



On a décrypté l'ADN de l'ornithorynque!

32-34 ROUES & ROUTES
 36 ORNITHORYNQUE
 38 RADIO-TV
 39 SUDOKU
 39 FESTIVAL DE CANNES
 40 MÉTÉO

Ne plus avoir ses règles, c'est possible

SANTÉ • Les femmes ont aujourd'hui la liberté de choisir d'avoir leurs règles une fois par mois ou une fois par an.

ELISABETH HAAS

Fortiche, la pilule. Elle n'est pas prescrite uniquement pour son effet contraceptif. Elle fait aussi des miracles pour toutes les femmes qui doivent manquer l'école ou le travail à cause de douleurs au bas-ventre, qui se ravalent la face en silence à cause de leur acné, qui deviennent anémiques à cause de règles abondantes, qui dépriment sérieusement à l'arrivée des règles. Et il y a du nouveau: la pilule permet aussi à une femme de ne plus avoir ses règles, qu'elle soit jeune et veuille des enfants plus tard ou qu'elle soit déjà mère.

Allonger son cycle avec la pilule contraceptive

Aujourd'hui, la plupart des pilules qui contiennent la même dose d'hormones permettent à une femme de choisir: avoir les règles tous les mois ou seulement une fois par an. Le cycle de 21 jours de pilule suivis de 7 jours de pause n'est pas obligatoire. Et peut être sans autre remplacé par un cycle de 24 jours de pilule et 4 jours de pause ou un cycle de 84 jours de pilule et 7 jours de pause, par exemple.

Le cycle 21/7 a été fixé à l'origine de la pilule, il y a cinquante ans, pour la rendre plus acceptable socialement, ont rappelé des médecins lors d'une rencontre pour les journalistes organisée par une entreprise pharmaceutique. Les règles qui surviennent durant

la pause sont causées artificiellement, puisque la pilule, notamment, empêche le renouvellement de l'endomètre (la muqueuse utérine).

Consulter pour être sûre que sa pilule est adaptée au cycle long.

Depuis, des études médicales réalisées dans les années 2000 sont venues prouver ce que des sportives, des vacancières soupçonnaient déjà en retardant leurs règles pour passer une compétition ou ne pas être incommodées sur la plage: il n'y a aucun danger à aligner deux, trois, quatre plaquettes. «L'absence de règles n'a aucune incidence sur le système reproducteur et génital féminin», confirme Catherine Waeber Stephan, médecin adjoint en endocrinologie à l'Hôpital fribourgeois. Si l'on fait plus de 7 jours de pause, le cycle qui déclenche l'ovulation et permet une grossesse se remet en route très rapidement.

Entre les règles tous les mois et l'absence de règles, la liberté d'allonger plus ou moins son cycle est grande. «Tout est possible. Il s'agit de trouver ce qui convient à chaque femme», précise Sylvia Bonanomi Schumacher, gynécologue installée en cabinet privé à Pully. Les patientes qui ont choisi cette méthode sont ravies de gagner en qualité de

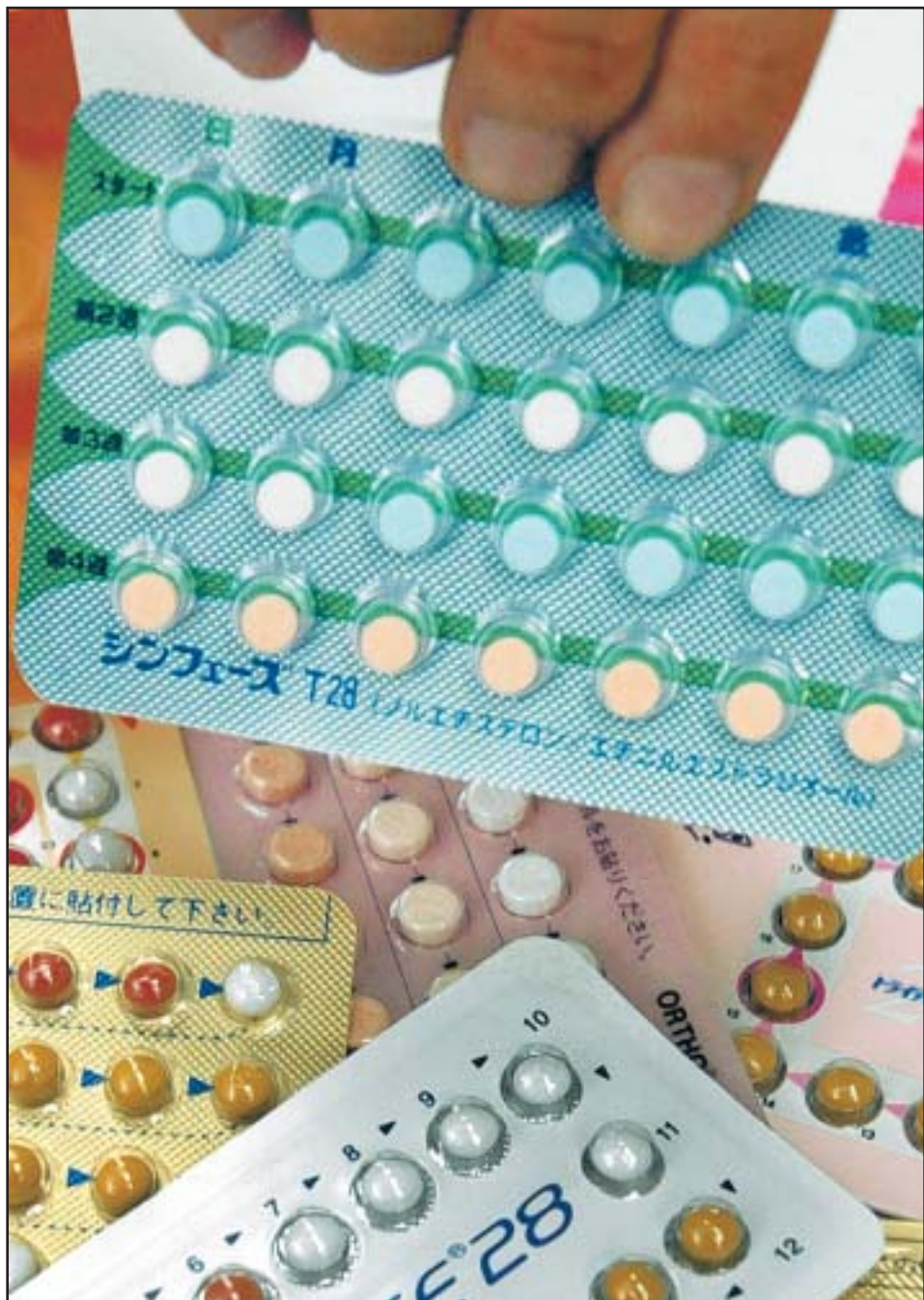
vie. Prendre la pilule en continu permet aussi d'éviter les oublis. Sans compter que la pilule diminue l'incidence du cancer de l'ovaire et de l'endomètre.

Mais il reste des contre-indications: les fumeuses de plus de 35 ans notamment ne doivent pas prendre de contraception hormonale qui contient une combinaison d'oestrogènes et de progestérone, mais de la progestérone uniquement. Pour la gynécologue, le rôle du médecin est donc de déterminer quelle pilule est la plus adaptée à chaque femme, selon ses syndromes prémenstruels, son propre équilibre hormonal, les pathologies éventuelles dont elle souffre.

De sa pratique en cabinet privé, elle constate que les règles ont gardé un poids culturel fort, comme symbole de féminité. Jusqu'à aujourd'hui leur absence signalait la grossesse, la stérilité ou la ménopause. Des préjugés, comme la croyance que les règles purifient, n'ont pas encore disparu. Certaines femmes refusent de s'en passer. D'autres ne supportent tout simplement pas la pilule.

Les autres méthodes pour stopper ses règles

Moins connues que la pilule, d'autres méthodes contraceptives permettent de stopper les règles, explique Anne-Thérèse



Aligner les plaquettes de pilules qui contiennent la même dose d'hormones ne représente aucun danger pour le système reproducteur et génital de la femme. KEYSTONE

Vlastos, médecin adjoint au Service de gynécologie des HUG: les injections de progestérone, à renouveler tous les trois mois, le stérilet hormonal, qui reste en place cinq ans, ou encore l'implant hormonal, placé durant trois ans.

Là encore, le rôle du médecin est de trouver quelle mé-

thode est la plus appropriée à chaque femme. Par exemple les injections ne sont pas indiquées aux jeunes femmes qui ne sont pas encore mère. Le stérilet hormonal n'est pas conseillé à une femme qui change souvent de partenaires, à cause des risques d'infection. Et la tolérance à l'implant doit

être testée, à cause des effets secondaires, notamment la dépression, certaines femmes étant très sensibles à la progestérone.

Quelle que soit la méthode choisie et pour être sûre que sa pilule est adaptée au cycle long, Anne-Thérèse Vlastos rappelle qu'une consultation s'impose!

EN BREF

BLAISE HOFMANN RAFLÉ LE PRIX BOUVIER

ÉCRITURE L'auteur vaudois Blaise Hofmann a reçu dimanche le Prix Nicolas-Bouvier lors du festival Etonnants Voyageurs de Saint-Malo en France. La récompense dotée de 15 000 euros (environ 25 000 francs) salue son deuxième ouvrage «Estive» paru en 2007 chez Zoé. Carnet de berger en haute vallée alpine, l'ouvrage illustre l'exotisme du proche, écrit le jury. Il s'agit du journal d'une expérience de la solitude, ponctué de considérations poétiques ou savantes. «Le texte émeut son lecteur grâce au charme de notations qu'appréciait tant Nicolas Bouvier.» Né le 2 avril 1978, le lauréat a quitté la Suisse pour le Bénin à l'âge de 17 ans. Il revient en Suisse pour des études d'histoire, de littérature et de psychologie. En 2001, il entreprend un périple d'un an et demi qui le mène notamment en Mongolie, en Chine et au Soudan. Il en tirera son premier récit, «Billet aller simple». Blaise Hofmann poursuit actuellement un long voyage en Méditerranée. ATS

JARDINAGE

Ah la la, c'est l'hallali du lilas...

Blanches, roses, jaunes, violettes ou... bleu lilas (mais si), ses grappes de fleurs embaument. Mais attention, il tendrait à prendre toute la place.

JEAN-LUC PASQUIER*

Le délicieux parfum du lilas a déjà fait tourner la tête de beaucoup d'amoureux du printemps. Il a aussi contribué à imaginer nombre de chansons vantant le renouveau du mois de mai et le romantisme de la saison ouverte à tous les caprices. Brassens, Ferrat, Jonasz, Duteil: ils y ont tous mis une touche de leur talent pour vanter la fleur qui donne des beaux yeux aux filles. Gainsbourg a même poinçonné son succès en chantant une célèbre station de métro parisienne d'un quartier homonyme. Ça fait déjà cinquante ans, et là c'est moins rose. Toujours est-il que cet arbuste a une belle renommée et qu'il s'est bien acclimaté depuis son arrivée d'Asie occidentale au XVI^e siècle. Mais il ne faut pas le confondre avec le lilas des Indes, le Lagerstroemia, qui lui ne supporte que difficilement le plus doux des climats du Léman.

Milliers de variétés

Le genre Syringa compte plusieurs milliers de variétés et d'espèces différentes.

Il y en a pour tous les goûts, des tout petits qui ne dépassent pas la taille d'un nain de jardin, aux plus grands qui embaument tout le quartier à eux seuls. C'est un groupe de plantes qu'il faudrait encourager à planter, car un bon sol de jardin suffit à dévoiler tous leurs charmes. Evitez d'investir dans de la tourbe pour la plantation: ils aiment plutôt les terrains calcaires. Vous trouverez certainement votre bonheur parmi tous les hybrides – greffés ou non: grappes de fleurs simples ou doubles, blanches, jaunes, roses, bleu lilas (si, si!), violettes, érigées ou retombantes, bref, il y en a bien un qui vous fera de l'œil. Il existe aussi de petits lilas adaptés au balcon ou à la plantation en bac: le S. microphylla Superba par exemple. Il saura se montrer humble dans son développement et vous donnera des fleurs parfumées au printemps et à l'automne. Elle est pas belle la vie?

Attention, c'est drageonnant

L'arbrisseau aux multiples talents peut par contre vite devenir envahissant si

on ne prend pas les précautions d'usage. Le bougre veut se faire une belle place au soleil (c'est le but de chaque être vivant sur cette planète), alors il a développé une technique imparable: il drageonne. Autrement dit, il s'étend en largeur grâce à ses tiges souterraines. Ce sont soit des pousses du porte-greffe qui pompent de la sève à votre belle variété, soit il s'agit d'un lilas commun et là vous pouvez les laisser. De toute manière, lorsqu'elles sortent de terre au printemps, elles ont tendance à vite agacer le monsieur qui doit passer la tondeuse le samedi. Une solution? Encerchez votre protégé (le lilas, pas le monsieur) sur 1,50 mètre de diamètre avec une barrière antirhizomes comme pour les bambous.

Taille de rajeunissement

L'arbrisseau est vigoureux dans ses vertes années, puis il se dégarnit. Ça vous rappelle quelqu'un? Pour le lilas seulement, il y a deux solutions: supprimer toutes les fleurs fanées en les coupant au sécateur. Ou pour rediriger



l'énergie de végétation vers le bas, il suffit de le tailler sévèrement en sciant quelques grosses branches à la base au mois de novembre. Vous sacrifiez peut-être quelques belles fleurs, mais si vous attendez la fin de la floraison, votre arbuste va beaucoup souffrir. En effet, toute la puissance de pousse se développe entre mai et juin, après basta. Par contre, lorsqu'il reflleurira l'année suivante, n'hésitez pas à couper quelques rameaux portant des grappes de fleurs à peine écloses et mettez-les en vases. Ça va embaumer votre intérieur, et qui sait, peut-être réveiller quelques beaux souvenirs de jeunesse...!

* Horticulteur, maîtrise fédérale