

Santé

Conseils pratiques pour lutter contre les fuites urinaires



Photo : D.R

Les protège-slips sont indispensables en cas de fuites urinaires. Mais il faut bien les choisir.

JMN

Libreville/Gabon

LES fuites urinaires ont plusieurs origines. Parmi elles, il y a la grossesse, les accouchements, la sédentarité, le surpoids, l'âge ou une faiblesse des muscles du périnée. Cette forme d'incontinence est sans risque pour la santé mais, au quotidien, elle représente un véritable handicap.

Comment lutter contre les fuites urinaires ? Voici quelques réponses.

Se refaire une santé

Pour lutter contre les fuites urinaires, il faut parfois revoir son hygiène de vie. En effet, la sédentarité et le surpoids impactent la continence. Il faut donc atteindre un poids forme en mangeant équilibré et se bouger. Pour cela, marchez 30 minutes chaque jour et faire 2 à 3 séances d'une heure de sport chaque semaine.

Pour réduire les fuites urinaires, il faut limiter sa

consommation de café, de thé et d'alcool. Il faut aussi limiter les épices. Tous ces éléments irritent la vessie et peuvent provoquer des désagréments. Parallèlement, veillez à vous hydrater correctement au quotidien. Booster son transit est également nécessaire, car la constipation chronique, qui implique une suractivité des muscles du périnée, est très souvent accompagnée de fuites urinaires.

De bonnes habitudes

Pour réduire les risques de fuites urinaires, il faut se ménager. Évitez de porter des charges lourdes. Vous pouvez le faire de manière occasionnelle, mais pas chaque jour. Quand vous portez des charges lourdes, concentrez vos efforts dans les jambes et non dans la ceinture abdominale.

Évitez de porter tous les jours des talons hauts, ne portez pas de vêtements trop serrés et ayez une hygiène intime irréprochable. Les protège-slips sont

une bonne protection. Avant d'en acheter, assurez-vous qu'il s'agit d'un protège-slip permettant de transpirer, qui n'est pas recouvert de matière plastique et qui est poreux. Rappelez-vous que les parties génitales ont besoin d'être aérées, sinon l'humidité persiste et vous prédispose aux infections.

Oser en parler

Si vous avez des fuites urinaires, il est recommandé d'en parler. Votre médecin traitant comme votre gynécologue peut vous aider. Après une grossesse, vous pouvez vous adresser au kinésithérapeute ou à la sage-femme qui vous a suivie lors de la rééducation du périnée. Selon l'importance de l'incontinence, vous serez peut-être recommandée à un spécialiste.

Rappelez-vous qu'1 femme sur 4 est concernée par les fuites urinaires, il n'y a donc rien d'anormal à cela !

Les traitements proposés

Les traitements proposés en cas de fuites urinaires dépendent de l'origine de la pathologie et de son importance. Mais, c'est avec votre médecin qu'il faut en discuter, afin d'avoir un traitement adapté à votre cas. Il est également possible de procéder à une rééducation du périnée. Ce traitement n'est pas réservé aux jeunes mamans, il s'avère très efficace à tout âge. Enfin, dans les cas les plus sérieux, la chirurgie est proposée.

Coin cuisine

Poulet au curry et au lait de coco

Ingrédients :

- 4 à 5 cuisses de poulet
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 3 pommes à cuire
- 1 boîte de 400 g de tomates pelées
- 1 pointe de piment en poudre
- 4 à 5 cuillères à café de curry en poudre
- 1 cube de bouillon de poule
- 25 cl d'eau
- 25 cl de lait de coco
- 1 noix de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- Sel et poivre

Préparation :

Couper les cuisses de poulet en deux. Colorer légèrement les cuisses de poulet dans un mélange de beurre et d'huile. Saler, poivrer et mettre de côté. Éplucher les oignons et les pommes, puis les hacher grossièrement. Éplucher les gousses d'ail et les hacher finement. Colorer les oignons et l'ail dans un mélange de beurre et d'huile. Ajouter les pommes et les tomates avec leur jus. Ajouter le cube de bouillon de poule, l'eau, le piment en poudre et le curry en poudre (4 à 5 cuillères à café). Laisser mijoter 5 minutes et saler à votre goût. Ajouter les cuisses de poulet et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes. Couper les poivrons en petits dés. Retirer les cuisses de poulet, puis mixer la sauce. Ajouter le lait de coco et remettre les cuisses de poulet. Bien mélanger le tout et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes. Poivrer le tout (3 tours de moulin à poivre). Hors du feu et juste avant de servir, ajouter les dés de poivrons, ils doivent rester croquants. Servir avec du riz ou des pâtes ou des pommes de terre nouvelles à chair ferme.

Proposé par JMN

Trucs et astuces Quelques astuces avec l'huile d'olive

Contre l'acné

L'huile d'olive est un produit purifiant, ce qui en fait un bon allié contre l'acné. On place dans un bocal un peu d'huile d'olive et quelques gouttes d'huile essentielle de lavande et on se sert de cette préparation comme soin pour les boutons.

Pour les cheveux secs

L'huile d'olive est idéale pour se faire un masque maison ultra facile et très efficace. Si vous en avez l'occasion, faites le masque la veille et dormez avec avant de laver les cheveux, à condition de supporter l'odeur bien sûr (on protégera l'oreiller et on mettra un bonnet de douche). Humidifiez vos cheveux légèrement avec de l'eau tiède et essorez-bien. Appliquez de l'huile d'olive et laissez poser.

Pour les mains sèches !

On mettra deux tiers d'huile d'olive pour un tiers d'huile végétale d'amande douce

par exemple et on complète ce mélange avec quelques cuillères d'eau florale au choix, jusqu'à obtenir la texture voulue. Le mélange se conserve au frais. Il peut aussi être utilisé pour les pieds secs.

Un ingrédient excellent pour gommer le corps

Adieu exfoliants bourrés de produits nocifs, on vous propose une recette 100 % naturelle : mélangez un peu d'huile à du gros sel riche en minéraux et frottez la peau avec ce mélange avant de rincer.

Après rasage ou épilation

L'huile d'olive va être utile à deux niveaux, pour les hommes ou les femmes. Si vous rasez une zone, elle remplacera parfaitement un gel de rasage et sera bien plus douce qu'un savon. Une fois l'épilation ou le rasage effectué, on peut passer de l'huile d'olive sur la zone pour contrer l'agression qu'on vient de faire subir à la peau.

MINISTRE DE L'ECONOMIE, DE L'EMPLOI ET DU DEVELOPPEMENT DURABLE



DIRECTION GENERALE DES IMPOTS

RECETTES PRINCIPALES DES IMPOTS

B.P. 37/45 LIBREVILLE

COMMUNIQUE

DE LA DIRECTION GENERALE DES IMPOTS

Il a été constaté que depuis l'entrée en vigueur de la **Contribution Spéciale de Solidarité (CSS)**, instituée par la loi des finances pour 2017, plusieurs contribuables n'ont pas remplis leurs obligations déclaratives et de paiement de cet impôt.

En conséquence, les contribuables défaillants sont invités à bien vouloir se rapprocher de leurs Centres des impôts compétents **au plus tard le 20 juin 2017** pour régulariser, sans application de pénalités et intérêts de retard, leurs déclarations et effectuer les paiements y relatifs.

Le présent communiqué qui tient lieu de dernier rappel, oblige l'administration fiscale à appliquer les sanctions prévues comme en matière de TVA dès épuisement du délai sus-indiqué.

Fait à libreville, le 12 juin 2017.

Le Directeur Général des Impôts



Joël OGOUMA