



MA SANTÉ

Règles douloureuses : quand la technologie s'en mêle

Livia, un appareil à électrostimulation, est un nouveau dispositif qui soulage les douleurs menstruelles.

Des crampes à la limite du supportable, une douleur qui irradie dans tout le bas-ventre, si certaines femmes vivent leurs menstruations sans difficultés particulières, d'autres subissent un véritable enfer durant plusieurs jours. Ce mal féminin n'a guère de solutions miracles : les femmes ont généralement le choix entre les antidouleur ou la prise de pilule pour les soulager. Néanmoins, certaines méthodes moins radicales, et pas forcément médicales, commencent aussi à voir le jour. Nous avons fait le point avec le Dr Odile Bagot, gynécologue et auteur du formidable blog Mam gynéco.

La douleur n'est pas une fatalité

Comme l'explique le Dr Bagot, il ne faut pas accepter de souffrir : « *les règles douloureuses, qui ne sont d'ailleurs pas forcément pathologiques, sont habituelles mais ce n'est pas normal d'avoir mal. Il ne faut pas accepter un inconfort et consulter dès que les médicaments ou les petits moyens (la bouillotte, par exemple) ne soulagent pas* ». Hélas, la consultation médicale n'est pas toujours un réflexe pour bon nombre de femmes : « *c'est encore un tabou de venir voir son gynéco pour des règles douloureuses* », assène la spécialiste. Incommodantes, épuisantes

et souvent irradiantes, les dysménorrhées se soulagent généralement grâce aux médicaments et à la prise de pilule (en continu dans les cas d'endométriose notamment).

Mais les femmes sont de plus en plus nombreuses à ne plus vouloir avaler des pilules chaque mois ou chaque jour. Un appareil, lancé récemment sur le marché français, tombe donc à pic ! Il s'agit d'un tout petit boîtier, baptisé Livia, composé de deux électrodes, qui fonctionne grâce à l'électrostimulation. En clair, il envoie des petites impulsions électriques indolores qui parasitent le message de douleur transmis au cerveau.

Livia s'utilise très simplement : il suffit de ncler les électrodes sur le bas-ventre, là où ça fait mal, et de jauger l'intensité des impulsions avec les boutons + et -. Il se recharge avec un câble USB et peut se transporter partout grâce à son boîtier. Discret, il se glisse facilement sous un t-shirt ample, il est aussi extrêmement silencieux et peut donc s'utiliser aussi bien chez soi qu'au bureau. Mais surtout, il tient vraiment ses promesses !

► Seul bémol de cet appareil : son prix, affiché à 159,99 € pour le pack complet.

Livia est en vente sur mylivia.fr.

Pas d'inquiétude

Livia n'a aucun effet secondaire, l'électrostimulation n'a pas d'impact néfaste sur les organes tels que l'utérus ou les ovaires. Le Dr Bagot insiste toutefois sur le fait « *qu'il n'est pas conseillé de l'utiliser en période d'ovulation ou si l'on porte un pacemaker. Mais même les femmes qui ont un stérilet en cuivre peuvent s'en servir sans problème car il n'y a pas d'interférences* ». La marque précise encore que les jeunes filles de moins de 16 ans doivent également s'en passer.



■ Si les règles douloureuses ne sont pas toujours liées à une maladie, elles doivent toutefois être soulagées.

iStock/City Presse