

# anform!

santé et bien-être aux Antilles-Guyane

## RÉUSSITE

Les secrets  
des meilleurs  
bacheliers

## EFFEUILLAGÉ

Déshabillez-vous !

## GYNÉCO

Fibromes utérins :  
à surveiller !

Les **6** nouvelles  
armes  
minceur

## GAGNEZ

**5** éponges  
maquillage  
BEAUTY BLENDER

LES MÉDECINES DOUCES À L'HÔPITAL



VOTRE PEAU IDÉALE  
**VICHY**  
LABORATOIRES

PACK ÉTANCHE



UTILISATION  
TÊTE EN BAS



SYSTÈME ON / OFF



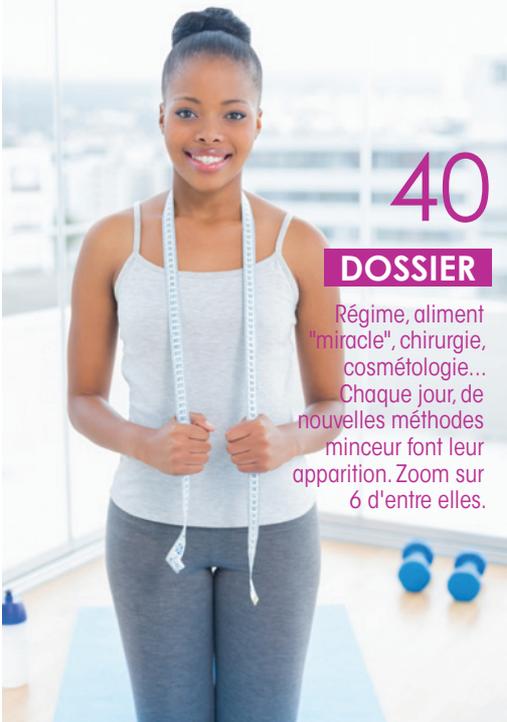
# IDÉAL SOLEIL

BRONZE

TRÈS HAUTE PROTECTION  
ET BRONZAGE RAPIDE EN UN SEUL GESTE

■ PEAUX SENSIBLES  
■ SANS PARABEN  
■ EAU THERMALE DE VICHY

Distribué par la société  COSMEGUA



# 40

## DOSSIER

Régime, aliment "miracle", chirurgie, cosmétologie... Chaque jour, de nouvelles méthodes minceur font leur apparition. Zoom sur 6 d'entre elles.



# 99

Le yoga, c'est bon pour les enfants !



# 114

Ces plantes qui éveillent le désir...

# SOMMAIRE

mai - juin 2015



## rencontre

**10** Jean-Philippe Marthély : "De la voix et du cœur"

## question d'actu

**26** AVC : de plus en plus ?

## dossier

**40** **En couverture** Les 6 nouvelles armes minceur

## ma santé

- 56** Des métaux dans notre corps
- 60** Mi-temps thérapeutique : mode d'emploi
- 62** **En couverture** Les médecines douces à l'hôpital
- 66** Une poussière dans l'œil
- 69** En phase avec son sommeil
- 72** **En couverture** Fibromes utérins : à surveiller !
- 74** Les Gem : un outil d'insertion
- 78** Santé : quelles formations pour quels métiers ?

## nos enfants

- 90** "Au secours, ma fille veut se faire tatouer !"
- 93** 7 conseils pour aider votre bébé à parler
- 96** Comment lui faire prendre son médicament ?
- 99** 5 bonnes raisons de l'initier au yoga
- 102** Dessine-moi ta famille !
- 108** **En couverture** Bac : 3 lauréats vous conseillent

## bien-être

- 114** Les plantes de l'amour
- 119** **En couverture** 3 maquillages séduction
- 123** **En couverture** J'ai testé l'effeuillage !
- 126** No poo : peut-on se passer de shampoing ?
- 128** L'halothérapie ne manque pas de sel !



# 132

La dictame, digeste et énergétique !



# 160

Éducation : se mettre d'accord !

## SOMMAIRE

mai - juin 2015

### nutrition

- 132** La dictame, un tubercule précieux
- 137** Les aliments pour faire de vieux os
- 142** **En couverture** Mangez cru !

### forme

- 148** Un coach sportif en ligne ?
- 152** Les minimalistes pour courir... naturellement !
- 154** 24 h au Creps des Antilles-Guyane

### psycho

- 158** Petites confidences à ma psy
- 160** Parents : parlez d'une même voix !
- 164** **En couverture** Les nouveaux papas
- 166** Test : êtes-vous un père moderne ?

## JOUEZ ET GAGNEZ

### 5 ÉPONGES à maquillage BEAUTYBLENDER p. 168



## COMMANDEZ LE GUIDE BÉBÉ

p. 98



# CAUDALIÉ

PARIS

L'anti-âge absolu aux 3 brevets

NOUVEAU  
MI-HUILE, MI-SÉRUM



## PREMIER CRU L'ÉLIXIR

Cette huile sèche précieuse fusionne avec la peau pour une action anti-âge globale.

Alliance parfaite des 3 brevets Caudalie et de 5 huiles végétales naturelles, elle complète parfaitement votre crème pour un effet restructurant prouvé.

La peau est nourrie, plus lisse, plus lumineuse.

CULTIVONS LA BEAUTÉ



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, PHOSPHATES,  
HUILES MINÉRALES, SODIUM LAURETH  
SULFATE, INGRÉDIENTS D'ORIGINE ANIMALE.

Demandez conseil à votre pharmacien.  
[www.caudalie.com](http://www.caudalie.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 60 80 86  
Fax 05 96 60 74 09  
Ourida Amra - ouridaamra@anform.fr  
Tél. 06 96 70 22 76

> **La Réunion**  
Tél. 02 62 33 91 03  
Fax 02 62 33 91 03

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

DIFFUSION  
Guadeloupe : 50 000 exemplaires  
Martinique : 50 000 exemplaires  
Guyane : 20 000 exemplaires  
La Réunion : 60 000 exemplaires  
Tirages certifiés par huissier

IMPRESSION  
EINSA - BHS

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

Numéro ISSN 1776-2197 - Dépôt légal à parution

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

Crédits photos : Thinkstock, Fotolia, Istockphoto, Gettyimages.  
Couverture : © Lightwavemedia



édito

## Un jour sans fin !

**L**e risque d'eugénisme revient dans l'actualité avec la greffe annoncée d'une tête entière sur un corps étranger. Selon Sergio Canavero, neuro-chirurgien italien, l'opération sera possible en 2016. Il s'agit d'offrir à un jeune Russe, atteint du syndrome de Werdnig-Hoffman (dégénérescence musculaire incurable), un corps en état de marche. Une nouvelle vie. Louable intention et prodigieux exploit médical, qui ouvre toutefois la porte à l'imagination d'individus qui pourraient récupérer la technique à des fins moins humanistes. Or, l'imagination des Frankenstein est sans limite quand il s'agit de vendre la promesse d'une vie éternelle. Je vois déjà la pub : *"Changez de corps tous les 40 ans et restez un adversaire de tennis redoutable pour vos arrière-arrière-arrière-petits-enfants !"* Ou : *"Comment rester à la tête d'un pays au moins 160 ans et marquer l'histoire ? Changez de corps !"* Ou bien : *"Dans 80 ans, vous voudrez de nouveau concourir aux Jeux Olympiques ? Offrez-vous des jambes d'athlète !"* Ou bien encore : *"Votre 250<sup>e</sup> album vient de sortir et une tournée internationale démarre ?"...* Vous ne serez plus vieux ni malade et ferez la fortune des assureurs. Aucune douleur, que du plaisir, de l'énergie, des membres et des organes qui suivent toutes vos folies... comme un jour sans fin. Boire, danser et fumer jusqu'au bout de la vie. Pourquoi respecter les consignes de santé publique quand on a un corps jetable ? Ce sera comme dans un jeu vidéo. Ceux qui en auront les moyens pourront s'acheter plusieurs vies.

Didier Royer

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

LIPORÉDUX

Photo : Benjamin Audouin - Agence Dufrene - Compagnie Scaiffert - Foté Pharma RD 99 5 03540 - Monaco



<sup>(\*)</sup> 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<sup>®</sup> Février 2013 portant sur 95 sujets en surpoids (IMC entre 26 et 29,9kg/m<sup>2</sup>). Complément alimentaire. Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

## ÉLIMINEZ EFFICACEMENT LES KILOS EN TROP

Une action minceur pour s'attaquer aux graisses installées.

- Le Sinetrol<sup>®</sup>, complexe breveté riche en extraits secs d'agrumes et en guarana<sup>(\*)</sup>, contribue à la dégradation des graisses.
- L'action minceur est complétée par le zinc (contribue au métabolisme des graisses) et le chrome (contribue au maintien d'une glycémie normale).

## DÉCOUVREZ ÉGALEMENT CAPTORÉDUX



## PERDEZ DU POIDS DE MANIÈRE CONTRÔLÉE Dispositif médical double action.

- Réduire l'absorption des graisses ET des sucres<sup>(2)</sup>.
- Un comprimé tri-couche technique à libération différenciée.



<sup>(2)</sup> Dans le cadre d'un régime hypocalorique et d'une activité physique appropriée.

CaptoRédux<sup>™</sup> est un dispositif médical utile dans la prévention et le traitement du surpoids et de l'obésité. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de la réglementation, le marquage CE. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice avant utilisation. Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 12 ans. Peut être utilisé chez l'enfant de 12 à 18 ans uniquement sous contrôle médical. Ne pas prendre ce produit pendant la grossesse ou pendant l'allaitement. Pour des périodes de traitement dépassant 30 jours, il est recommandé d'interrompre l'utilisation de CaptoRédux<sup>™</sup> pendant au moins 3 à 5 jours. Date de la dernière révision : juillet 2014.

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

RÉDUIT  
GLUCIDES  
&  
GRAISSES

FORTÉ PHARMA  
LABORATOIRES

À DEUX, ON EST PLUS FORTS<sup>™</sup>

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



Une peau idéale au réveil,  
même quand vos nuits sont courtes.

EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE  
TRAITS REPOSÉS - TEINT LUMINEUX



NOUVEAU

# IDÉALIA SKIN SLEEP

Réparation nocturne de la qualité de peau.

Nous avons découvert que **c'est entre minuit et 1h que les cycles de régénération cutanée sont activés**. Des nuits trop courtes ou une mauvaise qualité de sommeil peuvent les perturber.

Idéalia Skin Sleep, enrichi d'un puissant complexe multi-actif [ACIDE GLYCYRRHIZIQUE - ACIDE HYALURONIQUE - CAFÉINE], recrée les effets visibles du sommeil réparateur sur la peau. C'est **cliniquement prouvé** sur des femmes qui dorment peu ou mal : au réveil votre peau est visiblement ressourcée, défatiguée, fraîche et lumineuse, comme après une bonne nuit de sommeil. Elle est idéale.

En pharmacie et parapharmacie / [www.vichy.fr](http://www.vichy.fr) / #WakeUpBeautiful

FORMULÉ POUR LES PEAUX SENSIBLES. HYPOALLERGÉNIQUE. À L'EAU THERMALE DE VICHY.

VICHY  
LABORATOIRES

Distribué par la société  COSMEGUA

A portrait of Jean-Philippe Marthély, a man with a shaved head and a slight mustache, wearing a white t-shirt and a denim vest. The vest has several patches, including one with the word 'STREET' in a stylized font. He is wearing a white watch on his left wrist and a silver bracelet on his right. The background is a plain, light gray.

# Jean-Philippe Marthély

“De la voix  
et du cœur”

PAR BK

À 57 ans, le charismatique chanteur de Kassav est grand-père. Un grand-père gâteau ! Mais entre un goût pour les bons petits plats traditionnels et un rythme de vie trépidant, l'artiste n'a que rarement le temps de chausser des baskets.

#### Quel papa es-tu ?

Je suis un papa gâteau ! Très famille. J'ai 3 enfants : Kathleen, 32 ans, Cindy, 26 ans et Ludovic, 29 ans, qui m'a donné un petit-fils de 3 ans, Lenny. Avec lui, je suis un papi encore plus gâteau ! Il a vraiment le rythme et je pense qu'il jouera plus tard d'un instrument. Aimer ses enfants, c'est les protéger et les accompagner mais surtout dialoguer, rester ouvert et suivre leur évolution. Il faut savoir doser autorité et communication.

#### Quel mari es-tu ?

Je suis marié depuis 1992 et je pense être un bon mari. Je suis attentionné et à l'écoute. Ma femme et moi avons une vraie relation de confiance. C'est important car je voyage beaucoup. Mon épouse, qui travaille en Martinique, s'organise pour venir avec moi le plus souvent possible. Parfois, bien sûr, nous ne sommes pas sur la même longueur d'onde et c'est tant mieux. Sinon, ce serait monotone ! Mais finalement nous sommes assez complémentaires puisqu'elle écrit régulièrement

des textes de chansons avec moi. Elle me connaît bien et sait les thèmes que j'affectionne.

#### Quel sportif es-tu ?

J'ai pratiqué le foot jusqu'à l'âge de 20 ans puis je me suis tourné vers la musique. Avec nos tournées, il est difficile de concilier sport et travail. Parfois, je fais du sport en salle, dans les hôtels, et j'ai un vélo d'appartement chez moi !

#### Quel est ton péché mignon ?

J'aime la bonne bouffe ! Mais mon médecin veille au grain. J'aime les plats typiques à base de poissons : court-bouillon, blaff, grillades... mais aussi le cochon roussi, le riz et haricots rouges, et la soupe. Quant à l'alcool, je tiens à rassurer mes fans :



© BARBARA KELLER

*“J’ai pratiqué le foot jusqu’à l’âge de 20 ans puis je me suis tourné vers la musique.”*

...



*“ Je participe à plusieurs actions pour des jeunes en insertion dans le domaine du handicap et j’interviens chaque fin d’année en prison en Martinique.”*

...

j’aime bien m’amuser et me lâcher entre amis mais je sais aussi m’arrêter et dire non.

#### **Quel modèle es-tu pour les jeunes artistes ?**

Je fais partie du projet *Gwada Cola*. Un soda local dont les fonds serviront à lancer de jeunes artistes. On compte d’ailleurs monter une fondation. Je conseille aux jeunes artistes de prendre leur temps pour écrire de belles chansons et de

bien s’entourer dans la réalisation d’un album. Car chacun a un rôle à jouer : les arrangeurs, les médias... Et surtout, toujours essayer de se faire une place dans son île avant de s’exporter. En tous cas, c’est ce qui s’est passé pour Kassav. Les Antillais ont une bonne oreille musicale et lorsqu’un son est bon, ils adhèrent.

#### **Quel humanitaire es-tu ?**

Je participe à plusieurs actions pour des jeunes en insertion dans le domaine du handicap et j’interviens chaque fin d’année en prison en Martinique. Dès qu’on me sollicite pour ce genre de chose, je réponds présent et je donne de mon temps bénévolement. Je suis sensible à ces causes-là.



#### **Son actu**

Jean-Philippe Marthély vient de sortir son premier best of intitulé *Pipo’l*. “Un jeu de mots entre *people* (les gens, en anglais) et mon surnom “pipo” qui m’a été donné par ma marraine quand j’étais petit. C’est le diminutif de Philippe. J’aime ce nom qui m’est resté depuis. C’est un album qui englobe tous les peuples, un album convivial dans lequel je ne me situe pas devant mais dedans, c’est-à-dire parmi les gens. Il y a entre autre une chanson pour mon petit-fils qui s’appelle Piti.”

© BARBARA KELLER



# URIAGE

EAU THERMALE

L'EAU DE LA PEAU

HYDRATE, APAISE, PROTÈGE,  
RÉPARE

L'EAU DE SOIN AU QUOTIDIEN,  
PULVÉRISEZ, LAISSEZ AGIR

AGIT EN PARFAITE OSMOSE  
AVEC LA PEAU



HYDRATE, APAISE  
PROTÈGE

Naturelle, et pure  
conditionnée à la source

HYDRATES, SOOTHES  
PROTECTS

Pure and natural  
bottled straight from the source

HYPOALLERGÉNIQUE

300ml e

10 fl.oz.



URIAGE.COM

DISPONIBLE EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES.  
RECOMMANDÉE PAR LES DERMATOLOGUES. DISTRIBUTEUR EXCLUSIF : COSMETOL



# “Ma vie en Auris hybride”

Je m'appelle Noriko, je suis une jeune maman active. Comme beaucoup de femmes, je dois tout gérer de front : mes enfants, ma carrière... Avec ma profession de commerciale, j'ai besoin d'une voiture agréable, pratique et économique. C'est pour cela que j'ai choisi la nouvelle Auris hybride de Toyota. Vous montez ?

## Une voiture idéale pour la Guadeloupe

En Guadeloupe, les conditions de route sont idéales pour une hybride : beaucoup de virages, d'embouteillages, de montées, de descentes... Par exemple, sur un trajet Jarry/Basse-Terre, il y a une alternance de montées et de descentes. Pendant les descentes, sur la moitié du parcours, le moteur électrique récupère l'énergie cinétique. Aussi, dans un embouteillage, le véhicule fonctionne en mode 100 % électrique, sans aucun bruit et sans aucune vibration.

La technologie Full Hybrid de Toyota est utilisée par plus de 7 millions de conducteurs dans le monde depuis sa commercialisation en 1997.



## Mes enfants l'adorent

Ce matin, je dois déposer les enfants chez mamie, à Capesterre, avant de partir au travail. Soucieuse de la sécurité de mes enfants, j'installe chacun selon les règles : mon bébé à l'avant dans son siège et mon petit garçon de 3 ans, sur son rehausseur. Spacieuse et confortable, l'habitabilité de la voiture est un vrai plus au quotidien.

## La route est un plaisir

Je roule depuis 20 mn en direction de Jarry. La voiture est parfaitement silencieuse, un atout majeur pour moi qui conduit à longueur de journée. Et mon Auris hybride avale sans problème les côtes et mornes de l'île.





12 h 30

### Pause sportive

Quoi de mieux qu'une petite pause sportive avant le déjeuner ? Après une matinée de travail, je m'arrête en bord de mer et je peux respirer au grand air ! Rouler en Auris hybride est un gage pour l'écologie, elle bénéficie d'un bonus écologique. Ses émissions de CO<sub>2</sub> sont parmi les plus faibles de sa catégorie.

### Station-service avec le sourire !

Mon Auris ne me coûte pas cher en carburant, avec une consommation de 3,6 litres aux 100 km\*. Et c'est l'énergie mécanique et le freinage qui rechargent le moteur électrique, donc pas besoin de prise électrique ! Elle est en plus équipée de pièces dont la durée de vie a été optimisée, la révision ne s'opère que tous les 15 000 km !



16 h 30

### Les joies du shopping

Après avoir récupéré les enfants, je fais quelques courses pour finir la journée. Le coffre spacieux offre une grande capacité de chargement (360 l), pratique pour le shopping ! L'habitacle dispose aussi de nombreuses solutions de rangement intelligentes et pratiques.



18 h 00

### Comment fonctionne la technologie hybride ?

C'est un véhicule avec deux motorisations qui travaillent en synergie : un moteur électrique et un moteur essence. Dans les véhicules à motorisation classique, l'énergie est gaspillée principalement en raison des freinages répétés. Le système hybride, en revanche, récupère la majeure partie de cette énergie, la stocke dans une batterie et la réemploie au moment le plus opportun par l'intermédiaire d'un moteur électrique. C'est une technologie très fiable car très simple : pas de démarreur, pas d'alternateur, pas d'embrayage, pas de filtre à particules...

### Technologie et confort

Dans les embouteillages ou à l'arrêt, je peux compter sur les multiples fonctionnalités de ma voiture hybride : le bluetooth pour passer mes appels en main libre ou écouter ma musique en streaming. Un vrai confort et des technologies dernier cri qui font de mon Auris hybride une berline à la mode !



\*en jantes 15"

CARMO TOYOTA JARRY - rue Henri Becquerel - 0590 26 72 38  
CARMO TOYOTA BAILLIF - ZI de Baillif - 0590 81 00 77



## Courir oui, mais pas trop !

De la modération en toute chose. Cet adage s'applique également à la course à pied. Allure modérée (pouvoir parler pendant la course), **pas plus de 2 à 3 fois par semaine pour un total de 1 à 3 heures maximum.** Voilà le conseil des chercheurs danois qui ont mené une étude sur la question. Leur conclusion : à trop pratiquer de sport intensif, le risque de mortalité chute au niveau de celui d'un sédentaire.



## Boisson énergisante : pas avant 10 ans

Troubles de l'attention et de la concentration sont deux des symptômes notés sur des enfants consommateurs de boissons énergisantes. Des troubles qui peuvent altérer le travail et les résultats scolaires. Ces boissons mobilisant l'énergie et stimulant le système nerveux contiennent des composants tels que taurine, caféine, guarana, ginseng, vitamines... À ne pas confondre avec les boissons énergétiques conçues pour compléter un sportif en activité intense et compenser ses pertes en eau, minéraux, etc.



## Passeport médical en ligne

C'est une jeune entreprise suisse, Swiss Medbank, qui fait le constat de la difficulté parfois à transmettre les données santé d'un patient partout dans le monde. D'où l'idée de créer une base de données accessible dans 5 langues et reprenant les informations principales du patient. Ainsi, si vous êtes victime d'un accident à l'autre bout du monde, le médecin peut avoir connaissance en quelques minutes des traitements que vous suivez, de vos allergies, radios, analyses, pathologies... Le Med profile est disponible en ligne ou sur support transportable (clé USB format carte de crédit), déverrouillable par empreinte digitale. 5 000 personnes sont déjà inscrites.



## Perte de mémoire : plus tôt les hommes !

Naturel, le phénomène de perte de mémoire touche les hommes plus tôt que les femmes. Une étude menée sur plus de 1 000 personnes montre que la mémoire décline plus chez les hommes, surtout après 40 ans, et l'hippocampe du cerveau des messieurs est d'un volume moins important, surtout après 60 ans. Une hypothèse soutient que ce sont les hormones féminines (œstrogènes) qui préservent les dames de ces dommages.

## Une nouvelle réserve biologique en Guadeloupe

C'est une première dans le département. L'Office national des forêts annonce la création d'une réserve biologique au Nord de la Grande-Terre comprenant 8 sites, 370 hectares, des forêts départementales, la forêt domaniale, celle du littoral... Objectif : la préservation et la conservation de la forêt et des milieux littoraux, qui abritent une grande richesse en flore et en faune.



### Les Dom fêtent la nature!

La fête de la nature se déroulera du 20 au 24 mai, partout dans l'Hexagone et dans nos départements. Le principe ? Des animations gratuites, pour tous les publics et au contact direct de la nature ! Découvertes de lieux secrets habituellement fermés au public, visites de réserves naturelles, randonnées, jeux de piste, chasses au trésor, pique-niques nature... Pour apprendre, comprendre ou tout simplement jouer et s'émerveiller. Plus d'infos : [www.fetedelanature.com](http://www.fetedelanature.com)



### Détecteurs de fumée

#### Date repoussée !

Les détecteurs devaient être installés avant le 8 mars. La date est repoussée par la loi Macron au 1<sup>er</sup> janvier 2016. Ce changement de calendrier ne gomme pas le caractère essentiel de cette mesure. Ce sont, en effet, 250 000 incendies qui sont déclarés en France chaque année. Faisant plus de 8 000 morts et 10 000 blessés. Sachant que plus de 70 % des victimes sont touchées pendant leur sommeil et succombent à l'inhalation de fumées toxiques, mieux vaut confier la surveillance incendie à des détecteurs.



#### Guyane

## 21 cas de lèpre

Ils étaient 8 en 2013, ils sont 21 en 2014. Les cas de lèpre augmentent dans le département. Le centre hospitalier Andrée-Rosemon (Char) accueille près de 200 personnes par an dans son service dermatologique pour cette pathologie. Malheureusement, lorsque les patients arrivent à l'hôpital, la maladie en est à un stade avancé et des séquelles deviennent irréversibles : paralysie partielle, invalidité, handicap des membres supérieurs et inférieurs, baisse de la vue, etc. La lèpre est une maladie infectieuse chronique, due à un microbe (*Mycobacterium leprae*). Les patients soignés de manière précoce ont une chance de guérison.



Martinique

## UNE CENTRALE ÉLECTRIQUE FLOTTANTE

En 2018, les côtes martiniquaises accueilleront une centrale électrique de type écologique. Nemo (new energy for Martinique and overseas) produira de l'énergie en puisant de l'eau fraîche (environ 5 °C) à 1 000 m de fond. Les 16 MW produits par cette station flottant à 7 km au large de Bellefontaine pourront alimenter environ 35 000 foyers.

Le choix s'est porté sur la Martinique, car elle offre en même temps des eaux de surface à 25 °C et des fonds à 1 000 mètres assez proches des terres (relief volcanique).

## Kit mains libres interdit et vitesse en baisse

Pour la première fois depuis 12 ans, la mortalité sur les routes a augmenté en 2014.

Réaction du législateur qui interdit l'utilisation du kit mains libres (et des écouteurs) au volant et tente (à partir du 30 juin) une réduction

de la vitesse à 80 km/h sur certains tronçons. La mesure touche aussi le taux d'alcoolémie réduit à 0,2 g/l pour les jeunes conducteurs et le stationnement gênant dont les amendes augmentent de 35 à 135 euros.

## Passe-toi de sel !

Une étude de l'Université du Delaware montre qu'en dehors de l'hypertension, l'excès de sel alimentaire peut affecter des organes tels que les vaisseaux sanguins, le cœur, les reins et le cerveau. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande une **consommation maximum de 5 g de sel par jour** soit 2 g de sodium. Les Français consomment environ 10 g de sel par jour soit 4 g de sodium.

Grâce à vos dons, j'ai celui d'aider les plus démunis.



Du 16 au 24 mai, la Croix-Rouge française a besoin de vous. Pendant les Journées Nationales de la Croix-Rouge, soutenez les bénévoles qui agissent près de chez vous.

croix-rouge.fr  
#MonDonCroixRouge

croix-rouge française



## LA CROIX-ROUGE EN QUÊTE

Du 16 au 24 mai se tiendront les journées nationales de la Croix-Rouge française. Dans toutes les grandes villes de nos départements, des milliers de bénévoles animeront les centres commerciaux et collecteront les fonds indispensables aux actions de solidarité de proximité de la Croix-Rouge. Infos sur [www.croixrouge.fr](http://www.croixrouge.fr)



## L'ANBOSYN pour lutter contre le burn-out

**L'Anbosyn est un complément alimentaire destiné à lutter contre la fatigue professionnelle. Son efficacité a été démontrée par des chercheurs de l'université de Bordeaux.**

L'Anbosyn n'est commercialisé que depuis quelques semaines mais c'est déjà un succès en pharmacie. Pas étonnant lorsque l'on sait que le burn-out est de plus en plus répandu. Ce syndrome d'épuisement professionnel touche près de 3 salariés sur 10 ! Littéralement, faire un burn-out, c'est "brûler de l'intérieur, se consumer". En cause ? Le stress chronique que nous sommes nombreux à subir au travail. Face à la fatigue, au sentiment d'échec et aux difficultés de concentration, certains ont tendance à travailler toujours davantage.

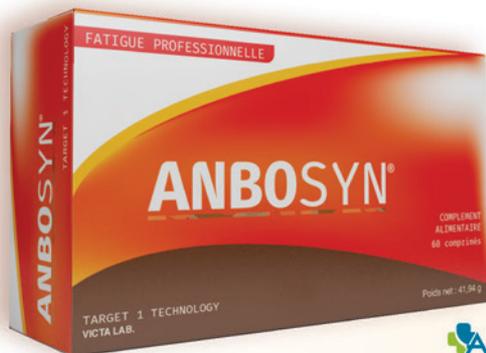
### Fatigue et insomnies

Si les conditions de travail restent difficiles, un cercle vicieux s'installe jusqu'à l'épuisement, le burn-out. Le plus souvent, il se traduit par des signes physiques : fatigue permanente, mal de dos, insomnies, migraine, maux de ventre, infections fréquentes... C'est pour répondre à ce véritable problème de société, qu'une

équipe de chercheurs du département de pharmacologie de l'université de Bordeaux-Ségalen a formulé l'Anbosyn. Ce complément alimentaire contient quatre ingrédients naturels : de l'éleuthérocoque, une plante qui aide à s'adapter au stress, de la taurine, une protéine de lait et un extrait de melon.

### Essai clinique

L'Anbosyn se distingue par l'essai clinique dont il a fait l'objet, étape coûteuse et souvent abandonnée dans la création d'un complément alimentaire. Le protocole de l'étude a été validé par le ministère de la Santé et les résultats publiés dans la revue médicale *Journal of International Medical Research*. Menée auprès d'une centaine de patients, l'étude a démontré l'efficacité d'Anbosyn sur près de 3 sujets sur 4. "Les résultats nous ont bluffé, déclare le Dr Alain Jacquet, responsable de l'essai clinique. Sur le moral, il y a eu un effet visible au bout de 4 à 6 semaines ainsi qu'un effet sur le bien-être." Il est important de noter que les meilleurs résultats ont été obtenus en associant le complément alimentaire à une psychothérapie. Une prise en charge par un professionnel de santé est de toute façon indispensable car les conséquences du burn-out peuvent être très graves.



**Où en êtes-vous  
avec la fatigue professionnelle ?**

Outre une très grande fatigue, de nombreux symptômes physiques et psychiques peuvent révéler un burn-out. Pour savoir si vous êtes en burn-out, faites le test sur [www.anbosyn.com](http://www.anbosyn.com)

EN PHARMACIES



Guadeloupe : tél. 05 90 99 80 09  
Martinique : tél. 05 96 50 85 13  
[contact@apfarm.fr](mailto:contact@apfarm.fr)

**ANBOSYN**



## Une liane asiatique contre Ébola

La *Stephania tetrandra* est une liane dont on extrait la tétrandrine (alcaloïde). Son action d'inhibition de l'infection Ébola in vitro et sur des souris malades est un espoir certain dans la lutte contre l'épidémie. Ébola est responsable de plus de 9 000 morts dans le monde.



## Le café est bon pour la santé

Le petit grain noir aurait des effets protecteurs contre les maladies cardiovasculaires, Alzheimer, Parkinson, diabète, et même certains cancers comme celui du sein ou de la prostate. C'est le résultat d'une étude rendue publique récemment et rassemblant les conclusions de nombreuses autres études sur le sujet partout dans le monde. À condition d'en boire de 3 à 5 tasses par jour. Et pas plus. Attention, il ne s'agit pas de dire que le café guérit. Mais il pourrait avoir un rôle bénéfique sur ces pathologies, même décaféiné. Cette action pourrait être due aux anti-oxydants, comme les polyphénols, qu'il contient.

**260**

**260 milliards d'euros**, voilà ce que coûteraient les perturbateurs endocriniens chaque année aux pays européens. À l'origine de nombreuses pathologies, ces perturbateurs peuvent provoquer de l'infertilité masculine, des anomalies congénitales, de l'obésité, du diabète, des maladies cardiovasculaires, des troubles neuro-comportementaux, etc.



# #Smart addict<sup>\*</sup>

## Smart illimité nouveau forfait mobile 59€/mois

Communiquez en illimité avec le nouveau forfait **Smart illimité** :

- appels et SMS illimités en local et vers l'hexagone
- Internet 1Go sur le réseau H+



\*Fan du forfait Smart

Illimités en zone locale jusqu'à 100 correspondants différents/mois hors n° courts spéciaux et surtaxés. Internet mobile : usages Peer to Peer, Newsgroups, VoIP et modem interdits.

Offre soumise à conditions avec engagement de 12 mois également disponible avec un mobile à 69€/mois.  
© Orange Caraïbe – S.A. au capital de 5 360 000€ – Siège social : 1 Av. Nelson Mandela 94110 Arcueil – 379 984 891 RCS /Créteil - avril forfait Smart 2015



# DUO D

© Sutton Motorsport Images



GRAND PRIX DE MONACO  
EN EXCLUSIVITE SUR

**CANAL+**

# UNE TELE

POUR TOUT

LES CHAINES

# CANAL+

E

**N°Azur 0 810 501 502\*\***

\* Offre valable aux Antilles-Guyane du 29 avril au 30 juin 2015 pour tout nouvel abonnement (toute personne non abonnée au cours des 6 derniers mois) de 12 mois souscrit simultanément CANAL+ STORE sur présentation du contrat d'abonnement valide. Dans la limite d'un téléviseur par foyer (même nom, même adresse) (2600 téléviseurs disponibles). Offre valable \*\* 0,0701€ l'appel puis 0,0205€/min.

# E CHOC



**ROLAND GARROS  
EN INTEGRALITE SUR**



© N. LeGuic / FEP / Panoramic

CANALSATELLITE CARAIBES, SAS au capital de 40.000 €, RCS Pointe-à-Pitre 419 007 596, ZI de Jarry, Moulongy Caribes postale CANAL MEDIA 97122 BAIÉ-MAHAULT.

## OFFERTE\*

ABONNEMENT A

**T CANALSAT**

**LIBREMENT**

[canalplus-caraibes.com](http://canalplus-caraibes.com)

à LES CHAINES CANAL+ et CANALSAT LIBREMENT au tarif de 54,90€/mois, un téléviseur LED HD de 19 pouces, d'une valeur unitaire de 155€ est offert. Remis en boutique uniquement en réception individuelle par satellite, non disponible auprès d'un opérateur tiers. Modalités et tarifs disponibles au 0810 501 502 \*\* ou sur [canalplus-caraibes.com](http://canalplus-caraibes.com).



# maternov®

*"Parce que rien ne doit perturber la magie d'une grossesse"*



- **Nausées de grossesse ?**

À base de poudre de gingembre, **maternov nausées** est la solution 100 % naturelle, sûre et efficace pour lutter contre les nausées de la grossesse.



**84 %**  
d'efficacité dès  
le 4<sup>ème</sup> jour (!)



- **Réveillée par des crampes ?**  
maternov crampes soulage et prévient les crampes de la grossesse.



- **Toujours fatiguée ?**  
maternov fatigue lutte contre la fatigue physique et psychique de la grossesse.



- **Problèmes de transit ?**  
maternov transit améliore en douceur le transit souvent perturbé pendant la grossesse.

Compléments alimentaires, demandez conseil à votre pharmacien.

<sup>(1)</sup> Ozgoli G, Goli M, Simbar M - Effects of ginger capsules on pregnancy, nausea, and vomiting - J Altern Complement Med. 2009 Mar

EN PHARMACIE

LABORATOIRE MATERNOV | 1<sup>er</sup> laboratoire exclusivement dédié à la grossesse



Guadeloupe : 05 90 99 80 09  
Martinique : 05 96 50 85 13

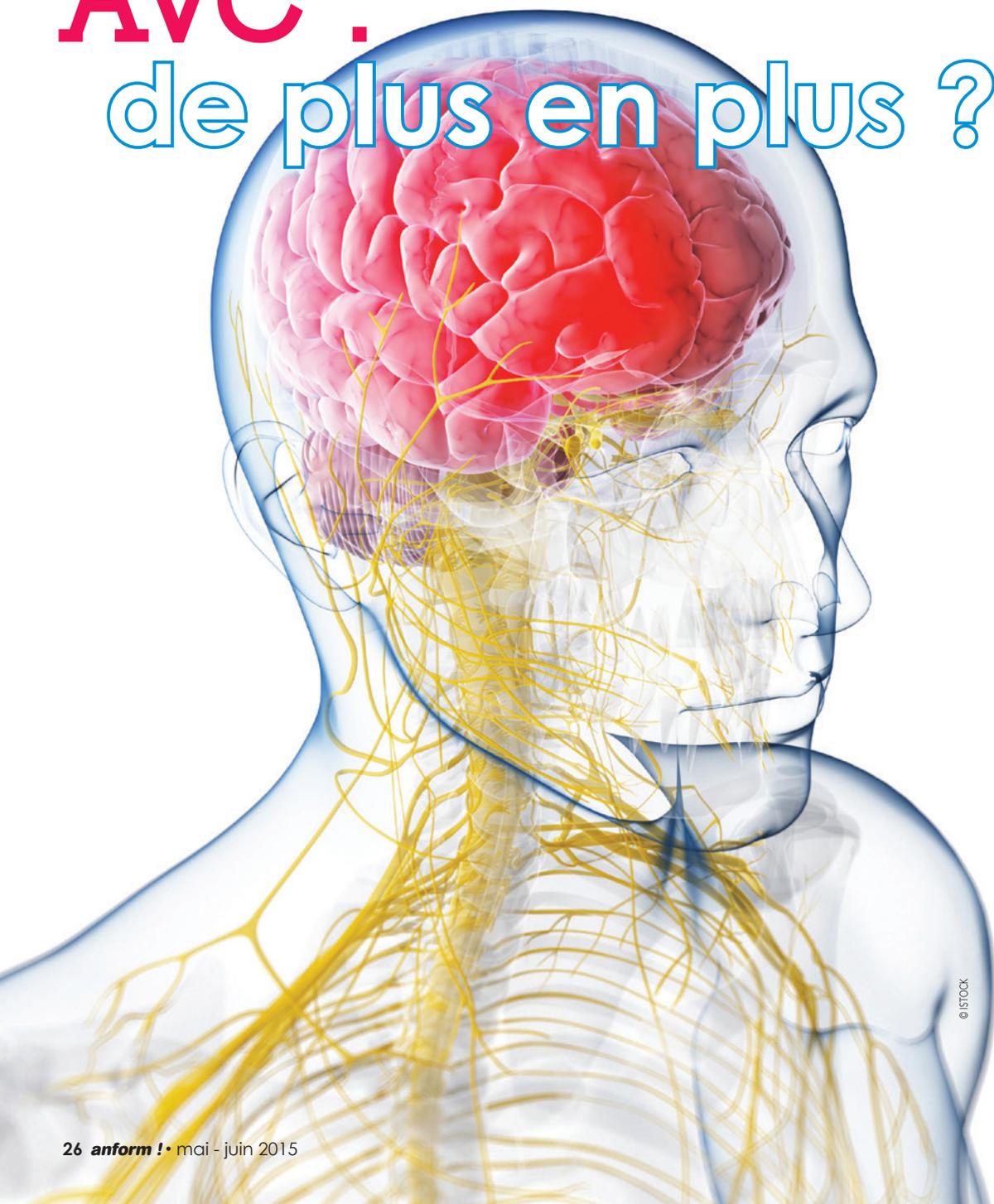
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



© ILLUSTRATION : LA SOURIS 20

Cas d'urgence

# AVC : de plus en plus ?



© ISTOCK

PAR ANNE DEBROISE

Des sportifs, des jeunes... l'accident vasculaire cérébral semble toucher de plus en plus de personnes. Pourtant, si le nombre d'AVC augmente dans le monde... il baisse aux Antilles-Guyane. Mais dans ces trois régions, leurs conséquences sont plus dramatiques.

**E**n 20 ans (entre 1990 et 2010), le nombre d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) a augmenté de 68 % dans le monde. Ils touchent désormais près de 18 millions de personnes chaque année et représentent la deuxième cause de mortalité, en France comme dans le monde. Lors d'un AVC, une partie du cerveau cesse momentanément d'être irriguée. Cela peut être dû à un caillot sanguin qui ralentit la circulation sanguine. On parle alors d'AVC ischémique. Il peut aussi être hémorragique, lorsqu'il est provoqué par la rupture d'un vaisseau à l'intérieur du cerveau. Selon l'endroit et la taille de la zone privée d'oxygène, l'attaque peut passer inaperçue ou provoquer, en quelques secondes ou minutes, des symptômes divers : paralysie, perte d'équilibre ou de la parole, décès... Dans la moitié des cas, les AVC laissent les victimes avec des séquelles importantes. Elles souffrent de paralysie partielle, de pertes de mémoire, de difficultés à s'exprimer, parfois de démence.

### PLUS FRAGILES

Mais pourquoi sont-ils de plus en plus nombreux ? La première raison, c'est le vieillissement de la population. L'âge est en effet le premier facteur de risque. Plus des deux tiers des victimes

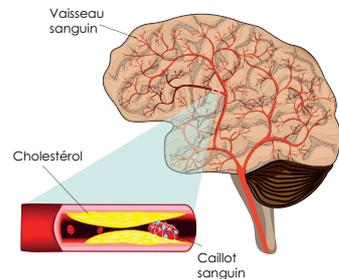
affichent plus de 65 ans. Or, dans le monde, les maladies infectieuses reculent. Les personnes qui, autrefois, mourraient du paludisme, du Sida, ou de la tuberculose, vieillissent. Leurs artères sont plus fragiles, moins élastiques. Elles accumulent des dépôts qui détériorent la circulation sanguine et préparent le terrain aux AVC. La deuxième raison, c'est l'évolution du mode de vie. Les AVC sont en effet favorisés par l'hypertension artérielle, la sédentarité, l'obésité, le tabagisme ou le stress. L'Organisation mondiale de la santé les décrit comme une épidémie en train de s'étendre dans le monde entier. Ils toucheront 23 millions de personnes en 2030, et feront 12 millions de morts.

### LES JEUNES AUSSI

Même si les personnes âgées restent les plus touchées, c'est chez les jeunes que le nombre de cas augmente le plus. Les moins de 64 ans représentaient 25 % des cas en 1990, ils en totalisent désormais 30 %. Cette évolution reflète sans doute l'effet important d'une mauvaise hygiène de vie sur la santé cardio-vasculaire. Et les femmes ? Contrairement à une rumeur tenace, les AVC touchent presque aussi fréquemment les femmes que les hommes. Elles représentent, en France, 40 % des cas. Ils constituent

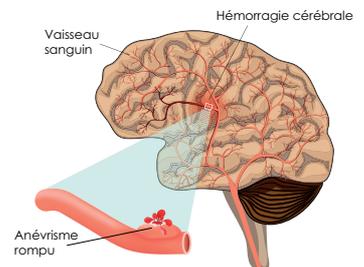
## Les différentes formes d'AVC

### Accident ischémique ou infarctus

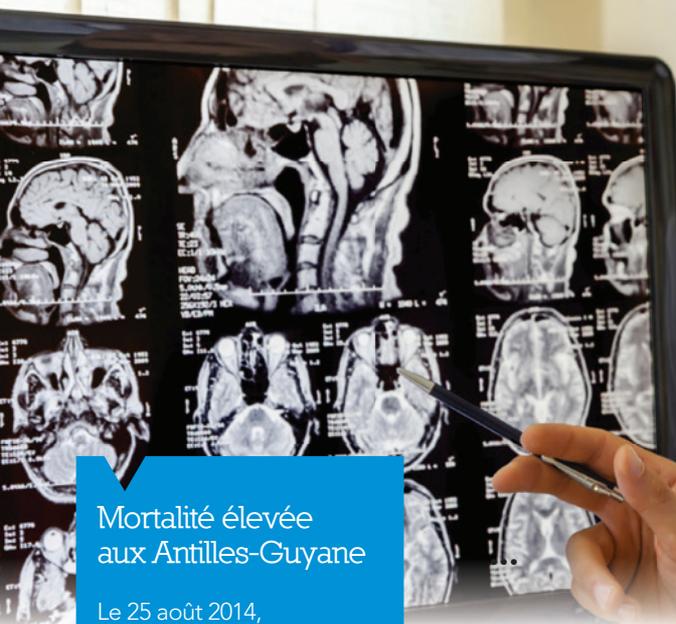


C'est l'AVC le plus fréquent, il concerne 80 % des cas. Un caillot sanguin bloque une artère du cerveau.

### Accident hémorragique



Beaucoup plus rare, ce type d'AVC résulte de la rupture d'une artère cérébrale dilatée (anévrisme).



## Mortalité élevée aux Antilles-Guyane

Le 25 août 2014, la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) a publié son bilan sur le poids des AVC dans les régions françaises. Leur nombre reste élevé en Guyane mais il a fortement baissé aux Antilles, rejoignant des chiffres affichés ailleurs. Mais dans ces trois régions, les conséquences sont plus dramatiques, avec des taux de mortalité particulièrement élevés. Martinique, Guadeloupe et Guyane comptabilisent respectivement 61, 73 et 76 décès par AVC pour 100 000 habitants, pour une moyenne nationale de 44. Ces taux de mortalité pourraient baisser si les victimes étaient prises en charge plus rapidement dans les unités neuro-vasculaires des hôpitaux.

d'ailleurs la première cause de décès chez les femmes, chez qui les symptômes sont plus sévères.

### RÉSULTATS ENCOURAGEANTS

Heureusement, l'impact des AVC peut être combattu. Dans les pays développés, les campagnes de lutte contre les maladies cardio-vasculaires ont permis de faire baisser la mortalité de plus de 37 % entre 1990 et 2010, alors qu'elle augmentait de 42 % dans les pays en voie de développement. Les Antilles font partie des régions françaises ayant le plus bénéficié de ces campagnes de prévention. Antilles et Guyane, qui sont particulièrement touchées par l'hypertension, l'obésité ou le diabète, payaient il y a une dizaine d'années un tribut très lourd aux AVC. Ils étaient non seulement plus nombreux que dans les autres régions françaises, mais s'avéraient aussi plus sévères, causant plus d'incapacités et conduisant plus souvent à la mort. Pour-

tant, en 2012, l'étude Ermancia, menée en Martinique a montré des résultats très encourageants, comme l'explique Julien Joux, neurologue au CHU de Fort-de-France : "On a toujours cru que les personnes d'origine africaine présentaient un risque supérieur aux populations d'origine caucasienne. Or, avec cette étude, nous montrons que c'est faux. Le nombre d'AVC a diminué de 30 % entre 1999 et 2012 en Martinique, et s'est rapproché de la moyenne française. Cette diminution a surtout touché la population féminine de 50 à 70 ans. Une population très réceptive aux campagnes de santé publique. C'est la prévention qui a permis une telle baisse." Il n'y a donc pas de fatalité. La lutte passe par le dépistage. On continue donc à surveiller l'hypertension, le diabète et le cholestérol. On les combat en prenant le traitement prescrit par son médecin, en diminuant le sel, les calories, l'alcool, le tabac et en pratiquant une activité physique régulière.

# OENOBIOI®

PARIS

INNOVATION  
PEAU D'ORANGE



Contre la peau d'orange,  
il n'y a pas que le palper-rouler,  
passez aux comprimés à avaler.

satisfaction  
**94%**  
peau plus lisse\*

EFFICACITÉ  
CLINIQUEMENT  
PROUVÉE\*



Complément alimentaire - Plus d'information sur [www.oenobiol.fr](http://www.oenobiol.fr)

\*Étude réalisée chez 60 femmes avec Oenobiol® Peau d'orange pendant 3 mois, 2014.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

Scholl, mon choix  
bien-être



[www.scholl.com](http://www.scholl.com)



Scholl et le logo Scholl sont des marques de Reckitt Benckiser et sont utilisés sous licence.

n°2015-03 - Health and Fresh - Scholl - SAS au capital de 1 000 € - RCS Paris B 804 220 925 - TVA FR 07 804 220 952

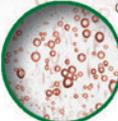
INNOVATION  
MINCEUR

 Phytostatine.

# Les Formules Effervescentes à l'Action Renforcée



Véritables innovations issues de la recherche Phytostatine, Lipostatime et Aquastatime bénéficient d'un complexe effervescent spécialement développé pour offrir un niveau d'efficacité sans précédent.



L'effervescence facilite tout d'abord la biodisponibilité des actifs, qui peuvent alors commencer à agir plus rapidement. Mais surtout, elle optimise considérablement leur absorption : ils peuvent ainsi délivrer tout leur potentiel, pour une action maximale.

Grâce à cette technologie, Lipostatime et Aquastatime comptent parmi les produits les plus performants dans leurs catégories respectives.



Premier brûle-graisse à profiter de l'effervescence, **Lipostatime** est idéal pour vous aider à perdre du poids et retrouver la ligne. La formule intègre une association synergique d'extraits végétaux et de nutriments rigoureusement sélectionnés, dont l'action combinée assure un déstockage efficace des graisses. Lipostatime contribue également à modérer l'appétit et les fringales. Il assure en outre un agréable effet tonifiant.

Disponible en saveurs grenadine et fruits exotiques.



**Aquastatime** est le partenaire idéal pour affiner votre silhouette. Sa formule effervescente repose sur une sélection de 13 plantes, dont l'action combinée favorise le drainage des zones touchées par la rétention d'eau. Vous retrouvez ainsi un corps plus ferme et tonique. Aquastatime participe également à l'élimination des toxines et des déchets accumulés dans les tissus, pour une sensation de bien-être intérieur et de légèreté.

Disponible en saveur thé à la menthe.

Disponible exclusivement  
dans les points de vente partenaires Phytostatine.  
Pour connaître le point de vente le plus proche de chez vous :  
Tél : 0590 32 24 34 - Mail : [info@phytodom.fr](mailto:info@phytodom.fr)



Posez vos questions.

Des spécialistes

**VOUS** répondent !

Par email : [questions@anform.fr](mailto:questions@anform.fr)

Par courrier : anform ! Questions-réponses

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

## CRÈME ET MAMMOGRAPHIE

Je suis allée faire une mammographie et l'on m'a demandé de ne pas appliquer de crème sur mes seins avant. Pourquoi ?

Frédérique, Guyane

**Julie Maillot, interne en radiologie**

On demande aux femmes de ne pas appliquer de crème avant les mammographies pour deux raisons. D'abord, pour ne pas que les seins glissent lorsqu'on les place entre les deux plaques de l'appareil. Mais également pour éviter les "artefacts", ces dégradations de l'image qui peuvent induire une fausse interprétation. Les traces de crème ou de talc peuvent en effet modifier les clichés radiologiques. Il faut donc les proscrire absolument avant tout examen.

## PROTÉGER BÉBÉ CONTRE LA COQUELUCHE ?

Mon neveu a eu la coqueluche. Elle lui a été transmise par son père, qui pourtant s'est fait vacciné pendant l'enfance. J'ai un nourrisson de 1 mois, il n'a donc pas encore été vacciné. Comment le protéger ?

Lyvia, Guadeloupe

**Dr Claire Bernège, généraliste**

Si un adulte a été vacciné pendant l'enfance, il n'est plus protégé à partir de 25 ans et doit se faire vacciner ensuite tous les 20 ans (c'est-à-dire à 45 et 65 ans). Aujourd'hui, nous disposons de vaccins mixtes incluant la coqueluche, la poliomyélite, la diphtérie et le tétanos (type Repevax ou Boostrix). Il est important que les jeunes adultes ayant des enfants soient vaccinés afin d'éviter la transmission au bébé. En cas de maladie, toujours mettre la main

devant la bouche car la coqueluche se transmet par la salive. Durant les 5 premiers jours, les symptômes ressemblent à un rhume classique. Ce n'est qu'ensuite que la toux arrive et qu'on peut déceler la coqueluche. Mais, souvent, il est trop tard car on l'a déjà transmise à ses proches. Les quintes de toux peuvent être dangereuses pour un nouveau-né. Le bébé doit être vacciné à partir de 2 mois, puis deux rappels à 4 et 11 mois.

# Questions Réponses

## FERTILITÉ : ATTENTION AU SURPOIDS

J'ai arrêté la pilule depuis plus de 6 mois pour concevoir un enfant. Jusqu'à maintenant, toujours rien. J'ai consulté un gynécologue qui me conseille de perdre quelques kilos car je n'ai pas d'ovulation. Comment faire ?

**Dr Sylvia Lurel, gynécologue**

6 mois (après l'arrêt d'une contraception) est un délai tout à fait raisonnable et acceptable. Mais cela peut dépendre de l'âge de la patiente. S'il n'y a pas d'ovulation, cela peut être dû à des cycles très irréguliers ou anormalement longs. Le poids est effectivement un élément déterminant dans la fertilité. Surtout dans la régularité des cycles et la qualité de l'ovulation. Un indice de masse corporelle (rapport taille-poids) supérieur à 30 indique une obésité qui peut être délétère pour les cycles d'ovulation. En

Marie-Françoise, Martinique

cas de surpoids, avec un IMC compris entre 25 et 30, il faut entamer un régime amincissant, raisonnablement bien sûr, pour mieux préparer une grossesse et éviter les complications comme l'hypertension artérielle, le diabète... Un régime avec équilibre alimentaire doit être allié à une activité physique adaptée. Faites le point avec votre gynécologue afin d'écartier l'éventualité d'un véritable problème hormonal pouvant engendrer le surpoids. Et faites-vous aider par un nutritionniste ou un endocrinologue.



## LA FESSÉE : PUNIE PAR LA LOI ?

Le débat sur la fessée est d'actualité. Certains sont pour, d'autres contre. Mais que dit la loi ? D'autant qu'aux Antilles-Guyane, donner la fessée est une pratique courante...

Martine, Guadeloupe

**M<sup>e</sup> Gladys Saint-Clément, avocate**

Actuellement, la fessée n'est pas interdite en France. Elle n'est donc pas punie par la loi. Il est toléré un droit raisonnable de correction appartenant aux parents. Mais, si ces fessées portent atteinte à l'intégrité physique de l'enfant et entraînent des blessures, elles sont qualifiées de violences et sont donc punies pénalement. Toutefois, pour le Conseil de l'Europe, la France ne respecte pas la Charte sociale européenne, en ne disposant pas d'une législation claire sur les châtiments corporels infligés aux enfants, contrairement aux autres pays membres (la Suède, par exemple). Aujourd'hui, les députés débattent de l'opportunité de voter une loi pour interdire la fessée.





## MON FRÈRE EST BIPOLAIRE

J'ai appris depuis peu que mon frère est bipolaire. Sa compagne m'a dit qu'il ne prend plus ses médicaments et qu'il ne va vraiment pas bien. Elle a eu un bébé et s'est séparée de lui car il pourrait devenir dangereux pour son entourage. Que faire ? Qui contacter ? Comment le soigner ?

Marie-Caroline, Martinique

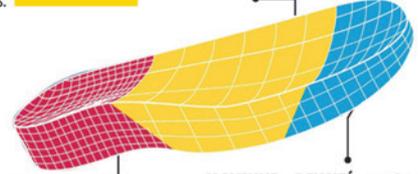
### Dr Pierre Lebeau, psychiatre

Anciennement appelé psychose maniaco-dépressive, le trouble affectif bipolaire se traduit par une alternance d'états dépressifs et de forte excitation, pendant des phases de plus de 15 jours, parfois entrecoupées de phases de normalité clinique. La difficulté, c'est que ce type de patient ne consulte pas volontairement un médecin. En période dépressive, il estime que plus rien ne vaut la peine ; en période d'excitation extrême (psychique et motrice), il devient mégalomane, parle beaucoup et sans cohérence (logorrhée). Les dangers sont plutôt matériels car il se lance alors dans des dépenses inconsidérées pouvant engendrer des problèmes familiaux et professionnels. En phase dépressive, il y a un risque de tentative de suicide mais rarement de violences à l'encontre d'autrui. La procédure est de se rendre en dispensaire médico-psychologique (CMP) et de faire un signalement. Le spécialiste se déplace au domicile et diagnostique éventuellement la maladie avec une mesure de placement. C'est ce que l'on appelle hospitalisation à la demande d'un tiers (HDT). Le traitement se fait à l'aide de thymorégulateurs afin de stabiliser l'humeur, à base de sels de lithium (Téralithe en pharmacie).



## 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 orteils permet de maintenir la vitesse et le rythme tout en améliorant la stabilité.

Disponible en pharmacie

0690 83 31 48

# MUSCLEZ VOTRE ALIMENTATION !

## PACK MUSCLE SEC

Séchage extrême

- > Brûle-graisses hardcore
- > Définition musculaire
- > Récupération



## PACK ENDURANCE & PERFORMANCE

- > Décuple la force
- > Augmente l'endurance
- > Optimise la réhydratation



## PACK TOTAL MASSE

- > La DAA augmente la testostérone
- > Gain de masse
- > Récupération



**1 SHAKER OFFERT  
POUR L'ACHAT D'UN PACK**

Demandez à votre pharmacien des échantillons **GRATUITS**

\*sous réserve des stocks disponibles

BCAA >  
+ Glutamine



L-Carnitine >  
3 000 mg



Taurine >  
+ Guarana



Magnésium >  
375 mg



Booster >  
double dose



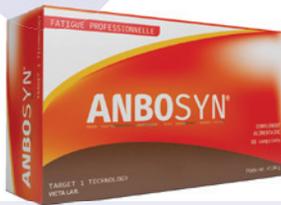
Barre 80% >  
de protéines



LES CONSEILS DE VOTRE COACH PRIVÉ AU 06 90 09 75 08  
EN PHARMACIE

1<sup>er</sup> LEADER  
EUROPÉEN 2014  
**OLIMP**  
SPORT NUTRITION

1



Anbosyn est l'unique complément alimentaire ayant prouvé son efficacité sur le burn-out.

### Anbosyn

#### FATIGUE PROFESSIONNELLE ?

Stressé ? Épuisé ? Anbosyn lutte contre les symptômes du burn-out et de la fatigue professionnelle. Sa formule associe 4 ingrédients complémentaires (extrait de racine d'éleuthérocoque, extrait de melon, protéines de lait, taurine) qui diminuent l'anxiété et réduisent la fatigue psychique et physique. Pour retrouver rapidement calme et bien-être. > *Pharmacies*

2



Pour changer de peau... comme un escargot.

### Concentré pur de bave d'escargot ARRÊTEZ LE TEMPS !

La crème fluide corps Innovatouch à la bave d'escargot est recommandée dès les premiers signes de relâchement. Elle réduit les risques de vergetures, retend la peau, resserre les tissus, lutte contre le vieillissement et regalbe les seins. > *Pharmacies*

C'est pour  
Vous !

3



Infiniment réconfortée et nourrie, la peau retrouve tout son éclat.

### Premium Élixir ÉLIXIR ANTI-ÂGE

Lierac invente l'huile somptueuse Premium Élixir : la performance de la gamme Premium anti-âge absolu dans une huile visage au toucher velouté, avec une action de correction des taches et un effet réparateur immédiat. Tous les signes de l'âge sont corrigés : rides profondes, perte de densité, relâchement, irrégularités du teint, taches. > *Pharmacies*

4

### Gel Lavant B5 PEAU RÉPARÉE

Cicaplast Lavant B5 est un gel moussant assainissant et apaisant, utilisé pour le nettoyage des zones cutanées irritées ou fragilisées par un état de sécheresse. Sa formule ultra-douce apaise et nettoie sans dessécher. S'utilise chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson. > *Pharmacies*

Testé sous contrôle dermatologique et pédiatrique.



5



Diminue les ballonnements inconfortables.

### Silhouette Ventre Plat PETIT VENTRE

Les laboratoires Phytea, spécialistes de la ménopause, ont formulé Ménomphytea 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*

# C'est pour Vous !

6

L'extrait de myrtille active la microcirculation du cuir chevelu.



## Oenobiol Capillaire Fortifiant TESTEZ LA RÉSISTANCE

À base de cystine, vitamines du groupe B, cuivre, zinc et extrait de myrtille, Oenobiol Capillaire Fortifiant nourrit, stimule et fortifie les cheveux et les ongles de l'intérieur. Il apporte au bulbe pileux et à la matrice de l'ongle 100 % des apports quotidiens recommandés en vitamines du groupe B et en zinc. > **Pharmacies**

7



Un gel petit format qui vous suit partout.

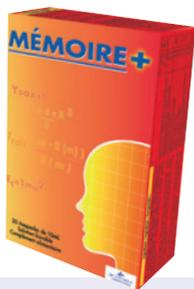
## Gel Dapis STOP AUX DÉMANGEAISONS !

Le gel apaisant Dapis des laboratoires Boiron soulage les piqûres d'insectes, notamment de moustiques, d'abeilles et de guêpes. Sa texture gel très agréable procure une sensation de fraîcheur. Il peut être utilisé dès l'âge de 3 ans. > **Pharmacies**

8

## Mémoire + ARMÉ POUR LES EXAMS !

Mémoire + des laboratoires 3 Chênes est une association originale de nutriments (sarrasin, magnésium, phospholipides, phosphore, vitamine C et B6, laitance de poisson) qui apportent à l'organisme les éléments spécifiques pour améliorer la concentration et booster la mémoire. > **Pharmacies**



Enfants, adolescents, adultes, seniors. 20 ampoules de 10 ml pour un programme de 20 jours.

9

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



## Lineavi MINCIR SANS EFFET YOYO

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

10

## Ripped Max Caseine TOUT EN MUSCLES

Spécialement formulée par des experts en nutrition sportive, Ripped Max Caseine des laboratoires Eafit est une protéine de sèche destinée aux athlètes recherchant une définition musculaire maximale. Ripped Max Caseine contient aussi des brûleurs de graisse : de la caféine, de la carnitine et de la théobromine. Pour une définition accélérée ! > **Pharmacies**

La meilleure qualité de caséine du marché : la caséine micellaire.



11



Stick à diluer dans un verre d'eau.

### Expert Collagène PEAU LISSE

Le collagène est le principal constituant de la peau, il en assure la tenue et l'élasticité. Mais le renouvellement du collagène diminue fortement avec l'âge. Avec Expert Collagène, les laboratoires Forté Pharma vous proposent une formule apportant 2 000 mg de collagène et des actifs qui vont lisser et raffermir votre peau. > **Pharmacies**

12

### Kaméléo MOUSTIQUES REPOUSSÉS !

En un clic, le bracelet anti-moustiques Kaméléo s'enroule autour du poignet ou de la cheville. Il repousse les insectes jusqu'à 1 mètre et prévient des piqûres des moustiques tropicaux. En néoprène, le bracelet est adapté aux peaux les plus sensibles et peut être porté par les enfants dès 36 mois et les femmes enceintes. > **Pharmacies**

Waterproof. 9 designs fashion.



13



Programme de 5 jours.

### Cys-control Flash CONFORT URINAIRE

Cys-control Flash aide à lutter contre les gênes urinaires intenses grâce à 2 extraits de plantes et à 4 huiles essentielles aux propriétés reconnues. Les proanthocyanidines de cranberry diminuent la fixation de certaines bactéries sur les parois des voies urinaires. L'extrait de bruyère est antibactérien. > **Pharmacies**

14



Sans lactose, sans gluten et sans sucre.

### Terrafor CONFORT DIGESTIF

Votre ventre gonfle à la moindre occasion ? Retrouvez votre vitalité digestive et perdez quelques centimètres de tour de taille avec Terrafor à l'octalite. L'octalite est un actif minéral 100 % naturel qui accompagne la digestion et rétablit l'osmose digestive. Après chaque prise, vous vous sentez moins ballonnée et moins comprimée dans vos vêtements. > **Pharmacies**

15

### Virapic DÉFENSE NATURELLE

Le sirop Virapic du laboratoire Phytobôkaz, à base d'herbe à pic, lutte contre les fièvres, les rhumes et les toux. Lors des changements de saison, des périodes de stress et de fatigue, Virapic renforce l'organisme. À utiliser aux premiers signes d'inconfort. > **Pharmacies**

Son conditionnement permet de l'emporter partout.



16



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

### Kétoslim BRÛLE-GRAISSE

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

17



La Haute autorité de santé recommande le gingembre en gélule contre les nausées de grossesse.

### Maternov nausées STOP AUX NAUSÉES DE GROSSESSE !

Maternov nausées est le premier produit spécifiquement développé pour lutter contre les nausées de la grossesse. Il s'agit d'un complément alimentaire 100 % naturel, certifié bio Écocert, élaboré à base de poudre de gingembre. Les essais cliniques ont démontré son efficacité dans 84 % des cas dès le 4<sup>ème</sup> jour !

> Pharmacies

18



L'efficacité des formules Novalac est prouvée par des études cliniques.

### Novalac LE LAIT QUI LUI PLAÎT

Novalac est une gamme de laits infantiles qui accompagne la croissance et le développement de votre bébé. Et comme chaque enfant est différent, Novalac a mis au point une gamme complète afin que chaque bébé trouve le lait qui lui convient.

> Pharmacies

# C'est pour Vous !

19



Efficace jusqu'à onze heures !

### Anti-moustiques PROTECTION RAPPROCHÉE

Apaisyl Répulsif Moustiques Haute Protection est la protection optimale contre le paludisme, la dengue et le chikungunya. Formulé à base d'icaridine à 20 %, c'est un répulsif de 3<sup>ème</sup> génération dont l'efficacité est reconnue par l'Organisation mondiale de la santé. Parfum frais et léger, effet non gras. > Pharmacies

20

### True-Slim Tea INFUSEZ, DÉGUSTEZ, MAIGRISSEZ

Grâce à la mauve crépue, la tisane True-Slim Tea apporte une nette sensation de purification du corps, aide à réduire les surcharges graisseuses, améliore l'aspect de la peau. Elle est recommandée en cas de constipation.

> Pharmacies

100 % naturel  
pour une cure  
100 % efficace !



21



Contient de la glucosamine et de la chondroïtine.

### Chondro-Aid Fort SOUPLESSE ARTICULAIRE

À partir de 35 ans, le renouvellement du cartilage se fait de moins en moins bien et sa qualité commence à diminuer. Il se dégrade plus vite qu'il ne se régénère. Chondro-Aid Fort est un complément alimentaire contenant de l'extrait de la racine d'harpagophytum connu pour ses bienfaits sur les articulations. > Pharmacies



# *Le rouge à lèvres* **MAT VELOURS**

**NOUVEAU**

Couleur intense - Ultra couvrant - **Tenue 8 heures**  
Non desséchant - Finition mate avec effet velours

Sans paraben

\*Dans la limite des stocks disponibles du 1<sup>er</sup> mai au 30 juin.



*Offre spéciale\**

Une pochette OFFERTE  
pour l'achat de 3 produits  
Black Colors Cosmetics

**BLACK  
COLORS**  
COSMETICS



En pharmacie et parapharmacie

> Rejoignez-nous sur Facebook

 Black Colors Cosmetics

[www.blackcolors.fr](http://www.blackcolors.fr)

06 90 54 25 00 - [contact@blackcolors.fr](mailto:contact@blackcolors.fr)

PAR CHLOÉ GURDJIAN

Régime, aliment "miracle", chirurgie, cosmétologie... Chaque jour, de nouvelles méthodes minceur font leur apparition. Zoom sur 6 d'entre elles.

Taille de guèpe

# Les 6 nouvelles armes minceur

# 1 Le mangez-plaisir

Voilà comment perdre de la graisse en évitant le fameux effet yoyo. Cette méthode, c'est Florence Raybaud, ancienne championne de France de body-fitness, qui l'a élaborée il y a plus de 15 ans, et vient d'en faire un livre. Maintenant coach sportif en Guyane, elle a pu transformer de nombreux corps grâce à sa méthode. On distingue le mangez-plaisir, rééquilibrage alimentaire, qu'on peut ou non associer au mangez-éliminez pour accélérer encore la perte de gras. À la différence d'un régime classique qui vous fera perdre jusqu'à 30 % de votre masse musculaire,

cette méthode permet de conserver un maximum de muscles. Autrement dit, vous perdez du gras tout en conservant des formes féminines... et ne risquez pas de vous retrouver avec des fesses plates !

## À qui ça s'adresse ?

Le mangez-plaisir ne crée aucune carence et s'adresse à tout le monde, des enfants aux personnes en surpoids. On mange normalement, en agissant sur la qualité et les quantités.

## Menu type

### Petit déjeuner

- Lait végétal, thé ou café (sucré avec du sirop d'agave ou de la stévia pure)
- Jus de fruit 100 % fruits sans sucres ajoutés
- Tranches de pain grillé avec beurre végétal et confiture 100 % fruits ou miel bio

### Collation de 11 h

- 1 fruit (facultatif)

### Déjeuner

- Viande maigre, poisson ou œufs
- Féculents
- + légumes (facultatif)
- + fromage à pâte dure (facultatif)
- + 1 fruit (facultatif)

### Collation de 16 h

- (obligatoire)
- Des fruits secs

### Dîner

- On utilise toujours les protéines et les féculents. Mais les légumes deviennent obligatoires, et en plus grande quantité que les féculents.
- + fromage à pâte dure (facultatif)
- + 1 fruit (facultatif)

## En pratique

On supprime notamment les graisses saturées et animales (on garde l'huile d'olive), les sucres rapides, les produits avec du lait de vache, les sodas... Avec les fruits *péyi*, on fait le plein de vitamines. Et avec les racines (igname), ou les semoules comme le couac, on arrive facilement à se faire plaisir ! Quelquefois dans la semaine, on s'autorise un yaourt de soja ou de brebis, une sauce ou un dessert, en adaptant la recette avec les aliments autorisés. Vous pouvez donc toujours manger des crêpes ou de la mousse au chocolat !

## Les résultats

Ils apparaissent vers 3 semaines de mangez-plaisir. Le but est de stabiliser son poids ou de perdre progressivement du gras superflu sans trop de contraintes. Autre avantage, vous êtes en pleine forme, avec un bon niveau d'énergie. C'est aussi une alimentation "anti-âge". Comme on ne perd pas de muscle, on garde la tonicité et la densité osseuse, les muscles du visage ne se fatiguent pas, le cerveau est bien alimenté et fonctionne bien.

## Le mangez-éliminez

C'est la partie restrictive de la méthode pour perdre du gras plus rapidement. On suit les mêmes principes que le mangez-plaisir, en supprimant les extras. Vous pouvez associer 3 semaines de mangez-plaisir avec 3 semaines de mangez-éliminez, et faire jusqu'à 9 cycles maximum. 3 cycles vous feront perdre de 7 à 9 kg de gras, sans les reprendre.

## 2 L'huile de noix de coco

Comment manger du riz sans grossir ? Une étude sri-lankaise présentée au 249<sup>e</sup> congrès national de la société américaine de chimie donne peut-être la solution. Les chercheurs du Collège de chimie du Sri Lanka ont mis en évidence les bénéfices de l'huile de coco. L'ajout d'une cuillère à café dans l'eau de cuisson du riz réduirait de moitié sa valeur calorique (normalement 414 calories pour 100 g). Mais pour que cela fonctionne, le processus est un peu contraignant. Il faut faire cuire le riz pendant 20 à 25 minutes puis le laisser au réfrigérateur pendant 12 h, avant de le manger.

### Explications

Le riz est constitué de 2 types d'amidon, l'un digeste et l'autre résistant. Les humains n'ont pas les enzymes pour digérer l'amidon résistant. Le corps est donc incapable de transformer une partie de cet amidon en sucre, et donc de l'assimiler. L'étude a démontré que l'utilisation précise d'une cuisson suivie d'un refroidissement augmentait la présence d'amidon résistant.

### Les résultats

L'absorption des calories par le corps est fortement diminuée. Les chercheurs vont maintenant tenter de trouver quelles variétés de riz répondent le mieux à ce procédé et si d'autres huiles végétales permettent d'obtenir le même résultat.





## 3 Le konjac



Le konjac est une plante, dont seul le tubercule est utilisé. Présentant de nombreux avantages, il fait partie de l'alimentation traditionnelle asiatique depuis plus de 2 000 ans.

### SES BIENFAITS

#### • Allié minceur

Le konjac a une teneur très forte en glucomannanes. Ce sont des fibres alimentaires qui peuvent absorber jusqu'à 100 fois leur volume en eau en présence d'un liquide. Du coup, devenu un gel visqueux, le konjac remplit bien l'estomac, agissant comme un véritable coupe-faim naturel. En plus, il est très peu calorique (9,6 kcal pour 100 g).

#### • Bon pour le transit

Très riche en fibres (plus de 60 %), le konjac régule les transits paresseux et nettoie le

système digestif. En passant dans l'intestin, il capture les poisons et les toxiques qu'il élimine par voies naturelles.

#### • Bon pour la santé

Des études ont montré que le konjac est efficace pour réduire le taux de mauvais cholestérol et le taux de triglycérides dans le sang. Grâce à son index glycémique très faible, il aide à faire baisser les pics d'insuline et régule le métabolisme.

### COMMENT LE PRENDRE ?

Le konjac est ferme, transparent, avec un goût neutre et une texture peu élastique. On peut le consommer aussi bien sucré que salé.

#### • En bloc

On l'appelle *konnyaku*. Il est blanc (c'est le plus doux) ou gris, avec une texture un peu gélatineuse. Après l'avoir rincé, il faut l'ébouillanter 1 minute puis le rincer de nouveau. Enfin, on le coupe en morceaux avant de l'intégrer à un plat ou un dessert comme une salade de fruits.



• **En vermicelles (shiratakis) ou en nouilles**

Peu caloriques, on les consomme comme des pâtes.

• **En complément alimentaire**

Sous forme de gélules, on les prend comme coupe-faim. Les doses recommandées sont d'environ 1 g, 1 heure avant chaque repas, avec un très grand verre d'eau.

**ATTENTION !**

Le konjac ne contient ni vitamines ni minéraux. Il doit donc être intégré à une alimentation équilibrée pour éviter toute carence. Il est déconseillé en cas d'occlusion intestinale. Il peut aussi entraîner des désagréments au niveau intestinal, comme des gaz ou une sensation d'avoir trop manger. Dans ce cas, réduisez le dosage. Le glucomannane étant hypoglycémiant, il faut faire attention en cas de diabète.



© ISTOCKPHOTO



# Mincir avec le presso-massage

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

Le presso-massage est une méthode 100 % naturelle qui draine et améliore les circulations par des massages ciblant les zones à traiter.

Jambes douloureuses • Cellulite • Stress  
Régime • Surpoids

JAMBES LÉGÈRES

SILHOUETTE AFFINÉE

DÉCONTRACTION

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

PERTE DE POIDS

1 bilan personnalisé  
+ 1 séance presso-jambes

**OFFERTS**

La 2<sup>ème</sup> séance à - 50 % !\*

\* Sur présentation de cette publicité.



Enfin une méthode douce, simple & naturelle !

**SOWILO**  
BIEN-ÊTREment Votre

Sylvie : 0590 862 102 / 0690 594 574

**Sur RDV uniquement**

6 lotissement Beaujean - La Jaille - Baie-Mahault  
2<sup>ème</sup> à gauche après Darty (ex Conforama)

# LE SECRET DES FESSES FERMES ET GALBÉES !

Effet Push-Up  
Complexe Multi-Actions



- Galbe et fermeté **69 %**<sup>1</sup>
- Collagène dermique **102 %**<sup>2</sup>
- Diminution des graisses jusqu'à **43 %**<sup>3</sup>
- Réduction des vergetures **72 %**<sup>4</sup>

Gel Sculpteur Fessier

<sup>1</sup>Étude réalisée par un laboratoire indépendant sur l'actif glaucine sur 13 volontaires. / <sup>2</sup>Stimulation de la synthèse du collagène 1, étude réalisée sur l'association d'extrait d'haricots verts, de rutine et de palmitoyl oligopeptide - palmitoyl tetrapeptid-3. / <sup>3</sup>Étude réalisée par un laboratoire indépendant sur l'actif glaucine sur 17 volontaires. / <sup>4</sup>Étude réalisée sur l'association d'extrait d'haricots verts, de rutine et de palmitoyl oligopeptide - palmitoyl tetrapeptid-3. Ce produit n'est pas un médicament mais un produit cosmétique.

PHARMACIES

Distributeur exclusif : Cosmétiques de France

## 4 La microlipoaspiration

C'est une opération de chirurgie esthétique de remodelage, pour retirer un amas graisseux localisé. En revanche, elle n'est pas faite pour maigrir.

### POUR QUI ?

La microlipoaspiration s'adresse à quelqu'un dont le poids est satisfaisant et stable, mais qui est gêné par un excès de graisse localisée dans une zone précise, résistante au régime et au sport. Autre critère, la peau doit être de bonne qualité, c'est-à-dire avoir l'élasticité nécessaire pour se rétracter une fois l'amas graisseux enlevé.

### QUELLES ZONES ?

Il est possible d'aspirer pratiquement toutes les régions du corps. Vous pouvez remodeler un ventre un peu rebondi, les hanches, la culotte de cheval, l'intérieur des cuisses, les genoux, le visage, le cou, le menton, les bras, le dos, etc. Avantage, l'opération peut se faire sous anesthésie locale, permettant de reprendre rapidement le travail.

### LE PRINCIPE

Il n'est pas nécessaire de maigrir avant l'intervention. Le chirurgien réalise des petites incisions de 2 ou

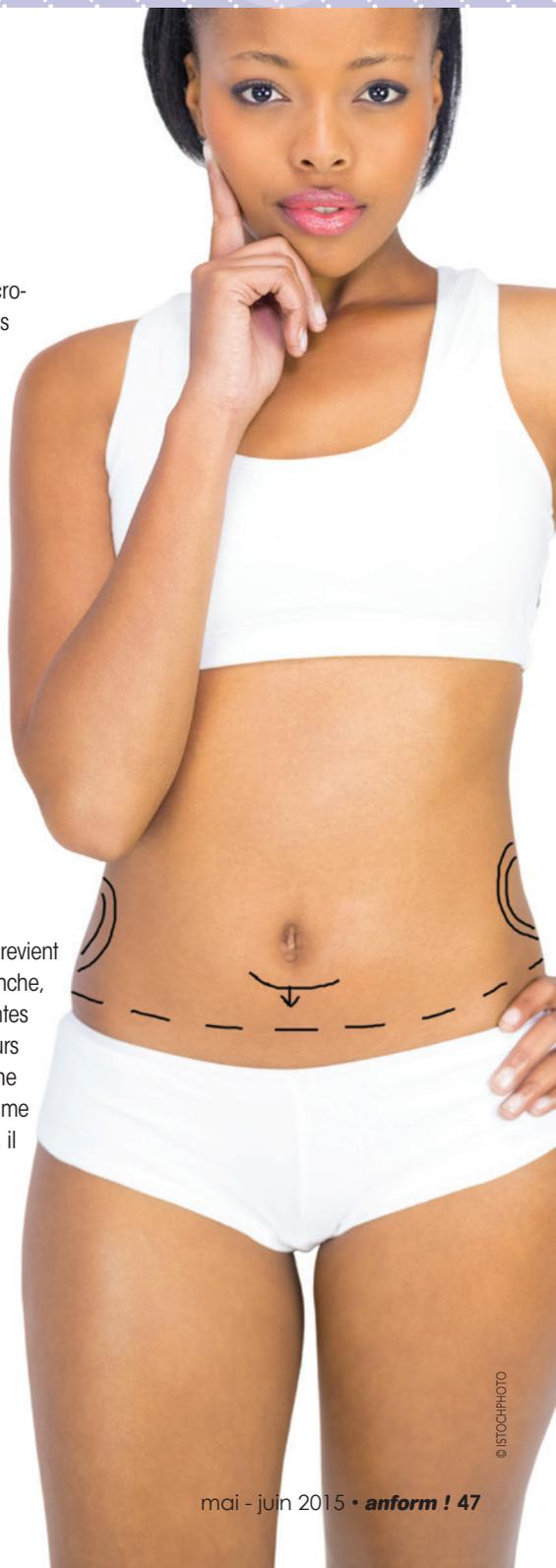
3 mm par lesquelles des micro-canules sont introduites. Il les déplace de manière précise sous la peau et en profondeur dans les couches de graisse pour l'aspirer tout en évitant l'effet vagues ou têtes ondulées. Une seule opération est normalement suffisante.

### ATTENTION !

La microlipoaspiration permet dans certains cas d'améliorer la cellulite, mais ne l'élimine pas. Ce n'est pas une opération amaigrissante, mais qui remodèle une petite partie du corps. La quantité de cellules graisseuses aspirée est donc limitée. La graisse enlevée ne revient pas après l'opération. En revanche, les cellules de stockage restantes peuvent augmenter de plusieurs fois leur volume si votre hygiène de vie n'est pas correcte. Comme toute intervention chirurgicale, il existe certains risques.

### À QUEL PRIX ?

Comptez entre 1 800 et 3 500 euros selon le mode d'anesthésie choisi et le nombre de zones à traiter.



## 5 Le froid avec le coolsculpting

C'est la dernière tendance made in USA. Le coolsculpting (ou cryolipolyse) s'appuie sur le froid pour venir à bout de vos bourrelets, sans aucune chirurgie.

### POUR QUI ?

Le coolsculpting est l'alternative sans chirurgie à la microlipoaspiration. Cette méthode s'adresse donc toujours à des personnes ayant un poids stable qui souhaitent remodeler une petite partie de leur corps.

### COMMENT ÇA MARCHE ?

Le principe de cette technique consiste à refroidir la peau de façon localisée. Comme les cellules graisseuses sont très sensibles au froid, elles sont éliminées progressivement. Après avoir choisi le programme le plus adapté, le praticien dépose une bande gélifiée sur la zone à traiter. Recouverte d'un film plastique à usage unique, la ventouse accroche mieux la peau

pour aspirer le bourrelet. Et c'est parti pour environ 1 heure ! À la fin de la séance, vous aurez droit à un massage afin de répartir la graisse congelée. Pour un bon résultat, plusieurs séances sont souvent nécessaires.



### LE RESENTI DE LA SÉANCE

Pendant les 10 premières minutes, on ressent une pression et un froid intense. Si la zone traitée est sensible, il est possible d'avoir un peu mal. Mais ces sensations disparaissent assez vite. Vous pourrez alors lire, regarder votre ordinateur ou faire un petit somme pendant le reste du traitement.

### LES SUITES

Vous pouvez reprendre le travail immédiatement. Des rougeurs, de légers hématomes, un gonflement modéré, des fourmillements, un engourdissement ou une gêne au niveau de la zone traitée peuvent apparaître de façon temporaire. Les premières transformations apparaissent environ 3 semaines après la séance pour un résultat final obtenu après 2 mois. Comme pour la microlipoaspiration, les résultats sont permanents à la condition d'une bonne hygiène de vie. Sinon, les cellules de stockage restantes augmenteront aussi de plusieurs fois leur volume.

### LE PRIX

À partir de 550 € la séance.



**Phytobokaz**

PEAU D'ORANGE ? VENTRE SUPERFLU ? VERGETURES ?

# LE TRIO

TI TRÉZO, BANULINE, HUILE DE GALBA  
PREND SOIN DE VOTRE SILHOUETTE\*

- **Ti Trézo** : lisse etaffermit la peau.
- **Banuline** : aide à retrouver un ventre plat et rééquilibre la flore intestinale.
- **Huile de Galba** : atténue les vergetures.

INNOVATION ET TRADITION AU CŒUR  
DE LA BIODIVERSITÉ ULTRAMARINE

[www.phytobokaz.fr](http://www.phytobokaz.fr)

\* Dans le cadre d'une cure d'un mois et d'une alimentation équilibrée.

DISPONIBLE EN PHARMACIE

© Colin Anderson/Bridal Images/Corbis

## 6 La lipolight

Gros succès aussi aux États-Unis, cette technique vient de faire son apparition en France et aux Antilles-Guyane. Elle vous permet de perdre plusieurs centimètres grâce à ses diodes bi-fréquences, également appelées Led 3D.

### COMMENT ÇA MARCHE ?

Selon le modèle choisi, l'appareil possède 12 ou 16 plaques émettrices, chacune composée de 30 diodes Leds, qui envoient des ondes lumineuses sur la zone à traiter. Les cellules grasses exposées vont alors libérer leur contenu, entraînant leur réduction. Les graisses, désormais hors des cellules, restent en attente d'être consommées par les muscles, par exemple lors d'une séance de sport. Les ondes lumineuses entraînent donc une perte de volume, mais la perte de poids n'interviendra, elle, que lorsque les muscles auront consommé les graisses.





### EN PRATIQUE

La première séance débute par un bilan avec une conseillère. Une fois le programme choisi, c'est parti pour 30 min. Les diodes sont placées directement sur la peau de la zone à traiter, sans application d'un gel ou d'une crème. Le tout est fixé par une sangle élastique. Bien au chaud sous une petite couverture, vous pouvez vous détendre. Une fois la lipolight finie, on peut vous proposer de terminer votre séance par 20 min sur une Sismo 3D. Machine concurrente de la Powerplate, elle émet des oscillations qui brûlent les fameuses graisses tout en tonifiant vos muscles.

### LE PLUS

Contrairement aux autres techniques par Led, qui agissent à 10-20 cm du corps, les plaques de la lipolight sont appliquées à même la peau pour une action renforcée. Et à la différence de la microlipoaspiration ou du coolsculpting, les cellules graisseuses ne sont pas détruites, mais réduites. Il n'y a donc pas d'espace vide sous le derme, zone propice au développement des graisses voisines restantes.

### LE PRIX

Comptez 690 € pour 12 séances avec 12 plaques et 790 € avec 16 plaques.

Toute l'efficacité  
du **palper-rouler**

**SANS LA DOULEUR !**

- + Résultats visibles sur la peau d'orange dès la 1<sup>ère</sup> séance
- + Perdez 1 taille (5cm) en 10 séances



MODELAGE  
SWEET PALPING

SÉANCE DÉCOUVERTE  
+ BILAN PERSONNALISÉ

20€



LA CABINE  
DE  
**MANOU**

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

# INNOVATOUCH

cosmetic

## Arrêtez le temps !

Profitez des vertus régénératrices, raffermissantes, et hydratante de la bave d'escargot. La méthode naturelle d'extraction **Innovatouch** garantit sa teneur en allantéine, collagène, élastine et acide glycolique.

- Stimule le renouvellement cellulaire
- Lutte contre le vieillissement
- Renforce la cicatrisation

GEL SÉRUM  
VISAGE 50 ml



EN PHARMACIES  
Distributeur exclusif: 

Tél. : 05 90 83 45 77  
[www.timpharma.com](http://www.timpharma.com)



## 5 questions au...

Dr Nina Roos, dermatologue

### Quelles sont les nouveautés en matière de minceur ?

Les crèmes sont intéressantes mais il n'y a rien de nouveau. Dans les nouveautés, les patchs sont intéressants. Dans les textiles destinés à faire maigrir, on a 2 types de textiles. Il y a soit ceux qui ne font pas grand-chose d'autre que de nous faire transpirer, soit ceux qui diffusent des actifs (les cosmétotextiles) et qui ont une action similaire à celle d'une crème ou d'un patch. Donc, il y a des produits qui ne sont pas bluffants, mais qui peuvent fonctionner pour préparer et affiner un peu sa silhouette.

### Quelle est la différence entre un patch et une crème ?

Les crèmes sont globalement moins coûteuses que les patchs. Elles sont faciles à utiliser et on ne voit pas que vous en avez appliqué. L'inconvénient est qu'il faut en

mettre 1 à 2 fois par jour. À l'inverse, les patchs sont collés sur la peau et puis on ne s'occupe plus de rien. Donc, ils sont intéressants pour les distraites. Mais ils sont plus coûteux et ce sont des soins qui se remarquent. Soins malins, ils restent en permanence au contact de la peau pendant un nombre d'heures assez élevé (une douzaine). Ça améliore la diffusion constante du principe actif. On sait que quand on met un produit sur la peau et qu'il est ensuite sous occlusion, sous un film plastique ou autre, ça améliore sa pénétration dans la peau.

### Quels sont les composants à privilégier ?

Tous ceux qui contiennent de la caféine d'une part et des actifs drainants d'autre part.

### À qui s'adressent ces produits ?

À des femmes qui n'ont pas d'excès de poids, parce que sinon l'action sera insuffisante. Donc à des

femmes qui ont des petites rondeurs localisées, typiquement une culotte de cheval réfractaire aux régimes, et qui ont en plus des problèmes de jambes lourdes, de rétention d'eau. La plupart de ces patchs ou crèmes contiennent, en effet, à la fois des actifs qui visent les graisses, mais également des actifs drainants. On peut d'ailleurs combiner le patch, sur les zones les plus réfractaires, avec de la crème répartie plus largement pour un effet optimal.

### L'effet du produit est-il durable ?

La nature reprend ses droits quand on arrête le produit ! C'est pour ça que ça s'adresse idéalement à des femmes ayant une bonne hygiène de vie, dont le poids est stable et qui ne vont pas utiliser ces produits comme une cure d'amaigrissement. Perdre un petit peu de tour de hanche pour préparer sa silhouette pour un événement quelconque (mariage ou autre) est une attente raisonnable.

### Et les compléments alimentaires dans tout ça ?

Ils ont un inconvénient majeur, explique le Dr Roos. Quand on les avale, ils sont bien "abîmés" dans le système digestif. Ensuite, leur contenu passe dans le sang, et va être détoxifié au niveau du foie. Donc deuxième dégradation et élimination du principe actif, avant d'être distribué aux organes. La peau ou la graisse sont les derniers servis. On a donc peu de chance par cette voie-là d'avoir une vraie efficacité. En revanche, avec le même principe actif, un patch agit directement sur la graisse.

# Mincir à PRIX CHOC!

1 produit OFFERT\*  
pour 2 Délice Ultra  
Minceur achetés



**ASMpharma**  
www.asmpharma.fr  
MINCEUR - SPORT & BIEN-ETRE

Découvrez toute la gamme sur  
**www.asmpharma.fr**  
0690 851 559 -  ASMpharma

\* Offre valable pour l'achat de 2 Délices Ultra Minceur, un produit offert. Valable selon les stocks disponibles.

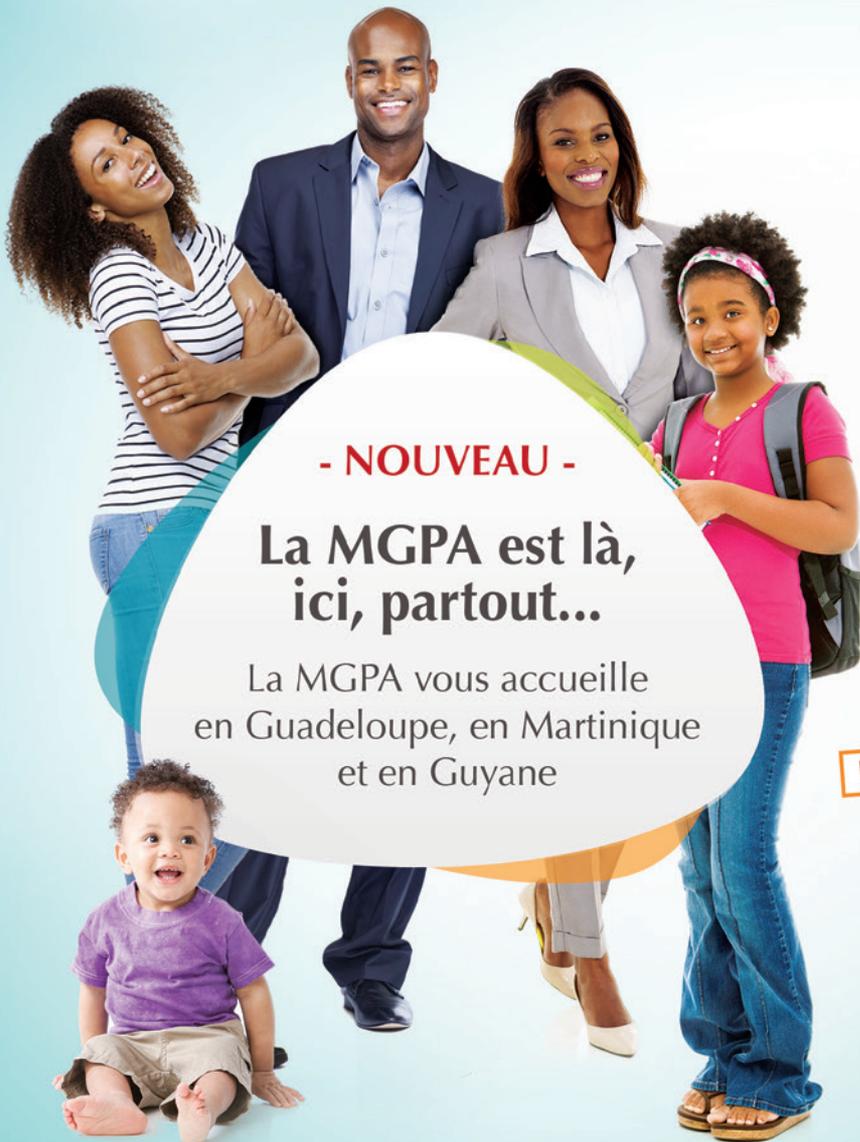
MUTUELLE  
**MGPA**

MUTUELLE GÉNÉRALE DE PRÉVOYANCE ET D'ASSISTANCE

www.mutuellemgpa.com

# La Mutuelle MGPA

1<sup>er</sup> réseau mutualiste des Antilles et de la Guyane



- NOUVEAU -

**La MGPA est là,  
ici, partout...**

La MGPA vous accueille  
en Guadeloupe, en Martinique  
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 Lefèbvre - Local 101  
**POINTE-À-PITRE**



UNE POUSSIÈRE  
dans l'œil..... 66

EN PHASE  
avec son sommeil..... 69

FIBROMES UTÉRINS :  
à surveiller !..... 72



## 80 % DE LA POPULATION pour la vaccination

L'adhésion à la vaccination repart à la hausse ! C'est ce que révèle le Baromètre santé 2014, réalisé par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES). **Alors que 61 % des 18-75 ans se disaient favorables à la vaccination en 2010, ils sont aujourd'hui 79 % à déclarer y adhérer.** Mais si

la couverture vaccinale est particulièrement encourageante chez le jeune enfant (en 2014, pour la première fois, plus de 90 % des nourrissons de 6 mois ont reçu au moins une dose de vaccin contre l'hépatite B), elle est encore insuffisante pour le reste de la population, notamment chez les personnes âgées.

Du plomb dans l'air

# Des métaux dans notre corps



PAR LUCIE GRAFF

Fer, magnésium, cuivre, zinc... notre corps contient de petites quantités de métaux. Leur présence est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme. Mais, lorsqu'ils dépassent un certain seuil, ces métaux deviennent toxiques.

Parmi les minéraux et les oligo-éléments essentiels au fonctionnement de notre organisme, certains sont des métaux. C'est le cas par exemple du fer, élément constitutif de l'hémoglobine, la molécule qui assure le transport de l'oxygène dans le sang. Mais aussi du magnésium, dont dépendent pas moins de 300 synthèses d'enzymes (dont celle de l'ADN). Ou encore du cuivre, du zinc... La présence de métaux dans notre organisme est donc tout à fait normale et indispensable à la vie.

#### POINT TROP N'EN FAUT !

Ces éléments doivent demeurer en faibles quantités dans notre corps. Qu'ils soient essentiels à notre organisme ou qu'ils n'aient aucune fonction biologique, les métaux présentent tous, en excès, des risques pour la santé. Comment absorbons-nous ces éléments ? Ils sont présents naturellement dans notre environnement, mais aussi utilisés industriellement et émis sous forme de très fines particules dans l'air. Ces particules se retrouvent dans les sols et contaminent progressivement les végétaux et les animaux, pour se retrouver dans nos assiettes. Parmi les plus toxiques, le plomb, tristement célèbre pour être responsable du saturnisme, une maladie caractérisée par des troubles du développement cérébral, des perturbations psychologiques et des difficultés d'apprentissage chez les enfants. Ou

encore le mercure, un puissant neurotoxique (toxique pour le système nerveux) et également reprotoxique (altérations du développement, malformations chez les enfants exposés pendant la grossesse). Mais aussi l'aluminium, l'arsenic, le cadmium, le chrome VI, le cuivre, le nickel et le vanadium.

#### RECUL DU PLOMB

Publiée en 2011, une étude de l'Institut national de veille sanitaire avait pour objectif d'évaluer l'exposition de la population française aux métaux. Pour cela, des prélèvements de sang, d'urines et de cheveux ont été réalisés sur près de 5 000 personnes. Ces prélèvements ont été analysés afin de déterminer l'exposition à 11 métaux. Résultats : l'exposition est globalement basse et en accord avec les standards d'autres pays européens. D'autre part, l'exposition au plomb, véritable problème de santé publique en raison de son utilisation massive dans l'habitat (peinture au plomb) jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, mais aussi à travers les émissions atmosphériques (essence au plomb jusque dans les années 1990) a fortement reculé ces dernières décennies. Aux Antilles, un des volets de l'étude Kanari (sur la chlordécone) s'intéresse à l'exposition aux métaux. Les prélèvements ont été réalisés et les analyses sont en cours pour la chlordécone. Le travail de recherche sur les métaux est en attente de financements...

#### En Guyane, le mercure de l'orpaillage

Des études réalisées en Guyane ont montré que le taux d'exposition de la population au mercure était plus élevé que celui de la population hexagonale. En cause ? Une alimentation riche en poissons dont certaines espèces ont accumulé du mercure. *"Le mercure que l'on retrouve dans les écosystèmes peut avoir plusieurs origines, explique l'écotoxicologue Frédéric Gimbert, qui travaille au CNRS-Université de Franche-Comté sur l'impact de l'orpaillage et la contamination au mercure à travers les chaînes alimentaires. Tout d'abord, le sol guyanais est naturellement riche en mercure. On y trouve des taux de mercure "naturel", en moyenne 4 à 5 fois plus élevés qu'en Métropole. D'autre part, les activités d'orpaillage sont émettrices de mercure, que ce soit l'orpaillage clandestin, où du mercure "industriel" est déversé sur les sites, ou avec les techniques qui remobilisent les sols et, par conséquent, réinjectent le mercure "naturel" (qui était piégé dans les sédiments) dans les rivières."*

## Quelques métaux et leur toxicité



### Chrome VI

**Sources d'émission :** alliages (inox), colorants et pigments, préservation du bois...

**Contamination :** dans l'air, les sols, les milieux aquatiques et dans les aliments. Il est important de différencier le chrome trivalent (chrome III), oligo-élément essentiel à la santé humaine (présent dans le foie de veau, les brocolis) et le chrome VI, qui n'apporte rien et peut être néfaste.

**Toxicité :** troubles respiratoires, inflammations des muqueuses, ulcères, cancérigène avéré.



### Plomb

**Sources d'émission :** naturellement présent dans l'environnement, mais aussi émis industriellement.

**Contamination :** par ingestion ou inhalation. Le plomb est présent dans l'air, l'eau et les sols, la nourriture, mais aussi dans les habitats vétustes antérieurs à 1948 (interdiction de la peinture au plomb).

**Toxicité :** neurotoxique, responsable du saturnisme (troubles du développement cérébral et difficultés d'apprentissage) potentiellement cancérigène.



### Aluminium

**Sources d'émission :** emballages et ustensiles de cuisine. Présents dans certains déodorants, adjuvants pour vaccins.

**Contamination :** essentiellement par voie alimentaire.

**Toxicité :** neurotoxique. Certaines études l'ont mis en cause dans la maladie d'Alzheimer.



### Cadmium

**Sources d'émission :** naturelle (présent dans l'écorce terrestre, il peut être dispersé, sous forme de particules, mais aussi lors d'éruptions volcaniques) et anthropique (batteries usagées, épandages d'engrais phosphatés...).

**Contamination :** alimentaire (notamment certains poissons, mais aussi des crustacés comme les langoustes).

**Toxicité :** néphrotoxique (pour les reins), cancérigène avéré.



### Mercure

**Sources d'émission :** naturelles (zones géologiques riches en mercure, volcanisme, etc.) et anthropiques (orpaillage). On retrouve également du mercure dans les vieux amalgames dentaires et dans les ampoules basse consommation.

**Contamination :** par bioaccumulation (le mercure s'accumule dans les tissus des êtres vivants tout au long de la chaîne alimentaire. Le dernier maillon est le plus contaminé).

**Toxicité :** neurotoxique puissant, reprotoxique.

Il existe différents sels de magnésium...

# Pourquoi choisir Magnésium 300+ ?

## Magnésium

Magnésium 300+ apporte  
300 mg de magnésium sous  
forme de glycérophosphate  
et de carbonate

## Minéraux

Le Sélénium contribue au  
fonctionnement normal du système  
immunitaire et à protéger  
les cellules contre le stress oxydatif

## Vitamines

Les vitamines B6 et B12 contribuent  
au fonctionnement normal  
du système nerveux ; les vitamines  
B2, B3, B5, B6 contribuent  
au métabolisme énergétique normal



# Plus que du Magnésium !

Magnésium 300+ existe aussi en boîte contenant 1 programme de 20 jours

Reprendre ses marques

# Mi-temps thérapeutique : mode d'emploi

PAR CÉLINE GUILLAUME

Le mi-temps thérapeutique permet de reprendre en douceur son activité professionnelle, après un arrêt maladie. Le point sur les conditions et les formalités.

## C'est quoi ?

"Le temps partiel, dit thérapeutique, consiste à réaménager son temps de travail, après un arrêt ou un accident du travail. Telle une transition entre la convalescence et la reprise à temps plein", explique Eugène Sandomo, médecin du travail en Guadeloupe.

## Pour qui ?

- **Dans le privé** : pour un salarié, qui a eu un arrêt de travail pour maladie ou un accident de travail, indemnisé par la Sécurité sociale. "Pour les maladies ordinaires" (à distinguer du congé de longue maladie et de longue durée, ndlr), ce dispositif doit faire immédiatement suite à cet arrêt", précise Eugène Sandomo.

- **Dans le public** : pour un stagiaire ou un titulaire qui a bénéficié d'un congé maladie d'au moins 6 mois

consécutifs. Cette condition n'est pas exigée si l'arrêt s'inscrit dans le cadre d'un accident de service, d'une maladie professionnelle, ou d'un congé maladie de longue durée.

## Quelle procédure ?

- **Dans le privé** : le médecin traitant du salarié prescrit une reprise à temps partiel pour motif thérapeutique, en précisant le pourcentage d'activité (à 20 %, 30 %, 50 %...). Le salarié adresse cette prescription à sa CPAM (volets 1 et 2) et à son employeur (volet 3). La reprise n'est possible qu'après l'accord de l'employeur, du médecin conseil de la CPAM et, enfin, du médecin du travail.

- **Dans le public** : le médecin traitant ou le médecin du travail peut initier la reprise, mais c'est le comité médical qui donne son accord, avec un minimum de 50 % de reprise d'activité.

## Et après ?

À l'issue du mi-temps thérapeutique, l'employeur demande une visite médicale de reprise, afin de vérifier si le salarié est capable de reprendre son travail à temps plein. S'il ne l'est pas, le médecin conseil pourra proposer une invalidité de 1<sup>ère</sup> ou 2<sup>e</sup> catégorie. Le fonctionnaire pourra reprendre ses fonctions à temps plein, sans intervention du comité médical.

### Quelle durée ?

- **Dans le privé** : 1 an maximum, renouvelable par la CPAM, sur une période (en théorie) de 4 ans, et à condition que le patient dispose encore du droit de recevoir des indemnités journalières.

- **Dans le public** : 3 mois, renouvelables par la CPAM, en cas de maladie ordinaire. 6 mois en cas de maladie professionnelle ou d'accident de service. Ce temps partiel ne peut excéder 1 an.

### Quelles indemnités ?

La CPAM définit le montant et la durée du versement des indemnités journalières. "Le salarié perçoit sa rémunération comme s'il était à temps plein. Le mi-temps est payé par l'employeur, au prorata des heures passées, et l'autre mi-temps par la Caisse primaire d'assurance maladie sous forme d'indemnités journalières, sans dépasser le salaire complet", indique Eugène Sandomo.

### Quelle organisation ?

Le salarié et l'employeur s'accordent sur la répartition des heures de travail : un jour sur deux, seulement le matin, etc.

Plus d'infos : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

**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

Offrez nos carnets SERVADOM ! (ménage, repassage, jardinage...)

**TICKETS SERVADOM** (ménage, repassage, jardinage, soutien)

**25% de remise**

**SERVADOM**  
LA RÉPONSE À VOS BESOINS  
[www.servadom.com](http://www.servadom.com)

05 90 24 43 35  
06 90 14 80 86

\*Carnet de 10 tickets, valable 1 an, ni échangeable, ni remboursable, permet 50 % d'abattement fiscal.

*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 <<<

Acupuncture, hypnose, phytothérapie... les médecines douces s'invitent de plus en plus dans les hôpitaux. Que valent ces traitements ? Comment sont-ils perçus et pour quels résultats ?

Homéo, phyto, ostéo...

# Les médecines douces à l'hôpital

© ISTOCKPHOTO

“60 à 80% des patients consultent en médecines complémentaires à l'extérieur de l'hôpital. On a une mission de service public et on est très attaché au fait que chacun puisse bénéficier de ce qui existe”, explique Véronique Mahé, médecin en charge des médecines complémentaires au siège de l'assistance publique-hôpitaux de Paris (AP-HP). C'est pourquoi un comité hospitalo-universitaire pour les médecines complémentaires a vu le jour pour faire le point sur ces pratiques au sein de l'hôpital. Mais aussi pour les promouvoir. En 2012, un rapport est initié. “Ce rapport a eu comme premier effet de dire qu'il y a des pratiques complémentaires à l'hôpital, à l'insu de la connaissance générale. Si ça existe, il faut qu'on s'en occupe, pour s'assurer que c'est bien fait, en toute sécurité pour le patient, c'est-à-dire par des professionnels bien formés.”

## MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES

Selon le docteur Mahé, 4 médecines complémentaires sont principalement pratiquées aux hôpitaux de Paris : l'hypnose, l'ostéopathie, l'acupuncture et le toucher massage. “Si toutes s'adressent aux patients douloureux, elles ont d'autres indications. Notamment, aider à supporter les effets secondaires de traitements lourds ou le stress généré par des maladies graves ou chroniques.” L'hypnose, par exemple, est utilisée par les infirmiers, les médecins anesthésistes pour les actes médicaux simples mais aussi pour les gestes plus difficiles comme la perfusion ou encore lors d'actes chirurgicaux. Le toucher massage est

pratiqué fréquemment en gériatrie. Il s'agit là d'une approche douce, d'un toucher qualifié d'empathique. Une des missions du comité pour les médecines complémentaires est de faire reculer les réticences. Pour ce faire, 4 protocoles de recherche (sur la même méthode que les recherches classiques) ont été mis en place pour vérifier l'efficacité de ses pratiques. Un travail de longue haleine, confie le docteur Mahé qui reste cependant optimiste pour la progression de ces pratiques au sein de l'hôpital. “Des médecins vont se former à ces techniques complémentaires parce qu'ils se rendront compte qu'avoir cet outil à disposition peut leur rendre service.”

## L'ACUPUNCTURE CONTRE LES EFFETS DU CRACK

En Martinique, depuis 20 ans, le docteur Bruno Desbois utilise l'acupuncture dans le service d'addictologie de l'hôpital Clarac. Cette technique basée sur la circulation des énergies du corps permet de traiter les problèmes de toxicomanie. Et plus particulièrement l'addiction au crack et ses conséquences sur le corps. Il explique qu'en Asie, “on considère que tout doit être en mouvement pour maintenir la santé du corps.

Les pathologies apparaissent quand les choses s'arrêtent de circuler. Le moteur de la circulation, c'est l'énergie. Dans la toxicomanie, toutes les modifications énergétiques ont un impact sur la santé.”

## DES PLANTES CONTRE LE CHIKUNGUNYA

Avec près de 2 000 consultations par an, ce traitement semble être satisfaisant et bien perçu dans le circuit médical. “Les gens voient l'impact de l'acupuncture sur le fonctionnement global du service. Les patients sont vraiment fidèles. Ils sont calmes. Ils apparaissent moins vulnérables au stress et plus enclins à des prises en charge de réinsertion ou psychologiques”, affirme le spécialiste. L'acupuncture est également employée au CHU par le docteur Spillner pour traiter la douleur au sein de l'unité mobile de la douleur. Une décoction à base de plantes médicinales, voilà ce que propose depuis plusieurs mois le centre hospitalier de Mango Vulcin pour traiter les douleurs liées au chikungunya. Une solution approuvée et encadrée par le docteur Patrick René-Corail, chef de service de l'établissement. “On commence par les anti-inflammatoires, tout ce qui est classique,



© ISTOCKPHOTO



© ISTOCKPHOTO

...  
*rééducation, et on prescrit les plantes lorsque les patients ne sont pas accessibles aux anti-inflammatoires."*

#### **NOUVELLES PRATIQUES AU CHU**

Un traitement a donc été finalisé grâce aux travaux de 2 pharmaciens, les docteurs Nossin et Longuefosse. Ces 2 experts du Tramil, le réseau de recherche appliqué à la médecine traditionnelle populaire dans la Caraïbe, ont mis au point une décoction, ainsi qu'une lotion à base de plantes médicinales pour soulager la douleur. Avec des résultats positifs, s'enthousiasme le docteur René-Corail. *"Quand les patients ne prennent que les plantes, leur santé s'améliore quand même. Cela prouve l'efficacité des plantes qui sont utilisées depuis des siècles."* Ce travail a été rendu possible par les recherches menées, notamment par Henri Joseph, docteur en pharmacie, pour introduire les plantes médicinales locales dans la pharmacopée française. Si certaines disciplines sont déjà bien implantées

au CHU de la Martinique, d'autres font leur apparition. C'est le cas du "mindfulness", la méditation pleine conscience, créée dans les années 1980 aux États-Unis, et arrivée en 2005 en France. Le docteur Jacques Bally, qui a longuement travaillé au service d'algologie (traitement de la douleur), met en place un atelier pour initier les patients. Cette méthode de méditation permet de *"diriger son attention d'une certaine manière, délibérément, sans jugement de valeur, sur les choses telles qu'elles sont au moment présent"*, explique le docteur. *"C'est pouvoir accepter les choses telles qu'elles sont, désagréables ou agréables, sans jugement de valeur."* La pleine conscience permettrait, selon lui, la prévention, la réduction du stress, la prévention des rechutes dépressives, de l'anxiété et des douleurs chroniques, toutes les maladies où il y a un retentissement sur la qualité de vie. Cette nouvelle pratique aurait eu un accueil positif lors de sa présentation auprès du personnel médical.

*"Si certaines disciplines sont déjà bien implantées au CHU de la Martinique, d'autres font leur apparition. C'est le cas du "mindfulness", la méditation pleine conscience."*

42 % DE LA POPULATION SOUFFRENT  
DE PROBLÈMES DE PEAU. ET VOUS ?

## Confiez votre peau à votre **KÉRATOTHÉRAPEUTE**

Déséquilibres cutanés, boutons, points noirs, cernes colorés, teint irrégulier, taches : nous sommes nombreux à souffrir d'imperfections de peau. Alors, que faire ? Il existe une solution réellement efficace : la Kératopraxie.

### Le diagnostic en centre Kératoconseil

Votre Kératothérapeute vous reçoit en consultation pour analyser votre peau, sa génétique et l'influence de vos habitudes de vie sur l'équilibre de votre peau. A l'issue de cette consultation, il établit un diagnostic très précis et vous explique simplement les dysfonctionnements et les déséquilibres constatés sur votre épiderme.

### Des soins pour un résultat durable

Le diagnostic établi lors de la première consultation conduit votre Kératothérapeute à définir le traitement curatif approprié. Alliant savoir et haute technicité, les soins correctifs qui vous seront proposés assurent un résultat remarquable et durable. Ils sont réalisés au sein du centre Kératoconseil et peuvent être complétés par un traitement régulier à suivre "à la maison" avec des produits adaptés aux déséquilibres à corriger.

*Votre Kératothérapeute ne prend pas en charge les maladies ou les pathologies graves de la peau, qui restent bien sûr du ressort de votre médecin et/ou de votre dermatologue.*

CONSULTATION ET DIAGNOSTIC  
**OFFERTS !**

*Offre valable jusqu'au 30 juin 2015  
sur présentation du magazine anform.*



NOUVEAU EN GUADELOUPE

### L'EXPERTISE DE VOTRE KÉRATOTHÉRAPEUTE

- Points noirs, boutons, pores dilatés
- Taches pigmentaires, teint irrégulier
- Perte de tonicité, vieillissement, sensibilité
- Cernes colorés, desquamation, rugosité

Le Kératothérapeute est un véritable expert de la peau qui a obtenu la qualification de "spécialiste des soins de l'épiderme" à l'issue d'une formation dispensée par l'université de Perpignan en partenariat avec le laboratoire de cosmétique du Dr Reiner Janka.

Grain d'iris

# Une poussière dans l'œil

PAR CD

Grain de sable, copeau de bois, débris végétal, petit éclat de verre ou de métal... à la faveur d'une séance de bricolage, de jardinage... les poussières s'invitent parfois sous notre paupière. Comment réagir à cette douleur sans endommager l'œil ?

Quand un corps étranger se dépose sur le globe oculaire ou se coince sous la paupière, une gêne immédiate apparaît. Avec elle, une envie irrésistible de se frotter les yeux. Il s'agit souvent d'une simple intrusion, un élément porté par le vent et pouvant provoquer une irritation. Attention cependant, certains intrus peuvent être plus handicapants que d'autres. Les limailles notamment. Une fois ancrées sur la cornée, elles résistent aux larmes ou aux rinçages, et nécessitent l'intervention d'un médecin. Les symptômes d'un intrus sous la paupière sont nombreux : irritation, douleur, larmolement, vision qui s'affaiblit ou devient floue, gonflement, photophobie (intolérance à la

lumière), œil fermé par réflexe, écoulement, etc. Il convient d'être attentif à l'évolution du mal et de consulter au plus vite si les troubles persistent après avoir extrait le petit corps étranger.

## LES TRAITEMENTS

Dans le cas d'une intrusion dite superficielle (grain de poussière, micro-débris), la marche à suivre est relativement simple et a fait ses preuves. Commencez par bien laver vos mains puis rincez votre œil doucement à l'eau claire en écartant les paupières. Il est tout aussi possible d'utiliser du sérum physiologique. Les larmes suffisent dans la plupart des cas à évacuer naturellement un corps gênant. Une autre technique propose de soulever la membrane palpébrale

(paupière) supérieure et de la ramener au-dessus de l'inférieure, afin de permettre aux cils de capter l'élément intrusif. Enfin, clignez des yeux. Ce phénomène naturel peut également expulser l'indésirable.

### SÉRUM PHYSIOLOGIQUE

L'usage de collyres et autres pommades ophtalmiques adaptés à des maladies et infections précises (conjonctivites, orgelets, allergies...) est à proscrire. Ils pourraient aggraver l'irritation et provoquer des effets secondaires. Dans le cas de la poussière, le sérum physiologique, inerte pour l'œil, délogera sans risque l'intrus. D'autre part, il est indispensable de bien analyser l'origine de la gêne. S'il y a une suspicion de traumatisme, notamment lorsque le corps étranger a pénétré après un coup, et que l'œil est susceptible d'être atteint (plaie, déchirure...), mieux vaut ne pas rincer et consulter un médecin. En cas de douleur, refusez l'aspirine encline à aggraver une hémorragie et préférez-lui le paracétamol. "Une compresse posée sur la paupière évitant le mal provoqué par le battement des yeux peut être un bon palliatif", précise Claude Marie-Joseph, pharmacien.

### Ce qu'il ne faut pas faire

Le réflexe à éviter est de se frotter les yeux. Le premier risque est de faire pénétrer de nouveaux corps étrangers sous la paupière. Le second risque, s'il s'agit d'un éclat solide, est d'endommager la cornée. Dans ce cas, ne tentez rien (ni coton-tige, ni pince à épiler) et consultez rapidement un professionnel de santé.

## ARKOFLUIDES

# PROGRAMME MINCEUR 3 en 1

Je choisis  
les plantes

# ALLIÉ MINCEUR

1. 10 jours pour  
DETOXIFIER
2. 10 jours pour  
DÉMARRER  
MON ACTION  
MINCEUR
3. 10 jours pour  
ENTRETIENIR  
MA SILHOUETTE

**30 jours**  
de Programme Minceur



30 Ampoules  
PROGRAMME MINCEUR  
NCL 540154200121

**ARKOGÉLULES®**

La santé par les plantes



Phytothérapie  
en pharmacie



Conseils  
pharmaciens



Complément alimentaire  
[www.arkofluides.fr](http://www.arkofluides.fr)



POUR VOTRE SANTE, PRATIQUEZ  
UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## 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 !



## Bouffées de chaleur ? Suées nocturnes ? Libérez-vous avec Ménophytea !

Les hormones jouent un rôle important dans notre corps en régulant notamment notre température. Avec l'arrivée de la ménopause et des fluctuations hormonales, notre corps se retrouve chamboulé et voit surgir des bouffées de chaleur et des suées nocturnes incontrôlables. Heureusement, des solutions existent pour reprendre le contrôle : **Ménophytea Bouffées de Chaleur** et ses formules innovantes JOUR/NUIT. À base de lin et de houblon qui contribuent à soulager les bouffées de chaleur et de vitamine B6 qui contribue à réguler l'activité hormonale, c'est la solution au quotidien.

Disponibles chez votre pharmacien

- Ménophytea Ventre Plat - ACL 607 851.7
  - Ménophytea Bouffées de Chaleur - ACL 988 949.8
- Plus d'informations sur [www.menophytea.com](http://www.menophytea.com)

## 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, Cartilage<sup>1</sup>, Ossature<sup>2</sup>** ». 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

<sup>1</sup>Vitamine C - <sup>2</sup>zinc

\*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](http://www.phytalgic.com)



Plus  
d'infos ?

[www.phytalgic.com](http://www.phytalgic.com)

Bonne nuit, les petits !

# En phase avec son sommeil

PAR CHLOÉ GURDJIAN

Nous dormons de plus en plus mal et de moins en moins. Savons-nous que le sommeil est divisé en différentes phases ? Voici des conseils simples pour améliorer votre temps passé dans les bras de Morphée.

**N**ous dormons en moyenne 25 ans de notre vie. Mais la qualité de notre sommeil a baissé, notamment à cause de notre style de vie. Activités professionnelles, sociales et familiales, temps de transports allongés, stimulations par les outils technologiques... En 50 ans, le temps de sommeil moyen a diminué d'1 h 30.

## CYCLES DU SOMMEIL

Pour se réconcilier avec son sommeil, il faut déjà comprendre comment il fonctionne. "Un sommeil normal se

compose de 3 à 5 cycles par nuit, explique le Dr Duforez, du Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu. *Un cycle débute avec du sommeil superficiel, pendant lequel le dormeur entend les bruits. Il y a ensuite un sommeil profond. C'est un sommeil de grande qualité qui permet de récupérer physiquement, pendant lequel les gens n'entendent plus rien. Puis vient le sommeil paradoxal. C'est le temps du rêve. Chaque cycle présente théoriquement du sommeil superficiel et/ou du sommeil profond, et se termine par du sommeil paradoxal. Le sommeil humain est caractérisé par des cycles*

...



## La grasse matinée pour compenser ?

Il est possible de dormir plus le week-end pour rattraper son manque de sommeil. "Mais il vaut mieux faire une sieste, explique le Dr Duforez. La grasse matinée n'est pas du sommeil efficace car il y a du bruit, la lumière, les gens autour... De plus, génétiquement l'espèce humaine récupère mieux en début d'après-midi que le matin."

*riches en sommeil profond en début de nuit, et beaucoup plus de sommeil paradoxal en fin de nuit. Ça veut dire qu'on récupère physiquement plutôt en début de nuit et psychologiquement (apprentissage, mémoire) plutôt en fin de nuit."*

### HEURE DU COUCHER ?

Cela dépend du rythme biologique et du style de vie de chacun. L'essentiel étant de se coucher à heures fixes. "Le proverbe disant que les heures avant minuit comptent double n'est donc pas vrai. Globalement, on peut se coucher entre 22 h et minuit, voire 1 h, explique le Dr Duforez. Il y a, en revanche, un problème quand les gens, notamment les personnes âgées, se couchent trop tôt. Elles risquent ensuite de se réveiller prématurément dans la nuit."

### À L'ÉCOUTE DE SON CORPS

Certains signes ne trompent pas : bâillements répétitifs, on ne retient pas ce qu'on lit, petits picotements, tem-

pérature corporelle qui chute... "Le train du sommeil se présente." C'est le moment de se coucher ! Les Français dorment en moyenne 7 h. Mais il y a des petits dormeurs qui peuvent se contenter de 6 h, et des gros dormeurs qui ont besoin de 9 h. Mais, à moins de 5 h ou à plus de 10 h par nuit, il y a des risques pour la santé.

### RISQUES

Le manque de sommeil augmente de 20 à 30 % le risque de problèmes cardio-vasculaires. Il y a aussi un risque métabolique, la régulation des hormones se faisant pendant la nuit. Si on dort mal, le risque d'une maladie comme le diabète augmente, souvent accompagné d'une prise de poids importante. Enfin, il y a des risques immunitaires qui nous rendent plus sensibles aux infections. "Ainsi que des risques mentaux, de dépression, d'anxiété... ça fait beaucoup, indique le Dr Duforez. Conclusion : il vaut mieux bien dormir !"

## Quelques conseils pour bien dormir

*"Il est très important de se coucher à heures régulières", insiste le Dr Duforez. Il faut aussi éviter de regarder des écrans avant d'aller se coucher (télé, ordinateurs, tablettes, smartphones...). "Sinon le cerveau est toujours stimulé par la lumière qu'ils émettent et ça empêche de dormir. Il y a aussi des erreurs toutes bêtes, comme prendre un bain trop chaud. Ça augmente la température corporelle et le cerveau a du mal à se débrancher. En revanche, un conseil qui n'est pas toujours vrai, c'est de ne pas faire de sport le soir. On s'est aperçu que les gens qui en font s'endorment un peu plus tard mais ont plus de sommeil profond. Il vaut donc mieux pratiquer une activité sportive le soir, jusqu'à 4 h avant le coucher, que de ne pas en faire du tout." Enfin, conclut le Dr Duforez, "l'important, c'est d'avoir du plaisir à se coucher !"*

© ISTOCK



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

À quel goût  
allez-vous succomber ?

**LE PLAISIR DE MINCIR**

Venez le déguster en pharmacie et parapharmacie

Compléments alimentaires  
[www.4321minceur.fr](http://www.4321minceur.fr)

4321 Minceur Ultra-draineur leader minceur liquide - Total Pharmacie France.  
Source : IMS Health - Pharmatrend, base compléments alimentaires,  
Marché Minceur Draineur anti-rétention d'eau, CUF Juillet 2014, en volume.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Gynéco vigilance

# Fibromes utérins : à surveiller !

PAR NATANA LAMY

Les fibromes utérins sont des tumeurs bénignes, c'est-à-dire qui n'évoluent pas en cancer. Symptômes, causes, prévalence, thérapies... Tout savoir sur les fibromyomes.

**T**rès fréquents, les fibromes utérins apparaissent chez les femmes en âge de procréer et généralement entre 30 et 50 ans. Aussi appelés "fibromyomes" ou "myomes", plusieurs fibromes peuvent se développer en même temps. Leur taille varie de celle d'un pois à celle d'un pamplemousse !

## UN GÈNE ?

Pourquoi certaines femmes contractent-elles des fibromes utérins et d'autres pas ? Les raisons sont encore mal connues. Les spécialistes pensent qu'elles peuvent être une combinaison de facteurs hormonaux, génétiques et environnementaux. Leur apparition serait notamment liée aux origines. Par exemple, ils apparaissent chez 20 à 30 % des femmes caucasiennes de plus de 35 ans et chez 50 % des femmes caribéo-africaines

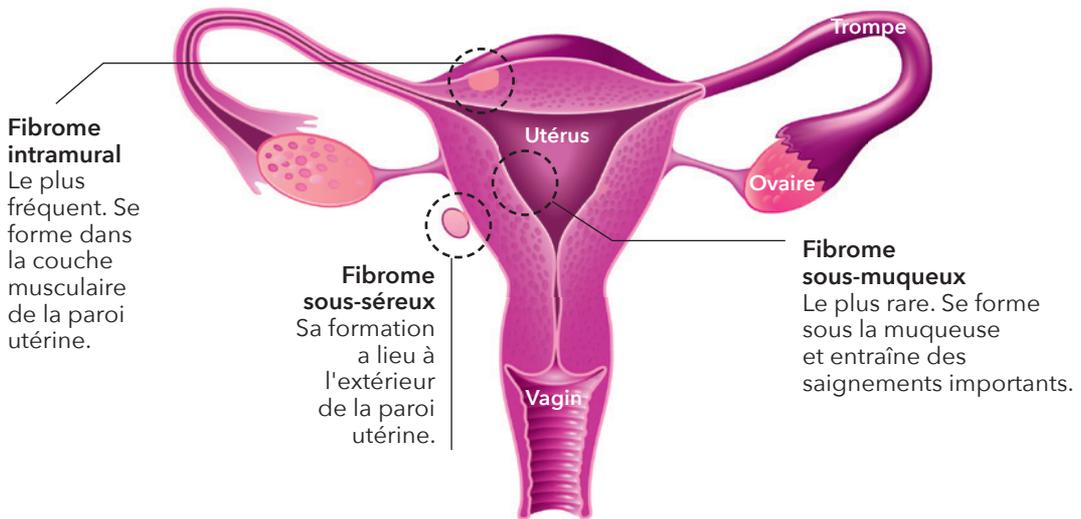
du même âge.

- La génétique : certaines femmes porteraient un gène à l'origine de l'apparition des fibromes.
- Les hormones : sécrétées par la femme, les œstrogènes stimuleraient ensuite leur croissance.
- L'hérédité : une femme présente plus de risque de développer des fibromes utérins si sa mère, sa sœur ou l'une de ses tantes en a développé.
- L'environnement de la personne et les circonstances de son évolution : l'obésité, le fait d'avoir eu ses premières règles avant 12 ans seraient aussi des facteurs de risque.

## SAIGNEMENTS ET DOULEURS

Dans la plupart des cas, les fibromes ne présentent pas de symptômes, mais il arrive que les effets ressentis soient gênants...

### 3 types de fibromes



**Fibrome intramural**

Le plus fréquent. Se forme dans la couche musculaire de la paroi utérine.

**Fibrome sous-séreux**  
Sa formation a lieu à l'extérieur de la paroi utérine.

**Fibrome sous-muqueux**

Le plus rare. Se forme sous la muqueuse et entraîne des saignements importants.

- Saignements menstruels abondants, règles douloureuses, saignements en dehors des règles...
- Douleurs ou inconfort pendant les rapports sexuels.
- Sensations de pesanteur dans le bas-ventre, envies fréquentes d'uriner, constipation... dans le cas de fibromes très volumineux.

*"Les principaux symptômes qui font suspecter une pathologie myomateuse sont les ménorragies (ndlr : menstruations abondantes et prolongées), explique le docteur Karine Tilatti, gynécologue. Mais il est indispensable de compléter par un examen clinique et de réaliser une échographie pour confirmer le diagnostic."*

**DES COMPLICATIONS ?**

- Si les règles ou les saignements en dehors des règles sont abondants, on peut craindre l'hémorragie, pouvant entraîner une anémie.
- Un fibrome volumineux peut empêcher la nidation de l'embryon et,

par conséquent, créer des troubles de la reproduction. Pendant une grossesse, les fibromes peuvent entraîner des douleurs, une fausse-couche ou un accouchement prématuré s'ils sont trop gros, car ils empêchent le développement normal de l'enfant.

- Plus exceptionnel, ils peuvent comprimer des organes voisins (uretères, c'est-à-dire canaux urinaires qui relient les reins à la vessie, et rectum) créant des douleurs et d'autres troubles (envies fréquentes d'uriner, pesanteur, faux besoins, constipation...).

**TRAITEMENT OU OPÉRATION ?**

En premier lieu, seuls les fibromes présentant des symptômes gênants sont traités. Avant de réaliser tout traitement ou intervention chirurgicale, on tiendra compte de l'âge de la femme et de son désir de grossesse, des proportions des fibromes, de leur nombre et de leurs impacts sur les organes

voisins. Les traitements médicamenteux, essentiellement préconisés en cas de saignements, consistent en des dérivés de la progestérone ou des antigonadotropes (qui inhibent la synthèse et la libération des hormones sexuelles) pour diminuer la production d'œstrogènes et les saignements. *"En cas de symptômes plus graves, tels que saignements très importants ou complications, il faudra opérer, prévient le Dr Tilatti. Parmi les traitements chirurgicaux, on distingue la myomectomie de l'hystérectomie. La myomectomie est réalisée quand il n'y a qu'un ou peu de fibromes. L'hystérectomie est pratiquée lorsqu'il y a plusieurs fibromes. Elle n'est proposée qu'aux femmes qui n'ont plus de désir d'enfants, précise le médecin. Une alternative existe : l'embolisation utérine qui consiste à injecter des microbilles dans les artères nourricières des fibromes afin de les obstruer. Ils finissent par se nécroser, sans toutefois disparaître."*



Accueil

# Les Gem, un outil d'insertion

PAR CÉLINE GUILLAUME

Lieu de convivialité, un Groupe d'entraide mutuelle (Gem) entend rompre l'isolement des personnes souffrant de troubles psychiques. Portrait d'un dispositif méconnu.

## Qu'est-ce qu'un Gem ?

Un Groupe d'entraide mutuelle se définit comme un lieu d'accueil qui réunit des personnes *"en difficulté psychique, mais dont l'état est stabilisé, et qui peuvent vivre en société"*, explique Guylaine Volcy Lafages, coordinatrice des Gem de Guadeloupe. Un réseau mis en place par l'Union départementale des associations familiales (Udaf). Ce lieu d'écoute et de partage a la particularité d'être géré par et pour les adhérents (autogestion). Ces derniers sont accompagnés par des animateurs et des bénévoles qui coordonnent les activités.

## Quels sont ses objectifs ?

*"Le quotidien est parfois difficile hors du cadre de soin. Dans un Gem, les usagers parlent de leur souffrance*

*sans être jugés. Ils se comprennent et ont le même langage"*, constate Guylaine Volcy Lafages. Sortir de la solitude, ne plus rester cloîtré chez soi, trouver du soutien, un lien social semble être la première marche vers la construction ou la reconstruction d'une place de citoyen.

## Quelles sont les activités proposées ?

Les adhérents déterminent leurs activités librement. Écriture, chant, théâtre, arts plastiques, vannerie, sorties, etc. *"Le vecteur artistique est formidable pour se développer intérieurement"*, remarque Guylaine Volcy Lafages. Ainsi, lors de la semaine de la santé mentale, le Gem de Pointe-à-Pitre a exposé ses réalisations.



### Comment adhérer ?

Les Gem collaborent avec des établissements médico-sociaux. "Ces derniers orientent leurs patients vers ce dispositif, accompagnés d'un référent. Parfois aussi, ils viennent sur le conseil de leur tuteur", précise Guylaine Volcy Lafages. L'adhésion est volontaire. Après une période de découverte d'un mois, la personne est libre d'adhérer ou non, moyennant une faible participation financière (5 euros par mois au Gem de Pointe-à-Pitre).

### Pour quels résultats ?

"Les activités manuelles et culturelles favorisent l'estime de soi, puis la confiance et, enfin, le goût d'aller de l'avant. Beaucoup d'adhérents travaillent aujourd'hui en milieu protégé. Un adhérent de Basse-Terre, maintenant animateur, est parti représenter les Gem de la Guadeloupe lors d'un colloque à Paris", raconte Guylaine Volcy Lafages. Convaincue de l'efficacité du dispositif, elle aimerait organiser davantage d'ateliers de sensibilisation pour un plus large public, afin de déstigmatiser la maladie psychique.



### Bon pour bébé

- ♥ Composée avec + de 50% de matières naturelles & renouvelables
- ♥ Douce, confortable & très absorbante
- ♥ Non blanchie au chlore
- ♥ Sans alcool, colorant, parfum, allergène
- ♥ Hypoallergénique
- ♥ Testée dermatologiquement

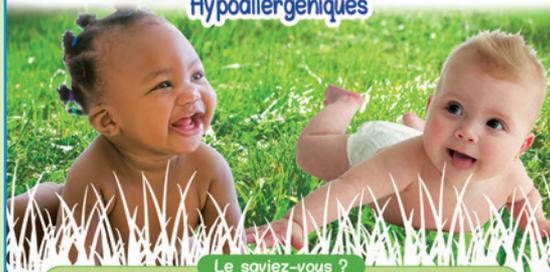
### Bon pour la planète

- ✦ Cellulose issue de forêts gérées de façon responsable
- ✦ Enveloppe externe à base d'amidon végétal certifié sans OGM
- ✦ Emballage 100% naturel, biodégradable & compostable
- ✦ Imprimé avec de l'encre végétale
- ✦ Démarche d'éco-conception en accord avec les valeurs du WWF France
- ✦ Fabriqué en France 🇫🇷



Plus naturelles & ultra absorbantes

Hypoallergéniques



### Le saviez-vous ?

Ce sont plus de 5 milliards de couches consommées chaque année en France. Favoriser des matières naturelles & renouvelables, c'est agir durablement pour la protection des ressources de notre planète.

Au rayon bébé de votre magasin  
Infos-service **0590 25 28 08**

# Savez-vous...

Pourquoi a-t-on besoin de fabriquer des antibiotiques chimiques ? Est-il possible de parier que ce futur bébé pèsera 3,4 kg et qu'il s'appellera Antoine ? Comment sauver une tortue grâce à une imprimante ? Infos insolites et amusantes.



## ... qu'en coupant des oignons on peut pleurer... de rire ?

Quand on épluche un oignon, on pleure. Cette réaction est due à des enzymes contenus dans le légume et délivrés lors de la coupe. Non seulement la société *House Foods Group* (Japon) a découvert ces propriétés origi-

nales et identifié les enzymes mais elle a montré également que ces mêmes enzymes peuvent faire rire. Libre à elle aujourd'hui de produire et commercialiser des oignons aux propriétés hilarantes. La décision doit être tranchée.

## ... qu'on peut revendre son rendez-vous médical ?

C'est, en tout cas, le pari du site *yamaplace* qui propose aux patients ne pouvant se rendre à un rendez-vous de le proposer à une autre personne en attente. Mis en service début mars, le site enregistre déjà bon nombre d'utilisateurs qui troquent leur rendez-vous contre un café ou moyennant quelques pièces (entre 3 et 10 euros). Le site se présente comme un service au public, notamment dans des régions où les rendez-vous chez les spécialistes doivent se prendre des mois à l'avance (voire beaucoup plus). Les médecins y voient une porte ouverte à des abus et une modification dangereuse de la relation praticien-patient.

## ... que notre peau produit des antibiotiques ?

La dermicidine est produite naturellement par les glandes sudoripares de la peau, donc présente dans la sueur. Cette substance a la capacité de lutter efficacement contre de nombreuses bactéries pathogènes pour l'homme (ex : *Escherichia coli*, *Enterococcus faecalis*, *Staphylococcus aureus*) ou contre des champignons (ex : *Candida albicans*). Cette peptide n'est pas non plus la seule produite par le corps humain. Il y en aurait environ 1 700, constituant un formidable réservoir de défenses dans lequel le pool de chercheurs européens (menés par Kornelius Zeth de l'université de Tübingen) travaillant sur cette découverte peut puiser pour inventer les antibiotiques de demain. Un travail dans le plus grand secret : aucune information ne transpire.

... qu'une imprimante 3D  
peut venir au secours  
d'une tortue ?



Une carapace toute neuve ? C'est l'aventure que vient de vivre Cléopâtre, une tortue léopard. Cléopâtre est atteinte d'ostéodystrophie hypertrophiante, une maladie qui provoque la formation de pyramides sur sa carapace. Recueillie par le *Canyon reptile rescue*, association de protection des reptiles dans le Colorado (USA), elle vient d'être sauvée par Roger Henry et son imprimante 3D. Les tortues ont l'habitude de se grimper les unes sur les autres pour jouer ou s'accoupler. Ce qui peut user la carapace. Et ne laisse guère le temps à celle de Cléopâtre de retrouver un aspect séduisant. D'où l'idée de Roger Henry de lui offrir une protection sur mesure. Ainsi, avec un bon régime alimentaire favorisant le rétablissement de sa carapace, Cléopâtre ne devrait pas avoir à porter un deuxième étage trop longtemps sur son dos.

## SOCIÉTÉ

... qu'on peut faire des paris  
sur la naissance d'un bébé ?

Des paris bon enfant. Il ne s'agit pas de miser des dizaines de milliers de dollars. Vous vous prononcez sur la date d'arrivée, le prénom, le poids, la taille, le sexe du futur bébé. Et si vous gagnez, vous remportez la première photo du nourrisson. La liste des participants est communiquée aux parents qui peuvent ensuite leur faire parvenir un faire-part de naissance... avec les bons résultats. Pour s'amuser autour de la naissance d'un bébé : [www.baby-pronostic.com](http://www.baby-pronostic.com). Et si vous appelez votre fils "Loto" ?



L'agence  
**Empruntis**

EXPERT EN CRÉDIT IMMOBILIER



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

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



**EMPRUNTIS L'AGENCE**

1, rue Champy - angle quai Foulon - Pointe-à-Pitre  
Tél. : 0590 48 12 35 - [guadeloupe@empruntis-agence.com](mailto:guadeloupe@empruntis-agence.com)

**L'OFFRE**  
**"FÊTE DES MÈRES"**

JUSQU'AU 30 JUIN 2015



1 pack exclusif  
**OFFERT**

contenant

1 cours  
de cuisine  
en atelier

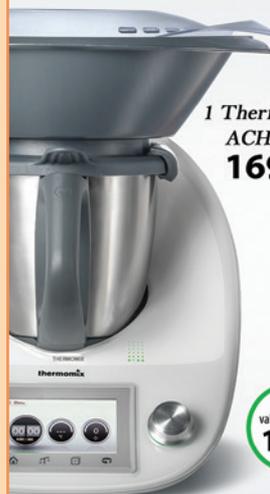
valeur 45€

+  
1 tablier  
Thermomix

valeur 35€

+  
Le livre de  
recette "Tout  
chocolat"

valeur 45€



1 Thermomix®  
**ACHETÉ**  
**1690€**

Soit une  
valeur totale de  
**125€**

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

Paiement en 10 X  
SANS FRAIS

PAR CÉLINE GUILLAUME

Patience, sens de l'écoute, goût du contact et du travail en équipe sont les qualités communes aux métiers de la santé. La force de travail et la motivation demeurent indispensables pour trouver sa place dans cet univers. Quel métier vous correspond le mieux ? Où vous former ? Suivez le guide.

# SANTÉ :

## quelles formations

### **1** Suis-je obligée de faire une année de médecine pour devenir sage-femme ?

Oui, cette année est effectuée à l'université, après le baccalauréat (scientifique de préférence). "La première année d'étude est commune aux médecins, sages-femmes, pharmaciens et chirurgiens-dentistes (Paces). Les écoles de sages-femmes sont donc toujours adossées à un centre hospitalo-universitaire", explique Anne Louison, sage-femme référente ouest du réseau Périnat Guyane. La Paces se termine par un concours au nombre de places restreint en maïeutique (24 étudiants par promotion). Accrochez-vous, le taux moyen de réussite au niveau national est de 9,5 % ! Aux Antilles-Guyane, les étudiants admis poursuivent leur formation à la Maison de la femme, de la mère et de l'enfant, siège de l'école de sages-femmes de Fort-de-France. 4 ans d'études pour un diplôme d'état.



# pour quels métiers ?

## 2 Qu'est-ce que la Paces ?

La première année commune aux études de santé (Paces) est obligatoire pour les étudiants qui se destinent aux 4 filières suivantes : médecine, odontologie (dentaire), maïeutique et pharmacie. Attention, certaines écoles de masseurs-kinésithérapeutes, de psychomotriciens ou d'ergothérapeutes peuvent l'exiger. "La Paces s'effectue dans une UFR de médecine. Tous les bacheliers peuvent s'inscrire mais, pour mettre toutes les chances de votre côté, il vaut mieux avoir un profil scientifique : une terminale S, une moyenne solide en sciences et en maths et décrocher le bac avec mention", conseillent Gislaine Gombauld, documentaliste, et Gémina Biabiany, assistante de documentation au Centre régional information jeunesse (Crij) de la Guadeloupe. À l'issue de cette première année, les étudiants peuvent passer chacun des 4 concours (médecine, odontologie, maïeutique et pharmacie). "Les étudiants doivent réussir ce concours obligatoire, très sélectif (seuls 20 % d'étudiants reçus) et très difficile à franchir pour devenir médecin", avertissent les spécialistes du Crij.

## 3 J'habite en Martinique. Pourrais-je y suivre un cursus complet de médecine ?

Non, vous ne pourrez y suivre que la Paces. Après ce concours, la faculté de médecine Hyacinthe Bastarud, de l'université des Antilles, dispense les 3 premières années d'études de médecine sur le site de Guadeloupe. "Les 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années de médecine se déroulent dans une des nombreuses facultés de médecine de l'Hexagone avec lesquelles nous avons passé une convention", indique Pascal Blanchet, doyen de la faculté de médecine et professeur d'université - praticien hospitalier à l'université des Antilles. Après avoir validé ce 2<sup>e</sup> cycle, le 3<sup>e</sup> cycle, d'une durée de 3 à 5 ans, est conditionné par le passage des épreuves classantes nationales (ECN) en fin de 6<sup>e</sup> année. S'il réussit l'ECN, en fonction de son classement, le candidat choisit sa spécialité et sa région de formation, ainsi que son CHU de rattachement. "Nous accueillons des étudiants de 3<sup>e</sup> cycle dans presque toutes les disciplines", explique Pascal Blanchet.



## 4 J'ai peur du sang. Vers quelles professions médicales m'orienter ?

Pas de panique, vous avez le choix ! Si vous aimez planifier, organiser, piloter, tournez-vous vers le management et l'administratif (secrétaire médicale, chef d'établissement de santé, etc.). Attirés par la technique et la précision ? Les métiers du médico/technique, tels que préparateur en pharmacie, audioprothésiste pourraient vous correspondre. Vous avez l'âme d'un Géo Trouvetou ? Pensez à la recherche et à l'innovation : ingénieur biologiste hospitalier, chef de projet de recherche clinique, etc. Vous aimez les autres, êtes à l'écoute ? À vous les métiers de la santé et du social : aide médico-psychologique, éducateur spécialisé, etc. Le métier de psychologue peut être, aussi, une bonne alternative. Cependant, certaines écoles de masseurs-kinésithérapeutes, d'ergothérapeutes ou de psychomotriciens recrutent uniquement après une Paces. Cette première année, qui a lieu dans une faculté de médecine, comporte plusieurs stages en milieu hospitalier, où vous serez sans doute confrontés à la vue du sang. Enfin, sachez qu'il existe des thérapies spécifiques pour remédier à la phobie du sang, appelée aussi hémaphobie !

## 5 Je veux participer à la mise au point de nouveaux médicaments. Quel parcours ?

Les études de pharmacie durent 6 ans pour ceux qui s'orientent vers l'officine ou l'industrie pharmaceutique, et se terminent par l'obtention du diplôme d'état de docteur en pharmacie pour lequel les jeunes diplômés prononcent le serment de Galien. Pour ceux qui souhaitent se spécialiser, l'internat (cycle long) dure 4 ans. Il mène à 3 diplômes d'études spécialisées (DES) différents : biologie médicale, pharmacie, innovation pharmaceutique et recherche.

## 6 Je veux travailler dans l'humanitaire. Comment faire ?

La santé représente le principal domaine d'activité humanitaire. Médecins généralistes ou spécialisés, infirmiers (métier le plus demandé) pharmaciens, dentistes, sages-femmes, nutritionnistes... *"Pour y travailler en tant que salarié, vous devrez être expérimenté et hautement qualifié. Cependant, ce secteur a tendance à faire appel au bénévolat, c'est-à-dire des volontaires (professionnels ou étudiants) qui ne touchent pas de salaire, mais une indemnité de la part de l'ONG"*, informent Gislaine Gombauld, documentaliste et Gémina Biabiany, assistante de documentation au Crij de la Guadeloupe.



## 7 Quelles sont les formations médicales que l'on peut suivre en alternance ?

Certains métiers, comme éducateur spécialisé ou éducateur de jeunes enfants, puéricultrice, forment depuis longtemps en alternance. Le brevet professionnel de préparateur en pharmacie existe, aujourd'hui, sous cette forme en Guadeloupe, Guyane et Martinique. "Le Greta centre est Guyane a pour objectif de mettre en place une nouvelle promotion pour la rentrée 2016", ajoute Ketsia Le Fol-Claude, conseiller en formation continue du Greta centre est Guyane. En Martinique, peuvent s'y préparer les certificats de qualification professionnelle d'assistante dentaire et de secrétaire médicale. Le brevet technicien de maîtrise (BTM) de prothésiste dentaire, en alternance, existe seulement en Guadeloupe et Martinique. "En Guadeloupe, les BTS services et prestations des secteurs sanitaire et social, opticien-lunetier et diététique peuvent se préparer en alternance. Et dans l'Hexagone, les formations d'infirmier, de préparateur en pharmacie, de masseur-kinésithérapeute, de psychomotricien, d'ergothérapeute, de podo-orthésiste, ou encore de manipulateur en électroradiologie médicale", détaille Sendrine Dechéry, directrice du CIO nord Grande-Terre en Guadeloupe.

# Aide au déplacement

• Sécurité • Autonomie •



### TÉMOIGNAGE

MICHEL, 67 ANS

"Lorsque j'ai commencé à avoir des difficultés à marcher, j'ai vite perdu confiance car j'avais peur de tomber devant les gens. Je n'osais plus sortir. Ma fille a fait venir la conseillère de Sermadom. Elle a tout regardé et m'a aidé à choisir un fauteuil adapté à ma maison, mon jardin et mes trajets. Et elle est revenue me l'apporter et m'a expliqué comment l'utiliser. Je peux à nouveau me déplacer tout seul!"

DIAGNOSTIC  
et VENTE  
À DOMICILE  
Appelez le  
05 90 99 44 51

- ⇒ Diagnostic à domicile
- ⇒ Aide au choix du matériel le plus adapté  
Cannes, béquilles, déambulateurs, rollators, fauteuils roulants...
- ⇒ Livraison, explications et accompagnement

Les déplacements, le diagnostic, les conseils et la livraison sont **GRATUITS**.

**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

## 8 Je veux la sécurité de l'emploi. Quels sont les métiers qui ont le plus de débouchés aux Antilles-Guyane ?

"En Guyane, tous les métiers de la santé ! En particulier, des médecins, des infirmiers, des sages-femmes et des kinésithérapeutes", annonce Myriam Ho-A-Kwie-Mangal, déléguée régionale à l'Onisep de Guyane. Le vieillissement de la population dans nos départements, la diminution de l'offre de compétences, de nombreux professionnels de santé près du départ à la retraite, induisent des besoins en compétences déjà identifiés : infirmier diplômé d'état, de bloc opératoire et spécialisé en psychiatrie, rééducateur, manipulateurs radio, prothésiste, masseur-kinésithérapeute, orthophoniste, ergothérapeute, technicien de laboratoire, aide-soignant en maison de retraite médicalisée, auxiliaire de vie en gériatrie, assistant de service social, éducateur spécialisé, etc. "En Guadeloupe, les aides-soignants, les infirmiers libéraux (en raison du développement des soins à domicile) sont très recherchés. Les auxiliaires de puériculture, les masseurs-kinésithérapeutes, les manipulateurs en électroradiologie médicale bénéficient également de belles perspectives. En revanche, les perspectives d'emploi sont beaucoup plus réduites pour les diététiciens et les techniciens en analyses biomédicales", souligne Sendrine Dechéry, directrice du CIO nord Grande-Terre en Guadeloupe.



## 9 J'aime les sensations fortes. Quel métier choisir ?

À vous les métiers de l'urgence : le médecin-urgentiste qui reçoit des patients dont l'état de santé nécessite une prise en charge rapide, l'infirmier spécialisé en soins intensifs et aide-médicale urgente, ou encore l'ambulancier qui effectue le transport des blessés et des malades. L'urgentiste peut travailler au sein d'un service d'aide médicale d'urgence. Le Samu comprend plusieurs métiers : médecin, secrétaire, ambulancier, aide-soignant, pilote d'hélicoptère, secrétaire médico-sociale, cadre, infirmier, etc.

## 10 J'aime conduire. Faut-il un diplôme pour être ambulancier ?

Le diplôme d'état d'ambulancier est indispensable pour exercer la profession. Il peut être préparé sans condition de niveau d'étude. "Mais le candidat doit être titulaire du permis de conduire B depuis plus de 3 ans, et d'une attestation préfectorale d'aptitude à la conduite d'ambulance, délivrée après examen médical", indiquent Gislaine Gombauld, documentaliste, et Gémina Biabiany, assistante de documentation au Crij de la Guadeloupe. La sélection s'effectue sur tests et entretien. La formation dure 18 semaines et comporte un stage obligatoire en service ambulancier.



## 11 Quelles sont les possibilités d'évolution pour un infirmier ?

Mis à part le milieu hospitalier, l'infirmier peut être salarié dans des centres de santé, des entreprises, des écoles, des associations humanitaires. Après quelques années, il peut évoluer, via des concours et des formations, vers des fonctions d'encadrement de service, de formateur dans un institut de formation en soins infirmiers, ou exercer dans le secteur libéral. Les infirmiers peuvent aussi se spécialiser en puériculture, en psychiatrie ou encore devenir infirmier de bloc opératoire ou infirmier-anesthésiste.

## 12 Je veux devenir dermatologue. Quelles spécialisations puis-je suivre aux Antilles-Guyane ?

Pour devenir dermatologue, il faut d'abord réussir la Paces, 6 ans de tronc commun de médecine, puis le concours d'internat (ECN) pour une formation de dermatologue-vénérologue en 5 ans, en Guadeloupe, Guyane ou Martinique (internat). Une thèse conclut ce cursus et permet d'obtenir le diplôme d'état de docteur en médecine et un diplôme d'études spécialisées (DES) de dermatologie-vénérologie. *"Les étudiants peuvent faire seulement leurs 3 premières années de médecine aux Antilles-Guyane. Ils finissent leur cursus en Métropole et peuvent revenir pour leur internat de dermatologie-vénérologie. Les études de médecine sont longues et difficiles, 90 % des étudiants ne passent pas en 2<sup>e</sup> année"*, prévient Anne-Marie Garsaud, dermatologue. À noter que le diplôme d'université (DU) de dermatologie infectieuse et tropicale est proposé sur le site de Guyane aux professionnels de santé.



## 13 Puis-je suivre mes études à l'étranger ?

"Aujourd'hui, il n'existe aucune convention spécifique à la filière médecine avec une université à l'étranger", spécifie le Bureau des relations internationales (BRI) à l'Université des Antilles. Ni avec le programme Erasmus. Si vous souhaitez étudier à l'étranger, ce sera donc à vos frais et selon les conditions du pays choisi. Néanmoins, si vous êtes boursier, vous pouvez demander une bourse d'aide à la mobilité internationale (toutes destinations). Sa durée ne peut être inférieure à 2 mois ni supérieure à 9 mois. Renseignez-vous aussi auprès des Conseils régionaux, ils peuvent proposer des dispositifs intéressants. Par exemple, le Conseil régional de la Guadeloupe offre aux étudiants la possibilité de suivre une formation diplômante dans les collèges d'enseignement général et professionnel (Cégep) du Québec. Ces établissements d'enseignements pré-universitaires francophones, préparent à des diplômes d'études collégiales (DEC) techniques de niveau III, validés en 3 années : techniques de diététique, d'hygiène dentaire, soins infirmiers, audioprothèses, etc.



## 14 Qu'appelle-t-on les nouveaux métiers de la santé ?

"Certains métiers sont émergents, ou alors l'exercice d'un métier a évolué. C'est le cas de l'ergothérapeute sollicité pour un public plus vaste, ou des aides médico-psychologiques qui s'occupent des grands handicapés. Ils sont de plus en plus recherchés dans les centres pour travailler auprès des personnes âgées ou atteintes d'Alzheimer", informe Sendrine Dechéry, directrice du CIO nord Grande-Terre en Guadeloupe. De plus, avec le vieillissement de la population, de nouveaux métiers sont apparus et continuent de se développer comme les assistants de soins en gérontologie et les auxiliaires de vie sociale. D'autres se pratiquent, aujourd'hui, à l'aide d'outils informatiques, chimiques, optiques, d'imagerie, de statistiques, ou encore de médecine nucléaire : manipulateur en électroradiologie médicale, ingénieur en informatique décisionnelle de la santé, ingénieur clinique, manager data santé, etc.



## 15 J'aime parler anglais. Y a-t-il un métier pour moi ?

Être recruté à l'étranger, dans les métiers de la santé, reste relativement facile. Certains pays manquent de personnels qualifiés : infirmiers, médecins et médecins spécialistes (anesthésistes-réanimateurs...). Pensez aussi au métier de rédacteur médical qui réalise et rédige les rapports d'études cliniques, publications ou tout autre document médical dans le respect de la réglementation, le plus souvent en langue anglaise.

## 16 Libéral : quels autres métiers à part infirmier ?

*"Environ 50 % des professions médicales sont pratiquées en libéral. Certains partagent leur temps entre activité libérale et structure médicale. En paramédical, ce sont essentiellement les spécialistes de la rééducation : orthophonistes, ostéopathes, psychomotriciens, masseurs-kinésithérapeutes, diététiciens, etc."*, énumère Sendrine Dechéry.



Administra Plus

À VOS CÔTÉS  
DEPUIS PLUS  
DE 10 ANS

## Pharmaciens, infirmiers... Nous gérons votre tiers payant !

Un service complet

- ✓ Traitement du tiers payant (*permanent ou ponctuel*)
- ✓ Gestion de stock
- ✓ Maintenance informatique

## Besoin d'un diagnostic ?

Sur simple demande, nous déléguons,  
au sein de votre structure, un de nos experts.

Basés aux Antilles,  
nos collaborateurs qualifiés interviennent  
et assurent un suivi personnalisé  
et une gestion optimale de votre tiers payant.

12 rue Félix Éboué - BASSE-TERRE  
Tél. 05 90 26 58 27 - Fax : 09 70 60 41 69  
contact@administraplus.com / www.administraplus.com





## 17 J'aime le droit et la santé. Vers quels métiers me diriger ?

Juriste, par exemple, dans un établissement de santé ou sanitaire et social après un master 2 spécialisé dans le droit et la santé. Il peut travailler aussi dans les mutuelles, les assurances, les conseils des ordres professionnels et les associations de malades, et dans la presse médicale. *"Pour devenir directeur et gestionnaire de clinique, un bon parcours peut être celui de bac + 4 (ou + 5), type diplôme d'école de commerce, plus une formation complémentaire comme le master en gestion des établissements de santé"*, recommandent Gislaine Gombauld et Gémina Biabiany. D'autres métiers comme inspecteur de l'action sanitaire et sociale ou attaché d'administration hospitalière ou territorial demandent des compétences juridiques.

## 18 Un généraliste peut-il faire des consultations gynécologiques ?

Le médecin généraliste a pour vocation de tout soigner. Il accueille toute sorte de patients (du bébé à la personne âgée) et traite des pathologies très variées. Il peut effectuer certains soins lui-même (pansements, injections), pratiquer des actes de gynécologie, de pédiatrie ou de petite chirurgie (sutures).

## 19 Puis-je exercer dans la santé sans le bac ? Juste après la 3<sup>e</sup> ?

*"Oui, les secteurs de la santé et du social recrutent des non-bacheliers. Si les recruteurs ne recherchent pas des candidats diplômés, ils cherchent des candidats motivés. En donnant le meilleur de vous-même, vous pourrez accéder à des formations internes et évoluer. Aide-soignant, auxiliaire de puériculture, assistant dentaire, ambulancier ou animateur socioculturel sont des métiers accessibles sans le bac, à condition de réussir un examen d'entrée en formation"*, précise le Crij de la Guadeloupe.

## 20 Quelles aides pour les étudiants des métiers de la santé ?

Outre les bourses et aides traditionnelles, il existe plusieurs types d'aides. *"Les bourses du mérite qui s'adressent aux nouveaux bacheliers ayant obtenu une mention "très bien" au bac et qui souhaitent poursuivre en 1<sup>ère</sup> année de médecine"*, informe le Crij de la Guadeloupe. *"En Guadeloupe, la bourse sanitaire permet aux étudiants de poursuivre des formations dans les instituts de formations de soins infirmiers agréés par le Conseil régional."* En Guyane, le dispositif "Partir, revenir" du Conseil régional encourage le retour des futurs professionnels dans le département, et octroie des indemnités, des bourses et diverses dotations. Il concerne les étudiants en médecine, en odontologie (5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année) et en maïeutique (dernière année et thésards).

**NOUVEAU  
À JARRY**

MATÉRIEL MÉDICAL • LOCATION • VENTE  
PARTICULIERS • PROFESSIONNELS

**LOUER  
DU MATÉRIEL  
MÉDICAL**

**C'EST FACILE**



PERSONNALISEZ VOTRE LIT



**D**IAGNOSTIC  
À DOMICILE GRATUIT

**I**NSTALLATION  
À DOMICILE  
EN MOINS DE 48H

**P**RISE EN CHARGE  
DU DOSSIER  
ADMINISTRATIF

**A**SSISTANCE  
TÉLÉPHONIQUE

**24h/24  
7jours/7**



**Tél. : 05 90 60 48 88**

Showroom de près de 300 m<sup>2</sup>  
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

**Bastide**  
LE CONFORT MÉDICAL



1

La garantie de fesses sans rougeurs !

### 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

2



Ultra-efficace sur les cheveux frisés.

### Magic Flowerpot DÉMÊLER EN DOUCEUR

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

# C'est pour Vous !



3

Ouverture facile, boîte pratique et hygiénique.

### Expert Anti-Régurgitations BÉBÉ APAISÉ

Le laboratoire Gallia a mis au point le lait Bébé Expert AR2 pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques des bébés de 6 à 12 mois sujets aux régurgitations. Les fibres de caroube qu'il contient, en absorbant l'eau, permettent d'épaissir le bol alimentaire, action essentielle en cas de régurgitations persistantes. > Pharmacies

4

### Mini Soda PREMIERS PAS EN TOUTE SÉCURITÉ

Avec la marque Noël, la mode commence dès le plus jeune âge ! Les premiers pas de votre princesse ne passeront pas inaperçus avec ces nu-pieds en cuir rose pailleté. De la pointure 18 à la pointure 27. > Ccial Le Pavillon, Jarry, tél. 05 90 80 46 18; Ccial Milénis, Les Abymes, tél. 05 90 89 36 28



Fermeture par bride velcro et semelle antidérapante.

5

Un indispensable du sac de plage.

### Lait bébé SPF 50+ ULTRA-HAUTE PROTECTION

Spécialement conçu pour la peau fragile des enfants, le lait bébé La Roche-Posay Anthélios Dermo-Pediatrics SPF 50+ offre une très haute protection contre les UVB et les UVA. Sa texture lait, douce et confortable, est ultra-résistante à l'eau. Lors de l'application un léger voile blanc est visible : un bon moyen de vérifier qu'aucune zone n'a été oubliée ! > Pharmacies





7 CONSEILS POUR AIDER

votre bébé à parler ..... 93

5 BONNES RAISONS

de l'initier au yoga..... 99

DESSINE-MOI

ta famille ! ..... 102



LES ENFANTS BOUDENT  
les toilettes de l'école

**Un écolier sur trois refuserait d'aller aux toilettes de son établissement et se retiendrait toute la journée**, révèle l'Observatoire national de la sécurité et de l'accessibilité des établissements d'enseignement. Raisons avancées : elles sont sales et il n'y a pas de papier ! Pourtant, *"un enfant doit uriner 5 à 6 fois par jour"*, alerte le professeur Michel Averous, chef du service d'urologie pédiatrique au CHU de Montpellier. *"Se retenir favorise l'émergence de troubles et d'infections urinaires, ainsi qu'un état de constipation chronique du fait de la proximité des sphincters de la vessie et du rectum."* Et les filles, confrontées aux lunettes de toilettes suspectes, sont 9 fois plus touchées par les troubles urinaires que les garçons !

Tatoo pour être heureux ?

# **“Au secours, ma fille veut se faire tatouer !”**

PAR PG

Dur, dur, d'échapper à la mode. Et ils sont beaux ces dessins colorés sur le corps des autres. Mais si votre ado vous annonçait son désir de se faire tatouer une tête de mort sur le front ? Comment réagiriez-vous ?

©ISTOCK



**E**lle, 15 ans : "j'adorerais me faire tatouer un tribal en bas du dos. C'est hyper sexy !" Moi : "Excuse me, miss ?!" Là, on respire, on se calme, on gère et surtout on ne hurle pas. Avec les ados, l'erreur est d'y aller "en frontal". La technique est donc de ruser en contournant l'obstacle. Par exemple, s'il est douillet, il est facile d'aborder l'aspect douleur. Il s'agit tout de même d'injecter de l'encre sous la peau (exactement entre le derme et l'épiderme) à l'aide d'aiguilles. Et pendant cette opération, on ne peut pas empêcher le sang de perler à la surface. Selon l'endroit du corps, on ne pourra pas éviter la douleur. La première fois, ce sera un peu comparable à la sensation d'une brûlure ou d'un scalpel qui viendrait découper la peau... Si ça ne fonctionne pas, on peut feindre de s'intéresser aux raisons de cette demande. À la base, le tatouage servait surtout à marquer son appartenance à un groupe, une tribu, une religion, de façon définitive. Puis, c'est devenu un moyen d'afficher ses revendications, de provoquer ou de marquer son originalité. Mais si ces petits dessins cutanés ont longtemps

eu une image négative, car associés au milieu carcéral ou criminel, depuis les années 2000, on assiste à un véritable phénomène de mode. On ne compte plus les stars du hip hop, du rock, du cinéma, de la télé ou du sport qui arborent fièrement leurs tatouages. C'est la principale motivation de votre adolescent : être à la mode ! Sauf que le tatouage doit répondre à toute une réflexion empreinte de maturité. On le garde à vie.

#### "C'EST MON CORPS"

Puis, l'ado finit par argumenter "c'est mon corps, je fais ce que je veux avec". Moi, je n'oublie pas que "ton corps vient de mon corps et que c'est moi qui décide ! Surtout, tu n'as pas fini de grandir et le tatouage pourrait se détériorer pendant ta croissance". C'est la raison pour laquelle peu de tatoueurs acceptent de tatouer les jeunes gens avant 18 ans. Enfin, il ne sera pas difficile d'avancer l'aspect financier. Car rien n'est gratuit. Particulièrement le travail artistique d'un tatoueur qui, en général, dépasse souvent le budget "argent de poche" de votre descendance.



#### Peaux noires et métissées ?

Il n'y a aucune contre-indication mais le fort taux de mélanine contenu dans l'épiderme (la partie supérieure) des peaux foncées masque l'encre qui doit se fixer dans le derme (la couche inférieure). Le tatoueur vous conseillera sur les couleurs à choisir après avoir analysé votre pigmentation. Du coup, sur peau noire on opte plutôt pour une encre noire qui prendra une teinte bleutée ou verte avec le temps, tandis que les peaux café au lait pourront se diriger vers le bleu ou le rouge. Il n'y a pas plus de risques à se faire tatouer quand on a la peau foncée en revanche, il convient de s'assurer de la bonne santé de la peau auprès d'un dermatologue car les changements de couleurs d'un tattoo sur peau noire sont souvent dus à une mauvaise estimation de l'intensité de la pigmentation cutanée.

## ABC Derm



### 4 engagements

#### 1 SÉCURITÉ

- sans paraben, phénoxyéthanol, EDTA
- sans chlorphénésine, chlorhexidine, phtalate
- sans BHA, sans BHT, MIT-MCIT
- sans colorant, huile essentielle

#### 2 EFFICACITÉ

Actifs les plus purs aux doses optimales

#### 3 TOLÉRANCE

- Un minimum d'ingrédients pour garantir innocuité et confort
- Testé sous contrôle dermatologique

#### 4 TRAÇABILITÉ

Suivi de tous nos produits à chaque étape de leur fabrication pour une utilisation en toute confiance



POUR LA TOILETTE



POUR LE BAIN



Titi popo

# 7 conseils pour aider votre bébé à parler

© ISTOCKPHOTO

PAR CHLOÉ GURDJIAN

L'apprentissage du langage est une des phases les plus importantes de la vie d'un enfant. S'il ne dit ses premiers mots que vers 1 an, il doit d'abord passer par plusieurs étapes. Quelques conseils pour favoriser cet apprentissage, dans le plaisir.

## 1 Dialoguez avec votre enfant

Il faut parler avec votre enfant dès son plus jeune âge. Même tout petit, vous pouvez lui chanter des chansons ou lui dire ce que vous faites, "Je vais te faire ton biberon. C'est l'heure de manger". Vous pouvez aussi nommer ses émotions : "Tu pleures car tu as faim ?" etc. Même s'il ne comprend pas encore ce que vous dites, l'enfant est une vraie éponge et son oreille s'habitue aux sons.

## 2 Évitez le langage bébé

"Le "parler bébé" retarde la compréhension. Faites des phrases courtes et parlez lentement, avec des mots adaptés à son âge, en articulant bien", explique le Dr Yannick Verhille. Votre enfant pourra mieux reconnaître les mots et les répéter. Et encouragez-le ! Cela va capter son attention et le mettre en confiance. Lorsque votre enfant voit un chien et fait "ouah, ouah", ne faites pas pareil ! Répondez-lui : "Oui, c'est bien, tu as reconnu le chien !".



### 3 Nommez les objets

Vers 6-8 mois, votre enfant prononce ses premières syllabes, en boucle, "bababa, etc.". C'est aussi là qu'il prononce ses premiers "mamama" et "papapa", même s'il ne sait pas encore ce que cela veut dire. C'est l'âge du babillage. Il essaie de reproduire les sons qu'il entend. Vous pouvez nommer les objets que vous lui donnez, ou ce que vous voyez.

### 4 Utilisez des images

Vers 9-12 mois, votre enfant communique de plus en plus et se fait de mieux en mieux comprendre. Il sait désormais désigner du doigt les choses qu'il veut. Vous pouvez lui apprendre de nouveaux mots grâce aux imagiers et aux livres. Regardez les images ensemble et

décrivez-les, nommez les noms, les couleurs, etc. Dès 1 an, votre enfant peut apprendre les parties du corps. Par exemple, touchez son nez en lui disant : "oh ! comme ton petit nez est joli !", tout en le lui montrant dans un miroir.

### 5 Associez des gestes à vos paroles

Par exemple, avec une fleur, vous pouvez lui dire : "tu as vu la belle fleur. Elle est rouge. C'est une rose. Umh ! Elle sent bon.", tout en la sentant et en la lui faisant ensuite sentir. Ou lorsque vous lui demandez de retirer son tee-shirt, enlevez-le-lui.

### 6 Évitez de le reprendre

Lorsqu'il commence enfin à parler, sa prononciation n'est pas parfaite. Ne lui dites surtout pas : "non, ce n'est pas

comme ça qu'on dit", et ne l'imitiez pas non plus. S'il appelle son frère "Yayik", dites-lui : "Uui, tu dis bonjour à Yannick".

### 7 Laissez-le aller à son rythme

L'atmosphère dans laquelle vit le bébé est très importante. "Si les parents sont nerveux et inquiets, s'ils ne parlent pas avec lui, l'enfant ressentira ce manque de tendresse et se repliera sur lui-même. À l'inverse, il ne faut pas non plus l'inonder de paroles ou lui mettre la pression. Ceci aura aussi pour conséquence d'inhiber votre bébé. Il a aussi besoin de moments de silence et de pauses pour assimiler", prévient le Dr Yannick Verhille.

# 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](http://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](mailto:contact@appharm.fr)



La pilule à avaler

# Comment lui faire prendre son médicament ?

PAR CORINNE DAUNAR

Vous éprouvez parfois des difficultés pour faire avaler un médicament à votre bébé ? Quelques gestes simples vous permettront de le soigner sans encombre.

**C**ommencez par préparer votre enfant en le rassurant. Soyez calme, parlez-lui, afin de l'apaiser. Les plus petits seront très sensibles à l'environnement et à votre propre anxiété. Installez-le dans le creux de votre bras et bercez-le un moment. Les plus grands, assis sur vos genoux, éviteront les incidents. Jusqu'à 1 an, pipettes ou seringues graduées (sans aiguilles) seront les plus pratiques. Mais attention, précise Claude Marie-Joseph, pharmacien : "Elles ne sont en aucun cas interchangeables. Chaque pipette a son médicament avec une graduation spécifique." N'oubliez pas de l'asseoir afin de favoriser la déglutition et d'éviter les "étranglements". Les médicaments liquides ou pâteux sont, en général, faciles à ingurgiter. Les tétines de biberon adaptées à l'administration des soins sont préférables aux

cuillères, souvent trop grosses pour la bouche d'un nourrisson, tandis que la succion familière le calmera.

## **SOIN DES YEUX, DES OREILLES**

*"Les traitements plus délicats à administrer en appelleront à votre calme et à quelques techniques élémentaires afin de ne pas blesser votre tout-petit. Pour les oreilles, penchez sa tête, tirez doucement le lobe pour une meilleure vision du conduit, et appliquez les gouttes. N'oubliez pas de maintenir la position quelques minutes pour laisser diffuser le produit. Pour les yeux, qu'il s'agisse de gouttes ou de pommade, la démarche est similaire. Installez confortablement mais fermement le nourrisson, abaissez la paupière du bas et apposer, en évitant tout contact entre le tube et*



*l'œil ou les cils. Laissez-le cligner des yeux pour une bonne répartition du médicament.*" explique le Dr Franck Masse. Avec les plus grands, soyez ingénieux, voire joueurs ! Avec l'aval de votre pharmacien, choisissez des aliments ne pouvant altérer l'efficacité de la préparation. Par exemple, une purée aux saveurs fruitées (ananas, goyave, banane...) pourra atténuer l'amertume d'un médicament. Un petit dessert glacé endort les papilles et estompe le mauvais goût du remède, en garantissant quelques jolis sourires. Responsabilisez-le, comptez avec lui les doses administrées. Le faire participer à la prise du traitement lui rendra "l'épreuve" plus douce.

## Mises en garde

- **Ne jamais présenter les médicaments comme des bonbons.** L'enfant pourrait y prendre goût et s'intoxiquer à votre insu.
- **Ne pas mélanger le traitement dans le lait.** Vous risqueriez de perdre le fil de ce que bébé a ingurgité s'il ne finit pas son biberon.
- **Ne brusquez pas votre petit en le menaçant** ou en lui bouchant le nez pour le forcer à avaler. La surprise pourrait provoquer une réaction inattendue, le blesser ou vous éclabousser.

Votre histoire est unique,  
**VOS PHOTOS**  
 doivent être uniques !

**Fête des Mères**  
 Pour toute séance photo ACHETÉE  
 un tirage 20x30 cm OFFERT

**Philippe Miljevic**  
 Photographe - Portraitiste

06 90 46 23 56 - Studio à Moudong Sud  
[www.philippemiljevic.fr](http://www.philippemiljevic.fr)

La meilleure façon d'apprendre  
**à marcher**

**Maintien :**  
tige haute et molletonnée

**Confort :**  
languette souple

**Respiration :**  
cuirs naturels

**Pratique :**  
attache Velcro simple

**Sécurité :** semelle antidérapante

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

[www.minifoot.biz](http://www.minifoot.biz)

**MiniFoot**  
 Chaussures pour tous

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

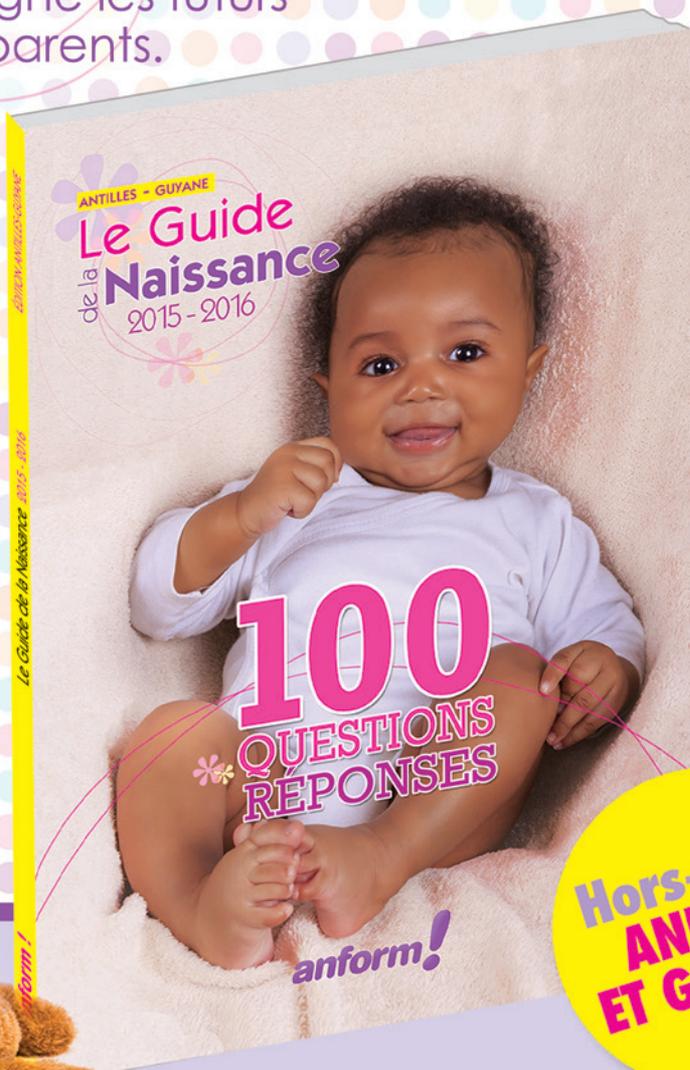
Centre commercial Milénis  
 Les Abymes - Tél. : 05 90 89 36 28

Mini Foot Guadeloupe

De la grossesse  
à la première enfance,

Le **Guide** de la **Naissance** 2015 - 2016

accompagne les futurs  
et jeunes parents.



**Hors-série**  
**ANNUEL**  
**ET GRATUIT**



> Vous trouverez le **Guide de la naissance 2015-2016** dans les cabinets de sages-femmes, les maternités, chez les gynécologues et les pédiatres.

> Vous pouvez également le commander. Envoyez **un chèque de 4 euros (vous ne payez que les frais de port)**, avec vos nom et adresse à :

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

PAR CÉLINE GULLAUME

Équilibre, estime de soi, renforcement musculaire... le yoga est bon pour les enfants ! Chandani, Rita et Stéphane, professeurs de yoga, exposent 5 bienfaits essentiels du yoga chez l'enfant.



Zen

# 5 bonnes raisons de l'initier au yoga !

## 1 Plus apaisé

Le yoga apprend à se détendre, à relâcher les tensions et à atteindre le calme. L'Éducation nationale l'a bien compris. Actif depuis plus de 35 ans, le service de recherche sur le yoga dans l'éducation (Ryé) a obtenu l'agrément du ministère pour son apprentissage à l'école. Les professeurs formés peuvent enseigner des postures simples : relaxation des

poignets ou musculation des yeux après une interrogation écrite, exercices de concentration avant d'entrer en classe... Bilan ? Les élèves sont moins tendus, plus attentifs et retrouvent confiance en eux, notamment dans l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. À la maison, les changements sont aussi significatifs, en particulier au moment (redouté) de l'endormissement.

## 2 Plus confiant

"Le yoga provient du sanskrit, une langue sacrée de l'Inde. Il signifie "union avec notre être réel intérieur". Il s'agit d'une vraie philosophie de vie pour se reconnecter avec soi-même, et non d'une simple suite de postures", explique Rita Davis, professeur de kundalini yoga\* (yoga pour toute la famille). Lorsque nos enfants convoitent ce que possèdent leurs frères et sœurs, ou leurs amis, ils ne sont centrés ni sur eux, ni sur leurs propres besoins. Dans l'univers non compétitif du yoga, l'enfant apprend à mieux se connaître et à rechercher son propre espace. "Le yoga aide les enfants à trouver qui ils sont vraiment, quelle est leur place sur cette Terre et comment s'écouter", raconte Rita. À l'aide de la respiration, la visualisation, les petites postures, les mudras (positions avec les mains), ils apprennent à "composer leur numéro interne". Matys, 8 ans et demi, déclare, imperturbable : "Aujourd'hui, je sais téléphoner à mon "Je suis" intérieur. Lorsqu'à l'école, un enfant m'énerve, je m'appelle et ce qu'il me dit ne m'atteint plus. Il finit par me laisser tranquille."

\* Le kundalini yoga est considéré par certains comme le "yoga originel" dans la mesure où il réunit de nombreuses formes de yoga (pratique corporelle, respiratoire, relaxation et méditation).



## 3 Plus souple

"Lors des pics de croissance, les problèmes posturaux se développent. Le yoga est l'outil de prévention idéal, car il comble les besoins de souplesse, d'équilibre, de force et de bonne position", détaille Stéphane Le Colas, professeur de yoga, yogathérapeute et praticien en médecine indienne. Les postures ou "asanas", ludiques pour les enfants (le poisson, le corbeau, le crocodile, l'arbre, etc.), développent

aussi endurance, coordination et motricité générale. Cependant, "on n'enseigne pas de la même façon à des tout-petits, à des primaires, à des adolescents et à des adultes", précise Stéphane Le Colas. Certaines postures ou respirations ne doivent pas être réalisées à tous les âges. Des cours et des conseils d'un professeur, pour la pratique à la maison, demeurent indispensables !



## 4 Plus créatif

Chandani, sur fond de musique douce et de lumière tamisée, propose aux enfants de visualiser la mer, avec des vagues calmes, et d'adapter leur respiration. "Moi, j'étais vraiment à la mer", sourit Nayali, 10 ans. Remplis d'imagination, les enfants utilisent facilement ce chemin imaginaire "pour une créativité qui se développe cours après cours", remarque Stéphane Le Colas. Rita Davis sait qu'au bout, parfois, des passions se révèlent. Les parents qui viennent en cours l'ont déjà expérimenté. Sabine, l'une des mamans, vient d'exposer ses réalisations artistiques !

## 5 Plus équilibré

Tous ces bienfaits aident l'enfant à savoir comment trouver ou retrouver un équilibre physique et mental, et ce, durant toute sa vie. "Le yoga reconnaît deux composants principaux : le mental et le vital (ou l'énergétique). Si l'enfant a trop de mental et pas assez de vital, il est dépressif, léthargique. Si l'enfant a trop de vital et pas assez de mental, il est hyperactif, incapable de se concentrer. Le yoga permet d'équilibrer ces deux composants." Surtout vers 8-12 ans, où les postures d'équilibre peuvent être effectuées avec la plus grande aisance. Une stabilité physique qui va engendrer une stabilité émotionnelle et psychologique. L'enfant apprend à canaliser son corps, son énergie, ses émotions, toujours dans le plus grand respect des autres et de soi.



### À quel âge débiter ?

"Je recommande de débiter les cours pour les enfants à partir de 3 ans, au moment de l'entrée en maternelle. À cet âge, ils comprennent bien ce que l'on attend d'eux et sont plus à même d'exprimer leur ressenti quant à leur pratique", explique Stéphane Le Colas, professeur de yoga, yogathérapeute et praticien en médecine indienne.

# 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

Guadeloupe

# YOGA LIFE

West Indies

Gardez la forme et la santé avec le Yoga !

**NOUVEAU**  
A BAI-MAHAULT CENTRE

Cours de Forrest Yoga avec Chandani

Offre 60€ LE 1<sup>ER</sup> MOIS

**DÉCOUVERTE**

TÉL. : 0690 44 70 33  
WWW.YOGALIFEWESTINDIES.COM



Trait pour trait

# Dessine-moi ta famille !

PAR MSR

Quatre enfants de 7 à 15 ans se sont appliqués à dessiner leur famille. À l'occasion de la fête des Mères et de la fête des Pères essayons de comprendre ce que révèlent les dessins de nos enfants.

“**D**essine-moi ta famille.” C’est souvent le premier dessin que les psychologues demandent aux enfants en consultation. “*Le dessin de la famille révèle la qualité des relations intra-familiales et des attaches affectives, les rivalités au sein de la fratrie, les conflits, les identifications...*”, explique Katia Jean-Marie, psychologue clinicienne. “*De façon générale, les dessins d’enfants permettent de comprendre leurs préoccupations, leurs intérêts, leurs désirs, leurs émotions, leurs angoisses, de connaître leur niveau de développement psycho-affectif, d’appréhender leur identité sexuelle, leur personnalité et leur*

*potentiel intellectuel.*” Entre 3 et 8 ans, les enfants peuvent avoir encore du mal à verbaliser ce qu’ils pensent et ressentent, le dessin est alors un excellent moyen de communication et un outil d’évaluation privilégié pour les professionnels. Pratique, il exige peu de matériel, est facile d’application, naturel, familial et spontané pour l’enfant. Il n’en est pas moins complexe...

## CHAQUE DÉTAIL COMPTE

“*Le dessin doit toujours être interprété dans un contexte, par rapport à un vécu, une histoire familiale et personnelle. Pour le psychologue, il est un outil parmi d’autres et ne peut être abordé sans un entretien clinique*”, souligne Katia Jean-Marie. Il est par

## À chaque âge son dessin !

Faire des gribouillages à 2 ans est tout à fait normal. À 5 ou 6 ans, ça l'est moins. Il est donc important de définir les différents stades d'évolution de l'enfant.

<b>1-3 ans</b>	Gribouillages (auxquels l'enfant ajoute progressivement des formes isolées).
<b>3-5 ans</b>	Dessins avec intention de représenter quelque chose (sans que l'adulte ne parvienne toujours à reconnaître l'objet). C'est le stade du dessin du bonhomme têtard (un cercle avec des bras et des jambes).
<b>4-5 ans</b>	Le dessin raconte une histoire. L'ordre d'apparition des éléments tient compte de l'affectif.
<b>5-12 ans</b>	L'enfant dessine ce qu'il connaît de l'objet et non ce qu'il voit. Multiplicité des détails.
<b>12 ans</b>	Production graphique proche de la réalité. L'enfant tient compte de la perspective.



exemple indispensable de noter ce que fait et dit l'enfant au moment de la réalisation du dessin. Par où commence-t-il ? Quel personnage représente-t-il en premier ? Le premier personnage dessiné est souvent celui auquel l'enfant s'identifie. Utilise-t-il souvent sa gomme ? L'emploi répété de la gomme peut être un signe d'anxiété, d'un désir exacerbé de perfection, ou d'une insatisfaction de soi. L'enfant se dépêche-t-il de dessiner pour se débarrasser au plus vite du dessin ? De même, l'enfant qui refuse de dessiner manifeste une opposition mais aussi une difficulté d'adaptation à la tâche demandée... Ensuite, le psychologue examine le dessin dans ses moindres détails. "Pour cela, il se réfère à des grilles de cotation très complexes, validées scientifiquement. Il analyse les formes, la taille des personnages, la proportion des membres du corps, les organes (un organe a-t-il

été oublié ?), la présence d'animaux, la cohésion du groupe (un des personnages est-il isolé ?), les vêtements, les couleurs..." Le personnage dessiné avec le plus de détails est souvent celui qui est le plus valorisé par l'enfant. La taille des personnages traduit sa complicité avec tel ou tel membre de la famille. Si l'enfant est en conflit avec un parent, il peut omettre de le représenter dans son dessin. À la naissance d'un petit-frère, ou d'une petite-sœur, il peut ajouter un chien ou tout autre animal qui symbolisera la projection des pulsions agressives qu'il peut ressentir face à ce nouveau venu. Un personnage oublié peut être le signe de l'existence d'un conflit avec ce dernier. Des traits appuyés, le signe de tensions nerveuses... Aussi, les mots qu'il mettra sur ses productions sont importants. Il faut lui demander d'expliquer le dessin, de présenter les personnages, de décrire ce qu'ils sont en

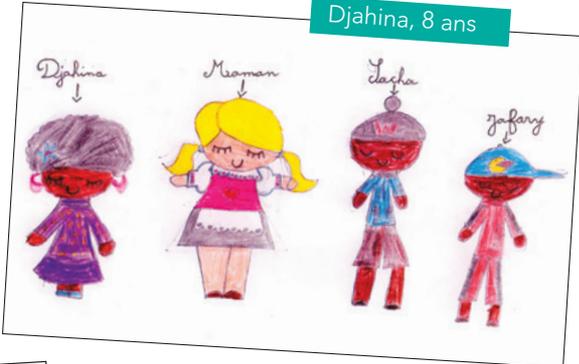
train de faire. "Ce qui vous semblera être un gribouillis a du sens pour lui."

### INTERPRÉTATIONS ABUSIVES

"Il est préférable que les dessins soient interprétés par des professionnels pour éviter les interprétations abusives. Un élément peut avoir plusieurs significations. Par exemple, le rouge peut être identifié comme de l'agressivité mais aussi comme du dynamisme. Il faut prendre en compte de nombreux éléments avant de rendre des conclusions. Les parents ont aussi tendance à faire leurs propres projections, à instrumentaliser le dessin (notamment en cas de divorce ou de séparation). Néanmoins, le dessin est un bon moyen de communication, c'est une bonne porte d'entrée. Si un enfant est énervé, par exemple, demandez-lui de dessiner ce qu'il ressent", conclut Katia Jean-Marie.

“Pliez la feuille en deux et regardez quel personnage est au milieu. Le personnage au centre du dessin est souvent celui auquel l’enfant s’identifie. Aussi, plus les personnages ont des détails et attributs, plus ils sont valorisés.”

Djahina, 8 ans

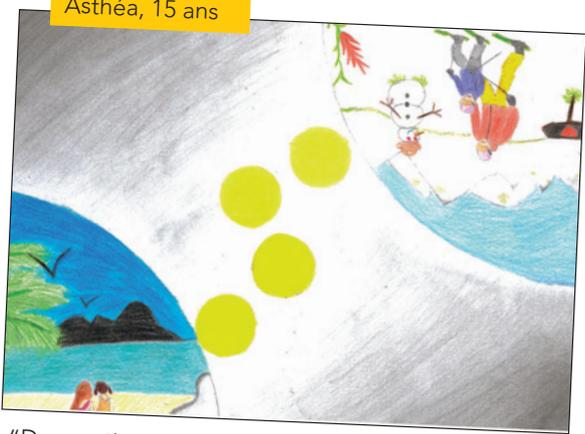


Leila, 7 ans



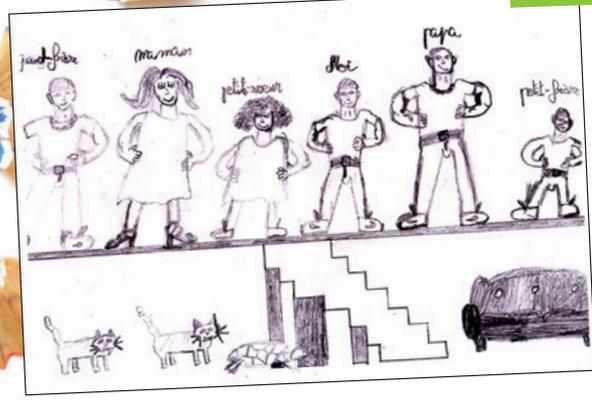
“La présence d’animaux domestiques peut révéler une bonne adaptation de l’enfant à son environnement. Mais elle peut aussi être le symbole d’une pulsion censurée (en particulier agressivité). N’oublions pas que le chien mord, que le chat griffe... Cet aspect sauvage de l’animal domestique doit toujours être recherché.”

Asthéa, 15 ans



“De manière générale, la présence de l’eau dans un dessin est un symbole féminin. Elle renvoie à la mère. Le soleil, lui, dans la majorité des cas renvoie au père. Sa présence dans un dessin traduit l’influence paternelle.”

Jafary, 12 ans



“L’espace est très symbolique. Regardez si la famille est plutôt dessinée en haut, en bas, à droite... Le milieu du dessin correspond généralement aux centres d’intérêts actuels, le haut aux idéaux, à l’imagination, la gauche au passé, la droite à l’avenir et ce qu’on y projette. Le bas aux pulsions primitives.”



NOVALAC  
OU  
NOVALAC  
?

## POUR SON BIBERON, NE VOUS POSEZ PAS DE QUESTIONS.

Face aux milliers de questions des jeunes parents, pour son biberon avec Novalac ne vous posez pas de questions\*. Novalac 2 a développé une gamme complète de laits infantiles qui participe au bon développement de votre bébé\*\*. Que ce soit en relais de l'allaitement maternel quand bébé va bien ou pour répondre à un trouble digestif ou une allergie, l'expertise Novalac 2 est à votre service au quotidien.



EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

\* Le lait maternel est l'aliment idéal pour chaque nourrisson.

\*\* Dans le cadre d'une alimentation diversifiée.

2NOV05001/15. Document établi en 05/15. [www.lesapresdemain.com](http://www.lesapresdemain.com)

  
**Novalac** <sub>2</sub>  
LA NUTRITION DES BÉBÉS À SON EXPERT

En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



Le make-up le plus beau



Découvrez la dernière tendance make-up née à Hollywood : la BeautyBlender. Grâce à sa forme d'œuf et sa texture éponge, elle permet d'appliquer facilement les produits à texture crème, comme le fond de teint, de façon homogène, sans laisser de traces. Un vrai produit miracle pour celles qui ont du mal à obtenir un maquillage au rendu naturel. > **Pharmacies**

Les make-up artists en sont fans !

# Maman a tout pour plaire !

Le parfum le plus envoûtant



Découvrez dans ce coffret le secret de séduction Nuxe ! La Crème Prodigieuse, à la fleur d'immortelle bleue, hydrate, défatigue et protège votre peau. Les douces notes, subtiles et envoûtantes de Prodigieux le Parfum éveillent votre féminité et révèlent votre sensualité. > **Pharmacies**

Texture fine et soyeuse, sans effet gras.

La peau la plus éclatante

La composition minérale unique de l'Eau Thermale d'Uriage lui confère une action hydratante exceptionnelle. Grâce à la présence élevée de sels de calcium et de magnésium, elle apaise les peaux sensibles. L'action du silicium renforce le film hydrolipidique de la peau et les minéraux aident à restaurer la barrière cutanée. > **Pharmacies**



Véritable cure d'oligo-éléments et de minéraux, source d'éclat pour la peau !

## Le visage le plus doux



Le Sérum peau parfaite Perfect+ concentre toute l'expertise médicale Filorga pour une peau parfaite à la vue comme au toucher. Un trio d'actifs restaure la communication cellulaire et booste le renouvellement cutané pour lisser la peau et affiner le grain de peau. > **Pharmacies**

Procure immédiatement un aspect bonne mine !

## La silhouette la plus ferme



Oenobiol peau d'orange est spécialement conçu pour réduire l'aspect peau d'orange. Sa formule contient un actif breveté Cellulight (extrait du melon) et un extrait de pépins de raisin riche en polyphénols. Une étude réalisée auprès de 60 femmes pendant 3 mois montre un taux de satisfaction de 94 % sur l'atténuation de l'aspect peau d'orange. > **Pharmacies**

Diminution apparente des capitons, augmentation de la fermeté de la peau.

## Les lèvres les plus sexy

Le nouveau rouge à lèvres Mat Velours de Black Colors Cosmetics présente une texture innovante qui glisse sur les lèvres, sans figer ni dessécher. Sa formule fortement pigmentée offre une couleur intense avec un effet ultra-couvrant. Le résultat est un fini mat velours impeccable à la tenue irréprochable pendant 8 heures.

> **Pharmacies**



6 teintes tendance pour toutes vos envies !

## Les cheveux les plus brillants

Littéralement "enquiquineuse de nœuds", la Tangle Teezer démêle en un clin d'œil les cheveux les plus difficiles à coiffer. La casse et les chutes sont limitées, les pointes fourchues lissées : vos cheveux n'ont jamais été aussi beaux ! > **Pharmacies**

Convient à tous les types de cheveux : des plus raides aux plus frisés.



## Les sandales les plus confortables



Les nouvelles sandales Fitflop sont ultra-douces et légères. Elles sont idéales pour faire du tourisme, pour être portées au bureau et même en soirée ! Elles vous assureront un confort inouï. > **Pharmacies**

Les semelles Fitflop soulagent immédiatement les pieds douloureux.



Petit format à emmener partout !

## Le mari le mieux rasé

Le gel de rasage anti-irritations à l'extrait de bois de santal du kit de voyage Nuxe men favorise la glisse de la lame du rasoir. Le gel douche Nuxe men nettoie en douceur le visage, le corps et les cheveux grâce à sa base lavante d'origine végétale et son pH physiologique. Le gel hydratant Nuxe men hydrate, matifie et tonifie la peau en un clin d'œil. > **Pharmacies**

L'appel du 17 juin

# Bac : 3 lauréats vous conseillent

PAR NC

Ils sont environ 3 000 en Guyane, 5 000 en Guadeloupe et 6 000 en Martinique à se présenter au bac cette année. C'est l'épreuve essentielle, le sésame ! Pour bien s'y préparer autant demander conseil à ceux qui y ont brillé.



### ▶ Cécile, Guyane

Dans la ligne de mire de Cécile Roth, les relations interculturelles à l'international ! La tête pleine de projets, elle essaye de se concentrer depuis septembre dernier sur ses cours en hypokhâgne (classe préparatoire littéraire) au lycée Louis Barthou de Pau. C'est avec plaisir qu'elle revient sur les épreuves de son bac L passé à 17 ans (elle a sauté la classe de CM2), obtenu brillamment avec une mention très bien. Des résultats qui ont fait d'elle le major de la promotion 2014 dans son département.

#### Quelle a été ta préparation ?

Je me suis rendu compte de l'impossibilité de rattraper en dernière minute un trop grand retard pris en première. Ceci m'a permis de travailler plus régulièrement l'année de la terminale. C'est le conseil de tous les professeurs, et il peut paraître exagéré, mais je pense vraiment que c'est important de prendre le temps, tout au long de l'année, pour approfondir les matières que l'on aime spécialement, ou rattraper les petits retards que l'on a pu accumuler. C'est ce qui m'a permis d'avoir une certaine longueur d'avance lors des révisions. Il y avait énormément de choses à revoir, mais je m'étais construit une petite base de connaissances auxquelles on ne pense pas dans l'urgence car elles semblent moins nécessaires. Pourtant, je suis sûre que ce sont celles-là qui ont fait la différence ensuite. Pour bien se préparer aux épreuves,

il est utile de s'exercer à réfléchir à plusieurs sujets, d'en imaginer même. Ça aide à réfléchir plus vite et de plus en plus largement. C'est comme une habitude, des réflexes face aux sujets. Lors de la dernière semaine, avant les épreuves écrites, j'ai plutôt essayé de comprendre les points importants des derniers chapitres. Il faut essayer de bien organiser cette dernière étape, de ne pas partir dans tous les sens pour ne pas se perdre.

#### Qu'as-tu fait contre le trac ?

Je ne suis peut-être pas le meilleur exemple pour cette question parce que je suis très stressée. Je me rendais compte au fur et à mesure de la quantité de choses que j'aurais voulu apprendre. Je retrouve cela cette année en hypokhâgne et ça me fait peur. Mon astuce pour dépasser le stress est de vraiment s'impliquer, faire de son mieux, faire l'effort de

se concentrer, la dernière semaine de révision surtout, pour avoir le plus de confiance en soi le jour J. C'est difficile et cela ne peut pas être un effort constant, mais c'est de l'avoir gardé en tête qui m'a aidée lors des épreuves.

#### Comment as-tu fait pour être en forme lors des examens ?

J'ai essayé de ne pas me coucher trop tard, même si c'est difficile. Ne pas être trop fatigué aide à se sentir mieux moralement, à être plus positif. Dormir le mieux possible la dernière semaine est le plus important. Mais faire du sport pour se changer les idées est une bonne façon aussi d'avoir confiance en soi. Il y a des petites choses qui aident aussi les jours J, comme d'amener un réveil pour bien gérer son temps, et prendre le goûter qui nous fera plaisir. Moi, j'avais toujours du raisin pour me donner de l'énergie.



**▶ Janine, Martinique**

À 17 ans, un bac S et une mention très bien, Janine Eguienta a fait l'an dernier la fierté de ses parents. Elle a même décroché la Bourse Alizés remise par 5 chefs d'entreprises martiniquais, soit 6 000 euros par an pendant 5 ans. Janine est actuellement en classe préparatoire à Janson de Sailly (Paris) et ambitionne de travailler dans le management environnemental.

**Quelle est la clé de ton succès ?**

L'un des secrets est surtout de travailler régulièrement toute l'année. Il faut s'entraîner avec des annales. C'est très payant. Il faut aller jusqu'au bout des exercices et essayer de comprendre les questions difficiles. Parfois, les annales sont plus ardues que l'épreuve. Elles permettent en outre de balayer, en 3 ou 4 exercices, tout le programme de l'année.

(ou 3 selon les matières). Cela passe très vite, il faut donc faire le maximum de choses durant l'épreuve. On passe beaucoup plus de temps à penser au bac et à le préparer qu'à le passer. C'est la capacité à saisir cet instant important qui aide à se concentrer. J'ai essayé aussi, durant les épreuves, de garder une bulle d'intimité. J'évitais de regarder les autres, ce qui aurait pu me déconcentrer. Enfin, je me suis accordé une pause de quelques minutes toutes les heures d'épreuve pour laisser mon cerveau se reposer.

**Une astuce pour la concentration ?**

Pour me concentrer, il me suffisait de me dire que l'épreuve ne durait que 4 h



**▶ Juliette, Guadeloupe**

Le rêve de Juliette Birembaux (major de la promotion 2014) : la médecine ! Actuellement en Paces à Fouillol (Guadeloupe) elle s'investit à 100 % afin de concrétiser son objectif. *"Ce métier donnera un sens à ma vie. J'ai conscience que je vais donner 13 ans de ma vie pour arriver à ce rêve, mais je suis motivée comme jamais !"* Une motivation déjà perceptible, il y a un an lorsqu'elle passait son bac S.

**Quelle a été ta préparation tout au long de l'année ?**

- Une alimentation très équilibrée avec un super petit déjeuner afin d'avoir un maximum d'énergie ;
- du sport 2 fois par semaine. Le sport dans lequel on se sent bien afin de se libérer au maximum ;
- travail très régulier. Avec du recul, on comprend que tout ce que le professeur demande nous servira pour les études supérieures ;
- jamais couchée après 22 h 30 ;
- une sortie par semaine avec couvre-

feu à minuit. Il faut appliquer le principe : *"un temps pour travailler et un temps pour s'amuser"*.

**Comment faisais-tu pour bien te préparer aux épreuves ?**

Il faut bien se connaître et savoir comment fonctionne sa propre mémoire. La mienne est très laborieuse. J'ai besoin d'apprendre, d'oublier, d'apprendre, encore oublier et, enfin, apprendre à nouveau. Bref, il me faut 3 couches... la galère ! Donc, je n'ai pas de capacités particulières. Il faut beaucoup de travail personnel.

À FOND LES EXAMS!



# GÉREZ LE STRESS BOOSTEZ VOTRE ÉNERGIE

Dès le matin vous manquez d'énergie ?  
Au travail, à la maison, le stress et la fatigue  
parasitent votre quotidien ?

Commencez sans attendre votre cure D-Stress® !

D-Stress® et D-Stress Booster® : pour résister au stress,  
réduire votre fatigue et retrouver votre énergie !  
Leur formulation unique est riche en magnésium, taurine,  
arginine et en vitamines B qui agissent en synergie.

**Utilisation :** 1 sachet de D-Stress Booster® par jour, dilué  
dans de l'eau, le matin pendant 20 jours. En cas de besoin,  
compléter par 1 à 3 comprimés de D-Stress®, dans la journée.  
Dès amélioration, trouver votre dosage quotidien personnel :  
2, 4 à 6 comprimés de D-Stress® par jour, à répartir aux repas.



DONNEZ CE COUPON À VOTRE PHARMACIEN

D-Stress® 80 comprimés, code ACL 764 19 43.

D-Stress Booster® 20 sachets, code ACL 513 68 79.

**synergia**  
laboratoire de médecine nutritionnelle  
Distributeur exclusif : Agence Propharm - 05 90 90 94 94

1



Assise de pied matelassée pour un confort inégalable.

### Roberto Giannelli 1 000 PAIRES EN 1

Les chaussures à brides interchangeables Roberto Giannelli 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*

2



Le modèle idéal pour les 12 - 24 mois.

### Julbo Looping POUR EXPLORER LE MONDE

Monture réversible et sans charnières, profil enveloppant et ergonomique, branches galbées, cordon élastique extra-plat... Toutes les qualités de la Julbo Looping pour apporter aux tout-petits un confort sans pareil et les protéger quoi qu'il arrive ! > *Lynx Optique*

# C'est pour Vous !

3

### Llorchidee REGARD STYLÉ

Lolita Lempicka poursuit sa redécouverte des années 60 avec ces toutes nouvelles solaires Llorchidee. Verres de forme ronde et monture bleu pétrole pour un design vintage, au top de la mode actuelle ! > *Exclusivité Lynx Optique*



La célèbre feuille Lolita Lempicka en incrustation or apporte une touche encore plus féminine.

4



Nouvelle collection 2015 à découvrir.

### Sandales À TOUTE ÉPREUVE !

Grâce à 3 coussinets spéciaux, positionnés pour épouser le mouvement du pied, les sandales Scholl absorbent les chocs générés par la marche. La pression est réduite sur les zones les plus sensibles du pied, les douleurs au talon sont soulagées. > *Pharmacies*

5



Efficacité renforcée grâce à la technologie effervescente !

### Aquastatine INNOVATION MINCEUR

Spécialement conçu pour drainer et détoxifier l'organisme, Aquastatine est idéal pour accompagner votre programme minceur et vous aider à affiner votre silhouette. > *Pharmacies*



### LES PLANTES

de l'amour..... 114

### 3 MAQUILLAGES

séduction ..... 119

### J'AI TESTÉ :

l'effeuillage !..... 123

## CANNABIS EN HAUSSE

Les chiffres de la consommation de cannabis en France sont repartis à la hausse. **En 2014, 11 % des adultes âgés de 18 à 64 ans ont fait usage de ce produit au moins une fois dans les douze derniers mois.** Ils n'étaient que 8 % quatre ans auparavant. Un chiffre dévoilé dans le Baromètre santé sur les usages de substances psy-

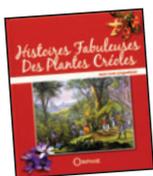
choactives illicites, réalisé tous les 5 ans par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé auprès d'un échantillon représentatif de 15 000 personnes. Au cours de cette même période 2010-2014, l'usage régulier de cannabis (au moins 10 fois par mois) est passé de 2,2 % à 3,1 % chez les 18-64 ans.

Kòkòlò

# Les plantes de l'amour

PAR JEAN-LOUIS LONGUEFOSSE

Censées stimuler notre désir, les plantes aphrodisiaques éveillent l'intérêt et la curiosité. Tour d'horizon avec Jean-Louis Longuefosse, pharmacien.



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

Depuis plusieurs décennies, des études ont démontré scientifiquement l'activité aphrodisiaque de plusieurs plantes, tout au moins lors d'expérimentations animales. C'est le cas des racines de sensitive, du pois à gratter, de la muscade, du clou de girofle, des feuilles de framboisin, de la liane à connaître, des amandes de l'amandier-pays. En revanche, aucune étude scientifique n'a démontré les vertus aphrodisiaques du gingembre, même s'il favorise la fertilité masculine. Concernant le

bois bandé antillais, les études sont très anciennes et ne peuvent pas être validées, d'autant que les effets secondaires sont encore mal connus. Le bois bandé guyanais a démontré son efficacité sur la maladie d'Alzheimer grâce à des effets neuroprotecteurs. La plante est adaptogène et possède des propriétés antistress... qui peuvent être utiles en cas de panne sexuelle ! Les écorces d'arbres ne sont pas les seuls aphrodisiaques réputés. D'autres élixirs renferment des graines de mirobolan, d'ambrette, des feuilles d'arada, de langue poule, de liane savon...



## LE BOIS BANDÉ

Saviez-vous qu'il n'existe pas un mais plusieurs bois bandés, différents selon les régions ? Mis à macérer dans du rhum, les bois bandés sont le plus souvent associés à d'autres plantes toniques : racines de gingembre, de safran-pays, de sensitive, noix de muscade, noix de kola, graine de mirobolan, clou de girofle... Sur

les marchés antillais, les bouteilles du fameux bois bandé renferment du *Richeria grandis*. L'écorce de ce bel arbre antillais aussi appelé bois d'homme est mise à macérer dans du rhum agricole. Les effets de ce rhum d'amour, dont la réputation a traversé l'océan, seraient radicaux chez l'homme comme chez la femme ! Son analyse chimique, qui date quand même de 1934, aurait permis de déceler la présence d'un principe aux propriétés vasodilatatrices puissantes qui provoquerait chez l'homme et la femme des poussées de désir. S'il est vrai que l'érection est liée à un afflux de sang, la stimulation "locale" n'est pas vraiment prouvée et les effets secondaires sont encore mal connus.

## Aussi appelé muirapuama

En Guyane, le bois bandé est un arbre d'Amazonie appelé muirapuama. Ce petit arbre aux racines aphrodisiaques a une renommée qui s'étend jusqu'au Sud du Brésil. Les Créoles guyanais utilisent l'écorce et la racine des jeunes pieds macérées dans du rhum. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, la réputation de cet arbre a atteint l'Europe et il fut inscrit dans la pharmacopée anglaise contre l'impuissance sous le nom de "potent tree".





## LE CLOU DE GIROFLE

Bien connu pour soulager les dents douloureuses, le clou de girofle à l'huile essentielle odorante, exciterait les glandes sexuelles via les circuits nerveux. Un oignon piqué de clous de girofle renforcé par une bonne cuillère de moutarde, autre aphrodisiaque réputé, reboosterait les amants endormis ! Cette épice sévisait déjà dans l'Antiquité, parfumant les vins destinés aux orgies romaines.



## LA VANILLE

C'est un remède efficace contre l'asthénie sexuelle qui agirait par ses composés volatils sur nos sens olfactifs et sur notre système nerveux central.

## LA CANNELLE

Épice chaude à la saveur pénétrante et légèrement sucrée est entrée dans la composition du philtre d'amour de Tristan et Yseult qui en firent bon usage.



## LES RACINES

Parmi les philtres d'amour figurent aussi des racines comme celles du jasmin bois, de coco à chat, d'aralie-montagne, de bois flot et de sensitive.



© J. LONGUEFOSE, © STOCK



## LE CHOCOLAT

La liste des aphrodisiaques serait incomplète sans mentionner le chocolat qui dope aussi la sécrétion de dopamine, le neurotransmetteur responsable du plaisir.



## LA NOIX DE MUSCADE

La noix de muscade, surtout le macis (enveloppe de la noix), déclencherait dans l'organisme des flambées de dopamine, un neuromédiateur qui réveille le désir. Elle est aussi appréciée pour son action euphorisante, mais n'en abusez pas. À forte dose, elle devient hallucinogène. Le célèbre médecin siennois Pierandrea Mattioli (1501-1577) a décrit le remède qu'il conseillait à ses patients masculins éprouvant des difficultés pour "sacrifier à Vénus". Il leur prescrivait de s'enduire le pénis d'huile de noix de muscade quelques heures avant de rendre leurs hommages à une dame de tempérament.





# Exigez un teint parfait !

Adorée des make-up artists et des mannequins, l'éponge de maquillage Beautyblender est un produit culte.

## Qu'est-ce que la Beautyblender ?

La **Beautyblender** vous sert à **appliquer votre fond de teint, votre anti-cernes ou votre blush**. Grâce à sa forme d'œuf et sa texture éponge, elle vous assure un teint uniforme, sans laisser de traces ou de démarcations. La couvrance est exceptionnelle, le rendu naturel.

## Comment utiliser la Beautyblender ?

Suivez les 3 étapes clés "humidifiez, pressez, tapotez".

- Humidifiez votre **Beautyblender** avec de l'eau, elle double de volume.
- Pressez-la pour enlever l'excédent d'eau. Prélevez un peu votre fond de teint.
- Tapotez les zones à camoufler. C'est terminé : votre teint est parfait !



Coup d'éclat

# 3 maquillages séduction

## Éventail de couleurs

### Le teint

Appliquez comme d'habitude votre fond de teint, suivi de votre anticerne.

### Les yeux

Choisissez une couleur claire (doré ou beige) et une couleur plus foncée (bleu).

- Appliquez la couleur claire sur toute la paupière (mobile et fixe) jusqu'au coin interne de l'œil.
- Appliquez la teinte foncée du coin externe de l'œil jusqu'à la couleur claire. Puis, dégradez-les l'une avec l'autre. Dégradez la couleur foncée au coin externe de l'œil en l'étirant vers le haut et en dépassant légèrement le pli palpébral.
- Appliquez le fard à paupière foncé au ras des cils inférieurs. Dégradez-le sous vos yeux. Appliquez un crayon noir sur la muqueuse et intensifiez le ras des cils avec ce crayon noir ou un liner. Passez le mascara.

### La bouche

- Appliquez un gloss rouge.

PAR MSR

Le maquillage, arme absolue de séduction, sublime vos atouts ! Sombre et mystérieux, original et coloré, naturel et lumineux, voici 3 maquillages glamour à réaliser vous-même. Avec Caroline Tichy, maquilleuse professionnelle.

Pour un teint éclatant, appliquez un enlumineur par touches légères sur le haut des pommettes, sous l'arcade des sourcils, sur les sillons naso-géniens (rides du sourire) et sur le menton.

## Nude parfait

### Le teint

• Choisissez des fonds de teint au fini naturel pour donner un maximum de transparence. Passez l'anticerne. Une fois le visage poudré, apportez de la lumière et de la structure avec un blush dans les teintes orangé, cuivré, brun et corail.

### Les yeux

• Pour un effet naturel, appliquez une poudre dans les tons beige, doré mat. Posez le fard à paupières sur toute la paupière mobile et fixe. Appliquez

la teinte intermédiaire sur la partie centrale de la paupière mobile. Puis, dégradez-la avec la teinte claire appliquée précédemment, sans dépasser le pli palpébral. Utilisez des teintes comme orangé, brun, etc. Appliquez la teinte foncée au coin externe de l'œil. Puis, dégradez-la avec la teinte intermédiaire, et vers l'arcade. Choisissez une teinte marron et insistez bien sur le creux supérieur de la paupière.

• Appliquez ensuite une couleur foncée (marron foncé, noir, brun foncé)

dans le pli de l'œil en dessinant un arc bien arrondi. Dégradez-la avec la couleur claire.

• Rajoutez ensuite la couleur plus claire sous le sourcil afin d'apporter un maximum d'éclat aux yeux.  
• Passez un crayon noir ou marron foncé sur la muqueuse et terminez par la touche mascara.

### La bouche

• Choisissez des rouges à lèvres satinés se rapprochant de la couleur des lèvres ou un gloss rosé.

## Smocky noir



### Les Yeux

Il est préférable de maquiller les yeux avant de faire son teint pour ne pas le salir.

- Appliquez un trait de crayon noir au ras des cils inférieurs. Puis, estompez vers le bas. Ensuite, appliquez le crayon sur la paupière mobile sans dépasser le pli palpébral et estompez pour créer un dégradé.
- Posez un fard à paupière noir afin d'intensifier le maquillage.

- Appliquez une teinte intermédiaire (du brun, du marron ou du gris) dans le pli palpébral et estompez juste au-dessous de l'arcade.
- Déposez une couleur plus claire sur l'arcade sourcilière, et dégradez-la avec la teinte intermédiaire appliquée précédemment.
- Terminez votre maquillage en appliquant un crayon noir sur la muqueuse des cils inférieurs. Puis, posez votre mascara.



### Le teint

- Démaquillez le dessous de l'œil afin d'ôter toutes traces et résidus de fard à paupière. Appliquez comme d'habitude votre fond de teint, suivi de votre anticerne. Poudrez et finissez avec le blush.



### La bouche

- Appliquez le rouge à lèvres noir (ou prune) après avoir fait un contour au crayon pour éviter que le rouge à lèvres ne file.

Pour réussir à coup sûr votre smocky eyes, utilisez un crayon jumbo noir (gros crayon noir à mine grasse) ou un fard crémeux. Ils permettent de travailler plus vite et sont waterproofs.

# OENOBIOL®

CAPILLAIRE  
FORTIFIANT

TESTEZ LA  
RÉSISTANCE\*

Satisfaction  
**84%\*\***



NOUVELLE FORMULE

[www.oenobiol.fr](http://www.oenobiol.fr)

70300027360-13/14

Claire Keim

\* Denobiol® Capillaire Fortifiant, complément alimentaire, contient du biotin qui contribue au maintien des cheveux et des ongles normaux.  
\*\* Test consommateurs mené auprès de 88 femmes, pendant 3 mois en 2014.



Comble les rides dès 2 semaines\*

## Eucerin®

LA SCIENCE D'UNE PEAU PLUS BELLE

[www.eucerin.fr](http://www.eucerin.fr)

\*Evaluation clinique - 41 femmes - 2 semaines.



DISPONIBLE EN PHARMACIE

NOVADIS  
DISTRIBUTEUR EXCLUSIF

L'effeuillage, l'art d'ôter ses vêtements avec sensualité, s'extirpe hors-scène et s'invite à la maison, en toute intimité. Nous l'avons testé pour vous !

*Un peu, beaucoup, passionnément...*

**J'ai testé**

**l'effeuillage !**

© ISTOCKPHOTO

**14** heures. Rendez-vous au "boudoir" d'Ingrid, pour un cours d'effeuillage semi-privé. Objectif : l'anniversaire de doudou, une grosse envie de l'épater et de me surpasser. Le fantasme du strip-tease se nicherait en chacune de nous. Nous serions toutes de vraies Gilda, des Demi Moore, meneuses, fatales, assurées. Très à la mode, l'effeuillage correspond à un désir de se réapproprier sa féminité. Démonstration avec Ingrid, 44 ans, 2 ans d'effeuillage et de pole dance, un

...



...  
 corps de rêve, deux enfants. Timide, j'ai demandé à une copine de venir avec moi. L'effeuillage, "le terme bourgeois pour strip-tease", sourit Ingrid, représente pour nous deux un véritable challenge. Notre coach nous met tout de suite à l'aise. "Dans mon cours, vous ne vous retrouverez jamais nue."

### **SENSUELLE DÈS L'ÉCHAUFFEMENT**

Dans la salle, de grands miroirs allongent la silhouette. "Beaucoup de femmes arrivent gênées par leur corps avec la peur d'être jugées par les autres. En réalité, chacune reste concentrée sur elle-même, soucieuse de réussir sa chorégraphie." Première étape, s'échauffer. Le port des talons hauts et les mouvements étirés sollicitent les muscles. Le tout sur *Sexual healing* de Marvin Gaye ! "Dès l'échauffement, tu commences à réveiller ta sensualité", prévient Ingrid. Étirer la tête, la taille, bouger les hanches, le buste, nous pénétrons dans l'univers de nos "déesses intérieures", bourrées de sex-appeal. Si, si.

### **PRÉPARER LE GRAND JEU**

"Il faut tout prévoir : le lieu, la musique, la tenue et la chorégraphie. Anticiper le moindre couac, ne pas rire, combler les oublis, pour ne jamais se sentir déstabilisée. L'avantage, c'est que c'est toi qui mènes la danse. Tu sais ce qui l'attend, mais pas lui", explique Ingrid. Nous enfignons nos talons hauts. "Il vaut mieux des escarpins, de préférence, sans brides. Tout doit être facile à ôter, afin de ne pas casser

le jeu." Premier exercice, se déhancher (façon défilé de mode et non comme pour un trekking !) jusqu'à "Alex", notre amoureux imaginaire, onduler du bassin et repartir, en jetant un dernier coup d'œil lascif. "Ne jamais perdre le contact, même de dos." Le regard est l'une des composantes essentielles de l'art de se dénuder. Nous rions. Ingrid nous reprend : "Rire est un signe flagrant de honte, d'un manque de confiance en soi, lors d'un effeuillage." Et si le partenaire le fait, un petit "chut" sur les lèvres, le regard sensuel mais ferme, le stoppera...

### **CRÉER UNE ATMOSPHÈRE**

"Je n'ai jamais vu un partenaire ne pas apprécier un effeuillage ! Ne prévenez pas que vous allez lui faire un strip-tease !", recommande Ingrid. Il faut prévoir 3 minutes environ de chorégraphie. Long ? Si le show est trop rapide, il y aura moins de plaisir. Au fond, l'effeuillage dose l'attente du plaisir. Le secret, c'est de donner, mais pas trop rapidement. Laisser fantasmer l'autre. Nous écoutons religieusement. Pourquoi personne ne nous a appris tous ces secrets ? Au même titre que faire un cari ? *You can leave you hat on* de Joe Cocker fait monter l'atmosphère de plusieurs degrés. Les exercices s'enchaînent face à Alex. Dégager la jambe, se caresser le corps, les cheveux, descendre, remonter, balancer les jambes étirées, les ouvrir sur la chaise en angle, dos bien droit... nos gestes timides prennent de plus en plus d'assurance. "Prenez votre temps", conseille notre professeur. Je commence à croire que doudou

aura un anniversaire inoubliable. "Habillez-vous pour vous déshabiller." Nous ôtons lentement, dans l'ordre, chapeau, cravate, chemise et soutien-gorge (l'effeuillage peut aussi s'accessoiriser avec des gants, des bijoux, une queue-de-pie, etc.).

### IMAGINATION ET LÂCHER-PRISE

Dégrafer son soutien-gorge d'une seule main, jouer avec la cravate entre les jambes, savoir enlever une chemise, sont autant d'astuces, pour susciter le désir, qu'Ingrid nous enseigne. Sur *Partition* de Beyoncé, vient le moment fatal : enlever la culotte, toute seule ou avec l'aide d'Alex. Les talons doivent être gardés jusqu'au bout, afin de conserver la jambe toujours bien effilée. Nous nous étirons de nouveau. Le cours est terminé. Quelle expérience ! Le jour J, je serai peut-être un peu intimidée. Mais c'est moi m'ènerai la dance de A à Z. Surpris, doudou sera désarmé... Et moi j'en profiterai !



# Un esprit spa dans un corps spa

Le spa est un moment de détente et de bien-être.  
L'association de la chaleur et de l'hydromassage  
apaise tout autant le corps que l'esprit.

## Fête des mères OFFRE SPÉCIALE

1 spa acheté  
= 1 luminaire  
OFFERT\*



Photos non contractuelles. \* Offte valable jusqu'à 30 juin dans la limite des stocks disponibles.



### SPAS - SAUNAS

Gazon synthétique  
Route du camp Dugommier  
La Jaille - BAIE-MAHAULT

Tél. : **0590 320 320**

 luniversduspa

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.  
contact.luniversduspa@gmail.com - www.luniversduspa.net

C dans l'hair !

# No poo : peut-on se passer de shampoing ?

PAR MSR

"No poo", c'est la contraction de "no shampoo". En clair, ne plus utiliser de shampoing pour se laver les cheveux. Dégoûtant ? Bon pour les cheveux ? Que penser de cet étrange phénomène de mode ?

“ Les shampoings contiennent des produits chimiques qui

agressent le cuir chevelu”, arguent les adeptes du “no poo”. Des parabens (butylparaben, isobutylparaben, méthylparaben, éthylparaben...) utilisés comme conservateurs et suspectés d'être des perturbateurs endocriniens. Ils sont parfois remplacés par des éthers de glycol comme le phénoxyéthanol, très irritant. Des sulfates (sodium laureth sulfate, ammonium lauryl sulfate, sodium lauryl sulfate...) pour faire mousser. Du silicone (tous les

noms qui se terminent par “xane” ou “cone”) pour gagner le cheveu... Vous en voulez encore ?

## VINAIGRE ET ARGILE

Désormais, donc, on se lave les cheveux à l'eau claire, au bicarbonate de soude, au vinaigre, au savon noir ou avec un après-shampoing naturel. *“Tous les après-shampoings contiennent une base lavante. Bien plus douce que celle des shampoings, cette base lavante non agressive est parfaite pour le soin des boucles. L'après-shampoing ne doit pas contenir de silicone ni aucun composant*

## “Mes cheveux sont plus souples”

*“Depuis 3 à 4 ans, je suis passée au “no poo”. Aucun shampoing ne me correspondait. Mes cheveux crépus étaient très secs. Il fallait toujours que j’ajoute des produits pour les hydrater et les assouplir. Aujourd’hui, j’utilise simplement un démêlant doux, deux fois par semaine, maximum. Depuis, mes cheveux sont plus détendus, plus doux, plus souples. Et de temps en temps, je me fais un masque à l’huile d’olive.”*

Valérie, 40 ans

© STOCKBYTE

### ➔ 4 QUESTIONS AU...

**Dr Anne-Marie Garsaud-Desmarais,**  
dermatologue

**Les shampoings sont-ils à craindre ?**

En France, la vigilance sur les produits cosmétiques est très sérieuse. Aucun produit ne peut être utilisé s’il ne fait pas partie d’une liste exhaustive de produits autorisés. La moindre preuve scientifique de danger pour la santé entraîne la suppression du produit de cette liste. En clair, il n’y a aucune preuve de danger avec les shampoings.

**La tendance “no poo” est-elle adaptée à tous les types de cheveux ?**

Il est clair que le cheveu sera moins bien dégraissé, donc ce ne sera pas adapté aux cheveux gras. En revanche, les cheveux secs qui font moins de shampoings et ont tendance à s’abîmer plus vite peuvent bénéficier de cette technique.

**Une utilisation trop fréquente de bicarbonate ou de vinaigre de cidre peut-elle provoquer des irritations ?**

Le bicarbonate n’est pas réputé très irritant. On en met parfois dans l’eau du bain pour soigner certaines réactions cutanées. En revanche, les vinaigres sont acides et irritants. Ils pourraient causer des brûlures cutanées et des pigmentations secondaires.

**Que penser des shampoings secs ?**

Le cheveu sera moins bien lavé qu’avec de l’eau et du shampoing, mais ce peut être pratique si l’on est pressé ou qu’on ne souhaite pas mouiller ses cheveux. Les produits dermatologiques pour peaux sensibles vendus en pharmacie contiennent des bases lavantes très douces et me semblent être la meilleure méthode pour laver ses cheveux en douceur et de façon efficace.

dérivé, car ils sont difficiles à éliminer des cheveux qu’ils encrassent et desèchent au fur et à mesure, explique Lorraine Massey, coiffeuse américaine, à l’origine de la méthode “no poo”. On peut aussi utiliser de l’argile verte ou de la fécule de maïs en guise de shampoing sec. L’argile s’applique directement à la racine des cheveux et agit en absorbant le sébum.” Ensuite, il faut brosser, brosser, brosser... Les bloggeuses conseillent aussi le shampoing à la poudre de shikakai (fruits d’acacia) à mélanger avec de l’eau de source et à poser sur les racines en massant bien. Un peu comme le font les Marocaines avec le rassoul. Cette poudre d’argile mélangée à de l’eau et de l’huile d’argan, est appliquée sur les racines quelques minutes avant massage et rinçage. Pas encore conquise ? Il existe dans ce cas une alternative : le “low poo” : des shampoings doux moins fréquents. Cette méthode consiste à espacer les shampoings le plus possible et à utiliser des produits ultra-doux pour les cheveux et le cuir chevelu. Sans sulfates, sans silicone, sans parabens...



Tous un grain !

# L'halothérapie ne manque pas de sel !

PAR NATHALIE CHILLAN

*“Un bon bol d'air marin me ferait du bien.” Sans le savoir, tous ceux qui font ce constat réinventent l'halothérapie. Alors, pourquoi ne pas utiliser les minéraux et les oligo-éléments que la mer nous offre ?*

L'air salin a un effet très bénéfique sur le corps. Il est gorgé d'iode, chargé en minéraux et oligo-éléments. Cette méthode de soin 100 % naturelle consiste à utiliser le sel à des fins thérapeutiques. C'est au tout début du XX<sup>e</sup> siècle que les bienfaits du sel sont observés par les médecins. Ils constatent que les ouvriers des mines de sel sont rarement malades, contrairement aux autres mineurs. Les recherches commencent alors et confirment scientifiquement les effets positifs du sel sur la santé. De nos jours, plusieurs sanatoriums de cette époque restent encore en activité dans des mines de sel en Europe centrale (Pologne, Autriche, Roumanie). Certaines de ces grottes ont même été transfor-

mées en cliniques modernes où sont traités plus de 10 000 patients chaque année. Il existe aussi plusieurs mines en Amérique du Nord (Canada).

## OLIGO-ÉLÉMENTS ET SELS MINÉRAUX

Les soins peuvent se dérouler dans de véritables grottes de sel, des galeries naturelles ou dans des milieux qui reproduisent une concentration contrôlée de sel à l'identique. 30 min passées dans cet environnement sont équivalentes à un week-end au bord de la mer. 3 principes fondamentaux sont appliqués dans l'halothérapie : la purification de l'air, la diffusion de sels minéraux et d'oligo-éléments, et la relaxation. Le sel est notoirement riche en oli-

go-éléments et en ions négatifs. Ces ions n'ont de négatif que le nom, puisqu'ils sont en réalité très positifs pour notre santé, dynamisant et apaisant.

### MALADIES RESPIRATOIRES

Le sel aide à décongestionner les voies respiratoires. De plus en plus de personnes, surtout dans les grandes villes, se plaignent de maladies respiratoires et d'allergies dues à la mauvaise qualité de l'air provoquée par de nombreux polluants (poussières, particules fines, diesel). L'halothérapie a des effets bénéfiques sur l'appareil respiratoire qu'il contribue à nettoyer. Elle permet de réduire notamment les mucosités et les peaux. Ainsi, plusieurs affections peuvent être soignées : les maladies pulmonaires chroniques (asthmes, bronchite chronique, inflammation pulmonaire), les allergies liées au nez, aux sinus, ou encore les maladies de la peau (eczéma, acné) et les maladies de l'ORL (rhinite, sinusite, pharyngite et laryngite). En agissant sur les voies respiratoires, l'halothérapie diminue les effets du stress, de la fatigue et du surmenage. Ces traitements s'adressent en particulier aux enfants. L'halothérapie ne peut toutefois pas remplacer une cure médicale mais peut se faire en complément. Aux Antilles et en Guyane, pas de grottes de sel. L'halothérapie ne semble pas être une pratique très répandue dans les instituts. Cependant, nos départements sont entourés d'eau et bordés d'un long littoral dont nous devrions tous profiter en inhalant de belles bouffées d'air marin le plus souvent possible.



**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€~~

20 ANS d'expérience

Extensions Payable en 4 fois **900€** ~~1200€~~

**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 <



 **Mexicarte**  
Créations artisanales  
en marbre et onyx du Mexique

Luminaires  
Tables et miroirs lumineux  
Sets de salle de bain  
Cadres photos  
Bracelets...

Et plein d'idées cadeaux à partir de 7€ !

Route du Fort Fleur d'Épée - LE GOSIER  
**Tél. 05 90 88 02 10 • 06 90 08 84 92**  
Mexicarte971@gmail.com • www.mexicarte.fr

1



Pas besoin d'éplucher les fruits !

### Pressoir Infiny Press PLUS DE VITAMINES !

Doté de la technologie Juice Press, le presseur Infiny Press Revolution de Moulinex permet une extraction en douceur des jus. La saveur des fruits et légumes est préservée et l'oxydation limitée. 30 % de vitamines, 35 % de jus et 75 % d'anti-oxydants en plus qu'avec une centrifugeuse !  
> *Rayon électroménager*

2



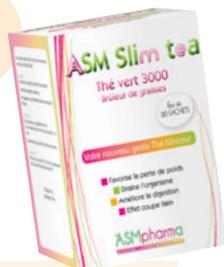
Ampoules buvables à prendre en cure de deux mois.

### Granions de chrome CHROME MINCEUR

Granions de chrome des laboratoires EA Pharma est élaboré à partir de chrome, un oligo-élément essentiel au métabolisme des glucides et lipides. Avec le chrome, vous optimisez votre métabolisme et limitez les grignotages intempestifs pendant la journée.  
> *Pharmacies*

C'est pour  
**VOUS !**

3



Un subtil goût de menthe.

### ASM Slim Tea THÉ DRAINANT

ASM Slim Tea est spécialement étudié pour drainer et amincir votre corps. Le thé vert favorise l'amincissement, l'orthosiphon draine, la reine-des-prés lutte contre la cellulite, le fenouil aide à la digestion et limite les ballonnements.  
> *Pharmacies*

4

### Olivie bio LE PLEIN DE BON GRAS

Olivie Plus 30x est une huile d'olive extra-vierge naturellement riche en polyphénols et en acides gras mono-insaturés, ce qui réduit le niveau d'oxydation du cholestérol LDL, et contribue à protéger nos artères.  
> *La Vie Claire, Imm. La Rotonde - Jarry, tél. 05 90 25 01 56*

Certifié bio :  
les oliviers  
sont cultivés  
sur un terrain  
exempt  
de pollution.



5



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*



LA DICTAME,  
un tubercule précieux ..... 132

LES ALIMENTS  
pour faire de vieux os ..... 137

RECETTES :  
mangez tout cru ! ..... 142



## ALLERGÈNES : affichage obligatoire

À partir du 1<sup>er</sup> juillet 2015, les consommateurs seront mieux informés sur la présence d'allergènes dans les produits alimentaires. **Un décret publié en avril rend obligatoire "l'information relative à la présence de substances ou produits provoquant des allergies ou intolérances" sur les emballages** des produits alimentaires

vendus en grandes surfaces, ainsi que dans les restaurants, cantines et commerces de vente à la découpe. 14 substances allergisantes sont concernées, parmi lesquelles le gluten, le lait, les œufs, les arachides, le soja, les crustacés, les poissons, les fruits à coque, le céleri, la moutarde, les graines de sésame, les mollusques...

Plante péyi

# La dictame, un tubercule précieux !

PAR DM

Certains se souviennent peut-être avec tendresse de la crème de dictame (ou barbadine) de mamie, à la fleur d'oranger ou au chocolat ! "C'est bon pour le ventre et ça donne de la force !", disait-elle. Elle avait bien raison...

C onnue un peu partout dans le monde sous le nom de "arrow-root", l'espèce *Maranta arundinacea* est très consommée au Brésil comme légume-racine. On l'appelle "dictame" en Guadeloupe et en Guyane, "barbade" en Martinique, et "rouroute" à La Réunion.

© ISTOCKPHOTO

## Un des amidons les plus digestes au monde !

Dans nos territoires, c'est la féculé extraite du tubercule de dictame qui est utilisée. Composée à 90 % d'amidon (un glucide complexe), la féculé de dictame est une excellente source d'énergie grâce à sa digestibilité exceptionnelle. L'amidon de dictame (même cru) est, par exemple, 4 fois plus digeste que celui de la pomme de terre !



© ISTOCKPHOTO

## Une belle peau

Le tubercule de dictame possède des propriétés cicatrisantes, émollientes et adoucissantes pour la peau. Il était utilisé par les Arawaks et les Caraïbes, comme antidote interne et externe pour soigner les blessures causées par les flèches empoisonnées à la sève du mance-nillier. D'où le nom d'*arrow-root* qui signifie "racine à flèches".

## Cuisiner sans gluten

Nini (Périanin), productrice de dictame en Guadeloupe, confie : "*Même sans gluten on peut réaliser des crêpes, des biscuits et même des gâteaux avec la féculé de dictame !*" Le gluten est important surtout pour la fabrication de pain, mais il est tout à fait possible de faire monter un gâteau sans gluten grâce aux œufs et ceci même sans levure. "*Le secret ? Ne pas préchauffer son four mais laisser monter doucement le gâteau à four moyen.*" Les gâteaux ou biscuits à la dictame sont légers et très digestes ! En plus des crèmes aromatisées avec ou sans lait, on peut épaissir des soupes et des gratins, ou bien alléger une préparation en remplaçant la moitié de la farine de blé par de la féculé de dictame.



## Et la chlordécone ?

La dictame est un tubercule. Elle peut subir la contamination des sols par la chlordécone. C'est pourquoi il vaut mieux choisir des circuits sécurisés comme les pharmacies, qui vendent une dictame labellisée et soumise à des contrôles réguliers. À éviter : les sachets de dictame non étiquetés sur les marchés.



### Bonne pour le système digestif

Utilisée dès le XVIII<sup>e</sup> siècle par les colons qui l'empruntent aux Arawaks, la dictame est un remède de grand-mère contre les diarrhées. Des études scientifiques ont confirmé cet usage. La fécule de dictame diluée dans l'eau et consommée crue ou cuite régule le transit intestinal, agit contre les bactéries responsables, prévient la déshydratation induite par les diarrhées et accélère la guérison grâce à un apport énergétique et un effet immunostimulant. La dictame aurait également un rôle bénéfique contre l'acidité gastrique et le reflux gastro-œsophagien. Grâce à ces propriétés, la dictame est bien sûr recommandée traditionnellement pour lutter contre les coliques du nourrisson.



© ISTOCKPHOTO

### Comment l'utiliser ?

#### Pour la peau

On peut utiliser le jus pur du tubercule frais ou la fécule diluée dans très peu d'eau en cataplasme sur les piqûres d'insectes, les petites plaies ou les brûlures solaires.

#### Pour bébé

Toujours cuite à l'eau, on peut l'utiliser dès l'âge d'1 mois en cas de coliques, de régurgitations ou de diarrhées sans dépasser la dose de 3 g/kg/jour (1 cuillère à café de fécule de dictame = environ 5 g). Puis à la consistance souhaitée, pour épaissir le lait dès 4 mois, si nécessaire. Avantage : la fécule de dictame ne contient pas du tout de gluten qui peut être allergisant à cet âge.

#### Pour la personne âgée

La dictame à l'eau cuite et refroidie peut se conserver 24 h au réfrigérateur. On peut la mélanger à du jus de fruits frais pour plus de saveur et de vitamines. C'est une délicieuse boisson rafraîchissante pour tous. Elle convient particulièrement aux personnes âgées déshydratées et affaiblies. De plus, en cas de troubles de la déglutition, très fréquent chez la personne âgée, l'eau gélifiée par la dictame est plus facile à avaler.

### Ne pas confondre

Ne confondons pas la dictame (*Maranta arundinacea*) avec le toloman (*Canna indica*) qui donne aussi une fécule mais beaucoup moins digeste que celle de la dictame.

# 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

# Tout ce dont mon corps a besoin est dans la nature !



## Jus de Noni

### ÉNERGIE

9 puissants ingrédients ayurvédiques

- Accroît l'énergie
- Renforce le système immunitaire
- Fournit des anti-oxydants de qualité supérieure
- Excellente source de fibres, glucides et protéines



## Moringa

### FORTIFIANT

L'un des aliments les plus complets de la nature

- Renforce le système immunitaire
- Comble les carences nutritionnelles
- Aide à combattre l'anémie
- Aide à stabiliser le taux de glycémie

## True-Slim Tea

### MINCEUR

Les vertus détoxifiantes de la mauve crépue

- Purifie le corps
- Réduit les surcharges graisseuses
- Recommandé en cas de constipation
- Sans caféine

65 % mauve crépue, 25 % thé vert, 6 % extrait de papaye, 4 % racine de réglisse

## GoldenStemPower

### STIMULANT

Le pouvoir des cellules souches

- Renouvelle les cellules
- Rajeunit le corps et l'esprit
- Régule les défenses immunitaires
- Améliore le bien-être

Diet  
Alexer

En pharmacies et boutiques diététiques  
[www.dietalexer.com](http://www.dietalexer.com) - 06 90 73 45 56

*Cubitus et radius*

# Les aliments pour faire de vieux os !

PAR CÉLINE GUILLAUME

Une alimentation équilibrée peut aider à prévenir l'ostéoporose, maladie osseuse fréquente dès 50 ans. Quels vitamines et minéraux viennent renforcer notre capital osseux ?

**A**utour de 30 ans, la dégradation des os prend le dessus sur leur régénération. Ils perdent de leur densité et peuvent devenir plus fragiles. D'où l'importance d'avoir non seulement des apports suffisants en calcium, mais aussi de bien l'assimiler et de bien le conserver. Plusieurs aliments vont l'aider à remplir ces fonctions. Car quand le corps manque de calcium, il le puise directement dans le squelette. ...

1



## Du gruyère

"Ce sont essentiellement des apports importants en calcium qui préviennent l'ostéoporose. Vous en trouverez en quantité intéressante dans les produits laitiers (yaourts, fromages blancs, fromages, entremets, lait, etc.)", indique Fabienne Dubreuil, rhumatologue. Les fromages à pâte dure ou pressée sont les mieux dotés en calcium. En tête de liste, le gruyère et le parmesan (le lait demi-écrémé fournit seulement 119 mg de calcium pour 100 g). Ils fournissent de 1 000 à 1 200 mg de calcium (pour 100 g). Toutefois, certaines personnes consommant des produits laitiers souffrent de problèmes d'assimilation, de digestion, ou d'intolérance au lactose. "Remplacez alors par du lait de soja, même s'il reste moins riche en calcium", propose la rhumatologue.

2

## De l'eau minérale

Les fromages, s'ils sont riches en calcium, contiennent aussi beaucoup de graisses. Il faut donc chercher d'autres sources de calcium. Fabienne Dubreuil recommande de boire "certaines eaux minérales riches en calcium (Ca), notamment pour la femme ménopausée". En buvant 1 litre, vous consommez déjà entre 470 mg et 580 mg de calcium par jour.



© ISTOCK

### Attention au sel !

Une étude, menée à l'université de la Californie auprès de 60 femmes, a observé qu'un régime riche en sel accroissait la perte quotidienne de calcium de 42 mg !

3

## Du thym

Les herbes aromatiques fraîches contiennent aussi de la vitamine K et sont bourrées de calcium. Elles ont l'avantage d'être alcalinisantes, c'est-à-dire qu'elles réduisent l'effet acidifiant de certains aliments (viande, pain, lait et fromage). Une alimentation trop acide causerait une déperdition des minéraux stockés dans les os. Tournez-vous vers le thym (1 260 mg de calcium pour 100 g), la menthe (217 mg), le basilic (213 mg) ou encore le persil (190 mg), afin de rétablir votre équilibre acido-basique. Les épices jouent aussi ce rôle. La cannelle avec 1 080 mg de Ca, le curry et le gingembre.



# 4



## Du chou et du cresson

"Le calcium ne doit pas provenir uniquement des produits laitiers animaux", prévient le Dr Dubreuil.

**Les légumes vert foncé à feuilles en fournissent. Ils contiennent aussi de nombreuses autres vitamines et des minéraux nécessaires à l'absorption et à l'utilisation du calcium.**

Les grands gagnants sont les épinards cuits avec 140 mg de calcium pour 100 g. Cependant, ils contiennent aussi des oxalates, une substance qui peut empêcher l'assimilation du calcium. Pas d'oxalates chez le chou ! Mieux, son calcium (60 mg environ) s'absorbe très facilement. Les habitants de l'île d'Okinawa, au Japon, en consomment de grandes quantités. Résultat ? Une densité osseuse élevée, avec 40 % de fractures de cols du fémur de moins qu'aux États-Unis ! Le cresson (130 mg) et le pourpier (90 mg) en contiennent également beaucoup. Mais ce n'est pas tout. Des chercheurs américains ont constaté que si l'os manque d'ostéopontine et/

ou d'ostéocalcine, il se fissure et se fracture. Pour pouvoir jouer ce rôle, l'ostéocalcine a besoin de la vitamine K, présente dans ces légumes verts feuillus. D'autres légumes peuvent jouer un rôle capital (le gombo, par exemple, avec 75 mg de Ca), ou le topinambour.



## Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

"L'ostéoporose correspond à une diminution de la densité osseuse sur l'ensemble du squelette. À partir d'un certain seuil de diminution, la résistance osseuse devient moindre. Cette fragilité osseuse est responsable de fractures, même lors de chocs minimes", explique Fabienne Dubreuil, rhumatologue.

© ISTOCK

# 5

## Des amandes

"Vous trouverez du calcium dans les amandes, les noisettes et les graines de sésame", conseille Fabienne Dubreuil. **Les amandes sèches en contiennent 240 mg pour 100 g.** Mais aussi du magnésium qui contribue à fixer le calcium dans la structure même de l'os. Il se trouve en abondance dans les fruits à coque (amandes, noix de cajou), dans les fruits secs (raisins, figue, pruneaux, etc.) et le chocolat (60 à 206 mg/100 g) !





## 6 Des bananes et des cerises-pays

Ceux qui consomment beaucoup de fruits et de légumes bénéficient d'une perte osseuse nettement moins prononcée, que ceux qui en mangent peu. "Les protéines animales décalcifient si elles sont consommées en excès. Les fruits apportent l'équilibre alcalin nécessaire", explique Isabelle Loetitia. En effet, afin de neutraliser la surproduction d'acide causée par trop de protéines animales, l'organisme a besoin de potassium et de magnésium. Le corps a besoin de 4 700 mg de potassium par jour. La banane en fournit 411 mg pour 100 g, et le maracudja 348 mg. L'acérola, le citron, la goyave, peuvent aussi prévenir l'ostéoporose, grâce à leur teneur en vitamine C. Cette dernière aide à former, maintenir et réparer la structure osseuse. Bonne cueillette !

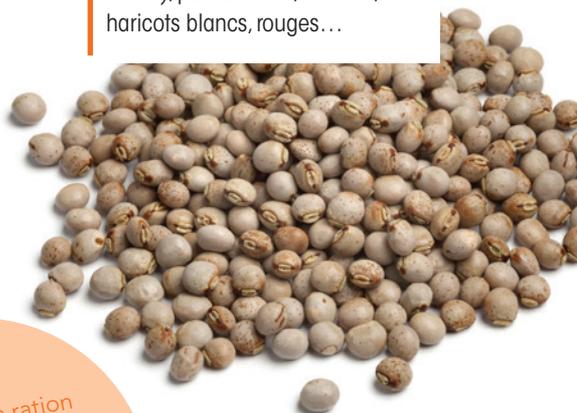


© ISTOCK



## 7 Des pois d'Angole

Les légumes secs sont également riches en calcium et en magnésium : pois d'Angole (129 mg de Ca), pois chiches, lentilles, haricots blancs, rouges...



### Futé

Calculez votre ration calcique journalière sur le site du Groupe de recherche et d'information sur les ostéoporoses (Grio).  
<http://www.grio.org/calcul-apport-calcique-quotidien.php>



### Les apports nutritionnels calciques conseillés selon l'âge (en mg/j)

enfants de 1 à 3 ans	500 mg
enfants de 4 à 6 ans	700 mg
enfants de 7 à 9 ans	900 mg
adolescent(e)s de 10 à 18 ans	1 200 mg
adultes (femmes et hommes)	900 mg
femmes de plus de 55 ans	1 200 mg
hommes de plus de 65 ans	1 200 mg
femmes enceintes et allaitantes	1 200 mg

Source : AFSSA-CNERNA-CNRS - Apports conseillés pour la population française, 3<sup>e</sup> édition ; Tec et Doc, 2001.

# 8

## Des sardines et de l'huile de foie de morue

Les sardines à l'huile et les anchois sont les poissons les plus riches en calcium avec, respectivement, 798 mg et 296 mg pour 100 g. L'autre avantage des produits de la mer réside dans leur apport en vitamine D. Cette dernière aide l'intestin à mieux absorber le calcium et l'os à bien le fixer.

**Vitamine D et calcium fonctionnent main dans la main.** Malheureusement, *"il y a peu d'aliments riches en vitamine D et leur absorption par l'alimentation reste mauvaise. On peut cependant en trouver dans certains poissons gras (sardines, thon, maquereau)"*, indique la spécialiste. Ce sont *"les huiles de foie de poissons qui permettent une meilleure fixation du calcium"*, note Isabelle Loetitia, médecin micro-nutritionniste. D'autres protéines animales en renferment, comme le jaune d'œuf, le beurre de baratte et le foie.



# Senior Compagnie

*Plus qu'une aide, une compagnie*

## Les engagements Senior Compagnie

Un service personnalisé...

- Visite de **rencontre systématique**
- Présentation de **l'intervenant**

**50%**  
de réduction  
d'impôts



Montage  
des dossiers  
d'aides  
financières

**Accompagnement :** compagnie et conversation, accompagnement aux loisirs.

**Aide pratique :** aide à l'entretien de la maison, aide à la préparation des repas, accompagnement aux sorties.

**Aide à la personne :** aide à la prise des repas, aide à la toilette, aide à l'habillement, aide à la mobilité, rappel de la prise de médicaments.

Possibilité de prise en charge par le Conseil Général dans le cadre de l'APA

[www.senior-compagnie.fr](http://www.senior-compagnie.fr)



**05 90 81 11 61**

Qui l'eut cru ?

# Mangez cru !

## Manger cru, c'est quoi ?

Ce sont des aliments non transformés, non raffinés et non traités à une chaleur supérieure à 48 °C. Cette alimentation inclut majoritairement les fruits, les légumes frais, les huiles pressées à froid, les graines, les légumineuses (haricot, pois chiche...), les oléagineux (cacahuète...). Ces aliments peuvent être marinés, fermentés, séchés, déshydratés ou encore cuits à très basse température.

PAR MSR

Tartare de poisson, carpaccio de bœuf, sushi, graines germées, algues... manger cru ouvre la porte à tout un univers de saveurs, vitamines et nutriments. Voici 5 bonnes raisons de devenir crudivore !

## 1 C'est bon pour la santé

La plupart des nutriments et vitamines sont sensibles à la chaleur. Au-delà de 48 °C, ils peuvent être détruits ou se détériorer. Ainsi, on considère que 20 à 50 % des enzymes et vitamines sont détruites lors de la cuisson, en particulier les vitamines A, B et C. Avec l'alimentation crue, vitamines et nutriments sont préservés, jouant un rôle dans le renforcement du système immunitaire et la prévention de certains cancers. De plus, les aliments crus, en particulier les fruits, regorgent d'eau assurant une bonne hydratation de l'organisme. Enfin, ils limitent l'utilisation de gras pour la cuisson.

## 2 C'est bon pour la ligne

Avec le cru, les apports en graisse et en sucre sont limités. Idéal pour perdre du poids ! En plus, les aliments crus sont plus compliqués à digérer et à mastiquer (car non transformés). Ce travail supplémentaire de mastication et de digestion, augmente le métabolisme et donc la consommation de calories. Enfin, les aliments crus, riches en fibres et en protéines, sont rassasiants, ce qui aide à lutter contre les fringales.

## 3 Ça permet de découvrir de nouveaux goûts

Manger cru est l'occasion d'élargir son horizon culinaire et de partir à la découverte de nouveaux goûts (algues, aliments fermentés...), de nouvelles recettes (spaghetti de courgettes...). Ce régime permet de consommer davantage d'oléagineux (noix de toutes variétés) et de graines (pignons de pin, graines germées...).

## 4 C'est bon pour la planète

C'est une cuisine avec une empreinte carbone très faible. Les aliments consommés sont frais, produits localement, peu transformés, recommandés sans pesticides, colorants et additifs.

## 5 Ça permet de détoxifier l'organisme

Manger cru permet de conserver intactes les enzymes des aliments. Ces enzymes aident à détoxifier l'organisme, c'est-à-dire éliminer les déchets. Aussi, les fruits et les légumes frais sont alcalinisants, à la différence des aliments transformés qui sont très acidifiants. Or, une alimentation trop acide, oblige l'organisme à puiser dans ses réserves alcalines, notamment osseuses, conduisant à l'ostéoporose.

## ENTRÉE

### Carpaccio de concombre aux crevettes

Préparation Difficulté Coût  
    
15 min Facile Raisonnable



© COOKLOOK

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 concombre
- 20 crevettes
- 2 yaourts
- 2 pincées de curry
- 4 brins de coriandre
- 4 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

**1.** Laver et couper le concombre en très fines rondelles. **2.** Décortiquer les crevettes en laissant la queue. **3.** Préparer la sauce avec le yaourt, le curry, la coriandre ciselée, l'huile. Saler et poivrer à votre convenance. **4.** Disposer en assiette en commençant par les rondelles de concombre. **5.** Laisser un espace au milieu pour mettre la sauce et les crevettes par-dessus. **6.** Décorer avec quelques feuilles de coriandre.



© COOKLOOK

## PLAT

### Tartare de vivaneau aux saveurs piquantes

Préparation Difficulté Coût  
    
20 min Facile Économique

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de filet de vivaneau très frais
- ½ botte de ciboulette ciselée
- 1 petit blanc de poireau
- 1 petit piment rouge
- Le jus d'un citron vert
- 3 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- Fleur de sel

**1.** Laver, couper en 2, épépiner et éliminer les membranes blanches du piment. **2.** Émincer et mélanger avec l'huile, le jus de citron, saler peu et poivrer. Réserver au frais. **3.** Laver et émincer finement le poireau. **4.** Le faire blanchir 30 secondes, dans l'eau bouillante salée. **5.** Puis, passer sous l'eau très froide et égoutter. **6.** Découper le poisson en cubes, et mélanger avec la ciboulette, le poireau et la sauce. **7.** Ajouter 1 ou 2 pincées de fleur de sel, et servir.



## Précautions à prendre

Viandes et poissons crus sont des denrées très fragiles, facilement contaminées. Il convient de prendre des précautions d'hygiène rigoureuses : choisir des produits frais ou congelés, se laver soigneusement les mains avant de cuisiner...

© COCKLOOK



# Tartare de bœuf

Préparation

Difficulté

Coût



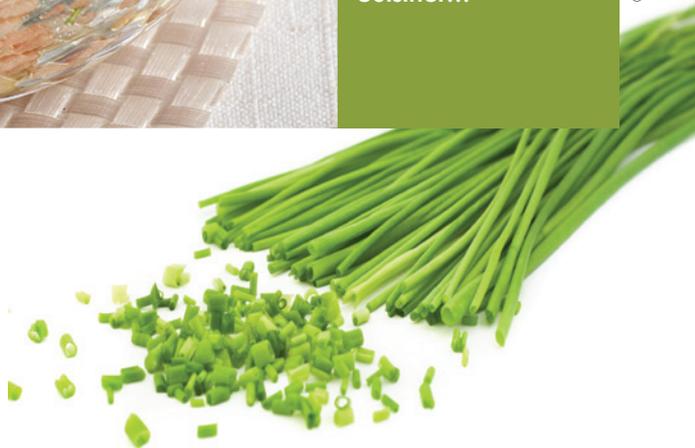
10 min



Facile



Raisonnable



### Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de bœuf haché
- 3 échalotes
- 6 brins de ciboulette
- 1 càs de câpres
- 3 gouttes de Tabasco
- 2 càs de sauce Worcestershire
- 4 jaunes d'œufs
- Sel et poivre

**1.** Égoutter les câpres. **2.** Laver et ciseler la ciboulette. **3.** Peler et émincer finement les échalotes. **4.** Dans un saladier, mélanger la viande, les câpres, la ciboulette, les échalotes, le Tabasco, la sauce, le sel et le poivre. **5.** Déposer la viande dans des saladiers individuels et placer, sur le dessus, un jaune d'œuf dans sa coquille.



 DESSERT

## Carpaccio d'ananas

Préparation  20 min  
 Difficulté  Facile  
 Coût  Économique

### Ingrédients pour 6 personnes

- 1 ananas
- 50 g de sucre de canne
- 2 gousses de vanille
- 4 càs de rhum

**1.** Peler l'ananas et trancher finement. **2.** Fendre la gousse de vanille et mélanger les graines avec le rhum et le sucre. **3.** Disposer les tranches d'ananas en assiette, arroser de rhum et réserver au frais.

### Restauration rapide !

Consommez rapidement vos fruits et légumes (les vitamines qu'ils contiennent se dégradent rapidement sous l'effet de l'air et de la lumière). De même, consommez-les très vite après les avoir pelés, détaillés ou râpés.



### UN COACH

sportif en ligne ?..... 148

### MINIMALISTES, COURIR...

naturellement ! ..... 152

### 24 H AU CREPS

des Antilles-Guyane ..... 154



## Sport : tous connectés !

Pour trouver des informations et des conseils sur la forme ou le bien-être, 44 % des sportifs ont déjà fait des recherches sur internet et 24 % ont même déjà téléchargé des applications sur leur mobile. **Un sportif sur cinq (19 %), et même 28 % des 25-34 ans, a déjà utilisé des objets connectés pour s'accompagner dans sa pratique sportive.** Le sport à domicile se développe également grâce à la technologie et à internet : plus d'un tiers des sportifs (34 %) a déjà fait du sport à la maison en suivant des exercices sur vidéo, à la télévision ou sur une console de jeux. Source : enquête Ipsos 2015, "Les nouvelles pratiques sportives des Français".

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

Fysiki, Freeletics, BodyOp', le bootcamp... autant de sites de coaching sportif. Que penser de leurs services et de l'intérêt d'y souscrire ? Petits conseils de pro.

Branché

# Un coach sportif en ligne ?

**L**e coaching sportif en ligne associe bien souvent plusieurs disciplines présentées en vidéo : aérobic, body sculpt, abdos-fessier, pilates, yoga, relaxation, sport de combat ou crossfit. Il donne également des conseils nutritionnels pour optimiser votre remise en forme. Ce concept présente des avantages sur le papier. Pas besoin d'appareils pour reprendre son corps en main car chacune des séances se base sur des exercices favorisant des mouvements fonctionnels simples. Avec un tapis de sol, une chaise, des murs et un miroir (afin de voir si

les mouvements sont correctement exécutés), vous êtes prêt à partir à la reconquête de votre corps ! La plupart des sites vous proposent de démarrer par une évaluation de votre condition physique de quelques minutes afin de situer votre niveau et de personnaliser votre programme.

## 3 SÉANCES PAR SEMAINE

Les exercices sont expliqués vidéos à l'appui, sur ordinateur, téléphone ou tablette. Pratique lorsque vous partez en vacances ou en week-end ! À vous ensuite de jouer dans le temps imparti pour chaque exercice. Chaque séance dure en moyenne

30 min. Il faut compter 3 séances par semaine pour espérer obtenir des résultats tangibles. Au fur et à mesure de votre progression et de vos résultats, vous décrocherez des gratifications, sous forme de badges ou de points, à l'instar de certains jeux vidéo. Si vous êtes confronté à un problème, souvent, un module vous permet de poser vos questions à un coach, afin de ne jamais rester en situation d'échec. Ces sites sont une solution pour ceux qui veulent se remettre au sport sans dépenser

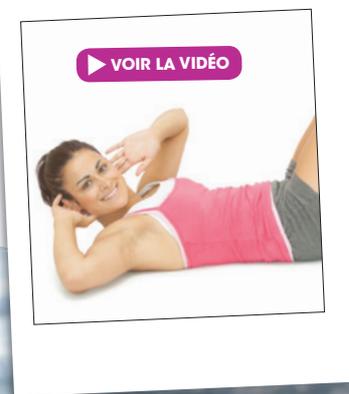
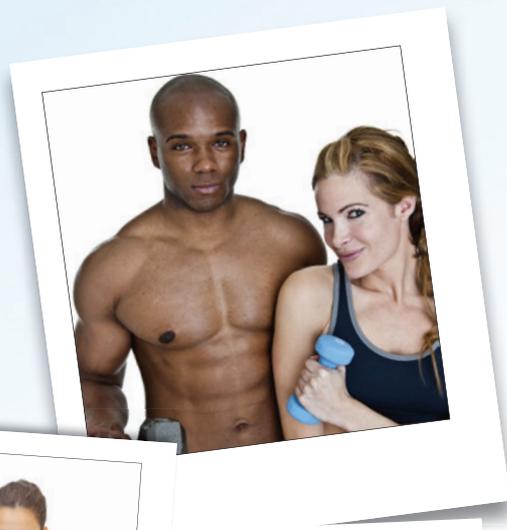
d'argent dans un abonnement ou qui n'ont pas le temps de se rendre dans une salle de remise en forme.

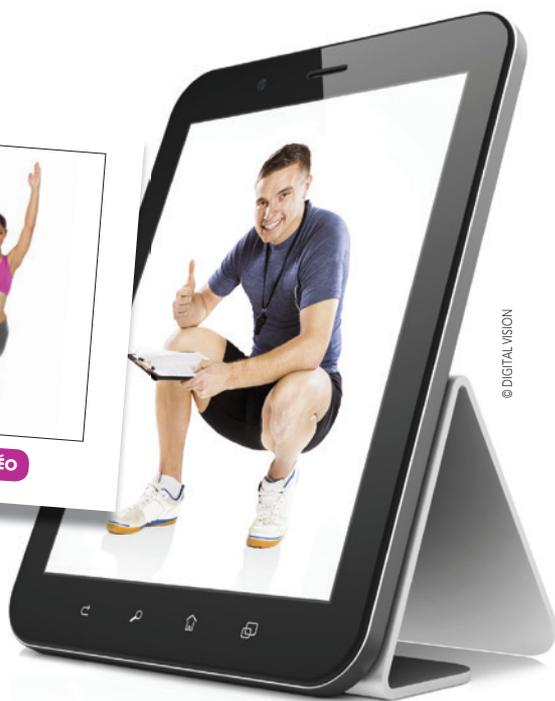
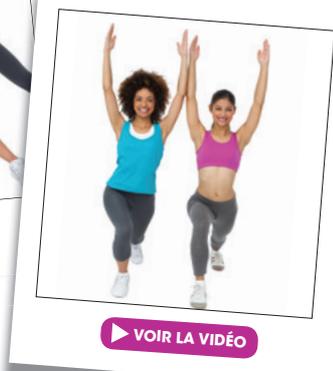
### UNE BONNE MOTIVATION

Néanmoins, avant de sortir votre carte bancaire, assurez-vous d'avoir suffisamment de détermination pour vous imposer des règles qu'il faudra respecter dans la durée. Ayez en tête que vous allez souffrir les premières séances et que vous devez être prêt mentalement pour ce challenge. Réussir des séries de "burpees", par

exemple, n'est pas à la portée d'une personne qui n'aime pas se faire mal. C'est un exercice très sollicitant qui vous est souvent proposé sur ces sites. Il requiert à la fois de la force musculaire et sollicite le système cardio-vasculaire. Terriblement efficace si vous le faites régulièrement mais la réussite ne sera au rendez-vous que si vous donnez beaucoup de vous-même. Ensuite, posez-vous les bonnes questions. Suis-je capable de me fixer 3 à 4 séances par semaine ? Suis-je capable de

...





© DIGITAL VISION

“Chaque semaine, je reçois un programme d'entraînement”

J'ai arrêté de fumer, il fallait que je reprenne le sport. C'est une amie qui m'a parlé du coaching sportif en ligne. Je suis allé voir sur internet et ça m'a tout de suite plu. J'ai pu faire un essai gratuit avant de m'inscrire à raison de 35 euros pour 15 semaines d'entraînement. C'est moins cher qu'une salle ! Et le fait d'être tout de même payant permet de rester motivé. Chaque semaine, je reçois un programme d'entraînement (sur 2 à 5 jours). Pour chaque exercice, il y a une vidéo de démonstration, des conseils. Je suis chronométré. En fonction de mes résultats, je gagne des points et je monte dans le classement. Après 6 mois d'entraînement, je suis vraiment satisfait. Je n'ai interrompu le programme qu'une seule fois pendant 1 mois, pour raisons professionnelles. À la reprise, j'ai pu refaire un test d'évaluation pour reprendre un programme plus adapté.

Christophe, 46 ans ”

...

me tenir à mes bonnes résolutions ? Suis-je suffisamment déterminé pour faire tous les exercices notamment ceux pour lesquels j'éprouve des difficultés ? Ai-je l'énergie pour attaquer chaque séance seul, sans la stimulation d'un partenaire ou d'un coach à domicile alors qu'il est si simple d'allumer la télévision et de m'installer confortablement dans mon canapé ? Si vous répondez avec sincérité et positivement à ces questions, vous avez le profil pour adhérer à ce concept et en tirer profit !

#### AVEC DES AMIS

Vous devez également avoir conscience que vous serez livré à vous-même, sans coach personnel pour rectifier vos mauvaises positions. Vous devez donc avoir un minimum de bases pour suivre ce type d'entraînement. Nous vous

conseillons vivement de trouver des amis ou des partenaires fiables avec lesquels vous entraîner et ainsi créer une stimulation collective. C'est le meilleur moyen de dépasser avec succès les phases de découragement, de baisse de motivation et de garder le cap sur vos objectifs. Enfin, quels résultats physiques pouvez-vous escompter, au terme des 3 premiers mois d'entraînement ? Ceux qui recherchent de la prise de masse passeront leur chemin car les exercices de renforcement musculaire, de gainage et de musculation se font au poids du corps. C'est une intensité trop faible pour espérer une réelle hypertrophie musculaire. En revanche, si vous voulez améliorer votre condition physique, éliminer les graisses superflues et surtout dessiner votre corps, ils répondront à vos attentes.



**EA FIT**  
N°1 EN NUTRITION SPORTIVE



# LA marque française N°1 en Nutrition Sportive

## Respect du code mondial anti-dopage

**LOIC PIETRI**

- > Champion du monde '13
- > Champion de France, d'Europe et du monde junior '09

**CHARLOTTE CONSORTI**

- > Triple championne du monde de Kitespeed '07 '08 '12
- > Recordwoman de vitesse à la voile '10

**ALAIN BERNARD**

- > Recordman du 100 m nage libre '08
- > Champion Olympique du 100 m nage libre '08

**FREDERIC BELAUBRE**

- > Triple champion d'Europe de triathlon '05 '06 '08

**BENJAMIN HENNEQUIN**

- > Vice-champion du monde d'haltérophilie '11

**BENOIT PAIRE**

- > Top 10 français
- > Finaliste du tournoi de l'Open Sud de France '13



\*Conforme à la norme AFNOR NF V 94-001 et à la réglementation anti-dopage à la date de fabrication du lot hors références Ripped Max Gel, Ripped Max CLA 3000 et Pro Energy Barres, respect des contrôles HACCP traçabilité. Conformément à la réglementation, les analyses ponctuelles réalisées par un laboratoire indépendant montrent que les produits ne contiennent pas les principales substances interdites du Code mondial antidopage en vigueur. C'est à dire, DHEA, Testostérone, 4-Androstène-3,17-dione, Testostérone, 14-Androstène-3,17-dione, 19-Nor-4-Androstène-3,17-dione, Androst-5-ene-3beta,17-beta-diol, 5-Alpha-androstane-3-beta,17-beta-diol, Androsténone, Stanoène, Estrone, Boldénone, Méthandénone ni occupamine ni éphadrine.

Le pied !

# Les minimalistes, pour courir... naturellement !

PAR SONIA DELECOURT

Marcher, courir, randonner, faire du trail en ayant l'impression d'être pieds nus et en retrouvant sa foulée naturelle, c'est possible. Les chaussures minimalistes font leur apparition. Quelles sont ces nouvelles chaussures et pourquoi certains en sont-ils tombés amoureux ?

La chaussure minimaliste peut être compartimentée (prend la forme de votre pied), ou peut ressembler à une simple basket. "C'est la chaussure qui se rapproche le plus du côté fonctionnel et naturel du pied pour marcher et courir, explique Hassane Onian, directeur commercial d'une société spécialisée. Elle se caractérise par une absence de drop, donc inclinaison du pied, peu ou pas d'amorti, et par sa légèreté. Elle offre une foulée naturelle et une grande liberté, car avec les modèles compartimentés, les orteils ne sont pas compressés." Autre avantage, elle corrige les erreurs de posture et d'appuis occasionnées par les chaussures classiques et diminue le risque de blessures. "La plupart des coureurs qui portent des chaussures traditionnelles se réceptionnent sur le talon. Celui-ci reçoit un impact à chaque foulée et envoie une onde de choc dans tout le corps, ce qui, à la longue, occasionne des blessures. Lorsque vous courez en minimaliste, vous courez sur l'avant-pied ou le

médio-pied. Vous diminuez donc l'impact au sol et le risque de blessures", explique Jean-Christophe Rivas, masseur-kinésithérapeute.

## UNE ADAPTATION S'IMPOSE

Cependant, "il faut entre 6 à 8 mois pour que notre pied s'adapte à des chaussures minimalistes, poursuit Hassane Onian. Le travail au niveau des ligaments et des tendons demande 3 à 4 mois d'adaptation. Le temps pour les muscles de reprendre un fonctionnement naturel et aux pieds de durcir." Les premières séances de marche devront être très courtes et se faire sur un sol plat. Vous sentirez chaque aspérité du sol mais, peu à peu, votre pied s'habitue. Au début, courez 15 mn maximum. Les semaines suivantes, vous augmenterez progressivement. Pour une bonne posture, gardez le buste vertical, réduisez d'un tiers l'amplitude de votre foulée habituelle et augmentez la fréquence de vos foulées. À vos minimalistes, prêts... Partez !

## Ce qu'ils en pensent...



Jérôme Désiré,  
organisateur de trails

*"On a l'impression de ne rien avoir aux pieds"*

Le minimalisme, c'est avant tout une philosophie. Je retrouve cette sensation d'être à même le sol, de marcher et de courir pied nu. C'est un rapport exclusif et brutal avec le sol et la nature. Un excellent produit qui ramène à une posture naturelle. Les sensations sont superbes. On a l'impression de ne rien avoir aux pieds. Dans les sentiers techniques, à cause des racines et des pierres, on a une concentration accrue qui nous pousse à réfléchir à l'endroit où poser ses pieds. Avec ces chaussures, on peut faire des séances de préparation physique générale (PPG), de vitesse maximale aérobique (VMA) lorsque l'on travaille sa vitesse pure sur piste ou sur gazon. Pour moi, c'est un super produit, en complément d'une chaussure traditionnelle.

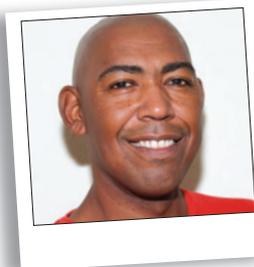


Jean-Christophe Rivas,  
masseur-kinésithérapeute

*"Un mode de course sécuritaire"*

Passer aux minimalistes a naturellement changé ma manière de courir et fait disparaître mes problèmes aux genoux.

Elles obligent à un mode de course sécuritaire. On peut les porter tous les jours avec un temps d'adaptation. Je n'utilise pas mes minimalistes compartimentées pour courir, mais pour travailler. Parce qu'il y a une hyper sollicitation musculaire au niveau du mollet et donc un entraînement. Selon moi, les minimalistes compartimentées ne sont pas adaptées à la montagne. Quand on a tapé ses pieds 100 fois contre des cailloux, on a plus d'orteils. En revanche, les chaussures minimalistes fermées à l'avant sont davantage adaptées.



Patrice Incana,  
nouveau raideur

*"Une foulée plus légère, l'impression de voler !"*

J'ai commencé à utiliser les chaussures minimalistes en faisant des petits footings en famille. J'ai tout de suite eu la foulée plus légère, l'impression de voler, et j'étais moins fatigué. Le revendeur m'a prévenu qu'il fallait un temps d'adaptation, et de ne pas courir plus de 20 minutes, car je risquais de me blesser. Mais je me sentais tellement bien que j'ai couru plus que prévu et je me suis blessé. Quand je me suis rétabli, j'ai repris mes chaussures minimalistes. Aujourd'hui, ma vie a totalement changé. À 45 ans, j'ai fait mon premier trail en chaussures minimalistes. Je ne me serais jamais lancé dans une course si je n'avais pas découvert ces chaussures et les sensations nouvelles qu'elles me procurent.





PAR BARBARA KELLER

Le 5 juin, le Centre de ressources, d'expertise et de performance sportives des Antilles et de la Guyane fêtera son demi-siècle d'existence. Entrez dans les coulisses de ce vivier de l'excellence sportive où évoluent nos futurs champions.

*Graine de champion*

# 24 h au Creps des Antilles-Guyane

© BARBARA KELLER

**5 h du matin,**  
les nageurs sont déjà  
dans le bassin.



**6 h 15, le gymnase**  
est investi par  
les jeunes escrimeurs.



**8 h, Célia Couff et Yannis David**  
sont en cours de prépa bac.



**5 h**

Le Creps s'éveille. Les nageurs ont la plus grande amplitude horaire. Dès 5 h 15, avant même le lever du soleil, ils sont déjà dans la piscine. L'entraînement est draconien. Souvent, sans même avoir mangé, ils entament 2 h de longueurs, soit 4 à 5 km de nage chaque matin !

**6 h**

Les élèves de l'internat sont réveillés par un des leurs, qui vient frapper à chaque porte. Car ici, les téléphones portables sont collectés lors du couvre-feu afin d'éviter les nuits blanches. Célia Couff, tout juste 18 ans, aime cette rigueur. Cette jeune escrimeuse a choisi l'internat cette année afin d'éviter les trajets qui allongeaient ses journées déjà bien remplies.

**6 h 15**

Dans le superbe gymnase Roger Bambuck, le groupe d'escrimeurs s'entraîne en compagnie de Florent Rosec, responsable du pôle haut niveau, sur des exercices de renforcement musculaire et d'assouplissements.

**7 h**

Tous les élèves se rejoignent au restaurant pour un petit-déjeuner amplement mérité.

**8 h**

Les jeunes sportifs rejoignent leurs salles de cours respectives afin d'honorer leur double projet de réussite scolaire et sportive. Car le Creps a non seulement la particularité géographique de couvrir 3 départements (Guadeloupe, Martinique, Guyane) mais surtout la spécificité d'accueillir intra muros une Cité scolaire d'excellence sportive (CSES) depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2010. Les élèves bénéficient d'un planning de cours adapté à leurs entraînements et compétitions. Il est surprenant de constater que ces ados cumulent impressionnant palmarès et hauts résultats scolaires.

**11 h**

Les cours s'enchaînent. Certains élèves sont convoqués pour leur consultation médicale bi-annuelle. Célia se rend donc au Centre de santé



**Malgré un réveil**  
aux aurores,  
Célia part s'entraîner  
le sourire aux lèvres.

© BARBARA KELLER

...



11 h, visite médicale au Centre de santé.



16 h, séance de musculation.



...

Jean Plumasseau (du nom du premier médecin du Creps et médecin inspecteur régional de la jeunesse et des sports), mis en service en janvier dernier et qui accueille désormais tant les sportifs des pôles que le grand public. Le médecin remplaçant, Julien Dezannay, ausculte la jeune femme, vérifie ses groupes articulaires, car la pratique de l'escrime peut provoquer des asymétries musculaires et tendinites aux poignets et aux coudes. Il procède aussi aux analyses d'urines rapides à l'aide de bandelettes.

**13 h**

Il y a la queue au restaurant. Nicolas, Célia et Yannis échangent sur leurs disciplines et les exploits qu'ils comptent réaliser aux prochains Carifta Games à St Kitts & Nevis, la 44<sup>e</sup> édition des jeux intercaribéens, où ils doivent se rendre dans quelques jours. Il y a de la médaille dans l'air...

**14 h**

Les élèves ont déjà repris le chemin des entraînements. Nicolas Beauzor, 15 ans, replonge dans le bassin. Le jeune nageur entreprend des dizaines de longueurs en alternant les 4 nages mais lesté d'un donut (cercle en mousse) autour des chevilles et

d'un morceau de mousse qu'il tire derrière lui. Ces deux accessoires se gorgent d'eau et l'obligent à produire de plus grands efforts de propulsion avec les bras.

**15 h**

Yannis David, 17 ans, future grande championne d'athlétisme, détient déjà le record de France des minimes en triple saut avec 12,95 m et de saut en longueur avec 6,11 m. Mais la jeune femme collectionne d'autres records, finissant régulièrement à la 1<sup>ère</sup> place lors de championnats caribéens ou d'Europe. Après échauffement, la gazelle foule la piste et se dirige vers le sautoir. Elle se positionne dans un couloir avec le départ en trépied. Au start, sa musculature se met en branle, le visage est tendu pendant l'effort. Tel un félin, elle bondit dans un dernier élan au-dessus du sable. Et semble s'envoler...

**16 h**

C'est parti pour 3 h de musculation ! Yannis doit muscler ses quadriceps, ses bras et ses pectoraux pour améliorer ses performances. Elle enchaîne les exercices : la presse pour les cuisses. Elle soulève jusqu'à 180 kg avec une seule jambe ! Aux développés-couchés, elle effectue des séries avec une barre de 50 kg.



### 17 h

Célia est en salle d'escrime, en pleine session d'assaut. Masque et veste portent son nom. Les femmes bénéficient d'un bustier en plastique dur, sous leur tenue, pour parer les coups à la poitrine. Les oppositions au fleuret, à l'épée ou au sabre durent 2 h, sous les yeux du maître d'armes.

### 19 h

Derniers repas de la journée. Muscles et cerveaux peuvent enfin se détendre...

### 20 h

Certains élèves partent en salle d'étude. Célia préfère regagner sa chambre pour réviser au calme. L'éloignement n'est pas toujours facile à gérer mais elle est en contact téléphonique avec sa famille quasi quotidiennement. Ses amis d'avant, elle continue de les voir, le week-end, mais elle s'est recréé une famille : celle du sport et de la fraternité. L'esprit de compétition n'empêche pas l'amitié et la solidarité.

### 22 h

Les yeux se ferment enfin. C'est le repos du guerrier avant de repartir demain, aux aurores, pour de nouveaux exploits. Cette nuit, Célia rêvera certainement d'une pluie de médailles...

# Nagez dans le BONHEUR!

**Cours bébés nageurs**

**École de natation pour enfants et adultes**

**Aquagym et aquabike**

**Spécial GRANDES VACANCES**  
Du 6 juillet au 30 août

**Offre Pass Vacances**  
1 mois acheté = 1 mois OFFERT !

- Nat' vacances**  
2 cours par semaine de natation enfants ou adultes
- Pass' aquaform**  
2 cours par semaine d'aquabike, d'aquafitness, de natation avec palmes ou d'aquajogging
- Pass' liberté**  
utilisation d'appareils aquatiques en autonomie (trampolines, aquabikes, vélos elliptiques...)

**Samedis piscine en famille avec structures gonflables**

sipgap.accueil@orange.fr  
 Tél. : 0590 83 54 55 - 0590 83 77 88  
[www.sipgap.com](http://www.sipgap.com)  
 Sipgap piscine

# 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](mailto: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



### Homo, mon père m'empêche de voir ma famille

Je suis homosexuel. Et, contrairement à ce qu'on voit à la télé, mes parents, mon père surtout, n'ont pas très bien digéré la nouvelle. Il m'en veut, je le sais. Mais au lieu de me le dire directement, il m'interdit de venir avec mon ami aux réunions de famille. Tout le monde y va avec son conjoint ou sa conjointe. Et tout le monde est surpris à chaque fois de ne pas me voir. Mais mon père a honte de moi. J'ai fait un choix de vie et l'assume. Mais m'empêcher de voir le reste de ma famille, c'est vraiment injuste.

Philippe, Guadeloupe

Philippe,

Il est clair que, contrairement à ce qu'affichent les médias et en dépit des apparences, la liberté concernant le choix de sa sexualité n'est apparemment pas "égale" pour tous. Et c'est pourquoi vous ne trouvez pas "juste" l'attitude de votre père. Cela m'amène à vous interroger sur deux points, Philippe. Le premier concerne cette notion d'injustice : qu'est-ce qui serait "juste" à vos yeux ? D'ailleurs, j'invite chacun à réfléchir sur ce positionnement de victime qu'implique forcément le ressenti d'injustice car il cristallise la personne dans une posture de soumission et d'assujettissement. Deuxième point : vous semblez subir le positionnement de votre père par rapport à votre homosexualité puisque vous-même acceptez de ne pas aller dans les réunions de famille

suivant en cela l'interdiction de votre père. Il me semblerait important pour vous de "régler vos comptes" avec votre père qui a, je trouve, un pouvoir incroyable tant sur vous que sur le reste de la famille. Autrement dit, votre père a le droit de penser ce qu'il veut mais il n'a pas le droit de l'imposer aux autres. Et qu'est-ce qui fait que dans votre histoire, vous ne vous donniez pas la permission de ne pas subir cette "injustice" ? Je suis convaincue qu'une fois que vous aurez cessé d'attendre le cautionnement de votre père, vous vous sentirez plus libre d'être vous-même et donc plus autorisé à occuper votre place dans cette famille malgré ses interdictions ! Ne vous découragez pas, Philippe, et sachez mobiliser vos ressources pour faire valoir vos droits à vivre entouré de votre famille dans la bienveillance et l'assertivité.

Réaction au courrier de Huguette publié dans le précédent numéro.

### Les secrets de famille

Les secrets de famille sont le socle de toute famille. Le vôtre n'est pas plus honteux que le mien. Toutes les familles en ont de plus ou moins jolis, racontables ou avouables. Des enfants nés hors mariage, des escroqueries, des procès, des malhonnêtetés, des coucheries, des coups de main qu'on aurait pu donner, de l'argent qu'on aurait pu prêter... Rien qu'on n'ait pas déjà vu dans une série ou un film. La question que je me suis posée, c'est : "que faire de ça ?". Faut-il que je le traîne derrière moi comme un boulet, que j'en rougisse ? Alors même que je n'en suis pas responsable. Certaines familles laissent derrière elles comme une traînée baveuse, partout où elles passent. On dit : "tu sais, ce sont les untels de tel endroit. Ceux dont le père a fait ceci." Et toi, tu vis avec, à l'école, au collège, au lycée... On te regarde comme un monstre responsable des agissements de ton aïeul. Le prix est parfois lourd. Pour s'en dégager, il faut vivre sa vie, continuer son chemin et laisser parler les gens. T'inquiète pas, Huguette, ceux qui te regardent de travers ne sont pas meilleurs que toi. Et leurs tiroirs sont pleins de secrets plus saules que les tiens.

Henry, Guyane

**PARENTS :**parlez d'une même voix !... **160****LES NOUVEAUX**papas..... **164****TEST : ÊTES-VOUS**un père moderne ?..... **166**

## LA MÉDITATION, mieux que les antidépresseurs !

Les thérapies fondées sur la méditation de pleine conscience seraient une alternative aussi efficace que les antidépresseurs contre les rechutes de dépression, démontre une étude qui vient de paraître dans la très sérieuse revue *The Lancet*. **Ces thérapies cognitives basées sur la pleine conscience consistent à focaliser son esprit, ses pensées et sensations sur l'instant présent.** Dans cette étude

menée à l'université d'Oxford, 424 patients ayant souffert par le passé d'au moins 3 importants épisodes dépressifs ont été traités soit par méditation soit par antidépresseurs. Au terme d'un suivi de plus de 2 ans, les deux traitements se sont révélés positifs pour éviter ou retarder les rechutes, sans qu'on puisse établir une supériorité de l'un ou de l'autre en termes d'efficacité et de coût.



Éducation

# Parents : parlez d'une même voix !

PAR SANDRINE DAGNAUX,  
PSYCHOTHÉRAPEUTE

Ça y est ! Bébé est là. Et malgré tout l'amour qui vous lie, les premiers désaccords vous guettent, que ce soit pour la façon de lui donner le biberon ou le choix du mode de garde.

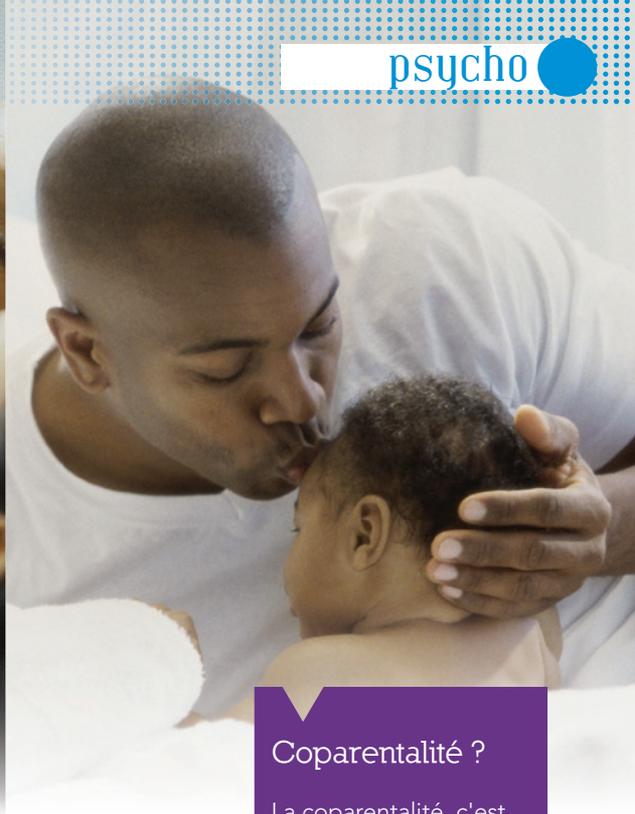
**B**ien sûr, vous pensiez que l'amour vous préserverait des disputes. C'était sans compter sur les inévitables différences de point de vue qui peuvent surgir à tout moment, quel que soit le degré d'entente. Bien entendu en matière d'éducation, chacun pense détenir LA vérité. Néanmoins, si votre enfant a besoin de principes et de valeurs, il a encore plus besoin que vous lui parliez à l'unisson.

## DES RÈGLES CONSTANTES

- Tout d'abord, votre enfant a un besoin psychique fondamental de sécurité. Cette sécurité, il ne pourra la ressentir profondément que si vous lui offrez un cadre rassurant

sur le plan psychologique. Nous parlons ici des règles que vous devez lui transmettre. Détail capital, il est impératif que ces règles soient constantes. C'est-à-dire qu'elles ne changent pas selon votre humeur ou le niveau d'entente avec l'autre parent !

- De la même façon, des psychologues de l'école de Palo Alto ont démontré qu'un individu soumis régulièrement à la communication paradoxale perd peu à peu confiance en lui. La communication paradoxale est une façon perverse de communiquer puisqu'il s'agit d'émettre dans le même temps des messages contradictoires. La personne qui reçoit ce type de message ne sait plus comment se comporter,



d'autant plus que bien souvent elle aura tort quoi qu'elle fasse. Dans le cas de parents qui se contredisent, imaginez ce que peut ressentir l'enfant face à des consignes opposées. S'il obéit à maman, il déplaît à papa et vice versa. Dans tous les cas, il aura tort, ce qui ne peut qu'entraîner chez lui culpabilité et confusion. Ressentis aux effets destructeurs chez un être en devenir. Cela peut même aboutir à compromettre sa santé mentale.

#### **PAS DEVANT L'ENFANT**

- Mais il y a encore plus grave. Ainsi, lorsque les parents affichent leur désaccord devant l'enfant, ce dernier peut en profiter pour s'enjouer dans la faille et prendre le pouvoir. Ainsi, certains enfants comprennent très vite tout l'intérêt qu'ils vont trouver à ce que leurs parents

ne s'entendent pas, notamment pour imposer leurs propres règles. C'est ainsi que toute la famille va se retrouver embarquée dans ce qu'on appelle le triangle dramatique ou de Karpman. Il s'agit d'une configuration particulière dans laquelle nous trouvons une victime, un sauveur et un persécuteur, chacun changeant de rôle tour à tour. Hélas, permettre à son enfant de jouer un rôle dans ces jeux psychologiques, c'est lui ouvrir le chemin vers la manipulation. En effet, il comprend très vite comment s'y prendre pour que ses parents se disputent. Et, plus il en tirera de bénéfiques, plus il provoquera les situations propices. De plus, il aura toujours spontanément le réflexe de prendre la défense du parent qu'il jugera en difficulté. Cela l'oblige à tenir le rôle du sauveur et l'empêche de vivre pleinement

...

#### **Coparentalité ?**

La coparentalité, c'est élever un enfant à deux, que ce soit au sein de couples unis ou au sein de couples séparés. Dans la coparentalité, c'est toujours l'intérêt de l'enfant qui prime car il en va de son équilibre psychologique. En cas de séparation conflictuelle, il est prévu des dispositifs particuliers pour que les parents puissent poursuivre cette coparentalité du mieux possible. Par le biais d'un avocat, d'un médiateur familial ou du juge aux affaires familiales. D'autre part, il est toujours conseillé de se faire aider en cas de situation conflictuelle afin de ne pas laisser l'émotionnel l'emporter. La colère est toujours mauvaise conseillère.



...

son rôle d'enfant. C'est pourquoi, même si vous n'êtes pas d'accord, vous ne devez jamais l'exprimer devant votre enfant.

- Enfin, dernier phénomène, et non des moindres, un parent qui s'amuse à saboter systématiquement l'autorité de son conjoint joue à un jeu très dangereux dans lequel le grand perdant sera l'enfant. Nous le disions plus haut, un des besoins psychiques les plus importants de l'enfant est le besoin de sécurité notamment sur le plan affectif. Des désaccords incessants ont pour effet d'insécuriser l'enfant, ce qui nuit en cascade tant à son développement psychologique qu'intellectuel. Il est bien entendu impossible d'être

systématiquement d'accord sur tout, même en cas de très grandes affinités, mais c'est toujours l'intérêt de l'enfant qui doit primer sur les luttes pour le pouvoir et les intérêts individuels. L'important n'est pas d'être d'accord sur tout mais d'assurer à votre enfant un cadre sécurisant qui lui permettra d'exprimer au mieux ses potentialités. La tolérance et la sérénité dans le foyer sont autant d'éléments indispensables à un développement psychologique harmonieux. Sans compter qu'avoir pour modèle des parents qui parviennent à trouver une entente dans le respect et malgré les désaccords ne pourra que lui être d'une très grande utilité dans sa vie future.

### Petits conseils

1. Faites régulièrement le point entre vous sur les règles, limites, orientations et punitions hors présence de l'enfant.
2. N'obligez jamais votre enfant à choisir entre son père et sa mère.
3. N'en faites pas votre message.
4. Mieux vaut peu de règles constantes que beaucoup de règles qui changent tout le temps.
5. Optez toujours et quoiqu'il arrive pour une communication positive y compris si votre conjoint vous dénigre.

6 bonnes raisons  
de consommer  
**Blédilait**  
**Croissance+**



**1 IL CONTRIBUE À RÉPONDRE AUX BESOINS NUTRITIONNELS DES ENFANTS ENTRE 1 ET 3 ANS**

- › Au sein d'une alimentation diversifiée, à raison de **500ml par jour**
- › C'est un aliment lacté **recommandé par le PNNS<sup>1</sup>**

**2 IL APPORTE AVEC PRECI-NUTRI™ UNE ASSOCIATION UNIQUE D'INGRÉDIENTS**

Du fer et des oméga 3<sup>2</sup> pour le développement cérébral, du calcium et de la vitamine D pour la croissance osseuse, et des fibres pour une bonne flore intestinale

**3 IL APPORTE 26X PLUS DE FER**

**4 IL APPORTE 14X PLUS D'AGE<sup>3</sup> (OMÉGA 3)**

**5 IL APPORTE 2X MOINS DE PROTÉINES**

QUE LE LAIT  
DE VACHE<sup>4</sup>

**6 IL EST SANS ARÔMES ARTIFICIELS ET SANS SUCRES AJOUTÉS**

<sup>1</sup>PNNS : Programme National Nutrition Santé. <sup>2</sup>AAL : Acide Alpha Linoléique. <sup>3</sup>AGE : Acides Gras Essentiels. <sup>4</sup>CIQUAL 2012, lait de vache 1/2 écrémé UHT (comparaison réalisée en interne)

**blédina**  
DU CÔTÉ DES MAMANS

En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



Mon père, ce héros

# Les nouveaux papas

PAR SANDRINE PEYRAMAURE-FLEMING

Ils prennent part aux tâches ménagères, vont chercher les enfants à l'école, assistent aux réunions parents-profs... Bref, ils sont des papas modernes !

Une nouvelle génération très impliquée dans l'éducation et le quotidien. Certains même se lèvent la nuit quand bébé pleure. Si, si...

**A**mour fusionnel, protection, tendresse sont associés à la mère. Autorité et limites sont plutôt incarnées par le père. Inutile de vouloir ressembler à l'autre, chacun a son importance. La mère et le père représentent (ou tout autre personne pouvant jouer ces rôles) autant de figures significatives pour l'enfant qui lui permettront de se structurer en tant qu'adulte épanoui et autonome.

## PAPAS À PART ENTÈRE

De plus en plus investies dans leur rôle professionnel, les mamans doivent faire confiance aux papas

et les laisser jouer pleinement leur rôle. Fini le temps où elles s'accaparaient le bébé de peur qu'il n'y arrive pas. Les laisser faire, c'est leur donner pleinement l'occasion de développer leurs compétences pour exercer ce rôle. "C'est aussi à eux de s'imposer en tant que pères", explique Juliane Hue, directrice de crèche. Selon elle, c'est d'ailleurs le rôle du père d'aider la mère à couper le cordon avec son enfant afin de construire un noyau familial à trois et non plus à deux. Elle rappelle que les parents sont généralement plus exigeants avec leur fille qu'avec leur garçon et cela explique le comportement

*"Presque tous les soirs, c'est moi qui donne le bain à ma fille. C'est un moment privilégié que j'adore !"*  
Steve



à l'âge adulte généralement plus impliqué de la mère que du père. Au-delà de la transmission du bagage génétique, jouer son rôle de père, c'est transmettre des valeurs, des savoirs, des savoir-faire à son enfant. L'impression de s'immortaliser à travers lui peut s'avérer jouissive. Un travail de recul sur soi-même, une remise en question de ce que je peux faire passer, et comment je peux le faire, fait accéder à l'humilité et à la sagesse.

### **QUE C'EST BON D'ÊTRE PAPA !**

En aidant son enfant à grandir, on grandit soi-même en tant que père. Transformation garantie pour le père en même temps que l'enfant ! La présence du père est un ingrédient

important dans le développement de la confiance en soi de l'enfant, précise Juliane Hue.

### **POUR L'AMOUR DE SA PROGÉNITURE**

Garde alternée, congé paternité, famille recomposée, père au foyer sont autant de situations qui permettent aux pères de retrouver paradoxalement leurs lettres de noblesse. Souvent écartés de la maternité, de l'éducation des enfants par le conditionnement de la société, certains pères font de plus en plus le choix d'assumer pleinement leur paternité. Ils sollicitent de plus en plus de dispositifs qui les accompagnent, tels que les médiations familiales ou les espaces ren-

## **3 QUESTIONS À...**

**Mylène Vincent,**  
médiatrice familiale  
à Attitudes médiations

Quelle est aujourd'hui l'implication des pères dans l'éducation des enfants ?

Les papas s'impliquent davantage. Ils veulent une équité par rapport à la mère dans la participation à la vie quotidienne, aux loisirs, partager du temps avec eux pour leur transmettre des repères. Ils ont bien compris l'importance du rôle des deux parents et ils sont très en demande pour maintenir le lien avec leur enfant. Ils ne sont pas démissionnaires. Les pères font la démarche de demander une médiation, une requête en justice auprès du juge aux affaires familiales pour garder le lien avec leurs enfants.

Quelles sont les conséquences de cette implication grandissante ?

Pour se construire, l'enfant a besoin de ses deux parents. Ils sont ses modèles. Ça ne lui fait que du bien, sauf cas d'exception. Savoir que le père existe même avec des problèmes psychologiques, matériels ou autres, est essentiel pour le développement psychoaffectif de l'enfant.

Quels conseils donner à ces nouveaux pères ? Et aux mères ?

Les mamans doivent laisser plus de place aux papas. Souvent ils sont maladroits mais quand on leur donne la possibilité de faire les choses, ils font au mieux.

# Êtes-vous un père moderne ?

PAR SANDRINE PEYRAMAURE-FLEMING

À l'écoute, patient, généreux, responsable... sont quelques qualités de cette nouvelle génération de pères ultra-branchés. Et vous, faites-vous partie des nouveaux papas ? Pour le savoir, faites le test.

## 1 C'est l'anniversaire de votre enfant.

- a.** Vous prenez les choses en main. Organisation, invitations aux copains, jeux et animations surprises, petit cadeau... vous faites même le gâteau.
- c.** Vous ne vous en préoccupez pas. Et Mamie n'attend que ça. Elle va s'occuper de tout.
- b.** Vous êtes content de pouvoir lui organiser une petite fête qui sera suivie d'une grosse "teuf" avec vos potes, une fois les enfants couchés. À chacun son moment !

## 2 Vous allez faire du shopping pour votre enfant.

- a.** Vous arpentez les boutiques comme un fou. Vous ne savez plus où donner de la tête. Vous adorez lui faire plaisir.
- b.** Vous prenez ce qui vous plaît. Sans vous soucier de ses goûts.
- c.** Vous n'aimez pas faire du shopping, encore moins pour votre enfant. Vous auriez été incapable de choisir les bonnes tailles.

### 3 Être papa, c'est :

- a. un boulot à plein temps et une expérience formidable, qui apporte autant de bonheur à l'enfant qu'à son père ;
- c. être présent quand personne d'autre n'est disponible. Le rôle de la mère est le plus important ;
- b. pas facile ! Vous n'aimez pas toujours l'idée de devoir limiter votre marge de liberté.

### 4 Le week-end à la plage ?

- a. Vous aimez jouer les maîtres nageurs.
- b. Vous en profitez pour concilier vos activités nautiques avec les baignades des enfants.
- c. C'est un réel plaisir. Tout le monde voudra s'occuper de vos enfants et vous, vous pourrez vous prélasser.

### 5 En voyage...

- a. Vous n'hésitez pas à demander conseil auprès d'autres parents.
- b. Vous vous rendez compte que vous avez oublié la moitié des affaires du bébé.
- c. Quelle horreur ! Voyager avec un bébé, rien que d'y penser, vous avez le mal de mer !

Faites le calcul de votre nombre de réponses correspondant aux lettres a, b et c.

#### RÉSULTATS

a	
b	
c	

#### Vous avez une majorité de a Un père ultra-branché

Vous vous êtes redécouvert en étant père. C'est comme une deuxième naissance pour vous. Vous véhiculez, pouponnez, câlinez, cuisinez, éduquez, jouez et conseillez sérieusement sur tout. On est père ou on ne l'est pas ! Vous avez tout lu sur l'éducation et n'hésitez pas à échanger les derniers conseils lors de vos soirées entre amis. Vous déplorez certains parents à la ramasse qui n'arrivent pas à s'en sortir. Si vous en aviez eu l'opportunité, vous auriez bien choisi le métier de conseiller en allaitement ou autre profession de la petite enfance. Autant d'énergie déployée au service de ses enfants est admirable.

#### Vous avez une majorité de b Un père moderne mais avec un gène cro-magnon

Vous avez appris à assumer pleinement votre rôle de père. Mais parfois, votre insouciance vous tend des guets-apens. Vous oubliez paternité et autre

contrainte de la société et vous éclatez comme au bon vieux temps. Total lâcher-prise ! Vous avez besoin de moments où vous pouvez être comme à 20 ans. Et ne penser qu'à vous. Toutefois, vous organisez vos activités en fonction des besoins familiaux afin de ne pas porter préjudice à vos enfants.

#### Vous avez une majorité de c Un père moderne par intérim

Papa oui, mais pas à n'importe quel prix ! La loi du moindre effort est une de vos préférées. Pourquoi se fatiguer à s'investir corps et âme auprès des enfants si d'autres n'attendent que ça. Vous n'hésitez pas à déléguer vos responsabilités. Vous impliquer davantage vous permettrait de véritablement prendre votre rôle de père en main. Vous verriez que ce n'est pas qu'une contrainte et pourriez y trouver beaucoup plus d'avantages que d'inconvénients. Et même du plaisir.



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



## 5 ÉPONGES à maquillage Beautyblender

Découvrez la dernière tendance make-up née à Hollywood : la Beautyblender. Grâce à sa forme d'œuf et sa texture éponge, elle permet d'appliquer facilement les produits à texture crème, comme le fond de teint, de façon homogène, sans laisser de traces. Un vrai produit miracle pour celles qui ont du mal à obtenir un maquillage au rendu naturel. En vente en pharmacie

HALTES ARABICA	FEMME DE JACOB EMPEREUR RUSSE	RÉVOLUTION VALLÉE IMMERGÉE	POISSON PLAT	CALMEMENT MORCEAU LENT	PETITES CLASSES
			1		
ÉLIMAI	5		COMVIENDRA BRÛTÉE ENVELOP- PANTE		6
	TENTA BLÉ, MAÏS...				SOCIÉTÉ ANONYME FRAPPE
PÉRIODE		FLEUVE ITALIEN PREMIER JOUET		MAUVAISE HABITUDE GOUSSE VERNIFUGE	8
	4	AVANT LA MATIÈRE	2		SOUVAIN D'ÉGYPTÉ
PETIT CHIEN		3	ENVOL	ANCIEN PROPHÈTE	
		ÎLE FIJI			SÉRIE DE VICTOIRES
MISCORRE SUR UNE LISTE				PRES DE	
			9	JOINT	7
	PETIT COURS GRAISSE LIQUIDE	DÉMONS- TRATIF	VAGABONDE	ET CAETERA	FILTRE DU CORPS

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

### Mots-fléchés n°59

LE MOT CACHÉ à découvrir était : **CAMPING**

#### LISTE DES GAGNANTS

- Emmanuelle - Fort-de-France 972
- Juliette - Fort-de-France 972
- Marie-Hélène - Baie-Mahault 971
- Maryse - Lamentin 971
- Yasmine - Kourou 973

Ces gagnants remportent une crème Liftissime Lierac. Bravo à tous les participants !

#### SOLUTION

B	E	L	L	E	E	T	O	I	L	E
F	O	I	N	S	E	N	A	T		
E	L	U	S	S	A	U	F	S		
E	P	I	C	E	R	A	U	S		
O	C	O	H	S	I	S	E			
H	A	N	A	P	S	E	M	E		
Z	I	G	B	R	I	O				
R	A	F	L	E	L	U	N	E		
L	A	M	I	E	V	E	N	T	S	
A	I	R	A	E	S	T				

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<sup>e</sup> Ivan Bessin, huissier de justice, 31 lotissement Espérance Rota BP 82, 97129 Lamentin.

bien-être

# HE de fenouil : bonne digestion !

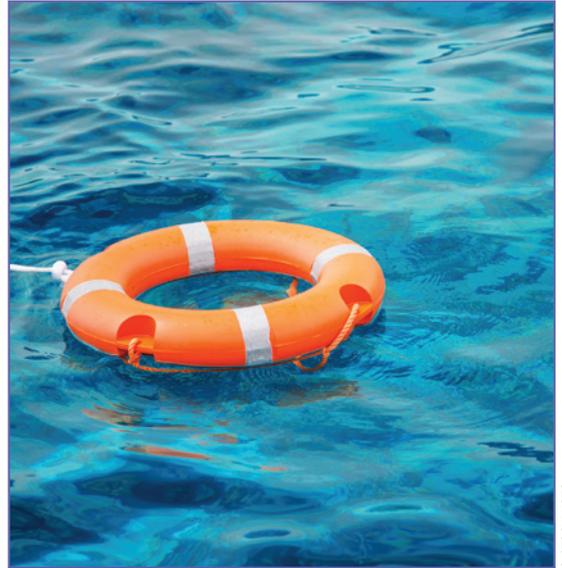


© ISTOCKPHOTO

**anform !**

ma santé

# Survie en mer : à boire et à manger



© ISTOCKPHOTO

**anform !**

nutrition

# Les pectines

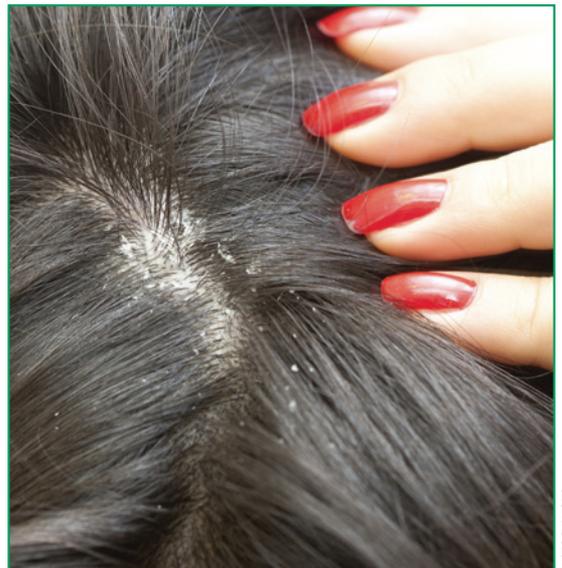


© PURESTOCK

**anform !**

bien-être

# Pellicules : ça me prend la tête !



© ISTOCKPHOTO

**anform !**

## Survie en mer : à boire et à manger

Devoir survivre en mer lorsque l'on n'a plus pour unique esquif qu'un minuscule canot de sauvetage n'est à souhaiter à personne.

### La déshydratation

On peut difficilement tenir sans boire au-delà de 8 jours, mais, après 5 jours, l'état de fatigue est intense. Une ration d'1 l d'eau par jour et par personne est généralement disponible sur le canot de survie pendant 3 jours. Il existe une hygrométrie particulièrement bonne au ras de l'eau. Il n'est pas conseillé de boire de l'eau de mer, mais la quantité d'eau douce peut être rallongée par de l'eau de mer (jusqu'à 50 %) sans être toxique. L'eau de mer sera toxique après 7 jours par accumulation de sel dans l'organisme. Le jus des poissons qui n'est pas salé est un excellent moyen de compléter les rations d'eau de pluie qui peuvent être rares. Un poisson de 3 kg peut apporter 1 l de jus.

### La faim

On peut rester sans manger beaucoup plus longtemps que sans boire. Le jeûne alimentaire peut durer 3 semaines avant que n'apparaissent les premières complications. Il est même conseillé d'éviter de manger si l'on n'a pas de quoi boire. Quand on pêche un poisson, il vaut mieux boire le jus avant d'en manger la chair. Ne pas manger les foies des poissons afin d'éviter l'hypervitaminose A et D. On peut faire sécher le poisson au soleil pour le conserver.

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

**anform !**

## Pellicules : ça me prend la tête !

### Sèches ou grasses ?

Les sèches n'adhèrent pas aux cheveux. Elles se développent sur un cuir chevelu sec, déshydraté, et forment une poudre fine et blanchâtre. Les grasses sont dues à une production excessive de sébum. Elles adhèrent aux cheveux, forment des squames épais et jaunâtres et commencent à la puberté lorsque les glandes sébacées entrent en activité. Principal coupable : le *Malassezia*, un micro-organisme normalement présent sur le cuir chevelu mais dont la population atteint le surnombre sous l'influence du sébum.

### Quel shampoing ?

En général, l'utilisation régulière d'un shampoing antipelliculaire suffit. Les formules pour pellicules sèches contiennent des agents hydratants et apaisants. Les formules pour pellicules grasses contiennent des actifs antimicrobiens et régulateurs de séborrhée (ex : zinc pyrithione).

### À éviter

Évitez les produits ou les gestes qui assèchent et irritent le cuir chevelu. Par exemple, des produits à forte concentration d'ammoniaque ou d'alcool, un usage du sèche cheveux trop chaud, etc. Enfin, le port de chapeau, casquette ou casque... favorise le développement des pellicules.

Source : Élisabeth de la Morandière

**anform !**

## HE de fenouil : bonne digestion !

L'HE de fenouil est un tonique qui purifie les peaux grasses. On dit qu'il retarde l'apparition des rides, sans doute parce qu'il a les mêmes propriétés que les œstrogènes.

### Contre les maux d'estomac

Tonique, antispasmodique et purifiant réputé, l'HE de fenouil agit sur le système digestif et soulage toutes sortes de problèmes allant de l'indigestion à la constipation en passant par les crampes, les coliques, les nausées, les flatulences et les hoquets. C'est aussi l'une des meilleures essences connues pour traiter l'alcoolisme. Elle renforce et accélère le fonctionnement des glandes. Elle aide le corps à se débarrasser de ses toxines par son action tonique sur le foie, les reins, la rate et l'ensemble du système digestif.

### Contre la rétention d'eau

En raison de ses propriétés antispasmodiques et de son action proche des œstrogènes, l'HE de fenouil exerce des effets bénéfiques sur le système génital féminin. Elle soulagera notamment les crampes utérines et les problèmes de rétention d'eau. Elle régulera aussi des menstruations faibles ou irrégulières. Au cours du syndrome prémenstruel et après la ménopause, son action stimulante sur la glande surrénale permettra d'atténuer les effets liés à la fluctuation ou à l'interruption de la sécrétion hormonale. Enfin, cette dernière action stimulante favorisera aussi la sécrétion lactée chez la femme allaitante.

Source : *Huiles essentielles, mode d'emploi*, Nerys Purchon, éd Marabout pratique.

**anform !**

## Les pectines

Les pectines sont des fibres solubles. Elles sont capables d'absorber et de retenir l'eau. Il en existe de nombreuses variétés qui deviennent plus ou moins visqueuses en présence d'eau. Les pectines, en partie digérées par la flore intestinale, ne sont pas absorbées.

### Propriétés

Les pectines sont utilisées pour traiter la constipation et la diarrhée. Lors de constipation, leur capacité à retenir l'eau évite aux selles de devenir trop dures. Ce qui leur permet de réduire le volume des diarrhées et de les rendre plus solides. Des médicaments à base de pectines existent également pour le traitement de la régurgitation du nourrisson et celui des saignements de la bouche.

### Origine, formes et dosages

Les pectines sont extraites des fruits, en particulier des pépins de pommes et de citrons, oranges, pamplemousse. Elles se présentent le plus souvent sous forme de poudre ou de granules à diluer. Les études ont utilisé des doses journalières allant de 10 à 15 g.

### Usages industriels

Les pectines sont très utilisées dans l'industrie des aliments pour gélifier les liquides. Elles assurent, par exemple, la consistance des gelées et des confitures de fruits.

Source : *Le guide des compléments alimentaires*, éd Vidal

**anform !**

Jusqu'au 31 mai

**TOUJOURS FASHION, JAMAIS VICTIME**

**GRAND JEU**

**11 iPhone 6  
A GAGNER**

EN REMPLISSANT  
LE BULLETIN JEU DISPONIBLE  
EN MAGASIN\*

**FASHION  
Lynx**

*Défilés* <sup>(1)</sup>  
**OPTIQUES  
& SOLAIRES**

**Lynx** OPTIQUE

**(1) DATES DES DÉFILÉS** DE 10H30 À 18H00 :

**09 MAI** ▶ LYNX DESTRELAND / **12 MAI** ▶ LYNX CAPESTERRE / **16 MAI** ▶ LYNX MILENIS / **20 MAI** ▶ LYNX BASSE-TERRE / **23 MAI** ▶ LYNX POINTE-À-PITRE / **26 MAI** ▶ LYNX ST-FRANCOIS / **30 MAI** ▶ LYNX JARRY.

\* Règlement du jeu disponible en magasin. Jeu du 06 au 31 mai 2015 dans les magasins Lynx Optique Antilles.

**GUADELOUPE** : 45, rue Frébault - POINTE-A-PITRE • Houëlbourg - ZI Jarry - BAIE-MAHAULT • 14, rue Paul Lacavé - CAPESTERRE • Avenue de l'Europe - SAINT-FRANCOIS • 29, rue du Cours Nolivos - BASSE-TERRE • C.Cial Destreland - BAIE-MAHAULT • C.Cial Milénis - LES ABYMES.



Peur des **MOUSTIQUES** ?

Envie de se **GRATTER** ?

# SOYEZ RADICAL!



Bocette

Boute

Boute

Boute

Cosmétique

Cosmétiques

PRATICITÉ QUOTIDIENNE

HAUTE PROTECTION

PEAUX SENSIBLES

ROLL-ON

BABY - DÈS 3 MOIS

RÉPULSIF MOUSTIQUES

APRÈS-PIQÛRES

## Une gamme complète

Demandez conseil à votre pharmacien

# APAISYL®

[www.gammeapaisyl.com](http://www.gammeapaisyl.com)

\*IMS - Marché OTC - Août 2014 - Marché Démangeaison / Irritation / Répulsifs corporels  
12002244 - 11/2014 Merck Médication Familiale

Utilisez les bocettes avec précaution.  
Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

Soyez radical,  
ça soulage.

MERCK