



Nos experts vous répondent

Vous ne trouvez pas de réponses à vos questions? Envoyez-les à **Avis d'expert, Femmes d'Aujourd'hui, Stationsstraat 55, 2800 Malines,** ou via www.femmesdaujourd'hui.be/expert.

Texte Sandra Mangoubi / Photos Shutterstock

VIE DE COUPLE

Mon mari connaît déjà sa date de départ à la retraite. Comme je suis indépendante, je pense arrêter mes activités en même temps que lui. Est-ce une bonne idée? (Sabine, 59 ans)



Pierre Degand, formateur en préparation à la retraite, www.sequoiaalways.be

«Pourquoi attendre? Autant en profiter tout de suite!» C'est bien souvent la première réaction des personnes dans votre situation. Pourtant, si vous avez le choix, l'idéal est de partir à la retraite de façon décalée. La pension est une des plus importantes transitions de vie que chacun vit à sa manière: de l'euphorie à l'abattement, avec des moments de doutes, de tristesse, d'angoisse... C'est toute une vie à réorganiser! Durant cette période, il est très important d'avoir l'aide et le soutien de son conjoint. Je vous conseille donc de prendre votre retraite un peu plus tard que votre mari, et pourquoi pas de manière progressive, par exemple en travaillant en 4/5^e pendant quelques mois. Si vous le pouvez, étalez ce processus sur deux ans, qui est la durée moyenne de la période de transition. Vous pourrez ainsi commencer à élaborer de nouveaux projets de vie en commun, tout en conservant chacun votre autonomie et vos activités propres.

GYNÉCOLOGIE

Je suis en couple depuis 6 mois. Quand j'ai un rapport sexuel avec mon compagnon et qu'il éjacule, ça me brûle. C'est la première fois que ça m'arrive... (Mélanie, 32 ans)



Emmanuelle Renkin, gynécologue et obstétricienne

La première démarche à accomplir est de consulter un gynécologue pour vérifier qu'il n'y a pas une infection sous-jacente, bactérienne ou mycosique. Il se peut que vous n'en ressentiez pas les effets en dehors des rapports, mais l'infection provoque une inflammation de la muqueuse qui peut la rendre plus sensible au sperme. En dehors de toute infection, certaines femmes présentent une sensibilité au sperme de certains partenaires, plus ou moins acide selon les hommes, voire une forme d'allergie, qui se manifeste sous forme de sensation de brûlure, de démangeaisons... Pour déterminer si le sperme est la cause de votre gêne, ayez un rapport avec préservatif. Pas de symptômes désagréables? Le sperme est probablement coupable. Il arrive aussi que chez certaines femmes souffrant d'une peau atopique, l'eczéma se propage aux muqueuses. Dans tous ces cas, je vous conseille de vous adresser à un gynécologue ou un dermatologue spécialisé en muqueuses vulvovaginales qui vous fera passer des examens complémentaires et vous aidera à traiter votre problème.

SANTÉ

Que manger en cas de gastro pour se rétablir au plus vite? (Marine, 35 ans)



Maïté Kamp, pharmacienne, Limelette

Dans un premier temps (au moins pendant les premières 24 heures), il vaut mieux mettre son système digestif au repos, en limitant au maximum son alimentation, voire en jeûnant. Réintroduisez peu à peu certains aliments, en privilégiant bananes mûres, pommes crues ou cuites, carottes cuites, poisson maigre à la vapeur, jambon, poulet, fromage et yaourts, pain blanc, pâtes, biscottes et enfin riz blanc. Ce dernier est l'allié par excellence en cas de gastro: il ralentit le transit et fournit de l'énergie par ses glucides lents. Jusqu'à la disparition des symptômes, évitez les aliments suivants: fritures, légumineuses, fruits et légumes crus et/ou cuits (sauf bananes, pommes et carottes), féculents (pain, riz, pâtes...) complets, poivre et épices, café et boissons trop sucrées. N'oubliez pas de boire beaucoup pour éviter la déshydratation due aux diarrhées et aux vomissements: eau plate, tisanes, bouillon de légumes...