

anform!

santé et bien-être aux Antilles-Guyane

ÉBOLA

Un humanitaire
au cœur
de l'épidémie

PSYCHO

"J'arrête
de culpabiliser"

DIABÈTE

Une sexualité
retrouvée

GAGNEZ

5 crèmes
Liftissime
LIERAC

Les 6 secrets
d'une belle
peau

JEÛNER EST-IL BON POUR LA SANTÉ ?

"Maman, j'ai peur
des monstres"

Plantes créoles :
que cachent
leurs noms ?

Le maillot
qu'il vous faut !

**48H D'EFFICACITÉ
INVISIBLE**

**NOUVEAUX DÉODORANTS
ANTI-TRACES**

Haute tolérance - Peaux sensibles

**ANTI-TRACES
JAUNES
BLANCHES
SANS EFFET
CARTON**



**PEAUX SENSIBLES
SANS PARABEN
HYPOALLERGÉNIQUE**

Distribué par la société  **FALCO**

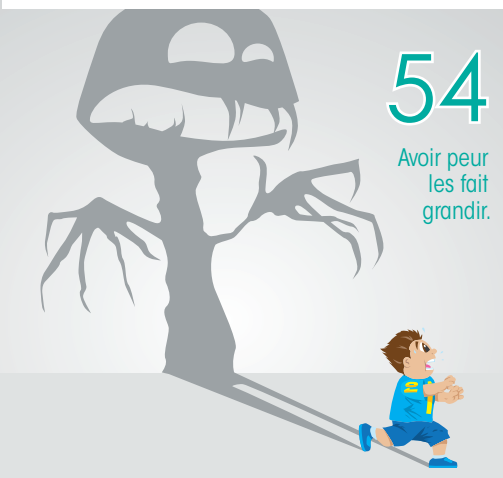
VICHY
LABORATOIRES



30

DOSSIER

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



54

Avoir peur
les fait
grandir.



68

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

SOMMAIRE

mars - avril 2015

rencontre

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

question d'actu

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

dossier

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

ma santé

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

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

48 Choc anaphylactique : une allergie grave

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

52 Les insolites de la santé

nos enfants

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

58 "Ma fille a ses premières règles !"

60 La hernie ombilicale en 6 questions

bien-être

61 Donnez de l'huile à vos cheveux !

64 La DHEA : l'hormone de jeunesse ?

68 **En couverture** 7 clés pour bien choisir son maillot de bain

72 Mincir grâce à la sophrologie

nutrition

74 L'œuf de A à Z

78 Exquis, les farcis !

forme

82 Coureurs : attention aux carences en fer !

psycho

84 Femmes battues, une lente reconstruction

86 **En couverture** Et si on arrêta de culpabiliser ?

88 Test : Quel culpabilisateur êtes-vous ?

écologie

92 Dans la nature, les animaux se soignent tout seuls

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

Tél. 05 96 50 54 91
Fax 05 96 50 31 81
pub@anform.fr

> Martinique - Guyane

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

> 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

> La Réunion

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

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

DIFFUSION

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

IMPRESSION

IMAYE - BHS

Magazine gratuit édité par Kajou communication
SARL au capital de 35 000 euros
SIREN : 482 205 622 - APE : 5814Z
Numéro ISSN 2264-9158
Dépôt légal à parution

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

Crédits photos : Thinkstock, Fotolia, Istockphoto, Gettyimages.
Couverture : © Lightwave media



édito

Grande taille = elle se taille !

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

Didier Royer



FRICION DE FOUCAUD

PARIS

*La lotion
énergisante
depuis 1946 !*

www.foucaud.fr



FRICION
DE
FOUCAUD

PARIS

**EXCLUSIVEMENT
EN PHARMACIES**

Distributeur exclusif : COSMETOL



«CHEVELURE PLUS
ABONDANTE POUR
87%
DES FEMMES*»

HYPOALLERGÉNIQUE
SANS PARABEN
NON COLLANT

*Test consommateur réalisé auprès de 67 femmes - résultats perçus à 3 mois. **De Vichy. ***Test consommateur Vichy - Italie, février 2012 - 133 personnes. Résultats perçus après 3 mois d'utilisation.

LE 1^{ER} TRAITEMENT DE RENAISSANCE
CAPILLAIRE** EN PHARMACIE.

DERCOS NEOGENIC

STEMOXYDINE 5%

- STIMULE LA CROISSANCE DES CHEVEUX
POUR 84 % DES UTILISATEURS***
- CUIR CHEVELU MOINS VISIBLE
POUR 90 % DES UTILISATEURS***

PARLEZ-EN À VOTRE PHARMACIEN
ET DÉCOUVREZ LES TÉMOIGNAGES
SUR VICHY.COM



VICHY
LABORATOIRES

Distribué par la société  FALCO

PAR CHLOÉ GURDJIAN

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

Denis Maréchal :

"Mon seul exercice physique, c'est la scène !"

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

BEAUCOUP D'ÉNERGIE

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

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

"Je ne suis pas très sérieux par rapport à ça ! Déjà j'ai arrêté de fumer, c'était vraiment ma victoire 2014. Mais je ne fais pas trop d'exercice, je passe de la rue à la scène au dernier moment. Il faudrait peut-être que je trouve une technique. Je sais qu'il y en a qui font du yoga, de la méditation."

Quant à un régime alimentaire ? *"Non ! (rires) J'aime manger les trucs d'enfants, c'est-à-dire les coquillettes-jambon, les poissons panés, les frites, les hamburgers."* Avant d'ajouter : *"En plus, je n'aime pas du tout les trucs chers, comme à Noël, le foie gras, le saumon, les huîtres... Je n'aime que les trucs très simples et, en général, les menus enfant me conviennent parfaitement !"*

"JE ME SUIS LAISSÉ VIVRE"

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



© PIERRE OLIVIER

...

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

...

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

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

"MON SECRET BIEN-ÊTRE, L'ÉVASION"

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

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

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



Hygiène et soins haute sécurité
et haute tolérance pour bébé

4 engagements

1 SÉCURITÉ

- sans paraben, phénoxyéthanol
- sans chlorophénésine, chlorhexidine, phthalate
- 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



Distributeur exclusif : Pharma Tropiques

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE



Pesti'home : enfin une étude sur les pesticides !

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

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

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

LE SON TROP FORT = jeunes oreilles en danger !

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

14%

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

Insolite

Une nouvelle arme CONTRE L'OBÉSITÉ

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





GUADELOUPE

En marche contre l'endométriose !

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

2050 : 1 personne sur 2 sera allergique

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



BON À SAVOIR !

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

85,4 ans

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

Recherches

Un antibiotique issu de la canne à sucre ?

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

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



Une centrale électrique solaire en Guyane



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

Semaine nationale du rein

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



CONTRACEPTION :

les hommes s'y intéressent !

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



Guyane

LA CROIX-ROUGE RECRUTE DES BÉNÉVOLES

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

PLUS D'INFOS

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



de sieste pour retrouver la pêche !



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

Nos infos santé intéressent les pirates informatiques ?

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

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

MARS BLEU

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

Du café contre les mélanomes

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



CREATION SANG POUR SANG ORIGINALE



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

LE MEILLEUR DES SERIES UNIQUEMENT SUR CANAL+ :

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

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

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

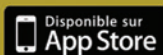


EN MARS EXCLUSIVEMENT
SUR CANAL+

A REGARDER
SUR TOUS VOS ECRANS



my CANAL*



canalplus-caraibes.com

CANAL+

Régime totalitaire

Le jeûne est-il bon pour la santé ?

© HEMERA

PAR ANNE DEBROISE

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

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

À L'HÔPITAL ?

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

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

ÉTAT DE STRESS

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

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

...

Total ou partiel ?

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

- **Le jeûne total :**

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

- **Le jeûne partiel :**

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

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

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

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



...

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

CONTRE LE CANCER

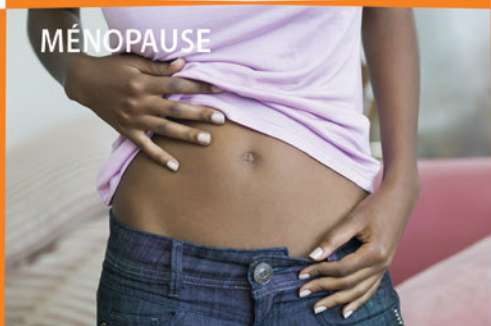
Aux États-Unis, le docteur Valter Longo a publié en 2012 des résultats étonnants sur des souris cancéreuses. Les unes étaient traitées par chimiothérapie, les autres par le jeûne. Et ce sont les secondes qui ont connu le taux de guérison le plus important ! En 2014, il a reproduit l'expérience chez des

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

Otto Buchinger, pionnier du jeûne thérapeutique

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

MÉNOPAUSE



Faites le choix d'avoir
le ventre plat !

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

Ménophytea, votre solution Ventre Plat

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



Ménophytea Rétention d'eau La solution à la ménopause

À la ménopause, sous l'influence des variations hormonales, le corps a aussi tendance à stocker l'eau en excès dans l'organisme. Ainsi la silhouette se modifie et des gonflements peuvent apparaître. Essayez donc **Ménophytea Rétention d'eau** et sa formule spécifique.

À base d'artichaut qui contribue aux fonctions normales d'élimination urinaire et de vitamine B6 qui contribue à réguler l'activité hormonale, c'est la solution pour redonner légèreté à sa silhouette !

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

ARTICULATIONS

AVANT QUE ÇA COINC...
RÉAGISSEZ !

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



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

Continuez à bouger, Phytalgic veille !

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

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

¹vitamine C - ²zinc

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



UTILE ET OFFERT :

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



Plus
d'infos ?

www.phytalgic.com

Nouvelles Saveurs
Vous allez les adorer !

 **Phytostatine.**

La Minceur sur mesure

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

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

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

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

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

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

Lipostatine intègre également des antioxydants aux propriétés protectrices et bénéfiques.

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



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



**Découvrez nos délicieuses
aromatisations
FRUITS EXOTIQUES
et GRENADINE**



Posez vos questions.

Des spécialistes
VOUS répondent !

Par email : questions@anform.fr

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

QUAND ARRÊTER LA PILULE ?

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

Reine-Marie, Martinique

Dr Mathias Deleflie,
gynécologue-obstétricien

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

PAMPLEMOUSSE + MÉDICAMENT = DANGER ?

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

Jacques, Guyane

Jacqueline Tudor et Ketty Barège, pharmaciennes

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

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



Questions Réponses



PALPER-ROULER CONTRE CELLULITE

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

Sylviane, Guadeloupe

Pauline Noyer, kinésithérapeute

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

IL FAIT TOUJOURS PIPI AU LIT

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

Pénélope, Martinique

Dr Olivier Dunand, néphropédiatre

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

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





INTOLÉRANTS AU GLUTEN : DE PLUS EN PLUS ?

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

Suzanne, Guadeloupe

Dr Monique Gouranton, allergologue

Les patients, surtout les femmes, se rendent chez l'allergologue et se plaignent de maux de ventre, de ballonnements, ou d'autres symptômes, soupçonnant une intolérance. Mais la véritable intolérance au gluten, ou "maladie coéliquie", est une maladie auto-immune grave, causée par une atrophie des villosités de la paroi de l'intestin grêle. Elle entraîne des troubles de la nutrition (troubles de l'absorption du blé, mais aussi du fer, de la vitamine B12...), avec un amaigrissement important. La vraie intolérance survient souvent entre 6 mois et 1 an et peut générer des retards de croissance, même si cette maladie peut se révéler bien plus tardivement. Un vrai diagnostic comportera un interrogatoire sur les symptômes ressentis

et un bilan, avec tests cutanés et biologiques. Si le diagnostic est positif, une fibroscopie et une biopsie du début de l'intestin grêle seront réalisées. L'éviction du blé devra être maintenue à vie. Si ce bilan est négatif, il sera réintroduit petit à petit. De plus, il règne une grande confusion entre intolérance au gluten et allergie au gluten. L'allergie est différente et immédiate. Un quart d'heure après avoir mangé du blé, l'allergique peut avoir de l'urticaire, les lèvres qui gonflent, du mal à respirer, des douleurs abdominales, etc. Pourtant, étonnement, beaucoup de patients évoquent le bien senti lors d'un régime sans gluten, sans y être allergique ni souffrir d'une intolérance. Peut-être est-ce psychologique ?



Mincir ?

C'est Facile et Délicieux !



Livraison gratuite
en France métropolitaine
72 h par Colissimo

Demandez votre
CARTE DE FIDÉLITÉ
en pharmacie !

ASMpharma
www.asmpharma.fr
MINCEUR - SPORT & BIEN-ÊTRE

Guyane
0694 977 390



1

J'aime

sur notre page Facebook*
= 1 produit OFFERT

f ASMpharma

*Offre valable lors de votre prochain achat pour les 1 000 premiers participants, voir conditions chez ASMpharma au 0590 980 083.

1



Extra-doux,
extra-moussant.

Gel surgras FRAÎCHE DOUCEUR

Le gel moussant sans savon Surgras Liquide Dermatologique des laboratoires Uriage nettoie sans agresser en respectant le film hydrolipidique. La peau est parfaitement nettoyée, hydratée et apaisée. Sa douceur, sa fraîcheur, son pouvoir moussant et sa haute rinçabilité en font un produit à la fois performant et agréable au quotidien pour toute la famille.

> **Pharmacies**

2



Programme
de 10 jours
chrono.

Détoxlim QUAND MINCIR DEVIENT PLAISIR

Boisson drainante à visée minceur, élaborée à partir d'un édulcorant extrait de la stévia sans calorie, Détoxlim draine et active l'élimination, purifie l'organisme, reminéralise le corps et favorise la digestion. Avec sa délicieuse saveur myrtille-framboise, mincir devient un vrai plaisir ! > **Pharmacies**

C'est pour Vous !

3



Le bon goût du
café, la minceur
en plus !

Slim Coffee CAFÉ MINCEUR

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

4

Sébium moussant PEAU PURIFIÉE

Sébium Gel moussant des laboratoires Bioderma est un gel purifiant qui nettoie en douceur et prévient l'apparition des imperfections. Son complexe sébo-correcteur Fluidactiv normalise biologiquement la qualité du sébum, en limite la sécrétion, évite l'obstruction des pores.

> **Pharmacies**

Peaux mixtes
ou grasses.



5



Diminue les
ballonnements
inconfortables.

Silhouette Ventre Plat PETIT VENTRE

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

C'est pour Vous !

6



Nouveau : disponible en programme de 2 x 20 jours.

Magnésium 300 + STOP AU STRESS

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

7



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

Croissance + BIEN GRANDIR

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

8



Pigmentclar sérum BEAU TEINT

Innovation La Roche-Posay, le sérum Pigmentclar offre une approche correctrice globale pour un teint visiblement plus unifié et un résultat qui se maintient dans le temps. Hautement concentré en LHA, il offre une exfoliation douce. Avec son complexe antitaches puissant, il réduit significativement les défauts pigmentaires. > **Pharmacies**

Texture fluide, légère et hydratante.

9

Nutristatine NUTRITION MINCEUR

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



Découvrez la nouvelle saveur fruit de la passion.

10



Col large pour un nettoyage facilité.

Évolution + APPROUVÉ PAR LES BÉBÉS !

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

11



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

Magnésium B6 SURMENAGE ?

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

12

Dépuratif SUS AUX TOXINES !

Pour faire la chasse aux toxines et stimuler les 5 émonctoires que sont le foie, les intestins, les reins, la peau et les voies respiratoires, Fitoform Dépuratif associe 17 plantes biologiques : un cocktail détonnant et terriblement efficace ! > **Pharmacies**



Détoxifie,
purifie,
élimine.

13



La peau et
les cheveux
sont doux.

Gel nettoyant doux TOUT PROPRE

ABCDerm Moussant des laboratoires Bioderma nettoie en douceur la peau et le cuir chevelu délicat des bébés et des enfants. Sa base lavante douce non délipidante respecte l'équilibre cutané et capillaire des plus fragiles. ABCDerm Moussant garantit une parfaite tolérance cutanée et oculaire. Il ne pique pas les yeux. > **Pharmacies**

14



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

Crème nettoyante PEAU IRRITÉE ?

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

15

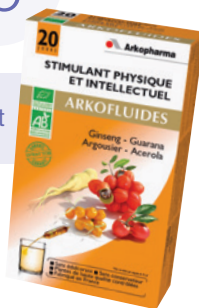
Mon sérum anti-taches EFFACEUR DE TACHES

Nouveauté du laboratoire In'oya, Mon sérum anti-taches est la 1^{ère} innovation technologique anti-taches brevetée, spécifique aux peaux noires et mates. Ce sérum lacté élimine et corrige à la source les taches de pigmentation sur le visage et le corps. Un soin complet, une efficacité inégalée et un résultat incroyable ! > **Pharmacies**

Adapté à tous types
de peaux : sèche,
normale, mixte
ou grasse.



16



La gamme
Arkofluides est
certifiée bio.

Stimulant NECTAR DE VITALITÉ

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

Arriver à bon pore

Les 6 secrets d'une belle peau

PAR MSR

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

1 La véritable action des produits hydratants

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

Les crèmes hydratantes agissent :

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

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

RESTAURER L'ÉQUILIBRE

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

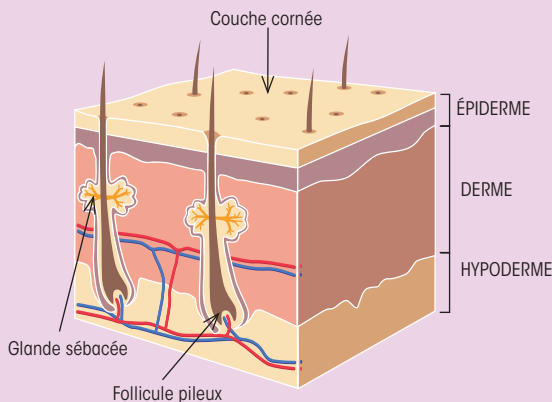
- les formules hypoallergéniques pour peaux sensibles ;
- de sélectionner un soin hydratant en fonction de son type de peau (sèche, grasse, mixte, normale) ;

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

Une superficie de 2 m²

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

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



2 Le bronzage : un mécanisme de défense !



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

PAS TOUS ÉGAUX !

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

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

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

POURQUOI CES DIFFÉRENCES ?

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

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

Quel est votre type de peau ?

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



	Phototype	Caractéristiques	Réactions au soleil	Conseils de protection
1		• Peau très blanche • Cheveux roux ou blonds • Yeux bleus/verts • Souvent des taches de rousseur	• Coups de soleil systématiques • Ne bronze jamais, rougit toujours	• Exposition fortement déconseillée • Rester à l'ombre le plus possible, ne pas chercher à bronzer, ne jamais s'exposer entre 12 h et 16 h
2		• Peau claire • Cheveux blonds/roux à châtain • Yeux clairs à bruns • Parfois des taches de rousseur	• Coups de soleil fréquents • Bronze à peine ou très lentement	• Au soleil, protection maximale indispensable : vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire haute protection (50+)
3		• Peau intermédiaire • Cheveux châtain à bruns • Yeux bruns	• Coups de soleil occasionnels • Bronze graduellement	• Exposition prudente et progressive • Éviter le soleil entre 12 h et 16 h
4		• Peau mate • Cheveux bruns/noirs • Yeux bruns/noirs	• Coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses • Bronze bien	• Au soleil, haute protection recommandée : vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire haute protection (30-50) ou protection moyenne (15-25)
5		• Peau brun foncé • Cheveux noirs • Yeux noirs	• Coups de soleil rares • Bronze beaucoup	• Exposition progressive • Éviter le soleil entre 12 h et 16 h
6		• Peau noire • Cheveux noirs • Yeux noirs	• Coups de soleil très exceptionnels	• Au soleil, protection recommandée : chapeau, lunettes de soleil, crème solaire protection moyenne (15-25)

Le saviez-vous ?

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





Eucerin®

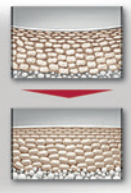
VOLUME-FILLER



Plus de volume, une expression plus jeune

Une formule unique combinant
3 actifs efficaces pour **rétablir le volume**
et **redéfinir les contours du visage**.

- MAGNOLOL
- OLIGO-PEPTIDES
- ACIDE HYALURONIQUE



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN - DISPONIBLE EN PHARMACIE



ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform !**
chez vous



+



6 numéros (1 an)

+

HORS-SÉRIE

Le Guide de la Naissance

25€

**Vous ne payez
que les frais de port !**

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

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

.....

VILLE : CODE POSTAL :

TÉL. :

DATE ET SIGNATURE

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

3 Gommage : n'y laissez pas votre peau !

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

QUELQUES CONSEILS

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

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

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



40 000

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



© LIGHTWAVE MEDIA

4 Tout est dans l'assiette

DES POLYPHÉNOLS

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



DES CAROTÉNOÏDES

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

DES VITAMINES

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

*Certains fruits
et légumes
participent à la
photoprotection
en stimulant
la synthèse
de la mélanine.*





5 Les secrets d'un teint plus que parfait

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

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

ACIDES DE FRUITS

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

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



6 Épiler sans laisser de traces

2 questions au...

Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue

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

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

Quel laser à épiler utiliser ?

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

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

Poil à gratter !

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

© ISTOCKPHOTO



Ébola en Guinée

Yannick Ruaux

“Je suis prêt à repartir”

PAR MSR

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

Pourquoi partir ?

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

“

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



© NICOLAS BEAUMONT/CROIX-ROUGE FRANÇAISE



“

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

Quelle a été votre préparation ?

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

À quoi ressemble le centre de Macenta ?

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

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





“

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

”

© NICOLAS BEAUMONT/CROIX-ROUGE FRANÇAISE



“

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

”

...

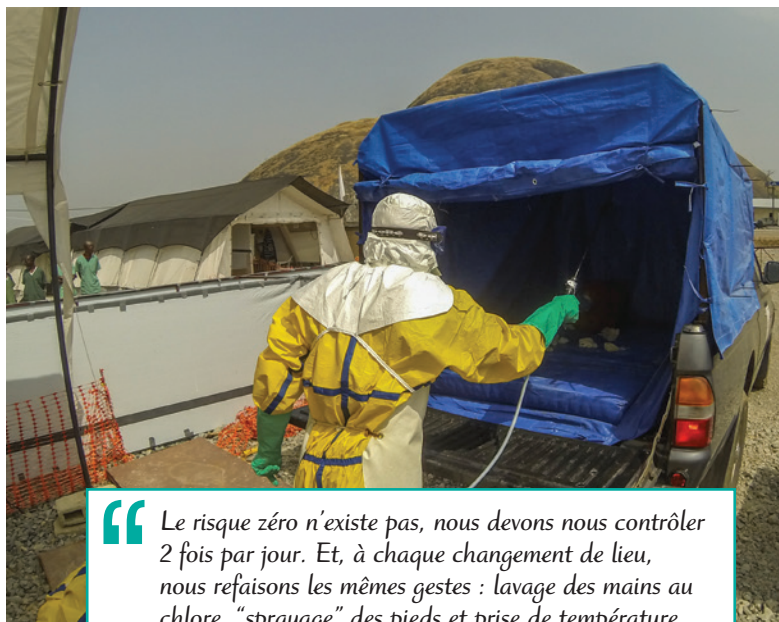
cins sont 2 expatriés et 12 nationaux. En tout, environ 250 personnes travaillent au CTE, entre les hygiénistes, les responsables de l'eau ("watsan"), les lavandières, les médicaux, les agents chargés de la sensibilisation... car les réponses médicales ne sont qu'une partie du travail contre Ebola. Un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

En quoi consiste votre travail sur place ?

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

Quelles sont les contraintes de travail ?

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



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

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

Avez-vous peur d'être contaminé ?

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

Êtes-vous régulièrement contrôlé ?

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

Qu'est-ce qui est le plus difficile ?

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

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

Un moment fort ?

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

Que comptez-vous faire après ?

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

...



En berne

Sexe et diabète, un sujet tabou !

© ISTOCK

PAR CÉLINE GUILLAUME

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



Chez l'homme

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

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



» Les traitements

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



6 conseils préventifs

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



Chez la femme

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

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

» Les traitements

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



Arkopharma

AZINC

FORME ET VITALITE



Du dynamisme à partager !



VITAMINES – MINÉRAUX – OLIGO-ÉLÉMENTS

AZINC

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

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

En savoir plus sur www.azinc.fr



www.azinc.fr

www.arkopharma.fr

La santé naturellement



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

Ça me gonfle !

Choc anaphylactique : une allergie grave

PAR LUCIE GRAFF

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

1 C'est quoi ?

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



2 Quelles causes ?

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

3 Quels symptômes ?

Les premiers signes apparaissent généralement sur la peau et les muqueuses : rougeurs, plaques, œdème de Quincke (gonflement des paupières, de la bouche, mais aussi de la langue, du pharynx et du larynx). Les voies respiratoires sont touchées, d'une part à cause de l'œdème, qui peut empêcher complètement la respiration, mais aussi à cause de spasmes au niveau des

bronches. Des signes gastro-intestinaux peuvent aussi survenir (nausées, vomissements, diarrhées). Enfin, le système cardiovasculaire peut être atteint. Et, dans le pire des cas, la situation peut évoluer vers un arrêt cardiaque.

4 Comment réagit ?

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

5 Quels traitements ?

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

Vers de nouveaux traitements

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

Racines

Plantes : que cachent leurs noms ?



PAR JEAN-LOUIS LONGUEFOSSE

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



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

Larmes de Job

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

© CHRISTIAN BERG



© JEAN-LOUIS LONGUEFOSSE

Arada

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



© AMAD FLAID MORAD

Sablier

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

© JOEL PAPY



Herbe à madame Boivin

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

© DAVID ECKHOFF



Savonnelle

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



Herbe couresse

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

© JEAN-LOUIS LONGUEPESSE

Savez-vous...

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

SEXO



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

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

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

6,4 kg

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

SOCIÉTÉ

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

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





... combien mesurent les grands hommes ?

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

RECORDS

... que le cannabis rapporte gros au Colorado ?

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





Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise
Shen Qi AG
Guyane - Guadeloupe - Martinique - Réunion

Les formations dispensées par l'école Shen Qi AG (Shen Caraïbe)

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



Une formation adaptée



Un savoir-faire ancestral



Vous souhaitez devenir thérapeute en médecine chinoise ?

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

Shen Qi AG
932 E route de dégrad des cannes - 97354 Remire Montjoly
Tél. : 0694 28 97 83 - shen.qi.ag@gmail.com
www.shencaraibe.com  Shen caraibe

ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform !** chez vous



25 €

6 numéros (1 an)

+ HORS-SÉRIE Le Guide de la Naissance

Vous ne payez que les frais de port !

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

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

CODE POSTAL :

TÉL. :

DATE ET SIGNATURE

Tarif valable pour les départements de la Guadeloupe, de la Martinique et de la Guyane. France hexagonale : 34 €. Autres destinations : nous consulter (contact@anform.fr).

PAR MSR

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

Cauchemar

"Maman, j'ai peur des monstres !"



Est-il normal d'avoir peur ?

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

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

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

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

- Le bébé de 8/10 mois peut être



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

Nelly, 36 ans



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

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

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

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

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

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

Que faire pour aider un enfant qui a peur ?

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

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



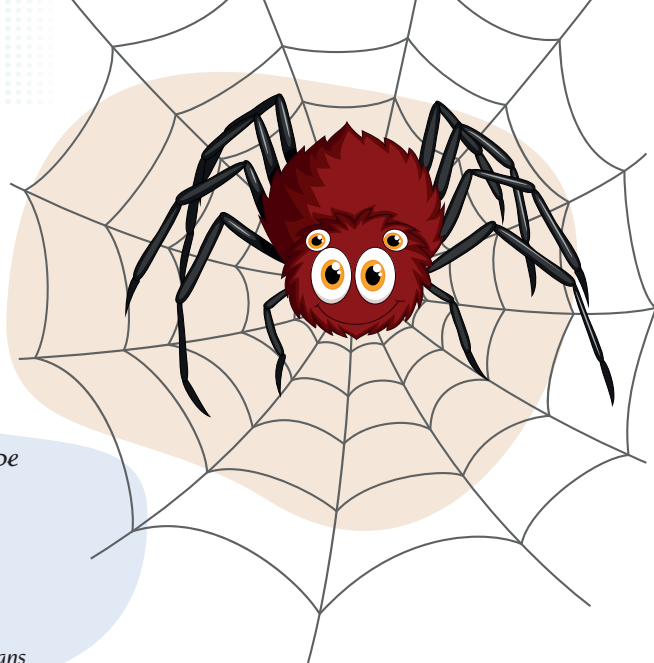
"Aux grands maux les grands moyens ! À la maison, on a confectionné un pschitt anti-monstre avec de l'eau parfumée. Tous les soirs, avant d'aller au lit, on fait le tour de la chambre pour "pschitter" les monstres et les faire fuir."

Marie, 41 ans



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

Henri, 30 ans



en parler. Vous pouvez lui proposer de la dessiner ;

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

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

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

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

Quand faut-il consulter ?

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



"Moi, je lui raconte mes peurs d'enfant et comment je les ai surmontées."

Brice, 38 ans

Poussées dentaires

Camilia pour apaiser bébé quand il fait ses dents

PLEURS?
JOUES ROUGES?
BÉBÉ GROGNON?
GENCIVES ENFLÉES?



Jérémy Clapin

★ Une action globale

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

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

★ Pour plus de sécurité pour bébé

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

★ Un usage pratique

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

Vendu en pharmacie, sans ordonnance.

Service information Boiron

N°Azur 0 810 809 810
PRIX APPEL LOCAL



www.boiron.fr

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



© ISTOCKPHOTO

Maturité

"Ma fille a ses premières règles !"

PAR PÉNÉLOPE GRÉCO

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

Évidemment, je savais bien que cela me tomberait dessus un jour ou l'autre mais j'avais plutôt pris l'option de l'autre (jour, bien sûr !). N'étant pas aveugle non plus, j'ai bien été obligée de constater les premiers signes sur le corps et le comportement de mon grand bébé... Pilosité envahissante, poitrine bourgeonnante, voire pigeon-nante, sautes d'humeur, révoltes

passagères, claquements de portes et autres petites manifestations amicales... bref, la mutation était bien en marche.

À QUOI ÇA SERT, LES RÈGLES ?

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

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

IL FAUT SE PRÉPARER !

Heureusement, pudeur oblige, je serais sûrement épargnée par ce genre de conversation mère-fille. Toutefois, pour me préparer à tout, il valait mieux que je me renseigne et que je trouve les bonnes réponses. Au pire, j'aurais au moins révisé mes fondamentaux ! Donc, tout d'abord observer, démystifier et dédramatiser l'apparition des premiers signes annonciateurs qui arrivent chez la

fillette dès 9 ans environ.

- Le développement de la poitrine : le bourgeon mammaire est apparu et les seins sont en train de pousser. En principe, vous êtes déjà alertée pour l'achat des premières brassières. Sinon, il faut vraiment laisser sortir votre fille de son donjon !
- L'apparition des poils pubiens : plutôt épars et fins au début, ils deviennent de plus en plus épais pour former véritablement un pubis (triangle entre ses jambes). Là, c'est le moment où son père lui demande de ne plus se balader à poil dans la maison ! Où elle se cache à la plage pour enfiler son maillot de bain. Normalement, vous aurez constaté que la zone des aisselles était déjà ombragée.
- L'apparition des pertes vaginales dans ses sous-vêtements confirmera que la machine hormonale se met en marche. Généralement, les règles apparaissent quelques mois après. Pour démystifier, rien de tel que l'approche scientifique et généraliste. Personnellement, je préfère opter pour le soutien de son médecin qui, lors d'une consultation, pourra la recevoir seul à seule et lui expliquer le mécanisme qui se met en place dans son corps. D'ailleurs, une consultation sur trois aborde ce sujet !



La hernie ombilicale en 6 questions

PAR CÉLINE GUILLAUME

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

1 Comment se forme une hernie ombilicale ?

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

2 La hernie peut-elle disparaître ?

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

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

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

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

4 Quel traitement proposer ?

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

5 Pouvons-nous l'éviter ?

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

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

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

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

Hair pulsé

Donnez de l'huile à vos cheveux !

PAR NC

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

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

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



► Mes cheveux sont normaux

Quelles huiles ?

Huile de coco, macadamia ou d'argan.

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

Comment les utiliser ?

■ Appliquez tous les jours sur cheveux secs ou humides. Pour des cheveux moins exposés aux agressions, vous pouvez réduire votre application à 2 à 3 fois par semaine.

■ Ne pas utiliser une huile trop riche qui aggraverait votre cuir chevelu. L'intérêt est de préserver la beauté et la santé de votre chevelure.



► Mes cheveux sont cassés, colorés ou permanents

Quelles huiles ?

Amande douce, ricin, coco, argan et macadamia.

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

Comment les utiliser ?

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

► Mes cheveux sont gras

Quelles huiles ?

Huile de jojoba, pépins de raisins, noisette.

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

Comment les utiliser ?

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



© ISTOCKPHOTO



Mes cheveux sont secs, ternes

Quelles huiles ?

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

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

Comment les utiliser ?

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



3 QUESTIONS À...

Zala Vouakouanitou,
spécialiste du cheveu crépu

Pourquoi les huiles ?

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

Comment les utiliser ?

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

Lesquelles préférer ?

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

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

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

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

Anti-âge

La DHEA : l'hormone de jeunesse ?

PAR HD

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



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

La DHEA, de son vrai nom déhydroépiandrostérone, est l'hormone la plus abondante dans le corps, notamment dans le cerveau qui contient cinq à six fois plus de DHEA que les organes. Elle est produite par les glandes surrénales et le cerveau à partir du cholestérol. Lorsqu'on est jeune, on en sécrète beaucoup, avec un point culminant entre 20 et 30 ans. Puis cette production décline progressivement, si bien qu'une personne de 70 ans n'a que 10 à 20 % du taux de DHEA qu'elle possédait à 20 ans. Cette hormone est synthétisée, surtout le matin, par les glandes surrénales principalement mais aussi, en moindre quantité, par les ovaires et les testicules. Le rôle principal de la DHEA est de contrebalancer les effets néfastes du stress chronique ; elle est donc rivale du cortisol, l'hor-

mone du stress. Chez une personne jeune, une montée de cortisol, sous l'effet du stress, est suivie d'une élévation du taux de DHEA, d'où un certain équilibre. Mais au fil des années, le taux de DHEA diminue fortement et ne suffit plus à contrebalancer les effets négatifs du stress. À ce jour, plus de 10 000 études apportent la preuve de l'efficacité de la DHEA dans de nombreux domaines. Mais, pour être honnête, il y en a tout autant qui prouvent le contraire ! Disons qu'il y a deux écoles : l'une disant que la DHEA n'est pas impliquée dans beaucoup de processus et que sa supplémentation n'apporte rien ; l'autre qu'une carence en DHEA, dont le taux diminue avec l'âge, est source de nombreux dysfonctionnements et que sa supplémentation apporte une bonne solution au vieillissement. Voyons cela au cas par cas.



© FUSE



Les os

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

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



La peau

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



Le poids

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



Le cerveau

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



Sur l'immunité

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



Sur les insuffisances surrénaliennes

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



Sur la sexualité

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

La DHEA en questions

Quels sont les signes qui peuvent révéler un manque de DHEA ? Plusieurs signes peuvent vous alerter, comme une fatigue inhabituelle, une tendance à la dépression, l'anxiété, l'hypersensibilité au bruit, mais aussi peu ou pas de pilosité sous les aisselles, perte de libido (surtout chez la femme), sécheresse des yeux, de la peau, des cheveux.

La DHEA accélère-t-elle la croissance des tumeurs ?

La DHEA étant une hormone androgène, on pourrait craindre qu'elle puisse accélérer le développement de tumeurs existantes. Mais aucune preuve n'en a été apportée. Au contraire, de nombreuses études ont montré que la DHEA prévient les cancers chez l'animal.

Où se procurer de la DHEA ?

En pharmacie, sur prescription médicale, sous forme de préparation magistrale. Ne la prendre qu'après un bilan biologique de la DHEA mais aussi de ses métabolites. Puis, suivre la biologie après supplémentation. Éviter à tout prix de l'acheter sur internet, malgré les offres commerciales car le contenu et les dosages ne sont pas garantis.

DÉTOXlim



Pour mincir de plaisir !

1. Draine et active l'élimination
2. Purifie l'organisme
3. Reminéralise le corps
4. Favorise la digestion



“ Je bois souvent des draineurs, mais Détoxlim a vraiment un super goût myrtille-framboise. Et en plus ça marche ! Au bout d'une journée, je me sentais déjà moins ballonnée...”
Marie, 42 ans

PROGRAMME DE 10 JOURS CHRONO.

3CHÈNES
LABORATOIRE

EN PHARMACIES

Distributeur exclusif : COSMÉTIQUES DE FRANCE

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.

Ne ratez pas la bretelle

7 clés pour bien choisir son maillot de bain



© ISTOCK

PAR CHLOÉ GURDJIAN

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

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

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

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

À chaque silhouette, son maillot de bain



Forme en 8

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



Forme en H

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



Forme en A

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



Forme en V

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

Petite ou généreuse ?



• Vous avez une poitrine généreuse

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



• Vous êtes fine, avec une petite poitrine

- Les hauts noués autour du cou

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

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

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



Vous êtes ronde ?

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



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



Arkopharma

ARKO ROYAL®

Restez en forme naturellement !

DYNERGIE
Ginseng + Gelée royale + Propolis + Acérola
 Complément alimentaire. Disponible en pharmacie et parapharmacie.

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

www.arkopharma.fr La santé naturellement

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

Zen et belle

Mincir grâce à la sophrologie

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

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

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

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

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

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

ANTI-STRESS

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

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

POST-CHIRURGIE

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

CONTRÔLE DES ÉMOTIONS

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

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

Exercice anti-fringale

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

Article sans coquille

L'œuf de A à Z

PAR MSR

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

Allergène

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

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



Bruns

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



Cholestérol

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

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

Conservation

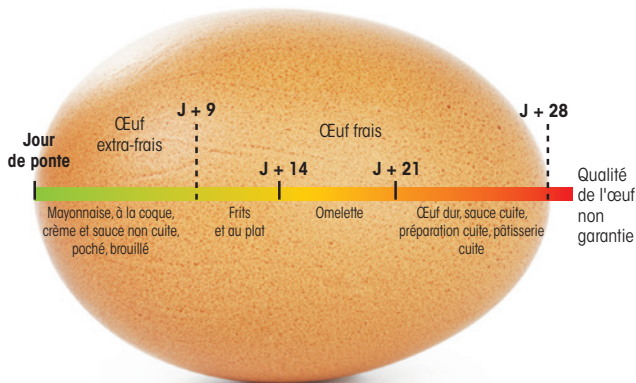
"Contrairement aux habitudes de la population, Il faut éviter de mettre les œufs au réfrigérateur. Un œuf respire. Il y a donc des échanges gazeux avec l'extérieur. Or, le réfrigérateur est un nid à bactéries. Mieux vaut les laisser à l'extérieur pour éviter toute contamination. Les œufs produits localement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

Ce qui compte c'est :

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



Frais ou extra-frais ?





Deux blancs

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

Digeste

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

Jaune

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

Source : Inra



Le saviez-vous ?

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

Source : Inra

Lettres

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

- Le premier chiffre correspond au **mode d'élevage** de la poule
 - 0 - élevée en agriculture biologique
 - 1 - élevée en plein air (2 m² de surface herbeuse minimum)
 - 2 - élevée au sol (dans un bâtiment clos)
 - 3 - élevée en cage (750 cm² par poule)
- Les deux lettres suivantes correspondent au **pays d'origine** (FR signifie France).
- Les trois dernières lettres et les deux derniers chiffres sont ceux du **site d'élevage d'origine**.





Œuf de caille

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



Résistante

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

Poussin

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



Protéines

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

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

© ISTOCKPHOTO

Self-défense

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

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

De gré ou de force

Exquis, les farcis !



© COOKLOOK

PAR MSR

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

Difficile de ne pas succomber aux légumes farcis. D'autant que pour la farce, tout est permis !

Avec ou sans mie de pain, avec ou sans riz, avec ou sans viande, cuite ou crue, sucrée, salée, épicée...

Mille et une saveurs

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

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



ENTRÉE

Chou farci au tofu, quinoa et carottes

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
30 min	10 min	Facile	Économique

Ingrédients pour 4 personnes

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

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

PLAT

Petits farcis

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
20 min	40 min	Facile	Économique



© COOKBOOK

Ingrédients pour 4 personnes

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

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



Cuisson lente

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



PLAT

Pommes de terre farcies aux champignons

Préparation

Cuisson

Difficulté

Coût



25 min



40 min



Facile



Économique

Ingrédients pour 4 personnes

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

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



© COOKLOOK

Croustillants

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

 ENTRÉE

Courgettes farcies à la brandade de morue

Préparation



30 min

Cuisson



15 min

Difficulté



Facile

Coût



Économique

Ingrédients pour 4 personnes

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

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

PAR BRUNO COUTANT,
PROFESSEUR DE SPORT AU CREPS

Chez le sportif, l'oxygénation des cellules est primordiale. C'est le fer qui permet au sang de véhiculer l'oxygène. En cas de carence, les risques de contreperformance sont importants.

L'anémie est mon ennemie

Coureurs : attention aux carences en fer !

Le fer est l'un des sels minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Il a un rôle fondamental dans la constitution de l'hémoglobine contenue dans les globules rouges du sang, dans la constitution de la myoglobine contenue dans les muscles et dans celle de nombreuses enzymes indispensables à la contraction musculaire. Les fameux globules rouges ont pour fonction de transporter l'oxygène à vos muscles. *"Mieux vous les oxygénerez, meilleure sera votre perf !"* En effet, bien que présent en très petite quantité dans votre organisme, le fer joue un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de vos muscles à l'effort. Et,

comme une partie de ce fer est éliminée chaque jour, notamment par la transpiration, il faut la remplacer par des apports alimentaires. Les pertes sont d'autant plus sévères qu'aux Antilles-Guyane le climat est extrême en termes d'humidité. Si les apports sont insuffisants par rapport aux pertes, un déséquilibre (carence en fer) s'installe qui aura rapidement des conséquences sur votre santé.

SIGNES AVANT-COUREURS

Il y a plusieurs degrés de déficience en fer. La plus visible est l'anémie, qui peut donner des signes cliniques comme l'installation d'une fatigue chronique. Vous ressentirez, par exemple, une fatigue intense simplement en montant vos escaliers.

*L'anémie peut
provoquer
l'installation
d'une fatigue
chronique.*



Une fois installée, cette fatigue vous accompagnera longtemps car, même en faisant une cure de fer, votre hémoglobine mettra de longues semaines avant de retrouver des valeurs normales. Pour diagnostiquer une carence en fer, il est conseillé de se faire prescrire des analyses de sang par son médecin.

OÙ EN TROUVER ?

En plus de la mesure de l'hémoglobine, on peut mesurer les réserves en fer de l'organisme grâce à d'autres indicateurs et détecter d'éventuelles carences. Votre médecin décidera ensuite si vous devez ou non suivre une cure en fer, souvent associée à des vitamines B 12. Faites ce contrôle une fois par an si vous êtes un sportif accompli. L'équilibre du statut en fer est très dépendant du niveau des besoins

de l'organisme, qui varie au cours de la vie. La couverture des besoins en fer est moins facile à réaliser qu'on peut le croire car les aliments contiennent des quantités variables de fer. Prévenez l'apparition de la carence en fer en consommant suffisamment d'aliments riches en fer bien assimilé, surtout pour les adolescents ainsi que pendant la grossesse et l'allaitement. Le fer, constituant du sang et des muscles des animaux, est principalement contenu dans la viande, les poissons et les produits d'origine animale. Votre corps en assimile environ 25 %. Les aliments les plus riches en fer sont les abats, les viandes et les légumes secs. Attention, les légumes verts, notamment les épinards sont plutôt pauvres en fer. Ce qui signifie que la légende de Popeye tirant sa force des épinards est totalement fausse !

Oranges et kiwis

L'assimilation du fer peut être améliorée en combinant des aliments contenant du fer à des aliments riches en vitamine C. La vitamine C permet la transformation du fer non hémique en une forme plus absorbable par l'intestin. Une dose de 75 mg de vitamine C permet d'augmenter l'absorption de 12 %. Faites-vous un jus d'orange pressée ou dégustez deux kiwis au moment de prendre vos aliments riches en fer. À l'inverse, évitez le thé, le café, le vin ou les laitages qui réduisent son absorption dans les deux heures qui précèdent et qui suivent son ingestion.



SOS

FEMMES BATTUES, une lente reconstruction

PAR MSR

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

Matoury. Une femme de 40 ans vient d'être violemment frappée par son ex-conjoint. Il l'a agressée chez elle. À plusieurs reprises, il a frappé sa tête sur le sol. Une violence inouïe, loin d'être un cas isolé. En Guyane, en 2014, plus de 500 faits de violences envers les femmes ont été enregistrés par les services de police et de gendarmerie. Plus de 1 000 en Martinique. Un chiffre en constante augmentation. Heureusement, des associations les accompagnent. Un soutien social, juridique et, surtout, psychologique.

PEUR DE TOUT PERDRE

Elles sont une dizaine chaque mois, parfois une trentaine, à oser franchir la porte de l'accueil de jour des femmes victimes de violences de l'association Forces. Mariées ou en cours de sépa-

ration, beaucoup ne travaillent pas. Dès leur arrivée, elles sont prises en charge par l'assistante sociale, Audrey Théophile. Sa priorité : repérer les situations d'urgence. *"Beaucoup de femmes n'osent pas quitter le foyer. Elles y ont leurs repères et craignent de tout perdre. Elles ont peur du lendemain, peur de porter plainte, peur des représailles, ne savent pas comment subvenir aux besoins des enfants. Il y a aussi la pression de la famille et de la religion, très présente notamment chez les femmes de 50 ans."* Elles ont besoin d'être écoutées, informées sur leurs droits et accompagnées dans leurs démarches. Elles trouveront ensuite une aide psychologique, indispensable à leur reconstruction. *"Les violences psychologiques notamment, peuvent laisser des séquelles irréparables si elles ne sont pas traitées"*, alerte Sonia Tounsi, psychologue clinicienne. *"Les consé-*

quences de cette violence chronique et insidieuse varient d'une personne à l'autre, du vécu intime de chacune, de son niveau de fragilité, d'isolement, de distanciation. En plus de la blessure narcissique repérable dans la majorité des situations, on trouve une variété de symptômes d'un état dépressif et/ou anxieux et l'existence d'une mémoire traumatique (sentiment d'insécurité, vision négative de l'avenir, ressassement, hypervigilance...). Le travail psychothérapique permet "de les aider à exprimer la honte, la culpabilité, la colère, mais aussi les sentiments ambivalents de haine et d'amour envers leurs conjoints. Il s'agira, au fil des séances, de les aider à se dégager d'un état de sidération qui fige les émotions, la pensée, les souvenirs, le rapport à l'autre. Cela permettra de revenir à l'histoire personnelle et d'essayer de

comprendre comment la personne est entrée dans ce type de relation destructrice. Comment elle s'est suradaptée".

RESTAURER SON IMAGE

À l'association, elles peuvent se détendre dans un espace couvert donnant sur une petite cour, partager une boisson chaude... Rompre avec l'isolement. Être écoutées sans être jugées. Une fois par semaine, elles peuvent assister à des groupes de parole. Objectif : bénéficier du soutien et de l'expérience des autres. L'accompagnement se fait également par des ateliers corporels ou des activités organisés par l'association (massage, esthétique, cuisine, activités manuelles...). "L'atelier massage permet de se relaxer, d'évacuer le stress, de se réconcilier avec

son corps, de se réapproprier ce corps blessé", décrit Sophie Ryon, animatrice. "Les ateliers manuels encouragent la créativité. L'atelier maquillage aide beaucoup à la revalorisation de l'image de soi."

REFAIRE SA VIE

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

3 QUESTIONS À...

Maître Déborah Mencé, avocate

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

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

Les femmes battues sont-elles protégées par la loi ?

Oui, bien entendu. Notamment depuis la réforme de la loi du 9 juillet 2010 (relative aux vio-

lences faites spécifiquement aux femmes, aux violences au sein des couples et à leurs incidences sur les enfants). C'est une loi qui a créé une ordonnance de protection, un dispositif qui permet à la victime d'obtenir l'éviction du domicile de l'auteur des violences afin d'échapper à son emprise. Car souvent, elles ne savent pas où aller.

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

La procédure classique débute par une requête à l'initiative de la victime assistée d'un avocat. Dans cette requête, on motive

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



©ISTOCKPHOTO

Je m'en veux

Et si on arrêta de culpabiliser ?

PAR ODILE RINALDO
ET SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

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

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

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

TROP RESPONSABLE

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

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

SATISFACTION PERSONNELLE

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

DES TECHNIQUES POUR VOUS AIDER

Certaines personnes n'ont pas la capacité psychique de se remettre en question (ex : l'antisocial ou le psychopathe) et sont dans le mépris et la non-culpabilité par rapport aux autres. Les personnes ayant un complexe de supériorité, se sentant au-dessus des autres, ressentent peu la culpa-

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

3 QUESTIONS À...

Errol Nuissier,
psychologue clinicien

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

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

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

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

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

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



Test

Quel culpabilisateur êtes-vous ?

PAR SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

La culpabilité est un sentiment que certains parviennent à gérer parfaitement. D'autres, au contraire, en font les frais. Et vous, quels sont vos rapports avec ce sentiment si particulier ? Pour le savoir, faites le test.

1 Quelque temps après la naissance de votre enfant...

- ☐ **b.** Vous vous demandez si vous avez fait le bon de choix de prénom au point de ne plus fermer l'œil.
- ☐ **a.** Vous êtes encore folle de joie ! Vous ne croyez pas ce qui vous arrive. C'est encore plus beau que tout ce que vous aviez pu imaginer. Vous remerciez la Terre entière !
- ☐ **c.** Vous reprochez à votre entourage de ne pas vous avoir suffisamment informée de la galère des nuits blanches après l'accouchement !

2 Vous n'êtes pas dans la liste des passagers. Vous devez donc racheter un billet le jour même du départ...

- ☐ **a.** Vous ne vous posez pas de question, vous payez, un point c'est tout !
- ☐ **b.** Vous vous en voulez de ne pas

avoir été plus vigilante. Vous vous repassez toute l'histoire dans votre tête pour essayer de comprendre !

- ☐ **c.** Même si au fond vous savez bien que l'erreur vient de vous, vous continuez à vous apitoyer sur votre sort telle une victime en essayant d'obtenir un surclassement gratuit.

3 Lors d'une soirée jeux entre amis, vous osez dénoncer la tricherie de certains joueurs...

- ☐ **a.** Comme partout, il y a des gens réglos et d'autres qui font les règles. C'est la vie, on ne peut rien y changer.
- ☐ **c.** Vous n'hésitez pas à menacer de votre départ imminent si la situation perdure.
- ☐ **b.** Sur le coup vous êtes content d'avoir pu dire ce que vous aviez sur le cœur. Mais après, vous vous demandez finalement si vous n'avez pas été trop dur, et si vous n'auriez pas dû vous taire aussi.

4 Vous avez refait votre garde-robe à l'occasion des soldes...

- ☐ **a.** Vous dites à votre mari qu'il n'aurait pas dû vous laisser sa carte bleue. Vous n'avez pas pu vous retenir.
- ☐ **b.** Vous pensez que vous allez ramener le petit tailleur rose car, tout bien réfléchi, vous n'aurez que rarement l'occasion de le mettre.
- ☐ **a.** Vous n'aviez pas prévu un tel montant mais ce n'est pas bien grave. Vous aviez vraiment besoin de toutes ces nouvelles tenues pour aller au travail.

5 Vous avez enfin osé franchir le pas avec votre nouvel amoureux...

- ☐ **a.** Vous êtes aux anges ! Vous appréciez tous les moments passés en sa compagnie comme s'ils étaient les derniers.

- ☐ **b.** Vous n'assumez pas trop ce nouveau statut. Vous repensez avec nostalgie à votre vie de célibataire.
- ☐ **c.** Vous espérez que votre nouvelle recrue vous aidera maintenant à boucler les fins de moi.

6 Votre mari revient sans les courses que vous lui aviez demandé d'acheter pour le dîner...

- ☐ **a.** Pfff ! Vous soupirez et n'hésitez pas à lui dire ses quatre vérités en face !
- ☐ **b.** Vous n'osez rien lui dire de peur de créer un conflit.
- ☐ **c.** Vous l'encouragez à retourner au magasin même si cela lui prendra un certain temps. Il en va de la qualité du repas !

7 Vous pouvez changer votre ancien boulot, où vous venez d'avoir une promotion, contre un emploi que vous convoitiez...

- ☐ **a.** Vous fêtez l'événement tout le mois. C'est une occasion à ne pas rater de passer du bon temps avec vos amis.
- ☐ **c.** Vous ne manquez pas de dire à vos anciens collègues tout le mal que vous pensiez d'eux. Ils ne vous servent plus à rien désormais.
- ☐ **b.** Vous ne savez pas qui inviter. Vous demandez leur avis à des personnes de votre entourage.

8 Le premier avril...

- ☐ **b.** est un jour comme un autre.
- ☐ **a.** est un jour que vous aimez bien.
- ☐ **c.** est le jour des autres.

FAITES LE TOTAL DE VOS RÉPONSES

a	
b	
c	

Vous avez une majorité de **a** Vous culpabilisez peu

Roi de la pensée positive, vous avez une incroyable capacité à relativiser et à aller de l'avant. "Vois toujours le bon côté des choses" ou "sé douvan nou kay" reflètent parfaitement votre état d'esprit. Aujourd'hui, vous avez déjà oublié les éventuelles frustrations d'hier. Vous n'êtes pas rancunier. Vous ne vous tenez pas non plus rigueur longtemps de vos éventuelles mauvaises décisions. Dans de rares cas, il peut vous arriver de

culpabiliser si vous avez manifestement fait du tort à quelqu'un sans le vouloir. Vous vivez la vie au jour le jour. Vous avez une grande force intérieure et ne vous sentez jamais déstabilisé.

Vous avez une majorité de **b** Vous culpabilisez souvent

Même en ayant pris des décisions de façon réfléchie, vous vous en voulez tout le temps au point d'en perdre parfois le sommeil. Culpabiliser est une seconde nature et vous n'êtes jamais sûr à la fin d'avoir réellement fait le bon choix. Vous aimeriez bien remonter le temps pour faire les choses autrement. Mais vous culpabiliseriez tout de même. Ayez un peu plus confiance en vous ! Souvent, il vous arrive d'avoir envie d'être

quelqu'un d'autre. Dites-vous que si les choses sont ainsi c'est que, peut-être au fond, c'est la meilleure solution pour vous.

Vous avez une majorité de **c** Vous culpabilisez les autres

Faire culpabiliser les personnes est un bon moyen de ne pas culpabiliser soi-même. Vous guérissez le mal par le mal ! Vous avez peu de scrupules quant aux états d'âmes des autres car votre approche de la vie est dichotomique. C'est vous ou eux ! Vous faites tout pour arriver à vos fins, quitte à faire du mal. Ce n'est pas votre problème ! Manipuler pour arriver est votre façon de fonctionner. C'est un jeu très facile, car vous vous sentez supérieur.

Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychothérapeute

Vous voulez évoquer un problème

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

Par email à questions@anform.fr

ou par courrier à anform ! Le Forum

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

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



Pour me quitter, il a voulu me noyer

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

Nathy, Martinique

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

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



Dois-je révéler ce secret à mes enfants ?

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

Huguette, Guyane

Huguette,

La question que vous vous posez est effectivement "de poids" : continuer à garder un secret qui, certes, vous concerne directement, mais qui a été mis en place non pas par vous mais par votre mère ! Ce que je retiens tout d'abord c'est qu'une partie de vous a le désir de partager cela avec vos enfants. Ce désir me semble tout à fait intéressant et renvoie, selon moi, à un désir de réparer la petite fille que vous étiez et qui a justement été privée d'une part de son histoire. Il y a également une autre part de vous qui s'interroge sur l'utilité de le dire à vos enfants, avec la peur de les encombrer avec cette information. Chercher à partager ce poids ne me semble pas opportun. Je vous invite à creuser plus profondément la question de la nécessité que vous avez de partager avec eux ce secret ? Au départ, c'est votre mère qui a fait de cette part de votre histoire un secret : pour quelle raison ? Vraisemblablement, pour se protéger elle-même ! Vous n'êtes plus obligée, Huguette, de continuer à jouer sur le registre du secret ! Comme vous le dites, c'est votre histoire, il vous appartient donc aujourd'hui d'en disposer ou d'en parler comme bon vous semble. Si vous souhaitez en parler avec vos enfants, libre à vous. Mais pour sortir de cette position subie depuis votre enfance, il est plus que temps de vous réapproprier ce fait et de ne plus l'évoquer en terme de poids. Autrement dit, il serait intéressant que ce secret ne soit plus pesant pour vous-même mais qu'il redevienne une information qui vous concerne et que vous serez libre de partager avec les personnes adéquates.

Incapables d'envisager la vie à moins de trois

Je voudrais réagir au courrier de Franck, publié dans un précédent numéro d'anform. Car j'ai vécu la même histoire. Sauf qu'elle ne se finit pas pareil. En effet, il y a des années, je vivais avec une jeune femme me convenant en toutes choses. Nous nous entendions bien et à tous les niveaux... Comme Franck, un jour, j'ai découvert qu'elle me trompait. Je n'ai pas

voulu créer un conflit. Et notre complicité était importante. Donc, j'ai ouvertement parlé de ma découverte et proposé qu'elle me présente son amant. Un soir, donc, elle est arrivée à la maison avec... une femme ! Surprise réussie de sa part. Je suis resté sans voix pendant une heure. Mais je voyais bien que les deux femmes s'entendaient parfaitement et que la nouvelle venue "collait" à notre manière de voir les choses. Lorsque j'ai repris mes esprits, nous étions enlacés tous les trois. Ce soir a été le début de quelques années de vrai bonheur ! Incapables d'envisager la vie à moins de trois. Une chose

incroyable se reproduisait tous les jours, impossible à raconter, une entente parfaite dans laquelle personne ne jalousait, personne ne critiquait, personne ne prêtait de mauvais sentiments aux autres... un bonheur. Et un équilibre sexuel incomparable. Malheureusement, la vie reprend souvent ce qu'elle donne. Et la maladie a emporté mon premier amour. Nous vivons aujourd'hui dans le souvenir de l'autre, repus d'une relation unique. Ça me fait du bien de vous raconter ça. Merci anform ! Mon témoignage donnera peut-être envie à d'autres de raconter leur histoire.

Eddy, Martinique

Bois de vété

Dans la nature, les animaux se soignent tout seuls

PAR NL

Primates, insectes, oiseaux, mammifères terrestres ou marins... Dans la nature, les animaux se soignent seuls. Quelle plante ou matériau utilisent-ils ? Comment se transmet cette médecine ? Peut-elle être profitable à l'homme ? Suivons leur piste.

De la simple application d'argile sur la peau à l'ingestion de plantes anti-toxiques ou régénératrices, les exemples font légion. Les éthologues (spécialistes du comportement animal) étudient ces différentes espèces dans leur milieu naturel afin de révéler si leurs réflexes d'automédication sont instinctifs, innés (présents dès la naissance dans leurs gènes) ou appris, c'est-à-dire acquis par expérience ou par transmission. Selon Élisabeth Boulogne, comportementaliste animalier, "que ces réflexes soient transmis ou innés, les animaux savent exactement ce qu'il faut faire dès qu'ils ont un problème de santé. C'est une forme

d'intelligence qui, contrairement à l'intelligence humaine qui est conceptuelle, est instinctuelle (liée à l'instinct). Ce même instinct que nous avons perdu dans nos sociétés humaines depuis longtemps. Nous avons beaucoup à apprendre d'eux". À force d'observer les animaux dans la nature, des éthologues botanistes et pharmacologues, ont pu identifier de nombreuses plantes dont les vertus pourraient servir à guérir des maladies humaines. Par exemple, le paludisme ou certaines formes de cancers. "D'où l'importance de poursuivre nos observations et notre apprentissage et surtout de préserver la nature dont ils se servent pour se soigner...", poursuit la comportementaliste.



Contre les parasites, bactéries, champignons

- Mâcher de l'écorce de *Vernonia amygdalina*, un gros arbre au goût très amer et généralement délaissé dans leur alimentation, c'est ce que font des chimpanzés pour éliminer les parasites de leurs intestins. Les capucins rouges font de même avec du charbon de bois. Encore eux, les chimpanzés ont décelé une dizaine de plantes qu'ils avalent avec de la terre, reconnues par les scientifiques pour limiter la prolifération du *Plasmodium*, virus responsable du paludisme.
- Pour se débarrasser des parasites, les mouches drosophiles consomment de l'alcool.
- De même, certaines chenilles ingurgitent des alcaloïdes (substances organiques azotées qui ont un effet toxique ou thérapeutique) pour éliminer les larves qu'une guêpe a pondue dans leur corps.
- Où trouver les insecticides qui tueront les acariens, les poux et les puces qui harcèlent certains oiseaux, écureuils et singes capucins ? Sur les mille-pattes qui produisent des benzoquinones, mais aussi les termites et les fourmis qui libèrent de l'acide formique.
- Fourmis et abeilles ont adopté une tout autre stratégie pour se débarrasser des bactéries et des champignons présents dans leurs nids. Elles y incorporent des morceaux de résine de conifère.

Contre les blessures

- Blessés, les chamois se roulent dans du plantain des Alpes, plante qui possède des vertus cicatrisantes radicales. Mordus par un serpent venimeux ? Ils ingurgitent de l'euphorbe, une plante qui ne fait pas partie de leurs habitudes alimentaires mais qui agit comme une purge très violente.
- Les loups procèdent de la même manière avec de la racine de renouée bistorte ou "herbe à serpents" qu'ils déterrent expressément.
- Une plaie à la patte ? Le rat musqué étale de la résine de pin en cataplasme. Et pour activer sa guérison, il expose sa patte au soleil puis à l'ombre, de manière alternée, améliorant ainsi la circulation du sang et la régénération cellulaire.
- Les phoques parviennent à soigner des blessures en s'enfouissant dans des tas d'algues aux propriétés antibiotiques et antifongiques. Quant aux manchots, ils consomment du krill qui se nourrit lui-même d'une algue aux propriétés antibiotiques (*Phaecystis pouchetti*).





Pour le soin des petits

- Les parents hirondelles appliquent du suc à base de chélidoïne sur les yeux des oisillons dès leur naissance. Cette plante dissout le voile oculaire qui gêne la vue des petits. Or, c'est cette même plante que nous utilisons en médecine pour éliminer les verrues.
- Arrivées au terme de leur gestation, les éléphants mangent des feuilles d'un arbuste de la famille des *Boraginaceae* dont les vertus accélèrent la mise bas.

En compléments alimentaires

- Herbivores, les cerfs ont pourtant recours à des ossements d'oiseaux pour combler leurs carences en calcium.
- Les éléphants partent en quête de pierres dans les contreforts d'un volcan éteint à l'Ouest du Kenya. Ils y grattent vigoureusement la roche avec les pattes pour en extraire du sodium, du potassium et du calcium.



Contre les toxines

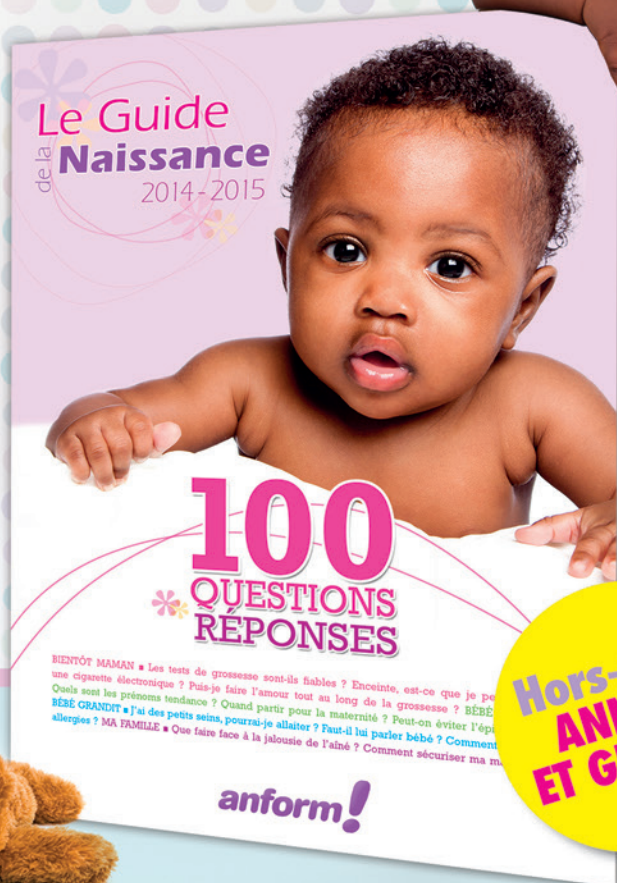
- Incapable de se soigner d'un parasite très virulent, la femelle du papillon monarque, pour sauver ses petits, pond ses œufs sur les feuilles d'une plante fatale à l'intrus.
- Les perroquets et aras d'Amérique du Sud picorent les sols riches en kaolin pour se protéger du poison contenu dans les graines de certains fruits.

Cataplasme de bain de boue

- Pourquoi les éléphants aiment-ils les bains d'argiles ? Capables de parcourir de très longues distances pour atteindre des mares de boue, ils s'y immergent non seulement pour se nettoyer la peau de toutes sortes d'intrus mais aussi pour panser et cicatriser des plaies, se purger et soigner des maux d'estomac.
- Il en va de même des sangliers, cerfs, chevreuils, hippopotames et chevaux qui, pour leur part, s'y soignent aussi les sabots.
- Les chimpanzés et les gorilles des montagnes l'appliquent directement sur leurs poils.



De la grossesse
à la première enfance,
Le Guide de la Naissance 2014 - 2015
accompagne les futurs
et jeunes parents.



**Hors-série
ANNUEL
ET GRATUIT**



> Vous trouverez le **Guide de la naissance 2014-2015** dans les cabinets de sages-femmes, les maternités, chez les gynécologues et les pédiatres.

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

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

Mots-fléchés

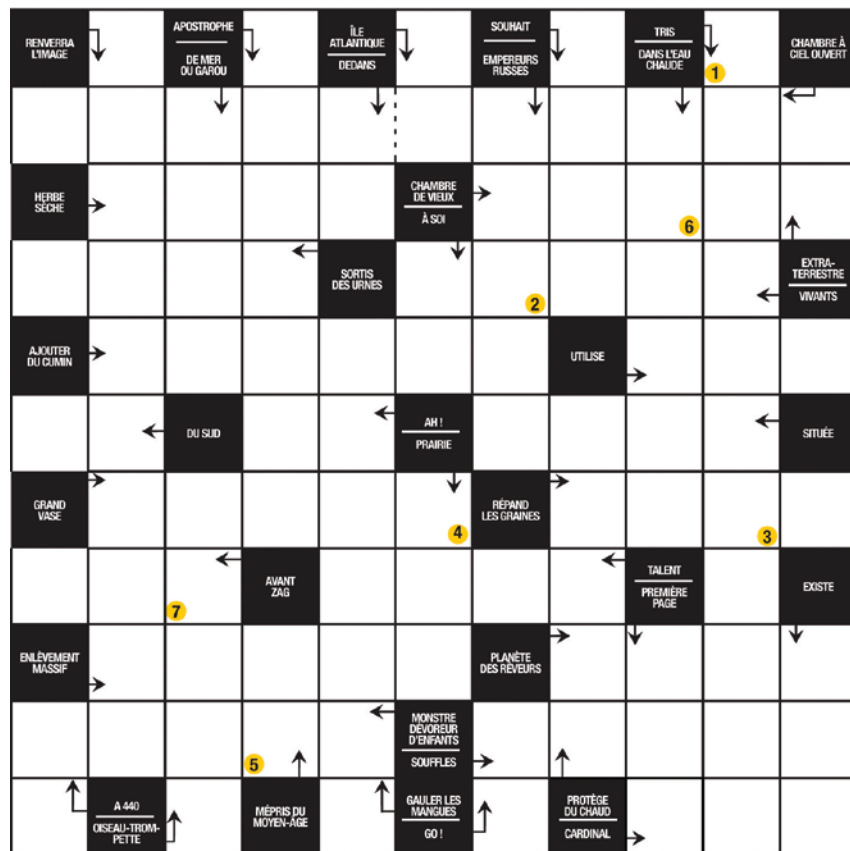
JOUEZ ET GAGNEZ

Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone avant le 18 avril 2015 minuit, par courrier à : anform ! jeu-concours 530, rue de la Chapelle, Jarry 97122 Baie-Mahault



5 CRÈMES LIFTISSIME LIERAC

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



Mots-fléchés n°58

LE MOT CACHÉ
à découvrir était : DÉFILÉS

LISTE DES GAGNANTS

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

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

SOLUTION



Solution du jeu dans notre prochain numéro. Les gagnants, après tirage au sort, recevront leur lot par courrier. Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez M^e Ivan Bessin, huissier de justice, 31 lotissement Espérance Routa BP 82, 97129 Lamentin.

bien-être

Une beauté, bien nourrie



© ISTOCKPHOTO

anform !

ma santé

La bétaine



© ISTOCKPHOTO

anform !

nutrition

20 g d'alcool, le compte est bon !



© PURESTOCK

anform !

ma santé

Le mal de mer



© ISTOCKPHOTO

anform !

La bétaine

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

Usages et propriétés supposées

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

Quelle efficacité ?

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

Précautions à prendre

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

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

anform !

Le mal de mer

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

Symptômes

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

Prévention

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

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

anform !

Une beauté bien nourrie

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

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

anform !

20 g d'alcool, le compte est bon !

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

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

20 g d'alcool, c'est :

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

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

anform !



LA GAMME

BÉBÉ EXPERT

accompagne les parents
pour apaiser les bébés
dès 6 mois.

DES EXPERTS À VOTRE ÉCOUTE



Contactez-nous :

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

www.Laboratoire-Gallia.com

* Prix d'un appel local en France Métropolitaine



DES SOLUTIONS ADAPTÉES
AUX SITUATIONS CLINIQUES SPÉCIFIQUES



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

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

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

