

anform!

santé et bien-être aux Antilles-Guyane

**RÈGLES
DOULOUREUSES**

Ça se soigne !

COUPLE

**Encore plus
de plaisir !**

TEST

Avez-vous gardé
une âme
d'enfant ?

GAGNEZ

**5 Coffrets
Prodigieux
Nuxe**

Chocolat, sexe, internet, télé, sport...

Tous
addicts!

CHIK : LES REMÈDES NATURELS

Dur, dur, d'être
un surdoué !

Craquez pour
la coco

"Je me coiffe
comme
Beyoncé"

VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES

CAPITAL SOLEIL

LAIT VISAGE ET CORPS **SPF50+**

LA TRÈS HAUTE PROTECTION HYDRATANTE
SANS TRACES BLANCHES
POUR UNE PEAU IDÉALE AU SOLEIL



HYPOALLERGÉNIQUE
SANS PARABEN
EAU THERMALE DE VICHY

Distribué par la société  COSMEQUA



42

DOSSIER

Au sport, au sexe, au jeu, à internet, au shopping... Encore mal connues, voire taboues, les addictions comportementales touchent tous les publics.



100
Peut-on devenir accro à la Ventoline ?



125

Comment développer son imaginaire érotique ?

SOMMAIRE

novembre - décembre 2014

rencontre

12 Domino : "Notre passion nous réconcilie"

question d'actu

26 Mammographie 3D : à petites doses !

dossier

42 **En couverture** Tous addicts !

ma santé

58 Et si c'était Alzheimer ?

62 **En couverture** Règles douloureuses : ça se soigne !

65 **En couverture** Chik : les remèdes naturels qui marchent

70 Tako-tsubo, késako ?

73 Des articulations bien huilées

76 Grossesse et alcool : parlons-en !

80 Le bois canon : bon des feuilles au tronc

83 Pourquoi aller voir un angiologue ?

86 24 h à Saint-Vincent de Paul

90 Les insolites de la santé

nos enfants

94 **En couverture** Dur, dur, d'être un surdoué !

98 A-t-il l'âge d'apprendre à lire l'heure ?

100 Asthme de l'enfant : halte aux idées reçues !

102 Arnica, à tous les coups !

104 Sauver une dent cassée : c'est possible !

bien-être

108 **En couverture** Coiffures de stars à faire soi-même

116 Lipofilling : un coup de jeune !

120 Une peau radieuse avec l'ayurvèda

125 **En couverture** Retrouvez une sexualité épanouie !

131 Sublimez vos cils !



144

En copeaux, en lait, en crème... la coco s'invite à vos tables de fête !



150

Route du Rhum : mais quand dorment-ils ?

SOMMAIRE

novembre - décembre 2014

nutrition

- 136** Déco de table : la récup à la fête !
- 141** Miel de Manuka, un nectar qui soigne
- 144** **En couverture** Recettes : craquez pour la noix de coco !

forme

- 150** Route du Rhum : une course à dormir debout
- 153** Sportive : bien choisir son soutien-gorge

psycho

- 156** "J'ai vécu le baby blues"
- 158** Petites confidences à ma psy
- 160** **En couverture** Test : avez-vous gardé une âme d'enfant ?

écologie

- 164** Nouvelles ampoules : je n'y comprends rien !

JOUEZ ET GAGNEZ

5 COFFRETS PRODIGIEUX NUXE

p. 168



COMMANDEZ LE GUIDE BÉBÉ

p. 167



Nous avons extrait pour vous
une molécule anti-âge unique au monde :
le RESVERATROL DE VIGNE.



86%
PEAU RAFFERMIE
EFFET LIFTANT
81%

Nous avons été les premiers à breveter le RESVERATROL DE VIGNE pour vous offrir
un soin anti-rides et fermeté qui redessine visiblement l'ovale du visage.

CULTIVONS LA BEAUTÉ

CAUDALIE
PARIS



Caudalie reverse 1% de son chiffre d'affaires annuel mondial à des associations pour la protection de l'environnement.
* Test clinique, % de satisfaction, 28 jours, 22 volontaires.

0%
PARABÈNES, PHÉNOXYÉTHANOL, PHTHALATES,
HUILES MINÉRALES, SODIUM LAURETH
SULFATE, INGRÉDIENTS D'ORIGINE ANIMALE.

Demandez conseil à votre pharmacien.
www.caudalie.com



© Mauboussin

AUJOURD'HUI JE VAIS :
TRAVAILLER (trop)
SOURIRE (beaucoup :))
DANSER (toute la nuit)

■ PEAUX SENSIBLES
■ SANS PARABEN
■ EAU THERMALE DE VICHY

L'IDÉALISEUR DE PEAU À L'ÉPREUVE
DE VOTRE VIE. TRANSFORMATION
SPECTACULAIRE DE LA QUALITÉ DE PEAU.

NOUVEAU



IDÉALIA LIFE SERUM

- COULEUR PLUS FRAÎCHE
- TEINT HOMOGENÈNE
- TRAITS REPOSÉS
- PORES RESSERRÉS

ASSOCIATION D'ACTIFS BREVETÉS [LR2412+LHA]
CORRIGE ET PRÉVIENT TOUS LES EFFETS DES
PETITS EXCÈS DE VOTRE VIE SUR LA QUALITÉ
DE VOTRE PEAU.

EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE QUEL QUE
SOIT VOTRE STYLE DE VIE, MÊME SUR PEAUX
SURMENÉES, POLLUÉES, SUREXPOSÉES, MAL ALIMENTÉES.

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE
WWW.VICHY.FR

VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES

Distribué par la société  COSMEGUA



BLACK O P A L

20 ANS D'INNOVATION
AU SERVICE DE VOTRE BEAUTÉ



BLACK O P A L



Merrell HOLLIS
Directeur artistique
Black Opal International
et make up artist de célébrités

“J’ai l’intime conviction que le maquillage transforme le regard qu’une femme porte sur elle. Sa beauté naturelle est révélée : une femme HEUREUSE, BELLE et ÉPANOUIE voit le jour.”


Merrell Hollis

*Mon secret de star
pour un teint Haute Définition*

Avec le fond de teint “Even True liquid” et son “concealer roll on”. En quelques secondes votre teint est sublimé, unifié et corrigé comme une peau nue.

1. Appliquez tout d’abord le “concealer roll on” un ton plus clair que celle du fond de teint en partant du dessous de l’œil jusqu’au pommettes en tapotant délicatement du bout des doigts.

2. Appliquez ensuite votre couleur de fond de teint “Even True liquid” au pinceau sur le reste du visage et finalisez par l’application de votre poudre fixatrice Black Opal.



“Pour partager d’autres astuces de pro, je vous attends pour un rendez-vous personnalisé le samedi 6 décembre.”

En pharmacie

INFOLINE : PRISE DE RENDEZ-VOUS AVEC MERRELL HOLLIS
Guadeloupe 0690 73 06 72

530, rue de la Chapelle - Jarry
97122 Baie-Mahault

Tél. 05 90 81 01 35
Fax 05 90 38 70 03
contact@anform.fr

DIRECTEUR DE PUBLICATION

Brice Legay - bricelegay@anform.fr
Tél. 06 90 08 07 06

DIRECTEUR ANTILLES-GUYANE

Christophe Aballéa
christopheaballea@anform.fr
Tél. 06 90 56 12 14

DIRECTRICE COMMERCIALE

Émilie Valérius - emilievalerius@anform.fr

RÉDACTEUR EN CHEF

Didier Royer - didierroyer@anform.fr

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

Malika Roux - malikaroux@anform.fr

INFOGRAPHIE

Twindesign
Tél. 06 90 56 75 17

PUBLICITÉ

pub@anform.fr

> Guadeloupe

Tél. 05 90 81 01 35
Fax 05 90 38 70 03

Anne-Sophie Lemoine
annesophielemoine@anform.fr
Tél. 06 90 80 13 31

> Martinique - Guyane

Tél. 05 96 60 80 86
Fax 05 96 60 74 09

Ourida Amra - ouridaamra@anform.fr
Tél. 06 96 70 22 76

> La Réunion

Tél. 02 62 33 91 03
Fax 02 62 33 91 03

Sandrine Savrimoutou
sandrinesavrimoutou@anform.fr
Tél. 06 92 05 27 27

DIFFUSION

Guadeloupe : 50 000 exemplaires

Martinique : 50 000 exemplaires

Guyane : 20 000 exemplaires

La Réunion : 60 000 exemplaires

Tirages certifiés par huissier

IMPRESSIION

EINSA - BHS

Magazine gratuit édité par Kajou communication
SARL au capital de 35 000 euros
SIREN : 482 205 622 - APE : 5814Z

Numéro ISSN 1776-2197

Dépôt légal à parution

Tous droits réservés. Reproduction totale ou partielle interdite sans l'accord de Kajou communication. L'envoi de tout texte, publicité ou photo implique l'accord pour une publication libre de droits et n'engage que la responsabilité de son auteur.

Crédits photos : Thinkstock, Fotolia, Istockphoto, Gettyimages.
Couverture : © Wavebreak Media, Gettyimages entertainment



édito

Sport à la télé, bon pour la santé ?

Le couple sport et télé n'intéresse pas forcément les vrais sportifs qui, eux, préfèrent la pratique à la critique. En revanche, la télé a une grande influence sur le sport. Pas toujours bonne, d'ailleurs. En imposant des changements de règles, par exemple. Le ping-pong se compte aujourd'hui en 11 points, à cause de la télé. Le volley ne compte plus les changements de services, pour raccourcir la durée d'un match. Le judo accepte les kimonos de couleur et le tennis se joue avec des balles jaunes, qui se voient mieux à l'écran. Bref, la télé n'a pas encore réussi à faire arriver le Tour de France à 20 h ni la Route du Rhum pour le JT du soir mais elle a réussi à faire jouer les beach volleyeuses en bikini plutôt qu'en short. Résultat, les temps d'antenne de ce sport sont passés de 11 h par an avant changement, à 115 heures de diffusion après changement ! Pour la beauté du jeu, sans doute... Autre influence, la retransmission d'une coupe du monde de football, par exemple, gonfle les dépenses alimentaires du foyer. Première quinzaine de la Coupe du monde 2014 : + 30 millions d'euros dans le panier de la ménagère. Les supporters, devant leur poste, ingurgitent + 10 % de gâteaux apéritifs, + 7 % de pizzas, + 22 % de bière et + 27 % de glaces. De quoi améliorer sans doute leur santé... Enfin, seul bon côté, les inscriptions en clubs amateurs augmentent considérablement. Durant la première quinzaine de la même coupe du monde, 10 000 inscriptions supplémentaires ont été prises en clubs amateurs par rapport à l'an passé, rien qu'en Île de France ! Alors, quand la télé pousse les enfants à éteindre le poste pour aller faire du sport, c'est que du bonus pour leur tonus !

Didier Royer



NUXE
PARIS

Un Noël Prodigieux[®]



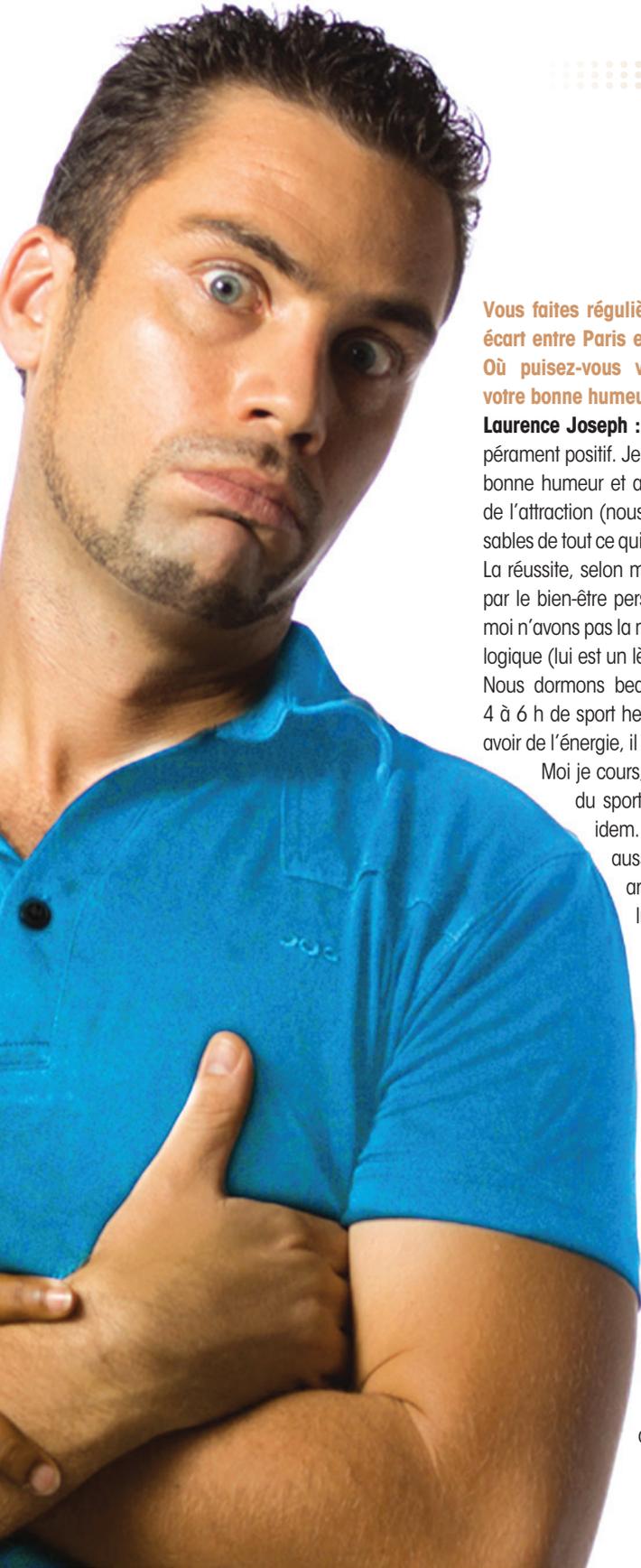
EN PHARMACIE - Distributeur exclusif : Cosmétol

PAR BARBARA KELLER

Il adore bronzer, elle préfère l'ombre. Il aime le rock, elle danse le zouk... Laurence Joseph et Laurent Tanguy, unis à la vie comme à la scène, ont fait de leurs différences une vraie richesse. Rencontre avec deux comédiens talentueux.

Domino :

“Notre passion nous réconcilie”



Vous faites régulièrement le grand écart entre Paris et la Guadeloupe. Où puisez-vous votre énergie et votre bonne humeur ?

Laurence Joseph : Je suis d'un tempérament positif. Je crois en la joie, la bonne humeur et aux effets de la loi de l'attraction (nous sommes responsables de tout ce qui nous arrive, Ndlr). La réussite, selon moi, passe d'abord par le bien-être personnel. Laurent et moi n'avons pas la même horloge biologique (lui est un lève-tôt, pas moi !). Nous dormons beaucoup et faisons 4 à 6 h de sport hebdomadaire. Pour avoir de l'énergie, il faut en dépenser !

Moi je cours, je nage et je fais du sport en salle. Laurent idem. Mais il pratique aussi le yoga et les arts martiaux. Ça lui permet de me fuir un peu ! Parce que j'ai tendance à avoir le verbe haut et à parler beaucoup. C'est mon tempérament caribéen !

Laurent

Tanguy : Nous pratiquons nos activités sportives individuellement. C'est primordial pour notre équilibre car nous sommes quasi 24 h/24 en-

semble. Cela nous permet de décompresser, de nous changer les idées, surtout en période d'intense travail. Nous nous tenons à cette hygiène de vie, tant en Métropole qu'aux Antilles. Je suis breton et j'ai l'habitude des grands espaces. Paris sape mon énergie avec ses artères bétonnées et son rythme infernal. Le sport est notre exutoire.

Côté régime alimentaire, ça se passe comment ?

Laurence : Je dois faire plus attention que Laurent. Surtout en hiver où on a tendance à grossir plus facilement. Mais je ne fais pas vraiment de régime. Un petit truc trouvé dans votre magazine : tous les matins, on boit de l'eau chaude citronnée. C'est devenu notre rituel détox ! J'ai aussi pris l'habitude de boire beaucoup d'eau et de thé vert. En fait, je me suis mise au vert ! Beaucoup de légumes, peu de féculents et pas trop de viande. "Un esprit sain dans un corps sain." Mon petit péché mignon, un verre de vin de temps en temps pour accompagner un bon repas.

Laurent : Nous entamons une grosse saison de représentations. Et dans ces périodes-là, nous mangeons dehors tous les soirs. Néanmoins, nous restons attentifs à la qualité de nos menus. On est fans de sushis. On boit peu d'alcool mais j'aime bien une bonne bière de temps en temps. Côté santé, je ne me réfère jamais à internet. C'est truffé d'erreurs et de fausses informations. En revanche, nous trouvons

...

...

une multitude d'astuces santé dans votre magazine que l'on feuillette sans modération au petit déjeuner !

Vos petits trucs pour lutter contre le trac ?

Laurence : Avant de monter sur scène, j'ai besoin de rester seule devant mon miroir. Pendant que je me maquille, je fais le vide. Derrière le rideau, je fais mon signe de croix et proclame : "J'aime le théâtre, j'aime Laurent !" Même fatigués, la scène est chaque soir un nouveau défi. Quelle que soit notre humeur, une fois sur scène, la magie opère. Les premiers rires dans la salle nous réchauffent et nous portent... Les congés maladie n'existent pas dans ce métier ! Il nous est arrivé de jouer avec 40 de fièvre !

Laurent : Même si on a déjà joué notre spectacle plus de 450 fois, on a toujours le trac et l'angoisse de rencontrer une salle moins réceptive. Mais à deux sur scène, on n'est jamais perdu. On se tend des perches. Nous avons une confiance réciproque. L'exercice est plus périlleux pour le one woman show de Laurence qui officie

sans filet ! Mon rituel, c'est le brosseage de dents et un échauffement physique avec des sautilllements et quelques pompes. Pour décrisper les mâchoires, je répète inlassablement quelques répliques. Laurence a pris l'habitude de faire quelques pas de zouk sur notre musique de générique avant spectacle afin de nous faire rire et de nous décontracter. Parfois, c'est moi qui m'y colle et alors là, c'est un fou rire assuré !

Votre duo, soudé en toutes circonstances, fait rêver beaucoup de monde. Quels sont les secrets d'une telle harmonie ?

Laurence : Nous sommes très complices. Mais comme tous les couples, il nous arrive aussi d'être fâchés. Notre passion pour le théâtre est telle qu'elle nous réconcilie toujours. Même sans notre couple, *Domino* continuerait à exister. Parfois, il nous arrive de monter sur scène en discorde. Mais après la représentation, tout est apaisé.

Laurent : Nous partageons les mêmes valeurs fondamentales et, même en désaccord, nous restons soudés face à l'adversité. Notre devise c'est "1 pour 2 et 2 pour 1". J'ai tendance à relativiser et à toujours me dire que nos problèmes sont finalement peu importants. Nous puisons notre énergie dans la passion pour notre métier qui est surtout un choix de vie. On arrive à se booster l'un l'autre et on emporte le public avec nous ! La scène est notre thérapie... Nos problèmes personnels ne transparaissent jamais dans notre travail.



© IJG PHOTOGRAPHIE

Leur actu

- La 2^{ème} saison de *Domino a kaz*, comportant 100 épisodes de 2 min 30, est diffusée à 20 h 10 sur la 1^{ère}, depuis le 6 octobre. La 3^{ème} saison est en cours d'écriture et de réalisation. La 4^{ème} saison sera tournée en Guadeloupe et en Afrique à partir de janvier 2015.
- Le couple se produit jusqu'à fin décembre 2014 au Théâtre Bo Saint-Martin à Paris à raison de 3 soirs par semaine pour *Domino* et 2 soirs par semaine pour le *one woman show* de Laurence *Ça va décoiffer !*
- *Domino* sera à l'Olympia le 26 février 2015, pour un spectacle exceptionnel. Ce spectacle donnera lieu à un DVD et annonce une tournée de 50 représentations à travers la France et les Dom.



**TANGLE
TEEZER**

LA brosse
qui démêle
tous les nœuds !

MODÈLE ORIGINAL

Picots
en silicone
qui démêlent
en surface
et en
profondeur

- Démêlage instantané des cheveux secs ou humides
- Sans douleurs, sans pleurs
- Forme ergonomique pour un coiffage facile

MODÈLE MAGIC FLOWERPOT



Rejoignez-nous sur
Tangle Teezer Antilles



Tél : 05 90 99 80 09
contact@appharm.fr

GUADELOUPE

Dépistage de l'anévrisme de l'aorte abdominale



La Guadeloupe s'engage en faveur de la campagne de dépistage de l'anévrisme de l'aorte abdominale. Depuis le 6 octobre et pendant 1 an, les patients trouveront dans tous les cabinets, CHU et cliniques participant à l'opération, une affiche qui précisera les conditions du dépistage. Il s'agit d'un examen simple, une échoscopie qui prend moins de 1 min, effectuée par un médecin vasculaire.

SOINS : à l'étranger ?



1 Français sur 10 serait prêt à se faire soigner à l'étranger. Parmi les 11 % qui affirment s'être déjà fait soigner à l'étranger ou y avoir pensé, les soins visés concernent très majoritairement le dentaire (67 %) et sont liés à des motivations financières (66 % évoquent le coût des soins inférieurs à ceux pratiqués en France) ou de délais d'attente (31 % les jugent plus courts).

Source : Collectif interassociatif sur la santé.

Saf qui peut !

En Guadeloupe, comme en Martinique, une dizaine de nouveau-nés souffrirait chaque année du syndrome d'alcoolisation fœtale (Saf). Ce syndrome provoqué par la consom-

mation d'alcool de la mère pendant sa grossesse a pour conséquences des malformations, des retards de croissance ou neurologiques, des troubles du comportement...



Insolite

Contre les poux, arrêtez les selfies !



Ces autoportraits souvent pris à plusieurs par smartphone, "seraient la principale voie de transmission des poux" chez les enfants et adolescents, car "font entrer leurs têtes en contact". C'est ce qu'ont annoncé les experts de l'agence russe de protection des consommateurs qui conseille de mettre fin à cette pratique.





ADO : LE GRAND MALAISE

Pour la deuxième année consécutive, l'Unicef France a mené une étude d'une ampleur exceptionnelle auprès des 6-18 ans. Trois principaux enseignements s'en dégagent :

- **17 % des enfants et des adolescents sont en situation de privation matérielle ;**
- **la question du suicide est fortement présente chez les adolescents (12-18 ans).** L'idée du suicide concerne 28 % des participants, en particulier les filles, tandis que la tentative de suicide aurait été vécue par près de 11 % d'entre eux ;
- **la consommation de drogue et d'alcool augmente drastiquement avec l'âge.** Plus de 41 % des plus de 15 ans disent consommer de l'alcool et avoir déjà été en état d'ivresse, et près de 32 % consommer de la drogue ou fumer du cannabis.

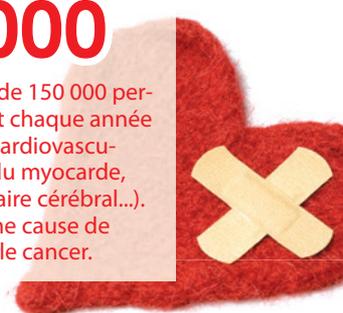
GUYANE

Un nouveau directeur à l'Institut Pasteur

Depuis septembre, Mirdad Kazanji, 50 ans, dirige l'Institut Pasteur. Ce docteur en virologie a forgé son expérience tant à l'Institut Pasteur de Paris, celui de la Guyane, à l'Ohio State University (USA), qu'au Centre international de recherche médicale de Franceville (Gabon) ou à l'Institut Pasteur de Bangui (République centrafricaine).

150 000

En France, près de 150 000 personnes meurent chaque année d'une maladie cardiovasculaire (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral...). C'est la deuxième cause de mortalité après le cancer.



Boujé sé santé

Une vidéo pour encourager les bienfaits de l'activité physique ! C'est ce que vient de réaliser le réseau HTA-Gwad, spécialisé dans l'hypertension artérielle. Un film de 15 min, en créole ou en français, est à la disposition du public sur Youtube et sur le site internet www.htagwad.com.

Un projet réalisé en partenariat avec l'ARS, le Conseil général, le Conseil régional, la Mutualité française et la CGSS.



MARTINIQUE

www.bourse-aux-dechets-martinique.fr

Un site internet innovant pour échanger ses déchets ! L'idée : les déchets de certaines entreprises peuvent servir à d'autres dans le cadre de leur activité. Ce site est donc une bourse d'échanges permettant de publier ses offres de déchets, créée par l'association Entreprises & Environnement.



4 enfants sur 5 ne savent pas à quoi ressemble un poireau !

Alors que 90 % des enfants reconnaissent la tomate sans problème, ils ne sont que 2 sur 3 à savoir à quoi ressemble un poireau et à peine 1 sur 5 à savoir à quoi ressemble un poireau ou une aubergine !

Source : Enquête Wecook, 2014.



70 %

C'est la proportion de mères qui allaitent à la maternité. Un chiffre en forte progression depuis les années 1970.

Source : Étude Elfe, 2014.

L'ESPÉRANCE DE VIE A-T-ELLE UNE LIMITE ?

Entre 80 et 85 ans pour les athlètes de haut niveau, la limite d'âge pour les supercentenaires se situerait autour de 115 ans. C'est le résultat de l'étude menée par des chercheurs de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (Irms) sur plus de 1 000 supercentenaires et près de 20 000 athlètes ayant participé aux JO. Le record de Jeanne Calment, fixé à 122 ans, risque de tenir longtemps. Il semblerait que l'humanité ait atteint un plafond. Les Français centenaires étaient 16 200 l'an passé. Les Japonais plus de 55 000.

Femmes ménopausées : mangez des bananes !

Selon une étude américaine (réalisée sur 11 ans et 90 000 femmes), c'est en adoptant une alimentation riche en potassium que les femmes ménopausées peuvent se protéger efficacement contre les risques d'AVC. Ce minéral connu pour faire baisser la tension se trouve dans la pomme de terre, la banane, la patate douce, les haricots blancs...



Lancement du site arthrocoach.com

Un service en ligne, gratuit, validé par des experts et interactif, pour mieux vivre avec l'arthrose.

En France, l'arthrose affecte près de 10 millions de personnes, soit 17 % de la population, dont 75 % de femmes.



Fatigue vocale, enrouement, extinction de voix...
Les problèmes de voix peuvent avoir des origines diverses : irritation due à l'environnement, climatisation ou encore surmenage des cordes vocales. Des pathologies souvent bénignes, mais qui peuvent compliquer la vie.

Votre voix est précieuse

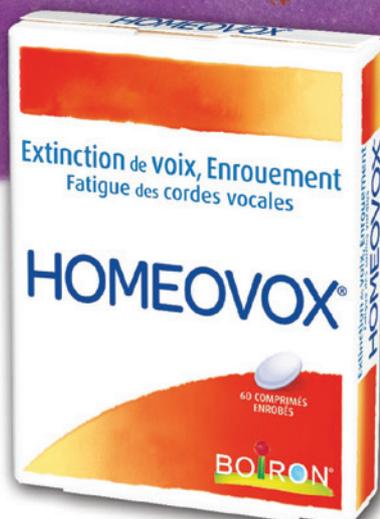
Répondre au téléphone, animer une réunion, présenter un projet, recevoir du public... Chaque jour notre voix nous relie aux autres et au monde. En cas d'extinction de voix, se forcer à parler pour réussir à se faire comprendre peut se révéler exténuant.

Homéovox®, ma solution homéopathique Boiron

Homéovox® de Boiron permet de lutter contre la fatigue des cordes vocales, l'enrouement et l'extinction de voix.

Ses atouts ?

- Une formule adaptée composée de substances actives traditionnellement utilisés en homéopathie dont Arum triphyllum 3CH, Belladonna 6CH et Bryonia 3CH.
- Sous forme de comprimés à sucer, Homéovox® est facile à prendre et à emporter partout.



Je soigne ma voix avec Homéovox®

- 2 comprimés à sucer toutes les heures, à espacer selon amélioration des symptômes.
- Durée maximale du traitement : 6 jours ; en l'absence d'amélioration au bout de 2 jours de traitement, consultez votre médecin.
- Utilisable chez l'adulte et l'enfant dès 6 ans.

Service Information BOIRON
N°Azur 0 810 809 810
PREX D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE

BOIRON®

www.boiron.fr

Homéovox®, médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement des affections de la voix : extinction de voix, enrouement, fatigue des cordes vocales, aux 11 substances actives. Pas avant 6 ans. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent après 2 jours, consultez votre médecin. Visa 14/08/63241491/GP/003

> GUADELOUPE

Journée de la prématurité

Le réseau Périnat "Naître en Guadeloupe" organise une journée interprofessionnelle sur la prématurité le vendredi 28 novembre de 8 h 30 à 17 h et une matinée grand public le samedi 29 novembre de 9 h à 13 h au centre culturel Rémi Nainsouta de Pointe-à-Pitre.



En manque de sommeil

Selon l'enquête menée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) en 2014, un actif français dort en moyenne, 6 h 55 par nuit pendant la semaine. Bien en-deçà du temps recommandé pour éviter les troubles de santé. On observe la même dette de sommeil chez les adolescents (25 % dorment moins de 7 h par nuit).

Les somnifères augmenteraient le risque d'Alzheimer

Selon une étude franco-canadienne, en prenant des benzodiazépines pendant plus de 3 mois, le patient augmenterait le risque de contracter la maladie d'Alzheimer de 51 %. Selon les chercheurs, ces produits constituent d'incontestables remèdes à l'insomnie et à l'anxiété, mais devraient être pris sur une courte période. Les Français sont plus de 11 millions à avoir consommé ces produits en 2012 (7 millions pour anxiété, 4,2 millions pour troubles du sommeil).



5 000 GUYANAIS À PLUS DE 30 MIN DES URGENCES

Les habitants du littoral sont à 16 min en moyenne d'un centre hospitalier contre 15 min en France hexagonale.

Néanmoins, les disparités territoriales sont très fortes. Les habitants de Saint-Georges-de-l'Oyapock se trouvent à plus de 2 h de route du premier centre hospitalier. Enfin, plus de 5 000 Guyanais restent à plus de 30 min des urgences. Et les femmes de Trois-Sauts doivent effectuer plus de 400 km par le fleuve et par la route pour aller accoucher au centre hospitalier de Cayenne. Source : Insee Analyses

Guyane n°2, sep 2014.

Sparadrap.org

Un site qui vous aide à mieux préparer les enfants à un soin, un examen de santé, une visite médicale, une hospitalisation.



7000008992 - 11/14

Doli Etat grippal®
Sortez au plus vite
de l'état grippal.



Médicament contre les symptômes de l'état grippal. Pas avant 15 ans. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Contient du paracétamol et de la phéniramine. Ne pas associer avec d'autres médicaments qui en contiennent. Contient également de la vitamine C. Ne pas utiliser chez la femme enceinte. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. **Visa GP N°14/02/69742445/GP/002**





LINEAVI

PRINCIPES ACTIFS MINCEUR

EXCLUSIVEMENT DANS
VOTRE PHARMACIE



LA SOLUTION POUR RETROUVER LA LIGNE

- ✓ **EFFICACEMENT**
Un apport faible en calories
(1 repas = 205 kcal) mais riche en vitamines et nutriments essentiels
- ✓ **NATURELLEMENT**
Une combinaison unique de protéines d'origine 100% naturelle
- ✓ **FACILEMENT**
Un repas prêt à consommer en un rien de temps
- ✓ **DURABLEMENT**
Sans effet yoyo ni perte de masse musculaire



www.lineavi.fr



VU À LA TÉLÉ *plus belle la vie* **francetélévisions** **W9** **6** **tmc** **6ter**

Distributeur exclusif : Agence Propharm - 05 90 90 94 94

Et pour mettre la table,
faut que j'vous envoie un e-mail ?
Un sms ? Un tweet ?

allex ! allex !

...se qui !
vidéo trop LOL ! T'as
pas youtube de Beyoncé
me bébé comme ça ! J'ai la
qu'elle me rappelle on soit pa
je lui dit pas vu ma photo
fort- 3789 j'aime j'ai baillu
de bobocé quel ! Trop ma
vidéo trop LOL ! T'as vu
youtube de Beyoncé
de me ca

Gaby

© ILLUSTRATION : LA SOURIS 20

l'internet 3 fois plus rapide



VDSL2 uniquement chez Orange

VDSL2 : débit descendant en général de 1 à 15 Mb/s, pouvant aller de 15 à 50 Mb/s pour certaines des lignes les plus courtes (moins de 1 km)

Disponible sur toutes les offres Livebox sous réserve d'éligibilité. 3 fois plus rapide : Temps de téléchargement estimatif pour un débit ADSL de 15 Mb/s, 50 Mb/s. Renseignements au 3900 depuis une ligne fixe Orange, temps d'attente gratuit puis coût d'un appel local. © Orange, SA au capital de 10 595 129 866 RCS Paris - VDSL2 Octobre 2014 © Crédit photo : V. Saintenoy, Thinkstock



Temps de téléchargement estimatif pour un débit VDSL de
541 532 euros, 78 rue Olivier de Serres - 75015 Paris - 380

la vie change avec **orange**TM

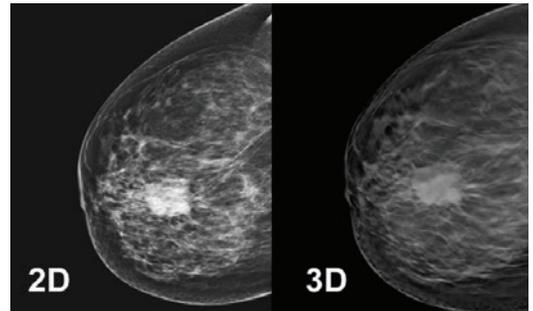
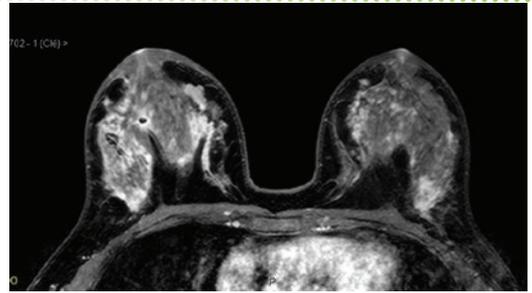


Néné chéri

Mammographie 3D : à petites doses !

PAR ANNE DEBROISE

De nouveaux appareils d'imagerie permettent de visualiser les seins en 3 dimensions. Objectif affiché : détecter plus de cancers du sein, plus tôt, pour mieux les soigner. En pratique, ses doses de rayons X limitent leur usage.



©FJUSE - IMAGERIE 114.FR - MEDIZINTECHNOLOGIE.DE

En juin 2014, les autorités sanitaires américaines (FDA) autorisent l'utilisation d'un tout nouvel appareil d'imagerie pour dépister le cancer du sein. Au lieu de fournir des images en 2 dimensions des tissus mammaires, celui-ci donne une image en 3 dimensions. La technique (aussi appelée tomosynthèse) promet de dépister plus de cancers du sein et plus tôt. Comme l'a montré une récente étude menée à grande échelle aux États-Unis, elle détecte environ 1 cancer de plus pour 1 000 mammographies effectuées. Fabienne Thibault, du département d'imagerie médicale à l'Institut Curie, salue la performance : *"Ces chiffres peuvent paraître faibles, mais en matière de détection de cancers, c'est une véritable avancée."* En France, où 4 millions de mammographies par

an sont réalisées, on détecterait ainsi environ 10 000 cancers de plus chaque année. L'appareil, proposé par plusieurs sociétés d'imagerie, se présente comme un mammographe classique. Il ne dispense pas, hélas, de l'étape désagréable de l'écrasement du sein. Celle-ci reste nécessaire pour étaler et immobiliser les tissus à observer.

MOINS DE FAUX-POSITIFS

L'image est toujours fabriquée en observant le passage des rayons X à travers le sein. La différence, c'est que la source de rayons X n'est plus fixe, mais effectue un petit arc de cercle autour du sein, accumulant des dizaines d'images sous différents angles. Le radiologue dispose de plusieurs coupes, qu'il peut combiner pour une vue en 3D. Ces coupes décrivent mieux la nature des tissus. Ainsi, une tache difficile

à identifier en 2D peut être attribuée avec la 3D soit à une superposition de tissus denses mais sains, soit à un nodule cancéreux. La précision du dépistage présente un second avantage. Le diagnostic étant plus précis, il permet aussi d'écartier un diagnostic de cancer quand l'image 2D laissait planer un doute. Traditionnellement, les femmes pour lesquelles l'image 2D laisse suspecter un cancer sont rappelées pour des examens supplémentaires. Parmi elles, une partie n'a finalement pas de lésion cancéreuse. Ce sont les "faux-positifs", estimés à environ 5 % des femmes diagnostiquées. La mammographie 3D promet de réduire le taux de "faux-positifs".

PLUS D'IRRADIATION

Toutefois, la mammographie 3D présente aussi des inconvénients. Le premier, c'est que, pour l'ins-

...

Bientôt disponible chez nous ?

Certains hôpitaux français et cabinets de radiologie commencent à s'équiper en 3D. Mais pour l'instant, en France, "la mammographie 3D reste un examen plus irradiant. Elle n'est préconisée que dans certaines indications. Et n'est donc pas recommandée pour un dépistage généralisé des cancers du sein". Les Antilles et la Guyane ne sont pas encore équipées. Car "en plus d'être deux fois plus irradiante, la tomosynthèse est plus chère. Et, faire venir ce nouvel appareil dans nos départements coûterait 30 % de plus", explique Arnaud Duvey, radiologue en Guadeloupe.

...

tant, elle soumet les femmes à une dose de rayons X supérieure à la mammographie 2D. Et, en tout cas, supérieure à la dose admise aujourd'hui en Europe pour des examens de dépistage (proposés à des femmes, a priori, en bonne santé). Or les rayons X peuvent provoquer des cancers. Selon l'Institut national du cancer (Inca), le risque de cancer radio-induit se situerait entre 1 et 20 cas pour 100 000 femmes participant régulièrement à un programme de dépistage. Cet inconvénient devrait cependant bientôt être réduit, car les fabricants travaillent constamment à l'abaissement des doses d'irradiation.

SURDIAGNOSTIC

Le deuxième inconvénient, c'est le coût. Un mammographe 3D coûte plus cher (environ 350 000 euros contre 200 000 pour un 2D). Un surcoût qui sera sans doute répercuté

sur le tarif des mammographies. Aujourd'hui, en France, seules les mammographies 2D sont prises en charge par la Sécurité sociale pour le dépistage du cancer du sein. Ce surcoût serait évidemment justifié si les cancers détectés en sus correspondaient à autant de vies sauvées. Or, ce n'est pas évident. D'abord parce que toutes les études qui montrent la supériorité du mammographe 3D sur le 2D sont financées, au moins en partie, par la société qui fabrique ces imageurs... Elles ne sont donc pas totalement objectives. Ensuite, rien ne dit que détecter plus de cancers permet de sauver des vies. En effet, une part importante des cancers que l'on dépiste ne seraient, en fait, pas dangereux. Si on les avait ignorés, ils ne se seraient pas développés, ou trop lentement, pour affecter la santé de la patiente. On parle dans ce cas de "surdiagnostic". Selon Catherine Hill, épidémiologiste à l'Institut Gustave-Roussy de Villejuif : "On estime que 1 à plus de 20 % des détections de cancers seraient du surdiagnostic." Or, un surdiagnostic n'est pas anodin. Pour l'épidémiologiste, il transforme "une femme en bonne santé en femme cancéreuse" qui va en subir tous les traitements. Une situation très difficile à vivre moralement et qui s'accompagne de traitements lourds (chirurgie pour extraire la tumeur, chimiothérapie agressive, effets secondaires multiples, etc.). Bref, il y a des cas où faire plus n'est pas forcément faire mieux.

« JE SUIS
FRAGILE! »

Soin Intime Extra-doux,
Votre intimité protégée.



Votre intimité est fragile. Avec ses extraits de camomille, le soin Toilette Intime Extra-doux Cavailles respecte l'équilibre délicat de votre pH et vous protège activement des désagréments quotidiens. Sans savon, sans parabènes, hypoallergénique.

Rogé
Cavailles
Protège les peaux sensibles

ANTI-DOULEUR

(Douleurs d'intensité légère à modérée)



**Vous avez mieux
à faire qu'avoir mal**

comprimé

Facile à avaler



E107FOT14PR00859-03 05/14

efferalgan *Tab* 1G

Paracétamol

Médicament contenant du paracétamol. Ne pas associer avec d'autres médicaments qui en contiennent. Réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 50 kg (soit environ à partir de 15 ans). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours en cas de douleurs et 3 jours en cas de fièvre, consultez votre médecin. VISA N° 14/02/60025403/GP/001/F01

UPSA, une marque de Bristol-Myers Squibb.

UPSA

Questions Réponses



Posez vos questions.

Des spécialistes
VOUS répondent !

Par email : questions@anform.fr

Par courrier : anform ! Questions-réponses
530, rue de la Chapelle - Jarry - 97122 Baie-Mahault

SARGASSES : PLUS D'ODEUR QUE DE MAL ?

J'habite à côté de la mer. Avec les sargasses, l'odeur est insupportable. Nous n'ouvrons même plus les fenêtres. Ces émanations sont-elles toxiques ? Les respirer à longueur de journée peut-il être mauvais pour la santé ? Quels sont les risques ?

Délia, Guadeloupe

Patrick Saint-Martin, directeur du pôle de veille sanitaire à l'ARS Guadeloupe

En cas d'accumulation de sargasses sur une plage, les risques pour la santé sont liés soit à la noyade en cas de baignade dans une eau rendue trouble, soit au dégagement d'hydrogène sulfuré (H₂S) par la décomposition des algues. L'H₂S est un gaz irritant pour les muqueuses et les voies respiratoires. Et cela à des niveaux très bas (moins de 0,1 ppm). Son odeur caractéristique d'œuf pourri est également perçue à des niveaux très bas, environ 0,02 à 0,03 ppm. En conséquence, on peut observer des effets sanitaires tels que des irritations oculaires ou respiratoires et des effets chez les personnes asthmatiques. Il faut donc éviter toute exposition prolongée dans une telle atmosphère, si le ramassage n'est pas entrepris.

GRINCÈMENTS DE DENTS

Mon fils grince des dents toute la nuit. Que dois-je faire ?

Marie-Claude, Guyane

Dr Brice Wong So Yuk, chirurgien-dentiste

Le bruxisme est l'action de grincer des dents et ou de serrer les mâchoires, principalement la nuit. Ce phénomène est souvent lié à un état de stress. Avec pour conséquence une usure prématurée des dents, souvent associée à des douleurs des muscles faciaux. Le bruxisme peut engendrer également des douleurs et/ou une usure de l'articulation temporo-mandibulaire. Après avoir consulté votre chirurgien-dentiste qui fera un état des lieux de votre occlusion, c'est-

à-dire la façon dont vous serrez les dents, vous aurez soit à remplacer certaines dents par des prothèses fixes (type bridge ou couronne), soit à porter une gouttière afin de protéger vos arcades dentaires. Le but étant d'obtenir un calage correct de votre dentition et une décontraction neuromusculaire de la mâchoire. Les conséquences du bruxisme peuvent être importantes et irréversibles. Aussi, plus vite le diagnostic sera établi mieux vous serez traité.

Questions Réponses

L' E-CIGARETTE INTERDITE AUX MINEURS ?

Bonjour, je suis mineure et je fume. Hé oui, je sais... Bref, je voudrais arrêter. J'ai choisi d'essayer l'e-cigarette mais le vendeur me l'a refusée au prétexte que je suis mineure. Est-ce vraiment interdit de vendre un moyen d'arrêter de fumer à un mineur ?

Alexandra, Martinique

Pôle concurrence et consommation de la Dieccte

L'article 36 de la loi sur la consommation émis le 17 mars 2014 a mis à jour le code de santé publique en élargissant l'interdiction de vente de cigarettes électroniques et de leurs recharges contenant du tabac ou non aux mineurs de moins de 18 ans. En cas de manquement à cette obligation, les débitants de tabac s'exposent à la suppression de la prime de service public qui leur est accordée depuis 2012 et qui s'élève à 1 500 euros annuels, pour une durée de 3 ans. Des sanctions pénales sont elles aussi envisagées.

DES PLAQUES SUR LE CUIR CHEVELU

Depuis plusieurs années, je souffre de plaques sur le cuir chevelu. J'ai déjà essayé plusieurs shampoings mais rien n'y fait. Que pouvez-vous me conseiller ? Est-ce que c'est la transpiration qui provoque cela ? En effet, je transpire énormément du cuir chevelu.

Claudine, Martinique

Dr Nathalie Sultan-Bichat, dermatologue

Ce sont peut-être de simples pellicules, une dermatite séborrhéique ou un psoriasis... Donc, quand on présente des plaques sur le cuir chevelu, il faut consulter un dermatologue. S'il s'agit d'un psoriasis, c'est une maladie chronique qui se soigne très bien, mais il faut prendre son traitement régulièrement. Un traitement à base de cortisone (sous forme de lotion, de gel ou de mousse) est à appliquer sur le

cuir chevelu. Le traitement est complété par de la vitamine D. En général, on l'applique deux fois par semaine et tout rentre dans l'ordre. Le psoriasis n'a rien à voir avec la transpiration, mais est aggravé par le stress. Il faut noter que le soleil améliore bien le psoriasis en règle générale —on fait même faire des UV aux patients qui en souffrent—, mais du fait de la chevelure, son effet bénéfique est limité sur le cuir chevelu.



PERTES BLANCHES : FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

Depuis près de 5 ans, j'ai des pertes blanches de couleur et d'odeur inhabituelles et parfois abondantes. J'ai été voir 2 gynécologues qui m'ont donné des traitements. Malgré cela, j'ai toujours ce problème. Cela me stresse. D'après les spécialistes, certaines femmes ont plus de pertes que d'autres, surtout chez nous à cause du climat. J'ai même changé mes habitudes alimentaires, je ne porte que des sous-vêtements en coton, je ne me lave plus avec des gels intimes.

Josiane, Guadeloupe

Dr Laurence Trésor, gynécologue

Il est normal et même essentiel qu'une femme ait des pertes blanches puisqu'elles sont le résultat d'un auto-nettoyage de la vulve et du vagin. Elles contribuent à l'hydratation du vagin et interviennent dans la lubrification sexuelle. Le contraire pourrait être le signe d'une sécheresse vulvaire et vaginale. Il arrive que certaines femmes aient naturellement des pertes blanches très abondantes parce que leur corps réagit fortement aux hormones sexuelles. Ces pertes blanches dites "normales" sont inodores, transparentes et très fluides avant l'ovulation. Elles deviennent plus épaisses et jaunâtres avant les règles. En revanche, si ces pertes sont accompagnées d'une odeur désagréable, d'une sensation de brûlure, de démangeaisons, voire de douleurs, il est recommandé d'effectuer un prélèvement vaginal afin de déceler le germe qui en est la cause. Ces symptômes se manifestent parfois en réaction à certains antibiotiques ou chez des personnes immunodéprimées (diabétiques par exemple).

 Arkopharma

ARKOFLUIDES

PROGRAMME MINCEUR 3 en 1

Je choisis
les plantes

ALLIÉ MINCEUR

1. 10 jours pour
DETOXIFIER

2. 10 jours pour
DEMARRER
MON ACTION
MINCEUR

3. 10 jours pour
ENTRETENIR
MA SILHOUETTE

30 jours
de Programme Minceur



30 Ampoules
PROGRAMME MINCEUR
N°1 3001540002121

ARKOGÉLULES®

La santé par les plantes



Phytothérapie
en pharmacie



Conseils
pharmaciens



Complément alimentaire
www.arkofluides.fr



POUR VOTRE SANTE, PRATIQUEZ
UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE
www.mangerbouger.fr

-30%

SUR
LES

SOLAIRES⁽¹⁾

30
Ans

Lynx OPTIQUE

(1) Offre valable jusqu'au 07 janvier 2015 pour l'achat d'une monture solaire sans correction, hors marques faisant l'objet de conditions particulières, hors montures solaire enfants. Offre non cumulable avec l'opération «ventes privées.com» ou tout autre forfait, avantage ou promotion en cours. Remise effectuée en caisse. RCS Nanterre B780 111 563. Le 22/10/2014



GUADELOUPE 45, rue Frébault - POINTE-A-PITRE • Houëlbourg - ZI Jarry - BAIE-MAHAULT • 14, rue Paul Lacavé - CAPESTERRE • Avenue de l'Europe - SAINT-FRANCOIS • 29, rue du Cours Nolivos - BASSE-TERRE • C.Cial Destreland - BAIE-MAHAULT • C.Cial Milénis - LES ABYMES • **MARTINIQUE** 20, rue Lamartine - FORT-DE-FRANCE • 62, rue Joseph Lagrosillière - LA TRINITE • C.Cial la Galleria - LE LAMENTIN • Lynx Saint-Paul - 4, rue des Hibiscus - Clairière - FORT-DE-FRANCE

1



Coffret Nuxe AVANT-PREMIÈRE

Profitez de ce très beau coffret des laboratoires Nuxe, composé de l'Huile de douche et de Prodigieux le Parfum, aux douces et subtiles fragrances de vanille et lait de coco. L'Huile de douche est une nouveauté dont la sortie est prévue pour mars 2015, disponible en avant-première uniquement dans ce coffret !

> Pharmacies

Non photo-sensibilisant,
peut se porter au soleil.

2

Magnésium 300 + STOP AU STRESS

Magnésium 300 + des laboratoires Boiron fournit la quantité optimale de magnésium pour pallier les déficits de l'organisme. Il apporte aussi les vitamines B indispensables à son assimilation. Idéal pour résister à la fatigue et au stress. > Pharmacies



Nouveau : disponible en
programme de 2 x 20 jours.

C'est pour Vous !

3



Un bon goût de citron.

Activox C'EST TOUX !

Les comprimés Activox sont spécialement formulés pour soulager efficacement la toux d'irritation ou d'allergie. Grâce à son association innovante d'actifs mucoadhésifs, les comprimés Activox forment un film protecteur adhérent sur la muqueuse de la gorge, ce qui procure un soulagement immédiat et durable. > Pharmacies

4

Nuxellence Detox RAYONNANTE !

Le soin anti-âge Nuxellence Detox, aux 10 brevets, à la fleur de passiflore et arbre à soie, est le premier soin de nuit qui agit au cœur des cellules de la peau pour améliorer la détoxification cutanée et le renouvellement cellulaire. Au réveil, votre teint est dégrisé et rayonne d'un éclat frais comme si vous aviez dormi 2 heures de plus. > Pharmacies

Nuit après nuit, régéné-
rée, détoxifiée, la peau
est comme rajeunie.



5

Un programme
complet avec des
recettes minceur
et des conseils
d'experts.



Lineavi MINCIR SANS EFFET YOYO

Retrouvez la ligne avec les substituts de repas hypocaloriques Lineavi. Le programme minceur Lineavi brûle les graisses mais préserve la masse musculaire. Et sa haute teneur en protéines diminue la sensation de faim. Exclusivement à base de protéines naturelles. > Pharmacies

C'est pour Vous !

6



Eau Sublime Or FRAGRANCE ENVOÛTANTE

Inspirée des jardins luxuriants de l'Alhambra, l'Eau Sublime Or révèle une fragrance gourmande et solaire. La fraîcheur de la mandarine et de l'orange sublime la féminité des notes de fleur de coco. Cette eau fraîche pailletée illumine votre peau en la parant d'un voile de nacrés d'or pour un subtil effet lumière. > **Pharmacies**

Ne tache pas les vêtements.

7



De par sa teneur en acides gras insaturés, l'huile des Incas est l'huile la plus riche au monde.

HapsatouSy RÉGÉNÉRANT

Cas de force majeure, l'huile réparatrice de HapsatouSy hydrate, nourrit, protège et restructure votre peau, vos cheveux et vos ongles. Anti-âge et régénérante, cette huile fait aussi briller vos cheveux ! > **Pharmacies**

8



Pour vivre les fêtes à fond !

Ergytonyl BAISSE DE RÉGIME ?

Ergytonyl est un complément alimentaire constitué de plantes dynamisantes, ginseng, maté et eulothérocoque, qui vous aideront à combattre la fatigue physique et psychique, le surmenage et le stress. Ergytonyl favorise également la concentration. > **Pharmacies**

9

Cire végétale L'INCONTOURNABLE DES CHEVEUX SECS

Spécialement élaborée pour le coiffage des cheveux crépus, frisés et défrisés, la Cire végétale Kanellia nourrit et apporte brillance aux cheveux. Sa formule aux huiles d'origine végétale associée au beurre de karité est idéale pour parfaire le coiffage des cheveux défrisés. > **Pharmacies**



Testé sous contrôle dermatologique : sans vaseline, ni colorant, ni paraben.

10



Demi faux cils : deux fois plus rapide à poser.

Accent EN UN CLIN D'ŒIL !

Les nouveaux faux cils Ardell Accent vous feront un vrai regard de biche. Ultra-légers et hypoallergéniques, ils peuvent être portés tous les jours. > **Pharmacies**

11



Produit garanti sans hydroquinone.

Crème clarté absolue Gold LUMINEUSE !

Doté d'un complexe actif à la fois éclaircissant et purifiant, la Crème clarté absolue Gold de Fair & White assainit l'épiderme, nourrit et donne au teint une luminosité absolue. Appliquer chaque soir sur le visage propre et sec. > **Pharmacies**

12

Tisane Complexe Minceur MINCEUR CRÉOLE

À base de plantes médicinales locales, la tisane minceur de L'Herbier Créole est un savoureux mélange drainant et amincissant. Idéal pour affiner durablement votre silhouette. > **Pharmacies**



Plantes issues de l'agriculture biologique et certifiées Écocert.

13



Effet immédiat !

Force G À PLEINE PUISSANCE

Manque de tonus, de vigueur ou d'énergie ? Envie d'améliorer rapidement l'endurance, de stimuler la forme physique et intellectuelle ? Maxi concentré, Force G Power Max associe pour la première fois 6 actifs dynamisants et énergisants pour offrir une réponse immédiate et efficace à la fatigue passagère. > **Pharmacies**

14

Oenobiol capillaire FAITES-VOUS DES CHEVEUX !

Le programme Oenobiol Anti-chute et Revitalisant contient une lotion cosmétique et un complément alimentaire, pour une double action intérieure et extérieure. La lotion agit sur le cuir chevelu, le complément nourrit le cheveu de l'intérieur. > **Pharmacies**



Plus de 8 200 cheveux en phase de croissance dès 3 mois de cure !

15

Respecte la flore intime grâce à son pH physiologique.



Soin toilette intime PROTECTION AU QUOTIDIEN

Grâce à son complexe physio-régulateur, le soin toilette intime extra-doux de Rogé Cavailles stabilise le pH intime et protège des petits désordres gynécologiques. Enrichi en extrait naturel de camomille, il assure une toilette toute en douceur. Efficacité prouvée cliniquement. > **Pharmacies**

16

Lipaseám MON POIDS SOUS CONTRÔLE

Lipaseám aide à diminuer l'absorption des lipides alimentaires. Il réduit l'appétit et augmente le sentiment de satiété. Vous n'avez plus faim donc vous mangez moins ! > **Pharmacies**



Profitez des repas de fêtes sans frustration.

17



Tangle Teezer BROSSE MAGIQUE

Littéralement "enquiquineuse de nœuds", la Tangle Teezer démêle en un clin d'oeil les cheveux les plus durs à coiffer, qu'ils soient secs ou mouillés, raides ou frisés. La casse et les chutes sont limitées, les pointes fourchues sont lissées : vos cheveux n'ont jamais été aussi beaux ! > **Pharmacies**

Convient à tous les types de cheveux : des plus épais aux plus fragiles, aux extensions comme aux cheveux afro.

18



Contient également du *Citrus aurantium*, du wakamé et de la caféine.

Kéto Slim BRÛLE-GRAISSE !

Biocyte Kéto Slim a été élaboré à partir d'un processus naturel de l'organisme : la cétose qui permet, après plusieurs jours de jeûne, de transformer les graisses stockées en sucres nécessaires au bon fonctionnement du corps. Les cétones de framboises déclenchent le même processus sans les désagréments du jeûne. Idéal pour les personnes qui cherchent à éliminer les graisses stockées. > **Pharmacies**

C'est pour VOUS !

19

Les semelles Fitflop soulagent immédiatement les pieds douloureux.



Fitflop GRAND CONFORT

Les nouvelles savates Fitflop sont ultra-douces et légères. Elles sont idéales pour la balade, le bureau et même en soirée ! Elles vous assureront un confort inouï. > **Pharmacies**

20

Fat Reducer BUVEZ, MINCISSEZ !

Nouveauté chez La Nature Labs, Fat Reducer draineur minceur Xpress est un draineur au bon goût orange. Verser le matin dans 1 L d'eau et savourer tout au long de la journée pour un drainer et détoxifier en profondeur. Bloque l'assimilation et le stockage du gras et du sucre.

> **Pharmacies**

Aide efficacement à la perte de poids.



21

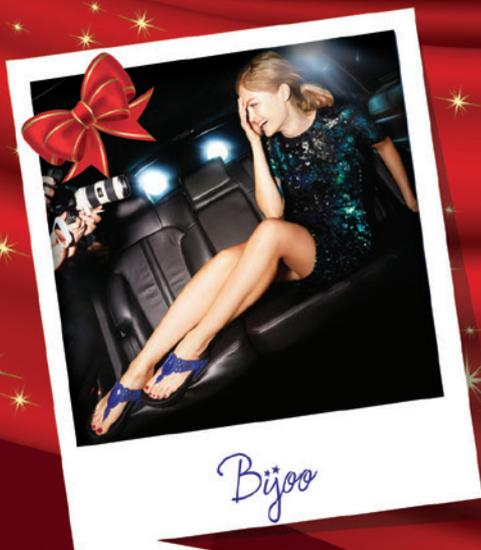


Sans formaldéhyde, sans toluène, sans phtalate.

Ecrinal soins des ongles TENDANCE

Ecrinal soins des ongles associe la couleur au soin grâce à 8 vernis protecteurs. Ces vernis sont composés d'huile de camélia pour nourrir et hydrater les ongles, renforcer leur solidité et éviter leur dédoublement. Ils contiennent aussi des protéines de soie pour améliorer l'élasticité des chaînes kératiniques et les rendre plus résistantes. > **Pharmacies**

fitflop™



Bijoo



Super Jelly



Aztec



SANDALS FOR SUPERWOMEN

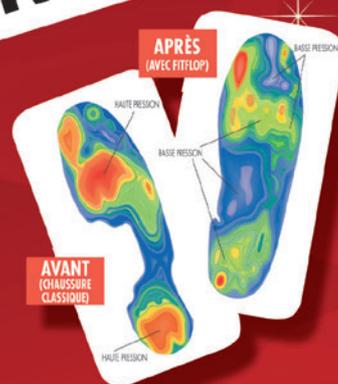
CONFORTABLE

NOTRE SEMELLE ORIGINALE (MICROWOBBLEBOARD) A ÉTÉ CONÇU NON SEULEMENT POUR AIDER À ACTIVER DAVANTAGE LES MUSCLES DES JAMBES, MAIS SOULAGE AUSSI IMMÉDIATEMENT LA PRESSION SOUS LES PIEDS ET ABSORBE LES CHOCS QUAND VOUS MARCHÉZ

Dans une étude à l'université de Salford en Angleterre, nous avons testé la pression sur les semelles des pieds des participants.

Les secteurs rouges de plus haute pression qui peuvent faire mal, tandis que le bleu et le vert illustrent la basse pression ou on se sent bien !

Disponible en pharmacie • 0690 28 61 98



AVANT
(CHAUSSURE
CLASSIQUE)

APRÈS
(AVEC FITFLOP)

ESSAYEZ UNE PAIRE ET SENTEZ
LA DIFFÉRENCE PAR VOUS MÊME.

NOUVEAU

CANAL+
MOBILE

LE MOBILE PUISSANCE CANAL

CANAL+ MOBILE est une offre de Digicel Antilles Française Guyane, S.A. au capital de 3 883 196 € - R.C.S. Fort de France 431 416 288 / CANAL+ ANTILLES, S.A.S. au capital de 3 200 000 € - R.C.S. Fort de France 388 543 126.

Offre réservée aux particuliers et soumise à conditions, disponible en Martinique, Guadeloupe, Guyane, Saint-Martin (partie française) et Saint-Barthélemy, sous réserve d'un engagement de 12 mois minimum pour l'offre CANAL+MOBILE avec mobile. Tarifs et conditions dans les CANAL+ STORE. Le service pourra être suspendu, après information préalable au client, en cas d'utilisation frauduleuse ou abusive du service. [1] Tarif valable pour une offre sans mobile sans engagement. [2] Appels et SMS illimités depuis la zone locale (Guadeloupe, Martinique, Guyane, Saint-Martin et Saint-Barthélemy) vers tous les opérateurs de la Guadeloupe, Martinique, Guyane, Saint-Martin et Saint-Barthélemy.



A PARTIR DE⁽¹⁾

59€90
/MOIS



+ SMS

ILLIMITES

VERS LES FIXES ET MOBILES,
LOCAUX ET METROPOLE⁽²⁾



INTERNET 3G+

2Go D'INTERNET 3G*,
PUIS DEBIT REDUIT⁽³⁾

my CANAL

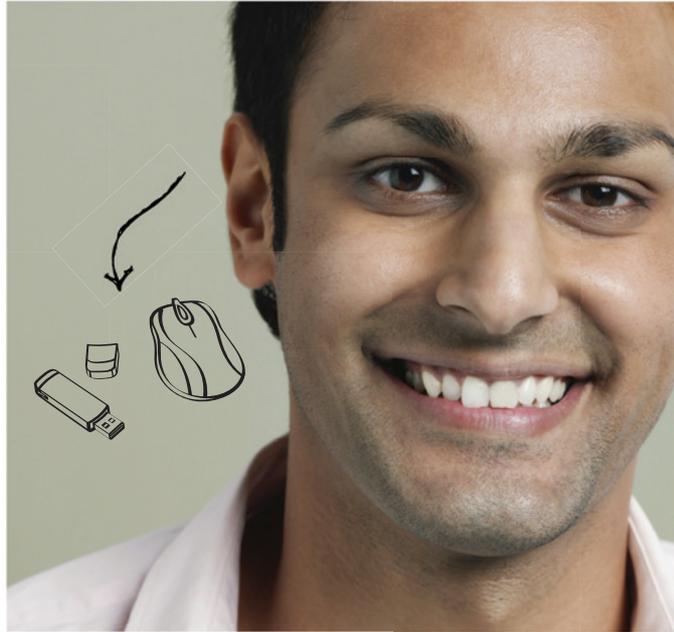
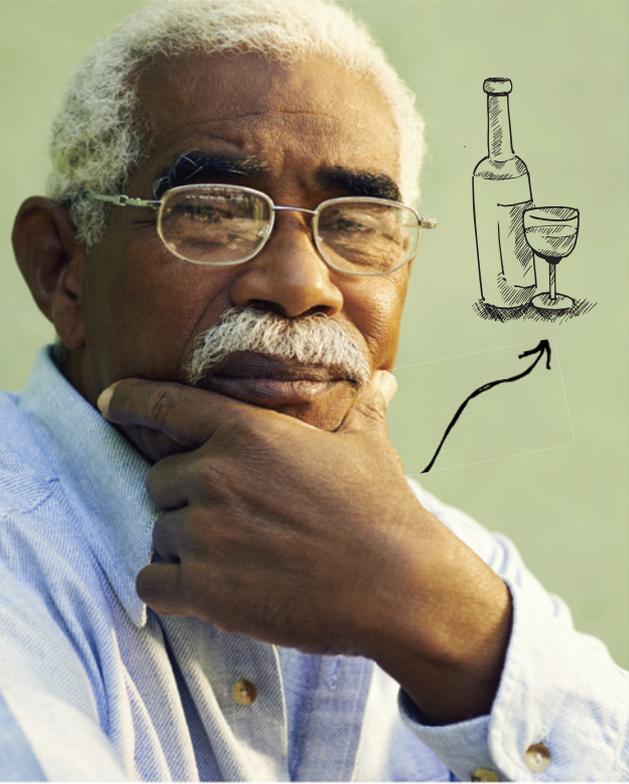
INCLUS

ACCES ILLIMITE A UNE SELECTION
DES PROGRAMMES⁽⁴⁾ DE

CANAL+ ou **CANALSAT**

Métropole et Caraïbe Digicel (hors Haïti et Suriname). Hors numéros courts et spéciaux et hors SMS surtaxes. Caraïbe Digicel (hors Haïti et Suriname) : voir détail dans Guide de l'offre CANAL+mobile en vigueur. [3] Sous réserve d'être en zone de couverture (cartes de couverture disponibles sur www.canalplus-caraibes.com) et d'utilisation d'un terminal compatible. Au delà de 2Go d'échanges de données par mois : débit réduit. [4] Accès à myCANAL Caraïbes en illimité 24H/24, sur le réseau 3G+ DIGICEL, hors volume de 2Go mensuel, depuis la zone locale. Sous réserve d'être en zone de couverture (cartes de couverture disponible sur www.canalplus-caraibes.com) et d'utilisation d'un terminal mobile compatible. Programmes et chaînes accessibles en fonction de votre abonnement CANAL+ / CANALSAT. Sous réserve du téléchargement de l'application myCANAL Caraïbes et d'une connexion WiFi et/ou 3G/3G+. Voir conditions sur www.canalplus-caraibes.com. Application utilisable sans limitation de débit ni facturation (hors téléchargement de l'application, comptabilisé sur le volume d'internet mobile de 2Go).

Dossier



PAR CAROLINE FIAT

Au travail, au sport, au sexe, jeu pathologique, achats compulsifs, "no life" rivés jour et nuit à leurs écrans... Encore mal connues, voire taboues, les addictions comportementales sont nombreuses et touchent tous les publics.

Salsa du démon

Tous addicts !

Chaque jour après le travail, Marie force dans les magasins acheter des vêtements qu'elle ne portera jamais. Pour Jean-Pierre, le talon d'Achille, c'est les femmes. Un besoin quotidien qu'il assouvit quelles qu'en soient les conséquences. Valérie, elle, ne peut pas passer devant le casino sans un frisson et cache son addiction au jeu à son mari sous un compte en banque "voyage".

PERTE DE CONTRÔLE

Richard, en bon "workaholic", se noie dans les dossiers pour oublier son naufrage familial. Son ex se remplit de pâtisseries tandis que son pote Laurent court, pédale et nage, au péril de sa santé et de sa vie sociale. Pendant ce temps, leurs deux ados sont rivés à leurs écrans, à en oublier de manger et de dormir. Il n'y a pas que l'alcool, les drogues

et la cigarette qui nous enchaînent à l'addiction. Il y a aussi nos comportements. Qu'on soit jeune ou pas, homme ou femme, quels que soient notre métier, notre situation familiale, qu'on soit rural ou urbain, en bonne santé ou pas, actif ou sans emploi, chacun d'entre nous peut, un jour, franchir la ligne rouge qui sépare l'excès de l'addiction. Et basculer "de l'usage récréatif à l'usage compulsif", comme disent les addictologues, une spécialité médicale à part entière. Qu'il s'agisse d'un produit ou d'un comportement, le tableau de l'addiction est le même : répétition, perte de contrôle et conséquences négatives pour soi et son entourage. "Certains comportements entraînent des addictions, au même titre que les addictions avec substances", confirme le Dr David Mété, addictologue. Le mécanisme est le même et repose sur le "circuit de la récompense". Un véritable condition-

nement cérébral au plaisir, porté par des neuromédiateurs (dopamine, noradrénaline et sérotonine) via des protéines, du glutamate, etc. Une fois activé ce chemin du paradis, le sillon se creuse insidieusement, récompense après récompense, jusqu'à devenir une autoroute pour l'enfer.

UNE VRAIE DROGUE

Ce qui était un simple penchant ou une authentique passion devient une vraie drogue. Prenons le jeu, pratique pourtant millénaire. Avec les jeux en ligne, la consommation à tout va et les possibilités de crédit, sa place n'a jamais été aussi importante. 2 à 3 % des joueurs, selon l'Inserm, glissent du jeu social au jeu problématique puis pathologique. Même mécanisme pour le sport, les soldes ou le sexe. Avec un danger accru pour les écrans, qui permettent la polyaddiction (cybersexe, achats ou jeux en ligne...).

1 “L’addiction est un piratage informatique **du cerveau**”

L’addiction est-elle héréditaire ? Toutes les addictions sont-elles comparables ? Certaines personnes sont-elles plus vulnérables ? Le Dr David Mété, addictologue, nous dit tout des mécanismes en jeu dans l’addiction.



Smartphones, écrans, jeu, sexe, travail, shopping, sport... Peut-on être accro à n'importe quoi ?

Les termes "accro" et "addict" sont entrés dans le langage courant et sont employés de façon abusive. Néanmoins, certains comportements peuvent entraîner des addictions, au même titre que les addictions classiques dites "avec substances" (alcool, tabac, cannabis, héroïne, cocaïne, etc.). Les choses sont, par exemple, scientifiquement bien établies pour l'addiction aux jeux de hasard et d'argent.

Les mécanismes sont-ils toujours les mêmes ?

Au niveau cérébral, la voie finale commune des addictions est le système de récompense cérébral dont le principal neuromédiateur est la dopamine. Ce qui favorise les addictions, ce sont des comportements ou la prise de substances à l'origine de sensations d'apparition rapide et intenses (le flash d'héroïne, de nicotine, les machines à sous, la roulette, des jeux comme le Rapido...). Les addictions entraînent d'autres modifications de notre fonctionnement cérébral qui impliquent notre mémoire, nos fonctions exécutives. Nous devenons ainsi incapables d'inhiber certains comportements ("c'est plus fort que moi !"). Nous devenons très réceptifs à certains stimuli (la vision d'un briquet pour un fumeur, le logo PMU pour un joueur addict à ces jeux, certains endroits, des situations...). C'est un peu comme si notre cerveau, à l'image d'un ordinateur, avait été victime d'un piratage informatique !

Risquons-nous tous de devenir accro à quelque chose ? Y a-t-il un aspect héréditaire dans ces pathologies ?

La dépendance est dans la nature humaine mais nous ne sommes pas égaux devant le risque de développer une addiction. Cela dépend de plusieurs facteurs. La part des gènes est de l'ordre de 30 à 60 %. Mais attention, il s'agit plus d'une vulnérabilité qu'un déterminisme génétique comme pour la mucoviscidose, la myopathie de Duchenne ou la drépanocytose. L'existence de pathologies psychiatriques (troubles anxieux, dépression), de troubles psychologiques et l'influence de l'environnement ont également un rôle important. Pour mieux rendre compte de l'addiction, il est important de l'envisager d'une manière globale, complexe, selon une approche que les spécialistes qualifient de biopsychosociale.

Comment savoir quand commence l'addiction ?

Ce qui doit alerter, ce sont des compulsions pour le comportement concerné, des pertes de contrôle qui se répètent de manière fréquente et se poursuivent malgré les conséquences négatives (famille, travail, santé, loisirs).

Antilles-Guyane : accros aux jeux

Une étude menée sur le mode de vie de 2 500 adolescents de Guadeloupe, Guyane et Martinique révèle que 9 adolescents sur 10 pratiquent des jeux d'argent, en particulier loto, jeux de grattage et jeux de carte. 87 % d'entre eux disent jouer de temps en temps. 13 % avouent jouer souvent. Parmi eux, 6 % admettent que cette pratique a des conséquences néfastes sur leur santé.

Source : Sesag/DSDS, Étude des modes de vie des adolescents aux Antilles-Guyane, 2008.



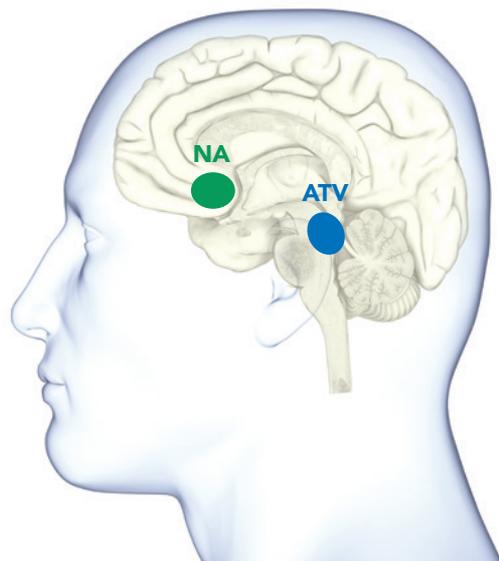
© ISTOCKPHOTO



Le circuit de la récompense

NA : Noyau accumbens

ATV : Aire tegmentale ventrale



Il existe dans le cerveau un système de récompense qui nous permet d'assouvir nos besoins vitaux. Par exemple, quand nous mangeons, l'activité de l'aire tegmentale ventrale est augmentée. Celle-ci envoie alors de la dopamine à une autre structure cérébrale située plus en avant du cerveau, le noyau accumbens, provoquant une sensation de bien-être. Le rôle de ce circuit est de nous inciter à répéter ces comportements utiles à notre survie (se nourrir, se reproduire)

en nous procurant du plaisir. Or, les chercheurs se sont rendu compte que certains produits (drogues, tabac, alcool...) et certains comportements (jeu pathologique, cyber-addiction...) agissent directement sur le système de récompense en augmentant la production de dopamine. Peu à peu, le cerveau s'habitue à des concentrations élevées de dopamine. L'individu est alors prisonnier du produit ou du comportement seul capable de lui procurer du plaisir.

Scoop

beauté! GARANCIA®

En pharmacie et parapharmacie



PRÉPAREZ

PEELING MAGIQUE !

Tout doux, sans grain, **Pschitt Magique®** est le 1^{er} geste du matin qui transforme la qualité de votre grain de peau en **30 secondes CHRONO(1)**. Il paraît plus fin, plus jeune et plus lumineux. Son secret ? Une super enzyme **BREVETÉE** et 6 extraits botaniques.

1 flacon = 2 mois de soin. Lauréat Prix Santé Magazine.

REPULPEZ

ANTI-ÂGE

Appliquez sous votre crème ce sérum de soie 2 en 1, visage et yeux, **Mystérieux Repulpant®**. Peptides, Arnica, Acide Hyaluronique, Aloé Vera pur à 99%, bourgeons de Hêtre BIO... aident à lutter contre l'apparence des rides, poches et cernes. 5 BREVETS. Lauréat des Victoires de la Beauté.



ILLUMINEZ

SOIN PAUPIÈRES ET CONTOUR DES YEUX

Massez le contour de l'œil et les paupières avec la bille en inox. L'incroyable texture de **Larmes de Fantôme**, tel un voile lacté fantomatique, disparaît au moment de l'application pour atténuer la coloration des cernes et illuminer instantanément. Le regard est défatigué, les poches, les cernes, les rides sont atténués et la fermeté de la peau améliorée.



(1) Test clinique sous contrôle dermatologique - 22 sujets

Distributeur exclusif : Pharma Tropiques

IMMORTAL EXPRESS SHOT®

N°1

1 CURE CHOC DE 15 JOURS
= 1^{ère} Injection de Collagène(2)

Immortal Express Shot® N°1 apporte une solution cosmétique efficace en 15 jours seulement. En collaboration avec des chercheurs Suisses, GARANCIA a introduit dans sa formule la Molécule MG6P, source de bioénergie pour la peau déjà « pré-activée » qui booste la synthèse naturelle de collagène (+179%) et d'élastine (+190%)(3). BREVET

NOUVEAU GESTE BEAUTÉ : 1 cure de 15 jours par mois sous sa crème en cas de peau fatiguée ou en entretien d'interventions dermatologiques.

En pharmacie et parapharmacie
Venez faire votre diagnostic beauté
sur www.garancia-beauty.com



(2) -15% de la profondeur des rides après 15 jours chez 86% des volontaires (Test clinique 20 sujets, 54 à 68 ans, 2 appl./jour). Source website 2013 : American Society of Plastic Surgeons. (3) Test ex-vivo.

GARANCIA®
PARIS
L'ALCHIMIE BOTANIQUE DU FUTUR

2 "Ni banaliser, ni diaboliser"

Comment guérir d'une addiction ? Faut-il privilégier une prise en charge thérapeutique ? Médicale ? Les réponses d'Isabelle Marchand, psychothérapeute.



"L'addiction est un problème polymorphe et global" face auquel "une prise en charge seulement médicale est insuffisante. Un médecin a des objectifs de santé physique et publique. Le médical et le thérapeutique se complètent", explique Isabelle Marchand, psychothérapeute, formée à l'approche centrée sur la personne (ACP) de Carl Rogers. Ainsi, à côté des médicaments, dont certains aident indéniablement à gérer l'anxiété générale et celle générée par le sevrage, "le meilleur moyen de guérir de ses addictions est un travail sur soi, qui peut être inconfortable, insécurisant et déstabilisant". Pour comprendre la nécessité de ce travail, il faut prendre en compte les causes de l'addiction. "On bascule dans l'addiction pour échapper à l'anxiété, à la souffrance. Le plaisir sert d'anesthésiant à l'anxiété. Que ce soit avec la nourriture, le sexe, l'alcool ou le sport à haute dose, cela marche ponctuellement. Cependant, comme l'anxiété de fond n'est pas résolue, soit il faut plus de produit pour atteindre le plaisir, soit le manque ou la culpabilité renforce l'anxiété." Face à cela, "la psychothérapie aide à identifier,



accepter et comprendre les déficits d'autorégulation pour les dépasser". Un regard adouci est nécessaire pour "démener" le terrain. "L'acceptation de soi dans ses difficultés actuelles permet d'assouplir les rapports à soi-même et à l'extérieur."

L'ÉPOQUE EST ADDICTOGÈNE

D'autant que, selon la thérapeute, l'époque est addictogène. Elle éloigne l'individu de ses besoins authentiques. "On perd son âme à vouloir répondre aux diktats des conditionnements subis depuis l'enfance : consommation outrancière, profusion, immédiateté, performance, rentabilité... **Le recours aux anxiolytiques de toute nature est une tentative d'atténuer ses souffrances et de faire face à des difficultés relationnelles**

ou existentielles. " Cette pression sociale se double d'une normalisation excessive. " *Soyons vigilants à ne pas aller trop vite dans l'étiquetage pathologique des addictions. En 1951, le DSMI classait l'alcoolisme et la dépendance aux drogues dans les "désordres de la personnalité sociopathique" ! Attention, donc, de ne pas répertorier comme malade la personne souffrante ou qui simplement pallie un vide existentiel, mais bien de la considérer comme une personne en recherche de confort, de mieux-être.* " Dans le même esprit tolérant, il n'y a pas que le diable qui nous pousse à abuser de certains comportements. " *Certains comportements compulsifs seraient des moyens de sociabilisation, tels les jeux électroniques, qui permettent de revendiquer une appartenance à un groupe, un réseau amical*", à l'inverse de la dépendance à une substance toxique, qui marginalise.

se percevoir différemment, changer ses attitudes fondamentales et son comportement vis-à-vis de lui-même. Mais seul un climat bien définissable, fait d'attitudes psychologiques facilitatrices, peut lui permettre d'accéder à ses ressources. " Ainsi, dans cette optique, conclut-elle, " *l'autonomie, c'est savoir nourrir sainement ses dépendances. Ce serait une illusion que de croire à l'indépendance totale et absolue. Tant que notre intégrité n'est pas atteinte et que nous ne souffrons pas de nos dépendances, pourquoi les supprimer ? Quand nous interrogeons nos dépendances, n'oublions pas de regarder si nos besoins de lien sont satisfaits. Aucune thérapie ne peut remplacer les liens sociaux. Les comportements consuméristes addictifs ne sont que des pis-aller visant à nourrir nos besoins de lien et de plénitude. Les pointer, vouloir les détruire, revient à remplacer une tache par un trou.* "



NOURRIR SAINEMENT SES DÉPENDANCES

Enfin, rappelle-t-elle, " *faire un premier pas en thérapie est déjà une avancée. Cela montre qu'une partie de soi a envie de transformation, est prête à essayer. La patience est de rigueur, comme la considération positive inconditionnelle, l'empathie et la conscientisation de ce qui se passe, ici et maintenant, au plus profond de soi. Il ne faut pas oublier d'écouter les "maux" avant de vouloir les supprimer. Cela requiert du temps, de la régularité, de la persévérance.* " Comme le dit Carl Rogers, " *l'individu possède en lui-même des ressources considérables pour se comprendre,*



Pour vous aider

- Réseau addictions Guadeloupe
reseau.actionsdesanteguadeloupe@gip-rag.fr
Tél. : 05 90 47 17 00
- Réseau addictions Martinique
reseauaddictionsmq@orange.fr
Tél. : 05 96 77 55 67
- Csapa de Cayenne
(Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie)
Centre hospitalier Andrée Rosemon
Tél. : 05 94 35 13 80
- Csapa de Saint-Laurent du Maroni
Tél. : 05 94 27 94 72
- Csapa de Kourou
Tél. : 05 94 32 10 79

Sauna infrarouge : intox ou détox ?

Bon ou dangereux pour la santé ? Trop chaud ou pas assez ? Sudation ou détox ? Trop d'idées reçues circulent sur le sauna infrarouge. Il est temps de démêler le vrai du faux.

Les infrarouges sont dangereux.

FAUX Il ne faut pas confondre infrarouge et UV. Le rayonnement infrarouge est sans danger pour l'organisme. Bien au contraire ! Il est utilisé en médecine pour le traitement des douleurs musculaires et les contusions, pour aider à la cicatrisation, ou pour réchauffer les nouveau-nés en couveuses.

Le sauna infrarouge est plus doux que le sauna traditionnel.

VRAI Pour être efficace, le sauna traditionnel atteint des températures très élevées (80 à 100 °C). Le sauna infrarouge est efficace entre 40 et 60 °C. Des températures bien plus tolérables pour le corps. De plus, il s'agit d'une chaleur sèche, plus confortable et moins étouffante.



Le sauna infrarouge permet d'éliminer plus de toxines.

VRAI Le rayonnement infrarouge chauffe directement le corps (sans augmenter la température ambiante) et plus en profondeur (pénétration plus uniforme des rayons dans les tissus du corps humain). Ainsi, la transpiration est 2 à 3 fois plus importante et permet une bonne détoxification du corps.

Le sauna infrarouge rend la peau plus belle.

VRAI Après une séance, la peau est nettoyée en profondeur, les toxines sont éliminées. Des séances régulières améliorent la peau dans le cas d'acné, d'eczéma, de psoriasis et d'autres affections cutanées.

Le sauna infrarouge est un allié anti-cellulite.

VRAI Chaleur en profondeur et transpiration intense font fondre les cellules adipeuses sous cutanées (adipocytes). Une séance d'une demi-heure permet de brûler 300 à 1 000 calories !

Le sauna infrarouge soulage les douleurs.

VRAI Rayonnement en profondeur, chaleur, détoxification, stimulation cardiovasculaire concourent à apaiser les douleurs. En transpirant, on élimine des toxines et des concentrations acides (comme l'acide urique, cause de la goutte). Une utilisation régulière a une action positive sur l'arthrose, l'arthrite, les rhumatismes...

Le sauna infrarouge est un remède contre le stress.

VRAI Le sauna infrarouge est un moyen de détente et de relaxation pour le corps et l'esprit. La chaleur favorise la sensation de bien-être en apportant calme et sérénité.

Offre exceptionnelle

À PARTIR DE 2 900 €
LIVRÉ ET MONTÉ



SPAS – SAUNAS

MOBILIER D'EXTÉRIEUR - GAZON SYNTHÉTIQUE

Route du camp Dugommier - La Jaille - 97122 Baie-Mahault

Tél. : 0590 320 320 - contact.luniversduspa@gmail.com

www.luniversduspa.net



3 "C'est plus fort que moi"

Jean-Paul était accro aux jeux, Marina, une sex-addict, Valérie, une inconditionnelle du shopping. Ils se dévoilent et confient leurs angoisses, à Isabelle Marchand, psychothérapeute.

Jean-Paul, 45 ans, **ex-accro au jeu**

"Je ne peux pas dire que je ne ressens rien **en passant devant un casino.**"



"Mes parents jouaient beaucoup au PMU. Le jeu est dans l'ADN de la famille. Mais ça n'avait pas posé de problème avant moi. Je me suis mis à jouer quand j'ai débarqué sur l'île et ça m'a attrapé. J'ai tout perdu : divorce il y a 10 ans, déprime qui m'a amené à jouer deux fois plus, interdit deux fois de casino... Si aujourd'hui je me contrôle, c'est parce que ma nouvelle compagne ne me donne pas droit à l'erreur, et que j'ai tout misé sur cette relation, sur notre bébé, notre vie. Mais je ne peux pas dire que je ne ressens rien en passant devant la boutique ou le casino. C'était plus fort que moi. Je me vois encore parler aux machines, me traiter de tous les noms, emprunter du fric à mes meilleurs amis et tout perdre, me jurer que j'arrêtais si je perdais deux fois de suite, etc. J'étais un pantin dans les mains d'un démon."

L'AVIS DE LA PSY

"On sent bien chez Jean-Paul la souffrance et la vulnérabilité de laisser le pouvoir à l'extérieur de soi. Avant c'était le jeu, maintenant c'est sa famille. On en revient aux questions d'autonomie. Quitter la dépendance, c'est reprendre les rênes de ce qui nous équilibre, nous fait du bien. Créer notre propre circuit de récompense, qui ne dépende que de nous..."



Valérie, 38 ans, **accro au shopping**
"À force, je me suis
**retrouvée en interdit
bancaire.**"

"J'étais une accro du shopping, plus précisément des chaussures. Si je passais devant un magasin et que je flashais sur une paire, je la voulais tout de suite, même si je n'avais pas d'argent. C'était compulsif. En rentrant chez moi, j'avais ensuite un sentiment de culpabilité mais la satisfaction d'avoir une nouvelle paire de chaussures. Une fois, en vacances à Paris, je n'ai pas pu résister à une paire de Karl Lagerfeld soldée à 450 euros. Une œuvre d'art que j'ai portée 2 fois dans ma vie ! Ça m'a mise à découvert. À force, je me suis retrouvée en interdit bancaire. Aujourd'hui, je n'ai plus droit au découvert. Finalement, tous ces problèmes bancaires m'ont vraiment calmée. Aujourd'hui, je ferme les yeux devant les boutiques. J'ai parfois des sueurs froides. Surtout pendant les soldes."

L'AVIS DE LA PSY

"Même si c'est bien le même mécanisme qui est à l'œuvre, on est loin de l'addiction à un produit car, ici, il n'y a pas d'impact au plan physique et cognitif. Valérie agit avec un certain degré de conscience et en toute liberté ; toutefois on voit bien qu'une part d'elle-même la pousse à agir malgré elle et la met quand même en danger. Et si elle a trouvé la solution "extérieurement" à son problème, son interdiction bancaire, elle n'en reste pas moins vulnérable à l'intérieur. Pour preuve, ses sueurs froides".



Marina, 35 ans, **sex-addict**

“J’avais beau expliquer que ce n’était que sexuel, il ne l’a pas accepté.”



“Je devais me marier, j’avais 25 ans. Mais, deux semaines avant le jour J, je me suis fait larguer. Deux ans de déprime ont suivi. Et un jour, j’ai décidé que plus rien venant des hommes ne m’atteindrait. C’était ma seule façon, selon moi, de remonter la pente. J’ai commencé, un peu comme une vengeance, un jeu malsain, à collectionner les relations d’un soir. Cela m’a apaisée, donné une impression de toute-puissance pendant quelques années. On vit à une époque où c’est super facile de passer à l’acte, avec les sites de rencontre en ligne, les chats, les webcams... Jusqu’au jour où j’ai réalisé que je ne pouvais plus m’en passer. J’ai essayé de diminuer mais ça me rendait très agressive. J’ai même pris des anxiolytiques. Je suis tombée amoureuse, il y a 5 ans. Une belle histoire avec un projet de vie commune et de bébé. Mais ça n’a pas tenu car je voyais des hommes en dehors. J’avais beau expliquer que ce n’était que sexuel, il ne l’a pas accepté. Et je comprends. D’ailleurs, on reste amis. Il m’est arrivé d’avoir une dizaine d’hommes en même temps. Ça me dégoûte un peu parfois et, en même temps, j’ai encore le sentiment de vivre plus fort. Et surtout de me venger de tout ce qu’on m’a fait. J’ai essayé d’en parler à un psy qui travaille sur le comportement, mais j’ai arrêté au bout de quelques séances. Je ne suis pas prête à vivre autrement. En fait, pour être honnête, c’est le regard des autres qui me gêne. Mais au fond, je m’accepte comme je suis. Il faut juste que je fasse une croix sur la vie à deux.”

L’AVIS DE LA PSY

“Pour Marina, à mes yeux ce n’est pas une addiction mais un deuil qui n’a pas été réalisé. Aujourd’hui, elle est insérée socialement, elle s’accepte telle qu’elle est, elle connaît les conséquences de ses actes et se protège sexuellement. Le vrai souci à mon sens est l’image qu’elle a d’elle-même... Mais, comme elle le dit très bien, cette image est faussée par ce que lui renvoient les autres. En parler dans un collectif pourrait sans doute l’aider.”





TEST Êtes-vous addict ?

Accro à votre téléphone ? À votre doudou ? Au colombo de tata Monique ? Nous sommes tous un peu addict. Jusqu'à quel point ? Faites le test !

1. Vous venez de vous faire larguer.

- a. Vous avalez tout ce qui vous tombe sous la main. Réconfortant mais culpabilisant !
- c. Vous décidez d'aller vous changer les idées au bord de la mer.
- b. Vous appelez les copines pour descendre votre ex en flèche.

2. Au moment de monter dans l'avion, vous vous rendez compte que vous avez oublié votre téléphone à la maison.

- b. Vous paniquez puis finissez par verser une larme d'adieu.
- a. Vous menacez l'hôtesse pour qu'elle vous laisse rentrer chez vous.
- c. No stress. Ce sera l'occasion de tester la digital detox !

3. Parmi ces proverbes, lequel préférez-vous ?

- c. En toute chose, l'excès nuit.
- b. Qui vit sans folie, n'est pas si sage qu'il le croit.
- a. Là où il y a de la gêne, il n'y a pas de plaisir !

4. Pour vos proches, vos excès sont :

- c. source de plaisanteries ;
- a. source de disputes ;
- b. source d'inquiétude.

5. La première chose que vous faites en rentrant chez vous...

- c. Vous embrassez les enfants et caressez le chat.
- b. Vous allumez la télé.
- a. Vous filez sur Facebook pour répondre à vos nouveaux messages.

6. Votre cousine vous met au défi d'en finir avec le chocolat. Objectif : rentrer dans le minishort qu'elle vient de vous offrir.

- c. Le jeu en vaut la chandelle ! Vous ferez tout pour y arriver.
- b. Vous avez déjà essayé. Vous n'avez tenu que... 3 heures !
- a. Vous refusez, vous savez en être incapable.

7. Au travail, vous avez un dossier important à rendre pour le lendemain.

Malheureusement, vous attrapez le chikungunya.

- a. Vous travaillez quand même de chez vous pour rendre le dossier dans les temps.
- b. Vous appelez votre collègue pour lui demander de terminer le dossier.
- c. Vous êtes ravi d'éviter cette charge de travail !

8. Par amour, vous avez déjà :

- a. enterré votre dignité six pieds sous terre ;
- b. menti ;
- c. oublié le déjeuner avec maman.

9. Le jogging pour vous, c'est :

- a. vital. Tous les jours, par tous les temps ;
- b. un moment de loisir ;
- c. un vague projet.





RÉSULTATS

Une majorité de a **Addict ? À la folie !**



Internet, la nourriture, votre partenaire... ne sont plus des plaisirs, mais des besoins. Par peur du vide, vous vous rendez dépendant de tout. Hormis quelques moments de répit, les problèmes persistent. Réagissez, il vous faut parvenir à trouver le bonheur en vous et non à l'extérieur. Parlez-en autour de vous et n'hésitez pas à vous faire aider.

Une majorité de b **Addict ? Un peu.**

Parfois, pour décompresser, il vous arrive de franchir certaines limites : vous avaler un pot de Nutella en 1 minute, vous offrir une paire de Louboutin... Tant que ces excès restent passagers, ce n'est pas si grave. Mais attention à ce que ces petits plaisirs demeurent un espace de liberté et non votre prison. Restez vigilant !

Une majorité de c **Addict ? Pas du tout !**

Raisonné, libre et équilibré, sont les mots qui vous caractérisent. En toutes circonstances, vous restez maître de vos émotions et détestez les situations qui vous échappent. En cas de coup dur, vous savez vous reconforter de manière simple et saine. Bien dans votre peau, laissez cependant un peu plus de place à la fantaisie.

© WAVEBREAKMEDIA, ISTOCKPHOTO

HapsatouSy



Parfum
Bonbon

Parfum
Amour

cas de force majeure !

Une des huiles les plus riches au monde !

J'hydrate, nourris, répare, protège et restructure votre peau, vos cheveux et vos ongles.

Qui suis-je ?

Je suis principalement composée d'huile des Incas qui contient la plus grande teneur en acides gras insaturés (Omega 3, 6 et 9).

Nouveau ! j'existe maintenant en 2 parfums et en format voyage !

Découvrez toute notre gamme dans votre pharmacie !

Liste des points de vente sur
www.hapsatousy.com

 Phytostatine.

La Minceur sur mesure

Pour vous aider à mincir rapidement et conserver la forme, la gamme Phytostatine offre des solutions parfaitement adaptées à vos besoins et conçues pour accompagner efficacement votre démarche.

Nutristatine est une préparation nutritionnelle hypocalorique qui aide à établir un bon équilibre alimentaire et à mincir rapidement tout en retrouvant la forme. La formule intègre une association optimale de nutriments essentiels pour l'organisme :

- des protéines de soja et de lait de très haute qualité nutritive qui favorisent le tonus musculaire ainsi que l'augmentation des dépenses énergétiques et aident à vous rassasier durablement.
- des glucides (sucres lents) indispensables pour l'énergie.
- des acides gras essentiels, des vitamines et des minéraux nécessaires à l'équilibre alimentaire.

Pour encore plus de plaisir, **Nutristatine** est désormais également proposée en une nouvelle saveur fruitée absolument délicieuse.

Lipostatime contribue pour sa part à éliminer efficacement les graisses et à retrouver rapidement la ligne. Cette formule repose sur une association synergique d'extraits végétaux et de nutriments rigoureusement sélectionnés, dont l'action combinée aide à :

- augmenter les dépenses caloriques quotidiennes,
- déstocker les réserves adipeuses existantes,
- drainer naturellement l'organisme,
- modérer l'appétit et les fringales,
- assurer un agréable effet tonifiant.

Lipostatime intègre également des antioxydants aux propriétés protectrices et bénéfiques.

Grâce à l'effervescence, la biodisponibilité des actifs est accélérée et considérablement optimisée. L'action brûle-graisse est maximale.

**Nouvelle
Saveur !**



Laissez-vous tenter par le nouvel arôme FRUIT DE LA PASSION : vous allez l'adorer !



Découvrez notre délicieuse aromatisation GRENADINE !



TAKO-TSUBO,
késako ?..... 70

GROSSESSE ET ALCOOL :
parlons-en !..... 76

POURQUOI ALLER VOIR
un angiologue ?..... 83



L'OBÉSITÉ

peut altérer l'audition

Les jeunes obèses auraient deux fois plus de problèmes d'audition que les adolescents du même âge. C'est ce que révèle une étude menée par des chercheurs de l'université de Columbia auprès de 1 500 Américains âgés de 12 à 19 ans. Ils ont en effet constaté que les ados obèses étaient plus touchés par des pro-

blèmes d'audition, sur toutes les fréquences audibles par l'homme, et particulièrement sur les basses fréquences. Explication : la perte auditive est due à des atteintes des cellules ciliées de l'oreille interne. Les auteurs pensent que ces lésions sont causées par l'excès de tissu adipeux qui libère des molécules inflammatoires.



© FUSE

J'ai la mémoire qui flanche...

Et si c'était la maladie d'Alzheimer ?

PAR CAROLINE FIAT

Quels sont les signes avant-coureurs de la maladie d'Alzheimer ? Quand s'inquiéter, quand consulter, comment prévenir ? Le point avec le Dr Pierre Catteau et Pr Joël Belmin, gériatres.

On peut détecter la maladie d'Alzheimer de façon précoce, "plusieurs années avant l'installation des signes de démence ou même des premiers symptômes", explique le Pr Joël Belmin, chef d'un service de gériatrie*. Cela se passe généralement chez le médecin généraliste, à l'aide de tests de mémoire, qui conduisent ou non à une consultation mémoire, plus complexe et assurée par une équipe multi-disciplinaire. Mais avant tout, l'entourage peut détecter

à domicile des signes précoces, qui doivent alerter s'ils se cumulent et se répètent. Notamment des changements d'humeur brutaux et inexplicables, une perte d'intérêt pour les activités habituelles, voire une personnalité modifiée.

TROUBLES DU LANGAGE

Autres signes, des pertes de mémoire fréquentes et qui handicapent les tâches de la vie de tous les jours, comme oublier son code de carte bancaire, ou être gêné pour faire les courses ou téléphoner. Des pro-



blèmes de langage récurrents sont aussi des signaux, par exemple le fait de remplacer un mot usuel par un autre, ce qui complique la compréhension. Des soucis dans l'orientation spatio-temporelle (calendrier et environnement habituel) et dans le domaine abstrait (par exemple faire ses comptes), la perte récurrente d'objets, ou le fait de les ranger dans des endroits inappropriés, ainsi que des difficultés de jugement et de prise de décisions (par exemple minimiser un problème) doivent amener à consulter aussi. Enfin, autres signes d'alerte éloquentes, ajoute le Pr Belmin, *"l'apparition d'une dépression, une perte de poids, des chutes répétées ou une dépendance pour les gestes simples de la vie quotidienne"*. Le Dr Pierre Catteau, gériatre, insiste sur le fait que la détection de la maladie d'Alzheimer

ne se limite pas à des troubles de la mémoire –en premier lieu de la mémoire récente– mais comprend tout autant ces fameux troubles du langage (difficulté à trouver le bon mot, à lire, à comprendre ce qu'on nous dit), cette désorientation de la vision et de l'espace, cette perte d'autonomie dans les actes de la vie quotidienne.

CONSULTATION MÉMOIRE

Se perdre en parcourant un chemin qu'on emprunte très souvent à pied ou en voiture, ou peiner à retrouver sa case ou son appartement, oublier à quoi servent certains objets habituels, ne plus pouvoir s'habiller correctement, "oublier" comment lacer ses chaussures, réaliser des actions inappropriées, devenir incapable de faire deux choses à la fois, ne plus pouvoir s'adapter à un changement,

...

"Changements d'humeur brutaux et inexpliqués, manque d'intérêt pour les activités habituelles, voire une personnalité modifiée, pertes de mémoire fréquentes qui handicapent la vie de tous les jours... Ces signaux doivent pousser à consulter !"

“La meilleure prévention de la maladie d’Alzheimer est une vie équilibrée, une alimentation sans excès, un maintien de la vie sociale, une stimulation régulière de nos fonctions cérébrales et la joie de vivre !”

...

peiner à planifier son emploi du temps : il faut voir la notion de mémoire et d’oubli au sens très large... Que faire alors devant ces troubles ? “Consulter son médecin traitant qui vous adressera s’il le juge nécessaire à un spécialiste, neurologue, psychiatre ou gériatre. Une consultation mémoire permettra de réaliser des tests neuropsychologiques, un bilan biologique et une imagerie du cerveau. Un traitement spécifique pourra être prescrit et une surveillance régulière débutée.”

“JOIE DE VIVRE !”

S’il faut prendre ces signes au sérieux, inutile en revanche de se focaliser sur l’hérédité : “Ce n’est pas parce que sa mère souffre d’Alzheimer que l’on sera atteint de la maladie. Les formes héréditaires sont très rares”, précise le gériatre.

“En revanche, la maladie est favorisée par des facteurs acquis, fréquents dans nos départements, tels les facteurs métaboliques et cardiovasculaires. Oublions l’hérédité, mais prêtons grande attention à notre hypertension artérielle, ou à notre diabète ! Si nous négligeons pendant des années notre HTA, ou si nous méprisons dix ans durant l’équilibre du sucre dans notre sang, nous augmentons considérablement le risque de développer, en vieillissant, une maladie d’Alzheimer.” Enfin, n’oublions pas les facteurs psychologiques : “La meilleure prévention de la maladie d’Alzheimer est une vie équilibrée, une alimentation sans excès, un maintien de la vie sociale, une stimulation régulière de nos fonctions cérébrales, notamment de notre mémoire, et la joie de vivre !”.

* Hôpital Charles-Foix d’Ivry-sur-Seine



Les tests pour détecter la maladie

- **Le Codex (Cognitive disorders examination)**, voir le site www.testcodex.org, mis en place pour les médecins généralistes par l'équipe du professeur Joël Belmin, permet d'orienter ensuite au besoin le patient vers une consultation mémoire. Ce test a l'avantage d'être rapide (2 à 3 minutes), facile à faire passer, et ne dépend pas du niveau socio-culturel du patient. Premièrement, le patient doit mémoriser 3 mots simples. Ensuite, on lui demande de dessiner une horloge et d'y représenter une certaine heure. Puis de répéter les 3 mots mémorisés juste avant. L'échec à ces deux questions doit mener à une consultation mémoire. Si seule l'une des deux réponses est défaillante, on passe à l'étape n° 2 : répondre aux questions suivantes : Dans quel hôpital sommes-nous ? Dans quelle ville ? Dans quel département ? Dans quelle région ? À quel étage ? Une erreur dans les réponses mène à la consultation mémoire.
- **Le MMS (Mini-mental state examination) ou Test de Folstein**, évalue en un quart d'heure les capacités d'orientation dans le temps et l'espace (quelle est la date ? Où sommes-nous précisément ?), les facultés de mémorisation, de calcul et d'attention, et teste certaines praxies (dessin) et capacités langagières. Le score, sur 30, est interprété selon le niveau socio-culturel et l'âge de la personne.
- **Le test de Lawton** évalue l'autonomie par les gestes de la vie quotidienne en 4 étapes : utilisation des moyens de transport et du téléphone, gestion de l'argent et des médicaments.
- Enfin, plusieurs tests de mots existent, mais sont rarement utilisés en médecine générale. **Le test de Grober et Buschke**, utilisé par les psychologues, est assez complexe et repose sur la mémorisation de 16 mots. Plus simple, le "test des 5 mots" évalue la mémorisation avec ou sans aide.

AMC
antilles médico-chirurgical

MON MONTE-ESCALIER MINIVATOR, C'EST MA LIBERTÉ !

* pour l'achat d'un monte-escalier droit modèle Simplicity M 950, avec 5 mètres de rail, d'une valeur de 2 990 €.



Escalier droit



Escalier courbe



Extérieur



Dès 2 990 € d'achat
repartez avec votre
FAUTEUIL RELEVEUR !

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2014

MORNE VERGAIN - LES ABYMES
05 90 21 07 06

ZAC RIVIÈRE SENS
MARINA DE GOURBEYRE - GOURBEYRE
05 90 21 62 72

Rappel mensuel

Règles douloureuses : ça se soigne !

PAR NATHALIE CHILLAN

Crampes, coliques, maux de dos, douleurs à l'intérieur du vagin ou des cuisses, pour 50 à 80 % des femmes, l'arrivée des règles chaque mois ne rime pas avec plaisir. Heureusement, des solutions existent.

Il n'est pas rare que les douleurs apparaissent la veille des règles et qu'elles soient accompagnées d'autres symptômes (maux de têtes, vomissements, diarrhées, ballonnements, voire changements d'humeur). Les règles douloureuses sont la première cause d'absentéisme à l'école chez l'adolescente et au travail chez la femme. Appelées dysménorrhée, les règles douloureuses sont causées par les contractions de l'utérus. Ces douleurs, dont les causes peuvent être multiples, sont assez répandues chez les jeunes filles. Elles peuvent apparaître lors des premières règles ou après plusieurs cycles n'ayant pas posé problème. On parlera à ce moment-là de dysménorrhée primaire. La douleur est dans ce cas provoquée par un déséquilibre des prostaglandines (substances qui provoquent la contraction de l'utérus) dans le corps. Dans beaucoup de cas,

les symptômes disparaîtront spontanément après quelques années ou après une première grossesse.

BILAN MÉDICAL

Lorsque les règles sont douloureuses, chez les femmes âgées de 30 à 45 ans, on parle de dysménorrhée secondaire. Chez ces femmes, ce sont d'autres causes qui seront alors pointées du doigt :

- une infection gynécologique ;
- une endométriose provoquant le développement de tissu similaire à la muqueuse utérine (à l'extérieur de l'utérus) mais qui s'enflamme chaque mois ;
- un fibrome utérin provoquant des pertes de sang abondantes et très prolongées ;
- des kystes ovariens.

Dans tous les cas, votre généraliste ou votre gynécologue sera la personne la plus indiquée pour vous prescrire un bilan médical et trouver la solu-

tion la plus adaptée. Chez les jeunes filles, le traitement peut consister en la prescription d'une pilule œstroprogestative qui va arrêter les douleurs pendant les règles. Le médecin pourra aussi prescrire des antalgiques (comme le paracétamol) et des anti-inflammatoires non stéroïdiens. En revanche, il est recommandé de ne pas prendre d'aspirine qui fluidifie le sang, augmente la perte de sang et parfois la durée des règles.

Trucs et astuces

Utiliser l'effet de la chaleur

Mettre une bouillote sur votre ventre ou sur votre dos. L'objectif est de vous relaxer en détendant vos muscles qui ne cessent de se contracter sous l'effet de la douleur. L'effet de la chaleur accélère la circulation du sang et diminue les douleurs dans votre bas ventre. Cela marche aussi avec une bouteille d'eau chaude enroulée dans une serviette.

Bouger !

Le sport est très recommandé. Cela vous permettra d'oxygéner votre sang et d'atténuer les douleurs.

Prendre une infusion de cannelle

Les propriétés anti-inflammatoires et antispasmodiques de la cannelle soulageront vos règles douloureuses. N'hésitez pas à en boire plusieurs tasses par jour.



© ISTOCK



Vous allez adorer mincié

Le Complexe Minceur de l'Herbier Créole

c'est un subtil mélange savoureux de plantes aux vertus drainantes, digestives et aminçissantes.

Découvrez les autres tisanes de l'Herbier Créole et retrouvez toute l'excellence des plantes médicinales de la Caraïbe !



100 % local - 100 % bio



Tisanes Biologiques - L'Herbier Créole

EN PHARMACIES

Distributeurs :

Sopharma Guadeloupe : 0590 35 06 21

Sopharma Martinique : 0596 51 02 09

MOUSTIQUES • CHALEUR • HUMIDITÉ

Le confort
de ma famille,
c'est Martini!



Climatiseur Inverter
9 000 BTU - SEER Classe A+
365€*

Climatiseur Inverter
12 000 BTU - SEER Classe A++
415€*

Possibilité de
paiement **x4**



MARTINI

IMPORTATION VENTE QUALITE PRIX TECHNIQUE SERVICE GARANTIE INSTALLATION
CLIMATISATION - GRANDE CUISINE - FROID - ELECTROMENAGER

Immeuble Bravo
Voie verte - Jarry - Baie-Mahault

05 90 98 77 02 - martinieurl@hotmail.com

*Photos non contractuelles. Offre valable dans la limite des stocks disponibles.



A à Z

Chikungunya



Les remèdes naturels qui marchent !

PAR MSR

Infusion d'atoumo, décoction de gingembre, friction à l'huile essentielle de clou de girofle... Découvrez les remèdes, astuces et conseils des spécialistes pour prévenir et lutter efficacement contre le chikungunya.



“**P**endant la maladie, ma mère me concoctait des tisanes de zèb a pic et me massait avec du bois d'Inde pour soulager les douleurs articulaires.” Comme Lysia, les malades du chikungunya sont nombreux à se tourner vers des médecines et solutions naturelles. Plantes locales, épices, frictions, hygiène de vie... “Les plantes créoles utiles dans le traitement du chikungunya sont dotées de propriétés anti-inflammatoires et/ou antalgiques. Leur mode d'action est proche de celui des médicaments de synthèse : inhibition de la synthèse de médiateurs chimiques à l'origine

de l'inflammation (prostaglandines, leucotriènes, thromboxanes) et puissante activité anti-oxydante. D'autres propriétés sont utiles, compte tenu de la symptomatologie et du traitement médicamenteux associé : fébrifuges, antivirales, immunomodulatrices, antinauséuses, drainantes, anti-ulcéreuses...”, explique le Dr Jean-Louis Longuefosse, pharmacien. À La Réunion aussi, suite à l'épidémie de chikungunya survenue en 2006, “les limites de la médecine allopathique et la culture réunionnaise des plantes médicinales ont amené la population touchée à chercher une aide auprès des plantes locales”, écrit le Dr Odile Morant, médecin homéopathe.

...



A

Atoumo

Elle porte bien son nom. De la grippe au chikungunya, elle guérit tous les maux ! L'atoumo (*Alpinia zerumbet*) est en effet reconnue pour ses propriétés antalgiques (antidouleur) et anti-inflammatoires. Elle présente une autre propriété intéressante. C'est une plante anti-ulcéreuse (décoction de la racine). Elle est donc recommandée en association avec les anti-inflammatoires médicamenteux (AINS) car ces médicaments peuvent provoquer des lésions de la muqueuse gastrique.

Autres plantes locales anti-inflammatoires et antalgiques (infusion à 30 g/l)

Le Dr Jean-Louis Longuefosse, pharmacien, conseille l'arada, le balai doux, le bois d'Inde, la brisée, le chardon béni, la citronnelle, la fleur corail, la graine-en-bas-feuille, le gros thym, l'herbe aiguille, l'herbe charpentier, l'herbe couresse, la malnommée, le plantain, le pourpier, le safran-pays (curcuma), le thé-pays, la verveine blanche.

Allopathie

En thérapeutique classique, la prescription médicale repose sur :

- **en phase aiguë** : les antalgiques et les antipyrétiques (paracétamol) ;
- **lors des rechutes** : les AINS, l'aspirine, les corticoïdes et les morphiniques.

"Cette prise en charge est purement symptomatique. Elle n'agit ni sur le virus, ni sur l'inflammation en phase aiguë. La cortisone,

puissant anti-inflammatoire pose beaucoup de difficultés d'utilisation notamment en cas d'ulcère, de diabète... Le paracétamol pris à forte dose peut être toxique pour le foie (atteinte hépatique). À l'inverse, de nombreuses plantes ont des propriétés anti-inflammatoires, antidouleurs, antitoxiques sans les effets indésirables des médicaments", analyse le Dr Tristan Komorn, pharmacien.

Plantes hépatoprotectrices : graine-en-bas-feuille, congo lala ou herbe à l'encre, gingembre, papayer, tamarinier.



Bromelaïne

C'est une enzyme extraite des tiges et des racines de l'ananas, capable de dégrader les protéines. Elle est donc particulièrement recommandée contre les douleurs articulaires. Vous en trouverez sous la forme de gélule, une solution pratique quand on ne dispose pas de plantes médicinales dans le jardin !

Clou de girofle

"Riche en huiles essentielles et composé d'eugenol, le clou de girofle (*Syzygium aromaticum*) est un antalgique connu", rappelle le Dr Tristan Komorn. Pour soulager les douleurs articulaires liées au chikungunya, appliquez l'huile essentielle de clou de girofle (diluée dans une huile neutre) en massage sur les articulations concernées.



C

D

Drainer

Objectif, chasser les toxines en les drainant hors de l'organisme. "Préparez une infusion avec une pincée (10 g) de chaque plante pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtré et buvez 3 à 4 tasses par jour". Pour cela, le Dr Jean-Louis Longuefosse, pharmacien, propose une infusion drainante à base de :

- feuilles d'orthosiphon (drainage rénal) ;
- feuilles de darrier senna alata (drainage digestif) ;
- fleurs de sureau (drainage rénal) ;
- parties aériennes de graine-en-bas-feuille (drainage hépatique) ;
- parties aériennes de balai doux (drainage général) ;
- rhizome de gingembre (drainage hépato-biliaire).

Boire beaucoup d'eau

Une mesure simple qui permet de maintenir une bonne hydratation (surtout en cas de vomissements) et aide à éliminer les toxines.

F

Froid

L'application de compresses froides sur les articulations soulage les douleurs. "Le froid est en effet connu pour son rôle anesthésiant et anti-inflammatoire. Cela peut faciliter l'endormissement quand la douleur empêche les malades de dormir", observe le Dr Tristan Komorn.



H



Homéopathie

Suite à l'épidémie de chikungunya observée à La Réunion en 2006, le Dr Jacques Branlat, médecin homéopathe a mis au point une thérapeutique homéopathique. Il souligne, outre sa non-toxicité, son efficacité dans la diminution des douleurs en phase aiguë (de J 0 à J 3-4) et propose plusieurs grands médicaments (*Gelsemium*, *Apis mellifica*, *Rhus toxicodendron*, *Eupatorium perfoliatum*, *Bryonia* ainsi que *Baptisia*, souvent complétés pour la pyrexie par *Belladonna*, *Aconit* et *Stramonium*).

"Les médicaments choisis sont prescrits en 9 CH et parfois 15 CH pour *Apis* et *Gelsemium* : 5 granules, 4 à 6 fois par jour pendant 48 à 72 h. On retrouve souvent les associations : *Gelsemium* / *Apis*, *Bryonia* / *Eupatorium*, *Arnica* / *Baptisia*."

Huile de massage

Les plantes utilisées sous forme d'huiles de massage aident à soulager les douleurs articulaires.

Le Dr Jean-Louis Longuefosse conseille :

- **huile de ricin aux plantes** (herbe à femme, mahot noir, gros-thym) ;
- **huile neutre aux huiles essentielles** de géranium rosat, citronnelle, basilic, curcuma, eucalyptus citriodora, girofle, bois d'Inde.



M



Magnésium

"Le chlorure de magnésium n'a pas démontré une quelconque efficacité contre le virus du chikungunya. De plus, ce produit vous expose à un risque de diarrhée qui risque d'aggraver une éventuelle déshydratation due à la fièvre", prévient l'ARS. Pourtant, beaucoup de malades continuent de témoigner d'une guérison fulgurante après la prise de chlorure de magnésium.

"Il peut s'agir de guérisons spontanées. Prendre du magnésium de façon préventive et en cas de carence peut aider à renforcer le système immunitaire. Hors prévention, la prise de chlorure de magnésium ne semble pas être d'un grand intérêt. En effet, il est très laxatif et risque de provoquer des irritations du tube digestif. Il existe en revanche des formes moins agressives, des sels de magnésium facilement assimilables et peu laxatifs comme le glycérophosphate de magnésium", conseille le Dr Tristan Komorn, pharmacien.

O



Oméga-3

Les omégas-3 ont un rôle sur la prévention des inflammations comme dans l'arthrose, par exemple. "Favorisez les huiles vierges de première pression à froid et les produits contenant des acides gras essentiels (AGE) de type oméga-3 (huile de colza, noix, soja, périlla, poissons gras, pourpier, huile de krill)", confirme le Dr Longuefosse. En effet, ils favorisent la synthèse des prostaglandines PGE1 qui sont anti-inflammatoires.

S



Safran-pays

Cette épice (*Curcuma longa*) agit comme un puissant anti-inflammatoire. De plus, grâce à ses effets anti-oxydants, le curcuma est hépatoprotecteur (protecteur du foie). Franswa Tibère, tisaneur réunionnais, conseille d'en consommer au quotidien, en poudre (saupoudrée sur vos plats ou dans une compote) ou en infusion. Associée au poivre et au gingembre froid, l'action du safran-pays est encore plus efficace.



Ortie

Franswa Tibère est "tisaneur" et producteur de plantes à La Réunion. Invité du 8^e colloque international des plantes aromatiques et médicinales (Cipam) qui s'est tenu en Guadeloupe au mois d'octobre, il livre le secret de son infusion d'ortie (*Laportea aestuans*). "Très diurétique, elle permet d'éliminer les toxines qui s'accumulent du fait de la congestion du foie".

Faire bouillir 3 l d'eau, y ajouter 50 g d'ortie. Laisser infuser 20 min et filtrer. Boire 1 litre par jour (pendant 7 jours) de cette préparation.



V

Vite

Il faut réagir dès les premiers signes de la maladie. En effet, "le *chikungunya* se caractérise par une répllication virale très importante, ce qui explique la brutalité de la phase aiguë. Il faut donc agir au plus vite pour freiner la propagation du virus et longtemps pour l'éradiquer avant de produire des anticorps. Sinon... plus dur sera la rechute !", insiste Tristan Komorn.



Virus

Jusqu'à présent, les mécanismes moléculaires de l'infection des cellules humaines par le virus du chikungunya restaient peu connus. Cependant, des chercheurs de l'Institut Pasteur, de l'Inserm et du CNRS, viennent de réaliser une avancée importante. Ils ont identifié un facteur spécifique de l'espèce humaine impliqué dans la multiplication intracellulaire du virus chikungunya. Ce facteur, nommé NDP52, est une protéine présente dans les cellules ciblées par le virus. Les chercheurs ont prouvé que chez l'homme, NDP52 avait la capacité de se lier à une protéine virale, nsP2, et que cette interaction favorisait la multiplication du virus dans les cellules, et donc la progression de l'infection par le virus du chikungunya. En revanche, chez la souris, l'interaction NDP52-nsP2 n'est pas observée, et NDP52 ne favorise pas l'infection. Cette découverte ouvre de nouvelles perspectives pour la mise au point d'un meilleur modèle animal, plus proche de l'homme. Source : Institut Pasteur

Zèb a pic

Neurolaena lobata est un antiviral reconnu dont l'efficacité a été démontrée contre la dengue et la grippe. Mode d'action : inhibe les virus à ARN en empêchant la fixation des virus sur la cellule. À prendre dès les premiers signes de la maladie ! D'autant qu'il fait baisser la fièvre (antipyrétique) et permet de limiter les doses hépatotoxiques de paracétamol.



CINQ SUR CINQ

STOP AUX PIQÛRES D'INSECTES

LOTION ANTI-MOUSTIQUES
FORMULE RENFORCÉE

MOUSTIQUES
GUÊPES
TIQUES
TAONS

Disponible en pharmacie

FAT REDUCER

Draineur Minceur Xpress

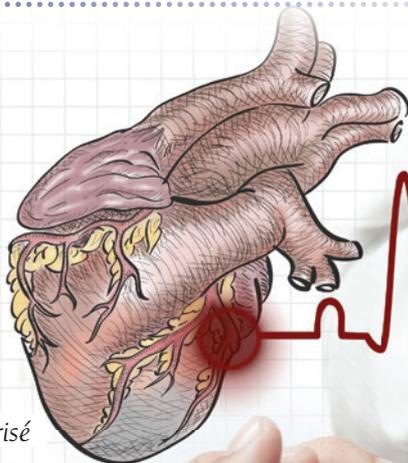
Une silhouette sur mesure !

- ▶ Aide à drainer et détoxifier en profondeur
- ▶ Bloque l'assimilation et le stockage du gras et du sucre
- ▶ Au délicieux goût orange

DUO GAGNANT

Associez Fat Reducer avec Fat Burn Essentiel Nuit, la crème minceur aux résultats prouvés.

EN PHARMACIES - Distribué par La Nature Labs



Cœur brisé

Tako-tsubo, késako ?

PAR ANNE DEBROISE

Souvent confondue avec un infarctus du myocarde, l'attaque de tako-tsubo survient lors d'un choc émotionnel intense. Impressionnante, elle est heureusement totalement réversible...

Des douleurs aiguës dans le thorax, le souffle court, le cœur qui bat difficilement, parfois un malaise ou une syncope... ces symptômes sont caractéristiques d'une attaque cardiaque. Mais il ne s'agit pas toujours d'un infarctus.

TROP DE STRESS

En 1991, des cardiologues japonais ont décrit ce type très particulier d'attaque cardiaque. Contrairement à l'infarctus, qui est le plus souvent dû à une obstruction des artères par des plaques lipidiques, le tako-tsubo se manifeste chez des personnes ne souffrant, a priori, d'aucune maladie cardiovasculaire. Il serait essentiellement provoqué par un stress important. On l'appelle parfois le syndrome des cœurs brisés. Selon le Dr Bérengère Ducarme, cardiologue en Martinique, et qui fut la première à décrire des cas de tako-tsubo aux Antilles-Guyane*, "ce syndrome touche principalement les femmes ménopausées victimes d'un stress

aigu psychologique ou physique, bien que l'on puisse rarement le rencontrer chez des sujets plus jeunes ou de sexe masculin". Il représenterait 1 à 2 % des cas d'attaques cardiaques, soit en France, entre 1 000 et 2 000 personnes chaque année.

LE CŒUR SE GONFLE

Le mécanisme exact n'est pas totalement élucidé. Les déclencheurs de l'accident seraient les catécholamines, des hormones du stress délivrées par les glandes surrénales (situées au-dessus des reins). Leur rôle habituel consiste à préparer l'organisme à lutter ou fuir en cas de danger. Elles augmentent la pression sanguine, le rythme cardiaque, le taux de glucose dans le sang. Elles agissent notamment sur le cœur qui dispose d'une forte densité de récepteurs aux catécholamines au niveau de sa pointe, côté gauche. Or, lors d'un tako-tsubo, cette zone se déforme. Le cœur se gonfle comme lors d'un œdème. Il se contracte plus difficilement. Lors de l'examen à l'hôpital, le tako-tsubo

© ISTOCKPHOTO

se reconnaît facilement. L'échographie du cœur montre en effet cette déformation caractéristique. Le ventricule gauche, cavité à gauche du cœur qui reçoit le sang oxygéné en provenance des poumons, prend l'allure d'une amphore. Au Japon, cette forme correspond à celle d'un piège à poulpe (récipient à goulot étroit, à fond large et rond), appelé tako-tsubo...

FAIBLE MORTALITÉ

Aujourd'hui, les cardiologues connaissent le syndrome et savent le soigner. Il s'agit essentiellement d'un traitement symptomatique, à base de médicaments connus pour baisser la pression artérielle, utilisés couramment pour traiter l'insuffisance cardiaque (inhibiteurs de l'enzyme de conversion, antagoniste des récepteurs de l'angiotensine II, bêtabloquants, inhibiteurs de l'aldostérone...). Il peut arriver que l'attaque soit tellement importante que le cœur s'arrête. Mais la mortalité serait inférieure à 1 %. Pour Bérengère Ducarme, *"le pronostic est le plus souvent favorable. Les complications sont rares et l'évolution se veut sans séquelles"*. Le plus souvent, le cœur se remet à battre normalement au bout de quelques heures. Et quelques semaines plus tard, il ne reste aucune trace visible de l'accident. Dans plus de 90 % des cas, cette attaque n'est suivie d'aucune autre.

*Syndrome de tako-tsubo ou ballonnisation apicale aiguë du ventricule gauche. Thèse de Bérengère Ducarme, UAG, 2007.

Lingerie sexy & maillots de bain

pour les femmes opérées
du cancer du sein

- Confort et bien-être • Maintien et sécurité •
- Explosion de couleurs et de styles •

"Voilà 1 an que je me suis fait opérer. Pendant longtemps, je n'osais plus sortir. Mais depuis que la conseillère Sermadom est venue chez moi, je revis. Elle m'a écoutée, conseillée et aidée à retrouver ma féminité. Pour les fêtes je serai sublime !"

**VENTE
À DOMICILE**
Appelez le
05 90 99 44 51

Toutes les prothèses mammaires Amoena ont un aspect, une texture et un ressenti des plus naturels. Même en cas de contact physique, personne ne remarquera que vous portez une prothèse.



SERMADOM
Toute l'autonomie retrouvée !

**VENTE ET LOCATION DE MATÉRIEL MÉDICAL
LIVRAISON GRATUITE À DOMICILE**

Rue Félix Eboué - 97170 Petit-Bourg
Tél. / fax : 0590 99 44 51 - Mobile : 0690 72 80 51
sermadom@orange.fr - www.sermadom.fr



C'est Noël avant l'heure...

La SAD vous présente son univers détente et bien être. Profitez de nos offres spéciales et détendez vous en toute tranquillité chez vous.

Spécialiste en traitement de l'eau • Renovation piscine • Spa et bien être • Conseil de nos experts

PISCINE & SPAS

 FINANCEZ VOTRE PROJET



-20% SUR TOUTE LA GAMME

SAUNA

À PARTIR DE 4990€ TTC

SPA CANADIEN



HYDROPOOL
hot tubs - swim spas

Gamme Serenity ou Auto-nettoyante
Double filtration brevetée
Double isolation thermique
SAV assuré



OFFRE SPÉCIALE DE LANCEMENT -30%

Vélo AQUANESS V2

Vélo en aluminium de marque Française AQUANESS, réglable finition peinture époxy de haute résistance au sel et chlore. Réglage de la force de pédalage par frein en résine, disque en inox 316, garde au sol abaissée pour utilisation en bassin à faible profondeur (1 mètre).
Proposé en 5 colors
Garantie 2 ans

Rejoignez nous aussi sur WWW.SADFWI.COM

GUADELOUPE - 50, RUE FERDINAND FOREST - Z.I DE JARRY - TÉL.: 0590 26 97 97

SAINT-MARTIN - 25 ZAC DE BELLEVUE - MARIGOT 97150 - TÉL.: 0590 51 05 40

PAR BRUNO COUTANT

Que faire pour préserver nos articulations ? Bien manger, bouger, surveiller sa ligne... voici quelques conseils de pro pour retarder au maximum les effets du vieillissement et rester souple.

Levez, baissez !

Des articulations bien huilées

Prévenir l'arthrose n'est pas possible au sens strict. Mais faire régulièrement du sport tout au long de sa vie permet de garder ses articulations en bonne santé. Pour qu'elles continuent à bien fonctionner, le principe fondamental est de les solliciter régulièrement. Lorsque les personnes qui ont de l'arthrose commencent à se plaindre de douleurs, elles ignorent que ce problème a commencé longtemps avant, car les cartilages s'usent lentement. Par exemple, le dos ou le cou deviennent douloureux le plus souvent à l'approche de la soixantaine.



→ Côté exercice

>>> Plier les genoux

Autant que possible, évitez de porter des charges lourdes, tout comme les mauvaises positions qui favorisent notamment le mal de dos. Se tenir bien droit quand on est assis au bureau, dormir sur le côté avec un genou plié permet de soulager les vertèbres lombaires. Et lorsque vous vous baissez pour ramasser une

charge lourde, il est essentiel de bien plier les genoux et de travailler avec les quadriceps pour la soulever, le dos restant bien droit. En corollaire, il faut bien évidemment surveiller son poids, afin de ne pas faire supporter une pression excessive aux articulations des genoux et des hanches.

→ Côté sport



>>> Le vélo ou la natation

Face à ces problèmes articulaires, la pratique d'un sport peut agir efficacement pour soulager vos douleurs.

Dans cette optique, il faut impérativement privilégier tous les sports sans impact au sol, où votre corps est porté, comme le vélo ou la natation. Lorsqu'on pédale, l'articulation du genou bouge régulièrement sans avoir à supporter le poids du corps. Même approche pour la natation où l'eau constitue un élément non traumatisant pour votre organisme. D'où son intérêt comme activité cardiovasculaire ou de renforcement musculaire. Mieux vaut choisir le crawl ou le dos et éviter la brasse qui peut provoquer une lordose. Oubliez également les sports de combat où le risque de blessures articulaires est élevé.

→ Côté nature



>>> La reine-des-prés

L'arthrose se manifeste d'abord lorsque l'on fait fonctionner l'articulation, en forçant dessus ou dans la pratique d'un sport. Généralement, la douleur est plus forte le soir et s'atténue au repos. Les médicaments les plus utilisés dans le traitement de l'arthrose (antalgiques et anti-inflammatoires) visent principalement à soulager la douleur et la raideur. Pas à la guérir. Un soulagement peut également être apporté par certaines plantes comme l'ortie, le frêne et surtout la reine-des-prés dont les vertus apaisantes sur les articulations sont connues depuis l'Antiquité.

→ Côté soins

>>> Kiné et alimentation

Si l'arthrose est déjà installée, il ne faut surtout pas arrêter d'utiliser ses articulations quand elles deviennent douloureuses, bien au contraire. Vos muscles doivent impérativement rester toniques car ce sont eux qui tirent sur les articulations et entraînent le mouvement. Votre objectif sera de garder un maximum de mobilité et de continuer vos activités quotidiennes normalement. Lorsque la douleur est intense, n'hésitez pas à faire appel aux services d'un kinésithérapeute. La rééducation permettra de regagner de la mobilité et de la laxité naturelle.

ENFIN UNE MÉTHODE
DOUCE, SIMPLE & NATURELLE !

Mincir avec la Presso-Esthétique

**Sans effort, sans douleur...
et ça marche !**

*La presso-esthétique est une méthode
100 % naturelle qui draine et améliore
la circulation par des massages ciblant
les zones à traiter.*

~~Surpoids • Cellulite • Régime
Varices • Rétention d'eau
Jambes douloureuses~~

- ✓ Jambes légères
- ✓ Silhouette affinée
- ✓ Rééquilibrage alimentaire
- ✓ Perte de poids



1 séance JAMBES ou PANTY
+ 1 bilan personnalisé
OFFERTS*

 **SOWILO**
BIEN-ÊTREment Votre

Sylvie : 0590 862 102 / 0690 594 574

Sur RDV uniquement

6 lotissement Beaujean - La Jaille - Baie-Mahault
2^{ème} à gauche après Darty (ex Conforama)

* Sur présentation de cette publicité.

Elles s'appellent Karine, Annie, Éva et Léonie. Elles ont bu de l'alcool pendant leur grossesse.

Un peu, beaucoup...

Le Dr Tony Romuald, médecin addictologue, nous explique comment répondre à leurs angoisses.

Bébé trinque

Grossesse & alcool : parlez-en !



Karine, 23 ans

“Je ne savais pas que j'étais enceinte”

Je suis inquiète parce que j'ai fait un test de grossesse positif lundi. D'après mes calculs, je suis enceinte depuis 3 semaines environ. Or, sans me douter de mon état, j'ai beaucoup bu lors d'une fête le week-end dernier. Je précise que j'ai arrêté depuis toute prise d'alcool. Quels sont les risques exactement ?

L'avis du Dr Tony Romuald, médecin addictologue

Il y a bien sûr un risque de malformations. Car l'alcool passe librement du sang maternel au sang du fœtus au travers du placenta, sans que celui-ci ne fasse barrière. Certains organes du fœtus sont donc susceptibles de voir leur développement perturbé par l'alcool. Cependant, à ce jour, on ne connaît pas la dose sans

risque. Rien ne sert donc d'affoler Karine. D'autant que, si elle a depuis arrêté toute prise d'alcool, le risque de syndrome d'alcoolisation fœtale complet est peu probable. Le plus important, c'est sa décision d'arrêter. Il faut la valoriser. Et puis, il n'y a aucun intérêt à la mettre en situation de stress pendant 9 mois.



Éric, 26 ans

“Elle a peur d'être jugée”

Ma petite amie Annie et moi attendons un enfant (3 mois de grossesse). Ça devrait être la plus belle nouvelle de notre vie mais voilà, elle n'a pas réglé tous ses problèmes de dépendance à l'alcool. Bien que très motivée pour arrêter, elle n'arrive pas à faire face à cette drogue. Je l'ai surprise à plusieurs reprises en train de boire. Elle est tout à fait consciente des dangers, mais c'est plus fort qu'elle. Elle a surtout très peur d'être jugée. Malheureusement, je ne peux pas la forcer à consulter. Que faire ?

L'avis du Dr Tony Romuald

L'affronter, la menacer ou la forcer à consulter ne marchera pas. Au contraire, il faut lui montrer de la compréhension. Pour l'instant, elle éprouve plus d'avantages à consommer de l'alcool que d'inconvénients. Annie est probablement dépendante sans pouvoir le dire. L'important dans ce cas de figure est de permettre une bonne alliance thérapeutique pour qu'elle puisse se dévoiler sans se sentir jugée. Lui expliquer qu'aller consulter, ce n'est pas arrêter de boire. Le but de la consultation sera de mettre des mots sur son addiction et de mettre en place, avec elle, une stratégie pour modifier son comportement. Si l'alcool lui permet de soulager ses angoisses, il s'agira d'élaborer des stratégies pour qu'elle soit moins angoissée.



“

Éva, 34 ans

“Ce n'est pas si grave”

Lors de ma première grossesse, j'ai consommé de l'alcool. Mon enfant n'a rien eu. Ma mère aussi m'a dit qu'elle avait bu de l'alcool quand elle était enceinte de moi. À l'époque, il n'y avait aucune campagne de sensibilisation. Et je vais parfaitement bien. Je suis à nouveau enceinte (de 5 mois) et il m'arrive de boire un petit verre de temps en temps, seulement de la bière ou du vin, 2 à 3 fois par semaine. On ne peut pas tout s'interdire et être frustrée. J'ai déjà arrêté de fumer. ”

L'avis du Dr Tony Romuald

Éva est “résistante” et il va falloir surfer avec ses résistances. Il est tout à fait possible que ses grossesses antérieures se soient bien passées. Cependant, les études confirment que des quantités régulières d'alcool, ou des ivresses épisodiques sont susceptibles d'entraîner des complications durant la grossesse ou des troubles chez l'enfant exposé. Enfin, tout alcool est dangereux, que ce soit de la bière, du vin ou du rhum. La question est ici de savoir ce que lui procure l'alcool. Car boire 2 à 3 fois par semaine s'inscrit dans une consommation régulière. N'y aurait-il pas des difficultés pouvant faire penser à une consommation nocive d'alcool, voire une dépendance ? Il faut l'emmener à s'interroger sur sa consommation sans la juger. Quels inconvénients aurait-elle à arrêter ? Quels avantages tire-t-elle de sa consommation d'alcool ?

© ISTOCKPHOTO

“

Léonie, 27 ans

“Je bois l'équivalent de 2 litres de vin”

J'ai 27 ans, j'aime mon compagnon malgré une relation un peu destructrice. J'ai très envie d'un bébé et lui aussi. Je pense même être enceinte. Mes règles sont en retard. Mais au fond de moi, j'aimerais que ce ne soit pas le cas car je souffre. Je suis alcoolique. Je bois, beaucoup, énormément même. Le soir essentiellement, pour combler l'ennui, pour éviter l'angoisse. Pour dormir. Pour oublier. Pour être honnête, je bois l'équivalent de 2 litres de vin, ou autres bières fortes par soirée. Je ne bois jamais en journée. Peut-on envisager un traitement médicamenteux ? Comment gérer un sevrage alcoolique pendant une grossesse ? J'ai peur du manque. Que dois-je faire ? ”

L'avis du Dr Tony Romuald

Dans le cas de Léonie, le traitement médicamenteux est tout à fait envisageable. Il serait préférable qu'elle rencontre un médecin addictologue. On sent qu'elle est seule. Il faut consulter non seulement pour l'alcool mais aussi pour ses problèmes d'angoisse, de sommeil, de couple. La prise en charge sera donc globale (médico-psycho-sociale). Il faut l'aider à ne pas faire de l'alcool la solution à tous ses maux. Elle a conscience que la grossesse ne va pas modifier son comportement. Avant de lui rappeler les risques, le plus important, c'est de lui offrir une écoute active. La rassurer, lui dire qu'il est toujours temps d'arrêter, qu'il existe des structures d'aide, des traitements médicamenteux. Enfin, l'aider à retrouver une meilleure estime d'elle-même.



Dès 2 verres,
le risque existe.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En 2014, en Guadeloupe, l'alcool est en cause dans près d'un quart des accidents mortels.

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES



Aux arbres, citoyens !

Le bois canon bon, des feuilles au tronc

PAR CÉLINE GUILLAUME

Le bois canon ou bois trompette est un arbre aux propriétés médicinales très prisées par les Indiens Caraïbes. En interne ou en externe, découvrez tous ses bienfaits.

COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

Cet arbre peut atteindre 20 m de haut ! La face supérieure de la feuille est verte et rugueuse. La face inférieure est lisse et blanchâtre. Il produit des fruits et des fleurs toute l'année.

“Le bois canon est surnommé ainsi parce que son tronc est droit et creux comme un canon”, explique Marie Fleury, ethnobotaniste et directrice de l’antenne guyanaise du Muséum national d’histoire naturelle. Appelé également coulequin, parasolier, faux-ricin, ou encore amabaïba par les Caraïbes, les peuples amérindiens l’employaient sous toutes ses formes. macaques (larves de la mouche *Dermatobia hominis*, Ndlr)”, indique Marie Fleury. Traditionnellement, le *Cecropia peltata* est utilisé pour soigner l’asthme, les problèmes respiratoires (toux, grippe, rhume, bronchite, etc.), les infections bactériennes virales et la maladie de Parkinson. “En Guyane, les feuilles jaunes tombées au sol sont ramassées afin de réaliser une tisane diurétique, notamment en cas d’hypertension. Cet usage se retrouve dans d’autres pays d’Amérique latine. L’effet antihypertenseur de l’espèce *Cecropia glaziovii* a été prouvé sur des rats

Usages internes

“Les Palikur utilisent les jeunes plantules afin de soigner les vers

de laboratoire". Le bois trompette serait également cardiotonique et sédatif. "Une infusion des feuilles à 20 g/l est tonique et stimule le cœur⁽¹⁾." Par ailleurs, une étude⁽²⁾ prouve que le *Cecropia peltata* et le *Cecropia obtusifolia* bloquent la production de glucose hépatique, surtout en période de jeûne. "Ces espèces sont employées, au Mexique par exemple, afin de traiter le diabète de type 2", signale la spécialiste.

Usages externes

La feuille ou un morceau de racine mâchée serait efficace contre les morsures de serpent (ce qui n'exclut pas une consultation médicale). Séchées, les feuilles éloigneraient ces indésirables, ainsi que les moustiques. Autre usage, "chez les Wayapi, l'écorce interne du tronc s'utilise comme cicatrisant et réduit les fractures", observe Marie Fleury. En effet, le latex obtenu en incisant le tronc servirait de pansement aux plaies superficielles. Ajouté à l'écorce, ce même latex serait bénéfique en cas d'hématomes, de dartres et de verrues⁽¹⁾. Tous deux seraient astringents lors de diarrhées ou de blennorragies. Pour ses propriétés astringentes et diurétiques, "un brevet a été déposé sur l'extrait du cecropia pour ses vertus amaigrissantes". De nombreuses crèmes pour maigrir utilisent la capacité de son écorce à déstocker les graisses. En usage plus local, pour un bain traditionnel, écrasez des feuilles d'avocatier, de bois canon et de manguier. Mélangez,

puis faites bouillir. Ajoutez cette décoction dans l'eau du bain. C'est excellent contre la fatigue !

Contre-indications

"Comme pour toutes les plantes, il faut savoir reconnaître le bois canon car des accidents, avec des plantes toxiques, ont eu lieu. Et en l'absence d'étude sur la toxicologie de la plante, il est toujours préférable d'éviter son utilisation chez les enfants et les femmes enceintes", alerte Marie Fleury.

Le bois canon est aussi contre-indiqué en cas de pression artérielle basse et pour les personnes souffrant d'hypoglycémie.

"La plante, ayant un effet sur la glycémie, doit être utilisée avec beaucoup de prudence chez les diabétiques sous traitement médicamenteux", prévient l'ethnobotaniste. Le bois canon peut augmenter l'effet des médicaments antidiabétiques et hypertenseurs. Dans ce cas, utilisez-le comme chez les Caraïbes : pour construire une palissade, fabriquer du papier avec sa pulpe, ou encore du savon avec ses cendres !

(1) Jean-Louis Longuefosse, *100 plantes médicinales de la Caraïbe*, Gondwana éditions, 1995.

(2) Adolfo Andrade-Cetto et René Cárdenas Vázquez, "Gluconeogenesis inhibition and phytochemical composition of two *Cecropia* species", *Journal of Ethnopharmacology*, vol. 130, 2010.

COMMENT AVOIR UN BOIS CANON DANS SON JARDIN ?

L'arbre se multiplie par ses graines ou par bouturage. Celles-ci peuvent rester dormantes pendant une dizaine d'années, mais elles germeront dès qu'elles seront exposées au soleil. Le bois canon est un arbre à croissance rapide.

© J.L. LONGUEFOSSE



POURQUOI BOIS TROMPETTE ?

Les Caraïbes soufflaient dans les branches pour appeler le peuple à la prière ou au combat.



Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise
Shen Caraïbe
Martinique - Guadeloupe - Guyane - Réunion

Les formations dispensées par l'école Shen Caraïbe

- ☞ Cours de massage traditionnel chinois
- ☞ Nutripuncture ☞ Réflexologie plantaire
- ☞ Acupuncture clinique ☞ Auriculothérapie

Vous souhaitez devenir thérapeute en médecine chinoise ?
L'école Shen Caraïbes propose des formations accessibles à tous tout au long de l'année. Implantée depuis plus de dix ans aux Antilles, elle forme de véritables praticiens en médecine traditionnelle chinoise.

Une formation adaptée

Un savoir-faire ancestral

Shen Caraïbe Guadeloupe

Plantation, Sainte-Marthe - Saint-François

Tél. : 0690 11 50 51 - 0690 54 14 45

shencaraibe@gmail.com - www.shencaraibe.com

L'agence
Empruntis

EXPERT EN CRÉDIT IMMOBILIER

Faites le
TOUR DES BANQUES en
1 seul
rendez-vous
avec **EMPRUNTIS L'AGENCE !**

- Acquisition • Investissement locatif
- Travaux - construction • Renégociation de crédit

EMPRUNTIS L'AGENCE

1, rue Champy / angle quai Foulon - Pointe-à-Pitre
Tél. : 0590 48 12 35 - guadeloupe@empruntis-agence.com

Pas de veine !

Pourquoi aller voir un angiologue ?

PAR BARBARA KELLER

Dans quels cas est-il nécessaire de consulter un angiologue ? Portrait d'une spécialité médicale encore méconnue. Avec le docteur Florence Kadji, angiologue.

1 Insuffisance veineuse

C'est le cas le plus général menant à consulter un angiologue, spécialiste des maladies affectant les vaisseaux. **Les premiers signes de la maladie sont l'apparition de varicosités** (petits vaisseaux dilatés prenant une teinte bleutée ou rouge à la surface de la peau).

L'angiologue administrera un traitement par sclérose au laser vasculaire (la lumière du laser transformée en chaleur permet de détruire le vaisseau par coagulation) ou un traitement par micro-injections (un produit qui obstrue la varice, la dessèche et la fait disparaître). Vient ensuite le gonflement des jambes dû à des varices (veines dilatées et sinueuses) et des amas vasculaires. Selon l'importance des varices, le médecin choisira un traitement par sclérothérapie (non invasif) ou chirurgical.



© ISTOCKPHOTO

L'insuffisance veineuse est le premier motif de consultation d'un angiologue.

2 Phlébite

C'est une pathologie vasculaire à prendre très au sérieux. **Elle se caractérise par l'apparition d'un caillot de sang dans une veine profonde.** Une douleur aiguë est ressentie, le plus souvent au mollet qui devient rouge et tuméfié.

L'angiologue établit un diagnostic grâce à un écho-doppler des membres inférieurs. Un bilan étiologique (recherche des causes) est également nécessaire. Le patient est placé sous anticoagulants durant 3 mois à 1 an selon la gravité, c'est-à-dire selon l'extension du caillot. Il devra aussi porter des bas de contention pendant 2 ans. Les phlébites peuvent survenir à la suite d'une longue immobilisation (trajet en voiture ou en avion, par exemple), après une opération chirurgicale, des séances de chimiothérapie, ou suite au port d'un plâtre.

3 Artériopathie

L'artériopathie des membres inférieurs se caractérise par l'occlusion des artères des membres inférieurs. **Elle se manifeste par des crampes dans les mollets rendant la marche très difficile.** Elle touche les personnes âgées mais aussi les diabétiques, les fumeurs, les hypertendus, les personnes à haut taux de cholestérol et sédentaires.

Le médecin place le patient sous traitement antiplaquettaire dans un premier temps. Puis, selon la gravité, il définit la nécessité d'une intervention chirurgicale avec pose de stents (sorte de petits ressorts) dans les artères touchées.

4 Malaises, vertiges...

Il ne faut pas hésiter à consulter un angiologue également en cas de **malaises, vertiges, troubles de la vision, céphalées, paralysies** du visage et/ou des membres.

Le médecin procède alors à un examen des artères carotides par doppler (appareil d'imagerie médicale permettant d'observer le débit sanguin dans les vaisseaux) afin de s'assurer que l'irrigation du sang vers le cerveau n'est pas perturbée. Cet examen est recommandé tous les 2 ans aux diabétiques et aux hypertendus.

5 Ulcère veineux

L'angiologue intervient aussi pour ce cas de complication grave de la maladie veineuse. **L'ulcère veineux se définit comme une plaie cutanée chronique** qui apparaît généralement au niveau des chevilles. Dans ce cas, il faut consulter, et vite.

Et aussi...

L'angiologue traite aussi des pathologies bénignes telles que les hyperhydroses (hypersudation sous les aisselles, les mains et les pieds) par injection de botox ainsi que les angiomes stellaires et plans (tache de naissance ou tache de vin) au niveau du visage et du cou qui se traitent au laser vasculaire. Ces lésions cutanées se traitent plutôt pour des raisons esthétiques comme le cas des "détatouages".

Le conseil départemental
de la Guadeloupe
de l'ordre des médecins
informe le public de l'ouverture
du cabinet médical du

Docteur Monika PONT Dermatologue

Centre médical Le Také - Convenance
97122 BAIE-MAHAULT
Tél. : **05 90 81 35 04**
Sur rendez-vous

Facilitez-vous la vie !

Spécialiste de l'aménagement des logements
et des véhicules, Santé hygiène médical
facilite la vie des personnes.

- ▶ PARTICULIERS / PROFESSIONNELS
- ▶ DÉPLACEMENT SUR TOUTE LA GUADELOUPE
- ▶ FACILITÉS DE PAIEMENT

Monte
escalier

Demandez
votre devis
GRATUIT !

Santé Hygiène Médical 0590 83 86 21
0690 17 48 14
shmedical@orange.fr - www.sante-hygiene-medical.com

PAR BARBARA KELLER

Saint-Vincent de Paul accueille, réconforte, apporte une aide précieuse, un peu d'humanité à des personnes en difficultés. La devise de cette association : "aimer, partager, servir" les plus démunis.

Grands frères

24 h

à Saint-Vincent de Paul

Noël à Saint-Vincent de Paul

Isabelle Rouin, directrice générale de Saint-Vincent de Paul, rappelle les merveilleux gestes de solidarité qui ont ponctué les fêtes de Noël : *"Nous avons de très belles surprises chaque année. Des restaurateurs qui apportent des plats spéciaux pour les usagers ou les invitent dans leur établissement. L'an dernier, Josette Borel-Lincertin, ancienne présidente de Région, est venue avec ses traiteurs pour nous régaler. Elle a même partagé le repas avec nous tous."*



8 h 30 - Le petit déjeuner, un moment toujours convivial.



14 h - L'infirmière panse les plaies d'Abel.



11 h - L'assistante sociale aide les usagers dans leurs démarches administratives.

8 h 30

Au lever de volet du centre, ils sont une dizaine à attendre impatiemment sur le perron. Essentiellement des hommes, toutes générations confondues. Un rituel immuable bien connu des riverains du quartier de l'assainissement à Pointe-à-Pitre. Chaque jour, du lundi au samedi, et même les jours fériés, un petit déjeuner fruité leur est servi, un moment agréable à partager avec l'équipe du centre.

9 h

C'est l'heure de la douche. Elle est ouverte à tous, sans condition. Une aubaine pour certains SDF, une manière de retrouver un peu d'estime de soi. Ceux qui le souhaitent reçoivent aussi des vêtements propres et en bon état provenant des dons de particuliers.

9 h 30

Les habitués vaquent à leurs occupations. Certains partent "jobber", d'autres tapent la cassettes ou entament de bruyantes parties de dominos.

10 h 30

Corinne Faroux, l'infirmière du pôle santé, s'occupe aujourd'hui de panser les plaies d'Abel. Il a reçu des décharges de plombs dans la jambe suite à une rixe de quartier. Il a fait les frais de balles perdues mais ne s'est pas soigné tout de suite. Les plaies se sont tant infectées qu'il a dû subir une opération au CHU. Depuis, il vient faire le suivi post-opératoire au centre Saint-Vincent de Paul. Au sein de cet espace, les usagers bénéficient aussi des visites médicales de médecins généralistes et spécialistes : des podologues, des psychologues, des psychiatres...

11 h

Pendant ce temps, le pôle social et administratif fonctionne à plein régime. Les assistantes sociales, comme Élodie Lackmy, reçoivent en entretien les personnes ayant besoin d'un suivi social pour l'ouverture de droits à la CMU, la constitution d'un dossier pour la Maison départementale des personnes handicapées, un dossier de droit au logement ou des demandes d'hébergement au centre de nuit.

11 h 30

Vénus Dolmare est éducatrice spécialisée. Elle est sourde et anime les ateliers d'arts plastiques au sein de l'établissement. Aujourd'hui, elle prépare des affiches en prévision de la Journée mondiale de lutte contre le sida.

12 h 30



Le déjeuner est servi. Les plats sont préparés par la cuisine centrale de Saint-Vincent de Paul. Les temps de repas se déroulent toujours dans un climat familial et chaleureux où les équipes du centre se mêlent aux usagers. ...

© BARBARA KELLER



14 h - Une braderie organisée grâce aux dons des particuliers.



16 h - Moment de détente à la Bonifierie de Saint-Claude.



22 h - Anny Phéron gère le centre de nuit.



13 h

Éric Derby, 57 ans, ancien toxicomane, est l'un des premiers usagers du centre. À force de petits services, il a montré sa détermination à vouloir s'en sortir.

Alors, le centre lui propose un premier contrat de réinsertion, puis d'autres. Cela fait aujourd'hui 17 ans qu'Éric travaille au sein de la structure, dont 12 années en tant qu'animateur. *"Ce qui me plaît dans ce travail, c'est de voir que chaque année, quelques personnes arrivent à s'en sortir malgré la difficulté de leur situation. Ça prouve que notre travail sert à quelque chose. Nous sommes une grande famille et même ceux qui n'ont plus vraiment besoin de nous repassent toujours nous rendre visite."*

© BARBARA KELLER

14 h

De temps à autre, des animations ponctuent gaiement la journée. Cet après-midi, une petite braderie est tenue par l'équipe du centre. Ce qui permet de faire rentrer quelques fonds pour l'association. L'ambiance est à la fête. Le groupe de *gwo ka "C nou mem"*, vient se poser sur la petite esplanade afin d'égayer cette journée ensoleillée.

16 h

Plusieurs fois par an, des sorties sont organisées (à la mer ou en randonnée). Aujourd'hui, un groupe a pu participer à l'atelier chocolat de la Bonifierie de Saint-Claude. Une belle expérience gustative !

19 h 15

Le centre d'hébergement de nuit ouvre enfin ses portes. Chaque usager est fouillé afin qu'il n'introduise ni arme, ni drogue, ni alcool dans la structure. Chacun reçoit ensuite un ticket pour accéder aux douches. Généralement, les femmes passent en premier. Puis vient l'heure du repas

et la distribution des traitements par l'aide soignante.

20 h 45

Fin de l'accueil de nuit, le volet se baisse sur Saint-Vincent de Paul. Sauf pour les urgences bien sûr. Les usagers qui passent la nuit dans l'une des 10 chambres que compte le centre (32 lits) peuvent se détendre durant une heure jusqu'au transfert au dortoir.

22 h

Après une seconde fouille, les pensionnaires rejoignent leur lit pour la nuit. Extinction des feux.

22 h 30

Anny Phéron est responsable du centre d'hébergement d'urgence. Elle assure des permanences avec les équipes. La nuit, elle effectue les rondes en binôme avec ses collègues et retranscrit tous les événements dans un cahier de transmission. Ce soir, ils auront une discussion avec l'un des usagers, particulièrement angoissé. Dès le lendemain, les pôles



Maraude sociale

L'équipe mobile d'intervention sociale sillonne les zones CUCS (Les Abymes, Le Gosier et Pointe-à-Pitre). Chaque week-end entre 18 et 22 h, elle apporte une aide matérielle, sanitaire, alimentaire et un soutien psychologique.

social et médical prendront le relais pour l'aider. Le centre de nuit fonctionne 365 jours par an.

23 h

Julien Gendrey, chef d'équipe, est l'un des agents habilités à gérer la permanence téléphonique du numéro d'urgence 115. Il a suivi un stage "d'écouter" lui permettant d'appréhender et évaluer les situations les plus complexes (agressions, violences familiales, viols, tentatives de suicide...). Le centre n'accueille que des personnes isolées et majeures, comme cette personne qui appelle suite à une rupture familiale. Il peut aussi orienter une mère et ses enfants vers des établissements partenaires pour des nuitées d'hôtel d'urgence.

1 h

Service de nuit. Les surveillants effectuent des rondes et veillent à la tranquillité du centre.

6 h 45

Cette nuit-là s'est déroulée sans encombre. Les pensionnaires doivent à présent libérer le centre.



Phytobokaz

INCONFORT DIGESTIF ? REPAS COIPEUX ? EXCÈS ?

**GRÂCE À BANULINE,
GARDEZ LE SOURIRE AVANT
ET APRÈS LES REPAS !**




- Rétablit le confort digestif
- Agit sur les désordres intestinaux
- Prébiotique (rééquilibre votre flore intestinale)
- Alcalinisant (participe à votre équilibre acido-basique)

**INNOVATION ET TRADITION AU CŒUR
DE LA BIODIVERSITÉ ULTRAMARINE**

www.phytobokaz.fr

Distributeur exclusif :  - Tél. : 05 90 21 37 27

Savez-vous...

Où peut-on visiter un zoo de microbes ? Pourquoi le miel de rhododendron peut-il être mortel ? Comment une publicité peut-elle provoquer des accidents de la route ? Des questions insolites et des réponses tout aussi surprenantes.



... qu'il existera bientôt des toilettes non "genrées" ?

Les travaux ont démarré sur les 6 campus de l'université de Californie. À gauche pourront aller les filles, à droite les garçons et, au milieu, tous ceux et celles qui ne se reconnaissent ni dans l'un ni dans l'autre. Ce nouveau genre n'a pas encore de nom. C'est le "troisième genre", neutre ou trans-genre. Ces toilettes pourront accueillir les homos et transsexuels, ceux qui hésitent, qui se cherchent... Mais, au fait, ne font-ils pas pipi comme nous ?

CHIRURGIE

... que l'on pourra bientôt vous greffer un pénis créé en laboratoire ?

C'est une découverte étonnante du *Wake forest institute for regenerative medicin* de Californie. Ses chercheurs annoncent que la greffe sera possible dans 5 ans environ. Depuis 1992, 300 personnes cultivent des pénis en laboratoire et les implantent sur des lapins. Résultats : sur 12 lapins greffés, 8 sont parvenus à éjaculer et 4 à se reproduire. Un espoir pour de nombreuses personnes en souffrance.

... qu'une paire de seins peut provoquer des accidents ?

L'histoire se passe à Moscou, où une agence fait un carton (...) en affichant une paire de seins sur une publicité véhiculée par un camion. Résultat, 517 accidents de la route en 24 h... Concept mâle-seins.



BIOLOGIE

... que les microbes ont aujourd'hui leur zoo ?

Ils représentent deux tiers des organismes vivant sur Terre. C'est pourquoi *Microplia* consacre son espace et son énergie à faire découvrir le monde fascinant de la vie infiniment petite. Ce zoo de la micro-nature a ouvert le 30 septembre à Amsterdam et propose de faire connaissance avec les virus, les bactéries et autres mycètes... dont l'importance ne fait que croître. Ils sont utilisés, par exemple, dans les bio-carburants, les antibiotiques, le développement agricole, la production électrique, le bâtiment... et, évidemment, en médecine. Savez-vous que votre corps contient 1,5 kilo de microbes, dont 700 espèces différentes rien que dans la bouche ?

AU JARDIN

... que le miel de rhododendron peut tuer ?

Le "miel qui rend fou" a tout d'une douceur. Mais il ne faut pas s'y fier. Produit en Turquie, dans la région de la mer Noire, sur le flanc des montagnes, ce miel contient de la grayanotoxine. Cette toxine provoque salivation excessive, transpiration, vomissements, étourdissements, picotements aux extrémités et autour de la bouche. Absorbé en plus grande quantité, le miel peut provoquer une perte de la coordination, une faiblesse musculaire, de la tachycardie, voire la mort. Sur les 700 espèces de rhododendrons connues dans le monde, seules 2 ou 3 contiennent la toxine tueuse. Don't worry, be api !

... qu'on peut rester coincé en faisant l'amour dans l'eau ?

L' "aventure" est arrivée à un couple d'Italiens, vivant d'amour et d'eau fraîche, sur la plage de Porto San Giorgio. En plein ébat aquatique, les amoureux ont été victimes de "l'effet ventouse". C'est une baigneuse qui passait par là, qui les a tirés vers le bord, leur a prêté une serviette pour se dissimuler et a alerté les secours. Une fois à l'hôpital, madame a subi l'injection d'un produit pour dilater l'utérus (normalement utilisé lors d'un accouchement). Et les amoureux sont repartis libres. Espérons qu'ils resteront attachés l'un à l'autre.



Préparez votre avenir en devenant

Conseiller en Nutrition Praticien Naturopathe

Agréé APNF

ifsh
formations

Retrouvez nos autres formations sur :

www.ifsh.fr
0 805 696 163

1984
2014
30 années
d'expérience

Guadeloupe
Ouverture
Janvier 2015

Institut Français des Sciences de l'Homme

Déjà présent dans 8 villes de la Métropole



REHA TEAM Guadeloupe

Matériel Médical LEDUCQ

Tout pour le maintien à domicile

Vente - Location - Livraison et entretien

Disponible aussi en grandes tailles



Une chambre médicalisée, confortable et agréable à domicile, c'est possible !



25, avenue Paul Lacavé - Capesterre Belle-Eau
www.reha-team.fr - matmed.leducq@orange.fr
Tél. : 05 90 99 06 89 - Fax : 05 90 80 11 15



1

Magic Flowerpot
DÉMÊLER EN DOUCEUR

Adieu les nœuds ! Adieu les pleurs !
Spécialement conçues pour les enfants,
les brosses Tangle Teezer Magic
Flowerpot leur permettent de se démêler
eux-mêmes les cheveux. Plus besoin de
tirer : se coiffer devient un vrai plaisir.
> Pharmacies

Ultra-efficace, même
sur les cheveux afro !



2

Parfum doux
et agréable.

Cinq sur cinq
MÊME PAS PIQUÉ !

La lotion Tropic cinq sur cinq
offre une protection renforcée
pendant 8 h contre les piqûres
de moustiques, de guêpes et de
tiques. Elle convient aux femmes
enceintes et aux enfants à partir
24 mois. > Pharmacies

C'est pour
VOUS !

3



Girly mais avant
tout confortables
et légères.

Tasmine
PREMIERS PAS EN OR

Avec Babybotte, la mode commence
dès le plus jeune âge. Ces nu-pieds
en cuir doré séduiront toutes les petites
princesses ! De la pointure 18 à la pointure
27. > Mini Foot, Ccial Le Pavillon,
Jarry, tél. 05 90 80 46 18 ; Ccial Milénis,
Les Abymes, tél. 05 90 89 36 28

4

Marmailles plus
TOUJOURS AU SEC !

Avec fixations repositionnables et
double barrière anti-fuite, les couches
bébé Marmaille plus sont d'une
qualité exceptionnelle. La garantie
de fesses sèches et sans rougeurs.
> Pharmacies



Nouveau : indicateur
d'humidité.

5



500 ml de lait
Picot croissance
couvrent 100 % de
ses besoins jour-
naliers en calcium,
phosphore
et vitamines.

Croissance
POUR BIEN GRANDIR

Le lait infantile Picot croissance en
poudre instantanée est enrichi en
bifidobacterium BB12 actif et apporte
24 fois plus de fer que le lait de
vache. Il participe au renforcement
des défenses naturelles de
l'enfant. Il est également enrichi en
DHA, oméga-3 indispensable au
développement cérébral
et sensoriel. > Pharmacies



DUR, DUR, D'ÊTRE
un surdoué !..... 94

ASTHME DE L'ENFANT :
halte aux idées reçues !..... 100

ARNICA,
à tous les coups ! 102



UN AVATAR POUR LUTTER contre la pédophilie !

Elle s'appelle Sweetie, elle a 10 ans et elle est philippine. Le profil de cette fillette est en fait un appât virtuel créé par un logiciel informatique d'une ONG de défense des enfants, pour piéger les pédophiles sur internet. **Ce logiciel de traque a déjà permis l'identification de nombreux délinquants.** Une première condamnation à 2 ans de prison vient d'être prononcée contre un Australien de 38 ans pour avoir eu des conversations à caractère sexuel avec Sweetie. Une première pour cette opération !

Hors norme

Dur, dur, d'être un surdoué !

PAR MSR

Échec scolaire, isolement, révolte... Précocité intellectuelle ne rime pas toujours avec réussite sociale. Le point avec Thierry Renard, président de l'Association nationale pour les enfants intellectuellement précoces (ANPEIP).

Qu'est-ce qu'un enfant précoce ?

Les enfants précoces ont un rythme de développement intellectuel supérieur à la normale. Cependant, leur maturité intellectuelle est en avance par rapport à leur maturité affective, relationnelle, psychomotrice. Sur le plan cérébral, ces enfants utilisent davantage leur hémisphère droit que les autres. L'hémisphère gauche a un traitement logico-mathématique rationnel, tandis que le droit commande les émotions, l'intuition, la créativité. Conséquence, les enfants intellectuellement précoces (EIP) sont passionnés, mettent de l'émotion dans tout ce qu'ils font, et ont donc un comportement souvent atypique, inattendu.

Ces enfants ont-ils de meilleurs résultats scolaires ?

L'EIP n'est pas toujours le premier de sa classe. Il peut même être en échec ! La différence de maturité intellectuelle et affective, son rapport aux autres, une pédagogie non adaptée, peuvent mettre l'enfant en situation de difficulté et de souffrance. Un tiers des enfants précoces (surtout les filles) parviendra à trouver des mécanismes d'adaptation au cadre. Ils seront brillants. Un autre tiers fera tout pour se fondre dans la masse. Ils s'effaceront pour être comme les autres. Ceux-là auront une scolarité moyenne. Enfin, un dernier tiers (beaucoup de garçons) rencontrera de grandes difficultés, pouvant aller jusqu'à l'arrêt de l'école.

Comment se manifestent les problèmes à l'école ?

Dans ce cadre trop conformiste et peu stimulant, l'enfant s'ennuie, voire

déprime ou au contraire est agité, perturbateur. Dans les deux cas, c'est l'échec scolaire. Son potentiel peut aussi être associé à des troubles de l'apprentissage : dysphasie (trouble du langage oral), dyslexie (trouble d'apprentissage de la lecture), dysgraphie (difficulté d'écriture), dyspraxie (trouble de la coordination motrice fine).

À quel âge les ennuis commencent-ils ?

C'est au collège que les problèmes apparaissent. En 6^{ème}, ça peut bien se passer au début car c'est un nouveau cycle. Mais très vite, ils s'ennuient, sont déçus. Jusqu'en 5^{ème}, ils arrivent généralement à compenser. Le décrochage a généralement lieu en 4^{ème}. C'est aussi une période où l'enfant entre dans la puberté. Les changements physiques et psychologiques le perturbent encore plus que les autres enfants.

...

Pas de profil type !

Tous les EIP ne se ressemblent pas. Certains sont créatifs et extravertis (ils peuvent être provocateurs, refuser les règles), d'autres au contraire sont inhibés et effacés (manquent de confiance en eux). Certains réussissent bien leur scolarité quand d'autres refusent de travailler. Beaucoup présentent des troubles de l'apprentissage... Mais chez tous ces enfants, on observera la plupart du temps une expression émotionnelle intense.



➔ 2 QUESTIONS À...

Rekha Malton,
psychologue clinicienne

Rencontrez-vous beaucoup d'enfants précoces en situation difficile ?

De plus en plus. Ce sont des enfants qui ont du mal à respecter les règles de la société. Des enfants sensibles (la précocité rend l'enfant sensible aux dysfonctionnements familiaux. Il est très affecté par les conflits), souvent anxieux (notamment face à la maladie, la mort, la sexualité), hyperactifs et peuvent présenter des difficultés motrices. Ils ont des problèmes relationnels avec les autres enfants (car en décalage) et recherchent la compagnie d'enfants plus âgés ou des adultes. Une de mes patientes, une petite fille de 10 ans, présente d'excellents résultats aux tests de quotient intellectuel. Pourtant à l'école, elle est en échec scolaire. Elle s'isole, n'a pas d'amis, est en conflit avec les enseignants. Elle ne veut plus aller à l'école.

Que peuvent faire les parents ?

Les parents sont souvent désemparés. D'autant que les enfants précoces sont la plupart du temps ingérables à la maison, prennent toute la place, veulent tout maîtriser. Il faut qu'ils soient identifiés. De 4 à 6 ans, on leur fait passer des tests psychotechniques et, de 6 à 16 ans, des tests de QI. Il est important qu'ils soient suivis par un psychologue. Les parents pourront participer à des groupes de parole.

Et à la maison, comment ça se passe ?

Ils peuvent être en révolte, désobéissants, autoritaires. Avec les frères et sœurs, il peut y avoir des conflits, mais il existe une hypothèse génétique selon laquelle lorsqu'il y a un enfant précoce dans une famille, les chances que ses parents, ses frères et sœurs le soient aussi sont élevées.

Quel est le rôle de l'entourage ?

C'est aux parents, enseignants et spécialistes, de créer les meilleures conditions pour qu'ils puissent se développer harmonieusement. Les parents doivent prendre le temps, être patients, faire attention à ce qu'ils disent (les EIP sont très sensibles à l'injustice), discuter avec eux, instaurer des rituels (repas en famille...). Le rôle de l'enseignant sera d'être attentif aux indices susceptibles d'être liés à la précocité afin d'éviter exclusion et souffrance chez l'élève.

Faut-il pour autant les placer dans des classes spécialisées ?

Certains pensent qu'il est bon de les "ghettoïser". Il existe des écoles de ce type où les enfants sont très bien

pris en charge. Tout se passe très bien jusqu'à ce qu'ils se retrouvent dans la vraie vie... Nous avons proposé aux rectorats de Guadeloupe, de Martinique et de Guyane, le regroupement des EIP dans des établissements "normaux". Il s'agit de les placer avec d'autres enfants (le taux d'EIP dans une classe ne devant pas dépasser les deux tiers) et des enseignants sensibilisés, qui respectent leurs rythmes, approfondissent avec eux les sujets abordés. Pour le collège et le lycée, nous avons proposé de les insérer dans des classes habituellement dédiées aux sportifs de haut niveau, des classes aux emplois du temps adaptés. Quand les autres feront du sport, ils auront des activités spécifiques. Ces propositions sont actuellement à l'étude.

Quelles spécificités aux Antilles-Guyane ?

Chez nous, les enfants précoces n'ont pas accès à un volume suffisant d'information, de structures (musées, centres scientifiques et technologiques...). Un enfant passionné d'art, d'archéologie ou de technologie aura du mal à aller plus loin. De plus, par manque d'information, la précocité intellectuelle est un problème largement sous-estimé.

Marmailles *plus*

✿ La qualité **moins chère** !

Couches
Marmailles
plus



- Conçues pour le climat tropical
- Les fesses sont sèches et sans rougeurs

AVEC INDICATEURS D'HUMIDITÉ

EN PHARMACIE



Lingettes
Marmailles
plus

- Protègent la peau délicate des bébés
- À l'eau purifiée et à l'aloé vera

SANS PARFUM
NE COLLENT PAS



GAGNEZ
1 AN
de couches
et de lingettes*



Rejoignez-nous sur
Marmailles Plus Antilles

OU SUR www.marmaillesplusantilles.com

*Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement du jeu déposé chez maître Szwarcbart - 14 rue François Lefebvre - 97110 Pointe-à-Pitre. Photos non contractuelles.



Tél. : 05 90 99 80 09
contact@appharm.fr

PAR NC

Pour apprendre à lire l'heure, un enfant aura besoin de maîtriser la notion du temps et de connaître les nombres. Mieux vaut être patient car chaque enfant effectuera cet apprentissage à son rythme.



Tic-tac

A-t-il l'âge d'apprendre à lire l'heure ?



©ISTOCK

C'est à 3 ans que l'enfant commence à prendre conscience de la notion du temps qui passe. Tous les événements qu'il vivra avec ses parents lui permettront de se repérer dans le temps. Le matin avec le réveil, le petit déjeuner, le départ pour l'école, le midi et le déjeuner, l'après-midi et le goûter, la sortie de l'école, le dîner et le coucher seront autant de repères. Mais cela ne suffit pas, car il lui faudra aussi compter au moins jusqu'à 12 pour lire les heures

et jusqu'à 60 pour les minutes. Sans oublier quelques notions de calcul mental. Les enfants peuvent avoir des difficultés pour plusieurs raisons. Le déplacement de la grande et de la petite aiguille en même temps, l'incapacité à distinguer le haut du bas, la droite de la gauche, l'avant et l'après, ou encore l'utilisation des expressions "quart", "moins le quart", "moins vingt", "moins vingt-cinq". Toutes ces notions peuvent compliquer l'apprentissage. Certains enfants peuvent être prêts à 5 ans et d'autres vers 7 ans.

2 QUESTIONS À...

Karine Varasse, psychotérapeute

Quel est le meilleur âge pour apprendre ? Chaque enfant est différent. Il n'y a pas d'âge. De même qu'un enfant prendra son temps pour faire ses dents, marcher ou être propre, il apprendra à lire l'heure quand il sera prêt. Toutefois, compte tenu des nombreuses notions à acquérir, beaucoup de pédiatres sont formels sur le fait que la plupart des enfants ne pourront lire l'heure avant 6-7 ans.

Commencer trop tôt cet apprentissage peut-il avoir des conséquences néfastes pour l'enfant ?

Il ne faut pas trop anticiper cet apprentissage car il peut avoir un effet très négatif sur l'enfant s'il ne parvient pas à maîtriser l'heure. Il peut avoir un blocage et développer un manque de confiance en lui.

Trucs et astuces

Pour l'aider à mémoriser les heures et leur emplacement sur le cadran, appuyez-vous sur les temps forts de sa journée. Par exemple, il est 8 h, l'heure d'aller à l'école. Ensuite, concentrez-vous sur les demis et les quarts d'heures.

Pour l'aider à mémoriser les minutes, fabriquez-lui une pendule avec une boîte à camembert. Ensemble, peignez la moitié droite en bleu et la moitié gauche en rouge. Cette astuce lui permettra de mieux distinguer le 4 h 20 du 5 h moins 20. Fixez ensuite deux aiguilles en carton à l'aide d'une attache. Écrivez en gros les chiffres de 1 à 12. Ils représenteront les heures et, à côté, vers l'intérieur du cadran, en plus petit et dans une couleur différente, leur équivalence en minutes (5 à côté de 1, 10 à côté de 2, 15 à côté de 3...).

Mini Foot Guadeloupe

Pour démarrer dans la vie du bon pied !

Bébé, enfants, mamans... venez découvrir nos nouvelles collections.

www.minifoot.biz

Babybotte • Kickers • Geox • Mod'8 • Clarks...

Cial Le Pavillon - Jarry
Tél. : 05 90 80 46 18

Centre commercial Milénis
Les Abymes - Tél. : 05 90 89 36 28

110 ans d'expertise en nutrition infantile

Parce qu'il est important de donner à votre enfant le meilleur même après 1 an, les Laboratoires Picot ont conçu Picot Croissance.

Offrons à votre enfant ce qu'il y a de meilleur.

Renforce les défenses naturelles

EN PHARMACIES Distributeur exclusif : Tél. : 05 90 83 45 77 www.timpharma.com

Atchoum !

Asthme de l'enfant : halte aux idées reçues !

PAR ASTRID BOURDAIS

Cette maladie chronique des voies aériennes est à prendre très au sérieux. Mal traitée, elle peut dégénérer, voire conduire au décès. Mais beaucoup d'idées reçues circulent sur son compte. Démêlons le vrai du faux avec le Dr Caroline Viane, allergologue.

1 La plupart des asthmes sont d'origine allergique.

Vrai. La plupart des asthmes sont déclenchés par des facteurs extérieurs, les allergènes. Dans 80 % des cas, il s'agit d'une allergie aux acariens.

2 On ne peut pas savoir à quoi un enfant est allergique.

Faux. Le prick-test permet de savoir à quoi l'enfant réagit, à partir de 2 ans. On introduit une dose d'allergène sur son bras et, 10 min après, la réaction apparaît. On teste l'acarien tropical (le *Bloma tropicalis*) mais également d'autres types d'acariens, le cafard, la moisissure, les poils d'animaux et

certains pollens. On ne peut malheureusement pas tester les pollens du manguier car on ne dispose pas des prick-tests adaptés. Mais ils sont également très allergisants.

3 Les corticoïdes inhalés empêchent les enfants de grandir.

Faux. On recherche toujours la dose minimum efficace pour calmer cliniquement et avoir de bons résultats sur le plan respiratoire. Les corticoïdes inhalés ne se fixent que sur les bronches et ne passent pas par le sang, contrairement aux corticoïdes en comprimés. Chaque bouffée contient de très petites doses de corticoïdes,



© ISTOCKPHOTO

En rouge et bleu

Un code couleur a été mis en place pour reconnaître les médicaments de l'asthme. Tous les flacons bleus sont des traitements de crise. Les flacons rouges ou violets sont des traitements de fond.

environ 1 000 fois inférieures aux doses contenues dans un comprimé classique. Il n'y a donc aucun risque pour la croissance.

4 On peut devenir accro à son bronchodilatateur (type Ventoline).

Vrai. Le bronchodilatateur a une durée d'action courte de 2 h et permet de dilater les bronches. C'est un médicament de crise contrairement aux corticoïdes qui servent au traitement de fond. On ne devient pas vraiment accro, mais si on utilise trop souvent le bronchodilatateur, on sature les récepteurs des bronches et le produit n'a plus aucun effet. Si votre enfant a besoin de sa Ventoline plus de 3 fois par jour, il est temps de consulter.

5 L'asthme passe tout seul à l'adolescence.

Faux. L'évolution de l'asthme est fonction de la réaction des bronches. Il peut diminuer à l'adolescence, mais peut aussi augmenter. D'autant que c'est un âge où on commence parfois à fumer ou à moins bien prendre son traitement. Il s'agit donc d'être vigilant. Un asthmatique peut aller mieux, mais ne guérit jamais complètement.

6 Les cours d'EPS sont déconseillés aux asthmatiques.

Faux. Il faut faire du sport pour développer la fonction respiratoire. L'entraînement sportif est indispensable. Un asthmatique qui fait du sport se sent mieux. Il faut bien sûr respecter un échauffement progressif. Le seul sport à proscrire est la plongée sous-marine en bouteilles.

7 Il faut bannir tous les animaux de la maison.

Faux. Si le risque vital n'est pas engagé, que l'asthme est bien contrôlé, on peut garder un animal de compagnie. En revanche, l'entrée de la chambre lui est interdite. Il faut également éviter de caresser un chat qui vient de faire sa toilette car c'est à ce moment-là qu'il est le plus allergisant.

8 Il faut un aspirateur anti-acarien avec filtre HEPA.

Vrai. Aujourd'hui, ils sont quasiment tous munis de ce filtre. Il faut le nettoyer tous les 15 jours. L'aspirateur se passe toutes les semaines et il ne faut pas oublier d'aspirer les matelas. Les draps se changent chaque semaine,

les matelas tous les 5 ans, les oreillers tous les ans. Il faut aérer les pièces tous les jours. L'asthmatique ne fait pas son lit pour le laisser à l'air libre !

9 On peut prévenir l'arrivée de l'asthme.

Vrai. Lorsque la désensibilisation aux allergènes débute tôt (à partir de 5 ans) lorsque l'enfant en est encore au stade de la rhinite chronique, cela marche bien. Si l'asthme est déjà installé, cela permet de l'empêcher de devenir plus sévère. Le traitement consiste en la prise de quelques gouttes chaque jour pendant plusieurs mois.

10 L'asthme est héréditaire.

Vrai. Le terrain allergique se transmet.

11 On repère facilement les signes de la crise d'asthme.

Vrai et faux. La plupart du temps, on entend la toux sèche et répétitive de l'enfant. Il peut avoir une respiration sifflante et la base du cou qui se creuse à chaque respiration. Mais certaines crises ne sont pas faciles à repérer. Yeux cernés et nez pincé doivent donner l'alerte d'un manque d'oxygène.



© ISTOCK

À coup sûr

L'arnica, à tous les coups !

PAR CHRISTELLE CHAPELET

L'Arnica montana, cette petite fleur jaune originaire des régions de moyennes montagnes du Sud de la Russie, d'Europe et d'Amérique, est utilisée en phytothérapie pour traiter des affections inflammatoires locales d'origine traumatique ou infectieuse.

Adoptée depuis la Grèce antique, ses vertus thérapeutiques sont nombreuses et ont fait leurs preuves depuis. L'arnica demeure l'indispensable de la pharmacie familiale. Toute notion de trauma doit faire évoquer Arnica montana : chocs, chutes, coups, etc.

RÉDUIRE LES HÉMATOMES

Mais si l'arnica s'utilise principalement en usage externe sous forme de pommades, d'onguents, de teintures ou encore d'huile de massage,

elle peut aussi être prise par voie interne en préparations homéopathiques. Quelle que soit sa forme, l'administration doit se faire le plus vite possible pour limiter les hématomes et les douleurs successives. Cela étant, les principes actifs de l'arnica peuvent agir sur des douleurs liées à un choc même ancien (accident de voiture, chutes). Cette plante est également bien connue des médecins du sport qui la prescrivent en cas de fatigue musculaire à la suite de longues marches ou de tout effort physique intense.



→ 3 QUESTIONS AU...

Dr Hérault, homéopathe

En cas de bobo, faut-il avoir le réflexe arnica ?

Il y a deux choses qu'une maman doit avoir dans son sac. C'est arnica et apis. Pour arnica, dès qu'un enfant se cogne, ne pas hésiter à lui en donner une dose de granules instantanément après le choc et une autre un quart d'heure plus tard.

Dans quels autres cas prescrivez-vous de l'arnica ?

Une des indications de l'arnica, surtout aux Antilles-Guyane, se fait en cas d'infection à la dengue ou au chikungunya pour traiter les symptômes de courbatures intenses et douloureuses. Par ailleurs, lors du dernier trimestre de grossesse, l'arnica peut aider à soulager les maux de la future maman (lombalgie, varicosité, congestion veineuse). Puis, après la grossesse, elle pourra l'utiliser pour soulager les douleurs périnéales. Une prise au moment de l'accouchement puis les quatre jours suivants suffit à réduire les douleurs. Enfin, pour les sportifs, elle peut même être utilisée à titre préventif pour anticiper un effort physique intense : compétition, marathon, challenge...

Y a-t-il des contre-indications à l'utilisation de l'arnica ?

Non. Simplement, attention en pommade de ne pas l'utiliser sur une peau lésée ni sur un enfant de moins d'1 an. En revanche, ce qui est intéressant en homéopathie, c'est qu'on peut en prescrire même aux nourrissons (dilué dans de l'eau), notamment ceux nés d'un accouchement difficile (avec l'utilisation de forceps ou de ventouses).

Love & Green

Plus naturelles & ultra absorbantes

Hypoallergéniques

Fabriqué en France

WWF

UNE PARTIE DU PRIX EST REVERSÉE AU WWF

FSC MIXTE

Bon pour bébé
Bon pour la planète

0 alcool
0 chlore
0 colorant
0 parfum

+ naturelle
+ douce

Emballage 100% biodégradable

Love & Green
Couches sensibles & écologiques
Plus naturelles & ultra absorbantes
Hypoallergéniques

T4 Maxi

Lingettes sans chlore sans lotion

HYPOALLERGENIQUE
SANS CHLORE & SANS LOTION
ECOLOGIQUE

Bébé protégé et au sec toute la nuit

Couches T2 à T5 et lingettes disponibles aux rayons bébé.
Un produit DIGEO T.0590 25 28 08 - digeo@wanadoo.fr

Sport, jeu, chute, bagarre... il existe mille occasions de se casser les dents. Pour les sauver, un impératif : consulter le plus rapidement possible son dentiste. Explications avec le docteur Damien Bertrand, dentiste.

Le mal à la racine

Sauver une dent cassée : c'est possible !

▶ RAPIDITÉ

En cas de choc, même si la dent n'est pas cassée, il est important de consulter rapidement un dentiste. Il fera un **test de vitalité pulpaire pour vérifier que la dent est toujours vivante**. N'attendez pas de voir votre dent changer de couleur pour consulter !

▶ CONSERVATION

La réimplantation d'une dent entièrement expulsée (couronne plus racine) est parfois possible, de même que le "collage" d'un fragment fracturé. Pour cela, le facteur temps est primordial, mais la manière dont aura été conservé le fragment de dent (ou la dent tout entière) l'est tout autant. **Solution : tremper la dent dans du sérum physiologique ou du lait UHT et courir chez son dentiste.**

▶ TRAITEMENT DES DENTS DE LAIT

Il faut toujours essayer de traiter les dents de lait car elles jouent un rôle dans la croissance osseuse de la mâchoire et permettent également de "garder" la place pour les futures dents permanentes. En cas de fracture d'une dent, si la pulpe n'est pas exposée, le dentiste pourra la restaurer avec de la résine composite.

- **Si la pulpe est touchée** (cela fait très mal car le nerf est exposé), le praticien pourra réaliser un "coiffage pulpaire" qui permet, grâce à un matériau à base d'hydroxyde de calcium, de faire cicatriser la pulpe et de favoriser l'émergence d'une nouvelle couche de dentine qui protégera la pulpe dentaire. Les enfants cicatrisent d'ailleurs particulièrement bien.
- **Si la pulpe est trop exposée**, le dentiste effectue une pulpotomie, c'est-à-dire qu'il enlève la partie de pulpe qui est dans la couronne de la dent sans toucher à la racine. Celle-ci pourra continuer à s'édifier. Dans le cas des dents temporaires, la dent définitive en attente viendra grignoter cette racine, ce qui provoquera la chute de la dent de lait. À noter : on ne réimplante pas une dent de lait expulsée.

➤ CARIE ET DENT CASSÉE

La carie crée une cavité plus ou moins importante dans la dent. Lorsqu'il ne reste que l'émail autour du creux, le risque de rupture est réel. De même, il arrive parfois **qu'un amalgame (un "plomb") se dilate et provoque une fracture de la dent.** Pour ces raisons, il est important de consulter son dentiste régulièrement. *"Les patients qui restent le moins longtemps chez le dentiste sont ceux qui y vont le plus souvent !"*



➤ DENTS DÉFINITIVES ET RÉIMPLANTATION

En cas de casse, le principe est le même que pour les dents de lait et les dents immatures. Mais lorsque la dent est expulsée, on peut tenter une réimplantation. La course contre la montre commence. Si l'on s'en sent le courage, on peut réimplanter soi-même sa dent expulsée (ou celle de son enfant). **Il faut agir rapidement, avant que le sang ne coagule, c'est-à-dire dans les minutes qui suivent le choc.** La dent devra être nettoyée (trempée dans du lait ou du sérum physiologique) puis réinsérée doucement dans son alvéole. Pour la contenir le temps de se rendre chez son dentiste, on peut réaliser une petite gouttière en papier d'aluminium. Si on ne peut réaliser ces gestes soi-même, le dentiste effectuera la réimplantation. À condition que le délai soit respecté (2 heures).

Naturels Cosmétiques
Votre beauté au naturel

Bon Anniversaire !
4 ans
Bio



NATURELS COSMÉTIQUES VOUS REMERCIE POUR CES 4 ANS DE FIDÉLITÉ ET VOUS SOUHAITE DE BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !



* Sans paraben • Sans petrolatum • Sans silicone *



NOVACARE Distributeur Exclusif
Tél : 0590 21 70 84 Fax : 0590 21 61 18

1

Circé COMME UNE STAR DE CINÉMA

Comme surgies du passé, les lunettes Circé évoquent celles des stars du cinéma. Une monture à l'image de la marque Lolita Lempicka : ultra-féminine et luxueuse pour éveiller l'imaginaire et les sens.
> *En exclusivité chez Lynx Optique*



Une création inspirée par les plus grandes actrices.

2

Très agréable à porter même en période de fortes chaleurs.



Parfum Divin EN ODEUR DE SAINTETÉ

Succombez à la délicatesse et à l'ultra-féminité du Parfum Divin Caudalie. Ce concentré de sensualité, merveilleusement velouté et raffiné, vous séduira avec ses notes mariant absolu de rose de Bulgarie, essence de rose du Maroc, cèdre de Virginie, vanille et poivre rose épicé.
> *Pharmacies*

C'est pour Vous !

3

Slim'val SILHOUETTE AFFINÉE

Le capteur de graisses Slim'val de Sowilo est une synergie de plantes formulée spécifiquement pour aider à diminuer le taux de masse grasse très rapidement. Effet coupe-faim, anti-oxydant et capte une partie des graisses ingérées. Riche en vitamines et en oligo-éléments, vous ne ressentez aucune fatigue. > *Sowilo, 6 bis lotissement Beaujean, La Jaille, Baie-Mahault, tél. 05 90 86 21 02*

Convient aux personnes qui ne pratiquent pas ou peu d'exercices physiques.



4



Apaise, répare, protège et hydrate.

Coffret NuxeMen BEAU PAR NATURE

Avec son parfum boisé et épicé, ce coffret NuxeMen ravira la peau des hommes. Le Gel de rasage procure un rasage de rêve, précis et sans irritations. Le Gel multi-fonctions hydratant offre une triple action hydratante + énergisante + matifiante. Le Gel douche multi-usages nettoie en douceur le visage, le corps et les cheveux.
> *Pharmacies*

5

Vogue SO CHIC

La marque Vogue incarne le chic et le glamour. Ces montures se distinguent par les strass sur les branches qui les transforment en véritables accessoires de mode.
> *Lynx Optique*



Totalement irrésistibles !

LİPOFİLLİNG :

un coup de jeune !..... 116

UNE PEAU RADİEUSE

avec l'ayurvėda 120

SUBLİMEZ

vos cils !..... 131



TAİSEZ-VOUS, c'est bon pour la santė !

Le bruit a un impact sur notre comportement. **À un volume trop élevé et constant, le bruit nous rend agressifs et hypersensibles.** Il peut aussi augmenter notre pression sanguine et troubler notre rythme cardiaque. Il peut fragiliser nos défenses

immunitaires. Pour limiter ces nuisances sonores, accordez-vous des plages de silence : une heure sans parler, faire son jogging sans écouteurs, laisser son téléphone à la maison, dormir avec des boules qui es, investir dans un casque antibruit...

PAR MSR

Tresse, chignon haut, rubans... Pour Noël, adoptez le look de vos stars préférées ! Une sélection de leurs plus belles coiffures. 4 modèles faciles à réaliser, avec Fabiola Pocrain, coiffeuse professionnelle.

Hair de fête

Coiffures de stars à faire soi-même

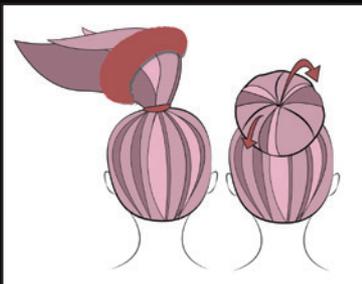
Le chignon bun de Beyoncé

Pour qui ?

Pour les cheveux longs. Pour réaliser cette coiffure, il vous faudra un gros crépon (boudin à cheveux) et une mèche synthétique.

Comment faire ?

- Réalisez une queue-de-cheval bien haute à l'aide d'une brosse. Bien ramener tous les cheveux. Attachez avec un élastique bien serré.
- Faites passer la queue-de-cheval dans le crépon. Choisissez-en un dont la couleur se rapproche de celle de vos cheveux.
- Faites lisser mèches par mèche. Puis, enroulez les mèches autour du crépon. Fixez-les à l'aide d'épingles comme sur le dessin.



© VINCE BUCCI - GETTY IMAGES ENTERTAINMENT

- Avec une mèche synthétique, faites une tresse et enroulez-la autour du crépon. Attachez avec une épingle.



Le style rétro chic

de Jada Pinkett



Pour qui ?

Celles qui préfèrent les coiffures classiques.
Les coupes mi-longues.

Comment faire ?

- Dessinez une raie sur le côté.
- Derrière, faites boucler vos cheveux (pour plus de volume, vous pouvez ajouter quelques mèches) et faites-les remonter dans un filet invisible.



- Bouclez la mèche de devant.
- Ramenez-la sur le côté puis poussez légèrement vers l'avant pour un effet bombé.
- Fixez à l'aide d'une laque forte.

L'effet coiffé décoiffé d'Aïssa Maïga

Pour qui ?

Pour les cheveux longs. Convient idéalement aux visages carrés (la mèche sur le front "casse" le carré du visage) et aux fronts trop saillants qui seront dissimulés sous les mèches. Convient également aux visages fins (les boucles créent du volume autour du visage).

Comment faire ?

- Faites boucler vos cheveux (ou faux cheveux) au fer.
- Dessinez une raie sur le côté.

- Placez votre ruban de façon à ce qu'il disparaisse derrière les cheveux. Nouez-le à l'arrière du crâne.
- À l'aide de pinces ou d'épingles, relevez les boucles sur le côté et faites-les remonter négligemment en rouleau en piquant au fur et à mesure.
- Laissez sortir quelques mèches qui encadreront le visage.
- Fixez à l'aide d'une laque à tenue légère (afin que les cheveux gardent un mouvement naturel).



La crête tressée

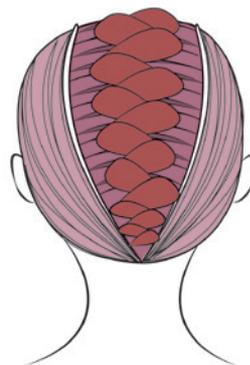
D'Alicia Keys

Pour qui ?

Celles qui aiment la mode des crêtes. Ne convient pas aux visages trop allongés. Pour faire cette coiffure, il faut savoir réaliser la tresse mille-pattes.

Comment faire ?

- Réalisez une séparation en forme de triangle au-dessus de la tête. Pour cela, tracez deux raies qui partent du milieu de chaque sourcil et se rejoignent au centre de la nuque.
- Plaquez les côtés au gel. Si vous avez les cheveux longs, plaquez-les sur le côté et nouez-les en chignon au niveau de la nuque.



- Tressez la zone centrale (celle en forme de triangle) en réalisant une tresse mille-pattes (si vous avez les cheveux courts, il vous faudra utiliser des mèches à tresser). Tressez à l'envers et de façon à ce que la tresse ne soit pas trop serrée. Il faut qu'elle soit relâchée pour donner du volume à la coiffure.
- Une fois la tresse terminée, attachez le bout avec un élastique et faites entrer à l'intérieur. Faites tenir avec des épingles.



Sublimer notre Beauté

LABORATOIRES **ace**
ACTINEA COSMÉTIQUE ETHNIQUE

Depuis plus de 20 ans, Kanellia a l'exigence de vous offrir le meilleur, en matière de soins pour cheveux crépus, frisés et défrisés et peaux pigmentées.

Des produits de confiance qui respectent les spécificités de vos cheveux et de votre peau, formulés à base d'actifs naturels (plantes, huiles essentielles...)

Sans silicone, sans vaseline*, sans parabén,
sans colorants artificiels et non testés sur les animaux.

*Sauf kit défrisant.

NOUVEAUTÉS
à découvrir en pharmacies
et parapharmacies



Kanellia
PARIS
Kanellia.com

Distribué par la société **COSMEGLA**

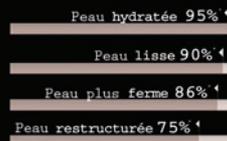
resultime

BY COLLIN PARIS

Pour la première fois, un soin anti-âge pour le visage cumule dans un gel frais et ultra-pénétrant :

- le pouvoir régénérant du **MICRO-COLLAGÈNE VECTORISÉ**, stimulateur cellulaire et tissulaire pour une action globale sur l'ensemble des métabolismes de la peau.
- l'action conjuguée de **15 MOLÉCULES NATURELLES** de la peau pour une action ciblée et complémentaire sur les acteurs fondamentaux de sa jeunesse.

Des résultats visibles remarquables



Peau
replumée
89%*

- Restructuration de la peau
- Hydratation
- Éclat
- Fermeté et densité
- Lissage cutané
- Prévention des premières rides
- Amélioration et préservation de la tonicité de la peau



EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE
Distributeur exclusif : Pharma Tropiques

*Test in vivo réalisé sous contrôle dermatologique sur 21 volontaires après 21 jours d'utilisation en masque, 2 fois par semaine. % de volontaires en accord avec l'allégation.

Les stars n'ont pas naturellement le teint parfait et ensoleillé qu'on leur connaît. Pour gommer leurs défauts, elles ont chacune leurs petits trucs... et leurs produits préférés. Notre sélection pour que votre peau ait l'éclat de celle des stars !

Comment avoir une peau de star ?

Éliminer les imperfections



Effaclar duo +, le nouveau soin complet anti-imperfections des laboratoires La Roche-Posay, élimine les imperfections sévères. Il libère les pores obstrués et efface les marques tout en offrant à votre peau une hydratation 24 h et une matité longue durée.

> Pharmacies

Non collant et non gras.

Hydrater de l'intérieur



Innovation anti-âge globale 3 en 1. Expert Hyaluronique des laboratoires Forté Pharma est un complément alimentaire triple action, qui contribue à hydrater profondément, à repulper la peau et à combler les rides. L'association de l'acide hyaluronique et du collagène marin aide votre peau à se réhydrater de l'intérieur tout en luttant contre les effets du vieillissement.

> Pharmacies

Les rides et ridules sont réduites : votre visage paraît plus jeune.

Bronzer toute l'année



L'Huile de beauté après soleil Naturels cosmétiques prépare votre peau au soleil. Puis l'apaise après l'exposition. 100 % naturel, pour tous les types de peau.

> **Pharmacies**

Votre teint est sublimé !

Donner de l'éclat



Mon coffret de Beauté de Nuxe Bio-beauté est le cadeau idéal pour toutes celles qui veulent prendre soin de leur peau avec des produits de qualité, certifiés bio, aux actifs de fruits. L'Eau démaquillante micellaire, le Masque détox vitaminé et l'Émulsion lissante hydratante rendront votre peau plus lisse, hydratée, éclatante de beauté !

> **Pharmacies**

Offert : une bougie au parfum poire-prune, pour une pause relaxante.

Sublimer son teint

Le fond de teint Even True Liquid de Black Opal sublime votre teint. Les dépigmentations et autres imperfections sont instantanément dissimulées, le teint est unifié. Formule sans corps gras, sans parfum et sans paraben. > **Pharmacies**

Existe en 8 coloris au choix.



Redonner du volume

Parce que les rides ne sont pas les seuls marqueurs du temps, les laboratoires dermatologiques Eucerin se penchent sur la deuxième préoccupation anti-âge des femmes après les rides : la perte de volume. La gamme Volume-Filler est une nouvelle génération de soins qui redonne du volume à la peau pour un contour du visage redéfini. > **Pharmacies**

Des rides moins marquées, une expression plus jeune.



Rajeunir l'épiderme

Convient à tous types de peaux.



Resultime est un gel régénérant qui associe le micro-collagène vectorisé (complexe exclusif breveté) à 14 molécules de structure naturellement présentes dans la peau pour des résultats visibles en 24 h seulement. La peau est réparée, raffermie, lissée, repulpée. > **Pharmacies**

Illuminer le regard

Pour les fêtes, les laboratoires Garancia vous offrent ce magnifique coffret carrousel avec le Mystérieux Repulpant visage et yeux à l'extrait de venin de serpent et à l'acide hyaluronique, pour une action anti-poches et anti-cernes. 2 pots de Mystérieuses 1001 nuits et Mystérieux 1001 jours complètent ce cadeau anti-âge. > **Pharmacies**

Découvrez aussi le coffret Pschitt Magique + Deux Coups de Baguette et le coffret Larmes de Fantôme + Pschitt Magique.



Bouge ta graisse !

Lipofilling, un coup de jeune !

PAR LE DR FRANCK BENHAMOU,
CHIRURGIEN ESTHÉTIQUE

La chirurgie esthétique devient très répandue. Dans la Caraïbe, où femmes et hommes aiment afficher un corps parfait, le lipofilling s'impose comme une alternative "naturelle". Puisque sans implant et sans allergie.

Constamment à l'affût de nouvelles techniques et à la recherche de résultats toujours plus naturels, un grand nombre de patients optent pour le lipofilling, appelé aussi liposculpture ou encore *fat transfert*...

Le lipofilling, kézaco ?

Il s'agit dans un premier temps d'une lipoaspiration basique, c'est-à-dire un prélèvement de la graisse sous cutanée à l'aide d'une très fine aiguille. La graisse est aspirée puis filtrée et, enfin, centrifugée pour la séparer du sang qu'elle contient. Elle sera ensuite réinjectée dans les zones choisies au préalable par le patient et le chirurgien. Le lipofilling peut être considéré comme une lipoaspiration améliorée. On ne se contente plus d'extraire le surplus d'amas graisseux. Mais on rétablit les formes en redonnant du volume là où il en manque.

Les zones de réinjection

La graisse prélevée peut être réinjectée dans différentes zones du corps et du visage. Dans un premier temps, le patient, avec l'aide et l'approbation du chirurgien, choisira les zones qu'il voudra voir s'affiner. La graisse est généralement prélevée sur les hanches, le ventre, les cuisses, la culotte de cheval, les fesses, les bras, le cou... Ensuite, seront déterminées les zones de réinjections que l'on voudra repulper (fesses, seins, visage, mains, rides, cicatrices...). Selon le résultat souhaité, une ou plusieurs séances seront nécessaires. Pour rajouter beaucoup de volume (générale-

ment pour les seins et les fesses), il est primordial de pouvoir prélever une quantité importante de graisse. Pour traiter les rides, les mains, les cicatrices..., une quantité minime suffira.

Comment se déroule l'intervention ?

Après un ou plusieurs rendez-vous pré-opératoires avec le chirurgien, les examens nécessaires effectués, les devis signés, le patient pourra être hospitalisé. S'il s'agit d'une petite liposculpture, il pourra ressortir le soir même. Mais en règle générale, par mesure de sécurité et pour son confort, il passera la nuit à la clinique.

Et après ?

Dans certains cas, des œdèmes peuvent se former. Mais ils disparaîtront dans les semaines suivantes. Aucun pansement n'est nécessaire. Le port d'un vêtement de contention compressif est préconisé qui aidera la peau à se rétracter et à atténuer le gonflement. 2 à 5 jours de repos sont conseillés. Encore une fois cela dépendra de l'ampleur de la lipoaspiration. Les cicatrices sont de très fines entailles d'environ 3 mm. Elles se referment d'elles-mêmes quelques jours après l'intervention. Elles permettent de passer les canules d'aspirations et sont totalement invisibles. Un arrêt du sport n'est pas indiqué après un lipofilling. L'exercice physique est même recommandé pour la guérison. Les rendez-vous de contrôle

...



©ISTOCKPHOTO

...

ont lieu habituellement 5 jours après l'intervention, puis après 1 mois et 3 mois. Enfin, 30 % de la graisse injectée peut se résorber dans les mois qui suivront l'opération. Après 6 mois, le résultat sera stable.

Quels avantages ?

La liposculpture est la manière la plus efficace de regagner une silhouette harmonieuse et de sculpter son corps de manière générale en une seule intervention. Elle évite les cicatrices, les allergies, les complications ainsi que les rejets éventuels d'implants.

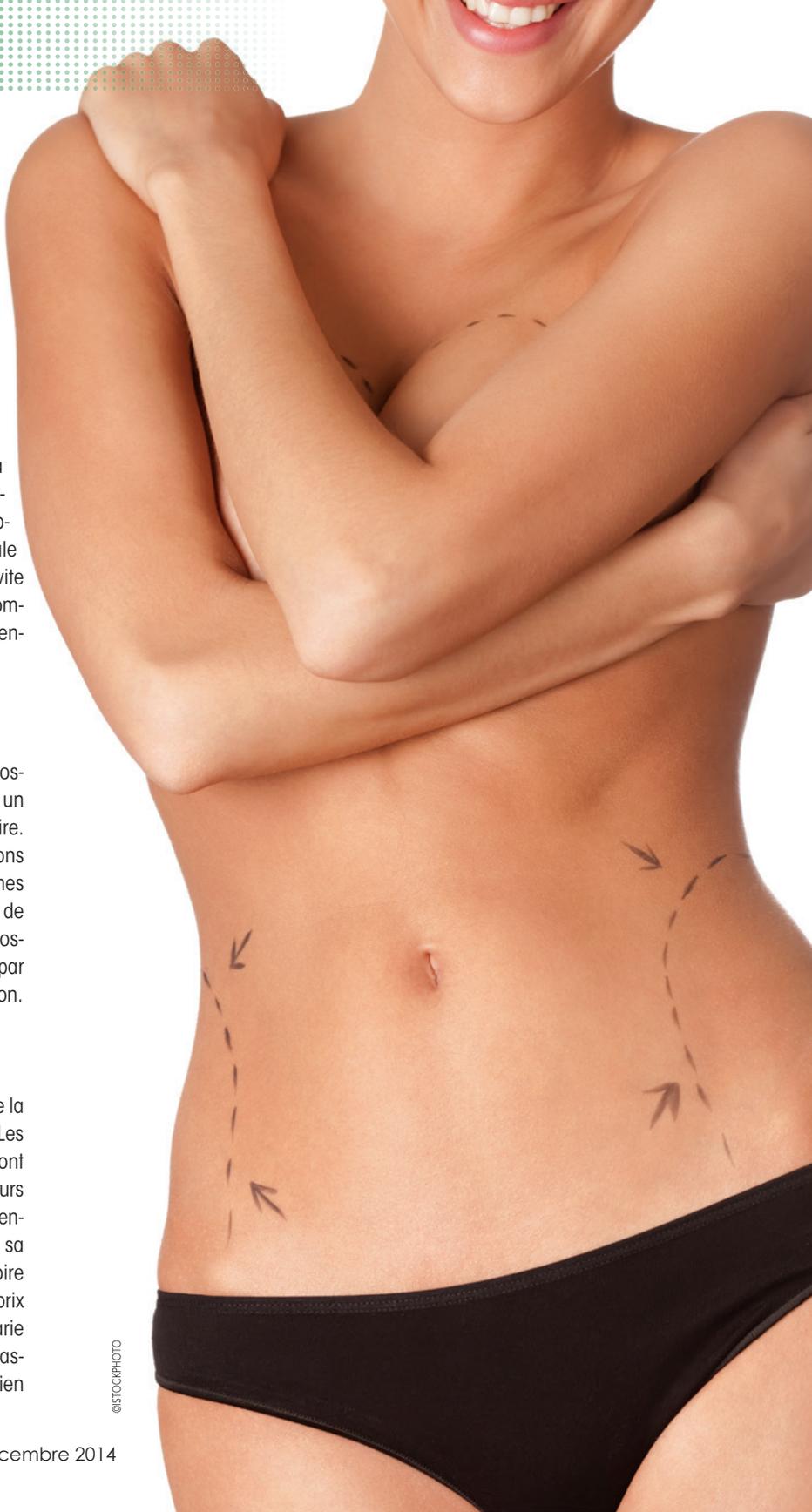
À qui s'adresse ce type d'intervention ?

Homme ou femme, elle est possible sur toute personne ayant un minimum de graisse à extraire. Il n'y a pas de contre-indications spécifiques. On retrouve les mêmes que pour toute autre intervention de chirurgie esthétique (tabac, grossesse...) qui seront expliquées par le chirurgien lors de la consultation.

Quelles sont les limites éventuelles ?

Les résultats seront en fonction de la morphologie initiale du patient. Les patientes très minces ne pourront pas augmenter leur poitrine ou leurs fesses. Il faut également faire attention à la qualité de la peau et à sa capacité à se re-draquer si l'on aspire un gros volume de graisse. Le prix d'une intervention de ce type varie en fonction du nombre de zones aspirées, des honoraires du chirurgien et des frais de cliniques.

©STOCKPHOTO



5 bonnes raisons de choisir le lipofilling

1 - Pour éviter les prothèses et implants

Ce type d'intervention est la meilleure alternative aux prothèses (mammaires, fessières). Elle permet aux personnes hostiles à accueillir un corps étranger, de bénéficier d'une augmentation du volume des seins ou des fesses sans implants.

2 - Pour un résultat vraiment naturel

L'augmentation par transfert de graisse donne un résultat plus que naturel. Autant à l'œil qu'au toucher, on ne peut soupçonner une intervention de chirurgie esthétique.

3 - Pour un rajeunissement du visage

Le lipofilling peut également être pratiqué sur le visage. Il est possible de réinjecter la graisse dans les endroits creusés, comme les pommettes, qui donnent une mine fatiguée et ternie par le temps. La réinjection peut se faire dans les rides de la même manière que l'on injecte des produits de comblement. Sauf que cette méthode permet un résultat à long terme, contrairement aux produits qui, eux, se résorbent en quelques mois. On évite également, grâce à cette technique, l'effet "figé" que peuvent engendrer certains types d'injections de comblement.

4 - Pour un rajeunissement des mains

Les mains sont la partie du corps qui trahit souvent l'âge d'une femme. C'est une zone difficile à traiter par les crèmes et injections. Le lipofilling aide à un rajeunissement durable des mains.

5 - Pour réparer des séquelles

La liposculpture, en plus d'être une intervention à but esthétique, peut avoir une fonction réparatrice. À l'aide de la réinjection, on trouvera la solution pour améliorer l'aspect d'une cicatrice ou d'une brûlure disgracieuse.

FAT BURN FAST

La crème minceur n° 1 depuis 10 ans

Parce que **ça fonctionne !**



Enfin le nouveau FAT BURN !

ENCORE PLUS EFFICACE

Plus de caféine et d'ingrédients naturels
Produit d'attaque pour la cellulite rebelle
Convient aux femmes - Convient aux hommes

EN PHARMACIES - Distribué par La Nature Labs

Sculptez vos abdos !

La solution **MYACTIDE-RX**

Aide à modérer l'appétit

Favorise la combustion des graisses

Contribue à augmenter la dépense énergétique

**FORMULE
MATIN
ET SOIR**



EN PHARMACIES

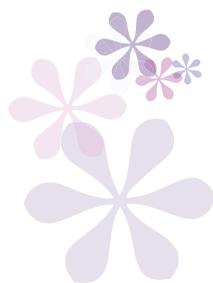
Distribué par DIGEST - Tél. : 05 96 57 01 26

De pore en pore

Une peau radieuse avec l'ayurvéda

PAR LINDA GOBINDOSS,
PRATICIENNE MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Le premier geste beauté, c'est prendre soin de sa peau. En la protégeant ou en la traitant de l'extérieur. Mais aussi en lui apportant tout ce dont elle a besoin, de l'intérieur. Car elle est le reflet de notre santé !



Avant de commencer, il est essentiel de déterminer votre type de peau, pour adapter les soins. L'ayurvéda en décrit trois. Vous pouvez vous retrouver dans l'une des trois catégories ou dans une combinaison. Dans ce cas, combinez les conseils correspondants.



| | Caractéristiques | Besoins | Soins |
|---|---|--|---|
| <p>La peau vata Éléments espace et air</p> | <p>Elle est généralement sèche, fine, délicate et froide au toucher. Elle a tendance à se déshydrater et à vieillir facilement. Elle est très sensible au froid et au vent. À la longue, elle peut devenir rugueuse, voire pelée.</p> | <p>Hydratation, renforcement et réchauffement (stimulation de la circulation).</p> | <p>Nettoyez votre peau avec du lait de vache bio ou du lait d'amande.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Votre exfoliant : mélangez de manière homogène 1 cs de miel + 1 cs de sucre de canne. • Votre soin à l'huile : l'huile de sésame ou de ricin. • Votre masque : mélangez de manière homogène ¼ d'avocat en purée + ½ pot de yaourt nature bio + 1 cs de miel. |
| <p>La peau pitta Éléments feu et eau</p> | <p>A tendance à être sensible, douce, chaude et de bonne tonicité. Comparée aux autres types de peau, on y trouve souvent des signes de beauté et parfois des taches. Cette peau est sensible au soleil et a tendance à développer des réactions allergiques.</p> | <p>Protection et rafraîchissement.</p> | <p>Nettoyez votre peau avec de l'eau de rose.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Votre exfoliant : mélangez de manière homogène ½ tasse de riz concassé (finement si c'est pour le visage) + 2 cs de poudre de bois de santal + ½ d'huile de jojoba. • Votre soin à l'huile : l'huile de coco ou avec du ghee. • Votre masque : mélangez de manière homogène 2 cs de pulpe écrasée d'Aloe vera + 1 cs de concombre râpé finement. |
| <p>La peau kapha Éléments eau et terre</p> | <p>Est plutôt grasse, épaisse, pâle, molle, ni trop chaude ni trop froide au toucher. C'est le type de peau qui vieillit très lentement et qui possède peu de rides. Elle a tendance à avoir des pores dilatés avec un excès de sébum, des points noirs et de la rétention d'eau.</p> | <p>Purifier, tonifier et matifier.</p> | <p>Nettoyez votre peau avec une infusion de neem (vèpèlè). Faites infuser une demi-poignée de feuilles de neem découpées en morceaux dans 500 ml d'eau chaude. Laissez refroidir et utilisez sur une semaine. Gardez à l'abri de la lumière dans une bouteille en verre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Votre exfoliant : mélangez de manière homogène 2 cs d'huile de cumin noir + 1 cs de poudre de triphala + 1 cs de sel rose de l'Himalaya fin. • Votre soin à l'huile : l'huile de moutarde ou de sésame. • Votre masque : mélangez de manière homogène 1 cs de miel + 1 cs de jus de citron vert + ¼ cc de cannelle en poudre. |





De l'extérieur...

La peau est le plus vaste organe d'absorption. De plus, il nous protège de notre environnement. C'est pour cela qu'il est essentiel de le purifier et de le renforcer aussi de l'extérieur. L'ayurvéda préconise différentes étapes.

- **Le nettoyage** qui va retirer la couche superficielle de débris de la peau (poussière, maquillage...). Vous pouvez appliquer la préparation directement sur la peau ou la nettoyer avec un bout de coton ou une petite éponge imbibée. Puis rincez à l'eau tiède et séchez en tapotant.

- **L'exfoliation** permet d'ouvrir les pores, de favoriser la microcirculation et de la nettoyer un peu plus en profondeur. Appliquez directement sur la peau et massez avec des mouvements circulaires sur tout le visage. Puis rincez à l'eau tiède et séchez en tapotant.

- **Le soin à l'huile** nourrit et protège. Il consiste à se masser le visage avec de l'huile pendant 5 à 10 minutes, puis de se poser une serviette chaude sur le visage, sans se brûler, jusqu'à sudation. Séchez-vous avec une serviette

propre. Avec ce soin, votre peau sera nourrie. Plus besoin de crème de jour !

- **Le masque** est à faire une fois par semaine, juste avant le soin à l'huile. Appliquez-le à la main ou à l'aide d'un pinceau et laissez reposer pendant 15 min. Il permet de traiter la peau en profondeur. À la fin, rincez à l'eau tiède et séchez en tapotant.



... et de l'intérieur

L'ayurvéda considère que la peau est directement liée au sang. De ce fait, elle reflète précisément ce qui se passe à l'intérieur du corps.

1 - L'incontournable grand verre d'eau chaude

Ce geste tout simple nous permet de nous ré-hydrater après de longues heures de sommeil sans apport hydrique. Et la température chaude favorise l'élimination des toxines. Aussi, pour plus d'effet et de goût, vous pouvez ajouter le jus d'un quart de citron vert.



2 - Vitaminez-vous !

Nous devenons ce que nous mangeons. Par conséquent, une peau éclatante, c'est une peau bien nourrie. Donnez-lui une bonne dose de produits frais, gorgés de vitamines et de minéraux. Éclat et bonne mine garantis !

3 - Avec ou sans graisses ?

Avec ! Oui, les graisses sont indispensables. En tous cas, les graisses saines ! Les acides gras sont essentiels pour maintenir l'élasticité et la souplesse de la peau. Ils contribuent aussi au ralentissement de son vieillissement. La mem-

brane de chacune de nos cellules, notamment celles de la peau, est constituée d'acides gras essentiels. Il s'agit de certains acides gras polyinsaturés de type oméga-3 et 6. Alors consommez des noix, des huiles végétales, du ghee, des poissons gras, de l'avocat, des graines de girasole, de chia et de lin... Mais veillez à proscrire les fritures et les plats trop lourds.



4 - Bien s'hydrater

Sous les tropiques, nous perdons beaucoup d'eau à cause de la chaleur. Il est donc essentiel de renouveler nos réserves tout au long de la journée, pour que la peau ne se déshydrate pas.

5 - Oxygénez-la !

Une activité physique régulière augmente la circulation sanguine et l'oxygénation des cellules. De plus, elle stimule la transpiration, ce qui ouvre les pores et contribue à...

6 - ... éliminer les toxines

Si ces toxines ne sont pas éliminées de notre organisme, que ce soit par la transpiration, les selles ou les urines, la peau reflète leur accumulation en produisant bien souvent des boutons et des inflammations.



© ISTOCKPHOTO

IN'OYA crée un futur sans taches
le 1^{er} sérum sans effets secondaires

28 JOURS EFFICACITÉ PROUVÉE
sans effets secondaires

INNOVATION
UN SÉRUM AU PRINCIPE ACTIF UNIQUE : MELOYA®
la 1^{ère} innovation technologique « anti-taches » brevetée, spécifique aux peaux noires et mates^{®1}.

UN COMPLEXE D'ACTIFS RÉGULATEURS DE LA PIGMENTATION.
DÉVELOPPÉ EN PARTENARIAT AVEC LES PLUS GRANDS LABORATOIRES SCIENTIFIQUES FRANÇAIS.
www.inoya-laboratoire.com

La recherche pour les peaux noires et mates Distributeur exclusif : **novacore**

INNOVATION: brevetée par IN'OYA LABORATOIRE. MELOYA®: brevetée par IN'OYA LABORATOIRE. © 2014 IN'OYA LABORATOIRE. IN'OYA LABORATOIRE: 100 rue de la République, 92100 Nanterre, France. Tél: 01 47 37 11 11. Email: contact@inoya-laboratoire.com. IN'OYA LABORATOIRE: 100 rue de la République, 92100 Nanterre, France. Tél: 01 47 37 11 11. Email: contact@inoya-laboratoire.com.

DEADSEA
PRODUITS DE LA MER MORTE

Connues depuis des millénaires pour leur richesse en sels minéraux, les boues de la Mer Morte sont un trésor de santé et de beauté.

Stop aux peaux grasses et aux imperfections
Assainissez votre peau avec les soins Shemen Amour et SPA
Résultats visibles dès le 4^{ème} jour

Stop aux démangeaisons
Les soins Shemen Amour et SPA traitent le psoriasis, eczéma et fungus
Efficace dès la 1^{ère} application

EN PHARMACIE
Distributeur exclusif : CC Dead Sea - tél. 06 90 93 45 67
ccdeadsea@gmail.com



Découvrez le confort unique TEMPUR® !



TROPIC LITERIE GUADELOUPE

588 rue Ferdinand Forest
Jarry
97122 Baie Mahault
GUADELOUPE
0590 41 13 90



Septième ciel

Retrouvez une sexualité épanouie !

PAR MSR

Prendre conscience de son corps, développer un imaginaire érotique, lâcher prise... Claudie Caufour, thérapeute en psychologie, en sexologie clinique, et thérapeute de couple, nous donne les clés d'une sexualité épanouie.



Sexualité épanouie en 15 étapes, Claudie Caufour, éd Presses du Châtelet, 2013.

Comment éprouver plus de plaisir au lit ?

L'une des choses les plus importantes est la connaissance de son corps. Pour l'homme, c'est plus facile, parce qu'il voit son sexe. Depuis son plus jeune âge, il a pu faire le lien entre la vue d'un décolleté provocant et l'érection de son pénis. Il comprend ce qui l'excite. Pour une femme, c'est plus compliqué. Percevoir son sexe qui se dissimule à ses yeux, repérer ses sensations vaginales, n'est pas chose facile. La masturbation est alors un moyen de se découvrir. Le plaisir féminin est également souvent entouré de jugements négatifs : une femme trop libérée sexuellement est une

...

EN
CHIFFRES

7/10

C'est la note moyenne que donnent les Françaises à la qualité de leurs relations sexuelles. Pas mal, mais peut mieux faire !

Source : Sondage Ipsos, Psychologie magazine, 2014.

Exercice

Apprendre à respirer avec le ventre.

Quand vous respirez, c'est votre ventre qui doit se gonfler et s'affaisser et non votre cage thoracique. Gonflez le ventre quand vous inspirez et laissez les fesses aller vers l'arrière. Puis, expirez comme un soupir. Le bassin revient alors vers l'avant. Pratiquez cet exercice aussi souvent que possible et réalisez-le durant la phase d'excitation et de pénétration. Vous vous rendrez compte que la respiration abdominale entraîne un relâchement musculaire et qu'elle agit sur la qualité de l'excitation.

...

femme facile, la virginité est valorisée... Il faut à tout prix sortir de ces représentations, inventer une sexualité épanouissante et développer un imaginaire sexuel, ce qui nécessite de parvenir à une bonne communication sexuelle avec son partenaire. C'est le second point. Vous découvrirez ainsi les codes qui émoussent votre désir sexuel : un lieu insolite, faire l'amour de manière intense ou au contraire des gestes tendres et des baisers langoureux.

Comment donner plus de plaisir à son partenaire ?

En connaissant la réalité de sa sexualité psychologique. Pour un homme, c'est comprendre qu'il ne suffit pas de toucher les seins et les organes génitaux d'une femme pour l'exciter. Une femme doit être approchée par la périphérie, c'est-à-dire avec des petites attentions. Elle ne doit pas avoir le sentiment que

tout ce qui intéresse son partenaire, c'est le sexe. Dans la logique inverse, la femme doit accepter l'idée que son compagnon puisse prendre sa main et la poser directement sur son pénis. L'homme est plutôt génital, la femme plutôt émotionnelle. La sexualité féminine se vit d'abord dans une dimension affective. Ce n'est que lorsque cette dimension affective est comblée qu'elle peut envisager une rencontre génitale. Donner plus de plaisir, c'est parler le langage de l'autre. Pour cela, il faut oser communiquer avec son partenaire. Savoir ce qu'il aime et ce qu'il aime moins.

Dans votre livre, vous expliquez que l'acte sexuel requiert une respiration spécifique. Laquelle ?

La respiration abdominale est profonde. Elle permet de faire voyager ses sensations et de maintenir



le corps dans un état de confort. Avec une respiration abdominale, on contrôle mieux la tonicité du corps. Cela va, par exemple, aider l'homme à ne pas éjaculer trop vite. Elle favorisera également la capacité de vivre la pénétration dans un corps en mouvement, ce qui est un élément indispensable pour vivre une excitation de qualité.

Quel est le rôle du périnée dans la sexualité ?

Le périnée est un ensemble de muscles qui soutiennent les organes génitaux. C'est cette zone qui se contracte au moment de l'orgasme. Chez la femme, après une ou deux grossesses, le périnée a tendance à se relâcher. Cela a des conséquences sur la qualité de son excitation. Pendant la pénétration, ses sensations seront moindres. L'homme aura le sentiment que son sexe n'est plus "tenu". Pour vous donner une image, si la main ne serre pas le stylo, il tombe... Il

faut donc muscler son périnée, en prendre conscience pour pouvoir le contracter volontairement et jouer avec. L'homme aussi a un périnée qu'il peut faire travailler. La base du pénis s'ancre dans le périnée. Cette base doit être solide. Un périnée trop tendu peut engendrer des éjaculations trop rapides. Un périnée trop mou peut provoquer des difficultés d'érection.

Comment bien bouger son corps ?

Il vous faut prendre conscience de votre bassin. C'est à partir du bassin que vous pourrez mieux bouger votre corps et animer vos sensations génitales puisqu'il abrite à la fois votre périnée et vos organes génitaux. C'est le temple du plaisir !

Faut-il laisser parler ses fantasmes ?

Ne considérer la sexualité qu'à travers des jugements moraux, c'est mainte-

...

Exercice Va-et-vient

Prenez un ballon de gym et asseyez-vous dessus. Faites des mouvements d'avant en arrière avec votre bassin, puis des mouvements de rotation.

Vous pouvez aussi réaliser cet exercice sur une chaise, en mettant les mains sur les hanches. Lorsque vous serez à l'aise avec ces mouvements, laissez monter l'ondulation jusqu'en haut du corps. Surtout, pensez à respirer continuellement et lentement avec votre ventre.

EN
CHIFFRES

33 %

Seulement un tiers des femmes
apprécie d'être dominé
pendant l'amour.

Source : Sondage Ipsos,
Psychologie magazine, 2014.

*“Ne considérer
la sexualité
qu'à travers
des jugements
moraux, c'est
maintenir un
système de
pensée qui limite
l'accès au bien-
être sexuel.”*

...

nir un système de pensée qui limite l'accès au bien-être sexuel. Les fantasmes animent le désir sexuel. Les fantasmes sont des images qui nous viennent à l'esprit et font monter l'excitation. Il ne faut donc pas les réfréner. Nombre de femmes m'avouent avoir un fantasme de viol. Cela peut paraître choquant mais, en réalité, ce fantasme évoque leur envie de vivre une sexualité intense, beaucoup plus stimulante.

Y a-t-il des positions plus favorables à l'excitation ?

C'est surtout la façon dont on érotise la position qui compte et la représentation que l'on s'en fait. La femme romantique va préférer des positions où elle peut voir son partenaire dans les yeux. Les hommes, eux, ont tendance à aimer la position de levrette (à quatre pattes). La vue des fesses et du bassin leur pro-

cure un plaisir intense. Cette position est parfois décrite par certaines femmes qui se sentent soumises. Pourtant, c'est une position dans laquelle la stimulation vaginale est profonde, intense. La position du missionnaire est aussi très agréable à condition que l'homme n'écrase pas sa partenaire de tout son poids !

Comment connaître l'origine de nos blocages ?

Les blocages viennent de notre système de pensées (nos connaissances, nos croyances, notre éducation, nos idéalizations). Comment s'aimaient mes parents ? Avaient-ils des gestes de tendresse l'un envers l'autre, ou étaient-ils plutôt distants ? Comment ma mère m'a-t-elle parlé de mes premières règles ? Mes parents m'ont-ils interdit la masturbation ? Comment les adultes ont-ils répondu à mes questions sur

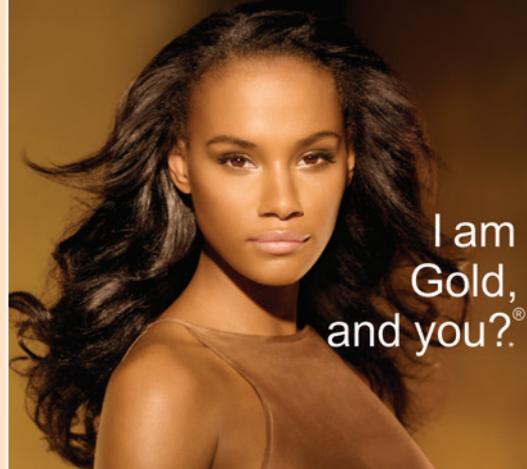


© VALÉLINE

la sexualité ? Bien évidemment, il ne s'agit pas de donner à voir sa propre sexualité à ses enfants ni d'être proactifs sur le sujet mais bien de répondre aux questions qu'ils se posent avec des mots adaptés. Il est important d'avoir un discours parental ou sociétal explicatif et neutre de la sexualité. Actuellement, hormis le discours sur les risques de grossesse ou les maladies sexuellement transmissibles, rien n'est fait sur le sujet. La sexualité est souvent présentée comme un danger. Attention aussi aux codes véhiculés par internet et les films pornographiques. Ils créent des images faussées de la réalité, disproportionnées, qui peuvent installer des troubles dans le vécu sexuel, voire des dérives. Il est urgent que notre société repense l'éducation sexuelle en termes de connaissance de son corps et de respect de celui de l'autre.

GOLD

ULTIMATE



I am Gold,
and you?®



MON PROGRAMME ULTIMATE SOINS VISAGE ET CORPS 1 2 3

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 PRÉPARER Nettoyer & exfolier | 2 UNIFIER Éclaircir & atténuer | 3 PROTÉGER Hydrater & prévenir |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|

DISPONIBLE EN PHARMACIE

Show Room
Galeries de Houelbourg - Jarry

MADE IN FRANCE
Tél.: 06 90 93 35 74

*Je suis Gold, et vous ?

Soin du Visage

« J'ai essayé l'Ampoule Lifting sur les conseils de mon pharmacien. Dans le miroir, j'ai vu des traits moins marqués et un visage reposé ».

L'EFFET JEUNESSE

Bye-bye la mine fatiguée et les ridules, on mise sur l'ampoule **Lifting Coup d'Eclat**. Au quotidien ou pour les grandes occasions, son effet lifting galbe le visage et décripe les traits. **Suivez le guide.**

► **ELLE ÉCLIPSE LE TEMPS**

La mine fatiguée et les rides d'expression, on aimerait les faire disparaître d'un grand coup de baguette magique. Pour cela deux options : on peut tester le maquillage camouflage ou on opte pour une petite ampoule particulièrement efficace. Avec elle, pas d'effet trompe-l'oeil mais une action choc. L'Ampoule Lifting Coup d'Eclat offre à la peau un effet tenseur immédiat grâce à la présence dans sa formule de protéines végétales naturelles. Elles forment un film qui lisse le micro-relief de l'épiderme. Son action dure jusqu'à huit heures pour un effet jeunesse vraiment bluffant.

► **UN VISAGE REPOSÉ ET SUBLIMÉ**

L'ampoule Lifting Coup d'Eclat des Laboratoires Asepta contient un actif qui agit sur les micro-contractions de la peau en décrispant visiblement les traits : l'*Acmella aleracea*, une plante d'Amérique du Sud riche en spilanthol. Cette molécule aux propriétés myorelaxantes lisse les rides d'expression. Présente aussi dans le soin, la provitamine B5 redonne de l'énergie aux cellules et transforme une mine fatiguée en teint lumineux.

TROIS (BONNES) RAISONS D'OPTER POUR L'AMPOULE LIFTING COUP D'ECLAT

- 1 **SON FORMAT FUTÉ.** 3 ampoules mono-doses qui tiennent dans la trousse de toilette pour une retouche express. Les ampoules se cassent facilement sans risque de coupure.
- 2 **SON EFFICACITÉ EXPRESS.** Un rendez-vous galant improvisé ou une réunion importante à l'horizon ? Le soin pénètre rapidement la peau et agit en quelques minutes.
- 3 **SON COUP DE POUCE BEAUTÉ.** En plus de son action anti-rides et projecteur de teint, le soin assure une meilleure tenue du maquillage après l'application. Il a tout pour plaire !



► **ON ADOPTE LA GAMME COUP D'ECLAT DES LABORATOIRES ASEPTA !**

1/ La ligne Anti-Age : le Sérum Contour des Yeux a une triple action anti-poches, anti-rides et anti-cernes. La Base Perfectrice Hydra-Lissante sublime le teint pour une peau visiblement plus lisse, plus ferme. Le Repulpeur Intense redonne volume et densité. Cette ligne comprend également l'Essential Anti-Age (soin complet pour peaux matures) et le Concentré Energétique Anti-Age (ampoules au collagène marin), cure anti-rides.

2/ La ligne Eclat : la Crème Nutri-Oxygénante détoxifie et revitalise les peaux agressées, la Mousse Démaquillante Oxygénante améliore la luminosité de la peau.



Pour tes beaux yeux

Sublimez vos **cils !**

PAR MSR

Un regard intense, on en rêve toutes ! Avoir des cils plus longs, plus beaux, plus fournis... C'est possible. Jetez un œil sur ces quelques conseils et astuces.



n° 1 Plus sains

Comme la peau, les cils ont besoin de soins. Selon les formules, ils renforcent les cils, les font briller et stimulent leur croissance. "Il existe des sérums à appliquer quotidiennement comme un eyeliner à la racine des cils. Il y a aussi des mascaras nourrissants", propose Karine Gatibelza, maquilleuse professionnelle et formatrice. Généralement, ces soins sont à base de protéines, d'extraits de plantes et de vitamines. Des ingrédients qui régénèrent les cellules et activent la micro-circulation à la racine des cils. "Vous pouvez aussi nourrir vos cils avec de l'huile de ricin. Cette huile végétale riche en acide gras s'applique avec le doigt ou un coton-tige. Après une chimiothérapie, beaucoup de femmes l'utilisent pour faire repousser les cils plus vite."

n° 2 Plus épais

- Utilisez un mascara volumateur. "Mais l'essentiel, c'est la façon dont on pose le mascara. Pour des cils plus fournis, il faut appliquer le mascara en effectuant des petits ronds", conseille la spécialiste.
- Appliquez au minimum 2 couches de mascara.
- N'oubliez pas de maquiller les cils courts situés sur le coin interne de l'œil. Pour un regard plus intense, appliquez aussi le mascara sur les cils du bas.



n° 3 Plus longs



• Le recourbe-cils

Grâce à lui, vous obtiendrez des cils joliment recourbés. Ils paraîtront donc plus longs et le regard plus ouvert. Le recourbe-cils s'utilise avant le mascara sur des cils propres et secs.

• Le mascara

"Choisissez un mascara allongant (il contient des fibres qui se déposent sur les cils pour les allonger individuellement). Travaillez en zigzag (vers le haut pour les cils supérieurs et vers le bas pour les cils inférieurs) pour allonger le cil", indique Karine Gatibelza.

• Les extensions cils à cils

Les cils paraissent plus épais ou plus longs grâce à l'application par un professionnel de cils synthétiques (en soie ou en vison) directement collés sur vos cils naturels. L'application cils à cils permet d'obtenir un résultat plus naturel que les faux cils en frange. "Un remplissage doit être fait toutes les 2 à 3 semaines", précise la maquilleuse.

• Les faux cils

Cette technique est éphémère, parfaite pour une soirée ! Ce sont des franges que l'on colle à la racine des cils à l'aide d'une colle transparente.



n° 4 Plus foncés

"À partir d'un certain âge, les cils peuvent s'éclaircir. Certaines femmes optent pour la teinture pour cils. Pour teindre le cil, le professionnel utilise des colorants naturels. Si elle apporte une meilleure définition du cil, la teinture ne remplace pas le mascara car n'apporte ni épaisseur ni longueur", explique Karine Gatibelza.

© STOCKBYTE, ISTOCKPHOTO

Spécial fête : de la poudre aux yeux !



C'est le petit détail qui fera la différence ! Pour les fêtes, habillez vos cils de strass, de cils de couleurs, de paillettes, de cils en plumes. Vous trouverez chez les spécialistes une collection variée de faux cils colorés et originaux.

Démaquillage

"Pour ne pas casser les cils à force de frotter, utilisez un démaquillant water-proof ou un beurre démaquillant, très efficace pour éliminer le maquillage. Si vous avez des cils fragiles, évitez les mascaras waterproof. Préférez les mascaras longue tenue." La méthode ? Appliquez d'abord pendant quelques secondes un coton imbibé de produit sur les cils, pour bien les imprégner. Puis, faites doucement glisser le coton vers le bas pour éliminer le mascara. Et ce, jusqu'à ce que le coton soit propre.

LA CABINE DE MANOU

LA SPÉCIALISTE DES CILS

Nouvelle méthode volume russe
2 À 6 FOIS PLUS DE VOLUME
qu'avec la méthode cil à cil



Appelez-vite !

TARIFS EXCEPTIONNELS
pour les **15** premiers appels

06 90 37 43 53 Rés. Belvédère, n°401 esc. 4 Grand-Camp
(entrée face à Épi Centre, près de l'école primaire)

Noël... avant Noël !

Les extensions de cils

Cils à cils à **75€** ~~150€~~

Push-up à **50€** ~~90€~~

Des cils épaissis et allongés pour 3 semaines.



Le mascara semi-permanent

35€ ~~50€~~

Des cils recourbés et maquillés pour 3 semaines.



Le vernis semi-permanent

mains + pieds **39€** ~~50€~~

Des ongles impeccables pendant 3 semaines.



FISH & ESTHÉTIQUE

Tél. : 05 90 84 78 92 - 06 90 99 09 91
ZAC de Petit Pérou - Les Abymes

1



Stimule les défenses et la résistance naturelle de l'organisme.

Acérola 1000 VITALITÉ RETROUVÉE

Acérola 1000 des laboratoires Arko-pharma est un délicieux comprimé au goût de fruits rouges légèrement acidulé. Chaque comprimé apporte 180 mg de vitamine C totalement naturelle, biodisponible et couvrant les besoins journaliers des adultes. Permet de retrouver forme, entrain et vitalité en cas de baisse de tonus et de faiblesse passagère.

> Pharmacies

2



Un goût unique et des propriétés exceptionnelles.

Miel de Manuka QUI MIEL ME SUIVE !

L'action du miel de Manuka a été démontrée dans des domaines aussi importants que la lutte contre le staphylocoque doré, la cicatrisation des plaies infectées, la lutte contre la bactérie responsable de l'ulcère à l'estomac et la prévention des maux de gorge. > La Vie Claire, Imm. La Rotonde - Jarry, tél. 05 90 25 01 56

C'est pour VOUS !

3



Captez et éliminez 50 % des calories de vos repas !

CaloriLight PIÈGE À GRAISSES

CaloriLight est une aide-minceur destinée aux gourmands qui souhaitent garder la ligne ou à tous ceux qui font régulièrement des repas d'affaires ou de fêtes. Ses actifs d'origine naturelle permettent de capter directement les graisses et les sucres des aliments, puis de favoriser leur élimination.

> Pharmacies

4

Banuline CONFORT INTÉRIEUR

Banuline de Phytobôkaz vous permet de retrouver un bien-être général en remédiant à vos principaux problèmes gastriques et intestinaux. Il convient à nombre de situations : stress, gêne digestive, transit intestinal, régulation de la flore intestinale. > Pharmacies

Toutes les vertus des prébiotiques de la banane verte.



5



Découvrez la nouvelle saveur fruit de la passion.

Nutristatine NUTRITION MINCEUR

Nutristatine est une préparation nutritionnelle riche en protéines conçue pour vous aider à atteindre un bon équilibre alimentaire et à mincir rapidement tout en retrouvant la forme. > Pharmacies



DÉCO DE TABLE :
la récup à la fête ! 136

MIEL DE MANUKA,
un nectar qui soigne 141

RECETTES : CRAQUEZ POUR
la noix de coco ! 144



LE CHOCOLAT, bon pour la mémoire ?

Des chercheurs de l'université de Columbia ont étudié l'impact des flavanols de cacao sur la santé. Ils ont testé 37 volontaires, âgés de 50 à 69 ans, répartis en 2 groupes qui, pendant 3 mois, ont bu quotidiennement des boissons contenant soit une dose très importante de flavanols (900 mg), soit une très faible dose (10 mg). Leurs cerveaux ont ensuite été observés par des techniques d'imagerie cérébrale qui ont montré une augmentation sensible du volume sanguin dans le gyrus denté, qui joue un rôle dans la mémorisation. **Soumis ensuite à un exercice de reconnaissance des formes, le premier groupe a montré une meilleure capacité de mémorisation.**

PAR BARBARA KELLER

Cette année, égayez vos tables de fêtes en mettant à contribution vos talents de décorateur-recycleur. Pour un Noël top budget tout en poésie !

Noël éco-rigolo

Déco de table : la récup à la fête !

Agrumes et clous de girofle

Clin d'œil aux Noëls à l'ancienne avec ces oranges et citrons joliment percés de clous de girofle à disposer dans un plat. L'effet graphique et esthétique se mêlera aux senteurs dégagées par votre composition à laquelle vous pouvez aussi ajouter quelques écorces de cannelle.





Sapins en napperons de papier

Pour confectionner 5 sapins, il vous faut 15 napperons en papier de différents diamètres, 5 piques à brochettes, de la colle néoprène et 15 perles de bois.



- Découpez les napperons jusqu'au centre.
- Enduisez de colle environ 1/4 du napperon puis repliez-le sur lui-même de façon à former un cône.
- Glissez le plus petit napperon sur la pique en bois en laissant dépasser la pointe de la pique. Puis enduisez de colle le centre d'une perle de bois et enfitez-la sous le napperon.
- Reproduisez l'opération pour le napperon moyen avec une autre perle de bois. Et, enfin, le grand napperon qui sera également fixé avec une perle.
- Retournez délicatement et découvrez votre joli sapin. Planchez vos sapins sur un morceau de polystyrène. Vous obtenez un joli centre de table à l'allure de forêt enneigée. N'hésitez pas à parsemer quelques petits éléments décoratifs tout autour.



Cristaux en bâtons d'esquimaux

Conservez les bâtons en bois des glaces et glaçons à sucer afin de réaliser des cristaux de neige à poser ou à suspendre.



- Assemblez et collez vos bâtonnets selon les exemples proposés ou inventez d'autres formes.
- Une fois séchées, vos formes peuvent être peintes avant d'égayer vos tables, vos commodes, ou d'être suspendues aux murs et fenêtres.

© BARBARA KELLER





Bougeoirs en verre... à vin

Transformez vos verres à vin en bougeoirs ornementaux. Un détournement d'objet simple mais ô combien original donnant vie à un chemin de table lumineux et chaleureux.



- Remplissez vos verres d'autant de décors possibles : boules de Noël, pommes de pin, fruits séchés, neige artificielle, petits personnages, guirlandes... et faites trôner les bougies chauffe-plat sur le pied du verre retourné. Laissez la magie opérer...



Bonhommes de neige en capsules

Voici de petites réalisations sympathiques, ludiques et amusantes à faire avec les enfants.



- Conservez les capsules de bouteilles et demandez à vos enfants de peindre l'intérieur en blanc (généralement 2 couches sont nécessaires).
- Collez 3 capsules le long d'un ruban plié en 2. Sur la capsule du haut, dessinez un visage au feutre indélébile puis quelques boutons sur la capsule du milieu.
- Terminez en collant un petit nœud ou un ruban avec un petit bouton coloré. Ces adorables créations égayeront votre table en décorant vos assiettes ou seront suspendues au sapin par les enfants.



Personnages ampoules

Hé oui, même vos anciennes ampoules peuvent encore servir.

- Peignez-les au spray de manière à les métamorphoser en père Noël ou bonhomme de neige.
- Une fois la couche de fond séchée, dessinez au feutre indélébile les traits de votre personnage et ajoutez des accessoires selon votre fantaisie.
- Stabilisez votre ampoule sur un socle en pâte à modeler ou en polystyrène.





©ISTOCKPHOTO : BARBARA KELLER



Visages en pots de fleurs

Transformez vos pots de fleurs en plastique ou terre cuite en éléments décoratifs et festifs.



- Peignez vos pots (généralement, 2 couches minimum sont nécessaires).
- Lorsque la peinture est sèche, dessinez les traits d'un visage selon des modèles que vous pouvez trouver sur internet et agrémentez la base du pot de chutes de papier cadeau.
- Enfin, coiffez ces visages à l'aide d'une manche de vieux pull pour faire un bonnet ou d'une guirlande pour une chevelure pailletée. Disposez vos pots en centre de table ou empilez-les à la manière d'un totem.



Réduisez votre fatigue et retrouvez votre équilibre acido-basique



Photo : © Fokla



ERGYMAG

Magnésium marin + 3 autres sels de magnésium⁽¹⁾, Vitamines B⁽¹⁾, Zinc⁽²⁾



ERGYBASE

Sels minéraux basiques dont magnésium et calcium⁽³⁾, Vitamines B, Zinc⁽²⁾

- (1) Le magnésium et les vitamines B2, B3, B5 et B6 participent à la réduction de la fatigue.
- (2) Le zinc soutient l'équilibre acido-basique.
- (3) Le magnésium et le calcium contribuent au maintien de l'ossature.

Disponibles en pharmacie

Pour toute information, n'hésitez pas à contacter : corinnetrompesauce@gmail.com



LE NOUVEAU THERMOMIX



Bol de mixage avec **2,2 l** de capacité

Le **Varoma** pour cuire à la vapeur

Moteur **500W** vitesse 10700 tr/min

Ecran tactile couleur et sélecteur de commande **unique**

Centre des affaires de Bergevin, Pointe-à-Pitre
Tél. : 06 90 58 14 10 - 06 96 80 84 79



« Pour **1,50 €**
nous sommes
10 de plus »

CURE DE 30 JOURS

Un bon fonctionnement du foie : la clé de votre bien-être !

HÉPACTIF, une formule douce, complète et concentrée pour un drainage hépatique permettant ainsi à l'organisme de mieux éliminer toutes substances indésirables et pour éviter teint brouillé, « crise de foie », fatigue, mauvaise haleine...

VITALITÉ DU FOIE ACTION 3 EN 1

- ▶ Drainage hépatique
- ▶ Élimination
- ▶ Digestion favorisée

HÉPACTIF, UN PRODUIT :

- ✓ sans conservateur
- ✓ sans colorant dans les formules
- ✓ convenant aux végétariens

Médicamiel

Miel de manuka, un nectar qui soigne

PAR CÉLINE GUILLAUME

La communauté scientifique multiplie les recherches sur le miel de manuka. Il agirait efficacement sur plusieurs troubles de la santé.

En 2008, le Pr Thomas Henle* découvre que le miel de manuka contient plus de méthylglyoxal (une puissante substance antibactérienne) que les autres miels. Les Indiens maoris utilisaient déjà cet arbuste pour ses propriétés antiseptiques, antifongiques et décongestionnantes. Enfin, depuis les travaux du Pr Peter Molan de l'université de Wai-kato en Nouvelle-Zélande, les hôpitaux anglosaxons et néo-zélandais l'ont définitivement adopté.

* Thomas Henle, Identification and quantification of methylglyoxal as the dominant antibacterial constituent of manuka (*Leptospermum scoparium*) honeys from New Zealand", *Molecular nutrition & food research*, vol. 52, no 4, avril 2008.

...

1 Cicatrisant et apaisant

Le miel stimule la croissance des petits vaisseaux sanguins et aide à produire des fibres de collagène qui accélèrent la cicatrisation. La peau se régénère plus vite.

"Certains hôpitaux l'utilisent même pour cicatriser les escarres", indique Christine Deraita, diététicienne-nutritionniste. Le miel de manuka peut être conseillé en pansement, sur une plaie difficile à guérir, après l'avoir montrée à votre médecin. Nettoyez la plaie et appliquez une couche épaisse de miel (un demi-centimètre) avant de poser un pansement. Changez toutes les 24 h jusqu'à amélioration. Bénéfique aussi en cas de brûlures, d'eczéma ou d'acné (sous forme de masque ou mélangé à une crème hydratante).

2 Antiseptique et antibactérien

"Tous les miels ont des propriétés antiseptiques, même s'il existe des subtilités d'un miel à l'autre", explique Christine Deraita. Ils contiennent en effet du peroxyde d'hydrogène (eau oxygénée) aux vertus antiseptiques. Mais, selon le Pr Molan, le miel de manuka contiendrait plus d'"actifs" (enzymes), provoquant des réactions chimiques particulières. Lors d'une épidémie de staphylocoques dorés résistant aux antibiotiques (MRSA) en Nouvelle-Zélande, ce professeur applique des pansements imprégnés de miel de manuka aux malades. L'épidémie stoppe net. Son étude démontre également l'effet de ce miel contre les infections nosocomiales, les streptocoques et les entérocoques. À dose plus faible, il agirait rapidement en cas de sinusite, d'angine ou de bronchite. Pour les irritations ou les gingivites, les aphtes ou même la mauvaise haleine, il faut le faire fondre simplement sous la langue ou dans la bouche en petites cuillerées.

3 Contre les problèmes digestifs

Les propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques du miel de manuka aident à réduire les douleurs d'estomac. Le Pr Molan recommande d'en manger une petite cuillerée à café 3 fois par jour pour traiter les problèmes digestifs, comme le reflux gastro-œsophagien, l'indigestion et la gastrite. Des études scientifiques, publiées dans la revue *Journal of the Royal Society of Medicine*, ont mis en évidence l'action du miel de manuka sur les désagréments gastriques, dus à la bactérie *Helicobacter pylori*, comme les aigreurs d'estomac, la diarrhée ou l'ulcère à l'estomac.



©ISTOCKPHOTO

4 Précautions à prendre

"Un diabétique léger peut consommer du miel en petite quantité, avec l'aval de son médecin. Le miel reste toujours préférable au sucre. Prenez garde également aux allergies", prévient Christine Deraita. Par ailleurs, il est préférable de ne pas donner de miel de manuka à des enfants de moins d'1 an, rappelle l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Car leur flore intestinale est immature (risque de botulisme infantile). Le miel de manuka perd ses qualités dans une boisson chaude type tisane. Et pour que ce miel soit efficace, il faut choisir un miel labellisé avec le plus d'enzymes actifs possible. De l'avis de Christine Deraita, les miels locaux comportent des actions qui pourraient être tout aussi efficaces. "Le miel de manuka a peut-être bénéficié de plus de recherches que les nôtres. Nous avons aussi de très bons miels, dont nous pouvons connaître les producteurs, et qui ont l'avantage d'être frais !"



©STOCKPHOTO

Miel de Manuka

Au quotidien pour toute la famille !

Retrouvez les propriétés uniques du Miel de Manuka IAA dans la seule gamme à l'efficacité scientifiquement prouvée.

Lingettes
nettoyantes
et apaisantes



Huile essentielle



Crème
réparatrice



Spray
nez et sinus



Miel
de Manuka
IAA 18+



La Vie Claire

La bio est dans ma nature

Imm. La Rotonde - Jarry (derrière Crédit Moderne)
05 90 25 01 56 - www.lavieclaire-gadeloupe.com
Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 18 h
et le samedi de 9 h à 13 h

PAR HD

Râpée, en copeaux, en lait, en crème, en farine, à l'eau, en sucre... la noix de coco se décline à l'infini. De quoi varier les plaisirs et séduire vos convives. Pour vos fêtes, voici 4 bonnes raisons de choisir la coco.

Coco Mademoiselle

Craquez pour la noix de coco !



Lait de coco

Le lait de coco est obtenu à partir de l'amande mûre finement broyée, puis hydratée et, enfin, pressée. Par concentration du lait de coco, on obtient de la crème de coco.

1 Plus de fibres que dans les autres fruits

L'effet bénéfique des fibres alimentaires (9,5 g/100 g) se fait sentir sur la constipation, la diminution du risque de maladies cardiovasculaires, du cancer du côlon et permet un meilleur contrôle du diabète de type 2.

2 Vitamines et oligo-éléments

Notamment les vitamines B3, B5, B6, B9, le fer, le magnésium, le potassium, le phosphore, le zinc, le cuivre, le manganèse et le sélénium.

3 Longue conservation

La coco entière se conserve plus facilement (2 semaines à l'air libre, 2 mois au frigo). En revanche, débitée en morceaux, la coco se gardera quelques jours à peine au frigo. Mais rien ne vous empêche de la congeler en morceaux ou râpée (8 à 10 mois). Enfin, séchée, votre coco pourra vous attendre plusieurs mois, au sec, au "frais" et à l'abri de la lumière.

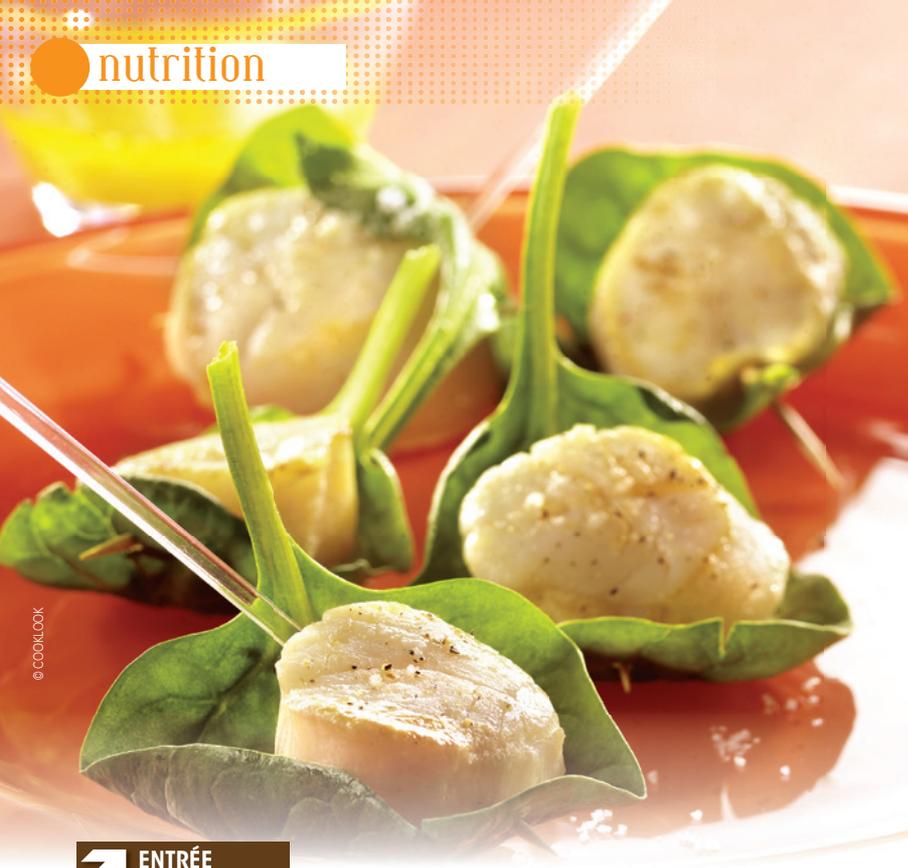
4 Apport calorique élevé

Malheureusement, 85 % des calories de la noix de coco (353 kcal/100 g) sont des lipides. Et 90 % des lipides sont sous forme d'acides gras saturés, habituellement facteurs d'augmentation du mauvais cholestérol. Toutefois, dans la coco, la moitié d'entre eux sont sous forme d'acide laurique, principal acide gras saturé du lait maternel... qui, lui, agit positivement sur le cholestérol.

Comment l'ouvrir ?

- Passer une pointe ou une lame de couteau à travers les "yeux". Cette partie est très tendre et se perce facilement. Vous pourrez ensuite extraire l'eau de coco.
- Utiliser un gros couteau solide ou un couteau. Donnez des petits coups, réguliers et nombreux, tout autour de la coque en la faisant tourner. Elle se creusera petit à petit jusqu'à céder, découpée par un trait bien droit. Vous pourrez même conserver les deux moitiés pour amuser les enfants.





© COOKLOOK

 ENTRÉE

Saint-Jacques et épinards

saveur coco

Préparation Cuisson Difficulté Coût



15 min



10 min



Facile



Raisonné

Ingrédients pour 4 personnes

- 16 noix de Saint-Jacques (sans corail)
- 16 feuilles de jeunes pousses d'épinard
- Huile d'olive
- Noix de coco râpée
- ½ piment
- Sel et poivre
- Piques en bois

1. Préparer une sauce avec 3 cuillerées d'huile, la noix de coco râpée et le ½ piment. **2.** Laver et sécher les feuilles d'épinard, puis les saler. **3.** Faire revenir les noix de Saint-Jacques recto verso dans une poêle avec 2 cuillères d'huile. Saler et poivrer. **4.** Poser chaque noix sur une feuille d'épinard et maintenir solidaire avec une pique. **5.** Disposer dans un plat ou une petite coupelle. **6.** Ajouter une petite cuillère de sauce sur chaque noix.

Pour remplacer le lait de vache

Le lait et la crème de coco peuvent avantageusement remplacer le lait de vache et la crème fraîche dans toutes vos recettes.



PLAT

Bœuf au lait de coco

| | | | |
|---|---|---|---|
| Préparation | Cuisson | Difficulté | Coût |
|  |  |  |  |
| 30 min | 25 min | Facile | Raisonné |

Ingrédients pour 4 personnes

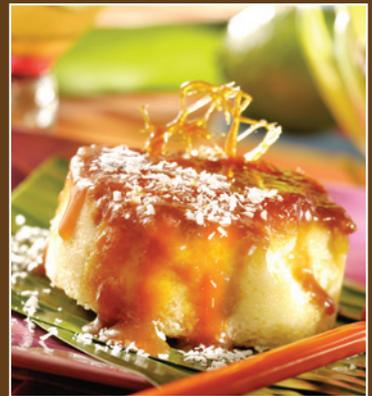
- 500 g de bœuf bourguignon
- 150 g de champignons émincés
- 100 g de champignons noirs séchés
- 3 bananes jaunes
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 200 g de riz basmati
- 1 poignée de raisins secs
- 25 cl de lait de coco
- 1 cc de piment en poudre
- ½ botte de coriandre
- 1 cs de sauce soja
- 3 cs d'huile d'olive
- Huile de friture
- Sel et poivre

1. Mettre les champignons noirs 30 min dans l'eau et égoutter. **2.** Préparer une marinade avec le lait de coco, la sauce soja, la coriandre ciselée finement, le piment et l'ail haché. **3.** Ajouter le bœuf coupé en fines lanières. Mélanger et laisser reposer 10 min. **4.** Pendant ce temps, émincer tous les champignons. **5.** Égoutter la viande (réserver la marinade) et la cuire 10 min dans l'huile d'olive, avec l'oignon émincé. **6.** Ajouter les champignons, le sel et le poivre et laisser cuire encore 10 min, sur feu doux. Réserver. **7.** Cuire le riz. En fin de cuisson, mélanger avec le raisin sec. **8.** Éplucher et trancher les bananes en fines rondelles. Faire frire et déposer sur du papier absorbant. **9.** Faire réduire la marinade jusqu'à l'obtention d'une sauce. **10.** Dresser le riz avec un cercle, superposer les bananes et ensuite le mélange viande/champignons. **11.** Servir avec la sauce chaude à part. On peut décorer d'amandes et de pistils de safran.

DESSERT

Flan coco caramel et rhum

| | | | |
|---|--|---|---|
| Préparation | Cuisson | Difficulté | Coût |
|  |  |  |  |
| 20 min | 50 min | Facile | Économique |



Ingrédients pour 4 personnes

- 260 g de lait concentré sucré
- 260 g de lait entier
- 80 g de noix de coco râpée
- 2 œufs
- 70 g de sucre de canne
- 15 cl de lait de coco
- 7 g de beurre salé
- 2 cs de rhum

1. Préchauffer le four à 200 °C (th 7). **2.** Faire fondre le sucre dans 3 grandes cuillères d'eau. **3.** Une fois coloré, retirer du feu, ajouter le lait de coco, le beurre salé et le rhum. **4.** Remettre sur le feu en fouettant pour obtenir un caramel liquide. **5.** En verser dans chaque ramequin en ayant huilé les bords. **6.** Mélanger le lait concentré avec le lait entier. Ajouter les jaunes d'œufs et la noix de coco. **7.** Monter les blancs en neige puis incorporer ce mélange. **8.** Compléter les ramequins et enfourner dans un bain marie 45 à 50 min. **9.** Laisser refroidir, démouler et servir frais, en parsemant de noix de coco râpée.



Et la farine de coco ?

L'ajout d'un peu de farine de coco sur un plat ou un aliment contribue à réduire son index glycémique...

DESSERT

Whoopie chocolat coco

| | | | |
|--|---|---|---|
| Préparation | Cuisson | Difficulté | Coût |
|  |  |  |  |
| 25 min | 15 min | Facile | Économique |

Ingrédients pour 15 whoopies

Coques

- 250 g de farine
- 150 g de sucre
- 120 g de beurre fondu
- 50 g de cacao amer
- 50 g de noix de coco râpée
- 1 œuf
- 10 cl de yaourt
- 1 sachet de levure chimique

Garniture

- 100 g de noix de coco râpée
- 150 g de sucre glace
- 130 g de beurre

1. Préchauffer le four à 180 °C (th 6). **2.** Pour préparer les coques, battre le beurre et le sucre. Incorporer la farine tamisée et la levure, le cacao, la noix de coco, puis ajouter l'œuf et le yaourt. **3.** Déposer des dômes bien espacés de pâte, sur une plaque recouverte de papier de cuisson. **4.** Enfourner 15 min. Les coques doivent gonfler mais rester moelleuses. **5.** Laisser refroidir. **6.** Pour la garniture, mélanger le beurre ramolli avec le sucre et la noix de coco. **7.** Assembler 2 coques avec 1 cuillère de crème pour former le whoopie.

© COOKLOOK



ROUTE DU RHUM : une course
à dormir debout..... **150**

SPORTIVE : BIEN CHOISIR
son soutien-gorge..... **153**



LA MARCHÉ contre Parkinson

Marcher 45 minutes, 3 fois par semaine permettrait de ralentir la progression de la maladie de Parkinson. Des chercheurs ont suivi 60 hommes atteints de la maladie. Ils ont participé à des séances de 45 minutes de marche à intensité modérée, 3 fois par semaine pendant 6 mois. En parallèle, ils ont passé des tests mesurant leurs fonctions motrices, leur

mémoire, leur capacité de raisonnement ainsi que leur humeur et leur état de fatigue. **Les résultats ont alors montré que la marche améliore l'humeur de 15 %, l'attention de 14 % et réduit la fatigue de 11 %.** Au cours de l'étude, les résultats des tests de la fonction motrice ont également été améliorés en moyenne de 2,8 points, soit 15 %.

Bateau, boulot, dodo

Route du Rhum : une course à dormir debout ?

PAR BRUNO COUTANT, PROFESSEUR
DE SPORT AU CREPS ANTILLES-GUYANE

10 à 15 jours de traversée pour relier Saint-Malo à Pointe-à-Pitre. 90 participants. Tous confrontés à un problème de taille : comment tenir en dormant le moins possible ?

En mer, les marins doivent assurer une veille quasi-permanente pour, à la fois, garantir leur sécurité et naviguer le plus vite possible. Et, malgré les systèmes de veille dont ils disposent, chaque moment passé à dormir est un temps où le voilier navigue sans contrôle, avec le risque permanent de percuter un cargo...

DES ÉLÉPHANTS ROSES

Certains skippers sont tentés de faire l'impasse sur ces temps de sommeil, afin de prendre le large et faire la différence sur leurs concurrents. Un choix qui peut être suicidaire car ils seront tôt ou tard confrontés à une fatigue extrême pouvant se traduire par des endormissements incontrôlés, voire des hallucinations. Elles correspondent à des phénomènes hypnagogiques qui accompagnent l'endormissement. Dans cet état de rêve éveillé, des pen-

sées issues de l'inconscient s'entremêlent à des éléments diffus de la réalité. Un stimulus extérieur peut leur permettre de reprendre instantanément pied dans le réel mais en ayant toujours l'impression d'une continuité avec ces pensées. Conséquence, les marins peuvent alors croire que la mer est un pré avec des vaches ou des éléphants autour d'eux. Ce sont en réalité les autres bateaux de la course ou un cargo qui les croise !

UN SOMMEIL FRAGMENTÉ

Avant d'en arriver à cette situation extrême, la fatigue générée par un manque de sommeil aboutit à un état d'hypovigilance très profond, source de maladresses et d'erreurs qui nuisent à la performance et à la sécurité. Dormir étant incontournable, chaque skipper se doit d'avoir une gestion intelligente du sommeil pour récupérer le mieux et le plus vite possible. Ce sont princi-



© LAFABRIK STUDIO GRAPHIC

➔ 2 QUESTIONS À...

Luc Coquelin, skipper.

Quels sont vos indicateurs de fatigue ?

Je fais très attention à ne pas me mettre "dans le rouge". Quand je relève des signes de fatigue comme une baisse de moral, des maladresses dans les gestes courants de manœuvre, je vais dormir un peu, même si ce n'est que 10 minutes, pour recharger les batteries. Je fais attention à me réserver des moments de sommeil un peu plus longs (jusqu'à 2 heures), en privilégiant un certain confort : dormir avec des vêtements secs et bien calé pour ne pas avoir à compenser musculairement les mouvements du bateau pendant le sommeil.

Comment faites-vous pour aller dormir le plus sereinement possible ?

Pour bien dormir, il faut avoir confiance en son bateau, avoir un réveil avec un volume sonore très élevé pour être certain de se réveiller. Pour cela, j'ai installé à bord un minuteur de sèche-linge allant de 5 min à 2 h sur une alarme de recul de camion avec un interrupteur qui m'oblige à me lever pour l'arrêter ! En général, j'essaie de privilégier les périodes de sommeil le jour. En effet, les voiliers ne sont pas très visibles la nuit... et il est plus facile de sortir de la couchette et réagir rapidement de jour en cas de situation d'urgence.

palement les conditions de course qui déterminent les moments de repos des skippers. Lors des changements de vents, le sommeil est court. À l'inverse, des vents constants permettent aux marins de se reposer pleinement et de soigner leur récupération. En règle générale, la plupart d'entre eux optent pour 3 ou 4 phases de sommeil d'1 à 2 heures et encore 2 ou 3 siestes plus courtes pendant la journée, pour un total d'environ 5 heures de sommeil. Dans des conditions vraiment difficiles de navigation ou en cas d'avarie, le navigateur est alors suffisamment frais pour rester en veille en ne s'octroyant que quelques pauses de sommeil (quelques minutes), réparties dans la journée.

LA BONNE STRATÉGIE

Pour les marins professionnels, cette approche est abordée de façon scientifique, avec le concours de structures expertes comme l'hôpital de l'Hôtel Dieu, à Paris. La première des stratégies à mettre en œuvre est de déterminer individuellement les heures les plus propices à l'endormissement, ce que les spécialistes appellent les "portes du sommeil". Associées à cette approche, des techniques de relaxation peuvent aussi favoriser le raccourcissement de

l'endormissement. Également, le choix des périodes de sommeil selon l'organisation chrono-biologique de l'organisme est judicieux. Ainsi, les périodes de milieu et fin de nuit, et le début d'après-midi sont idéales pour trouver le sommeil. Les travaux de recherche menés sur les courses au large ont montré qu'il existe deux séquences principales de sommeil fractionné. Les périodes de sommeil de 15 à 30 min sont de véritables "cycles en concentré" qui permettent de recharger en partie les accus sur le plan musculaire. Les périodes d'1 h 30 à 2 h correspondent au sommeil profond, dont le cerveau a un besoin vital. Cette adaptation au sommeil fractionné s'effectue en quelques jours. En revanche, au retour sur terre, les coureurs mettent souvent plusieurs semaines pour retrouver leur sommeil monophasique nocturne. Cela tend à prouver le bien-fondé des théories expliquant que la survie des premiers hommes n'a été possible que grâce à un sommeil fractionné. Ce n'est que lorsqu'il s'est débarrassé de ses prédateurs que l'homme moderne a pu jouir d'une seule période de sommeil nocturne. En configuration de course, les skippers retrouvent donc une organisation de sommeil ancestrale et primitive !



*Il prend un
malin plaisir
à vous faire mincir.*



Programme 28 jours

3 saveurs : citron + Acérola/Cranberry,

Pomme/Kiwi ou Cassis

LE PLAISIR DE MINCIR

4321
MINCEUR

Venez le déguster en pharmacie et parapharmacie

Compléments alimentaires
www.4321minceur.fr

*4321 minceur Ultra-draineur leader minceur liquide en 2013.
Source : IMS Health - Pharmatrend, base compléments alimentaires,
Marché Minceur Draineur anti-rétention d'eau, année 2013, en volume.



Cours de soutien

Sportive : bien choisir son soutien-gorge

PAR CHLOÉ GURDJIAN

Toute sportive qui se respecte a au moins une bonne paire de baskets dans son placard. Mais on ne peut pas toujours en dire autant du soutien-gorge de sport. C'est pourtant un élément indispensable pour pratiquer une activité physique. Voilà quelques conseils pour bien le choisir.

La majorité des femmes pratique une activité sportive avec un soutien-gorge mal adapté, voire un soutien-gorge de ville. Une tendance qu'a bien observé Florence Raybaud, coach sportif et ancienne championne de musculation. "À l'époque où je faisais de la compétition, les femmes n'en utilisaient pas car elles ne connaissaient pas son importance. Aujourd'hui, ça n'a pas changé. Elles préfèrent mettre des modèles esthétiques pour être jolies, au lieu de privilégier l'efficacité."

LES SEINS SONT FRAGILES

Les risques à ne pas porter de soutien-gorge adapté sont pourtant conséquents, comme l'explique Antoine Galibert, ancien kiné de

l'équipe de France de rugby. "C'est traumatisant pour les glandes mammaires, qui sont fragiles. Quand elles prennent des coups ou qu'elles sont secouées, il peut y avoir des micro-saignements et donc des calcifications. Par la suite, un dysfonctionnement de la glande mammaire peut causer des problèmes, voire l'incapacité à allaiter. Le soutien-gorge de sport va protéger les glandes mammaires et éviter les tensions sur les ligaments qui provoquent des douleurs, l'affaissement prématuré des seins et le vieillissement de la peau." Pour lui, c'est sûr, "toutes les femmes devraient porter un soutien-gorge de sport, peu importe leur tour de poitrine". Voici donc les qualités essentielles que doit avoir tout soutien-gorge de sport qui se respecte.



1 La bonne taille

C'est la même taille que le soutien-gorge habituel. Il faut quand même l'essayer avant d'acheter et s'assurer que :

- l'entre-bonnet est bien plaqué sur le buste ;
- les bonnets n'écrasent pas la poitrine ou à l'inverse ne font pas de plis ;
- la bande de tissu dans le dos est bien horizontale.

2 La bonne forme

Il doit être sans armature pour ne pas blesser la peau. Les brassières auront un moins bon maintien que les modèles avec des bonnets préformés. L'élastique sous la poitrine doit être assez large pour bien maintenir le soutien-gorge en place. Pour un soutien maximal, il faut privilégier les bretelles larges, avec une forme en X ou Y dans le dos pour éviter qu'elles ne bougent. L'idéal ? Les modèles avec peu de coutures, plates, voire sans, qui évitent les marques et les frottements.

3 La composition du tissu

Privilégier les modèles à base d'élasthanne, pour plus de confort, mélangés avec une matière anti-transpirante.

4 Le bon niveau de maintien

À choisir en fonction du sport qu'on pratique. Pendant un effort physique et selon son intensité, le poids de la poitrine peut être multiplié par 5 !

- **Niveau 1** : les sports aux mouvements de faible intensité comme le golf, la randonnée ou le stretching.
- **Niveau 2** : les sports d'intensité moyenne comme la danse ou le ski.
- **Niveau 3** : les sports d'intensité maximale, avec beaucoup de rebonds ou d'impacts au sol. C'est le cas de l'équitation, le volley, le basket ou la course à pied.



5 Le confort !

C'est la qualité essentielle du soutien-gorge. Si on fait du sport régulièrement, il vaut mieux investir dans un modèle plus cher. Il sera d'une meilleure qualité, avec un meilleur maintien et durera plus longtemps. Quand on voit que le tissu commence à se détendre, il est temps d'en changer.



"J'AI VÉCU
le baby blues" 156

PETITES CONFIDENCES
à ma psy 158

TEST : AVEZ-VOUS GARDÉ
une âme d'enfant ? 160



PLUS HEUREUX en TPE !

80 % des salariés des très petites entreprises (TPE) se disent heureux au travail. Ce chiffre émane de l'observatoire Alptis de la protection sociale, qui décrypte les tendances des acteurs économiques français. En se penchant sur le stress et les risques psychosociaux, les enquêteurs ont trouvé des résultats surprenants. **Les salariés des TPE se plaignent moins du stress que ceux des autres sociétés**, alors qu'ils ont en moyenne une durée hebdomadaire de travail plus longue (supérieure à 39 heures pour 27 % des salariés à temps plein, contre 6,4 % ailleurs) et un salaire moyen plus bas (en moyenne de 19 %) !

Mal de mère

“J’ai vécu le baby blues”

PAR SANDRINE
PEYRAMAURE FLEMING

Pour certaines femmes, la naissance d'un enfant peut être faite de bonheur mais aussi d'un sentiment de vide, de mélancolie, d'échec ou de la crainte de ne pas être à la hauteur... Cette déprime porte le joli nom de *baby blues*. Témoignage.

“J’attends un heureux événement. Comment ne pas sauter de joie à l’annonce de cette bonne nouvelle ? Après 9 mois passés sans encombre, c’est enfin le jour J. Les douleurs des contractions sont pénibles. Mais l’appréhension de la douleur des prochaines contractions est aussi angoissante. Bref ! Pendant quelques instants, j’ai oublié ce que je suis venue faire à la clinique en pleine nuit un peu avant 4 h du matin. Tout à coup, tout redevient clair. Je vois le sommet de sa petite tête qui apparaît avec plein de cheveux. Il est encore plus beau que tout ce que j’avais pu imaginer. Il a déjà les yeux ouverts. L’émotion me gagne. Mon chéri a de l’eau dans les yeux. Je le tire et le blottis contre moi. C’est mon bébé mais je ne le connais pas. Je l’ai connu quand il était à l’intérieur de mon ventre mais, maintenant, ce n’est plus pareil.

“Je me sens meurtrie”

J’ai l’impression que je vais devoir refaire connaissance avec ce petit inconnu. Ca va prendre du temps. Ce n’est pas instinctif. À ce qu’il paraît, je devrais me sentir plus heureuse que je ne l’ai jamais été. Pourtant, je me sens meurtrie dans mon corps et angoissée. L’accouchement laisse des traces, des cicatrices, des douleurs, des inconforts. Pour couronner

le tout, la montée de lait ! Pourtant, tout est parfait. Mon compagnon est un amour. Il est aux petits soins. Mais quelque chose m'empêche d'être moi et de faire éclater ma joie. Je ne sais pas ce que c'est. Est-ce que je peux en parler ? En fait, j'ai peur qu'il lui arrive quelque chose. "Que peut-il lui arriver ?", me rassure son père. "Je ne sais pas." Je me sens angoissée, j'ai une boule dans la gorge. Je viens d'avoir un bébé. Ça fait tellement longtemps que je l'attendais. Maintenant qu'il est là, "j'ai les boules !". "J'ai peur qu'on lui fasse du mal." Subitement, je trouve le monde tellement cruel. Il y a des dangers partout. Je finis par envier ceux qui n'ont pas d'enfants. Au moins, ils ne se font pas de soucis. Les moindres remarques des sages-femmes me font du mal.

"Je n'arrive pas à parler"

Je commence à me demander si notre fils, en choisissant de venir au monde, est tombé dans la bonne famille. Je finis par me dire "oui", sinon il ne serait pas là. Et son papa est tellement content. "Je suis fier de mon petit soldat !" Mais moi, silence radio. Mon attitude autistique me fait peur. Je n'arrive pas à parler à mon petit garçon alors que les autres autour arrivent tellement bien à le faire. Pire ! Je me surprends à lui demander de se taire alors qu'il pleure, à à peine 3 jours. Je me promets que cela n'arrivera plus, et de lui parler, de lui raconter ma journée, de lui demander la sienne et de lui exprimer ce que je ressens quand je suis avec lui. Les conseils des uns et des autres qui se contredisent parfois sont très déroutants. "Il ne faut pas, ne fais pas, à ta place, tu devrais" Je dois me faire plus confiance et m'informer par des

lectures. Tout le monde est passé par là. Tout le monde a fait des erreurs. Après tout, quoiqu'on dise, être mère s'apprend. J'accepte de ne plus être une mère parfaite. Mais la jeune mère gauche en apprentissage que je suis vraiment. J'avance en tâtonnant.

"Pas une mère parfaite"

Petit à petit, j'arrive à me focaliser sur l'instant présent. Je me raccroche à ma foi. Cela me rassure. Je me consacre à l'apprentissage de comptines. Je passe un peu de temps avec lui sur le tapis d'éveil. Je lui parle de plus en plus. On se regarde, on se sourit. Quand je disparaissais, il pleure. Quand je réapparais, il arrête. Je prends petit à petit conscience de mon rôle dans sa vie, de ma place auprès de lui. Ce n'est plus mon petit étranger, c'est mon "choupinou d'amour".

Attention ! Je ne le possède pas. Il est lui, un être à part entière qui devra se construire, se responsabiliser. Moi, je suis là pour l'accompagner. Je trouve que c'est un positionnement beaucoup moins lourd à porter. Il n'est pas à moi et je ne suis pas tout pour lui. Car si demain je ne suis plus là, sa vie devra continuer. Entre l'accouchement et ses 5 mois aujourd'hui, les choses ont bien changé. La maman angoissée que j'étais n'est plus qu'un mauvais souvenir."

Suzana G

"J'ai peur qu'il lui arrive quelque chose, qu'on lui fasse du mal."

Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychothérapeute

Vous voulez évoquer un problème

personnel, relationnel, amical, amoureux, familial...

Par email à questions@anform.fr
ou par courrier à anform ! Le Forum
530, rue de la Chapelle, Jarry - 97122 Baie-Mahaut

Poursuivez vos débats, faites-nous part de vos avis ou échangez des infos sur



© THINKSTOCK

Il m'aime mais... veut me quitter

Cela fait plus de 6 mois maintenant que je suis en couple. On s'est rencontrés par le biais d'un flirt que j'ai eu auparavant. En fait, c'est son meilleur ami. Cependant après du temps passé ensemble, nous avons éprouvé des sentiments. Je voulais tout arrêter avec son ami, mais j'ai fait l'erreur de reflirter avec lui une dernière fois. Je lui ai tout avoué et dit que j'avais mis un terme à cette relation pour pouvoir entamer une relation sérieuse avec lui. Ce qu'il a d'abord accepté. Mais, après des mois, il me dit ne pas pouvoir continuer en sachant ce qui s'est passé. Et comme nous travaillons tous les trois dans la même entreprise, ce n'est pas facile. Cela fait près d'un mois que nous sommes en phase de rupture. Mais je ne veux pas le quitter et lui non plus. Mais il considère que c'est une nécessité, vu que je ne l'ai pas respecté même si on ne sortait pas ensemble. Il me dit à chaque fois qu'il sait que je l'aime et que lui aussi m'aime mais qu'il ne peut pas continuer à cause de ce manque de respect. Que dois-je faire ?

Elyzenne, Martinique

Chère Elyzenne, Franchement, je ne vois pas ce que vous pourriez faire de plus dans cette histoire si ce n'est d'accepter de vous faire malmener encore par ce "nouveau" compagnon qui ne veut plus l'être, et avec qui vous continuez à vouloir avoir une relation amoureuse. Car enfin, qu'avez-vous fait de mal ? Si je comprends bien, ce monsieur n'arrive pas à accepter le fait que vous ayez pu reflirter avec votre ex-compagnon alors même que rien n'avait commencé avec lui. Il va même plus loin en vous

accusant de lui avoir manqué de respect lors de cette valse-hésitation. Pourtant ce n'est pas faute de lui avoir expliqué sincèrement et honnêtement vos ressentis et vos choix. Il semblait l'avoir compris mais, manifestement, il ne parvient pas à le dépasser. Et cela, Elyzenne, n'est plus de votre ressort. Je crois qu'aujourd'hui, c'est à ce monsieur de faire un travail sur lui s'il veut donner une chance à votre histoire. Vous devez comprendre que vous êtes responsable de ce que vous dites et faites, mais n'êtes pas

responsable de la façon dont l'autre le reçoit. Il aurait très bien pu le vivre d'une autre façon. Et sans doute que si vous êtes aussi sensible à cette tentative de culpabilisation, c'est que vous-même auriez des choses à comprendre sur vous au travers de cette histoire. Si j'ai un conseil à vous donner, cessez de culpabiliser et sortez au plus vite de ce jeu psychologique qui est en train de s'installer insidieusement. Peut-être en allant réfléchir à tout cela avec un professionnel de la relation de couple. Bonne chance, Elyzenne !



Je n'ai pas assez profité de la vie

Ma copine attend un enfant (d'après un test de grossesse). Je ne suis pas angoissé mais j'ai l'impression de ne pas avoir su profiter de la vie avant d'avoir un enfant. Je n'ai pas su voyager (faute d'argent), faire du sport (faute de volonté), sortir, connaître des filles. Je vois la vie passer et je suis angoissé.

Philippe, Guadeloupe

Philippe,
Votre compagne est enceinte. Je comprends vos doutes, en lien avec ce manque de confiance en vous. Le désir d'enfant chez l'homme est moins impérieux que chez la femme et se manifeste différemment. Le futur père va plus se préoccuper de considérations d'ordre matériel. Et, quand on manque de confiance en soi, cela peut se traduire par un évitement de ce qui représente une source de problèmes insolubles. Vous évoquez également votre besoin de profiter de la vie, tout à fait légitime, et qui se respecte d'autant plus que vous semblez effectivement avoir eu du mal jusqu'à présent à vivre votre vie par vous-même. Alors, Philippe, réfléchissez longuement avant de vous embarquer dans l'aventure de la parentalité. Car, quand on a un bébé, nos propres besoins passent très vite au second plan. Toutefois, je suis convaincue que vous avez de quoi rendre un enfant heureux. Peut-être devriez-vous tout simplement cesser de douter de vous et sortir de l'évitement qui risque de vous faire passer à côté de votre vie ?

Philippe Miljevic photographie vos plus beaux instants

20 ans d'expérience.
Élu meilleur portraitiste
de France en 2009,
2011 et 2013.

Photos
de femmes
enceintes

*Vous vous
trouverez belle !*

Lui aussi !

Portraits
de bébés

*Et vous aurez
pleins
de souvenirs !*

Livre de la vie
(résiste au temps : pages
épaisses traitées anti-uv)

- ↳ Possibilité de déplacement à domicile
- ↳ Vêtements et accessoires fournis
- ↳ **CARTE CADEAU**
Offrez une séance photo inoubliable !



14 imm. Plein Sud – Moudong sud – Baie-Mahault
Tél. : 06 90 46 23 56 – www.philippemiljevic.fr

Test

Avez-vous gardé une âme d'enfant ?

PAR SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

Fantaisie, légèreté, innocence et tendresse de l'enfance font-elles partie de votre quotidien ou au contraire sont-elles bannies de votre vocabulaire ? Quel rapport entretenez-vous avec le douillet et fantaisiste monde de l'enfance ? Pour le savoir, faites le test.

1 Le 1^{er} avril est pour vous...

- a. Un jour comme les autres.
- b. Un jour où vous pouvez faire peur aux autres sous prétexte de tradition.
- c. Le jour des blagues. Vous marquez le coup, en multipliant les occasions de piéger vos amis.



2 Votre personnage de dessin animé préféré...

- c. Tom Sawyer.
- b. Gargamel.
- a. Aucune idée. Vous ne vous en souvenez pas.

3 Rencontrer une personne pour la première fois...

- c. C'est une occasion d'échanger des blagues, d'avoir une autre vision du monde...
- a. Encore des problèmes en perspective.
- b. C'est l'occasion de l'ajouter à votre lot de souffre-douleur.

4 L'humour, vous l'aimez...

- c. Fin.
- a. Jaune.
- b. Noir.

5 Si vous étiez un animal, vous seriez...

- a. Un scarabée, pour être hermétique aux actes des autres.
- b. Un diable de Tasmanie pour son caractère.
- c. Une licorne pour sa fantaisie et sa magie.

6 Votre maxime préférée...

- a. Sé zanmi ki fè si krab pa ni tèt.
- b. Pli ta pli tris.
- c. Carpe diem.

7 Quand vous avez un différend avec quelqu'un...

- c. Vous essayez d'apaiser les esprits en jouant d'humour.
- a. Vous prenez sur vous pour ne pas envenimer les choses.
- b. Vous piquez là où ça fait mal.

8 Lors d'une soirée déguisée...

- a. Vous ne portez pas de costume. Vous trouvez cela ridicule.
- c. Un costume imaginé de toute pièce. Vous avez bien travaillé pour trouver "le" déguisement qui vous ressemble.
- b. C'est l'occasion de vous démarquer des autres !

9 Que dire de votre personnalité ?

Vous êtes plutôt...

- b. Chacun pour soi.
- a. Solitaire et blasé de tout.
- c. Sociable. "Plus on est de fous, plus on rit !"



©STOCKPHOTO

**FAITES LE TOTAL
DE VOS RÉPONSES**

| | | |
|-----|-----|-----|
| a = | b = | c = |
|-----|-----|-----|

**Vous avez une majorité de a
Une âme d'adulte blasé**

Vous ne laissez aucune place à la fantaisie. Vous limitez vos relations sociales, sources de problèmes. Vous rendez les autres responsables de votre malheur. Vous pouvez bouder pendant des heures, voire des jours, à la moindre contrariété. Quand vous sentez que les autres dépassent les limites, vous n'osez pas l'exprimer par crainte qu'ils ne le prennent mal. Les autres sont méchants et la vie injuste. Vous semblez parfois émotionnellement éteint, plus rien ne vous touche. Pourquoi ne pas changer votre attitude vis-à-vis des autres plutôt que de vous obstiner à penser que ce sont eux qui devraient changer ? Soyez autonome. Sentez-vous libre de dire ce que vous avez sur le cœur.

**Vous avez une majorité de b
Une âme de diabolin**

Vous aimez vous moquer des autres. Vous avez ainsi l'impression d'avoir le dessus sur eux. Vos relations sont généralement malsaines, de type dominant-dominé. Elles sont basées sur le calcul et les intérêts personnels. Vous souffrez d'un égoïsme généralisé. Vous oubliez que vous êtes ce que vous

êtes grâce aux gens qui vous entourent. Vous ne jouez pas carte sur table, car vous ne vous sentez pas toujours en sécurité avec les autres. C'est pourquoi vous préférez jouer un rôle. Pourquoi ne pas vous accepter tel que vous êtes et oser faire tomber le masque ? Être soi-même avec les autres sera sans doute plus amusant que de se les mettre à dos.

**Vous avez une majorité de c
Une âme d'enfant**

Vous aimez les choses simples, innocentes et attendrissantes. Vous n'aimez pas vous prendre au sérieux ! Dès que vous le pouvez, vous changez d'univers. C'est pourquoi vous adorez les soirées à thème et que vous jouez le jeu à fond. Vous aimez beaucoup la dérision et l'autodérision. Quitte à passer pour le bouffon de service. Vous croquez l'instant présent. Vous ne ratez pas une occasion de rencontrer du monde, de vous amuser, de rire à gorge déployée. Vous vous sentez libre de dire ce que vous avez sur le cœur. Surtout quand il s'agit d'injustice. Vous ne pourriez pas faire de mal à une blatte. L'altruisme est une de vos autres grandes valeurs. Vous vivez à 200 % !



NOUVELLES AMPOULES :
je n'y comprends rien ! 164



LA CLIMATISATION à l'eau de mer ?

La Réunion avance à grands pas vers son objectif d'autonomie énergétique à l'horizon 2030 avec un projet de réseau urbain de climatisation à l'eau de mer, unique au monde par son ampleur. **Objectif : climatiser une soixantaine de bâtiments publics et privés.** Le système pompera l'eau d'origine polaire des profondeurs de la mer (5 à

1 100 mètres) pour refroidir, via un échangeur thermique, un circuit d'eau douce alimentant les locaux à climatiser. 75 % d'électricité seront ainsi économisés. Ce projet représente un coût de 150 millions d'euros dont 90 millions financés par l'État. Les travaux commenceront mi-2015 pour une mise en service mi-2017.

Lumineux !

Nouvelles ampoules : je n'y comprends rien !

PAR ISABELLE HAMOT

Aujourd'hui, avec la disparition progressive des lampes à incandescence, le choix d'une simple ampoule ressemble à un parcours du combattant. Comment s'y retrouver ? Éclairage !

* Christian Arnaud est directeur commercial et lighting manager de la zone Antilles-Guyane pour une grande enseigne spécialisée dans le luminaire.

Pour choisir une ampoule, il faut d'abord lire l'emballage, première source d'informations, explique Christian Arnaud* : "Il indique la puissance d'éclairage en lumens* (lm) et non plus en watts (W). C'est désormais le rendement lumineux qui est à prendre en compte. Plus le rapport lumens/watts est élevé, plus l'ampoule est performante. L'étiquette indique également la durée de vie, la garantie, le nombre de cycles allumage/extinction. L'indice de rendu de couleurs (IRC ou Ra selon les lampes) est une donnée également intéressante. Il correspond à la capacité de la source lumineuse à restituer les couleurs qu'elle éclaire. L'indice IRC varie de 0 à 100. Plus le chiffre est élevé, plus la lampe restitue les couleurs."



Une durée
de vie de 6
à 15 fois
plus longue.

Les fluo-compactes

Ces lampes sont des tubes fluorescents (autrefois improprement appelés tubes néon) miniaturisés, pliés en deux, trois ou quatre, ou encore enroulés, et dotés d'un culot contenant un ballast électronique. Elles présentent une efficacité de l'ordre de 60 à 70 lumens par watt contre 14 à 25 pour la lampe à incandescence, une durée de vie de 6 à 15 fois plus longue et un échauffement réduit. En revanche, ces lampes sont polluantes en cas de rejet non contrôlé ou de casse, à cause du mercure qu'elles contiennent. Et elles sont

fragiles. La montée en puissance lumineuse est souvent lente. Elles ne sont pas adaptées à un usage extérieur. Pour Christian Arnaud, *"elles conviennent aux espaces où la lampe reste allumée longtemps. Elles sont moins performantes sur des lieux de passage où on allume et on éteint souvent, comme la salle de bain par exemple. L'allumage et l'extinction trop fréquents de la lampe diminuent considérablement sa durée de vie. Et pour la plupart de ces ampoules, l'usage d'un variateur de puissance est impossible"*.



20 %
de lumière
en plus.

Les halogènes

Elles se sont améliorées et affichent des consommations électriques moins élevées. Elles sont d'ailleurs souvent appelées "éco halogènes". Elles permettent d'avoir 20 % de lumière en plus par rapport à une ampoule traditionnelle (à incandescence), consomment 30 % d'énergie en moins, et ont un coût relativement faible pour une durée de vie de 2 à 3 ans donc plus longue que les lampes à incandescence. *"Ces lampes émettent une lumière très proche de la lumière naturelle du soleil. D'où un très bon rendu de la couleur."* Leur petite taille permet de les utiliser dans des lampadaires très compacts. Elles sont souvent utilisées pour l'éclairage des voitures ou des deux-roues. Malgré leur efficacité, elles sont appelées à disparaître, elles aussi. Constituées de verre et de métal, elles se traitent comme un déchet ménager et ne nécessitent pas de recyclage spécifique. Cependant, elles consomment beaucoup plus qu'une lampe à basse consommation. Elles émettent des ultra-violetes qui peuvent être dangereux à long terme. Enfin, elles sont plus fragiles que les lampes à incandescence car elles sont recouvertes de quartz*, chauffent et se cassent assez facilement. Et leur prix reste élevé.

...



La durée de vie des Led varie de 20 000 à 50 000 h.

Les lampes Led

Elles sont en train de changer notre rapport à l'éclairage. Elles offrent jusqu'à 85 % d'économie d'énergie, durent 5 fois plus longtemps que les fluo-compactes, s'allument instantanément et ne contiennent pas de matériaux nocifs comme le mercure. Autre avantage, l'utilisateur a la possibilité de personnaliser son ambiance lumineuse avec une lumière blanche, brillante ou chaude. Et, surtout, de faire varier l'intensité lumineuse. Leurs performances supplantent celles des rivales avec une efficacité lumineuse bien supérieure. Par rapport aux lampes traditionnelles, les Led n'utilisent que peu d'énergie et avec d'excellentes performances. À titre de comparaison, une lampe Led de 7 W correspond à une lampe à incandescence de 50 W chez les meilleurs fabricants. Par ailleurs, la durée de vie des Led varie de 20 000 à 50 000 h, selon les modèles. Une Led allumée 4 h par jour durera environ 35 ans ! Selon Christian Arnaud, la mise en place d'un éclairage à Led permettrait, à l'échelon mondial,

de réduire la consommation énergétique de 40 % et d'économiser 130 milliards d'euros. Cela signifie 670 millions de tonnes de CO₂ en moins dans l'atmosphère chaque année, soit l'équivalent du niveau de CO₂ émis par tous les vols aériens dans le monde en 2011. L'utilisation des Led permet de réduire votre facture de 25 % par rapport à une lampe à économie d'énergie. En revanche, pour le moment, on ne trouve presque pas de Led développant plus de 60 W. Et elles coûtent encore cher. Où les utiliser ? Partout, dès lors que leur puissance est suffisante. L'éclairage domestique au moyen de Led s'améliore de jour en jour, et de plus en plus de luminaires sont conçus pour cette technologie. Des expériences ont été menées pour équiper entièrement des maisons avec ce type de source lumineuse. Sans être parfaits, les résultats sont très satisfaisants. Concernant l'utilisation d'une lampe à Led sur un ancien luminaire, prenez conseil auprès d'un professionnel avant de faire votre choix.

Les lumens mesurent la lumière

Les lumens (lm) permettent de mesurer la quantité de lumière de toutes les formes d'ampoules et de les comparer quelle que soit leur technologie. Plus il y a de lumens, plus il y a de lumière.

La température des couleurs

Exprimée en degrés Kelvin (k), elle varie de 2 700 à 6 500 k et permet de déterminer l'apparence colorée de la pièce afin de savoir où l'installer. Elle traduit une lumière plus ou moins chaude. Les teintes chaudes (entre 2 700 et 3 000 k) sont privilégiées pour créer des ambiances propices à la détente. Les teintes intermédiaires (entre 3 000 et 4 000 k) sont destinées au bureau et locaux de travail. Les teintes froides (entre 5 000 et 6 500 k) sont surtout employées pour créer des ambiances toniques (salle de sports...) ou en extérieur.

Lampe ou ampoule ?

L'ampoule, explique Christian Arnaud*, désigne l'enveloppe de verre protégeant un filament porté à incandescence. C'est l'objet final qui s'appelle lampe électrique.

© ISTOCKPHOTO

De la grossesse
à la première enfance,

Le Guide de la Naissance 2014 - 2015

accompagne les futurs
et jeunes parents.



Le Guide
de la Naissance
2014-2015

100
QUESTIONS
RÉPONSES

BIENTÔT MAMAN • Les tests de grossesse sont-ils fiables ? Enceinte, est-ce que je peux fumer une cigarette électronique ? Puis-je faire l'amour tout au long de la grossesse ?
BÈRE GRANDIT • Quels sont les présumés tendances ? Quand partir pour la maternité ? Peut-on éviter l'épouvanement ?
BÈRE GRANDIT • J'ai des petits seins, pourrai-je allaiter ? Faut-il lui parler bébé ? Comment gérer les allergies ?
MA FAMILLE • Que faire face à la jalousie de l'aîné ? Comment sécuriser ma maternité ?

anform!

Hors-série
ANNUEL
ET GRATUIT



> Vous trouverez le Guide de la naissance 2014-2015 dans les cabinets de sages-femmes, les maternités, chez les gynécologues et les pédiatres.

> Vous pouvez également le commander. Envoyez un chèque de 4 euros (vous ne payez que les frais de port), avec vos nom et adresse à :

Kajou communication, 530 rue de la Chapelle - Jarry - 97122 Baie-Mahault

Mots-fléchés

JOUEZ ET GAGNEZ

Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone avant le 15 décembre 2014 minuit, par courrier à : anform ! jeu-concours 530, rue de la Chapelle, Jarry 97122 Baie-Mahault

À GAGNER



5 COFFRETS PRODIGIEUX NUXE

Notes de fleurs d'oranger en tête, cœur de rose et fond sensuel de noix de coco : la fragrance de L'Huile Prodigieuse Nuxe est comme une chanson que toutes les femmes connaissent. Retrouvez aussi dans ce coffret l'Huile Prodigieuse Or et ses très fines nacres pour illuminer la peau et les cheveux, la Crème Prodigieuse pour hydrater, ainsi que la bougie Prodigieuse pour une ambiance relaxante. **En vente en pharmacie**

| | | | | | |
|--------------------------------|-------------------|-------------------------|----------------------|-----------------|------------------------------------|
| MES JAMBES APRÈS UNE RANDONNÉE | APPRIIS | LOLO DU COWBOY TRAIL | VIEUX DO | Laura FLESSEL | SÉPARA |
| | | 7 | | | RÉSISTANTES |
| ENTRÉE DE GAMME | BIÈRE DE MALT | | PERSONNEL | 8 | |
| | 3 | | MENTHE MÉDICINALE | | 150 ROMAINS |
| LIVRE | ÉQUIPERAI | | | 4 | |
| | 2 | | PATRON | DR COITRE 007 | INDIVIDUS PORTE DE LA MER ROUGE |
| LIEU DE VIE | 25ÈME DÉPARTEMENT | 5 | DEVANT LA SPÉCIALITÉ | | |
| | | | | EXTRA-TERRÊTRE | CRAINTÉ DE L'ATHLÈTE |
| DANS | MANICHE | | | 6 | |
| | | | FLUVIÈRE ITALIENNE | | SITUÉE |
| CODE INFORMATIQUE | ENTRÉE 24 ET 33 G | 1 | LA VEUSE | MESURE CHINOISE | EN LES |
| | CAPITALE BULGARE | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Mots-fléchés n°56

LE MOT CACHÉ à découvrir était : **CAMARADE**

LISTE DES GAGNANTS

- Cécile - Saint-François 971
- Gaëlle - Rivière Salée 972
- Louis - Petit-Bourg 971
- Nathalie - Cayenne 973
- Nayah - Le Lamentin 972

Ces gagnants remportent un pack biberons Dodie. Bravo à tous les participants !

SOLUTION

| | | | |
|---|---|---|---|
| P | A | R | B |
| P | R | F | E |
| E | N | F | I |
| E | S | U | R |
| B | E | D | R |
| M | U | R | I |
| C | E | S | I |
| N | I | D | E |
| S | T | E | A |
| Z | G | B | E |

Solution du jeu dans notre prochain numéro. Les gagnants, après tirage au sort, recevront leur lot par courrier. Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez M^e Ivan Bessin, huissier de justice, 31 lotissement Espérance Routa BP 82, 97129 Lamentin.

bien-être

L'HE de cardamone : digestive !



© FUSE

anform !

ma santé

Le virus Ebola



ISTOCKPHOTO

anform !

ma santé

Le pied d'athlète soigné naturellement



© STOCKBYTE

anform !

nutrition

Le bambou



© ISTOCKPHOTO

anform !

Le virus Ebola

Le virus Ebola (famille des filovirus) regroupe des virus à l'apparence filamenteuse. Des chauves-souris frugivores constituent le réservoir naturel du virus, mais d'autres mammifères peuvent être infectés (petits rongeurs, musaraigne, marsupiaux...). Cette maladie, pour laquelle il n'existe pas de traitement, a un taux de létalité pouvant atteindre 90 % chez l'humain.

Symptômes

La période d'incubation varie de 2 à 21 jours, le plus souvent de 4 à 9 jours. La maladie se caractérise par une soudaine montée de fièvre et une fatigue physique, de douleurs musculaires, de céphalées et de maux de gorge. Débutent ensuite les diarrhées, les vomissements, les éruptions cutanées et l'insuffisance rénale et hépatique. La progression de la maladie atteint le fonctionnement des organes vitaux, en particulier des reins et du foie. Ceci provoque des hémorragies internes importantes. La mort survient, peu de temps après, par défaillance polyviscérale et choc cardio-respiratoire.

Transmission

Le contact direct avec les liquides organiques (sang, sperme, cyprine, excréments, salive) d'une personne infectée est la principale voie de contamination interhumaine. Que la personne soit vivante ou morte (rituel funéraire). Elle peut se transmettre aussi par contact avec des animaux porteurs (singes, chauves-souris...).

anform !

L'HE de cardamone : digestive !

La cardamone est un grand arbuste aux longues feuilles soyeuses qui donne des fleurs et des graines à partir desquelles on extrait l'huile essentielle par distillation à la vapeur.

Échauffant et tonique

Proche du gingembre, l'essence de cardamone possède plusieurs propriétés en commun avec lui, en particulier son pouvoir échauffant et tonique sur l'organisme. La cardamone est utilisée depuis plus de 3 000 ans tant en cuisine et en médecine ou en parfumerie que pour fabriquer de l'encens. Son parfum rappelle celui du poivre. Il se mariera avec d'autres huiles épiciées, comme l'encens, le géranium, le genièvre, l'orange, le néroli et le bois de rose.

Indications

Vous utiliserez surtout l'huile essentielle de cardamone pour son rôle de stimulant de la digestion. En application locale chaude, incluse dans une huile de bain ou de massage, elle stimulera l'appétit et soulagera des coliques, des flatulences, des indigestions, des nausées et des diarrhées douloureuses. Elle rafraîchira enfin une mauvaise haleine liée à une mauvaise digestion.

Source : *Huiles essentielles mode d'emploi*, Nerys Purchon, éd Marabout pratique

anform !

Le bambou pour faire de vieux os

La reconstruction du cartilage

Le bambou est la plante de choix pour sa haute teneur en silice (75 %) contenu dans ses exsudats (tiges). Cet oligo-élément, abondant dans la nature, se raréfie dans la nourriture dévitalisée "moderne". Pourtant, il est important pour le corps, surtout la peau et les os. Il stimule la synthèse du collagène des tissus osseux et conjonctifs et facilite la reconstitution du cartilage détruit au cours de maladies articulaires comme l'arthrose. Il permet d'éviter la déminéralisation osseuse responsable de l'ostéoporose. Il est donc tout à fait opportun d'effectuer régulièrement une cure de bambou.

Le bon conseil

Les os et le cartilage étant constitués de calcium et de silice, pour une efficacité optimale, il est important de toujours associer le bambou (source de silice) à une source de calcium (lithothame).

Associations

Prévention de l'ostéoporose : bambou + alfalfa

Consolidation des fractures : bambou + huile de foie de morue + huile de krill

Mal de dos : bambou + harpagophytum + huile de krill

Source : *Précis de phytothérapie*, éd Alpen

anform !

Le pied d'athlète soigné naturellement

Cette mycose est localisée entre les orteils. Elle crée une peau blanche malodorante qui se décolle facilement, et qui laisse la peau rouge, suintante et prurigineuse. Il s'agit le plus souvent d'une auto-contamination, car une fois contaminés par les spores de ce champignon, nous les avons pour toute la vie. L'humidité et l'acidité de la transpiration, ainsi que les chaussures fermées quand il fait chaud : c'est le pied pour ce champignon ! Alors, sortez vos pieds de vos chaussures, essuyez-vous bien après la douche, entre les orteils, avec une serviette en papier jetable. Ou utilisez une serviette par pied. Vous pouvez éventuellement utiliser un sèche-cheveux ce qui créera en plus une hyperoxygénation locale. Saupoudrez du bicarbonate ou appliquez une goutte d'huile essentielle de géranium ou de cannelle.

Recette

Mettez dans un bocal 2 cs d'argile verte ultra-ventilée, 1 cs de bicarbonate et une trentaine de gouttes d'huile essentielle de géranium. Remuez cette poudre régulièrement et poudrez vos pieds.

En prévention

Traitez vos chaussures fermées en y mettant le soir ½ cuillère à café d'acide borique que vous achèterez chez votre pharmacien. Vous pouvez aussi verser sur vos orteils 1 ampoule d'oligo-élément de sélénium.

Source : *Se soigner toute l'année au naturel*, Dr Jean-Christophe Charrié, Marie-Laure de Clermont-Tonnerre, éd Prat

anform !

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

CORRECTION
REGARD AU PIXEL PRÈS

TIME-FILLER EYES®
CRÈME ABSOLUE CORRECTION REGARD



LE SOIN INSPIRÉ DES TECHNIQUES MÉDICALES

85% | CONTOUR DE L'OEIL LISSÉ*
75% | PAUPIÈRE LIFTÉE*

70% | CERNES ESTOMPÉS*
50% | CILS PLUS DENSES*

*Auto-évaluation sur 20 sujets, application bi-quotidienne de TIME-FILLER EYES® pendant 56 jours.



La Solidarité a un nouveau visage

www.miaq.fr

Guadeloupe : 05 90 21 28 81

Martinique : 05 96 55 61 55

Guyane : 05 94 31 06 66

  miaq

MIAG, Mutuelle Interprofessionnelle Antilles Guyane
Mutuelle régie par le Livre II du Code de la Mutualité
N° d'immatriculation au registre national des mutuelles 35317144000012
Membre d'AG.Mut, Union de mutuelles du Groupe AG2R LA MONDIALE



MUTUELLE INTERPROFESSIONNELLE
ANTILLES GUYANE
PARTENAIRE D'AG2R LA MONDIALE