

# Santé féminine

DANS CETTE ÉDITION

Changer de regard sur la **ménopause** pour lever le tabou.

**PAGE 3**

Le **rôle du foie** sur la santé est sous-estimé.

**PAGE 4**

**Grossesse et vaccination** : que convient-il de faire ?

**PAGE 8**



« L'endométriose n'est pas assez prise au sérieux »

Laura Lequeu a transformé sa douleur en combat qu'elle mène avec son association.

© PHOTO: SALOMÉ OUAGHEBEUR

## Aidez la recherche clinique pour le traitement du **cancer du sein**

en tant que participante à une étude de **Phase 1**

- Vous êtes une femme en bonne santé **sans potentiel de grossesse**
- Vous avez au moins 18 ans

**+00800/2636.26.36**  
(gratuit depuis la Belgique, l'Italie, le Japon, le Royaume-Uni, la France, l'Allemagne et les Pays-Bas)

Nous vous offrons une compensation financière pour votre participation et vos frais de transport

Scannez ce code QR pour vous inscrire



**Pfizer**  
Clinical Research Unit  
Brussels

Introduction

# Consentement éclairé au parcours de la grossesse et de l'accouchement

Le parcours de la grossesse et de l'accouchement doit être adapté aux besoins des futures mamans. Différents choix s'offrent à elles et il convient qu'elles en soient correctement informées. Le Professeur Pierre Bernard, Président du Collège des gynécologues-obstétriciens.e.s.



**Pr Pierre Bernard**

PRÉSIDENT DU CRGOLFB

Info

Pour consulter le document émis par le CRGOLB,

scannez ce QR Code :



La principale cause du vécu traumatique de l'accouchement n'est pas en lien avec des violences obstétricales telles que des comportements, gestes ou paroles inappropriés de la part des soignants mais apparaît clairement comme un manquement de consentement éclairé. A l'époque de la mise en avant de l'autodétermination et des droits des patientes, les gynécologues-obstétriciens.e.s et les sages-femmes doivent s'assurer que leurs patientes aient reçu une information optimale leur permettant à la fois d'anticiper au mieux ce qu'il pourrait se passer de moins attendu et à la fois de participer activement aux décisions nécessaires les concernant.

L'exercice est difficile car il doit s'équilibrer entre une information suffisamment complète et le souhait de ne pas induire plus de stress qu'il n'en faut, sans compter sur une demande très variable d'une femme à l'autre. Contrairement aux idées largement répandues, une interven-

tion médicale sera nécessaire dans plus de 60 % des accouchements. Un état de fait susceptible de perturber les jeunes mères qui, mal informées, pensent que l'accouchement se passe sans problème dans plus de 90 % des cas.

Pour pallier ce dilemme d'information, le CRGOLB propose un document de 2 pages sur les principaux événements possibles d'une grossesse et d'un accouchement. Destiné à toutes les femmes en début de grossesse, il contient des informations dont elles pourront discuter, selon leurs souhaits, avec leur gynécologue ou leur sage-femme. Il leur permet ainsi de participer activement à tout leur processus périnatal. Cela nécessite un temps considérable pour les soignants, certes nécessaire mais non valorisé par la nomenclature actuelle. En tout état de cause, la pratique actuelle en périnatalité s'adapte bien à ces nouveaux paradigmes et le consentement éclairé s'est invité en filigrane des consultations prénatales. ■



5

**Endométriose**

S'il n'existe pas de traitement spécifique, consulter permet de faire cesser la douleur.



9

**Grossesse**

L'acide folique, indispensable pour les futures mamans.



**SUIVEZ-NOUS**

- Planet Health Belgique
- @MediaplanetBE
- Mediaplanet
- Mediaplanetbe
- Mediaplanet Belgium

**Managing Director:**  
Leoni Smedts  
**Head of Production:**  
Daan De Becker  
**Production Manager:**  
Nicolas Mascia  
**Head of Digital:**  
Nicolas Michenaud  
**Digital Manager:**  
Sylvie Gheysen  
**Business Developer:**  
Sofie Adriaens  
**Project Manager:**  
Manon Vanwoonsel  
Tel: +32 2 421 18 24  
E-mail: manon.vanwoonsel@mediaplanet.com  
**Rédaction:**  
Philippe Van Lii,  
Diane Theunissen,  
Maria-Laetitia Mattern  
**Lay-out:** i Graphic  
E-mail: info@i-graphic.be  
**Print:** IPM  
**Distribution:** La Libre Belgique  
**Mediaplanet contact information:**  
Tel: +32 2 421 18 20  
E-mail: redaction.be@mediaplanet.com  
D/2024/12.996/11

**cicatryl** TESTÉ CLINIQUEMENT  
ACIDE HYALURONIQUE • ALLANTOÏNE • VITAMINE E

Une crème cicatrisante pour tous les types de plaies superficielles !

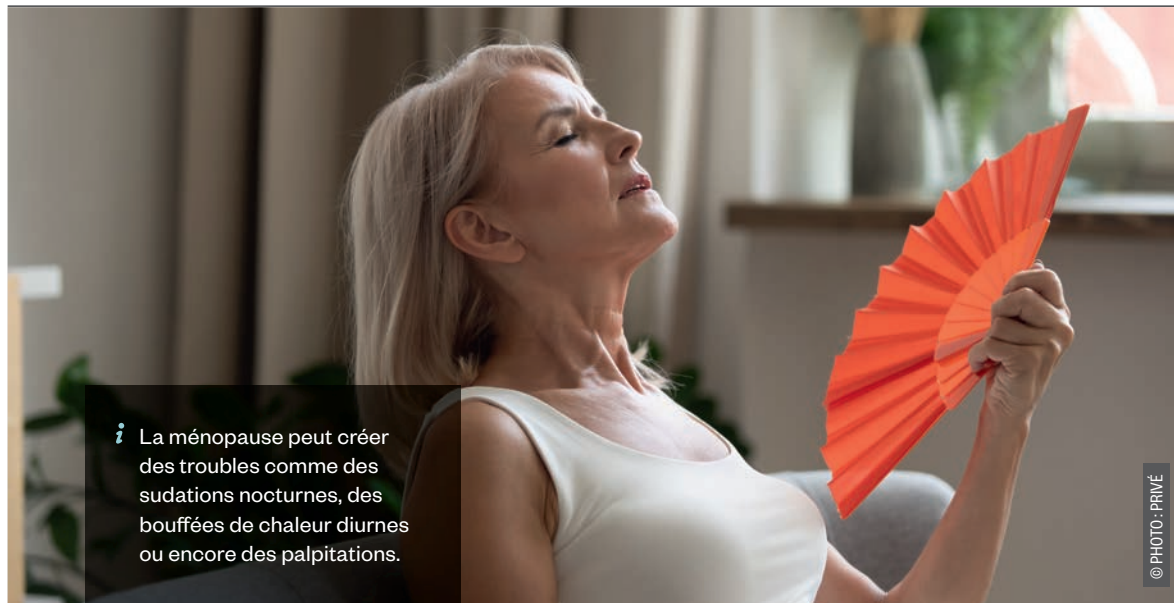


0% PARFUM & PARABEN

- RÉDUIT DE MOITIÉ LE TEMPS DE CICATRISATION\*
- NE PIQUE PAS\*

À PARTIR DE 2 ANS

CICATRILY EST UN DISPOSITIF MÉDICAL. LIRE ATTENTIVEMENT LA NOTICE AVANT UTILISATION. \*BROCCARIO A. ET AL. ASSESSMENT OF WOUND HEALING EFFICACY AND TOLERABILITY USING CICATRILYTM CREAM BASED ON A SUCTION BLISTER MODEL IN HEALTHY SUBJECTS. EUR J DERMATOL. 2022; 32(6):762-769. 20240057



**i** La ménopause peut créer des troubles comme des sudations nocturnes, des bouffées de chaleur diurnes ou encore des palpitations.

© PHOTO : PRIVÉ

# Changer de regard sur la ménopause pour lever le tabou

La Docteure Axelle Pintiaux, gynécologue et fondatrice du centre de ménopause du CHU de Liège et à l'hôpital de la Citadelle, lève le voile sur la ménopause et présente les impacts de cette étape de transition sur le corps, l'esprit et la vie des femmes. **Texte** : Diane Theunissen



**Docteur Axelle Pintiaux**

GYNÉCOLOGUE  
AU CHU DE LIÈGE  
ET À L'HÔPITAL  
DE LA CITADELLE

## Qu'est-ce que la ménopause ?

**Docteur Axelle Pintiaux** : « La ménopause, c'est l'arrêt de la fonction ovarienne. Cela se déroule toujours à peu près au même moment, en début de cinquantaine. Cette maladie est précédée d'une phase de transition qui est caractérisée par de grandes variations hormonales lors desquelles - alors que les règles continuent - les femmes présentent des troubles comme des sudations nocturnes, des bouffées de chaleur diurnes, des palpitations, et toute une série de symptômes dus à des fluctuations, des excès ou des baisses d'œstrogènes. C'est comme une grande symphonie : avant l'arrêt des instruments, la machine s'emballe ! Les taux d'œstrogènes atteignent parfois ceux des femmes qui suivent une procédure de procréation médicalement assistée. Ils provoquent des douleurs mammaires, des saignements indésirables et des cycles déréglés, jusqu'au moment où ils s'arrêteront totalement. »

## Quels sont les effets à long terme de la ménopause sur le corps ?

**Dr A. P.** : « Quand la ménopause s'installe et qu'il y a une carence

hormonale, elle peut déboucher sur une déminéralisation osseuse. Cela dit, c'est toujours au cas par cas. Pour déterminer si une patiente est à risque de faire une fracture dans un contexte d'ostéoporose, on dispose d'instruments, tels que l'ostéodensitométrie, qui permet d'analyser le contenu minéral osseux. »

## Comment peut-on les contrer ? Quels sont les traitements envisageables ?

**Dr A. P.** : « Le traitement hormonal est le traitement le plus physiologique pour préserver l'os. Il permet aussi d'aider à prévenir les maladies cardiovasculaires : avec l'âge, la ménopause va induire une certaine détérioration des parois artérielles. Cependant, les directives internationales ne recommandent pas de donner le traitement dans ce but. Dans ce cas-ci, il faut privilégier un mode de vie sain - éviter de fumer, manger sainement, limiter le cholestérol - pour rester en bonne santé. La prise en charge de la ménopause est globale : il est nécessaire de se poser toute une série de questions et de prendre des mesures. Elle ne se limite pas au fait de se dire qu'on va mettre un patch ou avaler une pilule.

**Le traitement hormonal ne se prescrit pas au hasard mais au cas par cas en fonction des problèmes et risques individuels.**

Ce qui fait peur par rapport au traitement hormonal, c'est le risque de cancer du sein. Mais il faut savoir qu'il y a toute une série de facteurs qui augmentent, bien plus que le traitement hormonal, les risques de présenter un cancer du sein (consommation d'alcool, obésité, etc.). Et puis, on meurt beaucoup plus de maladies cardio-vasculaires que de cancers du sein ! Le traitement hormonal ne se prescrit pas au hasard mais au cas par cas en fonction des problèmes et risques individuels. »

## Quels sont les impacts de la ménopause sur la vie sexuelle des femmes ?

**Dr A. P.** : « Elle peut donner lieu à une sécheresse vaginale, mais il existe des produits efficaces utilisables localement. Quant à la libido, elle peut diminuer à partir du moment où l'on n'ovule plus. Néanmoins, il y a encore énormément de femmes qui gardent une sexualité très active et épanouie. »

## Qu'en est-il des conséquences sur la vie professionnelle ?

**Dr A. P.** : « Certaines patientes ont des problèmes de concentration que l'on appelle 'brain fog'. Elles cherchent leurs mots, ne dorment pas bien, accumulent la fatigue et se retrouvent dans une situation psychologique complexe. Au moment où la ménopause s'installe, elles peuvent avoir des choix de carrière à faire pour avancer professionnellement et laissent parfois la place à quelqu'un d'autre parce qu'elles ne se sentent plus en possession de tous leurs moyens. »

## Pourquoi est-il encore si tabou de parler de ménopause ?

**Dr A. P.** : « À mon avis, c'est lié à notre société. Dans d'autres sociétés, la ménopause est une étape valorisée : dans certaines cultures, les femmes ménopausées accèdent à des fonctions de pouvoir. Elles bénéficient d'une reconnaissance particulière et sont considérées comme des sages. Chez nous, la ménopause est associée au vieillissement et à la perte des possibilités de reproduction. Il faut changer d'état d'esprit et voir les choses positivement : cette phase est aussi la libération des règles et de la contraception. » ■



Pour plus d'informations :  
[womaninmenopause.be](http://womaninmenopause.be)

**Amandine De Paepe :**

# « On sous-estime le rôle du foie sur la santé »

**Stress, mauvaise alimentation, pollution, alcool : face à nos modes de vie à cent à l'heure, notre foie s'épuise. Or, pour la nutritionniste Amandine De Paepe, fondatrice de Insentials et autrice de 'Il était un foie', il est primordial de prendre soin de cet organe, notamment pendant la ménopause.**

**Texte :** Maria-Laetitia Mattern

## Pourquoi notre foie souffre-t-il particulièrement à l'heure actuelle ?

**Amandine De Paepe :** « Parce que d'une part nous consommons beaucoup d'aliments transformés, mais aussi parce que nous sommes davantage confrontés à la pollution et au stress. La balance est déséquilibrée : notre alimentation est moins riche en vitamines, dans un monde qui nous sollicite plus. C'est la raison pour laquelle j'ai créé Insentials : à côté d'une alimentation saine, il est indispensable d'ajouter des compléments alimentaires adaptés à nos besoins spécifiques. »

## Pourquoi avez-vous écrit ce livre, 'Il était un foie' ?

**A. D. P. :** « On a tendance à associer directement problème de foie et alcool. Or, le foie est confronté à d'autres défis, tels que la stéatose

hépatique non alcoolique, ou surcharge en graisse, qui n'est pas liée à l'alcool. Et on en parle très peu. On a également tendance à sous-estimer le rôle du foie sur la santé. C'est la raison pour laquelle j'ai écrit le livre 'Il était un foie', qui détaille son importance cruciale. Le message ? L'alimentation joue un rôle énorme sur notre bien-être, et notamment sur notre foie, qui lui-même influence notre santé et notre forme, notre état de fatigue, ou encore plus spécifiquement notre manière de vivre la ménopause, par exemple. »

## Justement, quel rôle le foie joue-t-il lors de la ménopause ?

**A. D. P. :** « La bonne santé du foie influence notre équilibre hormonal, et donc notre bien-être. C'est particulièrement le cas pendant la ménopause, où les hormones sont mises à rude épreuve. Cela se joue notamment sur l'équilibre glycémique. Quand on mange du sucre, les récepteurs détenus dans le foie donnent l'information au pancréas de libérer de l'insuline, afin de stabiliser la glycémie. Mais si on mange trop de sucre et qu'on ne bouge pas assez, au bout d'un moment, ces récepteurs deviennent résistants à l'insuline. Le foie ne réagit plus, le métabolisme ralentit et les hormones produites par le foie sont déséquilibrées. En cas



**Amandine De Paepe**

FONDATRICE DE INSENTIALS

Notre alimentation est moins riche en vitamines, dans un monde qui nous sollicite plus : c'est là qu'interviennent les compléments alimentaires.

© PHOTO : BURO BONITO

de ménopause, ce déséquilibre a un impact direct sur les symptômes tels que les bouffées de chaleur, la prise de poids ou l'insomnie, par exemple. »

## Comment prendre soin de son foie ?

**A. D. P. :** « La première chose à faire, c'est de surveiller son alimentation. J'aime donner des conseils très simples, comme le fait que la moitié de l'assiette doit être composée de légumes variés, et ce, à chaque repas. Ou encore qu'il faut limiter sa consommation de féculents (pâtes, riz, pain), ou les privilégier lorsqu'on fait de l'activité physique. Il n'est pas nécessaire d'en consommer le soir avant d'aller dormir. Jeûner peut être intéressant, bouger est indispensable. Il vaut mieux manger les fruits plutôt que les boire, pour conserver toutes leurs vitamines. Voilà quelques exemples. »

## Comment se rendre compte qu'on a un problème au foie ?

**A. D. P. :** « Des analyses sanguines avancées peuvent le démontrer. Malheureusement, elles se font rarement et ne sont pas remboursées, même si leur prix reste démocratique. Les premiers symptômes d'un foie en mauvaise santé sont, entre autres, le fait de rester en surpoids tout en mangeant peu (un métabolisme ralenti), les réveils nocturnes, les insomnies, l'envie permanente de sucre, le besoin de grignoter... En fait, c'est principalement pendant la nuit que le foie endosse son rôle de détox, parce qu'il est occupé par d'autres fonctions en journée. Donc, lorsqu'il doit travailler la nuit, cela peut engendrer des troubles du sommeil. D'où l'importance d'en prendre soin, notamment via des compléments alimentaires qui le purifient. » ■

# Le foie, un organe vital



**ACHETER LE LIVRE FRANÇAIS**

# Endométriose : consulter pour faire cesser la douleur



**Dr Frédéric Grandjean**

CHEF DU SERVICE DE GYNÉCOLOGIE DES CLINIQUES DE L'EUROPE

**En Belgique, 10 % des femmes environ sont touchées par l'endométriose.**

**Pour le Docteur Frédéric Grandjean, Chef du Service de gynécologie des Cliniques de l'Europe, cette maladie ne doit pas être prise à la légère.**

**Texte :** Philippe Van Lil

Touchant les jeunes femmes en âge de procréer, l'endométriose est la propagation, en dehors de l'utérus, de tissus similaires à ceux de l'endomètre, la muqueuse qui saigne lors des menstruations. Comme le souligne le Dr Frédéric Grandjean, « il en résulte des douleurs lors des règles, des rapports sexuels ou à la selle, et des difficultés à tomber enceinte. Si des dépôts d'endomètre s'im-

plantent au sein du péritoine et dans les ovaires, la fertilité est affectée. »

On ne connaît pas précisément l'origine de cette pathologie. « On sait cependant qu'il y a sans conteste un facteur génétique : dans certaines familles, les femmes développent cette pathologie à chaque génération. Il y a aussi des facteurs externes, comme la présence élevée de dioxine chez les patientes et peut-être la pollution, les femmes vivant en ville étant plus touchées. »

Même si des règles douloureuses ne sont pas forcément synonymes d'endométriose, il convient d'être vigilante lorsqu'elles deviennent insupportables et persistent après la prise d'un calmant ou d'un anti-inflammatoire. « C'est peut-être un

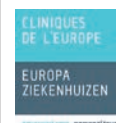
premier signe de la maladie. Il faut aller consulter un médecin. »

Heureusement, des traitements existent pour diminuer de telles douleurs. « Dans un premier temps, on donne une pilule contraceptive, à prendre en continu pour interrompre les règles et faire disparaître les douleurs. Lorsque cette approche ne suffit pas à soulager la patiente, la chirurgie offre des alternatives. On peut pratiquer une laparoscopie pour effectuer une exérèse, soit une excision, de l'endométriose. Cette intervention parfois assez lourde peut durer plusieurs heures. Pour diminuer le risque de récurrence, on peut aussi combiner la chirurgie avec un traitement qui induit une ménopause artificielle de 3 mois. » ■



© PHOTO : PRIVÉ

**Même si des règles douloureuses ne sont pas forcément synonymes d'endométriose, il convient d'être vigilante lorsqu'elles deviennent insupportables.**



Pour plus d'informations : [cliniquesdeleurope.be](http://cliniquesdeleurope.be)

## L'endométriose nécessite une prise en charge pluridisciplinaire

**1 femme sur 10 est atteinte d'endométriose en Belgique. Partenamut a mené l'enquête auprès de plus de 3.400 de ses affiliées.**

Le but ? Sonder leur degré de sensibilisation à cette maladie, mieux cerner la réalité des besoins des femmes concernées ainsi que leurs difficultés au quotidien.

L'enquête révèle un manque de connaissance et de conscience à propos de l'endométriose chez les femmes entre 18 et 55 ans. Dans les meilleurs des cas, 42 % affirment connaître la maladie « en grandes lignes », et dans les pires des cas, 20 % n'en a jamais entendu parler ou que vaguement. 45 % des femmes atteintes d'endométriose

éprouvent des difficultés pour parler de santé intime en général. 6 sur 10 (64 %) estiment même que « personne ne comprend ce qu'elles ressentent pendant leurs règles » et 1 sur 2 (54 %) trouve que « son entourage a tendance à minimiser ses souffrances ». 80 % des femmes avec endométriose redoutent l'arrivée de leurs règles et des maux qui y sont associés : le mal de dos d'abord (80 %), des troubles urinaires ou digestifs (73 %) et des relations sexuelles pénibles (61 %).

Alex Parisel, Directeur Général de Partenamut de conclure : « Cette étude confirme l'importance de la prise en charge pluridisciplinaire à commencer par la relation avec son ou sa gynécologue. Et, qui dit

prise en charge pluridisciplinaire dit remboursements multiples. Depuis 2023, nous avons d'ailleurs ajouté pour les femmes diagnostiquées avec endométriose une intervention forfaitaire de 25 €/an pour l'achat de pilules ou de stérilet aux 50 €/an déjà prévus pour la contraception (masculine ou féminine). Nous intervenons également dans le remboursement des séances de sexologie et/ou de psychologie que nous avons étendu jusqu'à 440 €/an (soit 22 séances/an) pour les personnes souffrant d'endométriose. Et toujours en cas d'endométriose, nous octroyons jusqu'à 130 €/an (équivalent à 13 séances/an) pour les thérapies alternatives. » ■



**Alex Parisel**

DIRECTEUR GÉNÉRAL DE PARTENAMUT

**partenamut**  
Cultivons votre santé

Pour plus d'informations : [partenamut.be](http://partenamut.be)

Laura Lequeu, Toi Mon Endo :

# « L'endométriose n'est pas assez prise au sérieux »

Pour briser le tabou de l'endométriose, cette maladie qui provoque le développement extra-utérin de tissus semblables à la muqueuse utérine, Laura Lequeu a créé l'association 'Toi Mon Endo'. Une manière de transformer sa douleur en combat utile pour des milliers de concernées qui souffrent encore en silence.

Texte : Maria-Laetitia Mattern

Le symptôme le plus commun de l'endométriose, souvent banalisé, ce sont les douleurs pendant les règles.

## L'endométriose, c'est quoi ?

**Laura Lequeu** : « L'endométriose est une maladie qui touche une femme sur dix, mais qui est scientifiquement encore assez mal connue, et trop peu prise au sérieux. Elle découlerait de menstruations rétrogrades, c'est-à-dire que pendant les menstruations, des tissus semblables à l'endomètre seraient aspirés par les trompes de Fallope et envoyés partout dans la cavité abdominale – et même en dehors. Ces lésions peuvent se retrouver dans les jambes, le diaphragme, les nerfs...

Or ces tissus continuent de suivre le cycle menstruel. Donc à chaque fois que la femme a ses menstrua-

tions, ils gonflent, se gorgent de sang et saignent un peu, ce qui provoque de l'inflammation et des douleurs. »

## Quels en sont les principaux symptômes ?

**L.L.** : « Le symptôme le plus commun de l'endométriose, souvent banalisé, ce sont les douleurs pendant les règles. Mais elle peut se présenter sous une multitude d'autres formes : troubles digestifs, syndrome du côlon irritable, cystites, rapports sexuels douloureux... À partir du moment où vos règles perturbent votre quotidien et que vos douleurs vous obligent à rater l'école ou à vous absenter du travail, ce n'est pas normal. »

Il n'y a pas une endométriose, mais des millions, et donc d'innombrables façons de la vivre et d'en apaiser les symptômes.



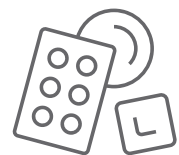
10 % des femmes souffrent d'endométriose



40 % d'entre elles connaissent des problèmes d'infertilité



70 % souffrent de douleurs chroniques invalidantes



0 : c'est le nombre de traitement spécifique à l'endométriose



© PHOTO : SALOMÉ OUGAGHEUR

Laura Lequeu

FONDATRICE DE L'ASSOCIATION 'TOI MON ENDO'

### Existe-t-il un traitement ?

**L. L. :** « Non, il n'existe pas à ce jour de traitement de l'endométriose, on peut uniquement en traiter les symptômes. La plupart des gynécologues prescrivent la pilule, pour arrêter les règles et apaiser les douleurs. Mais c'est loin d'être la solution idéale, puisqu'il faut déjà pouvoir la tolérer, et que les douleurs peuvent continuer malgré tout. Ensuite, il y a la chirurgie, qui permet de retirer les lésions de l'endométriose sans la guérir pour autant.

Pour soulager les maux, tout ce qui fait du bien est bon à prendre : pour certaines femmes ce sera l'acupuncture, d'autres la natation, etc. Il n'y a pas une endométriose, mais des millions, et donc d'innombrables façons de la vivre et d'en apaiser les symptômes... »

### Quelle est votre histoire ? Comment avez-vous été diagnostiquée ?

**L. L. :** « J'avais douze ans lorsque, en vacances avec mes parents, j'ai ressenti une douleur atroce dans mon ventre et je me suis évanouie. En fait, c'était mes premières règles. Ces douleurs ont persistées, alors un gynécologue m'a prescrit la pilule. Sauf que j'ai continué à avoir mal. Pendant mon adolescence, je suis allée plusieurs fois aux urgences à cause de crises de diarrhée atroces, où je m'évanouissais. C'était comme si on me mettait des coups de poignards dans le bas du ventre.

De mes douze ans à mes dix-huit ans, j'ai vu 21 gynécologues différents. Je sentais bien que quelque chose clochait, et que je voulais comprendre. Un jour, en faisant une énième recherche sur Internet, je suis tombée sur un site français qui mentionnait l'endométriose. J'ai fini par trouver un gynécologue qui connaissait le sujet. Sauf que, comme c'est souvent le cas, les examens et IRM n'ont rien trouvé. C'est une opération chirurgicale qui a finalement permis de poser le diagnostic, il y a six ans. J'ai depuis été opérée plusieurs fois, mais elle revient à chaque fois. »

### Il y a quatre ans, vous avez créé l'association 'Toi Mon Endo'. Pourquoi ?

**L. L. :** « Quand mon diagnostic est tombé, ce sujet était encore très tabou et minimisé. C'est pour ça que j'ai décidé à faire mes vidéos, pour sensibiliser les gens à cette maladie. En quelques jours, j'ai reçu des dizaines de messages de femmes qui vivaient la même chose. Je me suis dit : il faut que je fasse quelque chose.

J'ai donc créé l'ASBL 'Toi Mon Endo'. Aujourd'hui, nous faisons de la sensibilisation dans les écoles, des actions de pression auprès du gouvernement et nous mandaton des études sur le sujet, afin que des changements pérennes puissent s'opérer dans notre société, dans la compréhension et la prise en charge de cette maladie. » ■

## Vous souffrez de règles douloureuses ? \*

Ellune est la solution **rapide et efficace** qui vous soulage grâce à la technologie TENS.

- Recommandée par des gynécologues
- Autonomie de plus de 24 heures
- Technologie cliniquement prouvée

\*Ou de douleurs pelviennes liées à l'endométriose

**ellune**  
libérée de vos règles douloureuses

SCANNEZ-MOI



www.paingone.com



© PHOTO : PRIVÉ

# Femmes enceintes : à partir de quand se faire vacciner ?

Pour sa propre santé comme pour celle de son futur enfant, la femme enceinte se demande systématiquement s'il est nécessaire de se faire vacciner. Le Covid 19 n'a fait que renforcer cette interrogation. Le Professeur Frédéric Debiève, gynécologue-obstétricien, chef du service d'obstétrique et responsable de l'Unité Maternal Intensive Care (MIC) des Cliniques universitaires Saint-Luc, apporte des réponses nuancées. **Texte :** Philippe Van Lil



**Professeur Frédéric Debiève**

GYNÉCOLOGUE-  
OBSTÉTRICIEN  
AUX CLINIQUES  
UNIVERSITAIRES  
SAINT-LUC

## Pour la femme enceinte, y a-t-il des bénéfices spécifiques à se faire vacciner ?

**Professeur Frédéric Debiève :** « De manière générale, pour la future mère elle-même, les bénéfices de la vaccination sont les mêmes que pour toute autre personne en dehors de la grossesse. Cependant, par le biais des vaccins, les anticorps IgG vont passer chez l'enfant, et ce d'autant plus que la surface placentaire est importante et donc que la grossesse avance. Le nouveau-né bénéficiera de cette protection durant un à deux mois après la naissance, en attendant qu'il reçoive lui aussi éventuellement une vaccination. Il est essentiel de rappeler que le but d'une vaccination est de se protéger contre une maladie ou d'alléger ses effets. Son intérêt dépend essentiellement de la prévalence de la maladie dans une région donnée, ainsi que des risques éventuels de complications liés à cette maladie ou plus rarement au vaccin. D'un côté, il ne

faut donc pas exiger le vaccin pour tout le monde ; de l'autre, il ne faut pas médire la vaccination et faire en sorte que personne ne vaccine. »

## Qu'en est-il par exemple du vaccin contre la grippe ?

**Pr F. D. :** « Il illustre parfaitement ce qui vient d'être dit : la situation varie en fonction de la prévalence de la maladie et des risques de complications. Elle est très fréquente, mais les complications sévères sont rares, sauf chez certaines patientes avec comorbidités. Dans le cas de la femme enceinte, il faut en plus analyser l'importance de ces paramètres tant chez elle que chez le futur enfant. Comme dans la population générale, le vaccin contre la grippe n'est généralement indiqué que pour les patients qui ont une pathologie associée, comme une pathologie pulmonaire, un diabète déséquilibré ou le fait d'être sous immunodépresseur à cause d'une maladie chronique. »

**D'un côté, il ne faut donc pas exiger le vaccin pour tout le monde ; de l'autre, il ne faut pas médire la vaccination et faire en sorte que personne ne vaccine.**

## Le même raisonnement vaut-il pour le vaccin contre la coqueluche et celui contre le Covid ?

**Pr F. D. :** « Le principe est le même. La coqueluche évolue aussi par épidémies et les cas varient selon les pays. En Belgique, c'est une maladie peu fréquente et avec peu de conséquences. Pour ce qui est du Covid, la situation a évolué : il n'est plus conseillé de se faire vacciner, car les nouvelles variantes du virus n'aboutissent quasiment plus à des cas graves comme des insuffisances respiratoires ; les cas de Covid actuels ressemblent plus à une 'simple' grippe. Si jamais il y a un jour une mutation du virus le rendant à nouveau très agressif, il est évident que le vaccin sera à nouveau indiqué, étant donné le risque d'atteinte respiratoire sévère, comme observé en début d'épidémie et où la vaccination a été essentielle. »

## Y a-t-il des maladies pour lesquelles la vaccination est conseillée ?

**Pr F. D. :** « Oui. C'est le cas pour lutter contre le virus respiratoire syncytial (RSV), bien plus présent que la coqueluche en Belgique, en particulier en hiver et au début du printemps. Le vaccin est donc indiqué aux femmes qui accoucheront à ces périodes-là, d'autant plus que les bébés qui naissent prématurément sont très vulnérables à ce virus. Il n'est cependant pas nécessaire de vacciner une femme qui accouchera par exemple en juillet. Toutefois, le vaccin contre le RSV n'est pas gratuit et la firme n'a pas encore communiqué sur son indication formelle en Europe ; une demande de remboursement devrait être introduite. À nouveau, il est important d'évaluer la balance bénéfices-risques ; une publication récente montre un risque légèrement accru d'accouchement prématuré chez les patientes vaccinées, il serait donc prudent de ne pas administrer ce vaccin avant 32 semaines. » ■



# L'acide folique, indispensable pour les futures mamans

**L'acide folique fait partie de la famille des vitamines B. En l'occurrence, il s'agit de la B9. Celle-ci est essentielle pour toute femme qui désire être enceinte. Il en va du bon développement du fœtus. Pour prévenir les carences, un complément alimentaire s'avère indispensable.**

**Texte :** Philippe Van Lil

L'acide folique est présent notamment dans des légumes verts comme les choux, les choux de Bruxelles ou les épinards. Toutefois, comme l'explique le Docteur Pascale Grandjean, Gynécologue-Obstétricienne, « une fois cuits, ces légumes perdent une bonne partie des vitamines. L'acide folique est également présent dans certains fruits frais comme les

fraises et les melons, mais on n'en mange pas toute l'année<sup>1</sup>. »

Pour toute femme qui désire ou attend un enfant, un complément alimentaire contenant de l'acide folique permet de suppléer à ces carences. « La femme enceinte en a besoin de deux fois plus qu'en temps normal, surtout durant les trois premiers mois de la grossesse. L'acide folique facilite en effet la mise en place du tissu neuronal du système nerveux central du futur bébé<sup>1</sup>. Les folates jouent un rôle dans le processus de division cellulaire et ils contribuent à ce titre à la croissance des tissus maternels durant la grossesse<sup>1</sup>. Dès lors, je conseille de prendre l'acide folique dès le désir de grossesse et au minimum dans les

quatre semaines qui la précèdent. »

Pascale Grandjean déplore « qu'actuellement, d'après nos études, un tiers des femmes ne sont pas au courant de l'influence positive de ce complément sur le devenir de leur enfant. Les professionnels de la santé ne renseignent pas suffisamment les patientes sur le sujet, alors que cela fait une bonne trentaine d'années que l'on connaît les bienfaits de l'acide folique<sup>2</sup>. L'acide folique convient à toute personne, car cette vitamine simple que l'on prend sous la forme d'un petit comprimé est bien tolérée<sup>3</sup>. Elle n'est pas comparable aux multivitamines qui contiennent du fer, du calcium, du magnésium et toute une série d'oligo-éléments parfois plus difficiles à digérer. <sup>4</sup> » ■



© PHOTO : PRIVÉ

## Sources :

1. Conseil Supérieur de la Santé (CSS). Recommandations nutritionnelles par la Belgique. 2016. Disponible via <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9285-recommandations-nutritionnelles-pour-la-belgique-2016>.
2. <https://www.gezondheid.be/artikel/zwangere-vrouw/slechts-helft-vrouwen-neemt-foliumzuur-voor-de-zwangerschap-22070>
3. Ceulemans M, Van Calsteren K, Allegaert K, Foulon V. Health products and substance use among pregnant women visiting a tertiary hospital in Belgium: A cross-sectional study. *Pharmacoepidemiol Drug Saf.* 2019; 1-8. <https://doi.org/10.1002/pds.4862>
4. Martindale: The Complete Drug Reference: Folic acid. 2018 aug. 13/08/2018.

# Pilule et thrombose chez la femme : prévenir les risques



**Pr Jonathan Douxfils**

CEO DE QUALIBLOOD S.A.

**Une spin-off innovante de l'UNamur a développé un biomarqueur permettant d'améliorer la sécurité de prescription des pilules œstrogéniques.**  
**Entretien avec le Professeur Jonathan Douxfils, CEO de QUALIBlood S.A.**

**Texte :** Olivier Clinckart

## En quoi votre test est-il innovant ?

**Jonathan Douxfils :** « Notre test a été développé en collaboration avec des acteurs pharmaceutiques pour caractériser plus rapidement l'innocuité de pilules de nouvelles générations. Aujourd'hui, ce test est à disposition des médecins et leur permet de prescrire la pilule la plus appropriée à leur

patient sur base de données objectives et mesurables. En effet, certaines de ces pilules sont plus sûres que d'autres mais moins bien tolérées (prise de poids, acné, ...) d'autres, mieux tolérées, présentent un risque plus important de thrombose. »

## Ce test est-il facile à utiliser ?

**J. D. :** « Tout à fait, le résultat de ce test est un score de 0 à 10 permettant au praticien d'évaluer facilement le risque potentiel de thrombose chez sa patiente. Le fait de pouvoir s'appuyer sur un marqueur sanguin mesurable et quantifiable permet d'instaurer un dialogue dans le but d'améliorer la sécurité de la prescription. »



© PHOTO : PRIVÉ

## Tout bénéfique, donc, pour la santé ?

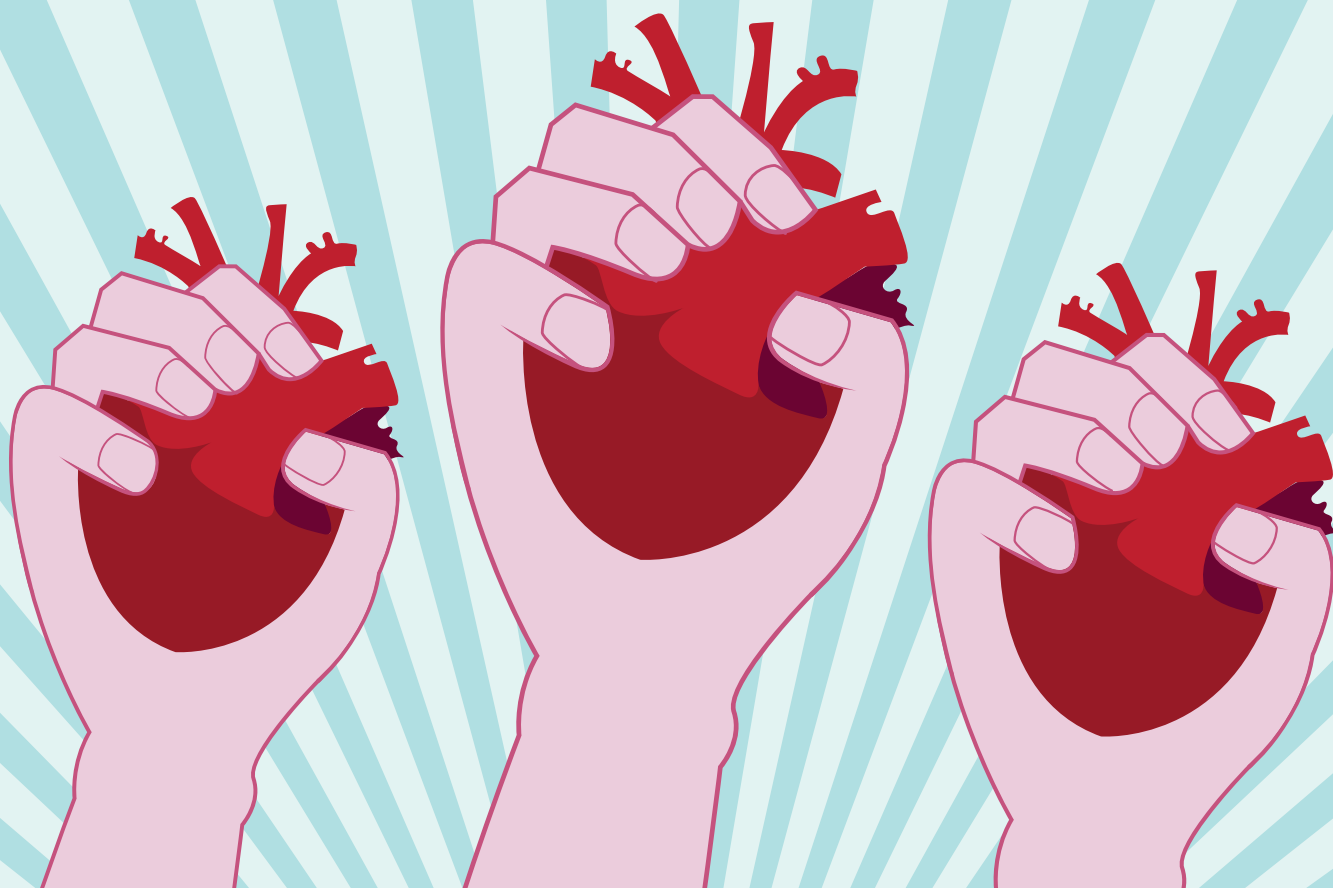
**J. D. :** « En Belgique, près de 800 thromboses par an sont dues à la pilule œstrogénique. Notre espoir, réaliste, est de pouvoir diminuer ce chiffre d'une bonne moitié grâce à ce test. Nous travaillons aujourd'hui à étendre ce test dans d'autres indications féminines comme la ménopause, l'endométriose ou la grossesse, indications pour lesquelles les risques de thrombose peuvent aussi considérablement augmenter suite aux traitements et/ou conditions. » ■



Pour plus d'informations :  
[qualiblood.eu](http://qualiblood.eu)

# MALADIES CARDIOVASCULAIRES CHEZ LES FEMMES

**ARRÊTONS DE CROIRE QU'ELLES NE TOUCHENT QUE LES HOMMES**



**MIEUX RECONNUES  
MIEUX COMBATTUES**

E.R. : Sandrine Daoud, 63 Rue des Champs-Elysées, 1050 Bruxelles



LIGUE  
CARDIOLOGIQUE  
BELGE ASBL

Agissons ensemble  
sur **liguecardioliga.be**

Avec le soutien de :



# L'influence du microbiote sur le stress et la digestion

Étroitement liés par ce que l'on appelle 'l'axe intestin-cerveau', ces deux organes entretiennent un dialogue bidirectionnel constant. Un dialogue assuré par le biais de signaux chimiques tels que les neurotransmetteurs et les hormones, produits par les bactéries qui constituent notre microbiote intestinal.

En effet, ces substances circulent dans le système sanguin jusqu'au cerveau, où elles influencent divers aspects de notre santé mentale et émotionnelle, ainsi que notre réponse au stress.

## La boucle stress-digestion

Le stress exerce une influence significative sur la digestion en déclen-

chant la libération d'hormones telles que le cortisol et l'adrénaline, qui peuvent ralentir le mouvement des aliments dans le tube digestif et augmenter la production d'acide gastrique, engendrant ainsi des symptômes tels que les brûlures d'estomac et les troubles gastro-intestinaux. Ce déséquilibre du microbiote intestinal crée un cercle vicieux, car une flore déséquilibrée peut altérer la production de neurotransmetteurs dans l'intestin, influençant notre réponse au stress, tandis que le stress peut perturber davantage la flore intestinale, aggravant ainsi les symptômes liés au déséquilibre microbiotique.



© PHOTO : PRIVÉ

Étroitement liés par ce que l'on appelle 'l'axe intestin-cerveau', ces deux organes entretiennent un dialogue bidirectionnel constant.

## Les bienfaits des psychobiotiques

Les psychobiotiques émergent comme une solution pour briser ce cercle vicieux. En renforçant le microbiote intestinal avec des souches spécifiques, ces probiotiques contribuent à réguler la production de neurotransmetteurs, tels que la sérotonine, essentiels pour la gestion du stress et de l'humeur et exercent ainsi une influence positive sur notre santé mentale. Cette approche prometteuse met en lumière les pouvoirs méconnus du microbiote sur notre santé globale. ■

## Le saviez-vous ?

Il existe divers alliés naturels, disponibles sous différentes formes, pour favoriser la détente :

- Des plantes : ashwagandha, camomille, lavande, mélisse
- Des minéraux : magnésium, zinc
- Vitamine B et Vitamine D

**Biodami**  
THE BIOCEUTICAL LAB

## DÉTENTE<sup>1</sup> + CONFORT INTESTINAL<sup>2</sup>

Complément alimentaire avec des souches microbiotiques  
+ magnésium  
+ ashwagandha KSM-66®  
+ calcium + vitamines B6 et D

★★★★★  
4.8/5 ★ Trustpilot



PROFITEZ DÈS MAINTENANT D'UN CODE PROMO EXCLUSIF EN SCANNANT NOTRE QR CODE !

1. L'extrait d'Ashwagandha contribue à la relaxation lors de situations stressantes  
2. Le calcium contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives

AXE INTESTIN-CERVEAU



# Prenez de l'acide folique dès que vous souhaitez être enceinte\*

Complément alimentaire,  
délivrance libre en pharmacie.  
Dose recommandée :  
1 comprimé par jour.



Contient la forme active de folate.



Pour en savoir plus :  
[grossessesante.be](http://grossessesante.be)



24-Folavit-42, date de la dernière révision : 02/2024

*\*Ne pas dépasser la dose de 1 comprimé Folavit 0,4 Start par jour.  
Conserver hors de portée des enfants. Ne pas utiliser comme substitut à un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain.  
L'administration d'acide folique augmente le statut en folates chez la femme.  
Un faible statut en folates chez la femme enceinte augmente les risques d'apparition d'anomalies du tube neural chez le fœtus en développement.*

Kela Pharma nv  
Sint Lenaartseweg 48  
B-2320 Hoogstraten



 Made in Belgium



## #ScienceWillWin

For 175 years, we have worked to make a difference for all who rely on us.

Every day, we apply our science and our global resources to bring therapies to people that extend and significantly improve their lives.

 Breakthroughs that change patients' lives

[www.pfizer.be](http://www.pfizer.be)