

life TOGETHER.

WOMEN'S HEALTH

Shining our spotlight
on women's health

Focus sur la santé
des femmes

Research &
Development

Well-being &
Alternative Care

Diagnostic &
Analysis

Medical, Surgery
& Maternity

Re-education &
Rehabilitation

Home &
Long-term Care

Content

- 04** Focus on endometriosis:
A common but misunderstood condition
*Pleins feux sur l'endométriose :
Une affection courante mais mal comprise*
- 06** Gestational diabetes
Le diabète gestationnel
- 10** Embracing the change: a light-hearted look at your menopause
Accueillir le changement : un regard ludique sur la ménopause
- 13** Understanding Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS)
Comprendre le Syndrome des Ovaires Polykystiques (SOPK)
- 14** The mental load in women, an "invisible labour"
La charge mentale chez les femmes, un « travail invisible »
- 16** Cracking the HPV code: Vaccination essentials
Déchiffrer le code du HPV : Les essentiels de la vaccination
- 18** Fun fact
Anecdocte

Healthy Hello from the team of **Life Together!**
Following the positive interest for our first edition of Insights Medical Mag, we're delighted to share with you the second edition, where our healthcare professionals from **Life Together's** 6 pillars in our patient journey, share their expertise.

We have chosen to shine a spotlight on Women's Health in this edition. From understanding menopause to navigating the complexities of HPV vaccination, we explore topics relevant to women of all ages and stages of life. Join us as we embark on a journey to empower and celebrate women's health and well-being.

Happy Reading!

À la suite de l'accueil chaleureux réservé à la première édition de Insights Medical Mag, nous avons le plaisir de vous présenter la deuxième, dans laquelle nos spécialistes des six piliers de notre parcours de santé partagent leur expertise.

Dans cette édition, nous avons choisi de mettre en lumière la santé des femmes. De la ménopause à la vaccination contre le papillomavirus humain, nous explorerons des sujets pertinents pour les femmes de tous âges et à toutes les étapes de leurs vies.

Rejoignez-nous pour mieux comprendre et célébrer la santé et le bien-être des femmes.

Bonne lecture!

Life Together is committed to improving the health and well-being of all people through a blend of compassionate care and scientific and medical expertise, because we believe that by nourishing both body and mind, we empower ourselves to care for one another and thus embrace life to the fullest.

This holistic approach is reflected in our health and well-being journey, based on 6 key pillars and structured around the patient and their loved ones, whom we support at every stage of their life.

Chez Life Together, notre mission est d'améliorer la santé et le bien-être de chacun en combinant des soins empreints de compassion, avec notre expertise médicale et scientifique. Nous croyons que prendre soin du corps et de l'esprit nous permet de mieux nous soutenir les uns les autres et, ainsi, de vivre pleinement.

Notre approche holistique repose sur 6 piliers essentiels, centrés sur le patient et ses proches, que nous accompagnons à chaque étape de leur vie.



Each of these pillars has been designed to place the human touch at the heart of our commitments, offering patients not only the best possible quality of care but also empathy, listening, and kindness.

Ces piliers sont conçus afin que la touche humaine soit au cœur de nos engagements, en offrant aux patients des soins de qualité optimale, empathiques, en prêtant une oreille attentive et bienveillante à chacun d'entre eux.

Diagnostic & Analysis



life | **nova+**
diagnostic & laboratory

For more info, contact us on

260 81 81 (Forbach)

460 19 00 (Cap Tamarin)

660 19 00 (Phoenix)

Focus on Endometriosis: A common but misunderstood condition

Thanks to Dr Nidita Luckheerain, Obstetrician and Gynaecologist at Life | Nova+ Diagnostic and Analysis for her valuable contribution.

Imagine a scenario where the body decides to play a little game of hide and seek with its own tissue. That's essentially what endometriosis is – a condition where tissue resembling the uterine lining decides to set up camp outside the uterus.

Around 10% of women in their childbearing years find themselves dealing with this challenging condition. Symptoms can range from painful periods and pelvic cramps to fatigue and digestive issues. However, the severity of symptoms doesn't always match the extent of the condition.

Endometriosis often goes undiagnosed due to the lack of specific symptoms and the need for laparoscopic surgery* for a definitive diagnosis. Treatment options focus on managing symptoms, including medication, surgery, and lifestyle changes like diet and exercise. Support from partners and employers is also crucial in providing a conducive environment for managing the condition.

Research continues to explore potential treatments and the underlying mechanisms of endometriosis. Early advice is vital for those considering starting a family, because dealing with endometriosis takes a team effort, and with a little knowledge and compassion, we can make this journey a little less bumpy.

**Note: Also known as 'keyhole surgery', laparoscopic surgery is a minimally-invasive procedure where the surgeon makes a few small cuts instead of a large incision and inserts a thin tube with a camera to see inside the body.*



Pleins feux sur l'endométriose : Une affection courante mais mal comprise

Merci au Dr Nidita Luckheerain, Obstétricienne et Gynécologue à Life | Nova+ Diagnostic and Analysis pour sa précieuse contribution.

Imaginez un scénario où le corps décide de jouer à cache-cache avec ses propres tissus. C'est essentiellement ce qu'est l'endométriose – une affection où un tissu ressemblant à la muqueuse utérine décide de s'installer à l'extérieur de l'utérus.

Environ 10 % des femmes en âge de procréer font face à cette maladie difficile. Les symptômes peuvent aller des règles douloureuses et des crampes pelviennes à de la fatigue et des problèmes digestifs.

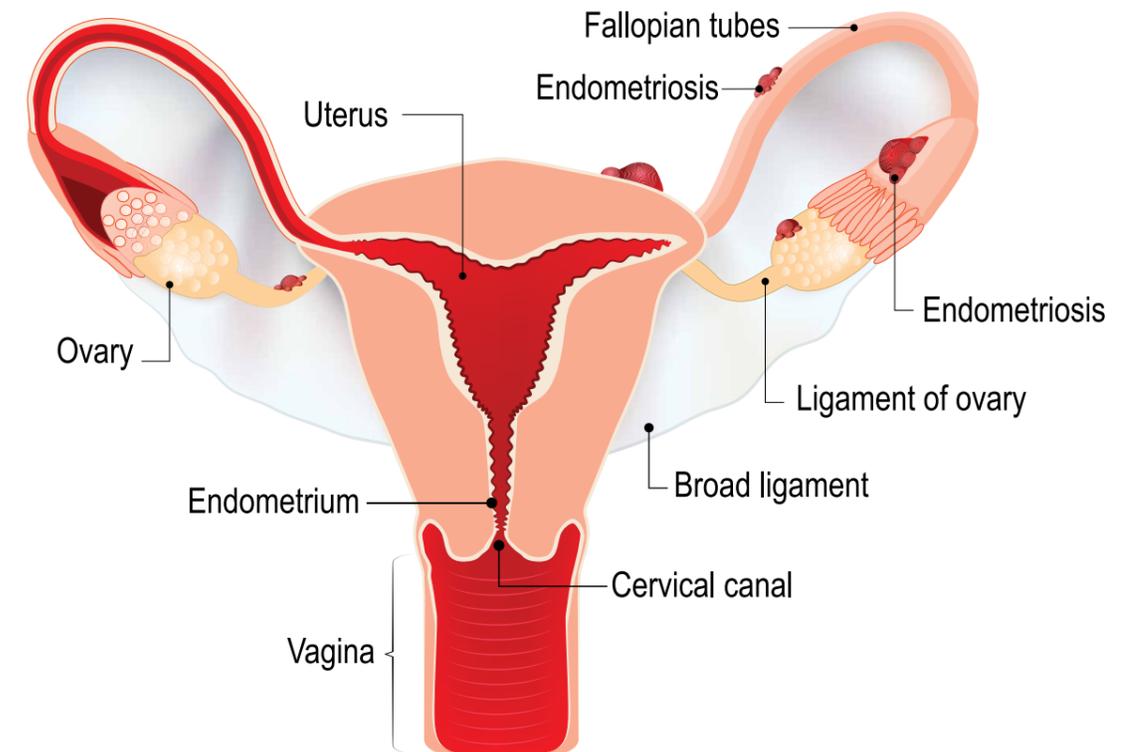
Cependant, la gravité des symptômes ne correspond pas toujours à l'étendue de la maladie.

L'endométriose est souvent non diagnostiquée en raison de l'absence de symptômes spécifiques et de la nécessité d'une chirurgie laparoscopique* pour un diagnostic définitif. Les options de traitement se concentrent sur la gestion des symptômes, incluant les médicaments, la chirurgie et les changements de mode de vie comme le régime alimentaire et l'exercice. Le soutien des partenaires et des employeurs est également crucial pour fournir un environnement propice à la gestion de cette affection.

Les recherches continuent d'explorer les traitements potentiels et les mécanismes sous-jacents de l'endométriose. Des conseils précoces sont essentiels pour celles qui envisagent de fonder une famille, car faire face à l'endométriose demande un effort d'équipe, et avec un peu de connaissances et de compassion, nous pouvons rendre ce parcours un peu moins difficile.

**Également connue sous le nom de "chirurgie en trou de serrure", la chirurgie laparoscopique est une procédure peu invasive où le chirurgien effectue quelques petites incisions au lieu d'une grande et insère un tube fin avec une caméra pour voir à l'intérieur du corps.*

Endometriosis



Impact on mental health: Endometriosis can significantly affect mental health, often leading to depression and anxiety. Chronic pain, along with potential impacts on fertility and daily life, can cause emotional distress. This underscores the importance of comprehensive care that addresses both physical and psychological aspects.

Impact sur la santé mentale : L'endométriose peut avoir un impact significatif sur la santé mentale, conduisant souvent à la dépression et à l'anxiété. La douleur chronique, associée aux conséquences potentielles sur la fertilité et la vie quotidienne, peut entraîner une détresse émotionnelle. Cela souligne l'importance d'une prise en charge globale qui traite à la fois les aspects physiques et psychologiques.

Embracing the Change:

A light-hearted look at your menopause

Information courtesy from Dr Laura Ledesma Robert, Endocrinologist at Life | Nova + Diagnostic and Analysis

So, what exactly is menopause? Imagine it as your body throwing a "goodbye party" for your menstrual cycles. Officially, menopause means you haven't had a period for a whole year. This typically happens around age 50, give or take a few years. But before the grand finale, there's a period called perimenopause that can start as early as your 40s, bringing along some early symptoms and surprises.

Why does this happen? Well, it's all about your ovaries cutting back on a hormone called oestrogen. This decrease causes your periods to become irregular and eventually stop. Think of it as your ovaries retiring after years of hard work.

Now, why should you care? Because this transition comes with a whole host of symptoms. We're talking about hot flashes, mood swings and sleep disturbances that turn you into a nocturnal creature. Not to mention, there's a good chance you might encounter some vaginal dryness and urinary issues too.

But hey, don't worry because you're not the odd one out! Every woman will go through this biological change. It's crucial to be prepared and know what to expect. For instance, eating a balanced diet and keeping up with regular exercise can help smooth out some of the rough edges of this transition. Also, natural remedies like herbal teas (hello, ginger and turmeric!) and vitamins can be your allies in managing symptoms.

And let's not forget the emotional rollercoaster. Menopause can bring about mood swings, anxiety and even depression. It's important to communicate with loved ones and seek support when needed. Remember, this is a journey you don't have to travel alone.

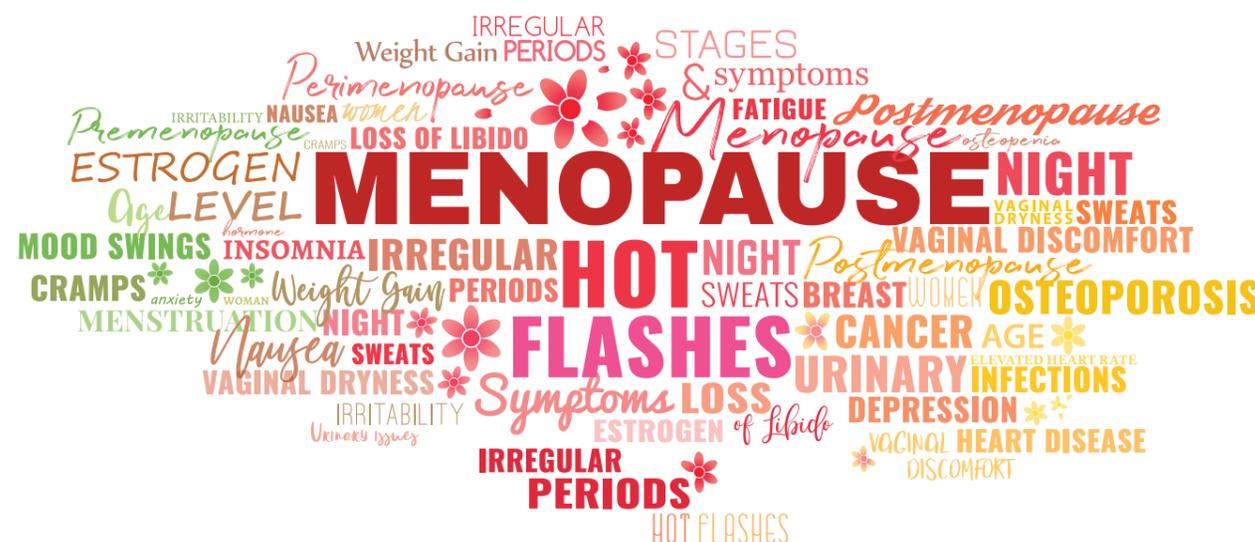
Natural ways to manage menopause:

1. **Eat a balanced diet:** Focus on fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins.
2. **Exercise regularly:** Engage in activities like walking, yoga, or swimming.
3. **Manage stress:** Practice meditation, deep breathing, or tai chi.
4. **Stay hydrated:** Drink plenty of water to reduce symptoms like hot flashes.
5. **Get enough sleep:** Maintain a regular sleep schedule and create a restful environment.



Menopause also impacts bone health and heart health due to the drop in oestrogen. So, keeping a close eye on your diet, ensuring you get enough calcium and vitamin D, and staying active are vital steps to maintaining strong bones and a healthy heart.

In a nutshell, menopause is a natural part of life that every woman will face. It's about understanding what's happening to your body, embracing the changes, and finding ways to make this stage as comfortable and empowering as possible. With the right knowledge and support, you can navigate menopause with confidence and vitality, ready to enjoy the next chapter of your life.



Accueillir le changement :

Un regard ludique sur la ménopause

Informations fournies par la Dr Laura Ledesma Robert, Endocrinologue à Life | Nova+ Diagnostic and Analysis

Alors, qu'est-ce que la ménopause exactement ? Imaginez que votre corps organise une "fête d'adieu" pour vos cycles menstruels. Officiellement, la ménopause signifie que vous n'avez pas eu de règles pendant une année complète. Cela se produit généralement autour de 50 ans, à quelques années près. Mais avant le grand final, il y a une période appelée péri ménopause (ou préménopause) qui peut commencer dès la quarantaine, apportant avec elle quelques symptômes précoces et surprises.

Pourquoi cela arrive-t-il ? Eh bien, tout tourne autour de vos ovaires qui réduisent la production d'une hormone appelée œstrogène. Cette diminution entraîne l'irrégularité de vos règles, qui finissent par s'arrêter. Pensez-y comme à une retraite bien méritée de vos ovaires après des années de travail acharné.

Pourquoi s'y intéresser ? Parce que cette transition s'accompagne d'une multitude de symptômes. Nous parlons ici de bouffées de chaleur, de sautes d'humeur et de troubles du sommeil qui vous transforment en créature nocturne. Sans oublier qu'il y a de fortes chances que vous rencontriez également une sécheresse vaginale et des problèmes urinaires.

Mais ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas la seule ! Chaque femme traverse ce changement biologique. Il est crucial d'être préparée et de savoir à quoi s'attendre. Par exemple, adopter une alimentation équilibrée et

maintenir une activité physique régulière peut aider à adoucir certains aspects de cette transition. De plus, les remèdes naturels comme les tisanes (bonjour, gingembre et curcuma !) et les vitamines peuvent être vos alliés pour gérer les symptômes.

Et n'oublions pas les montagnes russes émotionnelles. La ménopause peut entraîner des sautes d'humeur, de l'anxiété et même de la dépression. Il est important de communiquer avec vos proches et de chercher du soutien si nécessaire. Rappelez-vous, c'est un voyage que vous n'avez pas à faire seule.

La ménopause affecte également la santé des os et du cœur en raison de la diminution de l'œstrogène. Il est donc essentiel de surveiller de près votre alimentation, de vous assurer que vous consommez suffisamment de calcium et de vitamine D, et de rester active pour maintenir des os solides et un cœur en bonne santé.

En résumé, la ménopause est une étape naturelle de la vie que chaque femme affrontera. Il s'agit de comprendre ce qui se passe dans votre corps, d'accepter les changements et de trouver des moyens de rendre cette phase aussi confortable et enrichissante que possible. Avec les bonnes connaissances et le bon soutien, vous pouvez aborder la ménopause avec confiance et vitalité, prête à profiter du prochain chapitre de votre vie.

Moyens Naturels pour gérer la ménopause:

1. **Adoptez une alimentation équilibrée :** Privilégiez les fruits, les légumes, les céréales complètes et les protéines maigres.
2. **Faites de l'exercice régulièrement :** Pratiquez des activités comme la marche, le yoga ou la natation.
3. **Gérez le stress :** Pratiquez la méditation, la respiration profonde ou le tai-chi.
4. **Restez hydratée :** Buvez beaucoup d'eau pour réduire des symptômes tels que les bouffées de chaleur.
5. **Dormez suffisamment :** Maintenez un horaire de sommeil régulier et créez un environnement propice au repos.

Human papillomavirus Rehabilitation



Cracking the HPV Code: Vaccination essentials

Information Courtesy: **Dr Julie Rochecouste, General Practitioner at Life | Nova+**

Human papillomavirus (HPV) Unmasked: HPV, short for Human papillomavirus, is a family of viruses primarily transmitted through sexual contact, whether or not there is penetration. With over 200 types, HPVs are classified based on their target tissue (tropism) and their ability to cause disease (pathogenic power).

There are two main categories of HPV:

1. Skin-tropic HPV: These types cause palmoplantar warts.
2. Mucosal tropism HPV:
 - Low-risk HPVs (e.g., HPV 6 and 11): These can cause benign tumors or genital warts (condylomas), which are often persistent and require prolonged treatment.
 - High-risk HPVs (e.g., HPV 16 and 18): These are oncogenic and can lead to precancerous lesions that may develop into cancers over several years or decades.

In about 90% of cases, the body eliminates the HPV infection naturally. However, in roughly 10% of cases, the infection persists. Persistent high-risk HPV infections can lead to lesions on the cervix and, eventually, cervical cancer. Additionally, high-risk HPVs can cause cancers of the anus, penis, vagina, vulva, and oropharynx (throat, tonsils, and base of the tongue).

Vaccine Power: The HPV vaccine is our superhero shield, guarding against cervical cancer, genital warts, and more. The vaccine is administered in two doses for teens (girls and boys) and three for those catching up (possible between 15 and 19 years of age).

Important Note: The HPV vaccine does not protect against all oncogenic HPV strains; therefore, it is essential to continue cervical screening (Pap smears) even if a complete vaccination schedule has been followed.

Minor side effects? Nothing to worry about! The HPV vaccine is safe, effective and essential for health.

Vaccine Advocates: From parents to healthcare providers, we're spreading the word about HPV vaccination. Together, we're ensuring every young person gets the protection they need.

Catch-Up Chronicles: Missed the vaccination boat? No problem! Catch-up vaccinations offer a second chance at HPV protection, keeping everyone safe from harm.

Future Focus: The HPV vaccine is our strongest weapon in the fight against HPV-related diseases.

Déchiffrer le Code du HPV : Les essentiels de la vaccination

Informations fournies par : **Dr Julie Rochecouste, Médecin Généraliste à Life | Nova+**

Human papillomavirus (HPV) Dévoilé : Le HPV, ou papillomavirus humain, est une famille de virus principalement transmis par contact sexuel, avec ou sans pénétration. Avec plus de 200 types, les HPV sont classifiés selon leur tissu cible (tropisme) et leur capacité à causer des maladies (pouvoir pathogène).

Il existe deux grandes catégories de HPV :

1. HPV à tropisme cutané : Ces types provoquent des verrues palmoplantaires.
2. HPV à tropisme muqueux :
 - HPV à faible risque (par exemple, HPV 6 et 11) : Ceux-ci peuvent provoquer des tumeurs bénignes ou des verrues génitales (condylomes), souvent persistantes et nécessitant un traitement prolongé.
 - HPV à haut risque (par exemple, HPV 16 et 18) : Ces types sont oncogènes et susceptibles d'entraîner des lésions précancéreuses qui peuvent évoluer en cancers sur plusieurs années ou décennies.

Dans environ 90 % des cas, le corps élimine naturellement l'infection par le HPV. Cependant, dans environ 10 % des cas, l'infection persiste. Les infections à HPV à haut risque persistante peuvent entraîner des lésions sur le col de l'utérus et, finalement, un cancer du col de l'utérus. De plus, les HPV à haut risque peuvent causer des cancers de l'anus, du pénis, du vagin, de la vulve et de l'oropharynx (gorge, amygdales et base de la langue).

La Puissance du Vaccin : le vaccin contre le HPV est notre bouclier super-héros, protégeant contre le cancer du col de l'utérus, les verrues génitales et plus encore. Le vaccin est administré en deux doses pour les adolescents (filles et garçons) et en trois doses pour ceux qui rattrapent leur retard (possible entre 15 et 19 ans).

Note Importante : Le vaccin contre le HPV ne protège pas contre toutes les souches oncogènes du HPV ; il est donc essentiel de continuer les dépistages du col de l'utérus (frottis) même si le schéma de vaccination complet a été suivi.

Effets Secondaires Mineurs ? Rien de préoccupant ! Le vaccin contre le HPV est sûr, efficace et essentiel pour la santé.

Avocats du Vaccin : des parents aux professionnels de santé, nous diffusons l'information sur la vaccination contre le HPV. Ensemble, nous veillons à ce que chaque jeune reçoive la protection dont il a besoin.

Chroniques de Rattrapage : vous avez manqué le vaccin ? Pas de problème ! Les vaccinations de rattrapage offrent une seconde chance de protection contre le HPV, assurant la sécurité de tous.

Focus sur l'Avenir : le vaccin contre le HPV est notre arme la plus puissante dans la lutte contre les maladies liées au HPV.

Tips for Managing and Preventing HPV

- **Get educated:** Learn about HPV and share information with others.
- **Stay on top of check-ups:** Regular screenings and health check-ups are crucial.
- **Support Your immune system:** Eat well, exercise, and manage stress.
- **Limit partners:** Reduce the number of sexual partners and practice safe sex.
- **Avoid smoking:** Smoking can increase the risk of HPV-related cancers.
- **Act on test results:** Follow up on any abnormal test results with your healthcare provider.

Conseils pour Gérer et Prévenir le HPV

- **Éduquez-vous :** Informez-vous sur le HPV et partagez ces informations avec les autres.
- **Restez vigilant avec les contrôles :** Les dépistages réguliers et les bilans de santé sont essentiels.
- **Soutenez votre système immunitaire :** Mangez équilibré, faites de l'exercice et gérez le stress.
- **Limitez les partenaires :** Réduisez le nombre de partenaires sexuels et pratiquez le sexe protégé.
- **Évitez le tabac :** Fumer peut augmenter le risque de cancers liés au HPV.
- **Réagissez aux résultats des tests :** Suivez les résultats anormaux avec votre professionnel de santé.

Research and development



For more info, contact us on
40126 00

Gestational diabetes

Extracts from interview with Dr Ounisha Mungur, Medical Director at CIDP

In the realm of pregnancy, gestational diabetes has been causing a stir lately. Gestational diabetes is a type of diabetes that develops during pregnancy when the body cannot produce enough insulin to regulate blood sugar levels effectively. This condition typically arises in the second or third trimester and can increase the risk of complications, including high birth weight, preterm birth, birth defects and stillbirth for the baby and high blood pressure and pre-eclampsia for the mother.

But fear not, because emerging tools and techniques are here to help us understand it better. Let's start with diagnostics. Continuous glucose monitoring (CGM) and rapid glycated haemoglobin (HbA1c) devices are point-of-care tests that offer real-time insights into blood sugar levels and stable indicators of control, respectively. Furthermore, Artificial intelligence (AI) algorithms are being developed to analyse various factors such as patient demographics, clinical history and lab results to predict the risk of gestational diabetes.

Recent studies have shown the importance of lifestyle factors like diet and exercise in preventing or managing gestational diabetes. Another development has been the use of Telemedicine and digital health tech in making monitoring and support more accessible.

Despite these strides, challenges remain. Long-term follow-up studies, standardised screening and addressing health disparities are areas needing attention.

Future research on gestational diabetes aims to focus on several key areas. First, developing effective prevention strategies is crucial to reducing the incidence of this condition among pregnant women. This includes exploring dietary guidelines, exercise programs, and early interventions. Second, identifying reliable biomarkers is essential for early detection and better management of gestational diabetes, potentially leading to improved outcomes for both mothers and babies. Third, innovative treatments are being investigated to offer more effective and less invasive options for managing blood sugar levels during pregnancy. Finally, a patient-centred approach to care is emphasized, ensuring that the unique needs and experiences of each patient are considered. This holistic perspective aims to improve overall health and well-being, both during pregnancy and in the long term.

With these advancements, we are on the path to demystifying gestational diabetes and ensuring healthier pregnancies.



Condition in which blood sugar (glucose) levels become high during pregnancy and usually disappears after giving birth

Managing gestational diabetes effectively is crucial for both mother and baby. Here are 5 simple tips:

1. Monitor blood sugar levels regularly and keep a log to track progress.
2. Eat a balanced diet with lean proteins, whole grains, fruits, and vegetables, while avoiding high-sugar foods.
3. Engage in moderate exercise, such as walking or prenatal yoga, for at least 30 minutes most days.
4. Follow medical advice, including taking prescribed medications or insulin, and attend all prenatal appointments.
5. Stay hydrated by drinking plenty of water and avoiding sugary drinks.

Le diabète gestationnel

Extraits d'un entretien avec le Dr Ounisha Mungur, Directrice Médicale à CIDP

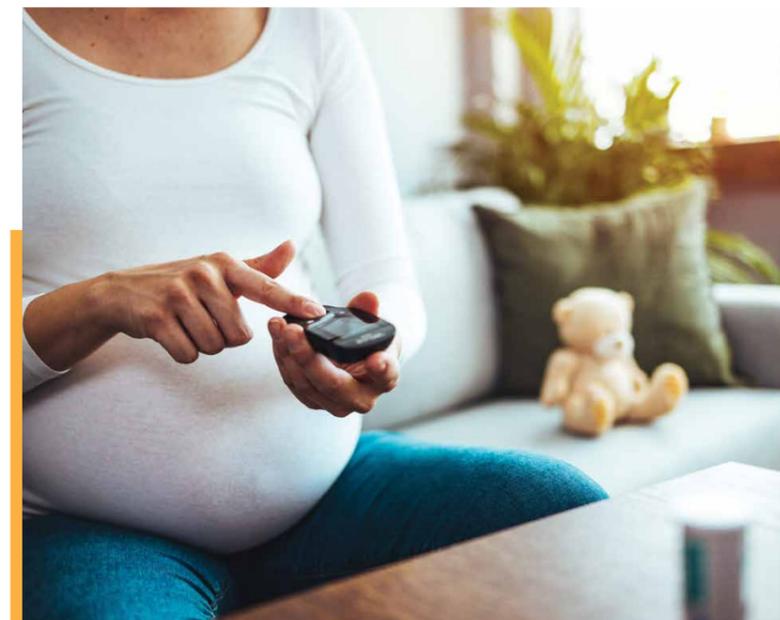
Le diabète gestationnel est un type de diabète qui se développe pendant la grossesse lorsque le corps ne peut pas produire suffisamment d'insuline pour réguler efficacement les niveaux de sucre dans le sang. Cette condition survient généralement au cours du deuxième ou du troisième trimestre et peut augmenter le risque de complications, telles qu'un poids de naissance élevé, une naissance prématurée, des malformations congénitales et une mortinaissance pour le bébé, ainsi qu'une hypertension artérielle et une prééclampsie pour la mère.

Mais soyez rassurés, car de nouveaux outils et techniques émergent pour nous aider à mieux comprendre le diabète gestationnel. Commençons par les diagnostics. La surveillance continue du glucose (SCG) et les dispositifs de mesure rapide de l'hémoglobine glyquée (HbA1c) sont des Point of Care Testing (POCT) qui offrent des informations en temps réel sur les niveaux de sucre dans le sang et des indicateurs stables de contrôle, respectivement. De plus, des algorithmes d'intelligence artificielle (IA) sont en cours de développement pour analyser divers facteurs tels que les données démographiques des patients, les antécédents cliniques et les résultats de laboratoire afin de prédire le risque de diabète gestationnel.

Des études récentes ont montré l'importance des facteurs de mode de vie, comme le régime alimentaire et l'exercice physique, dans la prévention ou la gestion du diabète gestationnel. Une autre avancée a été l'utilisation de la télémédecine et de la technologie de la santé numérique pour rendre la surveillance et le soutien plus accessibles.

Malgré ces progrès, des défis subsistent. Les études de suivi à long terme, le dépistage standardisé et la réduction des disparités en matière de santé sont des domaines qui nécessitent une attention particulière.

La recherche future sur le diabète gestationnel vise plusieurs domaines clés. Tout d'abord, développer des stratégies de prévention efficaces est crucial pour réduire l'incidence de cette condition chez les femmes enceintes. Cela inclut l'exploration de directives alimentaires, de programmes d'exercice et d'interventions précoces. Deuxièmement, l'identification de biomarqueurs fiables est essentielle pour une détection précoce et une meilleure gestion du diabète gestationnel, ce qui pourrait améliorer les résultats pour les mères et les bébés. Troisièmement, des traitements innovants sont en cours



d'investigation pour offrir des options plus efficaces et moins invasives pour la gestion des niveaux de sucre dans le sang pendant la grossesse. Enfin, une approche centrée sur le patient est mise en avant, assurant que les besoins et les expériences uniques de chaque patient soient pris en compte. Cette perspective holistique vise à améliorer la santé et le bien-être globaux, tant pendant la grossesse qu'à long terme.

Avec ces avancées, nous sommes sur la voie de démystifier le diabète gestationnel et d'assurer des grossesses plus saines.

Gérer efficacement le diabète gestationnel est crucial pour la mère et le bébé. Voici 5 conseils simples :

1. Surveillez régulièrement votre taux de glycémie et tenez un journal pour suivre vos progrès.
2. Adoptez une alimentation équilibrée comprenant des protéines maigres, des céréales complètes, des fruits et des légumes, tout en évitant les aliments riches en sucre.
3. Pratiquez une activité physique modérée, comme la marche ou le yoga prénatal, pendant au moins 30 minutes aussi souvent que possible.
4. Suivez les conseils médicaux, y compris la prise des médicaments prescrits ou de l'insuline, et assistez à tous les rendez-vous prénatals.
5. Restez hydratée en buvant beaucoup d'eau et en évitant les boissons sucrées.

**Medical, Surgery
& Maternity**



life | **VIVA**
ambulatory clinic

For more info, contact us on
260 8182 (Forbach)
460 1901 (Cap Tamarin)

Understanding Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS)

Thank you to Dr Mowlah, Operations Manager at Life | Viva for his precious contribution.

PCOS is a common hormonal disorder affecting one in ten women of reproductive age. Although its clinical presentation can vary widely, it is often characterised by irregular periods, elevated male hormones, and multiple ovarian cysts. This condition can lead to various issues, including infertility.

Symptoms: PCOS can bring a mixed bag of symptoms, like:

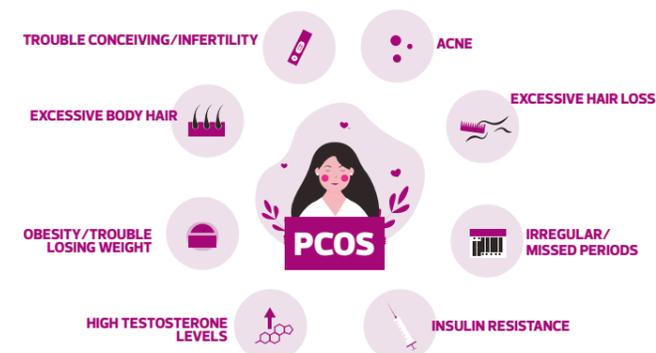
- Irregular or absent periods;
- Excessive hair growth on the face and body;
- Acne and oily skin;
- Thinning hair or hair loss from the scalp; and
- Weight gain, especially around the belly.

Diagnosis involves a pelvic exam, blood tests to measure hormone levels, and a transvaginal ultrasound. Despite the ease of diagnosis, up to 70% of cases remain undetected. Early diagnosis and treatment can manage symptoms and reduce the risk of long-term health issues like type 2 diabetes and heart disease.

Managing PCOS requires a tailored approach, often involving a team of healthcare professionals like gynaecologists, endocrinologists, and dietitians. With the right support, women with PCOS can lead healthier and more fulfilling lives.

While there's no cure for PCOS, treatments can greatly improve symptoms and quality of life:

- 1. Lifestyle changes:** Healthy diet, regular exercise and weight management can significantly help.
- 2. Medications:** Hormonal contraceptives can regulate periods, reduce androgens and improve acne. Anti-androgen meds can reduce excessive hair growth.
- 3. Fertility treatments:** Anti-oestrogen medications can stimulate ovulation. In some cases, IVF might be recommended.



Comprendre le Syndrome des Ovaires Polykystiques (SOPK)

Merci au Dr Mowlah, Operations Manager à Life | Viva pour sa précieuse contribution.

Le SOPK est un trouble hormonal courant qui touche une femme sur dix en âge de procréer. Bien que sa présentation clinique puisse varier considérablement, il est souvent caractérisé par des règles irrégulières, une élévation des hormones mâles, et la présence de multiples kystes ovariens. Ce syndrome peut entraîner divers problèmes, y compris l'infertilité.

Symptômes: Le SOPK peut se manifester par un ensemble de symptômes tels que :

- Règles irrégulières ou absentes;
- Pilosité excessive sur le visage et le corps;
- Acné et peau grasse;
- Cheveux clairsemés ou perte de cheveux au niveau du cuir chevelu; et
- Prise de poids, en particulier autour de l'abdomen.

Le diagnostic implique un examen pelvien, des analyses de sang pour mesurer les niveaux hormonaux, et une échographie transvaginale. Malgré la simplicité du diagnostic, jusqu'à 70 % des cas restent non détectés. Un diagnostic précoce et un traitement approprié peuvent aider à gérer les symptômes et à réduire le risque de problèmes de santé à long terme, comme le diabète de type 2 et les maladies cardiaques.

La prise en charge du SOPK nécessite une approche personnalisée, souvent avec la collaboration d'une équipe de professionnels de santé, tels que des gynécologues, endocrinologues et diététiciens. Avec le bon soutien, les femmes atteintes du SOPK peuvent mener une vie plus saine et épanouissante.

Bien qu'il n'existe pas de remède pour le SOPK, les traitements peuvent considérablement améliorer les symptômes et la qualité de vie :

- 1. Changements de mode de vie :** Une alimentation saine, de l'exercice régulier et la gestion du poids peuvent apporter une aide significative.
- 2. Médicaments :** Les contraceptifs hormonaux peuvent réguler les cycles menstruels, réduire les androgènes et améliorer l'acné. Les médicaments anti-androgènes peuvent réduire la pilosité excessive.
- 3. Traitements de fertilité :** Les médicaments anti-oestrogènes peuvent stimuler l'ovulation. Dans certains cas, la FIV (Fécondation In Vitro) peut être recommandée.

Re-education & Rehabilitation



life | **act**

For more info, contact us on
267 0270

The mental load in women

— an “invisible labour”

Thank you to Pascale Pougnet, Psychologist at Life | Act for the allied health perspective.

“Give me one day where I don't have to think for everyone”. This is a sentiment that likely resonates with many women.

In the daily juggle of life, women often find themselves spinning more plates than a circus act! Meet Sarah, our multitasking marvel, balancing work, family, and the ever-expanding to-do list in her head. While her partner may lend a hand with the physical chores, Sarah's mind is the stage for a constant performance of planning, organising, and emotional gymnastics.

But this mental marathon isn't all fun and games. Behind the scenes, the mental load takes its toll on women's well-being. Studies reveal that mothers, like Sarah, are more likely to lose sleep over their family's needs and fret over their parenting prowess, even when the demands of work beckon.

So how do we lighten this load? It's a balancing act that starts with communication and ends with societal shifts. Couples can begin by having heart-to-heart chats about task-sharing, recognising that mental chores are just as weighty as physical ones. And beyond the walls of home, there's a call for a societal spotlight on this gender imbalance. When workplaces and policies embrace equality and support, the burden becomes easier to bear, and the mental maze becomes a bit easier to navigate.

In this dance of life, let's strive for a lighter step and a brighter spotlight on the mental load, creating a world where everyone shares the weight and enjoys a bit more balance.

La charge mentale chez les femmes

— un « travail invisible »

Merci à Pascale Pougnet, Psychologue à Life | Act pour sa perspective sur la santé alliée.

« Donne-moi un jour où je n'ai pas à penser pour tout le monde ». Ce sentiment résonne probablement chez de nombreuses femmes.

Dans le train-train quotidien de la vie, les femmes se retrouvent souvent à jongler avec plus de balles que dans un numéro de cirque ! Parlons de Sarah, notre merveilleuse maman multitâche, qui équilibre travail, famille et liste de choses à faire en constante expansion dans sa tête. Même si son partenaire peut lui prêter main-forte pour les tâches physiques, l'esprit de Sarah est la scène d'une performance constante de planification, d'organisation et de gymnastique émotionnelle.

Mais ce marathon mental n'est pas toujours un jeu d'enfant. En coulisses, la charge mentale affecte le bien-être des femmes. Des études révèlent que les mères comme Sarah sont plus susceptibles de perdre le sommeil à cause des besoins de leur famille et de s'inquiéter de leurs compétences parentales, même lorsqu'elle est au travail.

Alors, comment alléger cette charge ? C'est un exercice d'équilibre qui commence par la communication et se poursuit par des changements sociétaux. Les couples peuvent avoir des conversations sincères sur le partage des tâches, en reconnaissant que la charge mentale est aussi lourde que les tâches physiques. Et au-delà des murs de la maison, il y a un appel à mettre en lumière ce déséquilibre entre les sexes. Lorsque les entreprises et les politiques adoptent l'égalité et le soutien, le fardeau devient plus facile à porter et le labyrinthe mental plus facile à traverser.

Dans cette danse de la vie, efforçons-nous d'avoir une démarche plus légère et de mettre en lumière la charge mentale, en créant un monde où chacun en partage le poids et profite d'un peu plus d'équilibre.



6 tips to help women relieve mental load

1. **It's OK to talk about it:** Share your feelings and workload with trusted friends or family.
2. **Delegate tasks:** Share responsibilities with your partner, family members or colleagues.
3. **Set boundaries:** Learn to say no and prioritise your time and energy.
4. **Use technology:** Leverage apps and tools for reminders, scheduling and task management.
5. **Practice self-care:** Take time for activities that relax and recharge you, such as reading, walking or hobbies.
6. **Seek professional help:** Consider talking to a psychologist, therapist or counsellor to manage stress and workload effectively.

6 conseils pour aider les femmes à soulager la charge mentale

1. **Il est OK d'en parler :** partagez vos sentiments et votre charge de travail avec des amis ou des membres de la famille de confiance.
2. **Déléguer des tâches :** partagez les responsabilités avec votre partenaire, des membres de votre famille ou des collègues.
3. **Fixer des limites :** apprenez à dire non et à prioriser votre temps et votre énergie.
4. **Utiliser la technologie :** utilisez des applications et des outils pour les rappels, la planification et la gestion des tâches.
5. **Prenez du temps pour vous :** accordez du temps à des activités qui vous détendent et vous ressourcent, comme la lecture, la marche ou les loisirs.
6. **Chercher de l'aide professionnelle :** envisagez de parler à un psychologue, un thérapeute ou un conseiller pour gérer le stress et la charge de travail de manière efficace.



Women's resilience is truly inspiring!

Studies show that women's bodies are exceptionally adept at bouncing back from stress and health challenges. For instance, women who embrace a balanced lifestyle and proactive health measures, like regular exercise and nutrition, often experience a smoother transition through menopause and are better equipped to manage conditions like endometriosis and PCOS. So, celebrating and supporting women's health at every stage not only enhances well-being but also empowers a vibrant and fulfilling life!

"Remember, the challenge is not to be perfect ... it's to be whole."
- Jane Fonda

As we conclude this edition celebrating women's health, let's carry this wisdom forward into our lives.

La résilience des femmes est vraiment inspirante !

Les études montrent que le corps des femmes est particulièrement capable de se remettre du stress et des défis liés à la santé. Les femmes qui adoptent un mode de vie équilibré et des mesures de santé proactives, comme une activité physique régulière et une bonne nutrition, connaissent souvent une transition plus fluide vers la ménopause et sont mieux préparées à gérer des conditions telles que l'endométriose et le SOPK.

Célébrer et soutenir la santé des femmes à chaque étape de leur vie améliore certes leur bien-être, mais leur permet également de mener une vie dynamique et épanouissante !

« Souvenez-vous, le défi n'est pas d'être parfaite... mais d'être entière. »
- Jane Fonda

En concluant cette édition dédiée à la santé des femmes, portons cette sagesse dans notre vie quotidienne.

Join us for our next edition of Insights Medical Mag as we explore further into the exciting subject of health and well-being.

À bientôt dans notre prochaine édition d'Insights Medical Mag pour être à la page sur les thèmes captivants de la santé et du bien-être.



Life TOGETHER.

Votre destination médicale à Cap Tamarin



Pour prendre rendez-vous, appelez le
460 19 00

Les équipes de Life Together mettent leur expertise au service des résidents de l'Ouest. Le centre de santé de Cap Tamarin vous accueille pour vos tests de laboratoire, examens d'imagerie et de radiologie, consultations, urgences médicales, interventions chirurgicales, et vous propose un service d'hospitalisation à domicile.

Life Together, c'est une approche attentionnée, réconfortante, empathique et centrée sur le patient, sa santé et son bien-être.

HORAIRES D'OUVERTURE :

Urgences : de 8h à 20h, 7/7

Consultations : de 8h à 20h, 7/7

Imagerie/Xray : de 8h à 20h, 7/7

Laboratoire : de 6h30 à 17h du lundi au samedi

Life nova+
diagnostic & laboratory



Laboratoire
Biomédical



Radiologie
& Imagerie



Consultations
& Bilan de santé



Urgences
& Ambulance

Life VIVA
ambulatory clinic
with Clinique Bon Pasteur



Clinique
Ambulatoire



Bloc
Opératoire



Interventions
chirurgicales



Hospitalisation
à Domicile

Life TOGETHER.

Together, improving people's health
for a better life.

Well-being &
Alternative Care

Diagnostic
& Analysis

Medical, Surgery
& Maternity

Re-education &
Rehabilitation

Home &
Long-term Care

INSIGHTS

lifetogether.mu