il est important de comprendre les besoins spécifiques de votre peau afin de lui fournir les soins adaptés. Une hydratation régulière est primordiale pour maintenir l'éclat de votre peau. Optez pour des produits hydratants non comédogènes qui ne bouchent pas les pores. De plus, les nettoyants doux et les toniques équilibrants sont des alliés précieux pour une peau éclatante.

N'oubliez pas de choisir des produits spécialement formulés pour les peaux noires, qui répondent aux besoins spécifiques de votre teint.

3. Choisissez des ingrédients éprouvés qui font le travail

Lorsque vous choisissez vos produits de soins de la peau, prenez le temps d'examiner attentivement les ingrédients. Optez pour des ingrédients naturels et éprouvés qui nourrissent votre peau en profondeur.

Des ingrédients tels que l'aloès vera, l'huile de baobab, l'huile de karité, l'huile de marula sont réputés pour leurs propriétés hydratantes et apaisantes. Privilégiez les produits dépourvus d'ingrédients agressifs tels que les sulfates, les parabènes et les phtalates, susceptibles de causer des irritations et de perturber l'équilibre de votre peau.

4. Soyez gentil avec votre mélanine

La mélanine, ce pigment naturel qui donne à votre peau sa beauté unique, mérite d'être chérie et protégée. Évitez les produits éclaircissants ou blanchissants qui peuvent endommager votre mélanine et causer des problèmes cutanés. Votre peau noire est naturellement résistante aux signes visibles du vieillissement, mais cela ne signifie pas qu'elle ne nécessite pas de soins appropriés. Nourrissez-la avec des produits riches en antioxydants qui aident à prévenir les dommages causés par les radicaux libres, tels que les extraits de rooibos, les noix de cola et les graines de tamarin.

5. Profitez des sérums et des crèmes pour les yeux

Les sérums et les crèmes pour les yeux sont de véritables alliés pour une peau noire radieuse.

Les sérums à base d'acide hyaluronique aident à maintenir l'hydratation de votre peau, réduisant ainsi l'apparence des ridules et des rides. Quant aux crèmes pour les yeux, elles aident à éclaircir les cernes et à réduire les poches sous les yeux, vous donnant ainsi un regard frais et reposé.

Intégrez ces produits spécifiques à votre routine de soins pour une zone délicate des yeux éclatante de beauté.

Prendre soin de votre peau noire est un acte d'amour envers vous-même.

En suivant ces précieux conseils, vous pouvez établir une routine de soins de la peau qui nourrit, protège et magnifie votre beauté naturelle.

N'oubliez pas d'ajuster votre routine en fonction des besoins spécifiques de votre peau, tout en choisissant des produits de qualité contenant des ingrédients éprouvés.

Soyez doux avec votre mélanine et célébrez la magnificence de votre peau noire.

Avec une attention régulière et des soins adaptés, votre peau rayonnera d'une beauté inégalée.

Femme et Ménopause : Conseils pour les femmes ménopausées

Odile BOI



La ménopause est une étape naturelle de la vie d'une femme, qui se caractérise par l'arrêt des règles.

A partir de 40 ans le corps de la femme subit des transformations physiques dues à l'âge (la diminution de certaines hormones et la redistribution des graisses qui s'accumulent beaucoup plus au niveau du ventre, de la hanche etc...).

La ménopause quant à elle survient généralement entre 45 et 55 ans avec une moyenne qui tourne autour de 50 ans. Cependant, cela peut varier d'une femme à une autre.

Les symptômes de la ménopause varient mais ils incluent souvent les bouffées de chaleur (une chaleur forte ressentie accompagnée de sueur excessive qui ne dure pas longtemps et qui s'arrête donnant une sensation momentanée de fraîcheur), les troubles de sommeil, des sautes d'humeur, une sécheresse vaginale, des changements dans le cycle menstruel et une certaine fragilité des os.

Pour vivre en beauté la ménopause, il est nécessaire que la femme prenne soin de son bien-être physique, émotionnel.

Des exercices physiques réguliers peuvent prévenir la prise de poids, renforcer les os et améliorer l'humeur. Adopter une alimentation équilibrée riche en calcium et en vitamine D est aussi important pour la santé des os.

Une bonne hydratation peut aider la femme à mieux supporter les bouffées de chaleur. Elle doit s'entourer de soutien moral et social en cultivant plus l'estime de soi et savoir bien gérer le stress qui peut aussi aggraver les symptômes de la ménopause.

Il serait préférable que le couple consulte un professionnel de santé avec qui parler des symptômes que ressent la femme et qui pourrait recommander des traitements adéquats, ce qui pourrait amener la femme mariée à bénéficier beaucoup plus du soutien de son époux qui comprendra après discussions l'état critique dans lequel elle se trouve pour le bonheur de la famille.

La ménopause peut être une période de changements et de défis, mais elle peut aussi être une période de croissance et de transformation. En prenant soin de vous et en vous entourant de soutien, vous pouvez traverser cette période en toute sérénité.



Rejoignez une communauté de femmes et discutez de sujets passionnants pour prendre soin de vous et rester en bonne santé sur tous les plans...

Rejoignez le groupe **Afiya For Her**, un espace sûr et convivial où les femmes africaines de tous les horizons partagent *des informations, des conseils et des expériences sur la santé.*

Envoyez «**Afiya For Her**» par whatsapp au **+221 78 184 55 98**

Prendre soin de sa santé mentale en tant que femme est crucial : Voici quelques astuces pratiques pour y parvenir.

Pélagie BLEWUSSI

La santé mentale est un état de bien-être subjectif et objectif qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté.

La santé mentale est importante pour tous, quel que soit l'âge, le sexe, la race, l'origine ethnique ou le statut socio-économique.

Tout d'abord, accordez-vous du temps pour vous-même. Prenez des moments de détente et de relaxation, que ce soit en pratiquant la méditation, en lisant un livre inspirant ou en faisant une activité qui vous procure du plaisir. Cela vous permettra de

vous ressourcer et de réduire le stress.

Ensuite, entourez-vous de personnes positives et bienveillantes. Établissez des liens avec des amis et des proches qui vous soutiennent et vous encouragent. Partagez vos émotions et vos préoccupations avec eux, car cela favorise le bien-être mental.

Enfin, prenez soin de votre corps. Faites de l'exercice régulièrement, mangez sainement et dormez suffisamment. Une bonne hygiène de vie contribue à maintenir un équilibre mental.

En suivant ces astuces simples au quotidien, vous pourrez prendre soin de votre santé mentale et vivre une vie épanouissante en tant que femme.

Pourquoi les femmes sont plus sujettes au stress : Comprendre les facteurs sous-jacents

Dr Samira KILAN

Le stress est une réaction naturelle du corps face à des défis et des pressions de la vie quotidienne. Selon les études, les femmes semblent être plus sujettes au stress que les hommes. Cette disparité ne réside pas dans une prédisposition biologique à ressentir davantage de stress, mais plutôt dans une combinaison complexe de facteurs sociaux, biologiques et psychologiques. Dans cet article, nous allons explorer les raisons pour lesquelles les femmes peuvent être plus sujettes au stress et comment elles peuvent gérer ces pressions de manière efficace.



Les multiples rôles des femmes

Les femmes jonglent souvent avec de multiples rôles dans leur vie quotidienne, y compris ceux de mères, d'épouses, de professionnelles et de gestionnaires de foyers. Ces multiples responsabilités peuvent entraîner une pression accrue pour répondre aux attentes de chaque rôle. Équilibrer le travail, la famille, les relations et d'autres engagements peut être une tâche stressante, car il peut être difficile de trouver un équilibre satisfaisant tout en préservant sa santé.

Fluctuations hormonales

Les fluctuations hormonales qui surviennent au cours du cycle menstruel, de la grossesse et de la ménopause peuvent influencer le bien-être émotionnel des femmes. Par exemple, certaines femmes peuvent ressentir une plus grande sensibilité émotionnelle pendant la période prémenstruelle en raison des variations des hormones sexuelles.

Pressions socioculturelles

Les femmes sont souvent soumises à des pressions socioculturelles liées à leur apparence, à leur succès professionnel et à leur comportement.

Les attentes sociales et culturelles imposent des normes élevées en matière de réussite et de perfection aux femmes, ce qui engendre du stress. La lutte pour atteindre ces normes peut entraîner un sentiment de surcharge et

de frustration.

Inégalités de genre

Les inégalités de genre persistent dans de nombreux domaines de la société, y compris les disparités salariales et l'accès limité à certaines opportunités professionnelles. Les femmes peuvent ressentir un stress lié à ces inégalités, car elles doivent souvent faire face à des obstacles supplémentaires pour atteindre leurs objectifs.

Réponses au stress

Des recherches suggèrent que les hommes et les femmes peuvent avoir des réponses au stress légèrement différentes. Par exemple, certaines études ont montré que les femmes ont tendance à rechercher davantage le soutien social en cas de stress, tandis que les hommes peuvent avoir une réponse de type « lutte ou fuite ». Ces différences dans la manière de faire face au stress peuvent influencer la perception du stress. Gérer le stress de manière efficace

Il est essentiel de souligner que la manière dont chaque individu réagit au stress dépend de nombreux facteurs individuels. Les femmes, tout comme les hommes, ont des ressources et des stratégies pour faire face au stress de manière efficace. La gestion du stress est cruciale pour la santé mentale et physique.

Voici quelques stratégies pour

gérer le stress de manière efficace :

- Pratiquer la pleine conscience : La méditation et la pleine conscience peuvent aider à réduire le stress en permettant de se concentrer sur le moment présent.
- Faire de l'exercice régulièrement : L'activité physique libère des endorphines, qui sont des hormones du bien-être, et peut réduire le stress.
- Établir des limites : Apprendre à dire non et à définir des limites claires peut aider à réduire la surcharge de responsabilités.
- Chercher du soutien : Parler de ses préoccupations avec des amis, de la famille ou un professionnel de la santé mentale peut offrir un soutien précieux. Bien que les femmes puissent être plus sujettes au stress dans certaines situations, il est important de reconnaître que le stress est une expérience universelle.

Les pressions spécifiques auxquelles les femmes sont confrontées résultent souvent de facteurs sociaux et culturels, et non d'une prédisposition biologique.

En comprenant ces facteurs et en utilisant des stratégies de gestion du stress, les femmes peuvent mieux gérer les défis de la vie quotidienne et promouvoir leur bien-être global.

L'alimentation de la femme enceinte : conseils pour une grossesse saine

Dr Samira KILAN

La grossesse est une période de changements importants pour le corps d'une femme. Pour que la grossesse se déroule de manière optimale, il est important que la femme enceinte adopte une alimentation saine et équilibrée.

Les besoins nutritionnels de la femme enceinte

Les besoins nutritionnels d'une femme enceinte augmentent considérablement pendant la grossesse. En effet, le corps de la femme doit fournir des nutriments à la fois pour elle-même et pour le fœtus en développement. Les nutriments les plus importants pour la femme enceinte sont :



Les protéines : les protéines sont essentielles à la croissance et au développement du fœtus. Les femmes enceintes devraient consommer environ 75 grammes de protéines par jour

Les acides gras oméga-3 : les acides gras oméga-3 sont importants pour le développement du cerveau et de la rétine du fœtus. Les femmes enceintes devraient consommer environ 300 milligrammes d'acides gras oméga-3 par jour.

Le fer : le fer est important pour la production de globules rouges, qui transportent l'oxygène dans le corps. Les femmes enceintes devraient consommer environ 27 milligrammes de fer par jour.

Le calcium : le calcium est important pour la croissance des os et des dents du fœtus. Les femmes enceintes devraient consommer environ 1 000 milligrammes de calcium par jour.

L'acide folique : l'acide folique est important pour la prévention des malformations congénitales du tube neural, comme le spina bifida. Les femmes enceintes devraient consommer au moins 400 microgrammes d'acide folique par jour.

Les recommandations alimentaires pour les femmes enceintes sont les suivantes :

Mangez cinq fruits et légumes par jour. Les fruits et légumes sont une excellente source de vitamines, de minéraux et de fibres.

Choisissez des céréales complètes. Les céréales complètes sont une bonne source de fibres et de nutriments.

Mangez des protéines maigres. Les protéines maigres, comme la viande maigre, le poisson, les œufs et les produits laitiers, sont une bonne source de protéines.

Choisissez des graisses saines. Les graisses saines, comme les huiles végétales, les noix et les graines, sont importantes pour la santé cardiovasculaire.

Limitez votre consommation de sucre et de sel. Le sucre et le sel peuvent augmenter le risque de certains problèmes de santé, tels que le diabète et l'hypertension artérielle.

Il y a certains aliments que les femmes enceintes doivent éviter, notamment :

Les aliments crus ou insuffisamment cuits : les aliments crus ou insuffisamment cuits, comme la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers non pasteurisés, peuvent contenir des bactéries dangereuses.

Les aliments fumés ou salés : les aliments fumés ou salés peuvent contenir des nitrates, qui peuvent augmenter le risque de certains cancers.

Les boissons alcoolisées : l'alcool peut nuire au développement du fœtus.

La caféine : la caféine peut provoquer des problèmes de sommeil et d'autres complications pendant la grossesse.

Conseils pour une alimentation saine pendant la grossesse

Voici quelques conseils pour vous aider à adopter une alimentation saine pendant la grossesse :

Lisez les étiquettes des aliments. Les étiquettes des aliments vous aideront à choisir des aliments sains et nutritifs.

Cuisinez à la maison le plus souvent possible. Lorsque vous cuisinez à la maison, vous pouvez contrôler les ingrédients et la quantité de sel et de sucre

On en parle



Le Cancer du Sein :
Ce tueur silencieux

Le cancer du sein est une maladie caractérisée par la croissance incontrôlée de cellules mammaires anormales qui forment alors des tumeurs. Si rien n'est fait, les tumeurs peuvent se propager dans l'organisme et avoir une issue fatale.

Le traitement est adapté à la personne, au type de cancer et à sa propagation. Il associe la chirurgie, la radiothérapie et les médicaments.

Ampleur du problème

En 2020, on a recensé 2,3 millions de cas féminins et 685 000 décès dus au cancer du sein dans le monde.

À la fin de 2020, 7,8 millions de femmes en vie s'étaient vues diagnostiquer un cancer du sein au cours des cinq années précédentes, ce qui en fait le type de cancer le plus courant à l'échelle du globe.

Présent dans tous les pays, le cancer du sein touche les femmes de tous âges à partir de la puberté, mais son incidence croît à mesure que l'âge avance.

La mortalité par cancer du sein a peu évolué entre les années 1930 et les années 1970, période pendant laquelle la chirurgie était le mode primaire exclusif de traitement (mastectomie radicale).

Qui présente un risque de cancer du sein ?

Le sexe féminin est le facteur de risque de cancer du sein le plus important. Environ 0,5-1 % des cancers du sein touchent des hommes et le traitement suit alors les mêmes principes que chez la femme.

Certains facteurs accroissent le risque de cancer du sein, notamment l'âge, l'obésité, l'abus d'alcool, des antécédents familiaux de cancer du sein, une exposition aux radiations, les antécédents gynécologiques (l'âge au moment des premières règles et à la première grossesse, par exemple), le tabagisme et un traitement hormonal post-ménopause.

Près de la moitié des cancers du sein touchent des femmes qui ne présentent aucun facteur de risque particulier autre que le sexe (féminin) et l'âge (plus de 40 ans).

Le risque est accru en cas d'antécédents familiaux de cancer du sein, mais la plupart des femmes diagnostiquées n'ont pas d'antécédents familiaux connus.

Leur absence ne signifie donc pas nécessairement que le risque soit moindre.

Certaines mutations génétiques héréditaires de haute pénétrance accroissent fortement le risque de cancer du sein, les plus im-

portantes étant présentes dans les gènes BRCA1, BRCA2 et PALB2.

Les femmes chez qui l'on découvre des mutations de ces gènes de premier plan peuvent envisager des stratégies de réduction des risques comme l'ablation chirurgicale des deux seins.

Signes et symptômes

Le cancer du sein peut présenter une association de différents symptômes, notamment aux stades plus avancés. La plupart des nouveaux cas sont asymptomatiques.

Les symptômes du cancer du sein sont notamment :

- une masse ou un épaississement dans le sein, souvent indolore,
- un changement de la taille, de la forme ou de l'apparence du sein,
- des fossettes, des rougeurs, une peau d'orange ou d'autres changements cutanés,
- une modification de l'apparence du mamelon ou de la peau qui l'entoure (aréole),
- un écoulement mamelonnaire anormal ou sanglant.

En cas de masse anormale dans le sein, même indolore, il convient de consulter un médecin.

La plupart des masses de ce type ne sont pas cancéreuses.

Le traitement des masses qui sont cancéreuses est plus efficace lorsqu'elles sont de taille réduite et ne se sont pas étendues aux ganglions lymphatiques environnants.

Le cancer du sein peut se propager à d'autres organes et provoquer d'autres symptômes. Le plus souvent, les ganglions lymphatiques situés sous le bras sont le premier site de propagation détectable.

Il arrive toutefois qu'on ne sente pas des ganglions lymphatiques porteurs de cancer.

Les cellules cancéreuses peuvent progressivement se propager à d'autres organes comme les poumons et le foie, ainsi qu'au cerveau et aux os. Une fois ces sites atteints, de nouveaux symptômes

liés au cancer peuvent apparaître, comme des douleurs osseuses ou des maux de tête.

Traitement

Le traitement du cancer du sein dépend du sous-type de cancer et de l'étendue de sa propagation en dehors du sein vers les ganglions lymphatiques (stades II ou III) ou d'autres organes (stade IV).

Les médecins associent divers traitements pour réduire le plus possible le risque de récurrence.

Il s'agit notamment des traitements suivants :

- chirurgie pour éliminer la tumeur
- radiothérapie pour réduire le risque de récurrence dans le sein et les tissus environnants
- médicaments pour tuer les cellules cancéreuses et éviter la pro-

pagation – thérapies hormonales, chimiothérapie ou thérapies biologiques ciblées notamment

Les traitements contre le cancer du sein sont plus efficaces et mieux tolérés si on les commence tôt et les suit jusqu'au bout.

En Afrique ces traitements sont encore trop onéreux et non subventionnés dans la plupart des pays.

Le traitement peut atteindre plusieurs dizaines de millions de FCFA et reste inaccessible pour une grande majorité de la population africaine du fait du coût financier.

Ensemble soignons des relais pour la bonne information et la prévention au cancer du sein dans nos contrées.

Source : OMS



Suivez-nous pour ne rien rater



Santé sexuelle

La Baisse de la LIBIDO chez la FEMME

Houefa MAELLE



La libido, également appelé désir sexuel, représente l'envie de s'adonner à une activité sexuelle. Ce désir sexuel est propre à chaque individu et peut survenir spontanément ou en réponse à un partenaire, à une idée ou à une image.

Chez la femme, la baisse de libido a plusieurs explications d'ordre hormonal, psycho-émotionnel et biologique.

Les causes hormonales

L'intensité de la libido varie en cours de cycle : Tout au long de son cycle menstruel, les ovaires de la femme sécrètent des hormones en quantités variables.

Les jours avant l'ovulation la libido féminine augmente du fait de la surproduction d'œstrogènes. Le désir est moins stimulé le reste du cycle.

En post-partum, la femme est moins encline à une sexualité spontanée car secrète la prolactine, aussi appelée hormone anti-désir sexuel.

Ménopause : la libido de la femme diminue avec l'âge : La production d'œstrogènes diminue considérablement au moment de la ménopause.

Les hormones peuvent ainsi être responsables d'une baisse du désir sexuel chez la femme qui avance en âge.

Les causes psycho-émotionnelles

Stress professionnel ;

Fatigue ;

Mauvaise image de soi ;

Sensation de ne plus être attirante ;

État dépressif ;

La routine sexuelle ;

Absence de nouveautés dans le couple ;

Manque de confiance en soi dû au changement physique ;

Réduction ou absence de sentiments amoureux ;

Les causes biologiques

Les maladies de la thyroïde sont un type de problème endocrinien qui affecte le fonctionnement menstruel et qui peut faire diminuer la libido.

Les maladies chroniques comme l'anémie et le diabète sont aussi connus pour faire baisser la libido. Un médecin peut vous aider à gérer ces problèmes une fois qu'ils ont été diagnostiqués.

Que faire quand on note une baisse de la libido ?

En parler à son partenaire : Il ne faut pas hésiter à évoquer le problème de la baisse de désir.

Le/la partenaire reste la personne la plus concernée ; exprimer ensemble les questionnements de chacun ne pourra qu'être bénéfique pour votre couple. Les partenaires discutent de ce qui leur plaît, ils se sentent proches, en phase, et le désir vient naturellement ;

Se surprendre pour maintenir le désir : Il est possible pour un couple de s'épanouir tout au long de sa vie sexuelle.

Pour cela, il faut se surprendre, se renouveler, voyager, bousculer des habitudes ancrées dans le quotidien, improviser, jouer, partager, échanger

Prendre soin de soi pour avoir envie de faire l'amour : prendre soin de soi peut booster la libido de la femme et lui redonne confiance.

Perdre ses quelques kilos superflus, renouveler sa lingerie, se reposer,

Comprenez les effets de la pilule contraceptive. Les femmes qui prennent une pilule contraceptive peuvent observer une baisse de leur libido. La réaction de votre corps à la pilule dépend de la chimie

Santé sexuelle

propre à votre corps et du mélange hormonal que contient la pilule

Consulter un médecin : Si la perte du désir entraîne une souffrance, on peut consulter un médecin, en particulier un sexologue.

Sans être miracle, certaines solutions naturelles à rechercher du côté des plantes ou des huiles essentielles peuvent donner un coup de fouet et stimuler alors l'envie sexuelle.

Régulez votre régime alimentaire.

Mangez des aliments sains qui peuvent vous aider à augmenter le flux sanguin dans vos organes sexuels

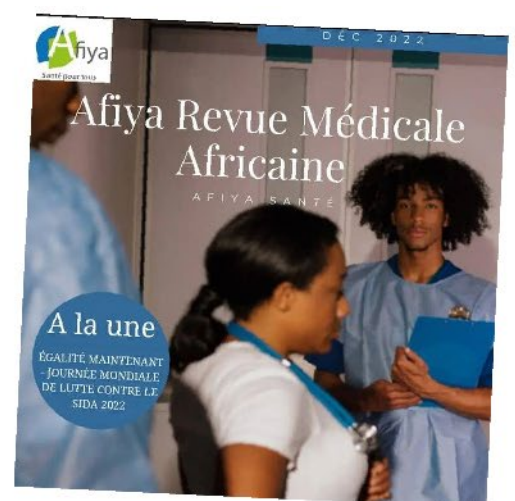
Essayez de manger des fruits à coques, des graines, des légumes et du soja au lieu de manger de la viande rouge

Mangez des fruits et des légumes au lieu de manger des aliments transformés.

Mangez des céréales complètes, car elles contiennent du zinc qui aide à conserver la testostérone

Consommez de petites quantités de chocolat avec au moins 70 % de cacao.

Le chocolat peut provoquer la même excitation que lors d'un orgasme.



Retrouvez tous nos magazines sur

AfiyaAfrica
www.afiyafrika.com



www.afiyafrika.com

Le meilleur de l'information sur la santé en Afrique

Suivez-nous pour ne rien rater

