

anform!

santé et bien-être aux Antilles-Guyane

ÉBOLA

Un humanitaire
au cœur
de l'épidémie

PSYCHO

"J'arrête
de culpabiliser"

DIABÈTE

Une sexualité
retrouvée

GAGNEZ

5 crèmes
Liftissime
LIERAC

Les 6 secrets
d'une belle
peau

JEÛNER EST-IL BON POUR LA SANTÉ ?



"Maman, j'ai peur
des monstres"



Plantes créoles :
que cachent
leurs noms ?



Le maillot
qu'il vous faut !

INNOVATION EFFICACE DÈS 10 NUITS

Lyless®
DERMOTEXTILE

MINCIR EN DORMANT, UN RÊVE POSSIBLE AVEC
LE PANTACOURT MINCEUR DE NUIT !

Jusqu'à
-4.3 cm⁽¹⁾
HANCHES

Jusqu'à
-2.5 cm⁽¹⁾
CUISSES



-19%⁽²⁾
DU VOLUME
DE CELLULITE



TRIPLE ACTION
MINCEUR - ANTI-CELLULITE - FERMÉTÉ

ACTION TEXTILE PALPER-ROULER
MICROCIRCULATION FAVORISÉE

Disponible en pharmacie
et parapharmacie

www.lytess.com

(1) Test réalisé sur un panel de 33 volontaires à raison d'un porteur de 10 nuits, 8h par nuit. Les résultats présentent des pertes centimétriques jusqu'à -4,7 cm de tour de hanches, -4,3 cm de tour de hanches et -2,5 cm de tour de cuisses. Moyenne totale obtenue : -1,46 cm de tour de taille, -1,36 cm de tour de hanches et -0,98 cm de tour de cuisses. (2) Testé cliniquement par un laboratoire indépendant sur un panel de 31 sujets à raison d'un porteur de 10 nuits, 8h par nuit. Valeur moyenne partielle obtenue sur un panel de 16 volontaires -19%. Moyenne totale sur l'ensemble du panel (31 sujets) : -7%.



SOMMAIRE

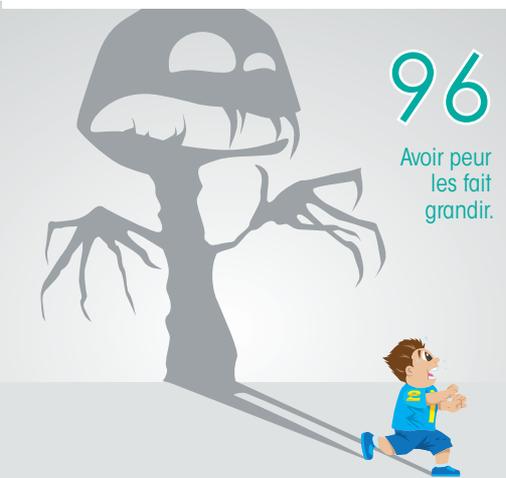
mars - avril 2015



38

DOSSIER

Comment agissent les soins hydratants ? Comment unifier son teint sans danger ? Quelles sont les spécificités des peaux noires ? Toutes les réponses à vos questions !



96

Avoir peur les fait grandir.



110

Être la plus belle sur la plage, on en rêve toutes !

rencontre

10 Denis Maréchal : *"Mon seul exercice physique, c'est la scène !"*

question d'actu

26 **En couverture** Le jeûne est-il bon pour la santé ?

dossier

38 **En couverture** Les 6 secrets d'une belle peau

ma santé

54 **En couverture** Ébola : un humanitaire témoigne

59 Choc anaphylactique : une allergie grave

62 Plage : mode d'emploi

66 **En couverture** Que cache le nom des plantes créoles ?

68 **En couverture** Sexe et diabète, un sujet tabou !

72 24 h dans un Éhpad

76 La DHEA : l'hormone de jeunesse ?

80 Les insolites de la santé

82 Garder une maison saine

nos enfants

96 **En couverture** *"Maman, j'ai peur des monstres !"*

101 La hernie ombilicale en 6 questions

102 Otite : quand l'oreille fait mal

104 Créations en verre poli

106 *"Ma fille a ses premières règles !"*

133 Légumes farcis :
tout est permis !



144

Accordez-vous
le droit à l'erreur !



SOMMAIRE

mars - avril 2015

bien-être

- 110 **En couverture** 7 clés pour bien choisir son maillot de bain
- 115 Donnez de l'huile à vos cheveux !
- 119 Mincir grâce à la sophrologie

nutrition

- 124 L'œuf de A à Z
- 130 Levure de riz rouge : attention statines !
- 133 Exquis, les farcis !

psycho

- 138 Femmes battues, une lente reconstruction
- 141 Petites confidences à ma psy
- 144 **En couverture** Et si on arrêta de culpabiliser ?

JOUEZ
ET GAGNEZ

5 CRÈMES
LIFTISSIME
LIERAC
p. 146



ABONNEZ-VOUS

ET RECEVEZ
anform ! chez vous
p. 114

JE NE RÊVE PAS DE PERDRE DU POIDS JE L'EXIGE

LIPO RÉDUX

LABORATOIRES FORTÉ PHARMA S.A.M. - RCS GRASSE 750 677 818 0014. AGENCE D'IMPRESION CORRIANON SCARLETT



-5cm*
en 12 semaines
TAILLE et
HANCHES

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

À DEUX, ON EST PLUS FORTS

Le guarana aide au contrôle du poids, favorise la dégradation des graisses et la perte de poids en complément de mesures diététiques.
*Résultat moyen. Etude clinique Sinetrol® Février 2013 portant sur 95 sujets en surpoids (IMC entre 26 et 29,9kg/m2).
Complément alimentaire. Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Distributeur exclusif Antilles : Sanisco Caraïbes - info@sanisco.com

fortepharma.com

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
Tél. 06 96 81 60 43

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

La Souris 2.0
Tél. 06 90 54 50 73

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 50 54 91
Fax 05 96 50 31 81

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

IMPRESSION

IMAYE - 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 : © Lightwave media



édito

Grande taille = elle se taille !

Définitivement finis les machos se vantant d'être généreusement dotés par dame Nature, les concours de zézettes à la récré et les allusions sur la supériorité technique de certains groupes. Rangés des mobylettes, les Robin des bois bandés. Une étude, publiée dans la revue *Plos One*, montre que plus un homme a un long pénis, plus sa femme cherchera à le tromper. De quoi en rabougir un grand nombre ! Il aura beau bomber le torse devant les copains, le chef de gare voit dégringoler sa cotation en bourse. C'est l'effet douche froide, le spaghetti trop cuit. Inutile de taper du sabot, "les femmes associent les grands pénis à la douleur", expliquent les chercheurs. Comme le dit Herbert Léonard, elles vont donc "pour le plaisir !" chercher des pénis plus petits ailleurs... Car plus c'est long et, tout compte fait, moins c'est bon. Ce qui ne veut pas dire non plus que plus c'est petit, plus c'est gentil ! Car en dessous d'une certaine taille, ces mêmes sondées inverseraient sans doute les statistiques. On peut toutefois se demander à quoi servent ces publicités dangereuses qui promettent de gagner de miraculeux et inutiles centimètres. À quoi sert ce cinéma qui "sifredise" les acteurs, fait tomber les records à coup d'effets spéciaux et bouzille les relations homme-femme dans l'esprit des jeunes ? Il va falloir admettre la vérité : les femmes ne préfèrent pas les grandes. Nul besoin d'être des sur-hommes. Elles nous aiment comme nous sommes. Hennissons donc à l'unisson et restons des hommes à taille humaine.

Didier Royer

**TANGLE
TEEZER**

LA brosse
qui démêle
tous les nœuds !

MODÈLE COMPACT STYLER

MODÈLE ORIGINAL

MODÈLE MAGIC FLOWERPOT

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

EN PHARMACIE



Rejoignez-nous sur
Tangle Teezer Antilles



Guadeloupe : tél. 05 90 99 80 09
Martinique : tél. 05 96 50 85 13
contact@apfarm.fr



Pas le temps,
ni le moment
de se relâcher !

LA BEAUTÉ N'A PAS D'ÂGE
LIERAC
PARIS

[1] Auto-évaluation - 53 femmes - crème riche + crème cou

[2] Auto-évaluation - 103 femmes - sérum + crème soyeuse + crème nuit

[3] Etude clinique - 32 femmes - sérum yeux

OVALE RELÂCHÉ - PERTE DE VOLUME - RIDES INSTALLÉES

LIFTISSIME

INNOVATION LIFTING 3D

Le lifting entre dans une nouvelle dimension avec la cosmétique d'hybridation LIERAC, synergie du meilleur des sciences et de la nature. Le complexe Cell-Junction, associé à de puissants extraits végétaux stimule le perlecan, protéine de fermeté et de jeunesse de la peau pour retendre les traits en surface et densifier les volumes en profondeur. Rediscipliné, l'ovale du visage est lifté en 3 DIMENSIONS.



RÉSULTATS

Dès l'application⁽¹⁾
Peau retendue,
replumée, lissée

Après 4 semaines
Ovale rediscipliné⁽²⁾,
Volumes rééquilibrés⁽²⁾
Rides profondes
réduites⁽³⁾



[COSMÉTIQUE
D'HYBRIDATION
plus d'info sur www.lierac.fr]

Obtenez votre dose d'essai sur Lierac.fr

PAR CHLOÉ GURDJIAN

Comédien et humoriste, Denis Maréchal enchaîne les projets et fait le show sur scène. Avec une énergie communicative, il donne beaucoup de sa personne, mais avoue ne pas du tout s'entretenir. Car le sport, ce n'est pas son truc !

Denis Maréchal :

“Mon seul exercice physique, c'est la scène !”

Denis Maréchal est un vrai passionné. C'est en allant au cinéma qu'il a attrapé le virus de la comédie et décidé de s'inscrire à des cours de théâtre. *"Ça m'apporte beaucoup de joie. Je fais partie de ces gens qui vivent du métier dont ils rêvaient. C'est une chance, se réjouit-il. Évidemment, il y a un risque puisqu'on ne sait pas de quoi demain sera fait. En même temps, c'est assez plaisant, car tout peut arriver. Je vais pouvoir faire du one man show, du théâtre, des séries télé, du cinéma... et explorer toutes les branches de ce métier."*

BEAUCOUP D'ÉNERGIE

Il avoue d'ailleurs ne pas avoir de préférence pour un genre en particulier. *"Tout est plaisant et on peut trouver des avantages partout. Le one man show, c'est vraiment quelque chose de personnel puisque c'est moi qui l'écris et qui monte seul sur scène. Dans les autres disciplines, je me mets au service des auteurs, du réalisateur, du metteur en scène. J'aime bien alterner !"* Actuellement en tournée, jusqu'au mois de mai, avec son spectacle *Denis Maréchal (re)joue !*, il se produit 3 fois par semaine pendant 80 minutes. Des épreuves physiques avec une grosse dépense d'énergie. *"Après une représentation, je me sens comme dans du coton. Il y a une espèce de bien-être... un peu comme après l'amour ! (rires) C'est une fatigue agréable. On se sent bien."* Si de nombreux artistes se préparent phy-

siquement avant de débiter une tournée, ce n'est pas le cas de Denis Maréchal.

"Je ne suis pas très sérieux par rapport à ça ! Déjà j'ai arrêté de fumer, c'était vraiment ma victoire 2014. Mais je ne fais pas trop d'exercice, je passe de la rue à la scène au dernier moment. Il faudrait peut-être que je trouve une technique. Je sais qu'il y en a qui font du yoga, de la méditation." Quant à un régime alimentaire ? *"Non ! (rires) J'aime manger les trucs d'enfants, c'est-à-dire les coquillettes-jambon, les poissons panés, les frites, les hamburgers."* Avant d'ajouter : *"En plus, je n'aime pas du tout les trucs chers, comme à Noël, le foie gras, le saumon, les huîtres... Je n'aime que les trucs très simples et, en général, les menus enfant me conviennent parfaitement !"*

"JE ME SUIS LAISSÉ VIVRE"

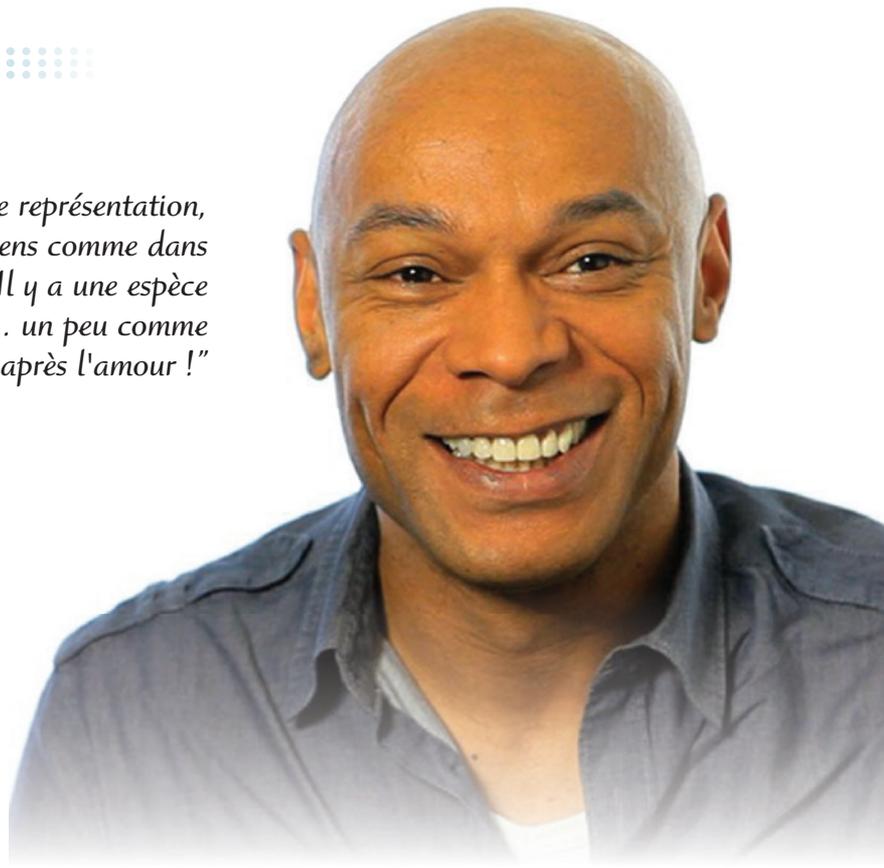
En revanche, il explique ne jamais rien manger avant de monter sur scène, *"pour être un peu léger, un peu aérien ! Je n'ai pas envie d'être ancré dans le sol. Et après, fiesta !"* Élançé, l'humoriste avoue ne rien faire pour entretenir sa silhouette. Passionné de sport dans sa jeunesse, avec de bonnes aptitudes



© PIERRE OLIVIER

...

“Après une représentation, je me sens comme dans du coton. Il y a une espèce de bien-être... un peu comme après l'amour !”



...

en athlétisme et particulièrement en sprint, Denis Maréchal a changé. *“Je ne fais pas de sport depuis 1992 ! (rires) La dernière fois que j'en ai fait c'était à l'armée, parce que c'était obligatoire. J'ai essayé de m'inscrire dans une salle mais j'y vais 2 fois et puis j'arrête. En fait, il faudrait que j'ai un film où il faut faire du sport et à ce moment-là je prendrais un coach pour être obligé de bosser. J'ai vraiment besoin d'être drivé.”* À 45 ans, l'humoriste a bien conscience qu'il va devoir commencer à faire attention. *“C'est vrai que, toutes ces années, je me suis un peu laissé vivre. Ça n'avait pas vraiment d'incidence sur mon physique. Mais si je prenais 3 kg, j'aurais peut-être du mal à les perdre, alors qu'avant c'était facile. Mon seul exercice physique, c'est la scène. C'est horrible parce que j'étais vraiment à fond quand j'étais jeune...”* Pour se sentir bien, le comédien se réfugie dans la fiction. Passionné de littérature, de cinéma, de théâtre et de séries télé, il en *“enchaîne des kilomètres. Récemment Interstellar m'a beaucoup*

plu. J'aime tous les films de Christopher Nolan. Mon livre de chevet s'appelle Love actually. C'est un peu girly mais il est plein d'espoir, très optimiste et ça fait du bien ! Pour les séries, Game of thrones, The walking dead, Orange is the new black, Intruders, 24 h chrono... j'en ai vu des tonnes.”

“MON SECRET BIEN-ÊTRE, L'ÉVASION”

Et pour se détendre totalement : *“je dors !”* (rires). Voyager est l'autre secret bien-être de Denis Maréchal. Dès que possible. Cela lui permet de relativiser et de s'évader. *“J'adore partir et j'adore revenir. Je suis intéressé par les différentes cultures, savoir comment vivent les autres. Ça fait du bien et, quand on rentre,*

on se dit qu'on n'est pas le plus malheureux ! On prend du recul et on voit les choses sous de nouveaux angles.” Pas de destination de prédilection pour se ressourcer. *“Comme j'ai envie de voir un maximum de choses, je ne retourne pas forcément au même endroit. Il faut que je découvre encore plein d'autres lieux. J'aimerais aller au Japon, en Guyane, il faut que je retourne aux Antilles parce que je n'y suis pas allé depuis longtemps, plus d'États-Unis, plus d'Afrique, plus d'Indonésie... Il faut que j'aïlle partout !”* En attendant ses futures escapades, Denis Maréchal sera sur les planches à la rentrée pour une nouvelle pièce, *Nuit d'ivresse*, et au cinéma dans *Des amours, désamour...* mais pas de rôle sportif à l'horizon !

Poussées dentaires

Camilia pour apaiser bébé quand il fait ses dents

PLEURS?
JOUES ROUGES?
BÉBÉ GROGNON?
GENGIVES ENFLÉES?



★ Une action globale

Camilia prend en charge les symptômes associés à l'apparition de la dentition :

- Comportement grognon, sommeil agité.
- Salivation abondante, joues rouges.
- Douleurs des gencives.

★ Pour plus de sécurité pour bébé

- Unidoses buvables stériles.
- Au goût neutre, facilement accepté par bébé.

★ Un usage pratique

- Unidoses facilement transportables.
 - A donner à boire à bébé 3 à 6 fois par jour : 3 à 6 unidoses par 24h durant 3 à 8 jours.
- Verser le contenu du récipient unidosé dans la cavité buccale de l'enfant tout en maintenant l'enfant en position assise.

Vendu en pharmacie, sans ordonnance.

Service information Boiron

N° Azur 0 810 809 810
PRIX APPEL LOCAL

BOIRON®

www.boiron.fr

Camilia® est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la dentition chez le nourrisson, aux 3 substances actives. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. La durée du traitement ne devra pas dépasser 8 jours. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire. Visa 14/06/61436031/GP/002



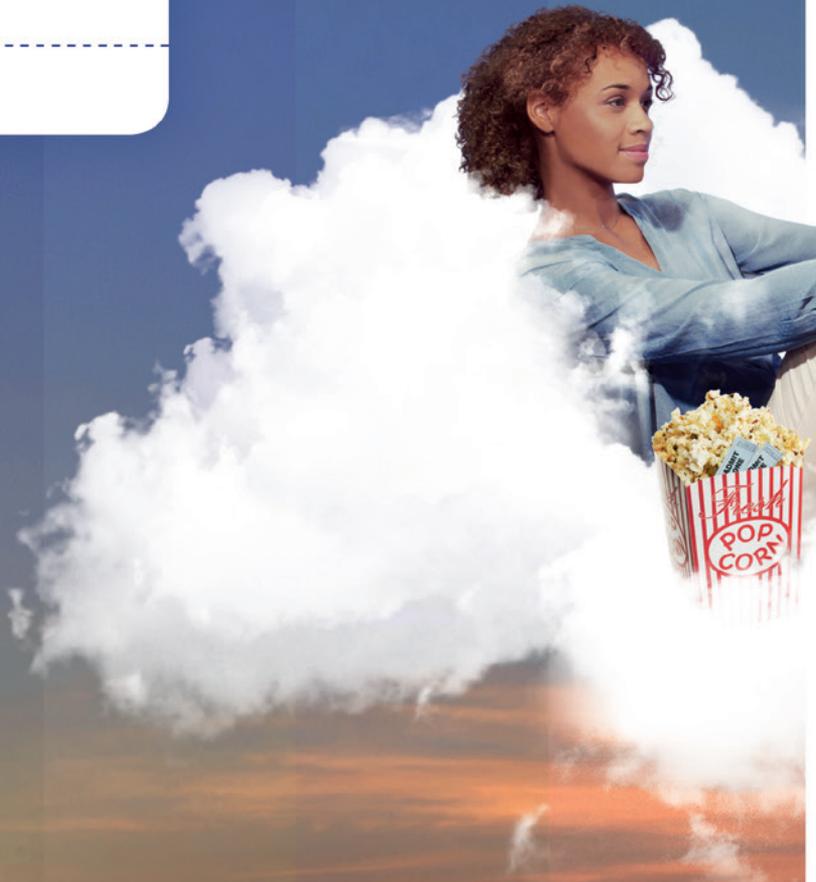
PARIS
et 18 villes de province
avec TGV AIR

UN SERVICE PROPOSÉ
EN PARTENARIAT AVEC



Vol direct
et quotidien

corsair.fr



Sur Corsair, le cinéma est bienvenu à bord

Cinéma, jeux vidéos, musique,
documentaires...
Plus de 300 heures de divertissements
proposés sur chaque vol




CORSAIR
Ouvrons d'autres horizons



Pesti'home : enfin une étude sur les pesticides !

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) vient de lancer son étude Pesti'home.

Objectif : mieux connaître les utilisations domestiques des produits destinés à éliminer les nuisibles dans et autour de la maison, aux Antilles et dans l'Hexagone.

Il s'agit de la première étude réalisée sur ce sujet et ses résultats permettront de mieux évaluer l'exposition de la population aux pesticides. L'étude Pesti'home se déroule dans 10 communes de chaque département. Dans ces communes, des foyers sont tirés au sort pour participer. L'étude a débuté le 6 février et se déroulera durant un à deux mois. Au total, 600 foyers participeront.

LE SON TROP FORT =

jeunes oreilles en danger !

Une étude Ipsos révèle que près de 75 % des 15-35 ans ont déjà connu bourdonnements, sifflements et autres troubles de l'audition. Ils sont nombreux même à s'endormir les écouteurs aux oreilles et le son très fort (61 %). Et près de 90 % à utiliser régulièrement un casque audio. Ce qui est un facteur aggravant puisqu'il obstrue le conduit auditif tout en envoyant une pression sur le tympan. Écouter de la musique peut se faire à un niveau raisonnable et en préservant sa santé.

14%

C'est le pourcentage de jeunes (moins de 17 ans) ayant déjà consommé une autre drogue que le cannabis.

Insolite

Une nouvelle arme CONTRE L'OBÉSITÉ

Et si on racontait à votre corps qu'il a déjà mangé ? C'est le rôle de la pilule inventée par l'équipe du professeur Ronald Evans, du laboratoire du Salk Institute's Gene (USA). À base de fexaramine, la pilule envoie un message à l'intestin lui indiquant qu'une grosse quantité de nourriture a été ingérée. Sauf que cette petite pilule ne comporte aucune calorie. L'"escroquerie" fonctionne pour l'instant sur des souris, fait chuter le poids de l'individu ainsi que son taux de cholestérol.





GUADELOUPE

En marche contre l'endométriose !

Dans le cadre de la manifestation internationale Endo-March 2015, l'association Karukéra endométriose organise une marche, le samedi 28 mars. Départ prévu à 8 h de la place Frédéric Jalton aux Abymes. Durant cette semaine d'information sur les risques liés à l'endométriose (du 24 au 28 mars), d'autres actions de sensibilisation sont prévues : villages, stands d'information, zumba géante... Plus d'infos au 06 90 32 41 68.

2050 : 1 personne sur 2 sera allergique

Selon l'OMS, en 2050, 50 % de la population mondiale sera affectée par au moins une maladie allergique. L'OMS classe l'allergie au 4^e rang mondial des maladies après le cancer, les pathologies cardiovasculaires et le Sida. Le nombre de personnes allergiques a doublé ces 20 dernières années.



BON À SAVOIR !

Depuis le 8 mars, le détecteur de fumée est obligatoire dans chaque foyer. C'est la Loi Morange (votée en 2010) qui impose l'installation de ces appareils officiellement dénommés détecteurs avertisseurs autonomes de fumée (Daaf). Une galette d'une dizaine de centimètres qu'il convient de coller au plafond pour rattraper le retard pris sur d'autres pays développés. 5 % de logements équipés en France contre 80 % en Angleterre, 95 % en Norvège et 98 % aux USA.



85,4 ans

C'est l'espérance de vie des femmes en 2014. Contre 79,2 ans pour les hommes. L'écart entre les sexes se réduit, passant à 6,2 ans. Il était de 8,2 ans en 1994.

Recherches

Un antibiotique issu de la canne à sucre ?

Une équipe du Cirad vient à decoder, en collaboration avec l'université technique de Berlin, la structure de l'albicidine, un antibiotique fabriqué par une bactérie pathogène de la canne

à sucre ! Ce puissant antibiotique a montré une activité contre des bactéries difficiles à traiter et même responsables de maladies nosocomiales. Une molécule donc très prometteuse...





de sieste pour retrouver la pêche !



Vous ne faites pas encore la sieste au bureau ? Une étude publiée dans le *Journal of clinical endocrinology and metabolism* apporte la preuve que **30 minutes de sieste prise dans de bonnes conditions peut réparer une mauvaise nuit et rétablir les niveaux hormonaux** (noradrénaline multipliée par 2,5 par exemple) et de protéines indispensables au bon fonctionnement du corps (gestion du stress, attention sélective, vigilance, émotions, apprentissage, mémoire, etc.).

Nos infos santé intéressent les pirates informatiques ?

C'est la société Anthem (assurances américaines) qui a donné l'alerte en annonçant le piratage de millions de ses clients en 2014. Effet déclencheur, d'autres compagnies ont avoué avoir subi le même sort. Noms, adresses, numéros de Sécu, dossiers médicaux, revenus... ces informations sont convoitées par les hackers. À tel point que les spécialistes prédisent que 2015 sera "l'année du piratage des données de santé". Mais quelle

valeur ont ces informations ? Tout d'abord, dans le cadre d'un espionnage industriel traditionnel, elles peuvent intéresser les fabricants, groupes pharmaceutiques, etc. Ensuite, elles peuvent faire l'objet de chantages et de demandes de rançons. Enfin, elles peuvent être revendues aux compagnies d'assurance.

MARS BLEU

Comme chaque année, le mois de mars est un temps fort de la **mobilisation contre le cancer colorectal**. Il est le 2^e cancer le plus meurtrier. Mais heureusement, les chances de guérison sont de 90 % s'il est détecté tôt.

Du café contre les mélanomes

Chaque année, plus de 9 000 personnes décèdent d'un cancer de la peau. Or, une étude américaine révèle que la consommation de café peut réduire considérablement le développement des mélanomes, forme la plus grave de ces cancers. Les chercheurs ont constaté qu'une forte consommation quotidienne de café réduit de 20 % les probabilités de contracter la maladie.



LA GAMME

BÉBÉ EXPERT

accompagne les parents
pour apaiser les bébés
dès 6 mois.

DES EXPERTS À VOTRE ÉCOUTE



Contactez-nous :

24h/24 et 7j/7 au 3240*

www.Laboratoire-Gallia.com

* Prix d'un appel local en France Métropolitaine



DES SOLUTIONS ADAPTÉES
AUX SITUATIONS CLINIQUES SPÉCIFIQUES



LABORATOIRE **Gallia** LA GAMME **BÉBÉ EXPERT**

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande que les femmes enceintes et les mères de nourrissons et de jeunes enfants soient particulièrement bien informées sur : Les avantages du lait maternel, qui constitue l'aliment idéal du nourrisson. Il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques et le préserve des maladies. L'importance d'une bonne alimentation maternelle pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'effet négatif d'une alimentation mixte du nourrisson en alternance entre allaitement au sein et prise d'un biberon pouvant gêner l'allaitement maternel. La difficulté de revenir sur le choix de ne pas allaiter. Les implications socio-économiques à prendre en considération dans le choix de la méthode d'allaitement. Il est important de rappeler le coût qu'engendre l'utilisation des laits infantiles, en précisant les quantités à utiliser selon l'âge de l'enfant. En cas d'utilisation d'un lait infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les recommandations relatives à la qualité de l'eau, les indications de préparation et d'utilisation et de suivre l'avis du corps médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant.

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. WWW.MANGERBOUGER.FR



Une centrale électrique solaire en Guyane

Toucan. C'est son nom. Elle vient de voir le jour sur la commune de Montsinéry-Tonnégrande et fournira environ 5 mégawatts d'électricité à 4 000 foyers. Une grande première aux Antilles-Guyane. Cette centrale s'enorgueillit de pouvoir stocker 3 h d'énergie. Ce qui permet de gérer les passages nuageux et d'assurer la fourniture d'électricité en début de soirée. Il aura fallu près de 2 ans pour installer la centrale, dont les 55 000 plaques solaires, tout en veillant à préserver le lieu de nidification de la bécassine de Magellan.



Semaine nationale du rein

Prendre soin de ses reins, c'est vital pour tous ! Ainsi s'intitule la semaine de sensibilisation annuelle aux maladies rénales. Du 21 au 28 mars, de nombreuses manifestations permettront de montrer l'importance de prendre soin de ses reins. 3 millions de personnes en souffrent déjà en France, 35 000 sont porteuses d'un greffon, 41 000 sont dialysées et près de 10 000 sont en attente d'une greffe. Enfin, après 60 ans, 3 personnes sur 10 perdent environ 30 % de leur fonction rénale.



CONTRACEPTION :

les hommes s'y intéressent !

90 % des hommes (de 20 à 35 ans) souhaiteraient prendre part au choix contraceptif de leur conjointe. C'est une nouveauté. Longtemps une préoccupation des seules femmes, la contraception devient un sujet du couple. Source : enquête Ipsos Santé/Bayer HealthCare



Guyane

LA CROIX-ROUGE RECRUTE DES BÉNÉVOLES

La Croix-Rouge recrute des bénévoles pour un espace parent-enfant au CCAS de Matoury. Ce lieu a pour but d'apporter un soutien aux parents en difficulté. Si vous êtes touché par ce sujet et/ou avez des connaissances dans le domaine de l'enfance, n'hésitez pas à les rejoindre !

PLUS D'INFOS

au 06 94 40 11 03 ou dt.guyane@croix-rouge.fr

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES



Piéton, jogger, cycliste

Reste **en vie,**
sois **FLASHY**

En 2014, en Guadeloupe, 13 piétons sont morts sur les routes.



CREATION SANG POUR SANG ORIGINALE

© CANAL+ - ANTILLES SAS AU CAPITAL DE 3 200 000€ 388 543 126 RCS FORT DE FRANCE. ESPACE AEROSERVICES - ANCIEN AEROPORT 97232 LA MENTIN
CANAL+ GUYANE SAS AU CAPITAL DE 400 000€ 398 354 134 RCS CAYENNE. CENTRE COMMERCIAL WARENGO 97300 CAYENNE.



LE MEILLEUR DES SERIES UNIQUEMENT SUR CANAL+ :

Avec *Spotless*, la nouvelle création originale de CANAL+. Mais aussi le meilleur des séries avec *House Of Cards*, saison 3 et *Nurse Jackie*, saison 6 sur CANAL+ ou encore *American Crime* sur CANAL+ SERIES !

RENSEIGNEMENTS AU **N°Azur 0 810 501 502** 0,0701 l'appel puis 0,0205€/min.

* Service inclus pour tout abonnement à CANAL+ et/ou CANALSAT. Sous réserve de disposer du matériel compatible (PC/Mac, tablette et smartphone sous iOS ou Android, iPod touch) et d'une connexion internet haut débit. Pour tablette et smartphone, sous réserve du téléchargement de l'application myCANAL CARAIBES et d'une connexion Wifi et/ou 3G/3G+. Voir conditions détaillées sur www.canalplus-caraibes.com.



EN MARS EXCLUSIVEMENT
SUR CANAL+

A REGARDER
SUR TOUS VOS ECRANS



my CANAL*



canalplus-caraibes.com

CANAL+

MÉNOPAUSE



Faites le choix d'avoir
le ventre plat !

Après 45 ans, sous l'influence hormonale, le corps change et la digestion est perturbée. La silhouette se transforme, un petit ventre rond et gonflé peut alors apparaître.

Ménophytea, votre solution Ventre Plat

Heureusement, grâce à Ménophytea, expert de la ménopause depuis 10 ans et aux richesses de la nature, des solutions existent pour reprendre le contrôle : **Ménophytea Ventre Plat** et sa formule spécifique. À base de carvi qui aide à limiter les ballonnements, de menthe et de calcium qui participent à une digestion normale et de vitamine B6 qui contribue à réguler l'activité hormonale. Prenez 1 comprimé après les 2 repas principaux pendant 3 mois. C'est la solution pour un ventre plat en toutes circonstances !



Ménophytea Rétention d'eau La solution à la ménopause

À la ménopause, sous l'influence des variations hormonales, le corps a aussi tendance à stocker l'eau en excès dans l'organisme. Ainsi la silhouette se modifie et des gonflements peuvent apparaître. Essayez donc **Ménophytea Rétention d'eau** et sa formule spécifique. À base d'artichaut qui contribue aux fonctions normales d'élimination urinaire et de vitamine B6 qui contribue à réguler l'activité hormonale, c'est la solution pour redonner légèreté à sa silhouette !

ARTICULATIONS

AVANT QUE ÇA COINCE...
RÉAGISSEZ !



Votre capital
articulaire est
si précieux
qu'il mérite
toute votre
attention.

C'est grâce à votre capital articulaire que vous pouvez vous mettre en mouvement sans y penser, bouger avec aisance et apprécier chaque geste du quotidien. Prenez donc le temps de chouchouter vos articulations, elles vous diront merci !

Continuez à bouger, Phytalgic veille !

Faites le bon choix avec Phytalgic, qui grâce à sa formule renforcée, veille, jour après jour, sur votre capital articulaire, notamment sur le trio « **Articulations, Cartilage¹, Ossature²** ». Huile de poissons sauvages, riche en oméga 3, extrait d'ortie, vitamine E anti-oxydante, vitamine C et zinc sont concentrés dans sa formule, en justes quantités, avec une garantie de haute qualité. Avant qu'il ne soit trop tard, réagissez !

En pharmacie - Phytalgic ACL 520 420.4
NOUVEAU Phytalgic Format Economique
ACL 542 980.2

¹vitamine C - ²zinc

*Source : Test de satisfaction de 3 mois -
110 personnes - Août 2013.



UTILE ET OFFERT :

Avec « **Mon Coach Phytalgic** »,
mesurez l'état de vos
articulations sur www.phytalgic.com



• Disponible chez votre pharmacien
• Ménophytea Ventre Plat - ACL 607 851.7
• Ménophytea Rétention d'eau - ACL 607 948.0
Plus d'informations sur www.menophytea.com

Plus
d'infos ?

www.phytalgic.com

RIEN DE TEL
QU'UN BON BAIN DE MER
POUR SE DÉTENDRE !



© ILLUSTRATION : LA SOURIS 20

Régime totalitaire

Le jeûne est-il bon pour la santé ?

PAR ANNE DEBROISE

Contrairement aux idées reçues, se priver de nourriture quelques jours pourrait faire du bien à la santé. À pratiquer toutefois avec modération...

Hérésie ou outil thérapeutique ? Pratique ancienne, préconisée dans de nombreuses traditions, le jeûne rencontre actuellement un regain d'intérêt dans des contextes nouveaux. En 2014, une équipe américaine de médecins et de biologistes a suivi des patients atteints d'un cancer. Ils supportaient beaucoup mieux la chimiothérapie s'ils se privaient de nourriture 2 jours avant.

À L'HÔPITAL ?

La tradition aurait-elle raison ? Les catholiques respectent souvent des périodes de carême, les musulmans le ramadan, les hindous diverses formes de jeûne plus ou moins strictes. Mais il y a autant de jeûnes que de pratiquants. Si les musulmans ne boivent pas dans la journée au cours du ramadan, la plupart des jeûnes ne restreignent pas la boisson. Quant à la nourriture, elle peut être complètement supprimée, interdite uniquement dans la journée, ou simplement réduite. Pour les pratiquants, le jeûne éloigne le corps des contraintes terrestres et élève l'âme. Et la santé du pénitent ? La médecine classique voit le jeûne d'un mauvais œil. Il peut

provoquer des chutes de tension, déséquilibrer le régime alimentaire et le rythme de sommeil, provoquer des malaises, conduire l'organisme prévoyant à stocker plus d'énergie et donc favoriser l'obésité, etc. Mais bien utilisé, il pourrait aussi s'avérer bon pour la santé. Certains hôpitaux japonais et russes l'utilisent pour améliorer la santé mentale de leurs patients, la dépression, les maladies neurodégénératives, ou même des troubles de la digestion et du système cardiovasculaire.

ÉTAT DE STRESS

Comment l'organisme réagit-il à la privation de nourriture solide ? Pendant les 4 à 6 premières heures, il puise dans les réserves de glucose et les aliments ingérés. Quand il a épuisé cette source d'énergie, il utilise les réserves de glycogène stockées dans le foie et les transforme en glucose. Au bout de 16 heures de jeûne, il se tourne vers les réserves

de graisses. Il les transforme en corps cétoniques, que le cerveau utilise pour fonctionner. L'acétone stimule le cerveau, ce qui est à l'origine d'une sensation d'hypervigilance et d'acuité intellectuelle. C'est ensuite que les choses se gâtent. Au bout de quelques jours de jeûne, l'organisme n'a plus assez de graisses à brûler et mobilise des protéines : il "brûle les muscles". Il s'affaiblit énormément. Après 40 à 80 jours, l'organisme est tellement dégradé que le cœur lâche. C'est la mort. "Le jeûne constitue un stress pour l'organisme, affirme Patrick Lemoine, docteur en neurosciences et psychiatre. Mais tous les effets du stress ne sont pas forcément négatifs. On peut penser que le stress provoqué par un jeûne modéré stimule l'organisme, obligeant certaines cellules à se régénérer." Hélas, comme le constate Jérôme Lemar, auteur d'une thèse sur le sujet en 2012 : "La majeure partie

...

Total ou partiel ?

Il faut distinguer plusieurs types de jeûnes à visée préventive ou thérapeutique

- **Le jeûne total :**

l'apport calorique est nul. Seule l'eau est permise.

- **Le jeûne partiel :**

l'apport calorique est réduit (250 à 300 kcal/jour). La diète repose généralement sur des jus de fruits, des bouillons de légumes et une abondance de tisanes et d'eau. C'est le cas du jeûne de type "Buchinger".

- **Le jeûne peut être continu ou intermittent :**

1 jour sur 2 ou 1 jour par semaine, associé à un repos complet ou, au contraire, à une activité physique.

Source : Inserm, *Évaluation de l'efficacité de la pratique du jeûne comme pratique à visée préventive ou thérapeutique*, 2014.



...

du "jeûne thérapeutique" relève de la croyance non scientifiquement prouvée." À défaut de pouvoir faire des études chez l'homme, certains scientifiques ont effectué des tests chez l'animal. On a ainsi découvert que de nombreux animaux (mouches, vers, rongeurs), mis au régime sec (diminution de 30 à 40 % des apports caloriques) voyaient leur espérance de vie prolongée de 30 %.

CONTRE LE CANCER

Aux États-Unis, le docteur Valter Longo a publié en 2012 des résultats étonnants sur des souris cancéreuses. Les unes étaient traitées par chimiothérapie, les autres par le jeûne. Et ce sont les secondes qui ont connu le taux de guérison le plus important ! En 2014, il a reproduit l'expérience chez des

humains. Avec une différence : tous ont conservé la chimiothérapie. Mais ceux qui jeûnaient 3 jours avant le traitement le supportaient beaucoup mieux. "Les cellules cancéreuses sont des cellules qui prolifèrent sans aucun contrôle, mais pour cela elles ont besoin d'être alimentées, explique Patrick Lemoine. Elles pourraient donc être plus sensibles que les autres à la privation de nourriture." En attendant les preuves scientifiques d'un éventuel bénéfice, le jeûne compte de plus en plus d'adeptes. Des organismes touristiques proposent même dans leur catalogue des séjours "jeûne et randonnée". Les participants rapportent un sentiment de légèreté et de clarté d'esprit. Une manière de tourner le dos à une société de surabondance...

Otto Buchinger, pionnier du jeûne thérapeutique

En Occident, le recours au jeûne thérapeutique sous supervision médicale a débuté avec le docteur Otto Buchinger. Ce médecin allemand, victime d'une polyarthrite, a retrouvé l'usage de ses jambes après 19 jours de jeûne. Il a ensuite créé une clinique dédiée au jeûne thérapeutique. Aujourd'hui connue dans le monde entier, la clinique Buchinger, à Überlingen, propose des programmes de jeûne contre le diabète, l'hypertension, certaines maladies cardiovasculaires, maladies chroniques inflammatoires articulaires et rhumatismales, allergies, dépression, fatigue chronique...

ARKO ROYAL®

Restez en forme naturellement !



DYNERGIE

Ginseng + Gelée royale + Propolis + Acérola

Complément alimentaire. Disponible en pharmacie et parapharmacie.

ARKOROYAL S'ENGAGE POUR LA SAUVEGARDE DES ABEILLES
auprès des apiculteurs en soutenant les actions de notre partenaire



Gourbeyre, le 26 JAN. 2015

OBJET : Prévention du chikungunya

LETTRE OUVERTE

A la population de Guadeloupe

La Guadeloupe vient d'être confrontée à une épidémie majeure de chikungunya qui a touché plus de 20% de la population, causé plus de 500 hospitalisations et au moins douze décès expertisés à l'hôpital. La mobilisation de chaque citoyen, des services des collectivités de tous ordres et de l'Etat a permis de limiter l'ampleur du phénomène.

Cette maladie, nouvelle ici, a pu être maîtrisée grâce à des mesures d'information appropriées de gestion des encombrants ou de l'environnement, d'organisation de la prise en charge en ville ou à l'hôpital des personnes les plus touchées.

Durant les semaines à venir, la circulation du virus peut se poursuivre à partir des derniers malades, parmi les personnes non encore touchées par le virus. Les consignes de prévention et les mesures de protection diffusées tout au long de l'épidémie demeurent essentielles pour lutter durablement contre la propagation des virus transmis par les moustiques.

Continuez à éliminer les moustiques et leurs gîtes autour et dans votre domicile : détruire les larves ainsi que les gîtes potentiels de reproduction des moustiques autour et dans l'habitat : en faisant contrôler vos citernes, en supprimant les soucoupes sous les pots de fleurs et en vidant au moins une fois par semaine tous les récipients contenant de l'eau stagnante : vase, détrit, gouttières...

Continuez à vous protéger des piqûres de moustiques en portant des vêtements longs, en utilisant des répulsifs pour vêtements ou cutanés (en respectant les précautions d'emploi, en particulier chez l'enfant et la femme enceinte) ainsi que des moustiquaires de berceau chez le nouveau-né et le nourrisson.

Signalez aux services municipaux de votre commune, les lieux ou objets susceptibles de favoriser la prolifération des moustiques vecteurs de maladies.

Consultez votre médecin en cas de fièvre.

Le Préfet,



Jacques BILLANT

Le Président de l'Association
des Maires de Guadeloupe



Jean-Claude LORÉTON



Le Directeur Général de l'ARS,

Patrice RICHARD

Le Président du Conseil Régional,



Victorin BUREL

Le Président du Conseil Général,



Jacques GILLOT



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

QUAND ARRÊTER LA PILULE ?

Je souhaite avoir un enfant et je suis sous pilule. Est-ce que je peux arrêter n'importe quand ou bien faut-il arrêter à un moment précis ?

Reine-Marie, Martinique

Dr Mathias Deleflie,
gynécologue-obstétricien

Il vaut mieux arrêter votre pilule à la fin de la plaquette, pour ne pas perturber le cycle. En effet, l'arrêt de la pilule en cours de plaquette déclencherait les règles. La prise de la pilule, même sur de nombreuses années, n'a pas d'incidence sur la fertilité et, dès son arrêt, vous pouvez tomber enceinte.

PAMPLEMOUSSE + MÉDICAMENT = DANGER ?

Est-il vrai que le jus de pamplemousse peut interférer avec l'efficacité de certains médicaments ? En particulier ceux destinés aux maladies cardiovasculaires ?

Jacques, Guyane

Jacqueline Tudor et Ketty Barège, pharmaciennes

Effectivement, le jus de pamplemousse interfère avec certaines classes de médicaments tels que les antibiotiques, anti-épileptiques, hypertenseurs, anxiolytiques, médicaments contre le cholestérol, anticancéreux, antirétroviraux (traitement HIV) et pour des problèmes cardiovasculaires. Le jus de pamplemousse est un inhibiteur enzymatique, c'est-à-dire qu'il ralentit la dégradation des médicaments dans

l'organisme provoquant une augmentation de la concentration de ceux-ci et pouvant mener à une dangereuse toxicité. Les conséquences sont une augmentation de la fréquence et de la gravité de leurs effets indésirables. De plus, le jus de pamplemousse agit pendant 24 h sur le métabolisme ! Il faut donc demander à son médecin ou pharmacien s'il est autorisé d'en consommer pendant son traitement.



Questions Réponses



PALPER-ROULER CONTRE CELLULITE

J'ai 23 ans. J'ai toujours été ronde. Surtout, j'ai un problème de cellulite qui me complexe beaucoup. Je m'interroge sur la technique du palper-rouler. Est-ce efficace ? Dououreux ?

Sylviane, Guadeloupe

Pauline Noyer, kinésithérapeute

Les séances de palper-rouler s'effectuent à la main ou avec un appareillage (type celluM6). La méthode manuelle est plus douloureuse mais aussi plus efficace. Le palper-rouler se pratique à même la peau et à sec (sans aucun ajout de produit ou d'huile) car il s'agit de décoller la peau du muscle sous-jacent afin de casser les cellules adipeuses. Cette technique donne souvent lieu à des bleus. La lutte contre la cellulite est efficace lorsqu'elle associe plusieurs pratiques : un régime alimentaire spécifique, une activité physique régulière (marche, vélo...) et les sports aquatiques type aquabiking ou aquatraining car les mouvements effectués à grande vitesse dans l'eau ont un effet de drainage incomparable.

IL FAIT TOUJOURS PIPI AU LIT

Mon fils de 5 ans fait pipi au lit. Est-ce lié à une situation de stress ? Jusqu'à quel âge est-il normal de faire pipi au lit ? Comment résoudre ce problème ?

Pénélope, Martinique

Dr Olivier Dunand, néphropédiatre

Il faut distinguer l'énurésie primaire, qui n'est pas une maladie mais un trouble de la maturité, de l'énurésie secondaire, qui peut être liée à une pathologie. Dans le premier cas, l'enfant n'a jamais été propre la nuit et continue de faire pipi au lit plusieurs fois par semaine. C'est très banal. Cela touche de nombreux enfants jusqu'à 10 ans, et un peu plus les petits garçons. Il faut dédramatiser la situation car, en général, tout le monde est sur les nerfs. Il n'est pas utile d'aller voir un spécialiste, ce problème se gère très bien avec son médecin traitant. Celui-ci prendra le temps d'interroger l'enfant et la famille, pour écarter toute pathologie. S'il s'agit bien d'énurésie primaire, des

mesures simples (moins boire le soir, ne pas manger trop salé au dîner) et de la patience devraient suffire. Si le mal-être de l'enfant est trop important, un traitement médicamenteux est possible, en dernier recours. Il peut d'ailleurs être ponctuel, en cas de départ en colo, par exemple. En revanche, si le pipi au lit est soudain, après une longue période de propreté, cela doit attirer l'attention. Si un enfant n'a pas de problème la journée et se lève la nuit pour boire beaucoup, et donc faire pipi, cela doit également alerter. Il s'agit d'énurésie secondaire et il faut en chercher les causes. Cela peut être lié à une pathologie rénale, à des raisons psychologiques...





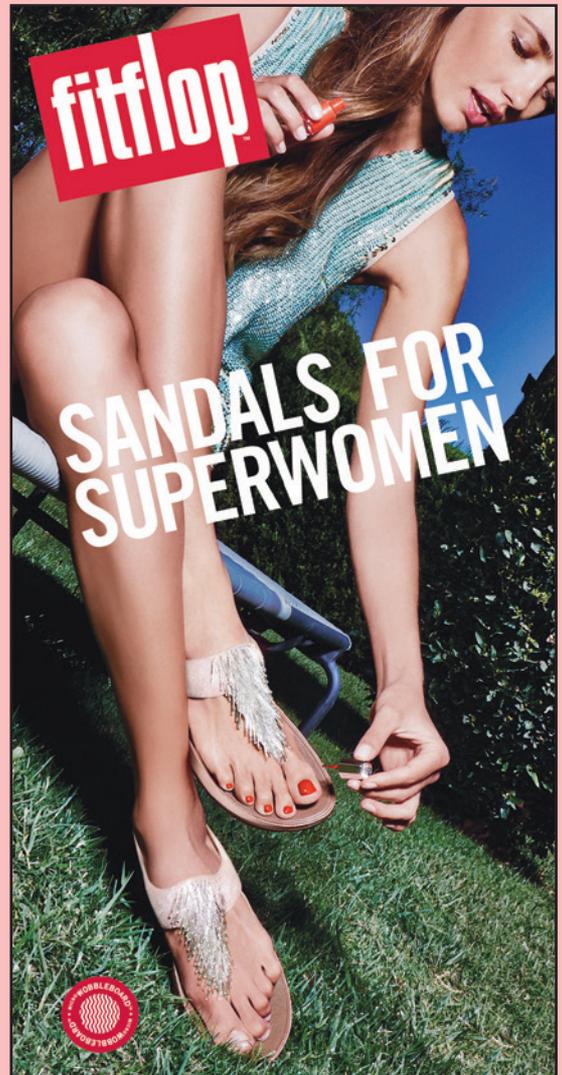
INTOLÉRANTS AU GLUTEN : DE PLUS EN PLUS ?

Il y a de plus en plus d'intolérants au gluten autour de moi. Cette intolérance est-elle de plus en plus fréquente ? Pourquoi ? Est-ce une vraie intolérance ou un phénomène de mode ?

Suzanne, Guadeloupe

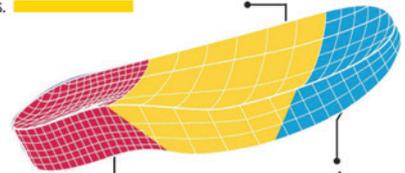
Dr Monique Gouranton, allergologue

Les patients, surtout les femmes, se rendent chez l'allergologue et se plaignent de maux de ventre, de ballonnements, ou d'autres symptômes, soupçonnant une intolérance. Mais la véritable intolérance au gluten, ou "maladie cœliaque", est une maladie auto-immune grave, causée par une atrophie des villosités de la paroi de l'intestin grêle. Elle entraîne des troubles de la nutrition (troubles de l'absorption du blé, mais aussi du fer, de la vitamine B12...), avec un amaigrissement important. La vraie intolérance survient souvent entre 6 mois et 1 an et peut générer des retards de croissance, même si cette maladie peut se révéler bien plus tardivement. Un vrai diagnostic comportera un interrogatoire sur les symptômes ressentis et un bilan, avec tests cutanés et biologiques. Si le diagnostic est positif, une fibroscopie et une biopsie du début de l'intestin grêle seront réalisées. L'éviction du blé devra être maintenue à vie. Si ce bilan est négatif, il sera réintroduit petit à petit. De plus, il règne une grande confusion entre intolérance au gluten et allergie au gluten. L'allergie est différente et immédiate. Un quart d'heure après avoir mangé du blé, l'allergique peut avoir de l'urticaire, les lèvres qui gonflent, du mal à respirer, des douleurs abdominales, etc. Pourtant, étrangement, beaucoup de patients évoquent le bien senti lors d'un régime sans gluten, sans y être allergique ni souffrir d'une intolérance. Peut-être est-ce psychologique ?



CONFORTABLE

FAIBLE DENSITÉ • La section médiane crée une légère instabilité qui augmente l'activation musculaire (jusqu'à 11%) dans la partie inférieure des jambes.



HAUTE DENSITÉ • Absorbe jusqu'à 22% de chocs en plus et contribue à soulager les contraintes articulaires.

MOYENNE DENSITÉ • Cette section au niveau des arceaux permet de maintenir la vitesse et le rythme tout en améliorant la stabilité.

Disponible en pharmacie

0690 83 31 48

Nouvelles Saveurs
Vous allez les adorer !

 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.



Laissez-vous tenter par le
nouvel arôme
FRUIT DE LA PASSION

Découvrez nos délicieuses
aromatisations
FRUITS EXOTIQUES
et GRENADINE



1

Chiline PIMENTS BRÛLEURS... DE GRAISSE

Chiline Fat Burner est un complexe à base de piments rouges qui brûle les graisses rebelles. Votre ventre est plus plat, vos cuisses et vos fesses plus fermes. À la prise de ces comprimés, vous pouvez associer le gel Chiline Fyto 3D qui diminue l'apparence de la cellulite et restaure le tissu conjonctif. Idéal pour soutenir l'élasticité de la peau lors de votre programme minceur. > **Pharmacies**

Pour attaquer les graisses de l'intérieur et de l'extérieur !

C'est pour Vous !

2

Phyto huile suprême CHEVEUX SECS ?

Phyto huile suprême concentre 99 % d'actifs d'origine naturelle pour nourrir en profondeur et discipliner les cheveux secs et épais. Véritable soin de coiffage, les frisottis sont éliminés, le brushing maîtrisé et les boucles subtilement redessinées. La chevelure retrouve instantanément douceur et éclat.

> **Pharmacies**



Les cheveux fins et secs préfèrent l'exceptionnel pouvoir démêlant de Phyto huile soyeuse.

3



Soulage les maux de dos et les troubles articulaires.

Fitflop MARCHEZ, MINCISSEZ

Imitant la marche pieds nus, les sandales Fitflop vous musclent les jambes et vous aident à brûler les calories. En plus de cette technologie unique, Fitflop vous propose une variété de styles et de couleurs tendance. > **Pharmacies**

4

Baume anti-moustiques STICK ANTI-MOUSTIQUES

Le baume anti-moustiques Manouka, à base d'IR3535, protège efficacement contre les moustiques des zones tropicales. Le format stick permet une application délicate et précise, idéale pour les petits enfants et les peaux sensibles. > **Pharmacies**



Toujours à portée de main !

5



Dispositif médical préconisé dans la prévention et le traitement du surpoids et de l'obésité.

CaptoRédux PIÈGE À GRAISSES

CaptoRédux des laboratoires Forté Pharma réduit l'absorption des graisses et des glucides complexes. Associé à une diète hypocalorique et une activité physique appropriée, CaptoRédux vous permet de contrôler efficacement votre poids. > **Pharmacies**

C'est pour Vous !



6
Violet, or, rose, léopard, "Shaun le mouton"... à chacun sa Tangle !

Compact Styler BROSSE MAGIQUE ET COMPACTE !

La brosse Tangle Teezer Compact Styler démêle rapidement tous les nœuds sans arracher les cheveux et sans douleur, comme sa grande sœur l'Original. Elle vous accompagne partout : la Compact Styler tient dans le sac à main et possède une housse pour protéger ses picots magiques. > Pharmacies

7



Active la micro-circulation des vaisseaux sanguins qui irriguent le cuir chevelu.

Keratine Forte Serum FINI LES CHUTES !

Keratine Forte Serum est destiné à toutes les personnes qui commencent à perdre leurs cheveux. Ce sérum du laboratoire Biocyte stimule la croissance des cheveux et fortifie le cuir chevelu. > Pharmacies

8



Pénètre rapidement, ne laisse pas les pieds collants.

Crème Nutri-Réparatrice PIEDS HYDRATÉS ET REPOSÉS

Grâce à son complexe de beurre de karité naturel, d'huile de macadamia et de glycérine végétale, Akileine Crème Nutri-Réparatrice hydrate, nourrit et répare les pieds déshydratés et très secs. En activant la micro-circulation sanguine, l'arnica et le marron d'Inde contribuent à l'oxygénation et à la régénération des tissus. > Pharmacies

9

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.

10



Diminue les ballonnements inconfortables.

Silhouette Ventre Plat PETIT VENTRE

Les laboratoires Phytea, spécialistes de la ménopause, ont formulé Ménophytea Silhouette Ventre Plat pour vous aider à maintenir une silhouette harmonieuse. La combinaison naturelle de l'opuntia, de la leucine et des graines de carvi aide à réduire les rondeurs localisées et à maintenir la fermeté de la sangle abdominale. > Pharmacies

11



Pratique : existe sous forme orodispersible (le cachet se dissout dans la bouche).

Magnésium B6 SURMENAGE ?

Magnésium B6 est un véritable complexe relaxant. Une supplémentation en magnésium est particulièrement intéressante en cas de fatigue passagère, de surmenage ou de sommeil difficile. La vitamine B6 est essentielle au métabolisme des acides aminés et du magnésium dont elle favorise la fixation. Elle aide ainsi au bon fonctionnement du système nerveux. > **Pharmacies**

12

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 !

13



Pénètre rapidement, soulage immédiatement.

One Gel Phyto MÊME PAS MAL !

Nouveauté du laboratoire Phyto Créativ', One Gel Phyto renferme le meilleur des huiles essentielles. Il s'utilise en prévention et soulage les douleurs musculaires, articulaires, cervicales, dorsales, lombaires, entorses, tendinites, jambes lourdes, rhumatismes... > **Pharmacies**

14

Take it Easy LA CLEF DE LA RELAXATION

Succombez à un voyage olfactif et relaxez-vous ! Le roll-on Take it Easy des laboratoires Solyvia associe des huiles essentielles spécifiques au stress et à l'anxiété. Il vous offre un réel moment de détente et permet d'apaiser l'esprit avant une épreuve difficile ou en cas de crises d'angoisses. > **Pharmacies**



Facilite l'endormissement.

15



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**

16

Mon Soin Unifiant Matifiant TEINT ÉCLATANT

Nouveauté des laboratoires In'oya, Mon Soin Unifiant Matifiant absorbe les impuretés, régule le taux de sébum et unifie le teint des peaux pigmentées mixtes à grasses. Diminution de 55% de la brillance, de plus de 50% du flux de sébum et de 40% de la taille des pores : la peau est douce, matifiée, et le teint uniforme !

> **Pharmacies**



Spécifiquement formulé pour les peaux mates, métisses et noires.

Arriver à bon pore

Les 6 secrets d'une belle peau

PAR MSR

Comment agissent les soins hydratants ?
Comment unifier son teint sans danger ?
Quelles sont les spécificités des peaux noires ?
Quelles sont les meilleures techniques d'épilation ?
Toutes les réponses à vos questions, des schémas, des interviews, des conseils et bien plus encore...

1 La véritable action des produits hydratants

La peau n'absorbe que peu d'eau de l'extérieur. En revanche, elle en perd beaucoup par évaporation. L'action des crèmes hydratantes consiste donc essentiellement à éviter que l'eau contenue dans la peau ne s'évapore excessivement. "Ce n'est pas tant l'eau que les crèmes apportent, mais elles l'empêchent de s'évaporer", confirme le Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue.

Les crèmes hydratantes agissent :

- en déposant un film partiellement étanche à la surface de la peau (action occlusive) ;
- en comblant les microfissures (dues à la desquamation). En plus de limiter la perte en eau, cette action améliore l'apparence de la peau en la rendant plus lisse (action émolliente) ;
- en puisant l'eau du derme pour

la faire remonter vers l'épiderme (action humectante). Le plus efficace des humectants est le glycérol.

RESTAURER L'ÉQUILIBRE

L'usage de produits de soin est recommandé pour réguler l'hydratation. En effet, la peau est soumise à de nombreuses agressions (soleil, vent, climatisation, pollution, stress...). Quand son équilibre est perturbé, elle tend à se déshydrater. Pour rétablir son équilibre hydrolipidique, les dermatologues conseillent :

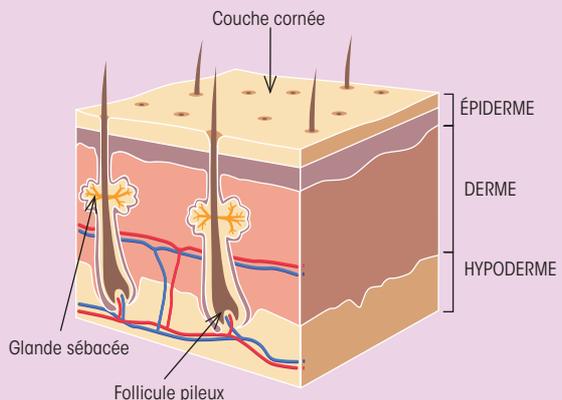
- les formules hypoallergéniques pour peaux sensibles ;
- de sélectionner un soin hydratant en fonction de son type de peau (sèche, grasse, mixte, normale) ;

- le nettoyage avec de l'eau micellaire ou du syndet (nettoyant moussant liquide dont le pH est proche de celui de la peau) ;
- d'utiliser des produits non comédogènes (qui n'obstruent pas les pores). Surtout chez les peaux noires, sujettes aux comédons ;
- de faire des masques hydratants, en complément des soins d'hydratation quotidiens ;
- certains agents d'hydratation naturels comme l'aloë vera (excellent régénérateur cellulaire, accélère la cicatrisation), l'huile de jojoba (protège les peaux les plus sèches et les plus abîmées) ou le beurre de karité, très riche en insaponifiables, en vitamines A et E, qui hydrate rapidement, répare et protège les peaux sèches.

Une superficie de 2 m²

La peau est le plus grand organe du corps humain atteignant, à l'âge adulte, une superficie de 2 m² et pesant jusqu'à 4 kg ! Son épaisseur varie de 1 à 5 mm. Elle est constituée de trois couches.

- **L'épiderme** est composé de cellules, les kératinocytes qui fabriquent la kératine et se renouvellent tous les 28 jours.
- **Le derme** est fait de fibres de collagène qui donnent sa solidité à la peau.
- **L'hypoderme** est un matelas gras.



2 Le bronzage : un mécanisme de défense !



Le soleil est l'ennemi n°1 de la peau. Elle a donc développé des moyens naturels de défense exercés principalement par la couche cornée (la plus externe) et la mélanine. Explications : sous l'action des ultraviolets B (UVB), la production de mélanine est stimulée. Les rayonnements UVB provoquent également un épaississement de la couche cornée. Plus bronzée et plus épaisse, la peau est protégée contre de futures irradiations ! Le bronzage constitue le mécanisme de protection le plus important puisque la mélanine synthétisée est capable d'absorber 70 % des UV.

PAS TOUS ÉGAUX !

Les UVA, eux, sont plus sournois. Ils n'engendrent pas le même niveau de protection. Ils ne provoquent pas d'épaississement de la couche cornée et seulement un léger bronzage. La peau est donc moins protégée par le bronzage et lésée en profondeur. Nous ne sommes pas tous égaux face au soleil. La pigmentation est la principale

différence physiologique entre les peaux noires et les peaux blanches ou claires.

- Les mélanosomes (lieu de synthèse de la mélanine) des peaux noires sont nombreux et de grande taille. Ceux des peaux claires sont groupés et plus petits.
- Ils sont présents jusque dans la couche cornée de l'épiderme des peaux foncées.
- De plus, la mélanine des peaux noires (eumélanine) est beaucoup plus efficace. La mélanine des peaux rousses ou blondes (phaéomélanine) absorbe beaucoup moins d'UV. De plus, elle contient beaucoup d'atomes de soufre et peut produire des dérivés toxiques pour les cellules, sous l'effet des UV.

POURQUOI CES DIFFÉRENCES ?

"La fonction des mélanosomes est d'absorber les rayons UV, ce qui est une adaptation de la peau dans les zones très ensoleillées, vu que les

UV favorisent les cancers de la peau. Après des millénaires, l'évolution a sélectionné des peaux noires, mieux adaptées à survivre là où il y a beaucoup d'UV", explique Anne-Marie Garsaud. Pour autant, il est faux de penser que les peaux noires n'ont pas besoin de protection solaire. La moindre agression du soleil peut faire apparaître des taches sur la peau. "La présence de tout ce pigment donne en effet des spécificités, comme une tendance à faire des marques pigmentées plus facilement (avec des traumatismes minimes, comme le grattage, ou les boutons d'acné)". Et les enfants sont encore plus vulnérables. Leur derme est fin, la synthèse de la mélanine limitée et le film hydrolipidique de la couche cornée inexistant à cause de l'inactivité des glandes sudoripares et sébacées.

Quel est votre type de peau ?

Le phototype permet de classer les individus selon la réaction de leur sensibilité au rayonnement solaire.



	Phototype	Caractéristiques	Réactions au soleil	Conseils de protection
1		<ul style="list-style-type: none"> • Peau très blanche • Cheveux roux ou blonds • Yeux bleus/verts • Souvent des taches de rousseur 	<ul style="list-style-type: none"> • Coups de soleil systématiques • Ne bronze jamais, rougit toujours 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposition fortement déconseillée • Rester à l'ombre le plus possible, ne pas chercher à bronzer, ne jamais s'exposer entre 12 h et 16 h • Au soleil, protection maximale indispensable : vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire haute protection (50+)
2		<ul style="list-style-type: none"> • Peau claire • Cheveux blonds/roux à châtain • Yeux clairs à bruns • Parfois des taches de rousseur 	<ul style="list-style-type: none"> • Coups de soleil fréquents • Bronze à peine ou très lentement 	
3		<ul style="list-style-type: none"> • Peau intermédiaire • Cheveux châtain à bruns • Yeux bruns 	<ul style="list-style-type: none"> • Coups de soleil occasionnels • Bronze graduellement 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposition prudente et progressive • Éviter le soleil entre 12 h et 16 h • Au soleil, haute protection recommandée : vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire haute protection (30-50) ou protection moyenne (15-25)
4		<ul style="list-style-type: none"> • Peau mate • Cheveux bruns/noirs • Yeux bruns/noirs 	<ul style="list-style-type: none"> • Coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses • Bronze bien 	
5		<ul style="list-style-type: none"> • Peau brun foncé • Cheveux noirs • Yeux noirs 	<ul style="list-style-type: none"> • Coups de soleil rares • Bronze beaucoup 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposition progressive • Éviter le soleil entre 12 h et 16 h • Au soleil, protection recommandée : chapeau, lunettes de soleil, crème solaire protection moyenne (15-25)
6		<ul style="list-style-type: none"> • Peau noire • Cheveux noirs • Yeux noirs 	<ul style="list-style-type: none"> • Coups de soleil très exceptionnels 	

Le saviez-vous ?

En diminuant la quantité d'UV qui arrive dans la peau, la mélanine rend l'absorption de la vitamine D (indispensable à la croissance osseuse) plus difficile pour les peaux noires. Elles ont donc besoin de plus de rayonnements solaires pour produire de la vitamine D. D'où les carences en vitamine D des sujets à peau noire, notamment quand ils vivent en zone faiblement ensoleillée.





**NUTRI
BODY**

OPTIMISER LES
PERFORMANCES
SPORTIVES

OBJECTIF
MINCEUR

BLOQUER
SUCRES &
GRAISSES

TONUS
MUSCULAIRE

BRÛLER
LES
GRAISSES

Sublimez
votre minceur

EN PHARMACIE
Distributeur exclusif : Pharma Tropiques

3 Gommage : n'y laissez pas votre peau !

L'exfoliation consiste à éliminer les cellules mortes de la peau. Elle désincruste les pores (ce qui améliore l'efficacité des produits hydratants) et contribue au renouvellement cellulaire. Bref, c'est comme un nettoyant, mais en plus puissant. Il ne faut donc pas en abuser. *"Trop d'exfoliation est traumatisant pour la peau et peut provoquer des pigmentations secondaires (taches) et des épaissements de la peau"*, prévient la dermatologue. Pourtant, *"les personnes métissées ou noires sont souvent tentées de gommer excessivement car elles voient du pigment dans les cellules mortes, ce qui est normal. Ce sont les mélanosomes qui migrent dans les couches superficielles de la peau avec son renouvellement. Ces squames pigmentées sont souvent prises pour de la saleté et poussent à décaper la peau davantage, ce qui ne change rien et est plutôt néfaste."*

QUELQUES CONSEILS

- **le gommage doit être peu fréquent** (1 à 2 fois par semaine). Sinon, il peut accentuer l'hyperséborrhée réactionnelle et stimuler l'apparition de taches pigmentaires ;
- **le gommage doit être doux**, à appliquer sur visage humide en

effectuant de légers mouvements circulaires. Rincez et séchez soigneusement avant d'appliquer une crème hydratante ;

- **les peaux noires pigmentent à la moindre irritation.** Évitez donc les traitements agressifs. Quant aux exfoliants chimiques à base d'acide glycolique (AHA), *"ce sont des produits acides qui sont irritants et peuvent donner des allergies chez certaines personnes. Néanmoins, pour ceux qui les supportent bien, ce sont de bons produits, utiles contre l'acné et dans le rajeunissement de la peau"*, précise le Dr Anne-Marie Garsaud ;
- **adoptez des soins qui favorisent la desquamation naturelle** comme le sauna facial, ou une séance de hammam 1 fois par mois.

40 000
En 1 minute,
de 30 000 à
40 000 microsco-
piques cellules
mortes de la couche
cornée de l'épiderme
se détachent de
votre corps. En une
année, jusqu'à 4 kg
de peau usée sont
éliminés !



© LIGHTWAVE MEDIA

4 Tout est dans l'assiette

DES POLYPHÉNOLS

Ce sont eux qui donnent au thé vert son goût amer. On en trouve également dans le vin. Pour la plupart, les polyphénols présentent des propriétés anti-oxydantes, anti-inflammatoires et anti-carcinogéniques. Des chercheurs ont mis en avant le rôle photoprotecteur des polyphénols du thé vert. Leur étude clinique a été réalisée sur 56 femmes âgées de 25 à 75 ans (peaux très claires à légèrement bronzées), consommant quotidiennement 250 mg de polyphénols de thé vert. Elle a montré une diminution significative des signes de vieillissement de la peau (rides) et de l'apparition de coups de soleil suite à une exposition aux UVB.

DES CAROTÉNOÏDES

Certains fruits et légumes participent à la photoprotection en stimulant la synthèse de la mélanine. C'est le cas des fruits et légumes riches en caroténoïdes comme la mangue, la pastèque, les melons, les tomates, les carottes, les épinards, les brocolis... Les fruits sont généralement de couleur rouge-orangé et les légumes vert foncé. Particulièrement, le bêta-carotène, caroténoïde d'excellence, permettrait de prévenir les allergies solaires.



DES VITAMINES

Augmenter votre consommation de vitamines, en particulier les vitamines C et E. Riches en anti-oxydants, elles protègent le corps des effets néfastes des radicaux libres. La vitamine C, apportée par une alimentation riche en fruits et légumes, est nécessaire au maintien d'une bonne immunité. Elle augmente la prolifération des lymphocytes et stimule la production d'anticorps. La vitamine E renforce les barrières de la peau et neutralise les radicaux libres induits par les UV. Elle a une forte action anti-oxydante. On la trouve dans les huiles végétales (olive, colza...), les céréales et les amandes. Prises ensemble, les vitamines C et E fournissent une photoprotection 4 fois supérieure à celle des mêmes vitamines évaluées séparément !



Bal MASQUÉ des Sorciers®

TRILOGIE DE MASQUES HIGH-TECH

- 1 Un masque **PURIFIANT, ÉCLAT** aux bulles d'OXYGÈNE actives : sa texture forme de fines bulles qui pétillent sur la peau ! La peau est douce, parfaitement purifiée et rayonnante d'éclat. BREVET
- 2 Un masque **LIFTANT et HYDRATANT** : sa texture se transforme en un film tenseur qui lisse les traits et renforce la pénétration des actifs. BREVET
- 3 Un masque **NOURRISSANT, APAISANT, RÉPARATEUR & PRÉVENTIF** : sa texture procure une sensation de fraîcheur immédiate ! Son « truc en plus » : améliorer la tolérance au soleil⁽¹⁾. BREVET



En Pharmacie et Parapharmacie
Venez faire votre diagnostic beauté sur
www.garancia-beauty.com

(1) Complexe Vitamine - Test clinique, 25 sujets. Une protection solaire est indispensable.

GARANCIA®
— PARIS —
L'ALCHIMIE BOTANIQUE DU FUTUR



5 Les secrets d'un teint plus que parfait

Le teint est le principal problème des peaux noires. La coloration n'est jamais uniforme. En effet, certaines zones sont plus foncées, en général le contour de la bouche, des yeux, le front ou le cou...

De plus, à la moindre petite agression (naturelle ou liée à l'usage de produits non adaptés), la peau réagit en produisant un excès de mélanine. Résultat, cela provoque des hyperpigmentations (taches plus foncées).

ACIDES DE FRUITS

Alors, comment retrouver un teint uniforme, sans tache ni bouton ? "Le mieux, ce sont les peelings doux aux acides de fruits (à faire obligatoirement par un médecin) et les crèmes anti-taches à acheter en pharmacie, qui sont sans danger et bien tolérées", conseille la dermatologue. Un dossier de synthèse intitulé *Les peaux ethniques en soin et maquillage*, rédigé par trois ingénieures du CNRS, mentionne pourtant des habitudes dangereuses de dépigmentation. Les auteures y décrivent "l'utilisation de produits naturels d'origine animale ou végétale très farfelus : excrément de crocodiles, urine

humaine, peau de cobra broyée. Au Sénégal, sont toujours utilisées des crèmes à base de mercure et d'hydroquinone (interdits en France). Les plus démunis utilisent des cocktails à base de javel, de savon, de ciment, de soude et de décolorants capillaires. En France et sur le continent américain, on trouve toujours des produits à base de bactéricides, corticoïdes..."



Laboratoires Dermatologiques

Eucerin[®]

LA SCIENCE D'UNE PEAU PLUS BELLE



Sun Spray Transparent Eucerin 100% DIVIN

Transparent comme l'eau...

mais ce n'est pas de l'eau

Sun Spray est fluide et transparent. Ses micro-gouttelettes se déposent sur la peau avec la légèreté d'un voile de lin... tout en résistant à l'eau !

**Voluptueux
comme l'huile...
mais ce n'est pas
une huile**

100 % non grasse, la texture inédite de ce nouveau spray est allégée en lipides pour un toucher soyeux mais parfaitement sec et ne laissant pas la moindre trace blanche. Une texture conçue pour les peaux normales, mixtes ou à tendance acnéique.

**Doux comme
une crème...
mais ce n'est pas
une crème**

La peau est douce lorsqu'on a appliqué Sun Transparent Eucerin. Idéal pour les messieurs avec ou sans pilosité, et même sur le crâne lorsque ce dernier a besoin de protection. Elle est parfaitement tolérée par les peaux sensibles.



Leçon de maquillage

Pour gommer les imperfections et unifier le teint, le maquillage est devenu une arme incontournable ! Avant la pose du fond de teint, il est important d'appliquer une base hydratante séborégulatrice ou matifiante. Ensuite, choisissez un fond de teint adapté. Notez qu'il existe 35 teintes de peaux noires et 7 teintes de peaux blanches. Des produits de maquillage étudiés spécifiquement pour les peaux noires et métissées sont donc de rigueur. En effet, *"les cosmétiques les plus foncés destinés aux peaux caucasiennes donnent à la peau un aspect terne et crayeux car ils contiennent trop d'oxyde de titane"*.

Source : CNRS, Institut de l'information scientifique et technique, Les peaux ethniques en soin et maquillage.



DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN

NOVAOIS
DISTRIBUTEUR EXCLUSIF

6 Épiler sans laisser de traces

2 questions au...

Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue

Comment lutter contre les poils incarnés liés à l'épilation ?

On peut faire des gommages, utiliser des crèmes et des lotions antiseptiques avant et après l'épilation (pince, rasage, cire ou crème). Mais il n'y a pas de traitement aussi efficace sur les poils incarnés que le laser à épiler qui est radical.

Quel laser à épiler utiliser ?

L'épilation au laser est aujourd'hui très au point sur les peaux noires. Elles doivent être épilées au laser Yag. C'est le seul qui permette d'utiliser des fluences élevées, efficaces pour détruire le follicule pileux, sans brûler

le pigment naturel de la peau. Et les tarifs ont fortement baissé ces dernières années. Le coût d'une épilation au laser pour une zone équivaut aujourd'hui au budget de 1 à 2 ans d'épilation à la cire. Sachant que l'épilation au laser est souvent définitive (certaines zones ont cependant besoin de retouches) et qu'on a plus de poils incarnés, ça mérite réflexion... Les deux autres sortes de lasers à épiler qui existent (le laser diode et l'alexandrite) sont pour les peaux blanches. Certains médecins utilisent les diodes sur peaux noires, mais il faut baisser beaucoup la dose, ce qui rend l'épilation définitive moins efficace.



Poil à gratter !

Le poil crépu pousse en spirale. Son follicule pileux a une implantation presque horizontale par rapport à la surface de la peau. Ainsi, en poussant, il a tendance à s'incurver sous la peau, favorisant la formation d'un poil incarné et une inflammation. De petits boutons apparaissent, pouvant s'infecter et aboutir à la formation d'une tache hyperpigmentée.



Follicule pileux **caucasien**



Follicule pileux **crépu**

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



Pour rayonner

Les laboratoires Garancia n'ont pas fini de nous surprendre ! L'étonnante texture auto-moussante du nouveau Bal Masqué des Sorciers forme de fines bulles qui pétillent sur la peau et disparaissent une fois le masque absorbé. Il ne reste plus qu'à rincer : la peau est ultra-douce, parfaitement purifiée et rayonnante !
> Pharmacies

Un système oxygénant inédit qui procure une sensation unique.

Quel soin pour ma peau ?

Sèche, grasse, mixte, sensible... ? Bien connaître les caractéristiques et les besoins de sa peau permet de lui apporter les soins les plus efficaces. Notre sélection pour que chacun ait la peau nette, douce et lumineuse !



Une texture noire vraiment originale.

Pour régénérer

Parce qu'il traite tous les signes du vieillissement (rides, taches, manque de fermeté et d'éclat), le soin Skin-Absolute de Filorga régénère la peau durant le sommeil. Au fil des semaines, la peau gagne en densité, les rides se lissent, le teint est plus lumineux et plus uniforme.
> Pharmacies



Pour réparer et protéger

Cicabio SPF 50+ des laboratoires Bioderma est un soin 2 en 1 qui favorise la réparation des peaux abîmées exposées au soleil, en agissant sur chaque étape du processus biologique de la reconstruction épidermique et en limitant le risque d'hyperpigmentation post-cicatricielle (tache brune). > **Pharmacies**

Texture hydratante, non grasse, non collante.

Pour soulager



Formulé sans savon, sans parfum et sans paraben, le gel lavant Lipikar La Roche-Posay est conçu pour les peaux très sèches, irritées et sujettes aux démangeaisons. Riche en glycérine, beurre de karité et niacinamide, il aide à restaurer la barrière cutanée. > **Pharmacies**

Crème nettoyante anti-irritations : sans savon, sans parfum, sans paraben.

Pour purifier

Le Gel moussant Lysalpa de SVR nettoie et désincruste les pores, élimine efficacement l'excès de sébum et les impuretés. Sa base lavante douce, sans savon et parfumée, laisse la peau propre et nette. > **Pharmacies**



Au quotidien pour les peaux mixtes et grasses.

Pour matifier

Le Fluide Matifiant Anti-Age des laboratoires Resultime purifie et parfait le grain de la peau. Formulé à base de micro-collagène vectorisé (brevet Resultime), les rides et ridules sont visiblement lissées. Sa texture légère pénètre rapidement. La peau est matifiée, les imperfections atténuées. > **Pharmacies**



Peaux mixtes et grasses, visage et cou.

Pour cacher les défauts



Le sérum embellisseur ultra-fondant Bio-Beauté Flash Perfection, certifié bio, agit sur les 3 facteurs de la photogénie de la peau (structure, texture et lumière). Les défauts semblent floutés. Repulpée, lisse et lumineuse, la peau est visiblement plus belle. > **Pharmacies**

Contient de l'acide hyaluronique d'origine naturelle.

Pour exfolier

Végétal et sans paraben, le savon noir corporel lavande à l'huile d'olive, du Savonnier Marseillais, est fabriqué de façon traditionnelle au chaudron. Sa mousse onctueuse aux vertus exfoliantes et nourrissantes pour la peau, offre le plaisir du hammam. > **Pharmacies**

Bouchon pompe pour une utilisation plus pratique et économique.



STOP AUX FISSURES & CREVASSES

FISSURES ET CREVASSES

- Effet restructurant visible dès la 1^{ère} semaine.
- Efficace sur les crevasses du talon.



FILM SOIN CREVASSES

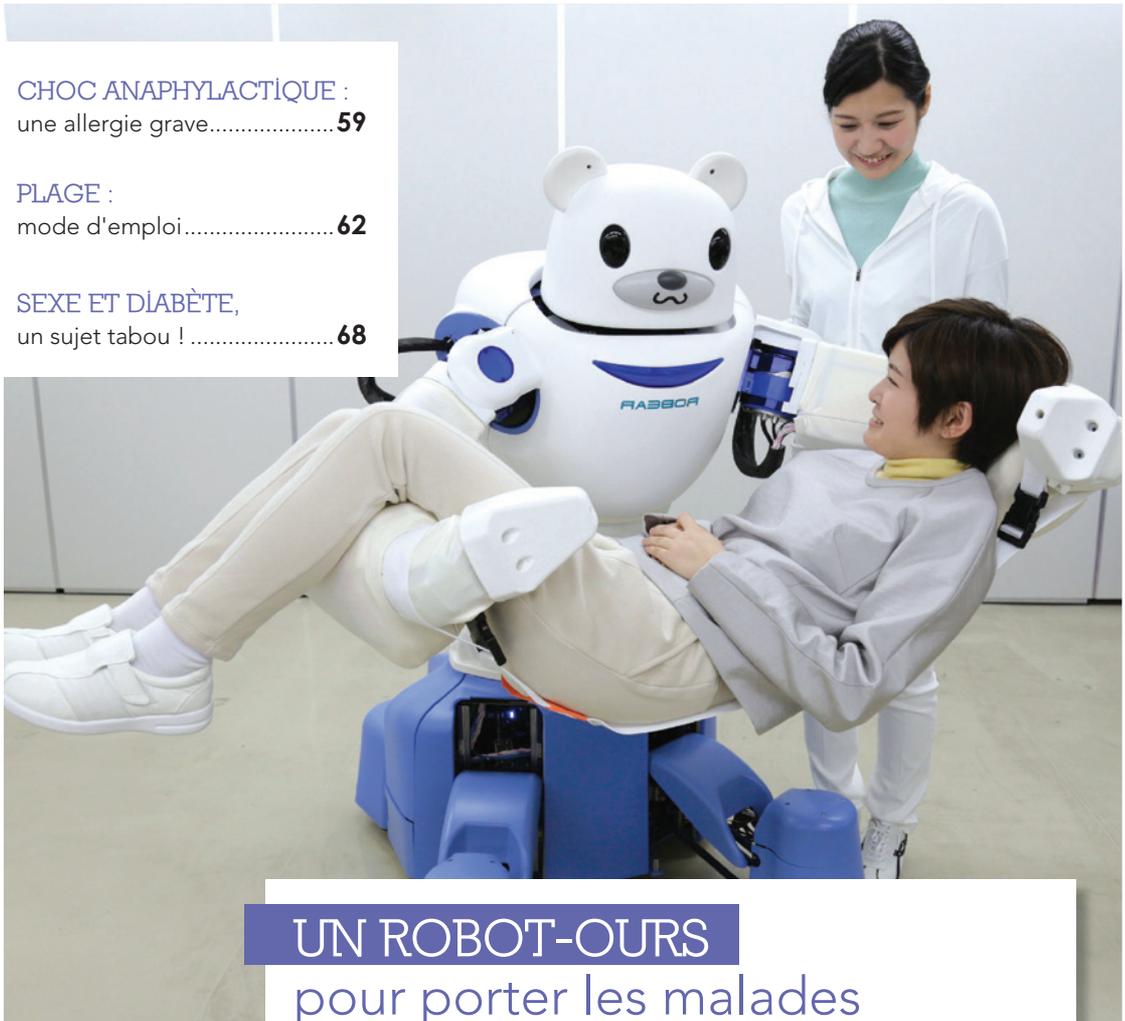
- Soulage et évite la réouverture de la blessure.
- Film transparent et imperméable.

CICALÉINE
Dermo-adjuvant Mains et pieds

CHOC ANAPHYLACTIQUE :
une allergie grave..... 59

PLAGE :
mode d'emploi..... 62

SEXE ET DIABÈTE,
un sujet tabou !..... 68



UN ROBOT-OURS pour porter les malades

Il s'appelle *Robear*, il a une bonne bouille, de grands yeux doux et des bras musclés. **Ce robot-ours élaboré par des chercheurs japonais est capable de soulever une personne allongée sur un lit pour la déposer dans un fauteuil roulant.** "Il agit très délicatement, ajustant sa force et la précision

de ses mouvements en fonction de ce que lui indiquent ses multiples capteurs sensoriels." Un robot conçu pour alléger la tâche des personnels de soins, pour qui le déplacement des patients est éreintant, et pallier le manque de professionnels dans certains secteurs jugés pénibles.



Ébola en Guinée

Yannick Ruaux

“Je suis prêt à repartir”

PAR MSR

Après avoir travaillé 2 ans comme infirmier aux urgences du centre médico-chirurgical de Kourou en Guyane, Yannick Ruaux, 26 ans, a rejoint le centre de traitement Ébola de Macenta, en Guinée. Récit d'un quotidien, au plus près des victimes.

Pourquoi partir ?

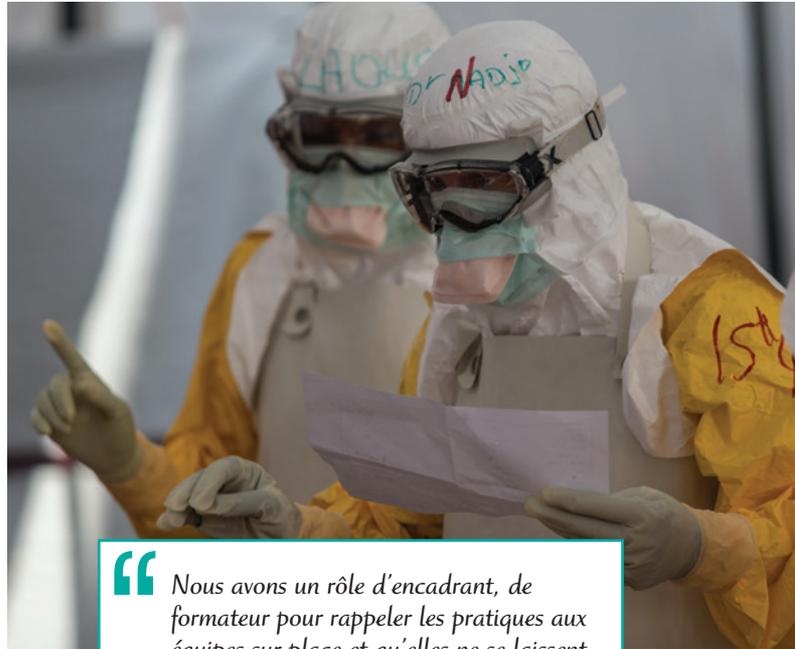
Mon souhait d'intégrer un programme humanitaire mûrit depuis longtemps. Lorsque la Croix-Rouge française a pris la décision de mener un projet de soins et d'entrer dans la réponse Ébola, j'ai postulé naturellement. J'ai passé l'entretien sans en parler à ma famille. Je ne voulais pas les angoisser. À l'issue, je leur ai fait part de ma décision. Ils me soutiennent à 100 % même si je sais qu'ils sont inquiets.

“

Nous avons des réserves d'eau chlorée partout. Nous devons nous laver les mains au chlore et on nous prend la température. ”



© NICOLAS BEAUMONT/CROIX-ROUGE FRANÇAISE



“

Nous avons un rôle d'encadrant, de formateur pour rappeler les pratiques aux équipes sur place et qu'elles ne se laissent pas aller dans la routine. ”

Quelle a été votre préparation ?

Avant de partir pour le centre de traitement Ebola (CTE) de Macenta, en Guinée forestière, nous avons passé une semaine à Paris en formation. Elle était intensive, concrète. Nous avons pu appréhender les différentes questions autour de la biosécurité. Pour la mise en situation, le centre de formation de la Croix-Rouge a reconstitué sur son site un centre de traitement Ebola.

À quoi ressemble le centre de Macenta ?

Le centre est divisé en 2 zones (une zone à bas risque et une zone à haut risque). Dès que nous entrons dans le CTE, nous sommes dans une zone sensible. Nous avons des réserves d'eau chlorée

partout. Pour entrer dans la zone à bas risque, nous nous faisons "sprayer" les pieds. Nous devons nous laver les mains au chlore et on nous prend la température. Nous devons nous changer. Les vêtements du CTE restent au CTE. Ils sont lavés par des lavandières. La zone à haut risque est celle où se trouvent les patients. Elle se découpe en 3 zones. La zone suspecte, pour les patients présentant des signes mais sans contact avéré avec un patient Ebola ; la zone probable pour les patients présentant des signes et ayant eu des contacts avec un patient Ebola. Et puis, la zone des confirmés, pour les patients positifs à Ebola. Nous avons une capacité de 50 lits. Il y a 40 infirmiers nationaux. Nous sommes 4 expatriés. Les méde-





“

Dans la zone à haut risque, il ne peut pas y avoir un bout de peau à l'air. Nous avons 2 paires de gants, 2 masques pour cacher la bouche et le nez ainsi qu'un masque pour protéger les yeux. ”

© NICOLAS BEAUMONT/CROIX-ROUGE FRANÇAISE



“

J'avais une crainte sur la création d'une relation avec les patients avec cette combinaison. Mais en fait, ils nous voient quand nous sommes en zone à bas risque. ”

...

cins sont 2 expatriés et 12 nationaux. En tout, environ 250 personnes travaillent au CTE, entre les hygiénistes, les responsables de l'eau ("watsan"), les lavandières, les médicaux, les agents chargés de la sensibilisation... car les réponses médicales ne sont qu'une partie du travail contre Ebola. Un gros travail est fait par les agents de terrain pour sensibiliser les gens à la maladie, aux gestes à faire et ne pas faire... Cela se voit moins, mais sans leur travail, ça pourrait ne jamais se finir !

Quelles sont les contraintes de travail ?

Elles sont nombreuses. La "no touch policy" est de rigueur, même avec l'équipe. Nous n'avons pas le droit de nous serrer la main, ni de nous embrasser. Il faut éviter tout risque de contamination. Aussi, nous ne pouvons pas entrer dans la zone à haut risque sans un équipement complet. Il ne peut pas y avoir un bout de peau à l'air. Nous avons 2 paires de gants, 2 masques pour cacher la bouche et le nez ainsi qu'un masque pour protéger les yeux. Nous avons un protocole strict à l'intérieur et à la sortie. Au début, j'avais une crainte sur la création d'une relation avec les patients avec cette combinaison. Mais en fait, ils nous voient quand nous sommes en bas risque. Du coup, quand nous entrons en haut risque, ils nous connaissent un peu. Et nous pou-

En quoi consiste votre travail sur place ?

Nous sommes là en support. Le personnel national travaille sur l'épidémie Ebola depuis presque 1 an pour certains. Nous avons un rôle d'encadrant, de formateur pour rappeler les pratiques aux équipes sur place et qu'elles ne se laissent pas aller dans la routine.



“ Le risque zéro n'existe pas, nous devons nous contrôler 2 fois par jour. Et, à chaque changement de lieu, nous refaisons les mêmes gestes : lavage des mains au chlore, "sprayage" des pieds et prise de température. ”

vons enfin les toucher, leur dire bonjour, leur serrer la main, malgré la combinaison.

Avez-vous peur d'être contaminé ?

Le risque zéro n'existe pas, mais les procédures sont bien faites. Si nous les respectons, il n'y a pas de risque.

Êtes-vous régulièrement contrôlé ?

Nous devons nous contrôler 2 fois par jour. Et, à chaque changement de lieu (CTE, bureaux, base vie), nous refaisons les mêmes gestes : lavage des mains au chlore, "sprayage" des pieds et prise de température.

Qu'est-ce qui est le plus difficile ?

Le monde médical ne connaît pas grand chose de cette maladie.

Le traitement n'est que symptomatique. Même si la recherche avance, on se sent un peu impuissant. Quand un enfant de moins de 3 ans est contaminé, on sait qu'il y a 100 % de mortalité.

Un moment fort ?

Nous avons eu deux sœurs, de 4 et 14 ans, qui sont sorties en même temps. C'était le 1^{er} janvier 2015 ! Un beau message d'espoir, rempli d'émotion.

Que comptez-vous faire après ?

Après 6 semaines passées sur place, je suis de retour en France. Je suis pour le moment sous surveillance pendant 21 jours. Je dois rester à moins de 2 h d'un hôpital de référence. J'ai accepté un poste à Paris. Après, je retournerai peut-être en Guyane. Ou je demanderai à repartir sur le terrain. ...



Maillots de bain & prothèses mammaires

pour les **femmes opérées** du cancer du sein

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



TÉMOIGNAGE

ROSELINE, PETIT-BOURG

"Un cancer du sein opéré en 2012 m'a laissé un sein mutilé. J'ai perdu toute confiance en moi et je n'osais même plus sortir. Mais j'ai rencontré la conseillère SERMADOM qui m'a écouté, rassuré et conseillé. Je viens de choisir un nouveau maillot et une prothèse aquatique : j'ai hâte d'aller à la plage !"

VENTE
À DOMICILE
Appelez le
05 90 99 44 51

Spécialement étudiée pour toutes celles qui pratiquent la natation, la prothèse **Aqua Wave** est particulièrement légère et reste bien en place même lorsque le maillot est mouillé.



© Amoena

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

Ça me gonfle !

Choc anaphylactique : une allergie grave

PAR LUCIE GRAFF

L'anaphylaxie est une réaction allergique exacerbée qui peut entraîner la mort... parfois en quelques minutes. Comment la reconnaître ? Quels en sont les mécanismes et les traitements ? Décryptage.

1 C'est quoi ?

Le choc anaphylactique est une cascade de réactions déclenchées par l'introduction d'un allergène dans l'organisme. Caractérisé par sa brutalité et sa rapidité, il survient dans l'heure, voire dans les minutes qui suivent. Plus la réaction survient rapidement, plus elle risque de compromettre le pronostic vital.

...

© ISTOCK



Vers de nouveaux traitements

Une équipe de chercheurs de l'Institut Pasteur et de l'Inserm a mis en évidence des mécanismes jusqu'alors inconnus pour expliquer la réaction anaphylactique. On croyait avant que la réaction était provoquée par un type d'anticorps appelé IgE reconnaissant l'allergène et présent à la surface de cellules très rares (mastocytes et basophiles). Or, cette équipe a montré chez l'animal qu'un autre type d'anticorps appelé IgG était nécessaire au déclenchement de chocs anaphylactiques. De plus, ce sont d'autres cellules très abondantes qui interagissent avec ces anticorps IgG pour induire le choc. Alors, IgG, IgE, quelle différence ? En fait, dans le scénario "traditionnel", la molécule responsable de l'inflammation est un messager bien connu des allergiques : l'histamine. Dans le "nouveau" scénario, le responsable est un autre messager... 1 000 fois plus puissant ! Des résultats très importants puisqu'ils pourraient, s'ils sont confirmés chez l'homme, ouvrir la voie à de nouveaux traitements plus ciblés.

© ISTOCK

2 Quelles causes ?

La réaction est provoquée par des allergènes ingérés ou injectés, le plus souvent des médicaments (comme les antibiotiques, notamment la pénicilline, ou encore l'aspirine), des aliments (cacahuètes, fruits de mer...), des piqûres d'abeille ou de guêpe, ou encore des produits utilisés en anesthésie (notamment les curares). L'organisme identifie le produit allergène comme étant un intrus et, en cherchant à le neutraliser, peut déclencher une réaction exacerbée dite "anaphylactique", néfaste voire mortelle pour l'organisme.

3 Quels symptômes ?

Les premiers signes apparaissent généralement sur la peau et les muqueuses : rougeurs, plaques, œdème de Quincke (gonflement des paupières, de la bouche, mais

aussi de la langue, du pharynx et du larynx). Les voies respiratoires sont touchées, d'une part à cause de l'œdème, qui peut empêcher complètement la respiration, mais aussi à cause de spasmes au niveau des bronches. Des signes gastro-intestinaux peuvent aussi survenir (nausées, vomissements, diarrhées). Enfin, le système cardiovasculaire peut être atteint. Et, dans le pire des cas, la situation peut évoluer vers un arrêt cardiaque.

4 Comment réagir ?

Le choc anaphylactique est une urgence médicale (la mort peut survenir en quelques minutes dans les cas les plus graves). Il faut immédiatement appeler les secours en précisant les symptômes et en indiquant (si possible) quel produit potentiellement allergène a pu pénétrer dans l'organisme.

“

“Ma langue a commencé à gonfler”

C'était il y a 10 ans. J'avais une grosse angine avec 40 °C de fièvre. Mon médecin m'a prescrit un antibiotique, de la pénicilline. Trois minutes après la prise, j'étais couverte de boutons et ma langue a commencé à gonfler. J'ai immédiatement prévenu mon médecin. Elle s'est déplacée sur le champ et avait également prévenu les urgences. Ensuite, tout s'est déroulé très vite. C'était très impressionnant, très brutal. J'ai fait une grosse chute de tension. Quand mon médecin est arrivé, je suis tombée. Elle m'a injecté un traitement. Ma tension était très basse et ma glotte complètement enflée. Elle est restée avec moi. Je n'ai pas vraiment paniqué car j'étais en confiance. Si elle n'était pas arrivée aussi vite, je ne sais pas comment cela se serait terminé.

Anne, 38 ans

”

5 Quels traitements ?

Le seul traitement disponible aujourd'hui pour éviter l'arrêt cardiaque et respiratoire est l'adrénaline, quand les corticoïdes et antihistaminiques ne sont pas suffisants. Il existe des auto-injecteurs d'adrénaline pour les personnes qui se savent sensibles à un allergène particulier, d'où l'importance d'identifier les produits ayant causé le choc.

ANTI-MOUSTIQUES

manouka

L'EXPERT ANTI-MOUSTIQUES



Une protection efficace et sûre pour toute la famille !

ADULTE & ENFANT



FEMME ENCEINTE



MOUSTIQUE TIGRE



DÈS 36 MOIS



PEAUX SENSIBLES



- À base d'IR3535 pour une action efficace, immédiate et durable
- Avec de la glycérine pour une formule hydratante corps et visage

MADE IN FRANCE

EN PHARMACIES

Distribué par ASTRODIF - Tél. 0690 67 61 00

Douleurs articulaires ? La solution DYNASIL



- Confort
- Souplesse
- Mobilité

Silicium organique d'origine végétale 100 % naturel. Dynasil soulage les douleurs et favorise la synthèse du collagène.

- Sans sucre
- Sans paraben

Plus
NON POUR LES ARTICULATIONS,
LA SOLIDITÉ DES OS ET
LE CONFORT ARTICULAIRE

En pharmacies et boutiques spécialisées

Distribué par Sun International Connection - Tél. : 05 90 84 40 82

Peut-on se baigner après déjeuner ? Le poisson-pierre est-il mortel ? Comment protéger les enfants du soleil ? Comment réagir à la brûlure d'une méduse ? Démêlons le vrai du faux avant d'aller à la plage.

Vrai-faux

Plage : mode d'emploi

© WAVEBREAK MEDIA

On ne craint rien quand il y a des nuages.

FAUX. Une journée sous un ciel voilé ne vous dispense pas de crème solaire. 80 % des UV passent à travers les nuages. De même au volant de sa voiture. Les pare-brises laissent passer les UVA responsables du vieillissement de la peau. Il vaut mieux toujours se protéger du soleil.

Le soleil amplifie l'acné de l'adolescent.

VRAI. En cas d'acné, il faut protéger sa peau avec de l'émulsion solaire (non grasse et invisible sur les peaux noires) car une peau séborrhéique filtre moins les UV. De plus, le soleil empêche une bonne cicatrisation de la peau (surtout la peau noire) et les boutons peuvent laisser des marques.

Sous les tropiques, l'exposition au soleil est plus dangereuse qu'ailleurs.

VRAI. Les rayons du soleil sont particulièrement forts dans cette zone. Ils arrivent de façon directe à l'équateur (contrairement aux autres régions où ils sont obliques car la Terre est sphérique). Donc plus on se rapproche de l'équateur, plus le soleil est puissant.

On ne bronze pas avec un écran total.

FAUX. Le terme "écran total" est interdit depuis 2007 car aucune crème ne peut réellement protéger contre les UV à 100 %. Néanmoins, les indices élevés permettent d'éviter les coups de soleil. Chacun bronzerait donc au minima avec une crème à indice 50, en fonction de son type de peau. *"La crème solaire n'empêche pas de bronzer. Elle empêche de brûler"*, met en garde Lauriane Reinhardt, esthéticienne.

Il faut impérativement mettre de la Biafine après des coups de soleil.

FAUX. En cas de coups de soleil, la peau a besoin d'être apaisée et non nourrie. La Biafine est grasse et nourrissante, elle doit être appliquée le soir au moment du couché. Surtout pas en journée car elle laisse passer les UV. Le mieux est d'appliquer un gel rafraîchissant, un après-soleil apaisant et de l'eau thermale. Comme pour toute brûlure, le froid permet d'apaiser le traumatisme.

Des verres de lunettes plus foncés protègent mieux.

FAUX. La couleur des verres n'a rien "à voir" avec la protection. Des verres très clairs peuvent tout aussi bien protéger contre les UV que des foncés. Il faut choisir des lunettes de bonne qualité, catégorie 3, polarisées et qu'elles soient labellisées CE. Les yeux doivent être protégés par des lunettes de soleil même au volant car la luminosité aux Antilles/Guyane est souvent forte et fatigue les yeux.

Le paréo posé sur la plage suffit pour se protéger des vers à chien.

FAUX. Leur nom scientifique est "ankylostomes". Ces vers, présents dans l'intestin du chien, pondent des œufs, qui vont être disséminés dans le milieu extérieur via

les selles. Quand ils éclosent, ils peuvent pénétrer la peau de l'homme. Il se développe dès lors une larve sous-cutanée. Sur les plages, utilisez une natte en raphia, évitez la serviette, le paréo ou les vêtements, car la larve peut les traverser. Évitez le contact prolongé de la peau avec le sable, ou installez-vous là où le sable est nettoyé par le flux de la marée.





...

Il faut attendre 3 h minimum après un repas avant de se baigner.

FAUX. La digestion est plus ou moins rapide selon les métabolismes. Après le repas, la température du corps augmente. Si l'eau est froide, il faut prendre le temps d'y entrer doucement pour habituer son corps et éviter de lui causer un trop gros choc (hydrocution). Cette précaution est valable dès que les écarts de température entre l'air ambiant et l'eau sont très importants. Ce qui est rare aux Antilles-Guyane.

Les coraux de feu sont très urticants.

VRAI. Ils possèdent des cellules urticantes appelées nématocystes qui renferment des milliers de minuscules fléchettes vénéneuses occasionnant de douloureuses brûlures. Ces lésions démangent et durent 2 à 3 semaines. En cas de contact, rincez à l'eau de mer plutôt qu'à l'eau douce pour éviter de faire éclater davantage de particules de corail sur la peau. Soulagez les démangeaisons avec des crèmes à la cortisone (sur

prescription médicale) ou avec des cosmétiques anti-démangeaisons en vente libre dans les pharmacies.

Le poisson-pierre peut être mortel.

VRAI. Il est réputé être le poisson le plus venimeux du monde ! Il est doté d'épines dorsales reliées à des glandes à venin. La piqûre est tellement douloureuse qu'elle peut provoquer un malaise (d'où le risque de noyade). Elle peut engendrer une réaction allergique grave. En Guadeloupe, on le nomme "24 heures", durée pendant laquelle la douleur est très vive. En cas de piqûre, appelez le 15. En attendant, le venin étant thermolabile (la chaleur le dénature), plongez l'endroit touché dans de l'eau chaude (45-50°C) pendant un quart d'heure.

Les murènes sont inoffensives.

VRAI ET FAUX. Elles n'attaquent pas spontanément mais n'aiment pas être dérangées. Elles peuvent donc vous mordre si vous tentez de les toucher. La morsure est redou-

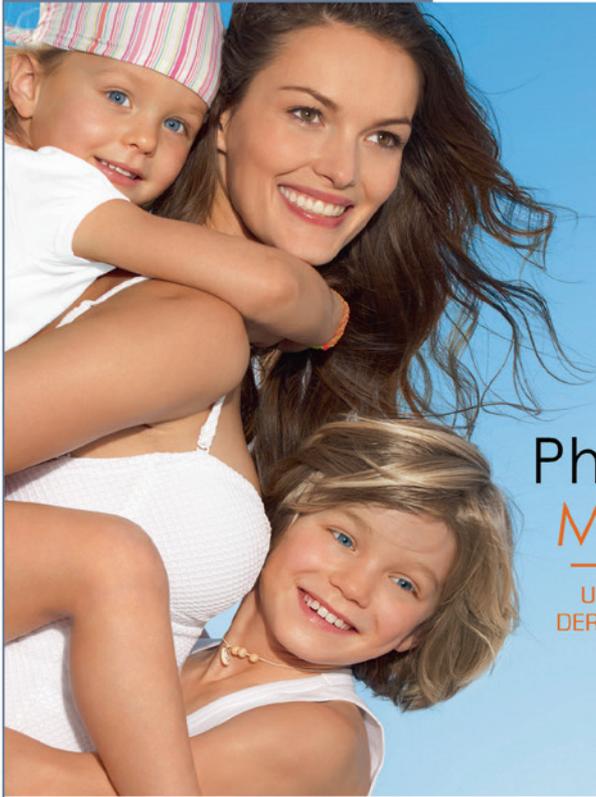
table et très douloureuse. Ses crocs ne sont pas venimeux comme on le mentionne souvent, toutefois certaines espèces peuvent inoculer une toxine sécrétée par les muqueuses buccales.

Il faut faire pipi sur une brûlure de méduse pour la soigner.

FAUX ET VRAI. Dans l'idéal, en cas de réaction locale (rougeurs, démangeaisons, sensation de brûlure), mieux vaut commencer par rincer la zone touchée à l'eau de mer pendant au moins 30 minutes, ce qui permet d'éliminer les cellules urticantes. Ensuite, il est recommandé d'enduire la zone de sable puis de racler délicatement (à l'aide d'une carte bancaire, par exemple). Enfin, du paracétamol pourra contribuer à soulager la douleur. En cas de symptômes plus généralisés (maux de tête, vertiges, troubles de la conscience, difficultés respiratoires), il est recommandé d'appeler le 15. Toutefois, et faute de mieux, le pouvoir urticant des méduses s'atténuant à la chaleur, l'urine peut calmer la "brûlure".

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



LA PEAU SOUS TRÈS
HAUTE PROTECTION

Photoderm
MAX^{SPF} 50+

UNE PROTECTION SOLAIRE
DERMATOLOGIQUE OPTIMALE



Nouveau

Photoderm
Après-soleil
SOS

Brume apaisante
Action apaisante
sur les peaux échauffées
Texture fraîche
Pénétration immédiate
sans besoin de l'étaler

EN PHARMACIE

Distributeur exclusif : Cosmétol

Une double protection solaire dermatologique

En surface : une protection anti-UVA / anti-UVB

L'association de filtres solaires SPF 50+ / UVA 33 de Photoderm MAX Spray protège efficacement contre les dangers immédiats du rayonnement solaire.

En interne : une protection cellulaire

Le brevet Bioprotection® Cellulaire offre à la peau une véritable protection biologique interne : il active ses défenses naturelles, protège les cellules et lutte contre le vieillissement cutané prématuré.

Une sensation alliant plaisir, efficacité et protection

Étudiée pour pénétrer rapidement sans laisser de traces, la texture de Photoderm MAX SPF 50+ favorise la répartition homogène des filtres grâce à son agent émulsionnant intégré.

Racines

Plantes : que cachent leurs noms ?



Larmes de Job

Originaires d'Asie, les graines de Job ou larmes de Job proviennent d'une plante de la famille des joncs. Son nom vient de la forme de la graine ovoïde pointue, au sommet évoquant une larme, en référence à la souffrance de Job, personnage biblique riche et puissant qui se vit infliger par Dieu de vivre dans la misère et le malheur afin d'éprouver sa foi.

© CHRISTIAN BERG



© JEAN-LOUIS LONGUEFOSSÉ

Arada

L'arada est une espèce médicinale considérée comme magique, protectrice, bonne à éloigner les esprits maléfiques. La plante exhale une forte odeur soufrée. Elle a pris le nom d'une ethnie africaine du golfe de Guinée, le Bénin actuel, qui a fourni les premiers esclaves aux Antilles connus pour avoir été les plus grands adeptes du vaudou.

PAR JEAN-LOUIS LONGUEFOSSÉ

Pet du diable, doliprane, larmes de Job... Les plantes créoles portent des noms très imagés souvent évocateurs de leur forme, leur usage, leur couleur... Dans son dernier ouvrage, Jean-Louis Longuefosse nous fait découvrir les histoires insolites et fabuleuses des plantes créoles. Extraits.



Jean-Louis Longuefosse, *Histoires fabuleuses des plantes créoles*, éd. Orphie, 2014.



© AMAD FLAID MORAD

Sablier

Cet arbre majestueux est caractérisé par son fruit capsulaire que les premiers colons utilisaient comme récipient à sable pour sécher l'encre des écrits réalisés à la plume avant l'invention du papier buvard. L'autre nom de pet du diable lui vient de ses fruits qui explosent bruyamment en projetant des graines au loin.



Herbe à madame Boivin

Marie-Anne Victoire Gillain Boivin (1773-1841) était une sage-femme médecin qui fut la première à utiliser cette plante médicinale découverte dans les Grandes Antilles à la fin du XVIII^e siècle.

Herbe couresse

Cette petite herbe bien connue de la pharmacopée créole doit son nom à une ancienne croyance qui disait que la couresse (le nom d'une couleuvre antillaise) se protégeait des morsures du trigonocéphale venimeux grâce à cette plante. L'herbe couresse envahit pots et jardins mais est appréciée pour ses vertus anti-hypertensives. Elle est inscrite à la pharmacopée française.



© JEAN-LOUIS LONGUEFOSSÉ



Savonnette

Le bois savonnette est un petit arbre très rare aux Antilles dont les fruits et l'écorce sont utilisés comme savon et shampoing. Cette propriété moussante est due à la présence de saponines du type hédéragénine qui sont des tensioactifs naturels. Les noix de lavage constituent une alternative écologique aux lessives chimiques.

BOOSTER EXAMENS

Pour une réussite à toute épreuve !

Ginseng
(stimule la mémoire)

+ rhodiola
(combat la fatigue)

+ guarana
(renforce la concentration)

En pharmacies et boutiques spécialisées

Distributeur exclusif : Sun International Connection - 05 90 84 40 82

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Guadeloupe

YOGA LIFE

West Indies

Gardez la forme et la santé avec le Yoga !

NOUVEAU

A BAIÉ-MAHAULT CENTRE

Cours de Forrest Yoga avec Chandani

60€

Offre LE 1^{er} MOIS

DÉCOUVERTE

TÉL. : 0690 44 70 33

WWW.YOGALIFEWESTINDIES.COM

En berne

Sexe et diabète, un sujet tabou !

© ISTOCK

PAR CÉLINE GUILLAUME

Le diabète peut affecter la sexualité. Mais ces troubles ne sont pas irrémédiables. Des traitements existent, si les patients osent en parler. Un tabou brisé lors du dernier congrès Jade & ITD (Journées antillaises de diabétologie et d'endocrinologie) qui s'est tenu en Guadeloupe.



Chez l'homme

"De plus en plus de jeunes patients souffrent de dysfonctionnement érectile", alerte le Dr Mohammed Fofana, urologue. Près d'1 diabétique sur 2 (41,2 %) souffrirait de troubles de l'érection, selon une étude nationale de l'association française des diabétiques. "La probabilité d'avoir un dysfonctionnement érectile est 3 fois plus importante, surtout chez ceux qui ont un diabète depuis plus de 10 ans", appuie le Dr Fofana. Au fil du temps, le diabète abîme les grosses comme les petites artères. La qualité de la circulation sanguine diminue et le sang arrive moins bien au pénis. Le diabète peut aussi atteindre les nerfs (neuropathie). Ceux-ci conduisent difficilement l'influx nerveux dans la zone sexuelle. Ces troubles risquent de provoquer des problèmes d'érection, mais aussi une éjaculation "rétrograde" (au lieu de sortir par l'urètre, le sperme remonte dans la vessie). L'homme peut se sentir gêné par l'absence de sperme. Il aura plus de difficultés à atteindre l'orgasme*. Dans les deux cas, s'ajoute la sensation de ne plus être un "vrai" homme. Ces facteurs psychologiques entravent le désir sexuel. Moins on fait l'amour, moins on a de désir. Et moins on a de désir, moins on fait l'amour.

* Stacy Tessler Lindau et col., *Sexuality Among Middle-Aged and Older Adults With Diagnosed and Undiagnosed Diabetes A national, population-based study*, *Diabetes Care*, octobre 2010, vol. 33, no. 10.



» Les traitements

- L'association Inter-hospitalo-universitaire de sexologie recommande, en premier lieu, d'équilibrer son diabète. Si le contrôle de la glycémie ne règle pas le problème, "le médecin généraliste prescrit un traitement médicamenteux s'il n'existe aucune contre-indication", indique le Dr Fofana.
- En cas d'éjaculation rétrograde, un médicament qui renforce le tonus de la vessie peut se révéler efficace. "Si ce type de traitement ne fonctionne pas, le généraliste nous transfère le patient. Ce dernier remplit un questionnaire afin de diagnostiquer la sévérité des troubles. Car le dialogue reste primordial, même si nous recherchons d'éventuelles pathologies favorisant ou aggravant ces dysfonctionnements", détaille l'urologue.
- Des traitements locaux remplacent les traitements oraux : injection intraveineuse, pompe à érection (vacuum) ou prothèse (implant pénien). L'injection intraveineuse reste très efficace si le patient n'a pas peur des aiguilles. Son avantage ? Elle est remboursée à 100 %. Le vacuum est une autre solution qui fonctionne sur le principe de la ventouse, grâce à un anneau placé à la base du sexe. Enfin, s'il n'y a toujours pas de résultat, un implant pénien peut être mis en place par intervention chirurgicale.



6 conseils préventifs

- 1 Surveiller son poids et rester actif physiquement. Le surpoids est un facteur de risque très important des troubles sexuels en général.
- 2 Soigner son hypertension artérielle, un cholestérol trop élevé et arrêter de fumer.
- 3 Se protéger des maladies sexuellement transmissibles (risque d'infection).
- 4 Diminuer sa consommation d'alcool.
- 5 Réduire son stress, en pratiquant la relaxation, la méditation ou le massage.
- 6 Et pratiquer !



Chez la femme

"Il existe peu de publications et de recherches sur les dysfonctionnements sexuels chez les femmes diabétiques. Mais on sait qu'ils apparaissent 5 à 10 ans plus tôt, qu'ils sont plus fréquents et plus sévères", déplore Nathalie Duroret, médecin sexologue au centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) de Pointe-à-Pitre. Cependant, les rares études ont démontré que *"le clitoris obéit au même procédé érectile que le pénis et ses complications",* ajoute la spécialiste. L'atteinte des artères et des nerfs diminue le gonflement, cette fois dans la région génitale (le clitoris et les

tissus sexuels autour du vagin), et favorise la sécheresse vaginale. Par manque de lubrification, la femme ressent des douleurs lors de la pénétration. Douleurs provoquées également par le développement d'infections par des champignons (candidose ou mycose) dus au sucre dans les urines et à la prise de traitements antibiotiques. *"Je ne savais pas que mon diabète pouvait générer des infections urinaires",* s'étonne Annie, 38 ans. Survient l'angoisse de ressentir de nouveau ces douleurs. Tout ceci peut aboutir à un blocage sexuel, pouvant mener à une véritable dépression, chez la femme comme chez l'homme.

» Les traitements

- Comme pour l'homme, il faut commencer par équilibrer le diabète le plus possible.
- Mis à part cette surveillance, le manque d'études rend les traitements pratiquement inexistant. Des médicaments, semblables à ceux des hommes, ont été testés, mais provoquent trop d'effets secondaires. Il n'existe pas encore d'étui clitoridien ou de pompe génitale !
- Heureusement, les lubrifiants se révèlent très efficaces contre la sécheresse vaginale.
- La musculation du périnée peut contribuer à garder ou à restaurer une lubrification.
- "Les femmes ont beaucoup plus de mal à parler de leurs troubles sexuels. L'insuline, comme chez les hommes, agit telle une infraction dans leur sexualité", observe Nathalie Dudoret. Car la sexualité n'est pas une prestation technique, mais un échange qui inclut bien d'autres facteurs : imagination, érotisme, confiance, etc. L'approche psychologique permettra à la patiente de parler librement de sa sexualité avec un professionnel, afin que confiance et complicité remplacent culpabilité et frustration.



SAUNA ou SPA

SAUNA INFRAROUGE

- Élimine les toxines
- Soulage les douleurs
- Réduit la cellulite

à partir de **2 900 €**

SPA MICROSILK

- Estompe les rides
- Repulpe la peau
- Déstresse et relaxe

à partir de **6 900 €**

Photos non contractuelles.

L'univers du spa



SAUNAS - SPAS

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

Du mardi au vendredi de 9 h à 13 h et de 14 h à 17 h 30. Le samedi de 9 h à 14 h.



Maison de retraite

24 h dans

un Éhpad

PAR BARBARA KELLER

Un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Éhpad) est un établissement médico-social faisant office de lieu de vie. Visitons l'un d'eux, sur la commune de Morne-à-l'Eau, en Guadeloupe.



Toilette et soins sanitaires du matin dispensés par Jessica Lapierre, assistante de soins en gériologie.



Sandrine Silo, infirmière, donne les médicaments.



6 h 15

Les aides-soignantes et les agents de service hôtelier lèvent les volets du centre. Entre 7 h et 8 h 30, ils servent les petits-déjeuners et prodiguent les soins sanitaires, toilette et aide à l'habillage. L'unité dédiée est une unité fermée accueillant les patients souffrant d'Alzheimer et maladies apparentées. Ces personnes sont donc le plus souvent accompagnées dans les différentes étapes de la journée (soins, repas, toilette...).

8 h 30

C'est aussi le moment des soins infirmiers. Sandrine Silo, infirmière vérifie la bonne prise des médicaments. Les personnes en Éhpad présentent généralement des troubles cognitifs, de mémoire altérée, pathologies neurologiques dégénératives...

9 h

Les premières activités communes débutent. Mélanie Onestas, animatrice, propose des ateliers de poterie, travaux manuels, arts visuels, bien-être...

Toutes les créations font l'objet d'une exposition en fin d'année. Le vendredi matin, les volontaires peuvent aussi s'occuper du jardin thérapeutique en arrosant, en plantant de nouvelles graines et en récoltant quelques herbes aromatiques.

10 h

Méline Ticout, aide-soignante, reçoit les dames et messieurs désireux de prendre soin d'eux : mise en beauté avec shampoing, soins capillaires et coiffage dans un salon de coiffure adapté. Une coiffeuse professionnelle se déplace aussi au centre 3 fois par semaine. L'Éhpad bénéficie d'un pôle d'activités de soins adaptés (Pasa). Cette entité dispose d'une salle à manger, cuisine, lits, douche, toilettes, et nécessite la présence d'une psychologue, d'une assistante de soins en gériologie (ASG) et d'un ergothérapeute. Les personnes pouvant y accéder sont sélectionnées selon des critères d'intégration (troubles du comportement gérables, troubles de la mémoire modérés...).



Méline Ticout, aide soignante, effectue les soins capillaires dans le salon de coiffure aménagé.



La salle multi-sensorielle : effets lumineux, jeux de couleurs, de musique, de parfums...

© BARBARA KELLER



Réunion de transmission entre les différents intervenants de l'Ehpad.



Bastien Monier, kinésithérapeute.

11 h

Certains pensionnaires en état de démence, hyperactifs ou présentant des troubles du comportement peuvent passer un moment en salle de stimulation multi-sensorielle. Cette salle, de type Snoezelen, vise à éveiller les sens mais de manière apaisée. Les immersions durent entre 30 et 45 min en compagnie de l'ASG ou de la psychologue. Ici, c'est Yola Laurent, psychologue spécialisée en gérontologie qui a été formée à l'utilisation de cette salle très particulière.

11 h 30

Lola Guillaume, ASG, propose au sein du Pasa différentes activités comme la cuisine thérapeutique. Et chaque participante met la main à la pâte !

12 h

Le repas est servi, en salle collective pour ceux qui se déplacent et en chambre pour les personnes à mobilité réduite. Tous les repas sont cuisinés sur place, avec 3 rotations d'équipe entre 7 h et 20 h.

13 h

C'est l'heure de la sieste. C'est aussi durant ces instants calmes que l'équipe encadrante se réunit pour faire le bilan des soins, et transmettre données et observations. Sont présents les infirmiers, aides-soignantes, psychologues, animatrices et cadres de santé ainsi que le médecin coordinateur, en visite 2 fois par semaine.

14 h

Des kinésithérapeutes libéraux viennent dans la structure, proposent des exercices aux personnes âgées qui travaillent leur mobilité et leur autonomie.

16 h

Lors du goûter, un contrôle glycémique est réalisé par les infirmières pour tous les résidents diabétiques.

17 h 30

Les retours en chambre s'organisent pour accueillir le repas du soir, servi à 18 h 15. Les aides-soignantes passent voir chacun afin d'aider les moins

autonomes pour leur toilette et éventuellement pour le repas.

20 h 30

L'équipe de nuit des aides-soignantes est en place jusqu'à 6 h 30 le lendemain matin. Une personne est d'astreinte. Le plus souvent, le directeur du centre ou le cadre de santé. Et l'infirmière appelle chaque nuit à 21 h 15 et 6 h du matin pour s'assurer qu'il n'y a pas de situation préoccupante.

"Venir danser au bal"

"La perte de ces personnes est toujours une expérience douloureuse. Je me souviens d'une personne arrivée fortement grabataire et qui, à force d'exercices de kiné, de chaleur et d'affection, a pu retrouver sa position verticale, quitter son fauteuil roulant et même venir danser au bal !"

Annie Coudair, assistante sociale, 30 ans de carrière dans l'accompagnement de fin de vie.

AKAMANMAN

Hébergement de qualité pour personnes âgées dépendantes

Chez nous
comme chez VOUS !

L'EHPAD Akamanman accueille les personnes âgées dans les meilleures conditions. D'une capacité de 38 lits, l'établissement comporte deux unités, dont une dédiée à la prise en charge des malades d'Alzheimer. De multiples activités manuelles et intellectuelles sont organisées chaque jour.

- Un cadre **chaleureux et sécurisé**
- Une **cuisine savoureuse**
- Une équipe **professionnelle et attentive**

Visitez notre établissement pour un premier contact !



E.H.P.A.D. AKAMANMAN

Face au lycée professionnel - Richeval
MORNE-À-L'EAU

05 90 84 17 78



Anti-âge

La DHEA : l'hormone de jeunesse ?

PAR HD

Découverte ou plutôt redécouverte dans les années 1990 par le Pr Étienne-Émile Baulieu, la DHEA est sans doute la plus célèbre des hormones, suite à la publication par ce chercheur de l'étude *DHEâge*. Cette étude a montré les effets bénéfiques de la DHEA sur les os, la peau, le poids, le cerveau, l'humeur, l'immunité et la sexualité.



Extrait de *T'as bonne mine, ce matin !*,
Dr Catherine de
Gorsac, éd Josette
Lyon

La DHEA, de son vrai nom déhydroépiandrostérone, est l'hormone la plus abondante dans le corps, notamment dans le cerveau qui contient cinq à six fois plus de DHEA que les organes. Elle est produite par les glandes surrénales et le cerveau à partir du cholestérol. Lorsqu'on est jeune, on en sécrète beaucoup, avec un point culminant entre 20 et 30 ans. Puis cette production décline progressivement, si bien qu'une personne de 70 ans n'a que 10 à 20 % du taux de DHEA qu'elle possédait à 20 ans. Cette hormone est synthétisée, surtout le matin, par les glandes surrénales principalement mais aussi, en moindre quantité, par les ovaires et les testicules. Le rôle principal de la DHEA est de contrebalancer les effets néfastes du stress chronique ; elle est donc rivale du cortisol, l'hormone du stress. Chez une personne jeune, une montée de cortisol, sous l'effet du stress, est suivie d'une élévation du taux de DHEA, d'où un certain équilibre. Mais au fil des années, le taux de DHEA diminue fortement et ne suffit plus à contrebalancer les effets négatifs du stress. À ce jour, plus de 10 000 études apportent la preuve de l'efficacité de la DHEA dans de nombreux domaines. Mais, pour être honnête, il y en a tout autant qui prouvent le contraire ! Disons qu'il y a deux écoles : l'une disant que la DHEA n'est pas impliquée dans beaucoup de processus et que sa supplémentation n'apporte rien ; l'autre qu'une carence en DHEA, dont le taux diminue avec l'âge, est source de nombreux dysfonctionnements et que sa supplémentation apporte une bonne solution au vieillissement. Voyons cela au cas par cas.



© FISE



Les os

Les résultats de l'étude *DHEâge*, publiée en 2000, ont fait monter en flèche les ventes de cette hormone. Elle indiquait qu'un apport quotidien de 50 mg de DHEA pendant un an pouvait améliorer le métabolisme osseux des femmes de plus de 70 ans. Mais un an plus tard, des chercheurs français, après avoir fait la synthèse de nombreux essais cliniques en arrivent à cette conclusion que l'on ne dispose pas, pour le moment,

de preuves suffisantes permettant de recommander la DHEA pour préserver le capital osseux des femmes ménopausées. Les partisans d'une supplémentation en DHEA disent que celle-ci (lorsqu'elle est nécessaire) accroît la densité osseuse, aussi bien chez l'homme que chez la femme, en quelques mois. La DHEA jouerait un rôle préventif contre l'ostéoporose.



La peau

Elle ralentit le vieillissement cutané, redonne souplesse et éclat à la peau. Elle améliore l'hydratation et l'épaisseur de la peau qui diminuent avec l'âge ; elle favorise la cicatrisation et ralentit la dégradation veineuse. Visiblement, la peau rajeunit. De plus, un apport en DHEA (toujours si nécessaire) rend plus efficaces les traitements esthétiques et cosmétiques à base de vitamines anti-oxydantes (vitamines E et C notamment).



Le poids

La DHEA pourrait réduire la masse grasse et augmenter la masse maigre. Lorsque nous prenons de l'âge, en général, nous prenons aussi du poids et ceci se fait en perdant du muscle au profit de la masse grasse. Or, la DHEA semble avoir le pouvoir de s'opposer au stockage de la graisse. Elle permet aussi de diminuer l'appétit, ce qui est une bonne chose. Une étude, menée par le Dr Dennis Villareal, montre qu'une dose de 50 mg par jour pendant six mois diminue la graisse sous-cutanée abdominale et la graisse au niveau des viscères qui sont des graisses toxiques. Autre avantage, elle relance les sécrétions d'insuline, l'hormone qui évite le stockage du sucre sous forme de graisse.



© FUSE



Le cerveau

Le cerveau contient 5 à 6 fois plus de DHEA que les autres organes. Ce n'est pas par hasard car on sait aujourd'hui que le cerveau peut fabriquer d'autres hormones stéroïdes (estrogènes, testostérone, corticostérone...) à partir de la DHEA dans les cellules cérébrales. On sait aussi que les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ont un taux de DHEA abaissé de 50 % par rapport à la normale. La DHEA aurait aussi des effets bénéfiques sur l'humeur, sans doute parce que la DHEA stimule certains neuromédiateurs, situés eux aussi dans le cerveau qui ont des effets favorables sur l'humeur. La DHEA augmenterait ainsi le sentiment de bien-être, d'énergie, notamment chez les femmes après la ménopause.



Sur l'immunité

La DHEA est capable de restaurer rapidement plusieurs fonctions immunitaires, comme le niveau des lymphocytes B et T ; elle conduit les "natural killers" (cellules tueuses) à la mort.



Sur les insuffisances surrénaliennes

Les personnes souffrant d'insuffisance surrénalienne manquent de DHEA, d'où l'idée de leur en apporter par une supplémentation. La plupart des études qui ont été faites sur des femmes, pendant quelques jours, montrent que la DHEA, à raison de 50 mg/j, améliore l'humeur, la fatigue et la libido de ces femmes ; des doses inférieures (25 mg/j) n'ont eu aucun effet.



Sur la sexualité

Une étude contrôlée de 1999 prouve que la prise de DHEA (50 mg/j) pendant six mois, améliore la sexualité des hommes souffrant de dysfonctionnements érectiles d'origine non organique. Chez les femmes, un apport élevé de DHEA (300 mg/j) augmenterait la libido, du fait que cette hormone accroît le taux de testostérone, l'hormone du désir et de l'amour.

**NOUVEAU
À JARRY**

MATÉRIEL MÉDICAL • LOCATION • VENTE
PARTICULIERS • PROFESSIONNELS

Bastide

LE CONFORT MÉDICAL



**41 €
99**

OREILLER MÉMOIRE
DE FORME

**17 €
99**

TENSIOMÈTRE
ÉLECTRIQUE POIGNET



**349 €
99**

FAUTEUIL
RELEVEUR

**29 €
99**

TÉLÉPHONE



TEC

Tél. : 05 90 60 48 86

Showroom de près de 300 m²
Immeuble Canada - Voie principale Jarry (à côté de JouéClub)

Du lundi au vendredi de 9h à 18h
et le samedi de 9h à 15h



BastideLeConfortMedicalGuadeloupe

-20%

OFFERTS

Valable sur l'ensemble du magasin, sur présentation
en caisse, hors fauteuils releveurs et produits
professionnels. Valable jusqu'au 11 avril 2015.

Savez-vous...

Peut-on vendre du lait maternel ? Pourquoi l'état du Colorado doit-il payer ses contribuables ? Le film *Cinquante nuances de Grey* est-il dangereux pour la santé ? Des questions insolites et des réponses tout aussi surprenantes.

SEXO



... qu'il vaut mieux lire le mode d'emploi des sextoys ?

Entre 2007 et 2013, le nombre des usagers de sextoys hospitalisés a doublé aux USA. Douleurs vaginales, objets restés coincés, anneaux péniliens trop serrés... Les spécialistes de la Commission de sécurité des produits de grande consommation ont même noté une forte augmentation consécutive à la sortie du film *Cinquante nuances*

de Grey. Il convient donc de suivre les recommandations des fabricants pour ne pas se retrouver comme 25 % des patients, obligés de rester en hospitalisation... Et, surtout, ne jamais détourner un objet de son utilisation première ! Trop d'objets de la vie courante deviennent des sextoys et provoquent des accidents, affirme la commission.

6,4 kg

C'est le poids d'Avery, né le 29 janvier à la maternité Saint-Joseph de Tampa (USA). Record pour la maman de 23 ans qui accouche d'un enfant de... 6,4 kg ! C'est-à-dire le double du poids d'un nourrisson moyen. Effet "double surprise" car elle ignorait être enceinte jusqu'au huitième mois de grossesse... Enfin, autre belle performance, la maman a dû travailler durant 18 heures sur la table d'accouchement !

SOCIÉTÉ

... que les Japonais ont leur bar à lait maternel ?

"Bienvenus au Bonyu Bar, à Tokyo. Vous prendrez bien un petit verre de lait... de femme ?" Il est servi soit dans un verre pour 15 euros environ, soit consommé directement au tétou de la serveuse, pour 37,50 euros ! Les clients expriment bien sûr une excitation, mais aussi un sentiment de satiété. Tant physiologique que psychologique. Car, en plus de la tétée, la serveuse les gratifie d'une petite caresse sur la tête pendant qu'ils consomment. Le magazine *Top Santé* qui rapporte l'information rappelle qu'une telle pratique est interdite en France, où le corps humain et ses produits ne peuvent être vendus. Cachez donc ce sein que je ne saurais boire.





... combien mesurent les grands hommes ?

C'est sûr, en politique comme en amour, la taille ne fait rien à l'affaire. Car, comme disait le comique : "Ce n'est pas ceux qui ont les plus grandes oreilles qui entendent le mieux !" Alors, est-il intéressant de mesurer nos chefs d'État ? Au Panthéon des grands Présidents de la V^e République, de Gaulle arrive en tête avec 1,93 m. Suivi par Giscard d'Estaing et Chirac, 1,89 m chacun. Puis vient Pompidou (1,83 m), Mitterrand et Hollande (1,73 m) et, enfin, Sarkozy (1,68 m). Est-il seulement rassurant pour les électeurs de porter un grand à la tête du pays ? Pas sûr. Les Français sont évidemment partagés. Car la valeur de l'homme politique face à des situations différentes ne se mesure pas sous la toise. Il doit être à la mesure des circonstances. C'est tout. Inutile, donc, de toiser les moins grands.

RECORDS

... que le cannabis rapporte gros au Colorado ?

Depuis un an, le cannabis est en vente libre dans le Colorado (USA). Et l'État ne sait plus quoi faire de l'argent que ses taxes lui rapportent. Au total, il serait question de 50 millions de dollars. Or, comme l'impose la Constitution étatsunienne, le seuil de taxes perçues ayant été dépassé, il revient à l'administration de reverser une part de cet argent aux citoyens. Soit 7,63 dollars par personne. Pour que cet argent ne parte pas en fumée.





REHA TEAM Guadeloupe

Matériel Médical LEDUCQ

Tout pour le maintien à domicile

Vente - Location
Livraison et entretien gratuits

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

ASSOCIATION

SOS gran moun Plus

Service de proximité d'aide à domicile



Aide à la personne âgée
> APA
> Aide et accompagnement à domicile...



Aide à la personne handicapée
Assistance à domicile adaptée pour les personnes en perte d'autonomie.



Aide à la personne en convalescence



Service à la vie quotidienne

>> Mutuelles (MGEN, BTPR...)
>> Conventionné Sécurité sociale
>> Chèque service préfinancé

44 lotissement Petit Acajou - Les Abymes
05 90 48 02 44

Humidité, mousse, insectes, particules polluantes... Pour garder une maison parfaitement saine, il suffit parfois de connaître quelques bons gestes à renouveler régulièrement, quelques astuces de grand-mère, ou des plantes qui dépolluent. Petit guide.

Garder une maison saine

1 Il paraît que l'air d'une maison peut être pollué.

Est-ce vrai ?

C'est vrai. Cela est dû aux micro-particules et gaz venant des revêtements (peintures, vernis, tapis, moquettes...) ou matériaux utilisés (amiante, plomb...). Parfois aussi de l'air venant de l'extérieur. Le mieux est d'ouvrir les fenêtres pour aérer au moins 30 minutes par jour. D'éliminer l'humidité et les moisissures. De vérifier et nettoyer le filtre à air de sa climatisation tous les 15 jours pour éviter l'accumulation de débris et de poussières. Il doit être passé à l'aspirateur, ou lavé à l'eau savonneuse. Si le système comporte des gaines pour l'air, il faut les faire nettoyer tous les 3 ans. Attention : il faut bannir la cigarette à l'intérieur car ses particules toxiques se fixent sur les tissus et le mobilier, et continue à vous intoxiquer même après aération.



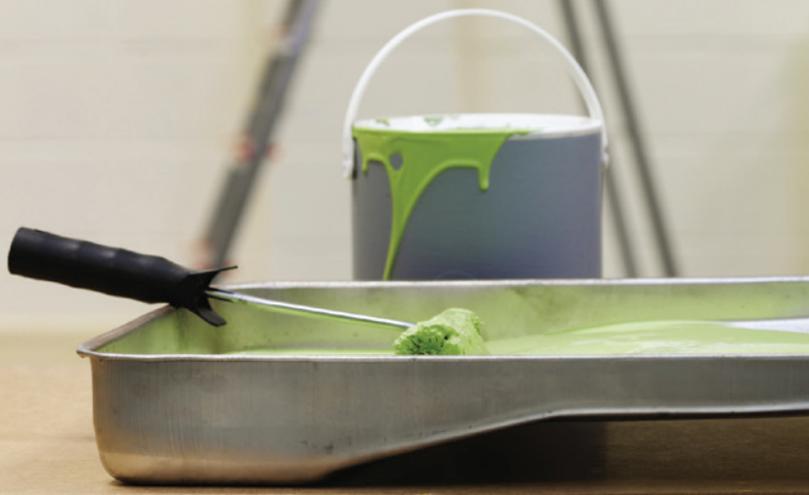


2 Comment limiter la pollution liée aux peintures, solvants... ?

Pour tous les produits de bricolage (peinture, solvants...) : vérifiez s'ils ont bien le logo Ecotel et NF Environnement. Suivez scrupuleusement les indications délivrées par le fabricant, débarrassez-vous des produits trop vieux, achetez de petites quantités, et protégez-vous contre le chlorure de méthylène, le benzène et autres produits cancérigènes. Évitez le contreplaqué. Ce matériau nécessite une quantité importante de colle, de laque et de solvants responsables d'émanations de composés organiques volatiles (COV) dont le fameux formaldéhyde, hautement cancérigène.

3 Quels produits de nettoyage faut-il utiliser ?

Choisir des produits ménagers écologiques en privilégiant les ecolabels (NF-Environnement, le label écologique européen représenté par un E dans une fleur dont les pétales sont des étoiles et Ecocert) ou utiliser des produits naturels comme le vinaigre, le bicarbonate de soude ou le citron.





SolarProd

ENVIRONNEMENT

Devenez le producteur de votre propre énergie

Améliorez votre environnement



Vous avez un projet ?
Demandez conseil à un Expert

Spécialiste en MAÎTRISE D'ÉNERGIE



Candélabre
solaire



Kit solaire
autonome



Chauffe-eau solaire
individuel



Climatiseur
solaire hybride



Station
d'assainissement
autonome



Station de
rechargement pour
véhicules électrique

www.solar-prod.com



Ayez toujours un temps d'avance !

SolarProd Environnement membre du groupe FSB Holding

FSB
 Holding

... La performance au service de l'énergie

Ayez toujours un temps d'avance !

Devenu à l'Outre-mer le leader incontesté du solaire thermique, le réseau d'agences SolarProd Environnement offre des solutions de maîtrise de l'énergie liées à l'habitat et diffusées auprès des professionnels du bâtiment, des particuliers, des collectivités, des syndicats de copropriété, etc. L'enjeu est de taille : concevoir et se servir d'équipements favorisant une utilisation de l'énergie mieux raisonnée.

A ce titre, le groupe s'enorgueillit d'avoir fait ses preuves en Europe. Préserver un label de fabrication européenne rassure le consommateur, car il répond à un cadre normatif particulièrement réglementé, ce qui est un gage important de sécurité. D'autant plus que l'entreprise a su adapter son offre aux réalités économiques et énergétiques de chaque territoire d'implantation.

Pour la Guadeloupe, SolarProd Environnement a conçu des solutions innovantes, durables et surtout économiques. Ainsi, le groupe apporte les avantages du "prêt-à-porter", grâce à une gamme étendue de production et dispense toutes les attentions du "sur mesure", par le soin d'un accompagnement technique de proximité à chaque projet d'acquisition et d'installation.

Laissez-vous tenter par
le Soleil source de vie et d'énergie
100% gratuite



 **CSTB-DOM**

PARTENAIRE
AGIR PLUS
D'EDF



Gamme de couleurs
(autres couleurs disponibles sur demande)

En Guadeloupe, entre 60 % et 80 % des besoins en eau chaude et chauffage peuvent être couverts par l'utilisation de l'énergie solaire. Il s'agit donc de convertir le rayonnement solaire en chaleur utilisable grâce à des capteurs performants et fiables.

Le chauffe-eau solaire individuel

Équipé de capteurs solaires à fort rendement, le chauffe-eau solaire Giordano n'a besoin que de peu de soleil pour fonctionner. Le CESI offre à son utilisateur confort et autonomie, permettant des économies sur la facture énergétique pour la production d'eau chaude pouvant aller jusqu'à 80 %.

Remplacez
votre chauffe-eau électrique
par un chauffe-eau solaire
GIORDANO pour

149 €*
*en 10 mensualités

* Offre valable pour un chauffe-eau solaire 200 litres, voir les conditions auprès de votre Agence SolarProd Environnement

Guadeloupe

Immeuble Emeraude
3429 Boulevard Marquisat de Houelbourg
ZI Jarry - 97122 BAIE MAHAULT

0590 48 27 63

contact971@solar-prod.com



4 Est-il vrai que le vinaigre blanc détartre ?

Très utile pour nettoyer baignoires, évier, robinets, toilettes, c'est aussi un adoucissant naturel. Il ravive les couleurs ternies sans laisser d'odeur. Encore un point positif au vinaigre, il fait briller les verres, les miroirs et même le carrelage (quelques gouttes dans l'eau de nettoyage suffisent).

5 Peut-on utiliser le citron pour nettoyer ?

Le citron est antibactérien et laisse une agréable odeur dans la maison. On peut l'utiliser pour nettoyer les robinets, l'évier, le carrelage... Côté lessive, il sert à blanchir les vêtements. Faites tremper vos habits blancs dans de l'eau chaude avec des rondelles de citron pendant 10 bonnes minutes. Mélangez du jus de citron avec du sel pour enlever les taches de fruits sur les nappes ! Pour les taches de toutes sortes, sur le tapis ou le canapé, l'eau gazeuse se révèle être un outil incontournable !



6 Peut-on vraiment dépolluer l'air avec des plantes ?

L'air transporte en suspension toutes sortes de particules qui polluent l'atmosphère comme l'acide chlorhydrique, le dioxyde de soufre, les hydrocarbures, l'oxyde de carbone, le dioxyde d'azote, l'ozone, le plomb, les poussières et fumées noires ou encore les solvants. Et à l'intérieur même de notre habitat, nous fréquentons quotidiennement le styrène (fumée de cigarettes), les phtalates du PVC, les fibres de verre, les ondes électromagnétiques des téléviseurs, radios, écrans ou bien encore les hyperfréquences émises par le four à micro-ondes et le téléphone. Les plantes sont déjà utilisées dans diverses industries, pour épurer les systèmes d'assainissement, par exemple. C'est la phyto-épuration. Elles nous aident aussi à dépolluer nos intérieurs. Marie Gustave étudie depuis des années leur potentiel. *"Le pouvoir des plantes dépolluantes a été démontré scientifiquement. Notamment par les chercheurs de la Nasa et de la faculté de pharmacie de Lille, précise la spécialiste. Et même si nous n'en connaissons pas encore tous les mécanismes, nous savons qu'elles captent, par leurs feuilles, les produits toxiques volatiles, et les transforment. Elles les font disparaître au cours de leurs processus métaboliques ou bien les stockent dans leurs tissus. Naturellement, toutes les plantes n'ont pas la même capacité à le faire et n'agissent pas sur les mêmes polluants."*



7 Quelles plantes locales, peut-on utiliser pour dépolluer l'air ?

Le tabac (*Nicotiana tabacum*), le neem (*Azadirachta indica*), la citronnelle, les graines d'abricot-pays, le bois amer, le manioc, l'indigo, la cannelle à puces, le mari goujat, le lilas pays (*Melia azedarach*), le paroka... "Vous pouvez préparer des mélanges vous-même, précise Marie Gustave, diplômée en phytothérapie et présidente de l'association des plantes aromatiques et médicinales de Guadeloupe. Soit en faisant infuser le végétal, pour qu'il libère ses principes actifs. Soit en faisant une décoction, en le laissant bouillir 15 min dans l'eau. Soit en faisant macérer la plante plusieurs jours dans de l'eau à température ambiante. Ces mélanges peuvent ensuite être utilisés, par exemple, en pulvérisation comme pour le tabac."

SI SERVICES à La personne

BESOIN D'AIDE ?

SERVA DOM propose un service personnalisé pour l'aide à la personne

- Personnes âgées
- Personnes handicapées
- Femmes enceintes
- Jardinage
- Ménage, repassage

SERVADOM
LA RÉPONSE À VOS BESOINS
www.servadom.com

05 90 24 43 35
06 90 14 80 86

Chambres médicalisées

Mieux vivre tous les jours

Nos efforts en matière de confort et de design vont plus loin qu'une solution médicale. Nous aidons les patients à oublier la maladie et offrons des équipements faciles d'entretien aux soignants.

Livraison **GRATUITE** sur tout l'archipel

Santé + Forme

Vente et location de matériel médical

31 rue du Dr Pitat BASSE-TERRE Tél. : 0590 99 54 48

27 lot Dugazon de Bourgogne LES ABYMES Tél. : 0590 83 41 11

Av. Sabliers-Joinville GRAND-BOURG Tél. : 0590 97 54 05

>>> Conseils à domicile sur simple appel téléphonique <<<



AGLAONEMA



DRACAENA

8 Quelle plante doit-on associer à chaque pièce ?



SANSEVARIA

LIEU	PLANTE
Cuisine	<ul style="list-style-type: none"> • Les produits d'entretien dégagent du benzène et du xylène. La dracaena absorbe ces polluants. • Les appareils électriques dégagent des ondes électromagnétiques, cereus et peruvianus les absorbent. • Pour le monoxyde de carbone dégagé par la gazinière, la réponse est apportée par un chlorophytum. • Enfin, pour les particules dégagées par le bois aggloméré, un poinsettia.
Salon	<ul style="list-style-type: none"> • La cigarette et la peinture dégagent du benzène : dracaena et sansevaria. • Les rideaux nettoyés à sec dégagent du trichloréthylène : philodendron ou spathiphyllum. • Les parquets cirés et le mobilier en aggloméré dégagent du formaldéhyde : ficus et aglaonema.
Bureau	<ul style="list-style-type: none"> • Les feutres, les marqueurs et l'encre dégagent du benzène et du xylène : aglaonema et anthurium. • Les lampes, les halogènes et les ordinateurs dégagent des ondes électromagnétiques : cereus et peruvianus.
Chambre des parents	<ul style="list-style-type: none"> • Moquette, fenêtres en PVC, tissu infroissable dégagent du formaldéhyde : ficus ou syngonium. • Pour la mousse d'isolation qui dégage du toluène : gerbera.
Chambre d'enfant	<ul style="list-style-type: none"> • Les feutres à colorier dégagent du xylène : plante araignée. • La peinture dégage du formaldéhyde : fougère de Boston. <p>Ces plantes n'ont pas de pouvoir allergène.</p>



CHLOROPHYTUM



SPATHIPHYLLUM

9 Les produits pour la vaisselle ou pour les vitres sont-ils dangereux pour la santé ?

Les produits pour faire la vaisselle sont des détergents qui enlèvent la protection naturelle de la peau. Ceux pour laver les vitres contiennent de l'ammoniaque et peuvent déclencher des irritations des voies respiratoires sévères au même titre que les produits pour le sol. En remplacement, vous pouvez utiliser :

- **pour la vaisselle** : savon de Marseille ou savon noir ;
- **pour les vitres** : du papier journal mouillé et froissé avec du vinaigre blanc dilué dans de l'eau chaude.



10 Doit-on encore utiliser de l'eau de javel ?

L'eau de javel ne nettoie pas. Elle décolore et désinfecte. Rien ne sert de l'utiliser comme détergent. Utilisez plutôt du savon de Marseille, du savon noir, du vinaigre blanc, du citron, ou tout autre produit naturel.

L'eau de javel, si elle est mélangée à un acide (un détartrant par exemple), dégage du chlore, un gaz irritant.



En voiture, protégez-vous !

En voiture, vous êtes exposés sans le savoir à des polluants nocifs pour la santé. Avec le Pack dépollution habitacle, Midas permet à l'automobiliste de se protéger.

L'air que vous respirez en voiture est encore plus pollué qu'à l'extérieur. Vous êtes 5 fois plus exposés au benzène et au dioxyde d'azote et 3 fois plus exposés aux particules fines que dans votre logement ! Et il y a 2 fois plus de pollution dans votre voiture que sur le trottoir.

ASTHME ET ALLERGIES

L'air pollué à l'intérieur des voitures peut déclencher ou aggraver des pathologies chroniques respiratoires (allergies, asthme...) et cardiovasculaires. Les risques pour la santé sont

encore plus sensibles pour les personnes fragiles (bébés, enfants, personnes âgées, malades...)

FILTRER ET PURIFIER

Face à ce constat, Midas permet aujourd'hui à l'automobiliste de disposer de moyens pour se protéger. Le Pack dépollution habitacle est une solution complète face à ces polluants. Le filtre habitacle piège les particules telles que les poussières et pollens ainsi que les polluants gazeux et les mauvaises odeurs (filtre à charbon actif). Il prévient la pollu-

tion dans l'habitacle, permet un fonctionnement correct de la boucle de climatisation et assure une visibilité optimale. Le système de purification pour assainir l'habitacle de votre voiture et le circuit de ventilation/climatisation. Il élimine les moisissures (polluants biologiques) et désinfecte l'espace intérieur tout en supprimant les odeurs (tabac, nourriture, animaux...). L'appareil de purification utilise une technologie pionnière sans produits chimiques, propre et inoffensive pour la santé, basée sur l'ionisation de l'oxygène.

LES POLLUANTS

Quels sont ces polluants, d'où viennent-ils ?

- Air Extérieur
- Habitacle voiture
- Concentration dans la voiture

Polluants d'origine extérieure

Polluants d'origine automobile :
oxydes d'azote, monoxyde de carbone, formaldéhyde, hydrocarbures (benzène, toluène, ...), ozone, particules fines.

Polluants biologiques :
pollens, champignons, moisissures.

Polluants d'origine intérieure

composés organiques volatils et semi-volatils (phtalates), formaldéhyde, bactéries.

Pénétration des polluants extérieurs via le système de ventilation.

Sources : Pascal L., Medina S., Pascal M., Corso M., Ung A., Declercq C. Effets sanitaires de la pollution de l'air : bilan de 15 ans de surveillance en France et en Europe. Bull. Epidémiol. Hebd. 2013 ; Etude Midas - LHVP, Dr Fabien Squinazi - Qualité environnementale des habitacles des véhicules automobiles Paris - décembre 2012 ; Mesure de l'efficacité du purificateur sur la réduction de la contamination microbologique dans l'espace intérieur des véhicules (AINIA, Laboratoire de Microbiologie et Biologie Moléculaire).

NOUVEAU

pack
**DÉPOLLUTION
HABITACLE**

Pour **39 euros**
seulement !



Le saviez-vous ?

L'habitacle de votre voiture est 2 fois plus pollué que l'air extérieur ! Midas vous propose une solution simple, saine et efficace pour vous protéger, vous et vos passagers*.

BASSE-TERRE
ZAC Bologne
Tél. : 05 90 99 70 90

BAIE-MAHAULT
La Jaïlle
Tél. : 05 90 26 36 71

LE GOSIER
Bas-du-Fort
Tél. : 05 90 90 72 33

LES ABYMES
Route des Abymes
Tél. : 05 90 21 08 80



Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 17 h et le samedi de 8 h à 12 h.

www.midas-antilles.com



Rejoignez nous sur Facebook

***Renseignez-vous dans votre centre pilote de Baie-Mahault.**



11 On entend souvent parler des propriétés du bicarbonate...

Ce produit possède de nombreuses vertus et des centaines d'utilisations sont possibles dans la maison. Par exemple, pour blanchir le linge. Il fonctionne encore mieux lorsqu'on le mélange à un sachet de levure chimique. Il permet également de faire disparaître les odeurs tenaces, sur un canapé par exemple. Pour rafraîchir votre moquette, saupoudrez-la de bicarbonate de soude. Laissez agir 15 min, elle sera propre, désinfectée et désodorisée. Créez votre propre déboucheur écolo en mélangeant dans un récipient, le quart d'une tasse de poudre de tartre avec une tasse de bicarbonate. Laissez reposer, puis versez-le dans le tuyau suivi d'une tasse d'eau bouillante. Laissez agir et le tour est joué !

12 Comment garder une salle de bain extra-propre ?

Les produits du commerce pour laver la salle de bain contiennent des acides, du colorant, du parfum et autres agents. Les risques sont la brûlure, l'irritation des yeux et des voies respiratoires. Là aussi, pour un bon résultat, mieux vaut utiliser du savon de Marseille pour le sol, du vinaigre blanc pour le calcaire, le tout mélangé à de l'eau. Pour laver les toilettes, du vinaigre blanc que vous aurez préalablement chauffé. Et laissez agir environ 7 h.

13 Peut-on récupérer et utiliser les cendres de bois ?

Oui, s'il s'agit de bois sec non traité. Outre un bon répulsif contre les limaces et les escargots, la cendre est un bon dégraissant. Riche en calcium et sels minéraux, elle peut servir de composant naturel de base pour des recettes de lessive, dégraissant vaisselle, qui servira ensuite à l'entretien de l'argenterie et à nettoyer les vitres.

14 Comment chasser naturellement des mauvaises odeurs ?

Avec des huiles essentielles. Placez, dans un coin de la pièce, un morceau d'ouate sur lequel vous aurez déposé quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix (citron, lavande...). Son odeur se libèrera et chassera, par exemple, le désagréable fumet de poisson du dîner.



15 Et si on a des animaux domestiques ?

Presque tous les animaux à poils comme à plumes peuvent causer des allergies. Les allergies, à leur tour, peuvent déclencher de l'asthme. Si un des membres de la famille est allergique à l'animal, vous pouvez aider à en réduire l'impact. Par exemple, en... gardant l'animal hors des chambres à coucher ; demandant à quelqu'un qui n'est pas allergique de le brosser à l'extérieur (laver l'animal au moins une fois par semaine) ; retirant les tapis et autres articles rembourrés de la maison ; passant l'aspirateur longuement et régulièrement, avec un appareil doté d'un filtre à haute efficacité pour les particules de l'air (HEPA) ; ne plaçant pas la litière et le lit de l'animal près de trappes d'aération ; évitant d'embrasser et de serrer l'animal dans vos bras ; se lavant les mains après l'avoir touché.

16 Les désodorisants d'intérieurs sont-ils dangereux ?

Tous les désodorisants d'intérieur contiennent des parfums qui, lors de la combustion, provoquent des émanations de substances cancérigènes (benzène, formaldéhyde et acétaldéhyde). Idée : remplacez vos bâtonnets d'encens, vos bougies parfumées et votre lampe Berger par des huiles essentielles.

17 Comment limiter les allergies ?

Faire la chasse aux acariens, poils d'animaux, moisissures, responsables d'allergies respiratoires et cutanées. Si vous êtes déjà allergiques, utilisez une housse anti-acariens autour des matelas avec un oreiller et une couette en synthétique, un sommier à lattes ou à ressorts et non pas capitonné.

18 Existe-t-il des plantes insecticides ?

Les plantes insecticides ne formeront pas une barrière infranchissable contre les insectes mais peuvent apporter une aide non négligeable. Certaines sont capables de tuer les insectes adultes, les larves et les œufs. Compétences qu'elles développent naturellement pour se défendre elles-mêmes. La quinine (*Quassia amara*) tue les insectes. Le gros baume (*Hyptis suaveolens*), en fumigation, les éloigne. Il y a aussi le pyrèthre de Dalmatie (*Chrysanthemum cinerariaefolium*) et celui du Caucase. Cet insecticide naturel contient un poison neuromusculaire pour les animaux à sang froid. Et le géranium repousse les moustiques.



1



Une cheville bien maintenue pour ses premiers pas en toute sécurité.

Babybotte PRATIQUE, CHIC ET CONFORT !

Pour ce modèle Script chrome orange, Babybotte a associé une forme tendance à des couleurs ludiques. Le résultat est adorable ! Et le confort toujours optimal : extérieur, doublure et semelle intérieure en cuir.

> *Mini Foot, Ccial Le Pavillon, Jarry, tél. 05 90 80 46 18 ; Ccial Milénis, Les Abymes, tél. 05 90 89 36 28*

2



Prêt-à-l'emploi, pour un biberon facile et rapide à préparer.

Croissance + BIEN GRANDIR

La formule Preci Nutri de Blédilait Croissance + réunit tous les ingrédients essentiels pour accompagner votre enfant dans sa croissance jusqu'à 3 ans : du fer, des omégas-3, des fibres, du calcium et de la vitamine D.
> *Pharmacies*

C'est pour VOUS !

3



Ultra-pratique : la tétine s'adapte en un instant sur la bouteille.

Baby Croissance BOUTEILLE ET BIBERON !

De 6 mois à 1 an, pour bien grandir, votre bébé a des besoins spécifiques. C'est pourquoi Candia a développé Baby Croissance qui lui apporte du fer afin d'aider son organisme à se défendre, des vitamines pour faire le plein d'énergie et du calcium.
> *Rayon bébé*

4

Marmailles Plus LA COUCHE TROPICALE

Super-absorbantes et respirantes, les couches Marmailles Plus sont spécialement adaptées au climat tropical. Avec un maximum de cellulose, l'absorption est optimale et la peau de bébé toujours sèche. Le voile de surface laisse passer l'air et sa peau respire. > *Pharmacies*



La garantie de fesses sans rougeurs !

5



Col large pour un nettoyage facilité.

Évolution + APPROUVÉ PAR LES BÉBÉS !

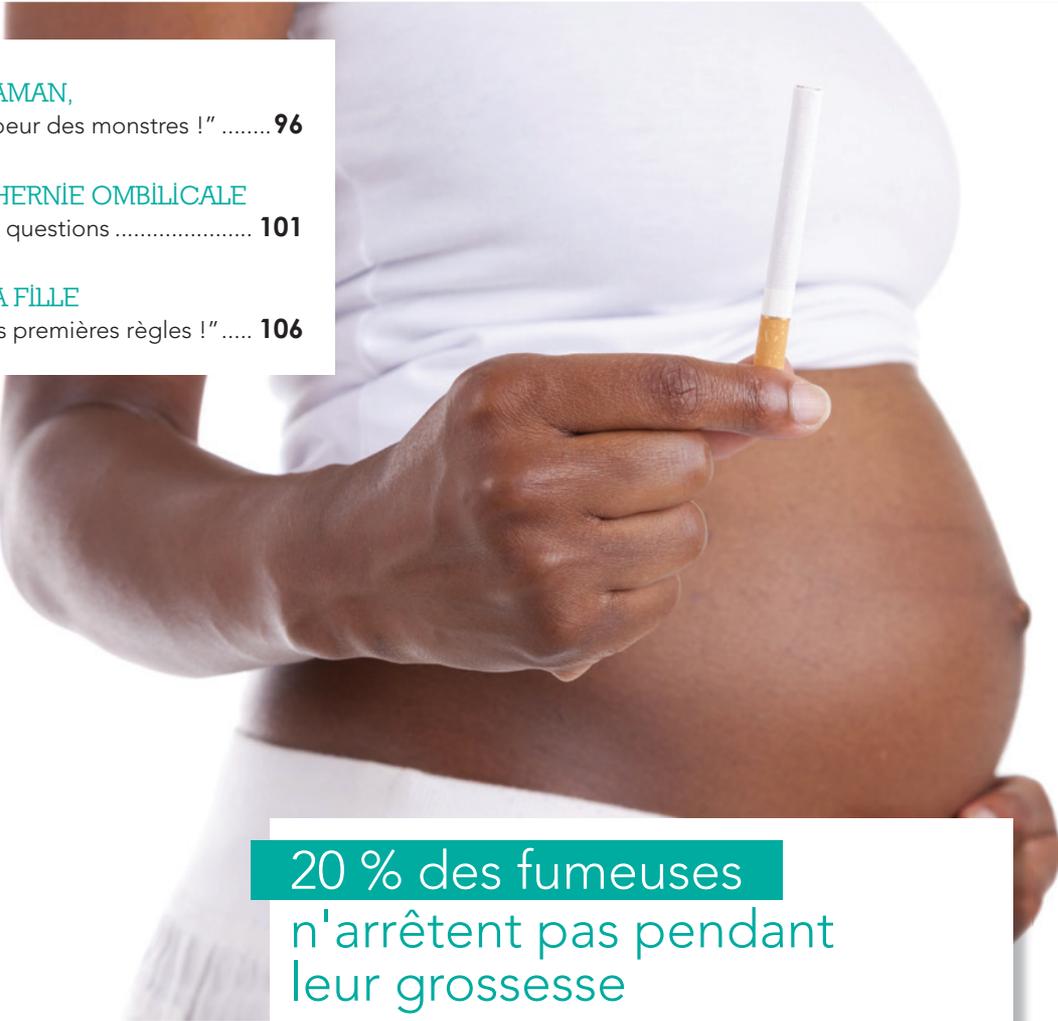
Fruit de 5 années de recherche, le biberon Évolution + Dodie aide à réduire les risques de coliques, de régurgitations et d'aérophagie. Sa forme triangulaire offre une meilleure prise en main. Et sa tétine à trois vitesses s'adapte à l'appétit de bébé. > *Pharmacies*



"MAMAN,
j'ai peur des monstres !" 96

LA HERNIE OMBILICALE
en 6 questions 101

"MA FILLE
a ses premières règles !" 106



20 % des fumeuses n'arrêtent pas pendant leur grossesse

Plus précisément, elles sont 17,8 % à continuer de fumer au cours du 3^e trimestre de leur grossesse. C'est ce que révèle le dernier baromètre de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. La France est ainsi **"le pays en Europe où les femmes enceintes fument le plus"**, selon Marisol Touraine, ministre de la Santé. Ces mauvais chiffres ont incité le gouvernement à faire apposer en pictogramme "femmes enceintes" sur les paquets de cigarettes.

PAR MSR

Un monstre caché sous le lit, le grand méchant loup, une lumière qui s'éteint... Rares sont les enfants qui n'ont pas peur. Parents, rassurez-vous, c'est signe qu'ils grandissent ! Les éclairages de Joëlle Cornélie, psychologue.

Cauchemar

“Maman, j'ai peur des monstres !”



Est-il normal d'avoir peur ?

Les peurs participent à un processus de “grandissement” et font partie intégrante de leur développement. C’est une émotion fondamentale chez l’être humain (adulte comme enfant). Chez l’enfant, elle permet de mettre en place la distinction entre imaginaire et réel. Elle indique aussi qu’il n’est pas prêt à affronter certaines situations. Mais, quand il va réussir à apprivoiser sa peur, à la dépasser, cela contribuera à renforcer son estime de soi. Aucune peur n’est ridicule. Il faut la prendre en

considération. Une peur peut paraître démesurée, anodine, apparaître ou disparaître spontanément. L’enfant peut, du jour au lendemain, demander une veilleuse, de laisser la porte entrouverte. C’est signe qu’il tente de composer avec ses émotions.

Y a-t-il des âges pour certains types de peurs ?

Les peurs de l’enfant varient en fonction de son âge et de son tempérament (certains sont plus craintifs).

- Le bébé de 8/10 mois peut être

©ISTOCK



“Quand ma fille fait des cauchemars, je l’aide à réinventer son rêve. Elle me raconte son cauchemar et je l’aide à changer la fin pour qu’elle soit plus drôle. En général, on fait une farce au monstre et ça nous fait bien rire !”

Nelly, 36 ans



confronté à l’angoisse du 8^e mois. Devant des visages inconnus, il a peur. Il a besoin d’être rassuré par la parole sécurisante de sa maman pour accepter le contact avec de nouvelles personnes. À cet âge, la peur du noir n’est pas encore présente.

- À 1 an, l’enfant peut avoir peur de certains jouets, d’un bruit soudain (le téléphone, la débroussailleuse, une moto qui passe dans la rue), du fait de se retrouver seul dans un nouvel environnement (la crèche, par exemple).

- Vers 2-3 ans, il peut avoir peur des personnages fantastiques : clown, père Noël, “mas” du carnaval...

- L’enfant de 4-5 ans aura peur des monstres, tandis que celui de 6-7 ans a des peurs plus spécifiques : peur des voleurs, d’être kidnappé, d’avoir un accident de voiture...

Pour résumer, avant 2 ans, leurs peurs sont en général assez spontanées. Puis arrivent les peurs passagères (clown, créatures imaginaires comme les sorcières ou les fantômes), puis des peurs plus spé-

cifiques (peur d’un insecte) et plus concrètes (peur des voleurs).

Que faire pour aider un enfant qui a peur ?

Dans tous les cas, l’important n’est pas tant de chercher la nature de la peur que de l’accompagner et de reconnaître sa peur. Le parent joue un rôle essentiel. Le réconforter va l’aider à se sentir en sécurité. Ce sentiment lui donne du courage pour affronter ses peurs. Le parent est un “réfèrent” dans la peur de l’enfant. D’ailleurs, une peur peut avoir été “transmise” par les parents. Un enfant qui a peur des scolopendres a certainement vu ses parents sursauter devant cet animal. Il imite ce qu’il perçoit dans son environnement proche. Quelques conseils :

- ne pas minimiser sa peur ;
- ne pas focaliser dessus. Aller au rythme de l’enfant plutôt que de le forcer à s’y confronter ;
- ne pas le gronder, le ridiculiser, même si sa peur vous paraît irraisonnée ou anodine ;
- progressivement, l’encourager à



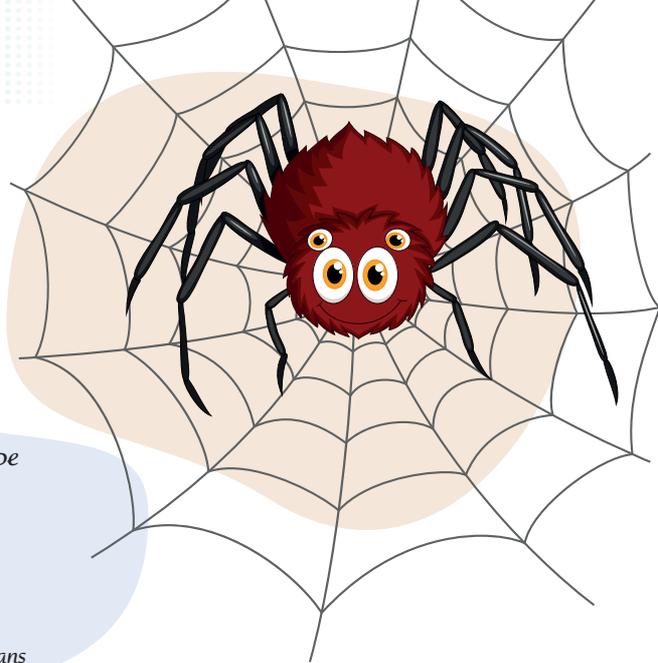
“Aux grands maux les grands moyens ! À la maison, on a confectionné un pschitt anti-monstre avec de l’eau parfumée. Tous les soirs, avant d’aller au lit, on fait le tour de la chambre pour “pschitter” les monstres et les faire fuir.”

Marie, 41 ans



“Il garde une petite lampe de poche près de son coussin. C’est un rayon laser magique pour faire fuir les monstres.”

Henri, 30 ans



en parler. Vous pouvez lui proposer de la dessiner ;

- il faut chercher avec lui la solution qui l’aidera à mieux contrôler la situation. Par exemple, la peur des monstres peut être liée à celle du noir ou d’être seul (angoisse de séparation). On peut alors mettre en place des stratégies qui vont le rassurer (laisser une lumière, la porte entrouverte, dormir avec un doudou, rituel d’endormissement...);
- s’il se réveille la nuit, effrayé, il est bon d’aller tout de suite le réconforter, l’écouter sans l’interrompre, puis l’aider à différencier la réalité de son imagination. Sans tomber dans le piège de le prendre dans son lit. Il vaut mieux le rassurer dans son espace.

Faut-il continuer à leur lire des histoires qui font peur ?

Il n’est pas nécessaire d’évacuer les méchants des histoires. Il ne s’agit surtout pas de les surprotéger. Bien sûr, si l’enfant a peur des monstres,

mieux vaut éviter de lui lire une histoire de monstre avant d’aller au lit ! Mais les histoires peuvent aider à surmonter les peurs. Et, quand le héros triomphe sur le mal, c’est aussi le triomphe de l’enfant qui s’est identifié au héros tout au long du récit. Les contes créoles, parce qu’ils sont racontés devant plusieurs enfants, lui permettent de s’apercevoir qu’il n’est pas le seul à avoir peur, que ses angoisses sont normales et peuvent être partagées.

Quand faut-il consulter ?

Avant de consulter, il faut tenter quelques stratégies. Les parents sont les mieux placés pour décoder ces perturbations et l’encourager à les dépasser. Une peur devient pathologique quand elle provoque une souffrance, quand elle devient trop présente, trop intense, qu’elle dure, quand l’enfant change son fonctionnement habituel... Si malgré votre accompagnement, rien n’y fait, consultez son pédiatre, il connaît bien l’enfant et saura l’orienter vers un psychologue, si nécessaire.



“Moi, je lui raconte mes peurs d’enfant et comment je les ai surmontées.”

Brice, 38 ans



Baby[®]

Candia **Baby**[®] et Candia **Croissance**,
une gamme de laits infantiles complète,
pratique et accessible.



Avant 1 an, le lait est l'aliment principal de votre bébé. Or à cet âge, un enfant a des besoins spécifiques que le lait de vache ne peut couvrir.

Candia a conçu Candia Baby, un lait qui répond aux besoins nutritionnels du nourrisson de 6 mois à 1 an.

A partir de 10 mois, Candia Baby Croissance et Candia Croissance prennent le relais car votre enfant a toujours des besoins spécifiques. Intégrées dans son alimentation progressivement diversifiée, les gammes Candia Baby et Candia Croissance lui apportent de la **vitamine D*** pour son **capital osseux** et la juste dose de **protéines*** pour son **équilibre nutritionnel**.*

Pour plus d'information,
rendez-vous sur
www.candia.fr/baby

En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable.
www.mangerbouger.com

*Conformément à la réglementation.

Marmailles *plus*

La qualité
moins chère
en pharmacie

SPÉCIAL
CLIMAT
TROPICAL

Couches
Marmailles
plus

- Ultra absorbantes et super respirantes
- Les fesses sont sèches et sans rougeurs

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.



Guadeloupe : tél. 05 90 99 80 09
Martinique : tél. 05 96 50 85 13
contact@appharm.fr

Nombriisme

La hernie ombilicale en 6 questions

PAR CÉLINE GUILLAUME

Un organe, ou juste une partie, qui sort de sa cavité, façonne une hernie. Chez l'enfant, lorsqu'il existe une proéminence au niveau du nombril, c'est la hernie ombilicale. 6 questions au Dr Cécilia Louis-Marie-Tölg, chirurgien pédiatrique.

1 Comment se forme une hernie ombilicale ?

Elle constitue un défaut de fermeture de la paroi abdominale, sous l'ombilic exactement. Lorsque l'enfant pousse sur son ventre (rires, pleurs, défécation, effort...), le contenu abdominal (intestins, tissu graisseux...) passe par cet orifice, appelé collet. Il forme ce gonflement, comme une petite bosse, visible sous la peau. Sa taille est très variable selon l'ouverture.

2 La hernie peut-elle disparaître ?

Oui, dans la plupart des cas, elle diminue dans les premières années de vie. Elle se ferme, souvent et spontanément, autour de l'âge de la marche.

3 Y a-t-il des risques de complications ?

Contrairement aux hernies inguinales de l'enfant (au niveau de l'aîne), les

hernies ombilicales ne provoquent quasiment jamais d'occlusion de l'intestin, qui se retrouverait bloqué dans la hernie. En revanche, les plus petites hernies sont les plus douloureuses, car les tissus intra-abdominaux, porteurs de nerfs, entrent dans la hernie.

4 Quel traitement proposer ?

La chirurgie, mais après l'âge de 3 ans, lorsque la paroi abdominale est suffisamment développée pour être fermée solidement. Les indications chirurgicales sont la douleur et la gêne esthétique ressenties par l'enfant. Elle se fait en ambulatoire, c'est-à-dire en hôpital de jour. La cicatrice est cachée sous le nombril. En général, l'enfant peut retourner à l'école 3 jours après l'opération.

5 Pouvons-nous l'éviter ?

Non, la hernie ombilicale est une pathologie congénitale. C'est-à-dire

qu'elle existe depuis la naissance. Donc elle ne dépend ni de la longueur du cordon coupé à la naissance, ni de la durée de cicatrisation de l'ombilic. Les bandages et pièces de monnaie appliqués autrefois sur la hernie, sont à proscrire. Ils sont dangereux car ils peuvent entraîner des problèmes cutanés ou pincer l'intestin. De plus, ils n'influencent en aucun cas l'évolution naturelle de la hernie.

6 Pourquoi est-elle plus fréquente dans la population noire ?

En effet, elle est 10 fois plus fréquente dans la population noire que caucasienne. Sans que nous en connaissions véritablement la cause. Des facteurs génétiques ont été recherchés, notamment aux États-Unis, sans raison clairement retrouvée. Il faut noter que les prématurés sont également plus exposés à cette pathologie.



Cri perçant

Otite : quand l'oreille fait mal

PAR ISABELLE HAMOT

Les jeunes sont plus touchés, surtout entre 6 mois et 2 ans. D'apparence bénigne, l'otite peut aussi conduire à la surdité. D'où vient-elle ? Comment l'éviter ? Réponses.

Mal à l'oreille, bourdonnements, fièvre, éventuellement mal de tête... Peut-être souffrez-vous d'une otite ? Une otite est une inflammation qui peut se former dans n'importe quelle partie de l'oreille (externe, moyenne ou interne). Il existe donc différents types d'otites. L'otite externe, l'otite moyenne aiguë et l'otite à tympan fermé. Selon le Dr Colbert Hédreuil, ORL, si des microbes se développent dans le conduit auditif, la paroi devient douloureuse.

1 - L'otite externe "concerne tout le monde. Elle est plus fréquente chez les baigneurs et ceux qui se nettoient trop souvent les oreilles. Car le cérumen joue un rôle de protection. Elle se signale souvent par une douleur à l'oreille lors de la mastication".

2 - L'otite moyenne aiguë est observée particulièrement chez l'enfant.

"Elle apparaît le plus souvent lorsque l'arrière-nez est encombré suite à un rhume. La trompe d'Eustache se bouche. Les sécrétions stagnent dans la partie moyenne de l'oreille et finissent par s'infecter. Le signe principal est un tympan rouge qui peut bomber. Car, de l'autre côté, des sécrétions s'accumulent et refluent vers le tympan. L'enfant ressent une douleur, n'entend pas très bien et peut être fébrile. Souvent, il faut effectuer une paracentèse pour évacuer le pus. C'est-à-dire percer un petit trou dans le tympan", explique le spécialiste.

3 - L'otite à tympan fermé "est due au fait que l'oreille est en relation directe avec le nez par la trompe d'Eustache. Si la trompe d'Eustache ne fonctionne pas bien, un phénomène inflammatoire peut entraîner une otite à plusieurs phases. Elle provoque une sensation d'oreille bouchée, baisse de

© ISTOCK

l'audition, etc. C'est la principale cause de surdité chez l'enfant. Elle se signale quand l'enfant ne parle pas bien ou qu'il répète plusieurs fois la même chose”.

COMMENT RÉAGIR ?

- La chaleur peut calmer la douleur (bonnet ou bouillotte).
- En cas de très fortes douleurs (fièvre, convulsions, tremblements...), appelez rapidement le Samu.
- S'agissant de l'otite externe, si le malade sent qu'il a de l'eau ou une irritation de l'oreille, il faut traiter cette irritation immédiatement.
- L'otite moyenne peut être évitée en traitant le rhume pour qu'il ne se transforme pas en otite. *“Une fois que l'otite est connue, il y a un traitement médical. Pour éviter un passage supérieur on met dans le tympan un petit drain transtympanique qui permet de traiter le mauvais passage de l'air et permet à l'enfant d'entendre mieux.”*
- Enfin, une visite chez le médecin s'impose qui décidera du traitement adapté à votre cas (anesthésique local, vasoconstricteur, antibiotique...).

En prévention

“Il faut éviter d'utiliser les cotons-tige. En introduisant le coton-tige, on ramène du cérumen mais on va aussi tasser le reste au fond. Ce qui peut constituer un bouchon. Il existe en pharmacie des poires mouche-bébé qu'on peut utiliser pour introduire de l'eau dans l'oreille”, conseille le Dr H dreville. Quand un bouchon de cérumen est constitué, il ne faut pas attendre. Plus on attend, plus il est difficile à enlever. En cas de rhume, il faut dégager et laver les fosses nasales pour éviter que les germes ne se déplacent dans les trompes d'Eustache.

Votre histoire est unique,
VOS PHOTOS
doivent être uniques !



Philippe Miljevic
Photographe - Portraitiste

06 90 46 23 56 - Studio   Moudong Sud
www.philippemiljevic.fr

La meilleure façon d'apprendre
  marcher



Maintien : tige haute et souple

Confort : arrière matelassé et languette molletonn e

Respiration : cuirs et nubucks naturels

Sécurité : semelle antidérapante

Bébés, enfants, mamans... venez découvrir nos nouvelles collections.
www.minifoot.biz

Mini Foot
Chaussures pour tous

Ccial Le Pavillon - Jarry
Tél. : 05 90 80 46 18
Centre commercial Mil n s
Les Abymes - Tél. : 05 90 89 36 28

Mini Foot Guadeloupe

PAR BARBARA KELLER

En se baladant sur les plages, il est aisé de collecter des petits bouts multicolores de verre poli par la mer. Un geste écologique et une jolie matière pour des créations originales. À vos outils !

Bouteilles à la mer

Créations en verre poli

1 Cœur de verre



- Coupez à la scie sauteuse un cœur d'environ 10 cm de haut et 12 cm de large, dans un morceau de contreplaqué d'1 cm d'épaisseur maximum ou procurez-vous une forme en bois déjà découpée.
- Appliquez une épaisse couche de plâtre à mouler ou de ciment-colle et posez immédiatement les morceaux de verre. Laissez sécher puis suspendez votre cœur à une porte, par exemple.

2 Arbre de mer



- Sur un cadre muni d'une toile, disposez quelques morceaux de bois flotté pour définir l'encadrement de votre création.
- Dessinez un tronc d'arbre avec ses branches puis placez des petits bouts de verre poli tout autour et entre les branches.
- Collez le tout à la colle forte liquide.

3 Cadre pour photo



- Vous pouvez agrémenter tout type de support avec le verre poli. Tant un cadre destiné à accueillir une photo que le contour d'un miroir. Le verre poli se décline dans les tons des bouteilles, soit les gammes de vert, de marron, d'orange, de blanc... Cela permet de réaliser de belles mosaïques d'encadrement.

4 Bougeoir sorti des flots



© BARBARA KELLER, ISTOCK

- Autour d'une bougie flottante, assemblez de gros morceaux de verre poli et empilez-les en quinconce jusqu'à hauteur de la bougie. Vous pouvez aussi élever votre bougeoir à une hauteur supérieure pour un effet photophore.
- Les morceaux s'assemblent avec de petites couches de ciment-colle ou de plâtre à mouler (la colle liquide, type néoprène, est souvent inflammable).
- Laissez sécher avant d'allumer votre bougie.





© ISTOCKPHOTO

Maturité

“Ma fille a ses premières règles !”

PAR PÉNÉLOPE GRÉCO

C'est là que tout a commencé. Au onzième anniversaire de ma fille ! Elle est entrée dans la cuisine, l'air penaud, son drap rouge à la main... Comment fallait-il réagir ? Heureusement, je m'étais un peu préparée.

Évidemment, je savais bien que cela me tomberait dessus un jour ou l'autre mais j'avais plutôt pris l'option de l'autre (jour, bien sûr !). N'étant pas aveugle non plus, j'ai bien été obligée de constater les premiers signes sur le corps et le comportement de mon grand bébé... Pilosité envahissante, poitrine bourgeonnante, voire pigeonnante, sautes d'humeur, révoltes passagères, claquements de portes et autres petites manifestations amicales... bref, la mutation était bien en marche.

À QUOI ÇA SERT, LES RÈGLES ?

Immédiatement, mon imaginaire s'est emballé. Et si elle me posait des questions ? Si elle me demandait "à quoi ça sert, les règles ?". Que pourrais-je lui répondre ?
- À rien ?

- À passer ses nerfs sur son mari, copain, conjoint, ex, futur ou futur-ex (avec une pensée émue pour les célibataires) ?
- À manger du chocolat, des bonbons, des glaces, des chips ou même des rillettes ? Alors là, ce n'est pas de ma faute ! C'est même scientifique et fréquemment associé au syndrome prémenstruel. Cela provient des changements hormonaux. Le taux de progestérone baisse, celui d'oestrogène monte en provoquant une chute de glycémie et donc une envie de sucre ! Sans compter que le corps brûle un peu plus de calories pendant les jours qui précèdent.
- À faire des bébés ? Des petits choux ravissants, dodus et bien dociles qui, quinze ans plus tard vous claquent la porte au nez parce que vous êtes "vraiment trop relou". Parce que les règles ne protègent pas d'une grossesse. Heureusement, pudeur oblige, je serais

sûrement épargnée par ce genre de conversation mère-fille. Toutefois, pour me préparer à tout, il valait mieux que je me renseigne et que je trouve les bonnes réponses.

IL FAUT SE PRÉPARER !

Au pire, j'aurais au moins révisé mes fondamentaux ! Donc, tout d'abord observer, démystifier et dédramatiser l'apparition des premiers signes annonciateurs qui arrivent chez la fillette dès 9 ans environ.

- Le développement de la poitrine : le bourgeon mammaire est apparu et les seins sont en train de pousser. En principe, vous êtes déjà alertée pour l'achat des premières brassières. Sinon, il faut vraiment laisser sortir votre fille de son donjon !

- L'apparition des poils pubiens : plutôt épars et fins au début, ils deviennent de plus en plus épais pour former véritablement un pubis (triangle entre ses jambes). Là, c'est le moment où son père lui demande de ne plus se balader à poil dans la maison ! Où elle se cache à la plage pour enfiler son maillot de bain. Normalement, vous aurez constaté que la zone des aisselles était déjà ombragée.

- L'apparition des pertes vaginales dans ses sous-vêtements confirmera que la machine hormonale se met en marche. Généralement, les règles apparaissent quelques mois après. Pour démystifier, rien de tel que l'approche scientifique et généraliste. Personnellement, je préfère opter pour le soutien de son médecin qui, lors d'une consultation, pourra la recevoir seul à seule et lui expliquer le mécanisme qui se met en place dans son corps. D'ailleurs, une consultation sur trois aborde ce sujet !

Me
Myrella Coiffure

L'ambassadrice de l'extension des cheveux et des dreadlocks sur tous les types de cheveux, hommes et femmes !

Départ de locks avec produits + bonnet **80€** (140€)

Extensions Payable en 4 fois **900€** (1200€)

20 ANS d'expérience

NOUVELLE ADRESSE

MYRELLA COIFFURE

Port de pêche - Lauricisque - Pointe-à-Pitre
0590 83 21 18 - Myrella Coiffure

> Bijoux, accessoires et cheveux naturels haut de gamme <

BIO

Mémoire & Concentration

- Optimiser la mémoire
- Améliorer les performances scolaires
- Améliorer la capacité d'attention

ÉTUDIANTS ADULTES & SÉNIORS

PHARM & NATURE
Mémoire
CONCENTRATION EFFORT INTELLECTUEL
JUNIOR & SÉNIOR

INGRÉDIENTS : GINGICO BIOBA, HANAMÉDIS, CHONDROCHONDROÏDES, SAURANCE POSSON, VITAMINES C, E, B3, B6, B9, B12, B1, B5, B7, B13

POUR 1 MOIS
30 AMPOULES
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Existe aussi en boîte de 10 et 30 ampoules.

Pharm & Nature **AB**

En pharmacies et boutiques spécialisées
Distributeur exclusif : Sun International Connection - 05 90 84 40 92

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



1

Miraclesuit TOUTES EN MAILLOT !

Se mettre en maillot de bain représente parfois une épreuve pour les femmes qui se sentent complexées. Depuis 20 ans, Miraclesuit leur permet de se sentir belles et confiantes. Les maillots de bains Miraclesuit affinent et galbent leurs silhouettes. Et les plissés et drapés stratégiquement positionnés les subliment.
> *Liza Fashion, 6 rue Baudot, Basse-Terre, tél. 05 90 81 14 02*

Pour paraître 5 kg de moins en 10 s !



2

3 coloris : du noir au bleu profond en passant par framboise.

Siralya ENVIE DE LÉGÈRETÉ ?

Siralya prend son envol. La marque aux colibris s'est inspirée du quotidien des femmes actives pour imaginer des lunettes fines et légères. Le point commun à l'ensemble de la collection est le soin apporté aux montures.
> *Exclusivité Lynx Optique*

C'est pour Vous !

3



Roberto giannelli 1 000 PAIRES EN 1

Les chaussures à brides interchangeables Roberto Giannelli arrivent enfin en Guadeloupe ! Brides vernies, brides foulards, brides mates et accessoires se clipsent à l'avant et à l'arrière pour des centaines de combinaisons possibles. Créez chaque jour la paire parfaitement assortie à votre tenue. > *Myrella Coiffure, Port de Pêche, Lauricisque, Pointe-à-Pitre, tél. 0590 83 21 18*

Assise de pied matelassée pour un confort inégalable.

4



Une qualité irréprochable.

L'Atelier du Faubourg L'ÉLÉGANCE AU MASCULIN

Élégance et style caractérisent ces montures bleu foncé l'Atelier du Faubourg. Ses discrets reflets bleu roi apportent la touche sport pour parfaire un look classe et tendance.
> *Exclusivité Lynx Optique*

5

Celluflex CHAUSSURES AMINCISSANTES

Les chaussures Celluflex possèdent une semelle ergonomique inclinée à 6 degrés. Le pied est parfaitement stabilisé, le corps se redresse et la silhouette se galbe et s'affine. En plus, elles favorisent la circulation sanguine, augmentent le travail musculaire et soulagent le mal de dos et les varices. > *Pharmacies*



Large choix de modèles et de couleurs.



7 CLÉS POUR CHOISIR
son maillot de bain..... 110

DONNEZ DE L'HUILE
à vos cheveux ! 115

MINCIR GRÂCE
à la sophrologie..... 119



UN TEST SALIVAIRE contre la fatigue au volant

Un test salivaire pour détecter la fatigue d'un conducteur au volant a été expérimenté sur une cinquantaine de volontaires, par une équipe du Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu. Il s'agit d'une petite languette à

déposer sur la langue. **Elle permet de repérer, en seulement 10 minutes, des marqueurs physiologiques de la privation du sommeil.** Les premiers résultats définitifs seront connus au troisième trimestre 2015.

Ne ratez pas la bretelle

7 clés pour bien choisir son maillot de bain



© ISTOCK

PAR CHLOÉ GURDJIAN

Être la plus belle sur la plage, on en rêve toutes ! Pourtant, pas facile de s'y retrouver, tant il existe de formes de maillots de bain. Alors comment choisir le modèle le plus adapté à sa morphologie ? Conseils de pro !

Triangle, une-pièce, bandeau... Il existe une multitude de modèles de maillots de bain. Difficile de s'y retrouver et de choisir le bon modèle pour sa silhouette. "Nos clientes ne savent pas vraiment quelle morphologie elles ont, ou elles se trompent", explique Anne-Sophie Becar, chef de produit d'une grande marque de maillots. Une femme ne va pas forcément aller vers un

modèle qui lui va mais plus vers un imprimé qui lui plaît. C'est l'envie de séduire. Le bandeau, par exemple, est devenu le modèle incontournable. Et pourtant quand on a une forte poitrine ce n'est pas forcément recommandé." Petit conseil : il vaut mieux privilégier un modèle dont on peut acheter le soutien-gorge et le slip séparément. Très peu de femmes font la même taille en haut et en bas. Enfin, il y a le test de la cabine d'essayage.

"On doit aimer l'image que nous renvoie le miroir et se sentir confortable", indique Anne-Sophie Becar. Les armatures ne doivent pas gêner, le lien du haut ne doit pas cisailer le cou, la culotte ne doit pas couper la fesse, ni rentrer dans les fesses... La femme doit se sentir en sécurité, être sûre que la culotte ne va pas tomber. Il vaut mieux qu'elle soit légèrement serrée dans la cabine car la matière va se détendre dans l'eau."

À chaque silhouette, son maillot de bain



Forme en 8

Vous avez les épaules et les hanches dans le même alignement, avec la taille marquée. Vous êtes chanceuse, tout vous va ! Il faut juste faire attention à choisir une couleur qui met votre teint en valeur. Si votre peau est foncée, vous pouvez tout porter, mais des couleurs vives ou claires feront ressortir le bronzage. Pour les peaux claires, le flashy vous fera paraître encore plus blanche.



Forme en H

Vos épaules et vos hanches sont dans le même alignement et votre taille n'est pas marquée. Les hauts de type foulard ou triangle sont parfaits pour casser le côté "rectangle" de la silhouette et apporter une touche de féminité. À éviter, le balconnet si vous avez vraiment les épaules carrées, et les rayures horizontales.



Forme en A

Vous avez les hanches plus larges que les épaules. Il faut donc attirer l'attention sur le haut de votre corps, avec un beau décolleté. Pour cela, à vous les push-up et les balconnets, avec des couleurs vives, des volants, des franges... Pour le bas, misez sur du simple, avec une couleur sombre et unie.



Forme en V

Vos épaules sont plus larges que vos hanches. C'est la silhouette la plus "masculine". À l'inverse de la forme en A, vous devez tout miser sur le bas de votre maillot. Attirez le regard avec des couleurs flashy, des volants ou des imprimés. Pour le haut, optez plutôt pour du sombre, uni, avec une forme triangle ou foulard pour casser le côté carré. Évitez le balconnet si votre carrure est trop importante.

Petite ou généreuse ?



balconnet

• Vous avez une poitrine généreuse

Le **balconnet** ou le **foulard** sont à privilégier. On recommande des armatures et bretelles droites qui offrent un meilleur maintien que des bretelles nouées. Si vous voulez absolument porter un bandeau, choisissez-le avec des armatures et des bretelles amovibles.



foulard

• Vous êtes fine, avec une petite poitrine

- Les hauts noués autour du cou

resserrent les seins et accentuent un peu le décolleté. On peut privilégier des modèles push-up ou rembourrés avec une vraie coque qui ne bougera pas et donnera un beau galbe au sein plutôt qu'une mousse cousue.

- Les femmes qui ne souhaitent pas l'effet push-up peuvent opter pour un **bandeau** ou un **triangle**. À assortir avec le bas de votre choix selon l'effet souhaité (shorty pour le sport, mini-slip pour des jambes allongées, culotte classique qui va à toutes).

- Pour les couleurs, jouez sur le flashy pour le côté tonique et les imprimés, les nœuds, les franges, les volants ou les froufrous pour donner du volume. À éviter, le noir qui amincit.



bandeau



triangle

Vous êtes ronde ?

Le **une-pièce** est fait pour vous. Il a un effet ventre plat et un dos assez dégagé qui gomme les petits bourrelets sur les côtés. On choisit une découpe taille empire qui souligne la poitrine, avec une couleur unie. À éviter, les motifs et les couleurs vives.



Le **tankini** est une bonne alternative car il a l'effet couvrant du une-pièce avec tous les avantages d'un deux-pièces. On peut choisir le haut et le bas séparément, ce qui permet de mettre une touche de fantaisie avec, par exemple, une culotte à imprimés. À éviter, le slip à liens pour ne pas couper la silhouette. Concernant le bas, Anne-Sophie Becar insiste : *"Les gens croient faussement qu'il vaut mieux porter un shorty quand on a des fesses ou des cuisses généreuses. Pour allonger la jambe et visuellement diminuer la fesse, il vaut mieux jouer l'échancré."*



**EN MAILLOT
ET SANS COMPLEXES !**

Les maillots de bains Miraclesuit mettent en valeur vos courbes naturelles. Les imprimés ainsi que les plissés et drapés subliment votre silhouette.

**Perdez 5 kg
en moins de
10 secondes !**

LIZA FASHION
6, rue de Baudot
BASSE-TERRE
Tél. 0590 81 14 02

**CELLUFLEX
TECHNOLOGY**

LE SPÉCIALISTE DE LA CHAUSSURE INCLINÉE

**Bien dans mon corps,
bien dans mes Celluflex !**

Les chaussures Celluflex

- > Favorisent la circulation
- > Affinent la silhouette
- > Augmentent le travail musculaire
- > Soulagent le mal de dos

Large choix de modèles et de couleurs !

EN PHARMACIES Distributeur exclusif:

Tim Guadeloupe - Tél. : 05 90 83 45 77
www.timpharma.com

OENOBIO[®]

CAPILLAIRE
FORTIFIANT

TESTEZ LA
RÉSISTANCE*

Satisfaction
84%**



NOUVELLE FORMULE

www.oenobiol.fr

70000029266-10714

Claire Keim

* Oenobiol[®] Capillaire Fortifiant, complément alimentaire, contient de la biotine qui contribue au maintien des cheveux et des ongles normaux.
** Test consommateurs mené auprès de 88 femmes, pendant 3 mois, en 2014.

ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform!**
chez vous

25€

Vous ne payez
que les frais de port !

Remplissez le formulaire et retournez-le
accompagné d'un chèque de 25 € (à l'ordre de
Kajou communication) à : ANFORM ABONNEMENT
530, rue de la Chapelle, Jarry - 97122 Baie-Mahault

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

VILLE : CODE POSTAL :

TÉL. :

DATE ET SIGNATURE



+



6 numéros (1 an)

+ HORS-SÉRIE
Le Guide de la Naissance

Tarif valable pour les départements de la Guadeloupe, de la Martinique et de la Guyane.
France hexagonale : 35 €. Autres destinations : nous consulter (contact@anform.fr).

Hair pulsé

Donnez de l'huile à vos cheveux !

PAR NC

Garder des cheveux très nature, c'est possible. Notamment grâce aux huiles capillaires. Mais attention, à chaque type de cheveux son huile capillaire. Suivez le guide !

La déferlante de la mode nhappy, comprenez "natural and happy" (naturelle et heureuse) a provoqué ces dernières années un véritable engouement pour les huiles végétales. Toutes celles qui font le choix d'avoir les cheveux naturels utilisent des huiles traditionnelles. Sans éléments agressifs, elles sont la solution pour avoir une

belle chevelure. À chaque type de cheveux, son huile capillaire. Que vos cheveux soient en bonne santé ou agressés, vous trouverez un soin huileux qui vous permettra d'en prendre soin. Faciles d'utilisation, en plus des applications directes, les huiles peuvent s'ajouter aux masques, shampoings ou colorations naturelles comme celles à base de henné.



▶ Mes cheveux sont normaux

Quelles huiles ?

Huile de coco, macadamia ou d'argan.

Elles nourriront et protégeront vos cheveux des agressions extérieures (soleil, vent, chlore, pollution et eau de mer).

Comment les utiliser ?

- Appliquez tous les jours sur cheveux secs ou humides. Pour des cheveux moins exposés aux agressions, vous pouvez réduire votre application à 2 à 3 fois par semaine.
- Ne pas utiliser une huile trop riche qui aggraverait votre cuir chevelu. L'intérêt est de préserver la beauté et la santé de votre chevelure.



▶ Mes cheveux sont secs, ternes

Quelles huiles ?

Huile de ricin, jojoba (pour les pointes sèches), d'avocat, olive, papaye.

Vous favoriserez la nutrition et l'hydratation en profondeur du cuir chevelu. Le résultat est en général assez visible. Vos cheveux deviendront souples, doux et brillants.

Comment les utiliser ?

- Avant votre shampoing, faites un bain d'huile que vous laisserez poser 20 min.
- Recouvrez vos cheveux d'un film puis d'une serviette chaude.
- Laissez poser votre huile sur les longueurs ou pour plus de résultat laissez poser toute la nuit.



▶ Mes cheveux sont gras

Quelles huiles ?

Huile de jojoba, pépins de raisins, noisette.

Ces huiles ont une action purifiante. Elles vont aussi favoriser la régulation du sébum sans alourdir ni aggraver vos cheveux.

Comment les utiliser ?

- Avant votre shampoing, en bain d'huile.
- Il faut en revanche éviter de les appliquer en soin quotidien sinon vous risquez d'avoir les cheveux encore plus gras.

▶ Mes cheveux sont cassés, colorés ou permanentés

Quelles huiles ?

Amande douce, ricin, coco, argan et macadamia.

Elles ont une action régénérante et revitalisante. Votre chevelure agressée par des colorations et des permanentes retrouvera force et vitalité.

Comment les utiliser ?

- Avant shampoing ou tous les jours en application sur cheveux secs.



3 QUESTIONS À...

Zala Vouakouanifou,
spécialiste du cheveu crépu

Pourquoi les huiles ?

Le besoin de revenir au bon sens, aux racines et traditions. Parce que nous avons souvent été déçues par la cosmétique conventionnelle, même celle "pensée pour ces cheveux si spécifiques".

Comment les utiliser ?

Il est important de considérer l'ensemble du contexte capillaire avant de se précipiter dans un soin ou un autre, même traditionnel. Voilà pourquoi un examen approfondi des produits habituellement utilisés permet d'affiner le diagnostic et de trouver l'huile qui correspond le mieux. Par exemple, pour apprendre à bien doser les corps gras, dans un premier temps, après la dépollution, je privilégie l'utilisation de beurres composés de certaines huiles qui, alliées à d'autres composants, se transformeront en crème au contact de l'eau, pour une hydratation optimale.

Lesquelles préférer ?

Ma préférée est l'huile d'avocat, anti-sécheresse, anti-casse. Elle protège le cheveu crépu avec amour... à condition d'être utilisée avec parcimonie.

- L'huile de galba est également merveilleuse pour soigner sans alourdir (1/2 cc, 350 ml d'eau en vaporisation).

- L'huile de carapate traditionnelle reste intéressante, mais il est difficile d'en trouver de qualité traçable. Très épaisse, elle se substitue parfaitement au karité. À n'utiliser qu'en toute petite quantité sur cheveux humides avant le coiffage si vous portez souvent des vanilles...

- L'huile de figue de Barbarie, élixir de jeunesse, luxe suprême... Mais mes cheveux le valent bien, non ? D'autant qu'on en utilise peu ! Ne pas faire l'erreur (sous prétexte que les cheveux sont compliqués à vivre) de mélanger coco (très fluide, protège du sel de mer, mais favorise aussi l'effet friture au soleil), olive, carapate, avocat et karité. Le cheveu aurait du mal à s'en remettre. Vos draps aussi...

Mincir avec la Presso-Esthétique

ENFIN UNE MÉTHODE DOUCE,
SIMPLE & NATURELLE !

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

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

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.

1 séance découverte presso
JAMBES ou PANTY
OFFERTE*

Chez **SOWILO** le conseil est **GRATUIT**
et nous vous proposons uniquement une méthode
et des produits parfaitement adaptés à vos besoins.

* Sur présentation de cette publicité.

 **SOWILO**
BIEN-ÊTREment Votre

Sylvie : 0590 862 102 / 0690 594 574

Sur RDV uniquement

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



shiva

Vous allez adorer rentrer chez vous

Réduction
d'impôt de **50%**
sur les sommes versées*

3 mois de frais de gestion
OFFERTS
sur présentation du magazine

- ★ Ménage, repassage, grand nettoyage
- ★ Garde d'enfants
- ★ Services grandes occasions
Profitez de vos invités
le temps d'une soirée !

shivaBOX



Faites plaisir à vos proches fatigués par les tâches ménagères ! Une idée cadeau utile, déclinée pour toutes les occasions : mariage, fête des mères, naissance...

14 av. Montauban - Route du Gosier
LE GOSIER

05 90 48 54 80

21 rue du Pr. Raymond Garcin
FORT-DE-FRANCE

05 96 30 15 19

www.shiva.fr

* sous les conditions posées par l'art. 199 quater de la CGI, vous pouvez déduire 50% des sommes versées de vos impôts. Sous réserve de modification de la loi de finances.

Zen et belle

Mincir grâce à la sophrologie

PAR VÉRONIQUE BARBIER, SOPHROLOGUE,
DÉLÉGUÉE RÉGIONALE DE LA CHAMBRE
SYNDICALE DE LA SOPHROLOGIE

En plus de vous relaxer,
la sophrologie peut vous aider
à perdre quelques kilos. Au
programme : exercices de
respiration, de visualisation et
mouvements doux...

Le principe ? Se réapproprier son corps en apprenant à l'écouter. La sophrologie est une technique thérapeutique psychocorporelle qui a pour but d'apporter une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité. Lors d'un régime alimentaire, la sophrologie aide :

- à identifier les facteurs qui ont favorisé la prise de poids ;
- à mieux connaître son corps (en prendre conscience et retrouver confiance en lui) ;
- à se réadapter à une alimentation plus saine et rééquilibrée.

Elle se base sur des exercices de respiration, de visualisations positives, des mouvements doux, associés bien

sûr à un suivi nutritionnel. Ainsi, pas de restriction alimentaire sévère ni de régime minceur "miracle". Le changement s'opère d'abord en vous, tout en douceur.

ANTI-STRESS

La détente que procurent les séances de sophrologie permet de rééquilibrer le processus lié aux hormones libérées par le stress (cortisol et adrénaline influencent fortement la prise de poids et l'envie de manger). Car le stress et le manque de sommeil sont des facteurs importants du surpoids ! Les nuits trop courtes (moins de 4 h de sommeil) pourraient favoriser certains agents actifs dans le cerveau qui stimulerait l'appétit ou du moins empêcherait

...

...

la satiété (sentiment de n'avoir plus faim), d'où une prise de poids plus marquée chez ces petits dormeurs. De plus, moins dormir réduit les bienfaits du régime alimentaire, surtout la perte de masse grasseuse.

POST-CHIRURGIE

La sophrologie est aussi une préparation et un complément post-chirurgical conseillé aux personnes ayant subi un bandage gastrique par laparoscopie (pose d'un anneau ajustable en silicone autour de la partie supérieure de l'estomac. Celui-ci crée une petite poche de la grosseur d'une balle de golf qui a pour effet de restreindre l'ingestion d'aliments). Grâce aux séances de sophrologie, vous pourrez vous réapproprier votre corps et vos nouvelles habitudes de vie parfois très délicates à prendre suite à ce type d'intervention.

CONTRÔLE DES ÉMOTIONS

En séance individuelle, le sophrologue va d'abord mettre en place un protocole ciblé sur l'objectif du contrat d'accompagnement établi avec son client. Rester motivé pendant le suivi alimentaire par exemple. 8 à 10 séances seront nécessaires. La séance dure 1 h et se déroule généralement en deux parties. Une phase d'exercices doux de détente et de relâchement musculaire, qui sont issus de la relaxation progressive de Jacobson. Ceux-ci sont associés à la respiration contrôlée inspirée du yoga. Cette association d'exercices apporte une première détente du corps et du mental. En seconde phase, le sophrologue propose la suggestion mentale ou la visualisation d'images positives inspirées de la méthode Coué et de l'hypnose. Cette partie permet de

créer, de substituer des émotions ou encore de se remémorer des ressentis agréables. À travers les exercices de visualisation, on apprend, par exemple, à apprécier certains aliments. En apprenant à contrôler ses émotions, la sophrologie aide par exemple à gérer les accès de gourmandise et les comportements compulsifs dus au stress. Vous êtes dans votre cuisine et sur le point d'engloutir une tablette de chocolat ? Après quelques techniques accompagnées de respirations lentes et profondes acquises en séance, vous réussirez à retrouver votre calme, à gérer le stress, souvent à l'origine de ces dérèglements du comportement et de ces envies de sucrerie. Ainsi, après avoir acquis une certaine maîtrise des techniques transmises lors de votre accompagnement, la sophrologie peut être pratiquée rapidement et régulièrement, au bureau, durant votre trajet en car, dans votre chambre, assis ou couché...

Exercice anti-fringale

Installez-vous confortablement dans un lieu calme. Fermez les yeux et détendez-vous. Puis, imaginez-vous dans la vie de tous les jours. Tout à coup, vous sentez monter en vous le fort désir de combler une forte fringale. Au moment où cette sensation se manifeste, poussez un fort soupir. À l'expiration, imaginez que ce désir disparaît. Renouvelez cette image de situation qui déclenche vos pulsions. À chaque fois que ces sensations irrésistibles se manifestent, poussez de nouveau un soupir et laissez disparaître cette pulsion. Faites cet exercice autant de fois que nécessaire. Vous apprendrez, avec cette méthode, à contrôler les effets liés à ce trouble du comportement. Vous deviendrez peu à peu "maître à bord" de votre corps.



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* **FRANCE 2** **FRANCE 3** **FRANCE 4** **FRANCE 5** **FRANCE 6** **FRANCE 7** **FRANCE 8** **FRANCE 9** **FRANCE 10** **FRANCE 11** **FRANCE 12** **FRANCE 13** **FRANCE 14** **FRANCE 15** **FRANCE 16** **FRANCE 17** **FRANCE 18** **FRANCE 19** **FRANCE 20** **FRANCE 21** **FRANCE 22** **FRANCE 23** **FRANCE 24** **FRANCE 25** **FRANCE 26** **FRANCE 27** **FRANCE 28** **FRANCE 29** **FRANCE 30** **FRANCE 31** **FRANCE 32** **FRANCE 33** **FRANCE 34** **FRANCE 35** **FRANCE 36** **FRANCE 37** **FRANCE 38** **FRANCE 39** **FRANCE 40** **FRANCE 41** **FRANCE 42** **FRANCE 43** **FRANCE 44** **FRANCE 45** **FRANCE 46** **FRANCE 47** **FRANCE 48** **FRANCE 49** **FRANCE 50** **FRANCE 51** **FRANCE 52** **FRANCE 53** **FRANCE 54** **FRANCE 55** **FRANCE 56** **FRANCE 57** **FRANCE 58** **FRANCE 59** **FRANCE 60** **FRANCE 61** **FRANCE 62** **FRANCE 63** **FRANCE 64** **FRANCE 65** **FRANCE 66** **FRANCE 67** **FRANCE 68** **FRANCE 69** **FRANCE 70** **FRANCE 71** **FRANCE 72** **FRANCE 73** **FRANCE 74** **FRANCE 75** **FRANCE 76** **FRANCE 77** **FRANCE 78** **FRANCE 79** **FRANCE 80** **FRANCE 81** **FRANCE 82** **FRANCE 83** **FRANCE 84** **FRANCE 85** **FRANCE 86** **FRANCE 87** **FRANCE 88** **FRANCE 89** **FRANCE 90** **FRANCE 91** **FRANCE 92** **FRANCE 93** **FRANCE 94** **FRANCE 95** **FRANCE 96** **FRANCE 97** **FRANCE 98** **FRANCE 99** **FRANCE 100**

Distributeur exclusif : Agence Propharm - 05 90 90 94 94

1



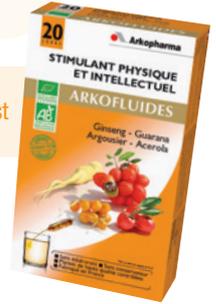
Biscuits GP ZÉRO GLUTEN

Ces délicieux Cookies bio au chocolat noir raviront les papilles des petits et des grands ! La gamme Ma vie sans Gluten vous garantit des produits élaborés sans gluten, bio, savoureux et équilibrés.
> Sowilo, 6 bis lotissement Beaujean, La Jaille, Baie-Mahault, tél. 05 90 86 21 02

Découvrez aussi les petits sablés noix de coco et citron & graines de chia.

2

La gamme Arkofluides est certifiée bio.



Stimulant NECTAR DE VITALITÉ

Surmontez fatigue et surmenage avec Arkofluides stimulant ! À base de ginseng, connu pour ses propriétés stimulantes, de jus d'argousier, réputé pour renforcer les défenses naturelles de l'organisme, et de guarana, couramment utilisé pour améliorer la résistance physique.
> Pharmacies

C'est pour VOUS !

3



Convient aux personnes peu sportives.

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

4

Original mix SUS AUX CARENCES !

PotionM original mix est un complément alimentaire composé d'aliments et de feuilles comestibles. En tout, 48 ingrédients issus de l'agriculture biologique pour combler toutes vos carences en vitamines et minéraux !
> La Vie Claire, Imm. La Rotonde - Jarry, tél. 05 90 25 01 56

À mélanger au jus de fruits du petit déjeuner.



5



Le bon goût du café, la minceur en plus !

Slim Coffee CAFÉ ANTI-KILOS

Versez le contenu d'un sachet dans une tasse et profitez des vertus aminçissantes du Slim Coffee ASM Pharma. Le café vert dosé à 1 500 mg diminue l'absorption des sucres, le guaraciana limite l'absorption des graisses et le guarana combat la fatigue. Pour maigrir vite et rester en forme !
> Pharmacies



L'ŒUF
de A à Z 124

LEVURE DE RIZ ROUGE :
attention statines ! 130

EXQUIS,
les farcis ! 133



LE GRAS, sixième saveur primaire ?

Après le salé, le sucré, l'acide, l'amer et l'umami, le gras pourrait devenir la 6^e saveur primaire reconnue par nos papilles. Selon des chercheurs de l'université Deakin à Melbourne, **"les preuves sont désormais largement suffisantes pour que l'on considère le gras comme un goût"**. Leur étude, réalisée sur 500 volontaires, révèle que les acides gras sont détectés

par nos papilles et donc enregistrés dans notre cerveau. De plus, les personnes dont les papilles sont très sensibles aux acides gras ont tendance à manger moins d'aliments gras (et à mieux détecter le gras) que celles qui ont une sensibilité moindre. Une découverte qui permettrait de mieux combattre l'obésité dans le monde...

Article sans coquille

L'œuf

de A à Z

PAR MSR

À Pâques, on se l'arrache ! L'œuf est un super produit. Une structure complexe, une forme parfaite, un trésor nutritionnel... découvrez tous les secrets que renferme sa coquille.

Allergène

L'œuf fait partie des **14 allergènes alimentaires les plus fréquents**, faisant l'objet d'un étiquetage obligatoire. Son pouvoir allergisant touche essentiellement les jeunes enfants (30 % des allergies alimentaires chez les moins de 15 ans, apparaissant le plus souvent entre 9 et 15 mois). Les principales responsables sont quatre protéines présentes dans le blanc : l'ovalbumine (très abondante), l'ovomucoïde (très allergène), l'ovotransferrine et le lysozyme.

Même les vaccins antigrippaux, cultivés sur des cellules d'embryons de poulet peuvent contenir une petite quantité de protéines d'œufs !



Bruns

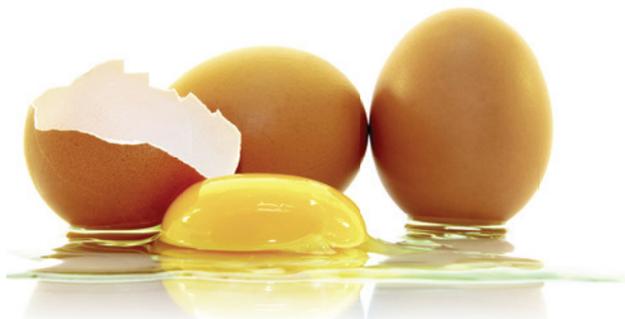
Qu'importe la couleur de la coquille. Elle dépend uniquement de l'origine génétique de la pondeuse. **Qu'ils soient bruns ou blancs, les œufs ont tous la même valeur nutritionnelle.** Tout est donc question de préférence. Chez nous, la tendance est aux œufs bruns et aux États-Unis, aux œufs blancs.

Conservation

"Contrairement aux habitudes de la population, Il faut éviter de mettre les œufs au réfrigérateur. Un œuf respire. Il y a donc des échanges gazeux avec l'extérieur. Or, le réfrigérateur est un nid à bactéries. Mieux vaut les laisser à l'extérieur pour éviter toute contamination. Les œufs produits localement ont été pondus sous 28 °C donc pas besoin de les conserver à 4 °C ! Avant, les œufs étaient tous importés. Donc, il fallait maintenir la chaîne du froid", explique Rodrick-Vincent Trèfle, directeur d'exploitation dans une ferme de Baie-Mahault.

Ce qui compte c'est :

- que la température reste constante ;
- que l'environnement soit sain et propre.



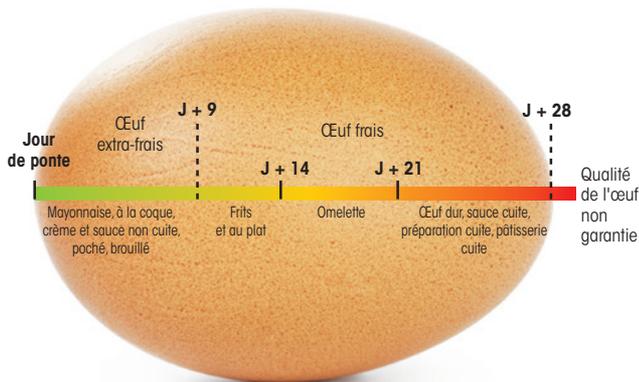
Cholestérol

Parce qu'ils sont riches en cholestérol (186 mg environ dans un œuf), les œufs ont longtemps été boudés par le consommateur. À tort ! Depuis, les recherches scientifiques ont confirmé que **le cholestérol contenu dans les œufs avait très peu d'influence sur les taux de cholestérol sanguin.** Aucun lien donc entre la consommation d'œufs et un risque accru de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

On peut donc en consommer tous les jours, à raison de 100 à 150 g, ce qui représente 2 à 3 œufs.



Frais ou extra-frais ?



Les appareils électroniques



Pour la cuisson



« À la force du poignet »



Ustensiles « à la main »



Pour la mesure



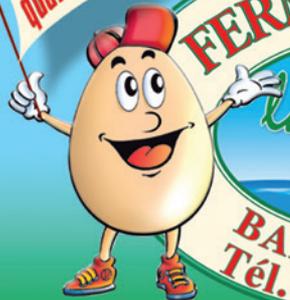
Les 28 appareils et ustensiles que remplace le Thermomix



Le Liquidataire - Centre des affaires de Bergevin, Pointe-à-Pitre
06 90 58 14 10 - 06 96 80 84 79

PRODUCTION LOCALE

Fraîcheur et
qualité
Guadeloupe



FERME de DALCIAT
La Verdrique

BAIE-MAHAULT
Tél.: 0590 25 96 84



Vente de : volailles - poussins - œufs

SICAVIG FERME DE DALCIAT - 97122 BAIE-MAHAULT
Tél. 0590 25 96 84 - Fax 0590 25 61 25 - email : SICAVIG@wanadoo.fr

Poulet de Guadeloupe

Deux blancs

Pour savoir si un œuf est extra-frais : "Une fois cassé, un œuf extra-frais laisse apparaître deux blancs, l'un visqueux, l'autre plus liquide", décrit Rodrick-Vincent trèfle, directeur d'exploitation avicole.



Digeste

Les protéines des œufs sont mieux digérées quand elles sont **ni trop cuites ni trop crues**. La cuisson idéale de l'œuf est donc celle de l'œuf poché ou mollet.

Jaune

L'un des composés du jaune d'œuf est actuellement à l'étude. C'est la phosvitine. **C'est la protéine la plus riche en phosphore** (elle en contient 10 %), ce qui lui confère une importante charge électrique négative lui permettant de fixer la majorité des métaux. Elle pourrait ainsi servir de vecteurs de calcium dans l'alimentation humaine, en prévention de l'ostéoporose par exemple.

À suivre, donc !

Source : Inra



Le saviez-vous ?

Pour les inséminations artificielles, le jaune d'œuf est classiquement employé comme agent protecteur des spermatozoïdes de mammifères.

Source : Inra

Lettres

Pour tout savoir sur votre œuf, il suffit de lire le code imprimé sur sa coquille ! (Exemple : 1 FRTSE 01)

• Le premier chiffre correspond au **mode d'élevage** de la poule

- 0 - élevée en agriculture biologique
- 1 - élevée en plein air (2 m² de surface herbeuse minimum)
- 2 - élevée au sol (dans un bâtiment clos)
- 3 - élevée en cage (750 cm² par poule)

• Les deux lettres suivantes correspondent au **pays d'origine** (FR signifie France).

• Les trois dernières lettres et les deux derniers chiffres sont ceux du **site d'élevage d'origine**.



© ISTOCKPHOTO



Œuf de caille

L'œuf de caille serait une arme puissante contre les allergies ! Les propriétés de ce petit œuf suscitent depuis les années 1970 l'intérêt des scientifiques. Les études ont d'abord porté sur l'asthme, puis sur les maladies allergiques dans leur ensemble (rhinite, conjonctivite), ainsi que sur certaines maladies de peau (prurigo, eczéma, psoriasis). Ainsi, l'ovomucoïde de l'œuf de caille serait le plus puissant inhibiteur de la trypsine humaine, en jeu dans la réaction allergique.

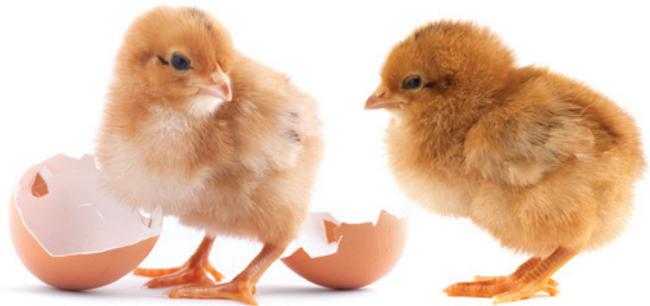


Résistante

La coquille de l'œuf de poule peut résister à une pression (statique) de 4 kilos ! Pourtant, elle ne pèse que 6 grammes. Cela est dû à l'organisation des cristaux minéraux (en forme de chaîne) qui forment la coquille et à son élasticité.

Poussin

Pas besoin de coq pour faire un œuf ! En revanche l'œuf ne peut pas donner de poussin s'il n'est pas fécondé par un coq. D'ailleurs, les œufs fécondés sont interdits à la commercialisation pour la consommation. Parce qu'ils sont destinés à la reproduction. *"Si vous avez un poulailler, pour savoir si l'œuf est fécondé, il faut attendre environ 5 jours avant de regarder à travers. Si l'œuf est fécondé, vous verrez apparaître des vaisseaux sanguins",* explique Rodrick-Vincent Trèfle.



Protéines

L'œuf est considéré comme la "protéine" de référence par l'OMS. Parce que **ses protéines contiennent tous les acides aminés** dont notre corps a besoin. En plus, c'est aussi la protéine la moins chère du marché, devant les produits laitiers, la volaille, le fromage et la viande rouge.

2 œufs apportent autant de protéines que 100 g de viande ou de poisson, soit 12 g de protéines pour 100 g d'œuf. Elles sont réparties en quantité quasi équivalente entre le blanc et le jaune.

Self-défense

L'œuf est destiné à protéger l'embryon de toute invasion microbienne pendant son développement. Il dispose donc d'un arsenal remarquable de défense. **Sa coquille assure un rôle de barrière physique.** Quant au blanc d'œuf, ce n'est pas un milieu propice au développement microbien. *"Son pH alcalin (entre 7,6 et 9,5), sa structure visqueuse et hétérogène en font un environnement qui limite la croissance*

des bactéries. À température de couvain, son activité devient alors fortement bactéricide. De plus, le pouvoir anti-salmonelle du blanc s'améliore au cours des premiers jours après la ponte lorsque l'œuf est stocké à une température proche de celle de la couvain." À Rennes et à Tours, les chercheurs de l'Inra tentent de comprendre ces mécanismes qui ouvrent des perspectives prometteuses en santé humaine et animale.



Vitaminé

L'œuf contient 13 vitamines (A, D, E et vitamines du groupe B). Il est également une source intéressante de sels minéraux (fer, phosphore), et d'oligo-éléments (zinc, sélénium, iode).

2 000

Une poule atteint sa maturité sexuelle à 18 semaines. Dès lors, elle pondra environ 300 œufs par an et peut pondre jusqu'à 2 000 œufs dans sa vie. Par comparaison, une oie n'en pond que 15 à 30 par an !



25 heures !

Il faut 25 heures à la poule pour fabriquer un œuf. Et 21 heures juste pour la coquille. "C'est la lumière (naturelle ou artificielle) qui déclenche l'ovulation", explique Rodrick-Vincent Trèfle, directeur d'exploitation.

© ISTOCKPHOTO



La qualité au naturel



Oeufs de poules
élevées au sol



SAINTE-ANNE - 0590 856 805
ferme.belle.hotesse@wanadoo.fr

Cholestérol

Levure de riz rouge : attention statines !

La levure de riz rouge (*Monascus purpureus*) est une moisissure de couleur rouge cultivée sur du riz. Elle provoque sa fermentation. Le produit final est séché puis réduit en poudre. Cette levure contenant un pigment rouge assez prononcé est utilisée comme colorant naturel et rehausseur de goût dans certains plats asiatiques, à l'instar du tofu rouge.

BAISSE LE CHOLESTÉROL

Mais, hormis ses utilisations culinaires, les Chinois ont vite compris que cette levure de riz rouge possédait des vertus médicinales. En 800 avant notre ère, elle était préconisée contre les problèmes de circulation sanguine, d'indigestion et la diarrhée. C'est seulement dans les années 1980 que son utilisation s'est généralisée sous forme de complément alimentaire. Les laboratoires chinois ont alors démontré, par essais cliniques, ses

effets hypocholestérolémiants (baisse du taux de cholestérol dans le sang jusqu'à des valeurs normales). Le principe est simple. Il s'agit d'extraire une substance spécifique de cette souche de levure, la monacoline K. Cette substance fait partie du groupe des statines. Celles-ci ont la particularité d'inhiber une enzyme (la HMG-CoA réductase) qui intervient dans la synthèse du cholestérol. La monacoline K s'est d'ailleurs avérée identique à la lovastatine, un médicament prescrit en cas d'hypercholestérolémie dans certains pays (États-Unis, Canada, Allemagne, Autriche, Espagne, Portugal, Grèce), lui-même synthétisé à partir d'une autre souche de levure (*Monascus ruber*). Outre la monacoline K, des phytostérols, isoflavones et acides gras mono-insaturés, présents en petites quantités dans la levure de riz rouge, ont eux aussi une influence notable sur le taux de cholestérol dans le sang. Dans les années 1990, au vu de ces

PAR NATANA LAMY

Les médicaments à base de statines agissent sur la synthèse du cholestérol. La levure de riz rouge, produit naturel, a les mêmes propriétés. Attention toutefois, synthétiques ou naturelles, les statines peuvent provoquer des effets secondaires. Explications.

effets positifs, un laboratoire américain s'est lancé dans la fabrication et la commercialisation d'un médicament à base de levure de riz rouge. Succès retentissant. Ce produit naturel était non seulement très efficace, mais il était également vendu à un prix inférieur à celui des médicaments de synthèse (lovostatine).

ATTEINTES HÉPATIQUES

Pour autant, la *Food and drug administration* (FDA), en charge de la réglementation des médicaments commercialisés aux États-Unis, ordonne son retrait du marché, considérant que "le médicament n'est pas approuvé". Plus récemment, l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) devait recevoir 25 signalements d'effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires à base de levure de riz rouge. Or, d'après la littérature scientifique, ces cas sont très similaires à ceux documentés pour la lovostatine. Même famille de substances, mêmes effets indésirables. Logique, donc. **Bien sûr**, ce sont des patients déjà sensibles, présentant des prédispositions génétiques, certaines pathologies ou en cours de traitement qui semblent les plus affectés par ces effets secondaires. Mais, alors que la lovostatine est prescrite sur ordonnance assortie d'un conseil et d'un suivi médical avec bilans hépatiques, avertissements et précautions d'emploi, les compléments alimentaires à base de riz rouge, eux, sont pris en automédication sans avis ni conseils d'un professionnel de santé...

Arkopharma

AZINC

FORME ET VITALITE



Du dynamisme à partager !



VITAMINES – MINÉRAUX – OLIGO-ÉLÉMENTS

AZINC

Le plein d'énergie au meilleur prix pour toute la famille !

Compléments alimentaires multivitaminés avec minéraux et oligo-éléments spécialement formulés pour répondre aux besoins de toute la famille. Disponibles en pharmacie et parapharmacie.

En savoir plus sur www.azinc.fr



www.azinc.fr

www.arkopharma.fr

La santé naturellement



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr

LES PETITS PRIX BIO®

JUSQU'AU 30 JUIN 2015

La meilleure façon
de remplir son panier
sans vider
son porte-monnaie



60
PRODUITS
À PRIX BAS
PENDANT
6 MOIS ▼

Vos 3 adresses La Vie Claire aux Antilles :



Im. LA ROTONDE -
JARRY
05 90 25 01 56

Im. Microforce/BNP
face à Carrefour
DILLON
FORT DE FRANCE
05 96 54 53 64

ZA de Génipa -
DUCOS
05 96 70 55 78

De gré ou de farce

Exquis, les farcis !



© COOKLOOK

PAR MSR

Tomates farcies aux fines herbes, aubergines farcies aux poivrons et aux olives... Des recettes faciles et économiques, à consommer à l'apéritif, en entrée ou en plat de résistance.

Difficile de ne pas succomber aux légumes farcis. D'autant que pour la farce, tout est permis ! Avec ou sans mie de pain, avec ou sans riz, avec ou sans viande, cuite ou crue, sucrée, salée, épicée...

Mille et une saveurs

Pour faire de bons farcis, il faut d'abord de bons légumes, frais, jeunes et fermes. Lavez-les, essuyez-les et évidez-les délicatement. Il est recommandé d'éviter les légumes à l'aide d'un couteau à bout rond ou

d'une cuillère à café. Ensuite, place à l'imagination ! Farce à base de légumes, de viande (viande de bœuf, chair à saucisse, veau, poulet), de poisson, et même de fromage. Pensez aussi aux céréales (quinoa, riz, boulgour...). Vous pouvez même inventer une recette en utilisant les restes du réfrigérateur. Et les farcis se déclinent aussi à l'apéritif ou en entrée, chaude ou froide. Rillettes de thon recouvertes de tapenade noire, fromage blanc égayé d'une pointe de colombo, purée de tomates confites...

PLAT

Petits farcis

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
20 min	40 min	Facile	Économique



© COOKLOOK

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 de chaque (courgettes, tomates, poivrons jaunes)
- 200 g de veau ou de bœuf haché
- 200 g de chair à saucisse
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- 250 ml de bouillon cube légumes
- 50 g de riz
- ½ verre de vin blanc sec
- 2 pincées d'herbes de Provence
- Sel et poivre

1. Laver les légumes, couper un chapeau et les évider (conserver la chair). 2. Hacher les échalotes. Émincer l'ail. 3. Pocher à l'eau bouillante salée, poivrons et courgettes. 4. Faire suer dans une sauteuse, les échalotes et l'ail, dans 3 cs d'huile. 5. Ajouter la chair des légumes, mélanger et laisser cuire 4/5 min, à feu doux. 6. Ajouter la viande, le riz, l'œuf, les herbes, saler, poivrer. 7. Préchauffer le four à 160 °C. 8. Farcir les légumes et replacer les chapeaux. Dans un plat à four, serrés les légumes les uns contre les autres. 9. Verser le bouillon par-dessus, un peu d'huile et le vin. 10. Enfourner et arroser avec le jus de cuisson 4 à 5 fois.



ENTRÉE

Chou farci au tofu, quinoa et carottes

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
30 min	10 min	Facile	Économique

Ingrédients pour 4 personnes

- 5/6 feuilles de chou vert
- 250 g de tofu
- 150 g de quinoa
- 8 mini carottes
- 2 échalotes émincées
- 6 cm de gingembre frais râpé
- 20 cl de soja cuisine
- 4 cs de sauce soja
- Sel et poivre

1. Faire blanchir 4 min les feuilles de chou, dans l'eau bouillante salée. Égoutter. 2. Écraser le tofu à la fourchette puis mélanger avec l'échalote, le gingembre, 1 cuillère de sauce soja, saler peu et poivrer. 3. Étaler les feuilles de chou, disposer la farce puis rouler en repliant les bords. 4. Les cuire quelques minutes à la vapeur, avec les carottes pelées. 5. Cuire le quinoa comme indiqué sur le pack. 6. Faire chauffer légèrement le soja cuisine avec les 3 cuillères de sauce soja. 7. Disposer en assiette, 1 ou 2 rouleaux de chou farci, 2 carottes, 1 timbale de quinoa, et la sauce dans un petit récipient à part.

Croustillants

Pour obtenir un léger croquant, parsemez les légumes de chapelure. De préférence, de la chapelure faite maison (restes de pain sec passés au mixeur).

 ENTRÉE

Courgettes farcies à la brandade de morue

Préparation



30 min

Cuisson



15 min

Difficulté



Facile

Coût

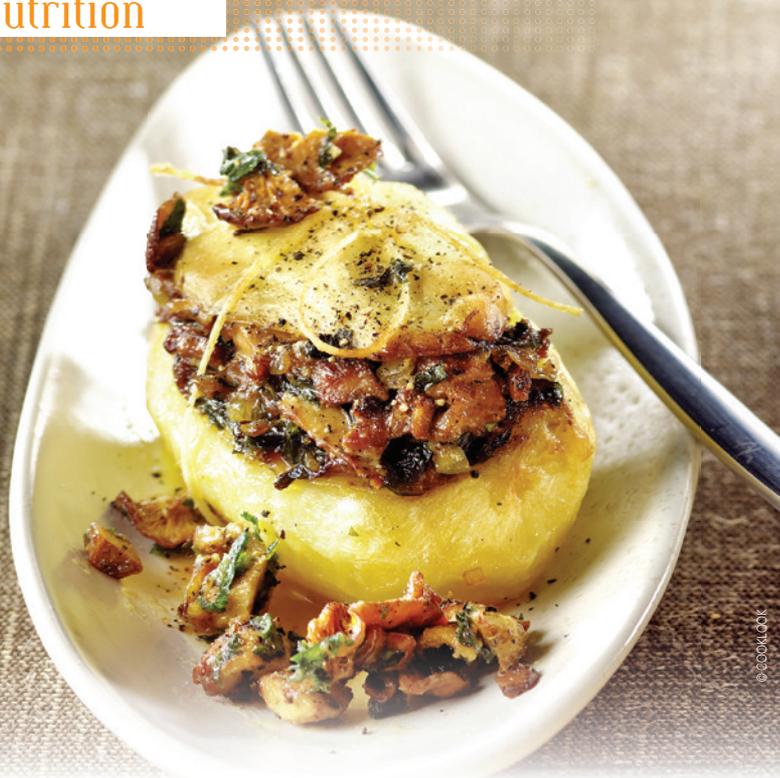


Économique

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 courgettes rondes bien fermes
- 250 g de brandade de morue
- 2 gousses d'ail
- 1 citron confit
- 5 branches de persil plat
- 2 brins de menthe
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Laver les courgettes et découper un chapeau sur chacune. **2.** Avec une cuillère, creuser l'intérieur pour enlever les graines, puis faire cuire à la vapeur pendant 12 min avec les chapeaux. **3.** Égoutter et laisser refroidir. **4.** Éplucher les gousses d'ail et les hacher très finement après avoir retiré le germe. **5.** Couper le citron confit en petits morceaux. **6.** Rincer le persil et la menthe et hacher finement les feuilles. **7.** Dans un petit saladier, verser la brandade de morue, ajouter l'ail, le persil, la menthe et le citron et mélanger en incorporant 4 cuillères d'huile d'olive. **8.** Saler et poivrer l'intérieur des courgettes, puis les garnir avec le mélange précédent. **9.** Remettre un petit chapeau sur chaque courgette et placer au réfrigérateur pendant 1 h, avant de déguster.



Cuisson lente

Les farcis doivent être cuits tout doucement. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Laissez cuire pendant 40 min environ pour éviter qu'ils ne se dessèchent.



PLAT

Pommes de terre farcies aux champignons

Préparation

Cuisson

Difficulté

Coût



25 min



40 min



Facile



Économique

Ingrédients pour 4 personnes

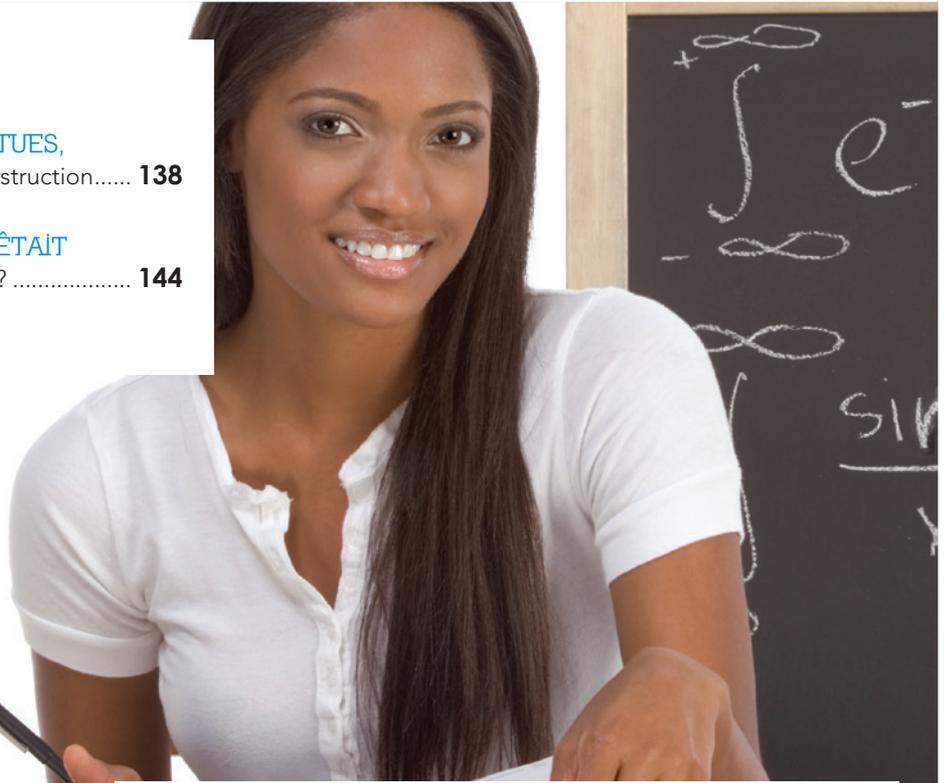
- 8 pommes de terre
- 350 g de champignons de Paris ou de girolles
- 4 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 2 brins de persil
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 40 cl de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Laver, éplucher et couper dans le sens de la longueur au ¼ de la pomme de terre, puis évider le gros morceau avec un petit couteau. **2.** Hacher les échalotes et 1 gousse d'ail, puis faire revenir dans 2 cuillères d'huile d'olive. **3.** Verser les champignons et laisser cuire 7 à 10 min à petit feu. **4.** Ajouter la crème et laisser légèrement réduire. **5.** Hors du feu, ajouter le restant d'ail haché, le persil ciselé, saler, poivrer et mélanger. **6.** Garnir les pommes de terre généreusement du mélange, remettre le chapeau et ficeler. **7.** Les placer dans un plat allant au four, en les mouillant de bouillon de légumes et d'un filet d'huile d'olive. **8.** Enfournier pendant 40 minutes environ (variable selon la grosseur des pommes de terre). Et arroser de bouillon de temps de temps.



FEMMES BATTUES,
une lente reconstruction..... 138

ET SI ON ARRÊTAIT
de culpabiliser ? 144



PRENEZ DES NOTES à la main !

Des chercheurs américains ont demandé à des étudiants de prendre des notes pendant une conférence. Une moitié devait écrire avec un ordinateur portable et l'autre à la main. Résultats, pour la mémorisation de données factuelles, le stylo et le clavier arrivent à égalité. En revanche, **pour le nombre de données conceptuelles, le stylo livre de bien meilleurs résultats.** Les raisons : à cause

de la plus grande rapidité de prise de notes avec un clavier, les auditeurs notent tout, rapportant les propos exacts de l'orateur. Ils placent chaque information au même niveau alors que les personnes prenant des notes à la main sont obligées d'établir une hiérarchie et de ne retenir que les informations les plus importantes. Un travail de conceptualisation est automatiquement réalisé et le résultat est plus structuré.

PAR MSR

Solitude, isolement, perte de confiance en soi, fragilité... Les femmes victimes de violences doivent surmonter leurs traumatismes, reconstruire leur identité et retrouver goût à la vie. Des associations leur viennent en aide.

SOS

FEMMES BATTUES, une lente reconstruction

Petit-Bourg. Une femme de 40 ans vient d'être violemment frappée par son ex-conjoint. Il l'a agressée chez elle. À plusieurs reprises, il a frappé sa tête sur le sol. Une violence inouïe, loin d'être un cas isolé. En Guadeloupe, en 2013, près de 2 000 faits de violences envers les femmes ont été enregistrés par les services de police et de gendarmerie. Plus de 1 000 en Martinique. Un chiffre en constante augmentation. Heureusement, des associations les accompagnent. Un

soutien social, juridique et, surtout, psychologique.

PEUR DE TOUT PERDRE

Elles sont une dizaine chaque mois, parfois une trentaine, à oser franchir la porte de l'accueil de jour des femmes victimes de violences de l'association Forces. Mariées ou en cours de séparation, beaucoup ne travaillent pas. Dès leur arrivée, elles sont prises en charge par l'assistante sociale, Audrey Théophile. Sa priorité : repérer les situations d'urgence. *"Beaucoup de femmes*



n'osent pas quitter le foyer. Elles y ont leurs repères et craignent de tout perdre. Elles ont peur du lendemain, peur de porter plainte, peur des représailles, ne savent pas comment subvenir aux besoins des enfants. Il y a aussi la pression de la famille et de la religion, très présente notamment chez les femmes de 50 ans." Elles ont besoin d'être écoutées, informées sur leurs droits et accompagnées dans leurs démarches. Elles trouveront ensuite une aide psychologique, indispensable à leur reconstruction. "Les violences psychologiques notamment, peuvent laisser des séquelles irréparables si elles ne sont pas traitées", alerte Sonia Tounsi, psychologue clinicienne. "Les conséquences de cette violence chronique et insidieuse varient d'une personne à l'autre, du vécu intime de chacune, de son niveau de fragilité, d'isolement, de distanciation. En plus de la blessure narcissique repérable dans la majorité des situations, on trouve une variété de symptômes d'un état dépressif et/ou anxieux et l'existence d'une mémoire traumatique (sentiment d'insécurité,

vision négative de l'avenir, ressassement, hypervigilance...)" Le travail psychothérapeutique permet "de les aider à exprimer la honte, la culpabilité, la colère, mais aussi les sentiments ambivalents de haine et d'amour envers leurs conjoints. Il s'agira, au fil des séances, de les aider à se dégager d'un état de sidération qui fige les émotions, la pensée, les souvenirs, le rapport à l'autre. Cela permettra de revenir à l'histoire personnelle et d'essayer de comprendre comment la personne est entrée dans ce type de relation destructrice. Comment elle s'est suradaptée".

RESTAURER SON IMAGE

À l'association, elles peuvent se détendre dans un espace couvert donnant sur une petite cour, partager une boisson chaude... Rompre avec l'isolement. Être écoutées sans être jugées. Une fois par semaine, elles peuvent assister à des groupes de parole. Objectif : bénéficier du soutien et de l'expérience des autres.

“

"J'ai décidé d'arrêter de pardonner"

Après 15 ans de vie commune, le bonheur a peu à peu laissé place à la violence physique et morale. Un jour, j'ai décidé d'arrêter de pardonner. C'est l'assistante sociale du quartier et la gendarmerie qui m'ont orientée vers l'association Forces. C'était il y a 1 an. Là, ils m'ont aidée à me détacher de mon compagnon, à trouver des solutions financières aussi, car j'ai 3 enfants (de 6, 3 et 1 an). Ils ont beaucoup souffert. Et je suis seule. Pas d'amis (beaucoup n'ont pas voulu prendre parti), peu de soutien familial. Aujourd'hui, je suis toujours suivie par la psychologue, 2 fois par semaine. J'ai parfois des coups de blues. On n'oublie pas quelque'un du jour au lendemain. Nous sommes en cours de procédure pour garde partagée. Ça prend du temps. Mais je tiens bon. Je suis obligée, pour les enfants. Et puis, je me dis qu'il y a pire que moi et j'ai aidé d'autres femmes victimes de violences. L'association m'encourage pour passer une formation et reprendre le travail. Ils m'aident à m'organiser. Quant à "refaire ma vie", pour l'instant je ne l'envisage pas. La confiance, ça va prendre du temps. Mais il ne faut jamais dire jamais.

Julienne, 33 ans

”



© WANEREMEDIA

...

L'accompagnement se fait également par des ateliers corporels ou des activités organisés par l'association (massage, esthétique, cuisine, activités manuelles...). "L'atelier massage permet de se relaxer, d'évacuer le stress, de se réconcilier avec son corps, de se réapproprier ce corps blessé", décrit Sophie Ryon, animatrice. "Les ateliers manuels encouragent la créativité. L'atelier maquillage aide beaucoup à la revalorisation de l'image de soi."

REFAIRE SA VIE

Malgré tout, "la reconstruction sera lente. Des mois, voire des années", prévient l'assistante sociale. "Je me souviens d'une femme qui avait tout quitté pour retrouver son premier amour. Un homme violent. Tant la rupture que la reconstruction ont été difficiles." Il y a aussi cette dame, restée attachée à l'accueil de jour : "Elle vient souvent nous voir. Dans son discours, elle en veut toujours aux hommes. Elle véhicule cette haine à ses enfants. L'image de l'homme semble à jamais détruite."

3 QUESTIONS À...

Maître Déborah Mencé, avocate

Quel est votre rôle en tant qu'avocate au sein de l'association ?

J'apporte ma contribution par un accompagnement juridique : officialiser la séparation, régler les conséquences liées à la séparation (biens, garde des enfants)... Mon rôle est aussi de les accompagner dans leurs démarches pénales, c'est-à-dire la condamnation des auteurs de violences.

Les femmes battues sont-elles protégées par la loi ?

Oui, bien entendu. Notamment depuis la réforme de la loi du 9 juillet 2010 (relative aux violences faites spécifiquement aux femmes, aux violences au sein des couples et à leurs incidences sur les enfants). C'est une loi qui a créé une ordonnance de protection, un dispositif qui permet à la victime d'obtenir l'éviction du domicile de l'auteur des violences afin d'échapper à son emprise. Car

souvent, elles ne savent pas où aller.

Comment se déroulent les procédures de divorce en cas de violence conjugale ?

La procédure classique débute par une requête à l'initiative de la victime assistée d'un avocat. Dans cette requête, on motive la demande, les circonstances qui laissent penser qu'il y a danger. Dès réception, le juge convoque les parties demanderesse et défenderesse pour une audition. À l'issue, si le juge estime que le danger est caractérisé, il rend une ordonnance et est compétent pour ordonner l'expulsion de l'auteur des violences. Ensuite, la procédure suit son cours. C'est la procédure de droit commun. L'ordonnance de protection est reconduite jusqu'à la décision de divorce. En moyenne, les divorces pour faute sont les plus longs. Il faut compter au moins 2 ans.

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-Mahault

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



Pour me quitter, il a voulu me noyer

Suite à une déception amoureuse, je n'arrive plus à faire confiance aux hommes. Je les repousse, j'ai peur qu'ils entrent dans ma vie. Je m'en protège car j'ai vécu une histoire tragique avec mon ex. Il menait une relation amoureuse secrète avec une autre femme. Un jour, j'ai tout découvert. La femme m'avait appelée sur mon portable pour m'injurier. Mon ex avait envie de me quitter. Au lieu de me le dire, il a manigancé des choses derrière mon dos. Un jour, par exemple, on devait aller pique-niquer à la rivière. Je me préparais tranquillement sans savoir qu'il avait déjà mis sa maîtresse en chemin pour me noyer dans la rivière. Un de ses amis m'a appelée pour me prévenir de ce coup monté. J'ai appelé ma famille et je n'y suis donc pas allée. Malgré tout, ils sont venus chez moi me frapper. Heureusement que ma famille est venue me secourir. Depuis cela, j'ai peur de tout, même de dormir seule chez moi. Je suis traumatisée et je me sens désespérée. Sa maîtresse m'avait beaucoup menacée et disait qu'elle allait me jeter un sort. Tout ça m'avait effrayée aussi. J'ai dû le laisser pour pouvoir essayer de survivre à toute cette histoire et essayer de reprendre le cours de ma vie.

Nathy, Martinique

Nathy, Effectivement, le récit que vous faites de cette précédente relation amoureuse est effrayant. L'amour est habituellement synonyme de bonheur, affection, épanouissement, confiance et autres expériences positives. On voit que, pour vous, il a été une succession de mensonges, infidélité, manipulation et pire encore violence et traumatisme. Car, disons-le tout net, Nathy, ce que vous avez vécu ne peut pas s'appeler histoire d'amour mais un cauchemar amoureux avec une succession de violences de toutes natures et qui a abouti à une tentative, certes avortée, d'agression physique : cela relève du traumatisme. Cela se perçoit bien quand vous évoquez des termes tels que "plus confiance", "repousser", "se protéger". Bref, ce cauchemar rassemble toutes les caractéristiques d'un

trauma psychique. Et c'est donc tout à fait logiquement qu'aujourd'hui, tout ce qui ressemble de près ou de loin à ce que vous avez vécu, déclenche dans votre cerveau une grosse alerte. Votre organisme, dont l'objectif essentiel est d'assurer votre préservation, souhaite vous empêcher de revivre la même chose et va donc vous alerter. Pour autant, Nathy, c'est une bonne intention de votre cerveau et peu à peu vous allez pouvoir de nouveau faire confiance. Pour cela, je vous inviterais quand même à vous rapprocher d'un spécialiste qui pourra vous aider à donner un sens à tout cela. Notamment comprendre comment vous avez pu vous retrouver à faire confiance à ce pervers manipulateur. Et qui vous aidera aussi à les repérer afin de pouvoir vivre enfin une histoire d'amour digne de ce nom, c'est-à-dire faite de respect et de confiance mutuelle.

Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychothérapeute



Dois-je révéler ce secret à mes enfants ?

Cela fait 35 ans que je vis avec un secret de famille. Mon père n'est pas mon père biologique. Je l'ai appris par accident, dans une fête de famille bien arrosée. Ils n'ont pas fait attention à ma présence et la vérité a été dite. À l'époque, j'ai discuté avec ma mère qui m'a fait promettre de ne rien dire. Aujourd'hui, maman est morte. Cette nouvelle me pèse sur le cœur. Surtout par rapport à mes frères et ma sœur que j'aime beaucoup. Est-ce que cela changerait quelque chose ? Mon père, lui, a accepté de faire comme si j'étais sa fille et, dans la réalité, je suis sa fille. Car, de mon père biologique, je ne sais rien. Aujourd'hui, j'ai des enfants et je me demande s'il faut leur dire et partager ce poids. D'une certaine façon cela fait partie de leur histoire aussi. Mais à quoi bon les encombrer avec cette information ?

Huguette, Guyane

Huguette,
La question que vous vous posez est effectivement "de poids" : continuer à garder un secret qui, certes, vous concerne directement, mais qui a été mis en place non pas par vous mais par votre mère ! Ce que je retiens tout d'abord c'est qu'une partie de vous a le désir de partager cela avec vos enfants. Ce désir me semble tout à fait intéressant et renvoie, selon moi, à un désir de réparer la petite fille que vous étiez et qui a justement été privée d'une part de son histoire. Il y a également une autre part de

vous qui s'interroge sur l'utilité de le dire à vos enfants, avec la peur de les encombrer avec cette information. Chercher à partager ce poids ne me semble pas opportun. Je vous invite à creuser plus profondément la question de la nécessité que vous avez de partager avec eux ce secret ? Au départ, c'est votre mère qui a fait de cette part de votre histoire un secret : pour quelle raison ? Vraisemblablement, pour se protéger elle-même ! Vous n'êtes plus obligée, Huguette, de continuer à jouer sur le registre du secret ! Comme vous le dites, c'est

votre histoire, il vous appartient donc aujourd'hui d'en disposer ou d'en parler comme bon vous semble. Si vous souhaitez en parler avec vos enfants, libre à vous. Mais pour sortir de cette position subie depuis votre enfance, il est plus que temps de vous réapproprier ce fait et de ne plus l'évoquer en terme de poids. Autrement dit, il serait intéressant que ce secret ne soit plus pesant pour vous-même mais qu'il redevienne une information qui vous concerne et que vous serez libre de partager avec les personnes adéquates.

Incapables d'envisager la vie à moins de trois

Je voudrais réagir au courrier de Franck, publié dans un précédent numéro d'anform. Car j'ai vécu la même histoire. Sauf qu'elle ne se finit pas pareil. En effet, il y a des années, je vivais avec une jeune femme me convenant en toutes choses. Nous nous entendions bien et à tous les niveaux... Comme Franck, un jour, j'ai découvert qu'elle me trompait. Je n'ai pas voulu créer un conflit. Et notre complicité était importante. Donc, j'ai ouvertement parlé de ma découverte et proposé qu'elle me présente son amant. Un soir, donc, elle est arrivée à la maison avec... une femme ! Surprise réussie de sa part. Je suis resté sans voix pendant une heure. Mais je voyais bien que les deux femmes s'entendaient parfaitement et que la nouvelle venue "collait" à notre manière de voir les choses. Lorsque j'ai repris mes esprits, nous étions enlacés tous les trois. Ce soir a été le début de quelques années de vrai bonheur ! Incapables d'envisager la vie à moins de trois. Une chose incroyable se reproduisait tous les jours, impossible à raconter, une entente parfaite dans laquelle personne ne jalou-sait, personne ne critiquait, personne ne prêtait de mauvais sentiments aux autres... un bonheur. Et un équilibre sexuel incom-parable. Malheureusement, la vie reprend souvent ce qu'elle donne. Et la maladie a emporté mon premier amour. Nous vivons aujourd'hui dans le souvenir de l'autre, repus d'une relation unique. Ça me fait du bien de vous raconter ça. Merci anform ! Mon témoignage donnera peut-être envie à d'autres de raconter leur histoire.

Eddy, Martinique

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

**Les formations dispensées
par l'école Shen Caraïbe**

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



*Une formation
adaptée*



*Un savoir-faire
ancestral*



**Vous souhaitez devenir thérapeute
en médecine chinoise ?**

L'école Shen Caraïbe propose des formations accessibles à tous tout au long de l'année. Depuis plus de dix ans, elle forme de véritables praticiens en médecine traditionnelle chinoise. **Inscrivez-vous dès maintenant**, contactez-nous :

Shen Caraïbe Guadeloupe
 Plantation Sainte-Marthe - 97118 Saint-François
 Tél. : 0690 20 21 00 - Tél. : 0690 11 50 51
 shencaraibesite@gmail.com
 www.shencaraibe.com  Shen caraibe


Empruntis
 EXPERT EN CRÉDIT IMMOBILIER



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



©ISTOCKPHOTO

Je m'en veux

Et si on arrêta de culpabiliser ?

PAR ODILE RINALDO
ET SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

“Je n’aurais pas dû ?” “Si j’avais su ?”... Pour certains, la culpabilité est une seconde nature. Pourquoi a-t-on tendance à culpabiliser ? Quel est le profil de la personne qui culpabilise ? Que faire pour sortir de cette spirale infernale ? Décryptage.

La culpabilité, c’est s’en vouloir dans sa chair d’une situation réelle ou imaginaire dont on est convaincu d’avoir l’entière responsabilité. Maux de ventre, de tête, insomnies, perte d’appétit, dépression, sont quelques exemples de manifestations de ce sentiment. Se sentir coupable est le fruit de notre perception d’une situation. Nous voyons notre responsabilité dans une situation qui n’est pas en accord avec nos principes. La culpabilité pousse à la remise en question inutile et douloureuse si la situation actuelle est irréversible. En revanche, ce sentiment peut nous aider à l’avenir à ne pas commettre les mêmes erreurs. Plus vous avez tendance à vous dévaloriser, à penser que vous êtes moins

bien que les autres, plus vous doutez de vos actions. La remise en question est alors une de vos occupations favorites. La culpabilité est l’un des sentiments les plus ressentis. Dommage ! Vous vous pourrissez la vie car vous avez une lecture mal adaptée du monde qui vous entoure. Acceptez-vous tel que vous êtes. Ayez en tête vos qualités et oubliez vos défauts !

TROP RESPONSABLE

Certains pensent qu’ils ont l’entière responsabilité de ce qui leur arrive. Responsable, proactif, réfléchi, sont quelques-unes des qualités qui caractérisent ces personnes qui savent se remettre en question et évoluent très vite. Poussé à l’excès, cet aspect de la personnalité peut vite devenir un

cauchemar. La remise en question systématique déstabilise et incite trop souvent à se comparer aux autres, offrant ainsi de nombreuses occasions de s'en vouloir de ce qu'on a fait ou pas. Accordez-vous le droit à l'erreur. Nous ne sommes pas des robots. Nous sommes perfectibles mais pas parfaits ! Pensez-y.

SATISFACTION PERSONNELLE

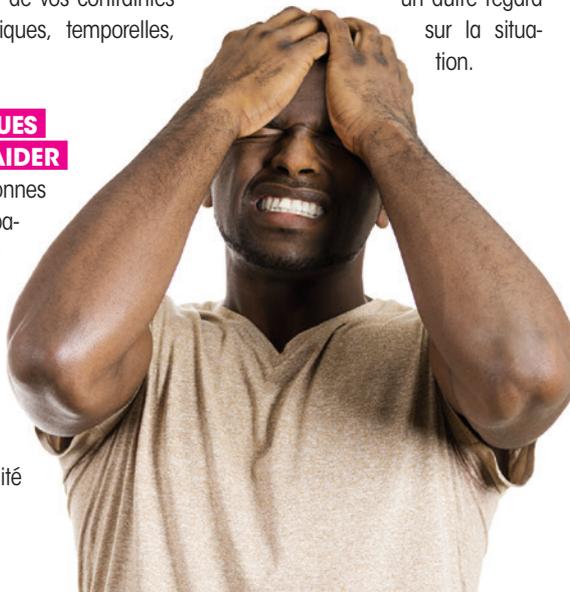
Si, durant toute votre enfance, vous avez toujours pensé qu'il fallait toujours être le premier, avoir la meilleure note et remporter toutes les compétitions, adulte, vous pourriez avoir tendance à ne jamais être satisfait de vous-même, de votre parcours, de vos réussites. Vous vous remettez en question dès que vous n'avez pas atteint les objectifs démentiels que vous vous fixez. C'est bien de se donner les objectifs d'un super-héros mais c'est plus réaliste de vous en fixer qui tiennent compte de vos capacités, de vos besoins et de vos contraintes physiques, psychiques, temporelles, financières...

DES TECHNIQUES POUR VOUS AIDER

Certaines personnes n'ont pas la capacité psychique de se remettre en question (ex : l'antisocial ou le psychopathe) et sont dans le mépris et la non-culpabilité

par rapport aux autres. Les personnes ayant un complexe de supériorité, se sentant au-dessus des autres, ressentent peu la culpabilité. Pour sortir de la culpabilité, il faut déjà l'avoir identifiée. Écrire vous permettra de prendre de la distance par rapport à ce que vous ressentez, de relativiser. Faites un tableau à deux colonnes. Dans l'une, écrivez les raisons qui vous font culpabiliser. Dans l'autre, les raisons qui vous ont poussé à agir comme vous l'avez fait. Demandez-vous si votre seule responsabilité est engagée. Vous vous rendrez peut-être compte que vous culpabilisez maintenant pour une action réalisée dans le passé sans les données du présent ou encore que vous portez sur vos épaules la responsabilité des actes des autres. Si ce n'est pas le cas, cette expérience est sans doute une occasion supplémentaire d'arrêter de prendre vos responsabilités. Vous pouvez aussi vous confier à une personne bienveillante qui vous aidera à avoir

un autre regard sur la situation.



3 QUESTIONS À...

Errol Nuissier,
psychologue clinicien

Pourquoi certaines personnes culpabilisent-elles plus que d'autres ?

Nous parlons de "culpabilité" si : nous avons conscience d'être responsable de nos actes ; nous sommes capable d'intégrer un minimum de règles sociales ; nous sommes capable d'intégrer le respect de soi et de l'autre. Certaines personnes culpabiliseraient plus que d'autres du fait : 1 - de leur éducation. Elles auraient appris à être responsables des autres et intégré cette obligation ; 2 - des expériences personnelles. Par exemple, dans une relation amoureuse dans laquelle le partenaire répète à l'autre qu'il est responsable de son malheur.

Le sentiment de culpabilité est-il exacerbé dans certaines pathologies mentales ?

Le phénomène de culpabilité se retrouve surtout chez la personne névrosée. Le sujet névrosé a une perception exacte de la réalité. Exemple, l'individu psychopathe qui commet un crime et se retrouve en prison, souvent, ne comprend pas la nécessité de se sentir coupable ou de s'excuser.

Y a-t-il des techniques pour gérer ce sentiment ?

La culpabilité permanente ressentie peut empêcher de vivre de façon harmonieuse avec son entourage. La technique la plus classique d'en sortir est la thérapie.

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 18 avril 2015 minuit, par courrier à : anform ! jeu-concours 530, rue de la Chapelle, Jarry 97122 Baie-Mahault

À GAGNER



5 CRÈMES LIFTISSIME LIERAC

Concentrée en complexe Cell-Junction et en acide hyaluronique, la crème soyeuse Lierac Liftissime lifting 3D regalbe les courbes du visage. Enrichie en extraits de fleurs de tiaré, elle hydrate durablement la peau. Sa texture active fondante procure un effet gainant immédiat et laisse la peau douce et soyeuse. **En vente en pharmacie**

RENVERRA L'YVAGE	APOSTROPHE DE MER DU GAROU	ÎLE ATLANTIQUE DEDANS	SOURAIT EMPEREURS RUSSES	TRIS DANS L'EAU CHAUDE 1	CHAMBRE À GEL OUVERT
HERBE SÈCHE			CHAMBRE DE VIEUX À SOI	6	
		SORTIS DES URINES	2		EXTRA-TERRRESTRE VIVANTS
AJOUTER DU CUMIN				UTILISE	
	DU SUD		AH ! PRAIRIE		SITUÉE
GRAND VASE			RÉPAND LES GRAINES 4		3
	7	AVANT ZAG		TALENT PREMIÈRE PAGE	EXISTE
ENLÈVEMENT MASSIF			PLANÈTE DES RÊVEURS		
			MONSTRE DÉVORÉUR D'ENFANTS SOUFFLES		
	5	MÉPRIS DU MOYEN-ÂGE	GAULLER LES MANGUES GO !	PROTÈGE DU CHAUD CARDINAL	
	A 440 OISEAU-TROMPETTE				

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Mots-fléchés n°58

LE MOT CACHÉ à découvrir était : DÉFILÉS

LISTE DES GAGNANTS

- Céline - Les Abymes 971
- Élodie - Capesterre Belle-Eau 971
- Maryse - Gros Morne 972
- Monique - Le Marin 972
- Sabine - Rémire Montjoly 973

Ces gagnants remportent un pack naissance Mustela. Bravo à tous les participants !

SOLUTION

S	E	C	H	E	R	E	S	S	E	D
N	U	I	S	V	E	C	U	S		
J	O	B	T	H	E	A	I			
P	E	S	E	N	U	L	L	E		
O	H	U	R	E	T	R	E			
O	T	E	P	E	I	N	E	R		
O	B	E	R	E	E	N	E	F		
I	N	T	E	T	E	F				
S	E	O	I	R	A	R	M	E	E	
R	E	U	E	T	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 Lamenin.

bien-être

Une beauté, bien nourrie



© ISTOCKPHOTO

anform !

ma santé

La bétaine



© ISTOCKPHOTO

anform !

nutrition

20 g d'alcool, le compte est bon !

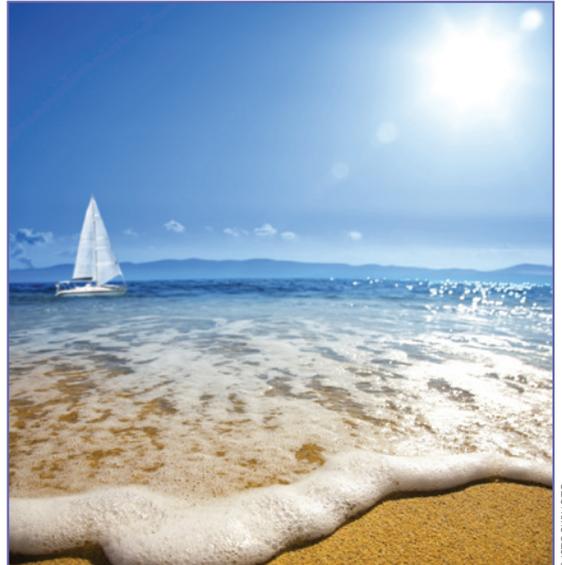


© PURESTOCK

anform !

ma santé

Le mal de mer



© ISTOCKPHOTO

anform !

La bétaine

La bétaine est une substance végétale extraite de la betterave. Elle aurait la propriété d'aider à digérer et de lutter contre l'accumulation de graisses dans le foie.

Usages et propriétés supposées

L'homocystinurie est une maladie génétique dans laquelle les patients ne parviennent pas à convertir l'homocystéine (un acide aminé) en cystéine, entraînant une accumulation de l'homocystéine dans le sang et les urines. La bétaine, en association avec les vitamines B6, B9 et B12, est utilisée pour soulager les symptômes de cette maladie rare. Elle est également utilisée dans les troubles de la digestion, pour certains problèmes de foie.

Quelle efficacité ?

Si l'utilité de la bétaine dans le traitement de l'homocystinurie n'est plus à démontrer, son efficacité dans les problèmes digestifs ou hépatiques, ainsi que dans le traitement de l'hypertriglycéridémie, repose sur des études anciennes parfois remises en question. Des données récentes existent chez l'animal.

Précautions à prendre

La bétaine ne devrait pas être prise par les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes sujettes au reflux gastro-œsophagien ou souffrant d'ulcère.

Source : *Le guide des compléments alimentaires*, Cornillier, Korsia-Meffre, Senart, éd Vidal

anform !



Le mal de mer

Le mal de mer est une forme de mal des transports (cinétose) caractérisée par des nausées et des vomissements survenant après un délai relativement court sur une embarcation. Il est généralement provoqué par le roulis (mouvements latéraux) ou/et le tangage (mouvements de balance d'avant en arrière). En principe, on finit par s'amariner et les signes ne se prolongent que rarement au-delà de 2 jours. Les plus grands marins de ce monde avouent parfois en souffrir dans certaines circonstances quand la mer se déchaîne après une longue période de calme ou quand ils sont restés longtemps à terre.

Symptômes

Pâleur, sueurs froides, maux de tête, bâillements, nausées, vomissements, malaise, vertiges, incompétence, apathie et léthargie, somnolence.

Prévention

Être reposé avant le départ. Garder toujours quelque chose dans le ventre de bien digeste (biscuits, pain, fruits secs, bananes). Hydratation fréquente (thé, tisane). Se couvrir car l'inaction sur un bateau expose au refroidissement et, le refroidissement, au mal de mer. Rester allongé dans les zones les plus stables (au centre de gravité du bateau, plutôt vers l'arrière et du côté de la gîte). Bracelet spécifique d'acupression au poignet (point d'acupuncture). Gingembre ou produits dérivés. Homéopathie (*Borax, Cocculus, Nux vomica, Tabacum, Petroleum*).

Source : *Petit manuel de médecine de bord*, Dr Emmanuel Cauchy, éd Glénat

anform !

Une beauté bien nourrie

- 1 - La vitamine A aide la peau à se protéger (dans : le foie, le beurre, les sardines...).
- 2 - Les caroténoïdes la défendent contre les radicaux libres et lui donnent bonne mine (dans : les carottes, les épinards, le persil...).
- 3 - La vitamine C la renforce en souplesse (dans : les kiwis, les fraises, les citrons, les choux...).
- 4 - La vitamine E protège des radicaux libres, accélérateurs de vieillissement (dans : l'huile de germe de blé, les céréales complètes, les poissons gras...).
- 5 - Les vitamines B nourrissent les cheveux et les ongles (dans : la levure de bière, le poulet, le foie, les lentilles, les œufs...).
- 6 - Le zinc raffermi la peau et lutte contre l'apparition de cheveux blancs (dans : les fruits de mer, la viande, les légumineuses...).
- 7 - Le sélénium combat les radicaux libres et renforce les cheveux (dans : les abats, le maquereau, les moules...).
- 8 - Les acides gras essentiels, éléments de base de la structure de la peau, contribuent à sa bonne santé (dans : les poissons gras, les huiles de colza et d'olive, les noix...).
- 9 - Les protéines travaillent au tonus général et à la bonne kératinisation des cheveux (dans : les viandes, les poissons, le soja, les céréales, les oléagineux...).
- 10 - L'eau et le thé hydratent et drainent.

Source : *Cosmétiques mode d'emploi*, Laurence Wittner, éd Leduc S

anform !

20 g d'alcool, le compte est bon !

Deux verres de vin rouge chaque jour préservent des maladies cardiovasculaires et peut-être même de la maladie d'Alzheimer, par leur richesse en micronutriments, tanins et polyphénols qui augmentent le bon cholestérol et protègent les cellules. La règle d'or pour les boissons alcoolisées : jamais d'alcool le ventre vide... ce qui est régulièrement pratiqué à l'apéritif ! Un œuf ou un petit morceau de fromage avant et le tour est joué. L'absorption de l'alcool est ralentie.

Outre ses propres calories, l'alcool est un grand fournisseur de sucres. Les vins cuits, le vin blanc, la bière et les cocktails comme le célèbre ti punch, ou le planteur seront dégustés modérément et surtout réservés à la fête. L'organisme, incapable de stocker l'alcool, le brûle. Parallèlement, les autres calories apportées par la nourriture, surtout les graisses, ne sont plus brûlées avec autant d'efficacité et sont alors concentrées dans le tissu adipeux.

20 g d'alcool, c'est :

- 2 flûtes de champagne
- 5 cl de whisky
- 5 cl de rhum blanc à 50 degrés
- 2 verres de 10 cl de vin à 12 degrés
- 2 verres de 25 cl de cidre à 5 degrés
- 2 verres de 25 cl de bière à 5 degrés.

Source : *Mince ! Un régime créole*, Marie-Antoinette Séjean, éd Orphie

anform !

lynx-optique.com

les
Lentilles
au prix
du **WEB.**

Lynx OPTIQUE

Les lentilles sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice ou l'emballage. En cas de doute, consultez un professionnel de santé spécialisé - RCS Nanterre B 780 111 563 - **change** - Le 05/02/14. 074682.

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 Milenis - **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** • **GUYANE** 32, avenue du Général de Gaulle - **CAYENNE**

MUTUELLE
MGPA

MUTUELLE GÉNÉRALE DE PRÉVOYANCE DES ANTILLES

www.mutuelleantilles.fr

La Mutuelle MGPA

1^{er} réseau mutualiste des Antilles et de la Guyane



- NOUVEAU -

**La MGPA est là,
ici, partout...**

La MGPA vous accueille
en Martinique, en Guadeloupe
et en Guyane

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ
Accès aux meilleurs soins
et aux remboursements

à partir de >

16€50
par mois

GARANTIE OBSÈQUES
Protégez ceux que vous aimez

à partir de >

*pour un capital de 3 600 €

6€96
par an

**GARANTIE ACCIDENT
HOSPITALISATION**
Jusqu'à 400 € par jour d'indemnités

à partir de >

4€95
par mois

NOUVEAU

SERVICE DÉPENDANCE
"Aidants/Aidés"
Renseignez-vous auprès
de nos conseillères mutualistes

**GARANTIE TRAVAILLEURS
NON SALARIÉS**
Accès aux meilleurs soins et remboursements

à partir de >

*Bénéficiez avec la MGPA
des avantages fiscaux
et de la loi MADELIN

66€60
par mois



La Mutuelle MGPA est à votre écoute à travers son réseau de 15 agences
réparties sur toute la Guadeloupe, la Martinique et la Guyane.

05 90 20 45 25

20, angle des rues Lamartine
et quai Lefebvre - Local 101
POINTE-À-PITRE

