

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE I

12 Remerciements

CHAPITRE II

13 Allô gynéco bobo !

16 Précisions avant de vous lancer dans ce manuel

18 Abréviations

CHAPITRE III

19 Anatomie - Physiologie - Cycles - Hormones - Hygiène

19 1 - Anatomie - Physiologie

19 2 - Cycle féminin

20 3 - Hormones

22 4 - Hormones - like

22 5 - Hygiène - Beauté

30 6 - Hygiène de vie

32 Schémas appareil génital

CHAPITRE IV

33 Sexologie

33 1 - Quand on peut... on veut

34 2 - L'hormone du désir c'est... la testostérone

35 3 - Éjaculateur précoce

36 4 - Érection - troubles

37 5 - Alimentation et troubles sexuels masculins

38 6 - Troubles sexuels féminins

42 7 - Vaginisme

43 8 - Sexualité des Jeunes

46 9 - Viol

CHAPITRE V**47 Contraception**

47	<i>Pour Monsieur</i>
47	<i>Pour Madame</i>
48	Contraception non hormonale
51	1- Avec progestatif seul
52	2- avec oestrogènes plus progestatif
57	Méthodes naturelles
59	Pilules du lendemain

CHAPITRE VI**61 Infertilité - Stérilité**

61	Stérilité masculine
64	Stérilité féminine
71	Massage fertilité (<i>Voir site</i>)

CHAPITRE VII**72 On le commande ce bébé ?****CHAPITRE VIII****77 Grossesse**

77	1 - Du côté de bébé
79	2 - Du côté de maman
82	Sommeil
82	Mal au ventre
85	Prurit gravidique
86	Constipation
87	Jambes lourdes
89	Infections
90	Rhinite-Rhume-Grippe
90	Crampes
91	Douleurs lombaires-Sciaticque
91	Vergetures
92	Masque de grossesse
92	Troubles cardiaques-HTA
93	Compléments alimentaires
94	Soins dentaires
95	3 - Préparation à l'accouchement

97	4 - Menace d'accouchement prématuré et retard
98	5 - Post-partum
99	Suites d'anesthésie et de chirurgie
100	Baby-Blues
101	Rééducation périnéale

CHAPITRE IX

103 J'allaité ou pas ?

103	Lait maternel
105	Stopper
106	Préparation : dernier mois de grossesse
106	Crevasse - Lymphangite
108	Hypogalactie- Panne-Sevrage

CHAPITRE X

111 Bébé

111	1 - Sucette contre tendresse
113	2 - Cour-âge ! Cou-rage !
115	3 - Poussée dentaire
115	4 - Bactéries intestinales - Probiotiques
117	5 - Maladies de l'enfance
120	6 - Cosmétiques pour bébé

CHAPITRE XI

121 Pour petit brin de femme

CHAPITRE XII

124 Puberté

125	Retard et avance pubertaire
126	Hypoplasie et hyperplasie mammaire
126	Dysménorrhée et endométriose
128	Hyperménorrhée
128	Vaccin
129	Points noirs
129	Acné
131	Cellulite
131	Vergetures
132	Mal-être

CHAPITRE XIII**133 Infections**

- 133 1 - Immunité
- 134 2 - Pipi ! Ça brûle ? = cystite
- 139 3 - Ça pique ! Ça brûle ! Ça gratte ! = vaginite
- 148 4 - Autres mycoses : Candida albicans (*Voir site*)
- 148 5 - Papilloma virus (HPV)
- 152 6 - Prurits

CHAPITRE XIV**153 Les règles ou menstruations, syndrome prémenstruel**

- 153 Pas de règles = aménorrhée
- 155 Cycles irréguliers - hyperménorrhée
- 157 Le syndrome prémenstruel

CHAPITRE XV**161 Douleurs**

- 161 1 - Douleurs pelviennes
 - 162 À l'ovulation
 - 162 Avant les règles
 - 162 Pendant = dysménorrhée
- 165 2 - Endométriose
- 168 3 - Maux de tête liés aux règles

CHAPITRE XVI**169 Fibromes et polypes****CHAPITRE XVII****174 Descente d'organes (prolapsus)**

Incontinence urinaire - Pollakiurie

CHAPITRE XVIII**179 Ovaires**

- 179 Kystes
- 181 Hyperpilosité chez la femme

CHAPITRE XIX**182 Les seins**

- 183 Mal aux seins (mastodynie)
- 184 Lymphangite
- 185 Kyste
- 185 Écoulements
- 185 Cancer
- 191 Aide au traitement

CHAPITRE XX**194 Ménopause**

- 197 Ostéoporose
- 200 Bouffées de chaleur
- 203 Fatigue-Prise de poids-Déprime
- 204 Sécheresse
- 207 Vieillessement

CHAPITRE XXI

Alimentation et poids (*Voir site*)

CHAPITRE XXII**212 Un brin de psychologie****CHAPITRE XXIII****214 Petits trucs** (*Voir site* (sauf cancer et opération))

- 214 Cancer
- 214 Chimiothérapie
- 216 Radiothérapie
- 217 Opérations-chirurgie sous anesthésie générale

CHAPITRE XXIV**000 Pharmacie d'urgences** (*Voir site*)**CHAPITRE XXV****000 Annexes**

- 000 Spasmophilie (*Voir site*)
- 000 Intolérance au gluten (*Voir site*)
- 000 Haptonomie (*Voir site*)

000 Journée de la femme 2007 (*Voir site*)

CHAPITRE XXVI

221 Bibliographie

CHAPITRE XXVII

225 Vous voulez contacter

CHAPITRE XXVIII

226 Index alphabétique

*Ce manuel a un complément sur le site Internet
allogynecobobo.fr*