

# anform!

santé et bien-être aux Antilles-Guyane

## RÉUSSITE

Les secrets  
des meilleurs  
bacheliers

## EFFEUILLAGÉ

Déshabillez-vous !

## GYNÉCO

Fibromes utérins :  
à surveiller !

Les **6** nouvelles  
armes  
minceur

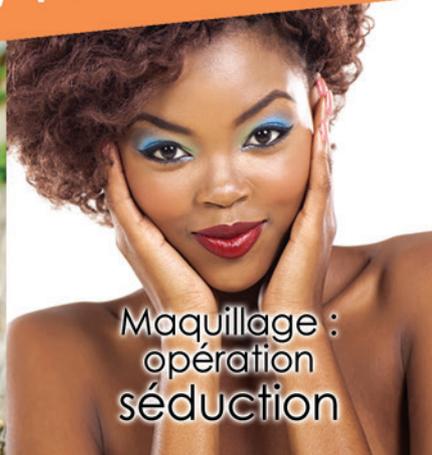
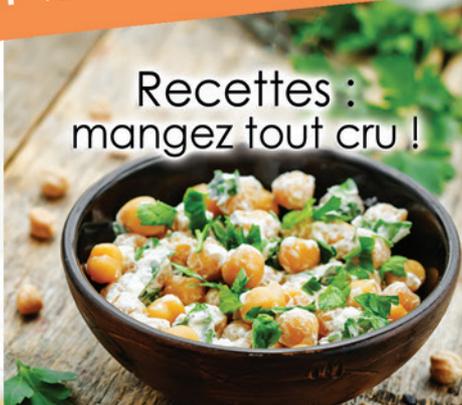
## GAGNEZ

**5** éponges  
maquillage  
BEAUTY BLENDER

LES MÉDECINES DOUCES À L'HÔPITAL



Recettes :  
mangez tout cru !



# FORCE G

Fortifiant d'origine naturelle

ADOPTEZ SA FORCE  
AU QUOTIDIEN.



## Fatigue? Manque de tonus? Baisse d'énergie?

Adoptez Force G Antioxydant: son effet sur la forme physique et intellectuelle est immédiat!

Vitalité, énergie et dynamisme.

Le goji et la grenade prendront soin de la femme qui est en vous.  
1 ampoule par jour diluée dans ½ verre d'eau ou de jus d'orange pendant 20 jours pour retrouver forme et vitalité!

En pharmacie et parapharmacie.

COMPLEXE FORME ET DÉFENSES NATURELLES

## FORCE G

antioxydant

Goji

Grenade

Ginseng

Gingembre

Guarana

Effet vitalité



Nutrisanté

20 Energie optimale

Code ACL : 9954184

Nutrisanté  
Laboratoires

Renforcez votre nature.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Distribué par la société  FALCO



# 26

## DOSSIER

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



# 54

Que révèlent les dessins de nos enfants ?



# 64

Ces plantes qui éveillent le désir...

# SOMMAIRE

mai - juin 2015

## question d'actu

**14** AVC : de plus en plus ?

## dossier

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

## ma santé

**40** Des métaux dans notre corps

**44** En phase avec son sommeil

**46** **En couverture** Les médecines douces à l'hôpital

**50** **En couverture** Fibromes utérins : à surveiller !

**52** Les insolites de la santé

## nos enfants

**54** Dessine-moi ta famille !

**57** 7 conseils pour aider votre bébé à parler

**59** Comment lui faire prendre son médicament ?

**60** **En couverture** Bac : 3 lauréats vous conseillent

## bien-être

**64** Les plantes de l'amour

**67** **En couverture** 3 maquillages séduction

**71** **En couverture** J'ai testé l'effeuillage !

## nutrition

**74** La dictame, un tubercule précieux

**77** Les fruits séchés font le plein d'énergie

**78** **En couverture** Mangez tout cru !

## forme

**82** Un coach sportif en ligne ?

**86** Les minimalistes pour courir... naturellement !

## psycho

**88** Parents : parlez d'une même voix !

**92** **En couverture** Les nouveaux papas

**94** Test : êtes-vous un père moderne ?



© Mauboussin

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

■ PEAUX SENSIBLES  
■ SANS PARABEN  
■ EAU THERMALE DE VICHY

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

NOUVEAU



# IDÉALIA LIFE SERUM

- COULEUR PLUS FRAÎCHE
- TEINT HOMOGENÈME
- TRAITs REPOSÉS
- PORES RESSERRÉS

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

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

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE  
[WWW.VICHY.FR](http://WWW.VICHY.FR)

VOTRE PEAU IDÉALE  
**VICHY**  
LABORATOIRES

Distribué par la société  FALCO

530, rue de la Chapelle - Jarry  
97122 Baie-Mahault  
Tél. 05 90 81 01 35  
Fax 05 90 38 70 03  
contact@anform.fr

#### DIRECTEUR DE PUBLICATION

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

#### DIRECTEUR ANTILLES-GUYANE

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

#### DIRECTRICE COMMERCIALE

Émilie Valérius - emilievalerius@anform.fr  
Tél. 06 96 81 60 43

#### RÉDACTEUR EN CHEF

Didier Royer - didierroyer@anform.fr

#### RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

Malika Roux - malikaroux@anform.fr

#### INFOGRAPHIE

Twindesign  
Tél. 06 90 56 75 17  
La Souris 2.0  
Tél. 06 90 54 50 73

#### PUBLICITÉ

pub@anform.fr

#### > Martinique - Guyane

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

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

#### > 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

EINSA - 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 : © Lightwavemedia



édito

## Un jour sans fin !

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

Didier Royer

MUTUELLE  
**MGPA**

MUTUELLE GÉNÉRALE DE PRÉVOYANCE ET D'ASSISTANCE

www.mutuellemgpa.com

# La Mutuelle MGPA

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



- NOUVEAU -

**La MGPA est là,  
ici, partout...**

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

**COMPLÉMENTAIRE SANTÉ**

Accès aux meilleurs soins  
et aux remboursements

à partir de >

**16€50**  
par mois

**GARANTIE OBSÈQUES**

Protégez ceux que vous aimez

à partir de >

\*pour un capital de 3.600 €

**6€96**  
par an

**GARANTIE ACCIDENT  
HOSPITALISATION**

Jusqu'à 400 € par jour d'indemnités

à partir de >

**4€95**  
par mois

**NOUVEAU**

**SERVICE DÉPENDANCE**

"Aidants/Aidés"

Renseignez-vous auprès  
de nos conseillères mutualistes

**GARANTIE TRAVAILLEURS  
NON SALARIÉS**

Accès aux meilleurs soins et remboursements

à partir de >

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

**66€60**  
par mois



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

**05 94 28 8149**

8 bis, rue Samuel Lubin  
CAYENNE



## Courir oui, mais pas trop !

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



## Boisson énergisante : pas avant 10 ans

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



## Passeport médical en ligne

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



## Perte de mémoire : plus tôt les hommes !

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

## Une nouvelle réserve biologique en Guadeloupe

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



### Les Dom fêtent la nature!

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



### Détecteurs de fumée

#### Date repoussée !

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



#### Guyane

## 21 cas de lèpre

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



Martinique

## UNE CENTRALE ÉLECTRIQUE FLOTTANTE

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

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

## Kit mains libres interdit et vitesse en baisse

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

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

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

## Passe-toi de sel !

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

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



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

croix-rouge.fr  
#MonDonCroixRouge

croix-rouge française



## LA CROIX-ROUGE EN QUÊTE

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



© ILLUSTRATION : LA SOURIS 20

# DUO D

© Sutton Motorsport Images



GRAND PRIX DE MONACO  
EN EXCLUSIVITE SUR

**CANAL+**

# UNE TELE

POUR TOUT

LES CHAINES

# CANAL+

E

**N° Azur 0 810 501 502\*\***

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

# E CHOC



**ROLAND GARROS  
EN INTEGRALITE SUR**



© N. LeGuic / FEP / Panoramic

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

## OFFERTE\*

ABONNEMENT A

**T CANALSAT**

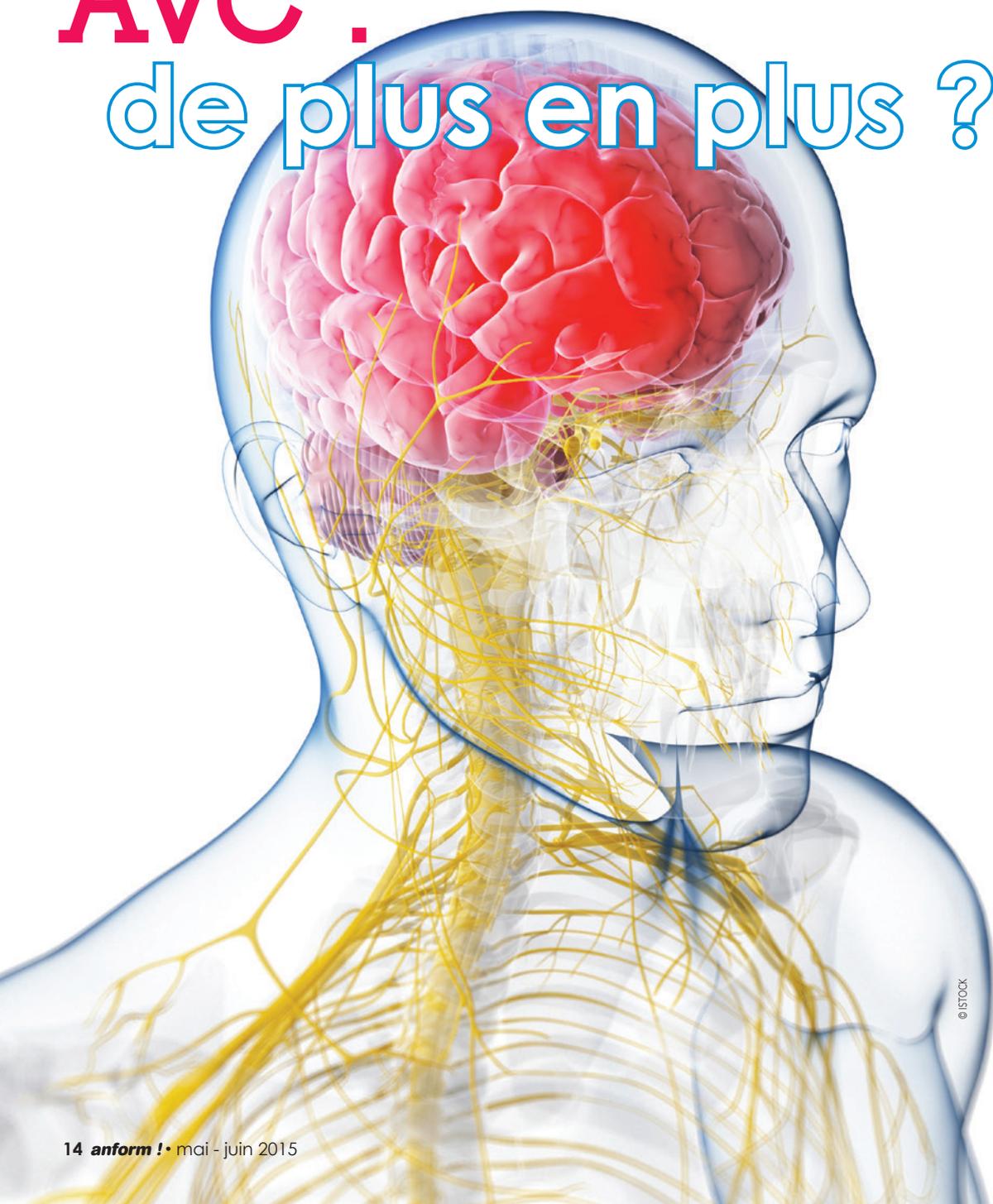
**LIBREMENT**

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

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

*Cas d'urgence*

# **AVC :** **de plus en plus ?**



© ISTOCK

PAR ANNE DEBROISE

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

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

### PLUS FRAGILES

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

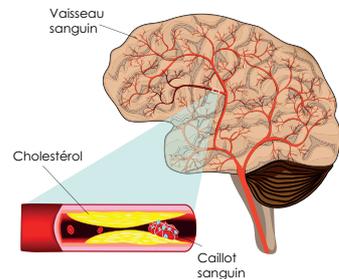
affichent plus de 65 ans. Or, dans le monde, les maladies infectieuses reculent. Les personnes qui, autrefois, mourraient du paludisme, du Sida, ou de la tuberculose, vieillissent. Leurs artères sont plus fragiles, moins élastiques. Elles accumulent des dépôts qui détériorent la circulation sanguine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

### LES JEUNES AUSSI

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

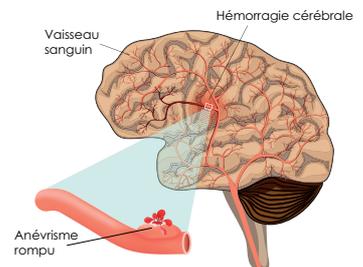
## Les différentes formes d'AVC

### Accident ischémique ou infarctus

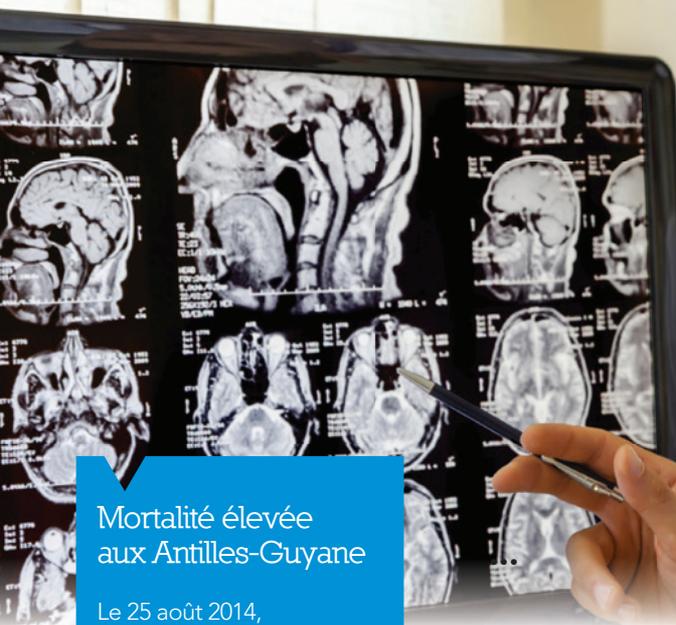


C'est l'AVC le plus fréquent, il concerne 80 % des cas. Un caillot sanguin bloque une artère du cerveau.

### Accident hémorragique



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



## Mortalité élevée aux Antilles-Guyane

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

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

### RÉSULTATS ENCOURAGEANTS

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

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



# URIAGE

EAU THERMALE

L'EAU DE LA PEAU

HYDRATE, APAISE, PROTÈGE,  
RÉPARE

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

AGIT EN PARFAITE OSMOSE  
AVEC LA PEAU



HYDRATE, APAISE  
PROTÈGE

Naturelle, et pure  
conditionnée à la source

HYDRATES, SOOTHES  
PROTECTS

Pure and natural  
bottled straight from the source

HYPOALLERGÉNIQUE

300ml e

10 fl.oz.



URIAGE.COM

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

INNOVATION  
MINCEUR

 Phytostatine.

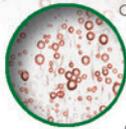
# Les Formules Effervescentes à l'Action Renforcée



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

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

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



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

Disponible en saveurs grenadine et fruits exotiques.



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

Disponible en saveur thé à la menthe.

Disponible exclusivement  
dans les points de vente partenaires Phytostatine.  
Pour connaître le point de vente le plus proche de chez vous :  
Tél : 0594 30 28 87 / 0694 22 47 02 - Mail : [info@phytodom.fr](mailto:info@phytodom.fr)



Posez vos questions.

Des spécialistes

**VOUS** répondent !

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

Par courrier : anform ! Questions-réponses

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

## CRÈME ET MAMMOGRAPHIE

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

Frédérique, Guyane

**Julie Maillot, interne en radiologie**

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

## PROTÉGER BÉBÉ CONTRE LA COQUELUCHE ?

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

Lyvia, Guadeloupe

**Dr Claire Bernège, généraliste**

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

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

# Questions Réponses

## FERTILITÉ : ATTENTION AU SURPOIDS

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

**Dr Sylvia Lurel, gynécologue**

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

Marie-Françoise, Martinique

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



## LA FESSÉE : PUNIE PAR LA LOI ?

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

Martine, Guadeloupe

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

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





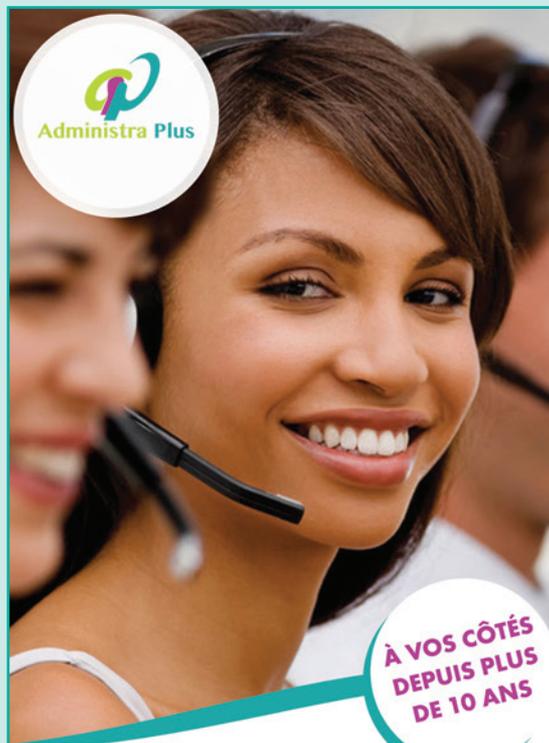
## MON FRÈRE EST BIPOLAIRE

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

Marie-Caroline, Martinique

### Dr Pierre Lebeau, psychiatre

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



  
Administra Plus

À VOS CÔTÉS  
DEPUIS PLUS  
DE 10 ANS

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

Un service complet

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

## Besoin d'un diagnostic ?

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

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

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



# C'est pour Vous !

1



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

## Oenobiol Capillaire Fortifiant TESTEZ LA RÉSISTANCE

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

2



Un gel petit format qui vous suit partout.

## Gel Dapis STOP AUX DÉMANGEAISONS !

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

3



Un subtil goût de menthe.

## ASM Slim Tea THÉ MINCEUR

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

4

## PranaBB MASSEZ BÉBÉ !

PranaBB Baume respiratoire est un allié précieux pour le nourrisson. Par un léger massage "douceur" très apprécié par bébé, le gel diffuse les bienfaits des huiles essentielles et l'odeur apaisante de la vanille. > Pharmacies

Dès 3 mois,  
100 % biologique.



5



Un indispensable du sac de plage.

## Lait bébé SPF 50+ ULTRA-HAUTE PROTECTION

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

6



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

### Eau Thermale PEAU ÉCLATANTE

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

7

### Kit d'ensorcellement LAISSEZ-VOUS ENVOÛTER !

Toute la magie de Garancia réunie dans ce Kit d'ensorcellement : 1 miniature En Deux Coups de Baguette à la Rose, 1 serviette Garancia doublée 100 % coton, 1 miniature Diabolique Tomate Crème d'eau, 1 miniature Mystérieuses Mille et Une Nuits, 1 miniature Formule Ensorcelante Anti-Peau de Croco, 1 livret avec tous les secrets de rituels beauté Garancia. > Pharmacies



L'occasion de découvrir les meilleurs soins Garancia.

8



Texture fine et soyeuse, sans effet gras.

### Coffret Fête des Mères DUO PRODIGIEUX

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

9



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

### Premium Élixir ÉLIXIR ANTI-ÂGE

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

10

### Gel Lavant B5 PEAU RÉPARÉE

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

Testé sous contrôle dermatologique et pédiatrique.



11



Diminue les ballonnements inconfortables.

### Silhouette Ventre Plat PETIT VENTRE

Les laboratoires Phytea, spécialistes de la ménopause, ont formulé Méno-phytea 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 !

12



Petit format à emmener partout !

## Coffret Fête des Pères KIT DE VOYAGE

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

13



Ouverture facile, boîte pratique et hygiénique.

## Expert Anti-Régurgitations BÉBÉ APAISÉ

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

14



Efficace jusqu'à onze heures !

## Anti-moustiques PROTECTION RAPPROCHÉE

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

15

## Aquastatime INNOVATION MINCEUR

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



Efficacité renforcée grâce à la technologie effervescente !

16



Contient de la glucosamine et de la chondroïtine.

## Chondro-Aid Fort SOUPLESSE ARTICULAIRE

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



17

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

### Peau d'orange LES CAPITONS CAPITULENT !

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

18

### Huile de Carapa CARAPACE

100 % naturelle, 100 % végétale, l'Huile de Carapa Nature Amazonie protège et nourrit les cheveux. Traditionnellement utilisée en Amazonie sur les contusions et les douleurs musculaires, elle apaise la douleur des piqûres et laisse la peau toute douce.

> Pharmacies



Répulsif naturel  
contre les insectes.

19



Programme de 5 jours.

### Cys-control Flash CONFORT URINAIRE

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

20



Sans lactose, sans gluten  
et sans sucre.

### Terrafor CONFORT DIGESTIF

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

21

### Virapic DÉFENSE NATURELLE

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

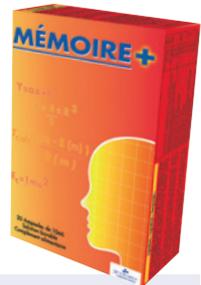
Son conditionnement permet de l'emporter partout.



22

### Mémoire + ARMÉ POUR LES EXAMS !

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



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

PAR CHLOÉ GURDJIAN

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

Taille de guèpe

# Les 6 nouvelles armes minceur

# 1 Le mangez-plaisir

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

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

## À qui ça s'adresse ?

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

## Menu type

### Petit déjeuner

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

### Collation de 11 h

- 1 fruit (facultatif)

### Déjeuner

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

### Collation de 16 h

- (obligatoire)
- Des fruits secs

### Dîner

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

## En pratique

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

## Les résultats

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

## Le mangez-éliminez

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

## 2 L'huile de noix de coco

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

### Explications

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

### Les résultats

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





## 3 Le konjac



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

### SES BIENFAITS

#### • Allié minceur

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

#### • Bon pour le transit

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

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

#### • Bon pour la santé

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

### COMMENT LE PRENDRE ?

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

#### • En bloc

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



- **En vermicelles (shirataki) ou en nouilles**

Peu caloriques, on les consomme comme des pâtes.

- **En complément alimentaire**

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

**ATTENTION !**

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



© ISTOCKPHOTO



**N°1**  
DES  
VENTES

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

**À quel goût  
allez-vous succomber ?**

**LE PLAISIR DE MINCIR**

Venez le déguster en pharmacie et parapharmacie

Compléments alimentaires  
[www.4321minceur.fr](http://www.4321minceur.fr)  
4321 Minceur Ultra-draineur leader minceur liquide - Total Pharmacie France.  
Source : IMS Health - Pharmatrend, base compléments alimentaires,  
Marché Minceur Draineur anti-rétention d'eau, CUF Juillet 2014, en volume.

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

UNE PEAU  
**ZERO**  
DEFAULT

AVEC LE BEURRE CORPOREL  
DE MURU-MURU  
ET L'HUILE DE BURITI

Récolté par des communautés amérindiennes, ce beurre corporel concentre le meilleur de la forêt amazonienne. Le fruit du palmier muru-muru hydrate et nourrit votre peau. Riche en carotène, l'huile de buriti protège du soleil et prolonge le bronzage.

100 % VÉGÉTAL - 100 % LOCAL  
100 % DURABLE

Produit en Guyane par



**DISPONIBLE EN PHARMACIE**  
Distribuée par Nature Amazonie  
Tél. 0594 22 14 98  
contact@nature-amazonie.com



# OENOBIOLOL®

PARIS

INNOVATION  
PEAU D'ORANGE

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

EFFICACITÉ  
CLINIQUEMENT  
PROUVÉE\*

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

Complément alimentaire

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

**f** Complément alimentaire - Plus d'information sur [www.oenobiol.fr](http://www.oenobiol.fr)  
\*Étude réalisée chez 60 femmes avec Oenobiol® Peau d'orange pendant 3 mois, 2014.  
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# 4 La microlipoaspiration

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

## POUR QUI ?

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

## QUELLES ZONES ?

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

## LE PRINCIPE

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

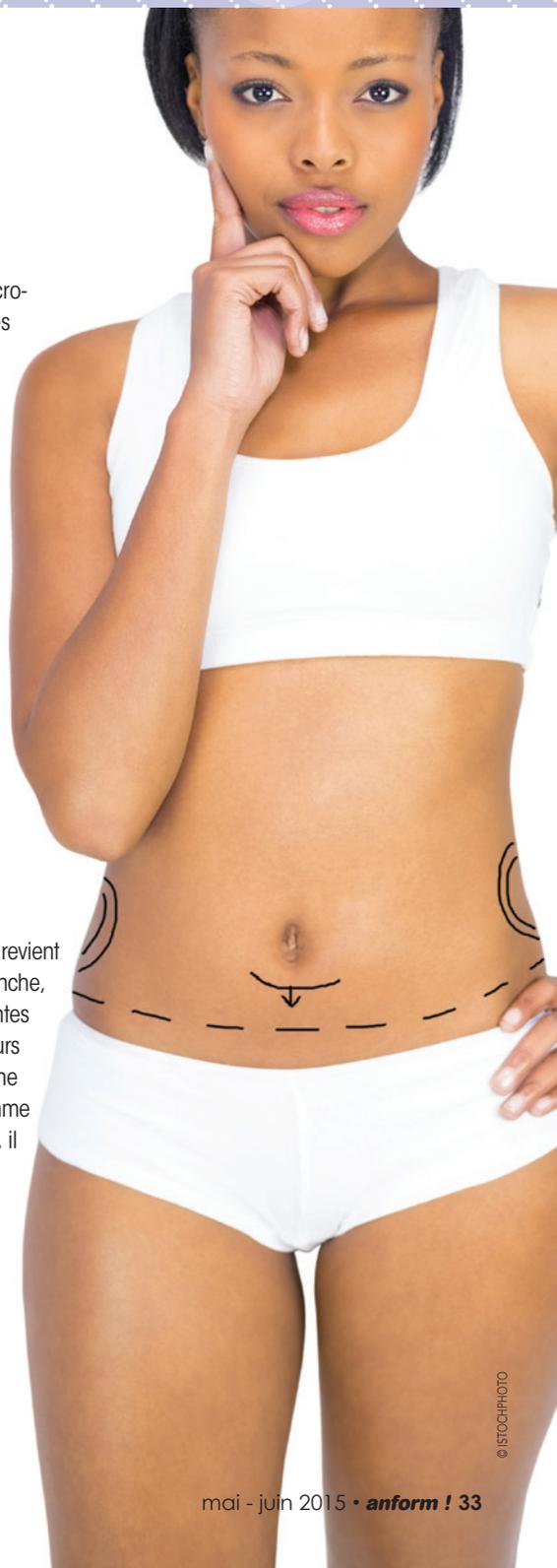
3 mm par lesquelles des micro-cannules sont introduites. Il les déplace de manière précise sous la peau et en profondeur dans les couches de graisse pour l'aspirer tout en évitant l'effet vagues ou fôles ondulées. Une seule opération est normalement suffisante.

## ATTENTION !

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

## À QUEL PRIX ?

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



## 5 Le froid avec le coolsculpting

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

### POUR QUI ?

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

### COMMENT ÇA MARCHE ?

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

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



### LE RESENTI DE LA SÉANCE

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

### LES SUITES

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

### LE PRIX

À partir de 550 € la séance.



**Phytobokaz**

PEAU D'ORANGE ? VENTRE SUPERFLU ? VERGETURES ?

# LE TRIO

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

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

INNOVATION ET TRADITION AU CŒUR DE LA BIODIVERSITÉ ULTRAMARINE

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

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

DISPONIBLE EN PHARMACIE

## 6 La lipolight

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

### COMMENT ÇA MARCHÉ ?

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





### EN PRATIQUE

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

### LE PLUS

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

### LE PRIX

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

# 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.



## 5 questions au...

Dr Nina Roos, dermatologue

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

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

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

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

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

### Quels sont les composants à privilégier ?

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

### À qui s'adressent ces produits ?

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

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

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

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

### Et les compléments alimentaires dans tout ça ?

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

# Mincir à PRIX CHOC!

1 produit OFFERT\*  
pour 2 Délice Ultra  
Minceur achetés



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

Découvrez toute la gamme sur  
[www.asmpharma.fr](http://www.asmpharma.fr)  
0694 977 390 - ASMpharma

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

Du plomb dans l'air

# Des métaux dans notre corps



PAR LUCIE GRAFF

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

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

#### POINT TROP N'EN FAUT !

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

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

#### RECUL DU PLOMB

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

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

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

## Quelques métaux et leur toxicité



### Chrome VI

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

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

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



### Plomb

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

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

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



### Aluminium

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

**Contamination :** essentiellement par voie alimentaire.

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



### Cadmium

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

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

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



### Mercure

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

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

**Toxicité :** neurotoxique puissant, reprotoxique.

Il existe différents sels de magnésium...

# Pourquoi choisir Magnésium 300+ ?

## Magnésium

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

## Minéraux

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

## Vitamines

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



# Plus que du Magnésium !

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

Bonne nuit, les petits !

# En phase avec son sommeil

PAR CHLOÉ GURDJIAN

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

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

## CYCLES DU SOMMEIL

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

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



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

#### HEURE DU COUCHER ?

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

#### À L'ÉCOUTE DE SON CORPS

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

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

#### RISQUES

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

#### Quelques conseils pour bien dormir

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

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

Homéo, phyto, ostéo...

# Les médecines douces à l'hôpital

© ISTOCKPHOTO

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

## MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES

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

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

## L'ACUPUNCTURE CONTRE LES EFFETS DU CRACK

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

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

## DES PLANTES CONTRE LE CHIKUNGUNYA

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



© ISTOCKPHOTO



© ISTOCKPHOTO

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

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

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

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

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

## MÉNOPAUSE



Faites le choix d'avoir  
le ventre plat !

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

*Ménophytea, votre solution Ventre Plat*

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



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

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

Disponibles chez votre pharmacien

- Ménophytea Ventre Plat - ACL 607 851.7
- Ménophytea Bouffées de Chaleur - ACL 988 949.8

Plus d'informations sur [www.menophytea.com](http://www.menophytea.com)

## ARTICULATIONS

AVANT QUE ÇA COINCE...  
**RÉAGISSEZ !**

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



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

**Continuez à bouger, Phytalgic veille !**

Faites le bon choix avec Phytalgic, qui grâce à sa formule renforcée, veille, jour après jour, sur votre capital articulaire, notamment sur le trio « **Articulations, Cartilage<sup>1</sup>, Ossature<sup>2</sup>** ». Huile de poissons sauvages, riche en oméga 3, extrait d'ortie, vitamine E anti-oxydante, vitamine C et zinc sont concentrés dans sa formule, en justes quantités, avec une garantie de haute qualité. Avant qu'il ne soit trop tard, réagissez !

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

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

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



## UTILE ET OFFERT :

Avec « **Mon Coach Phytalgic** », mesurez l'état de vos articulations sur [www.phytalgic.com](http://www.phytalgic.com)



Plus  
d'infos ?

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

Gynéco vigilance

# Fibromes utérins : à surveiller !

PAR NATANA LAMY

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

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

## UN GÈNE ?

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

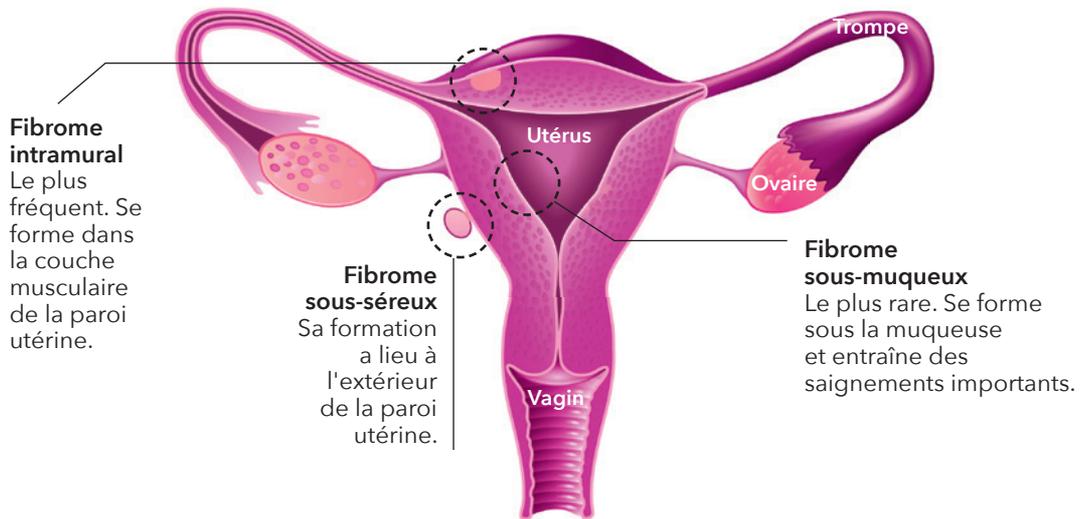
du même âge.

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

## SAIGNEMENTS ET DOULEURS

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

### 3 types de fibromes



#### Fibrome intramural

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

#### Fibrome sous-séreux

Sa formation a lieu à l'extérieur de la paroi utérine.

#### Fibrome sous-muqueux

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

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

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

#### DES COMPLICATIONS ?

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

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

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

#### TRAITEMENT OU OPÉRATION ?

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

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

# Savez-vous...

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

## SOCIÉTÉ

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

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



 Arkopharma

ARKOFLUIDES

# PROGRAMME MINCEUR 3 en 1

Je choisis  
les plantes

## ALLIÉ MINCEUR

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

**30 jours**  
de Programme Minceur



ARKOGÉLULES®

La santé par les plantes



Phytothérapie  
en pharmacie



Conseils  
pharmaciens



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



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



Trait pour trait

# Dessine-moi ta famille !

PAR MSR

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

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

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

## CHAQUE DÉTAIL COMPTE

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

## À chaque âge son dessin !

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

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



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

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

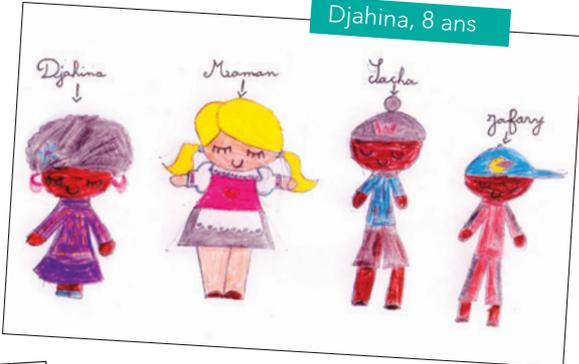
train de faire. *"Ce qui vous semblera être un gribouillis a du sens pour lui."*

### INTERPRÉTATIONS ABUSIVES

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

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

Djahina, 8 ans

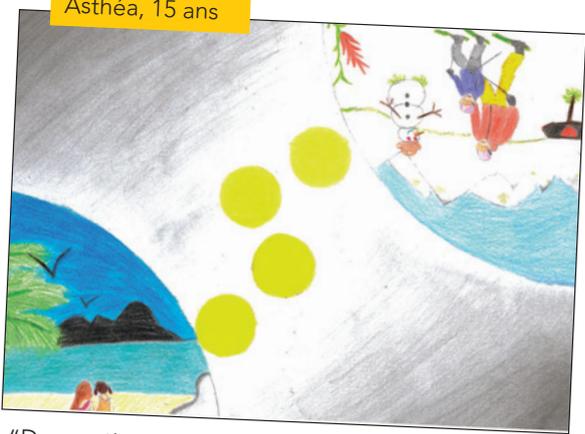


Leila, 7 ans



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

Asthéa, 15 ans



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

Jafary, 12 ans



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



Titi popo

# 7 conseils pour aider votre bébé à parler

© ISTOCKPHOTO

PAR CHLOÉ GURDJIAN

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

## 1 Dialoguez avec votre enfant

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

## 2 Évitez le langage bébé

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



### 3 Nommez les objets

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

### 4 Utilisez des images

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

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

### 5 Associez des gestes à vos paroles

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

### 6 Évitez de le reprendre

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

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

### 7 Laissez-le aller à son rythme

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

PAR CORINNE DAUNAR

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



© ISTOCK

La pilule à avaler

## Comment lui faire prendre son médicament ?

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

à ingurgiter. Les tétines de biberon adaptées à l'administration des soins sont préférables aux cuillères, souvent trop grosses pour la bouche d'un nourrisson, tandis que la sucção familière le calmera.

### SOIN DES YEUX, DES OREILLES

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

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

L'appel du 17 juin

# Bac : 3 lauréats vous conseillent

PAR NC

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



### ▶ Cécile, Guyane

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

#### Quelle a été ta préparation ?

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

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

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

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

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

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

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



**▶ Janine, Martinique**

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

**Quelle est la clé de ton succès ?**

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

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

**Une astuce pour la concentration ?**

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



**▶ Juliette, Guadeloupe**

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

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

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

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

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

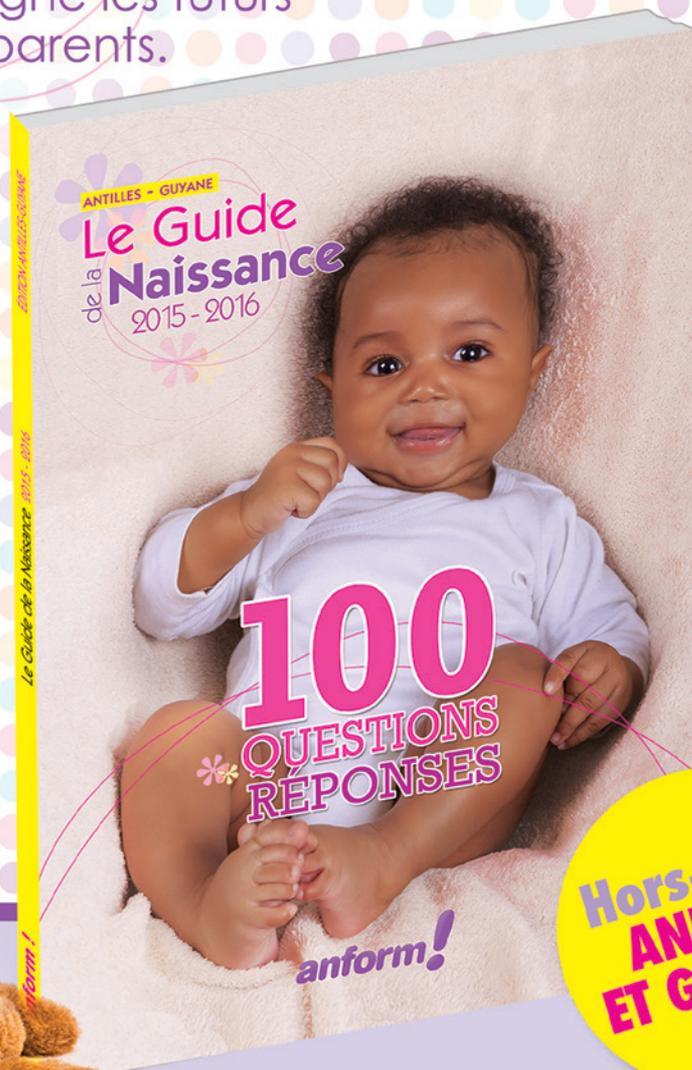
Il faut bien se connaître et savoir comment fonctionne sa propre mémoire. La mienne est très laborieuse. J'ai besoin d'apprendre, d'oublier, d'apprendre, encore oublier et, enfin, apprendre à nouveau. Bref, il me faut 3 couches... la galère ! Donc, je n'ai pas de capacités particulières. Il faut beaucoup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

© ISTOCKPHOTO

De la grossesse  
à la première enfance,

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

accompagne les futurs  
et jeunes parents.



**Hors-série  
ANNUEL  
ET GRATUIT**

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

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

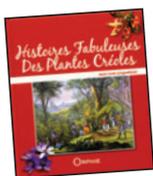
Kajou communication, 530 rue de la Chapelle - Jarry - 97122 Baie-Mahault

Kòkòlò

# Les plantes de l'amour

PAR JEAN-LOUIS LONGUEFOSSE

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



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

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

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



## LE BOIS BANDÉ

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

bois bandé est un arbre d'Amazonie appelé muirapuama. Ce petit arbre aux racines aphrodisiaques a une renommée qui s'étend jusqu'au Sud du Brésil. Les Créoles guyanais utilisent l'écorce et la racine des jeunes pieds macérées dans du rhum. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, la réputation de cet arbre a atteint l'Europe et il fut inscrit dans la pharmacopée anglaise contre l'impuissance sous le nom de "potent tree". Son nom amérindien, "wilapilata", signifie "arbre pour bander dur". On ne peut pas faire plus explicite ! Des gélules de poudre de racine sont proposées à la vente sur internet. Ses propriétés anti-oxydantes, antiradicalaires, neuroprotectrices et anti-inflammatoires sont reconnues scientifiquement et aucune toxicité n'est décrite.



## Écorce antillaise

Sur les marchés antillais, les bouteilles du fameux bois bandé renferment du *Richeria grandis*. L'écorce de ce bel arbre antillais aussi appelé bois d'homme est mise à macérer dans du rhum agricole. Les effets de ce rhum d'amour, dont la réputation a traversé l'océan, seraient radicaux chez l'homme comme chez la femme !



## LE CLOU DE GIROFLE

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



## LA VANILLE

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

## LA CANNELLE

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



## LES RACINES

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



© J. LONGUEFOSE, © STOCK



## LE CHOCOLAT

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



## LA NOIX DE MUSCADE

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

Coup d'éclat

# 3 maquillages séduction

## Éventail de couleurs

### Le teint

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

### Les yeux

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

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

### La bouche

- Appliquez un gloss rouge.

PAR MSR

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

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

## Nude parfait

### Le teint

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

### Les yeux

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

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

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

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

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

### La bouche

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

## Smocky noir



### Les Yeux

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

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

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



### Le teint

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



### La bouche

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

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



PAR CG

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

Un peu, beaucoup, passionnément...

J'ai testé

# l'effeuillage !

© ISTOCKPHOTO

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

...



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

### **SENSUELLE DÈS L'ÉCHAUFFEMENT**

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

### **PRÉPARER LE GRAND JEU**

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

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

### **CRÉER UNE ATMOSPHÈRE**

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

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

**IMAGINATION ET LÂCHER-PRISE**

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



**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).

Plante péyi

# La dictame, un tubercule précieux !

PAR DM

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

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

© ISTOCKPHOTO

## Un des amidons les plus digestes au monde !

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



© ISTOCKPHOTO

## Une belle peau

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

## Cuisiner sans gluten

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



## Et la chlordécone ?

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



### Bonne pour le système digestif

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



© ISTOCKPHOTO

### Comment l'utiliser ?

#### Pour la peau

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

#### Pour bébé

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

#### Pour la personne âgée

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

### Ne pas confondre

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

La pêche !

# Les fruits séchés

## font le plein d'énergie

PAR MB

Rien de tel pour doper l'énergie et remplacer le sucre de canne que les fruits secs et séchés. Exotiques ou des pays tempérés, ils se déclinent à l'envi. Gros plan avec Solange Valier, diététicienne.

### 1 Un fruit séché, c'est quoi ?

On parle de fruit sec dès lors que le fruit va être déshydraté, c'est-à-dire qu'il va être dépossédé de presque toute l'eau qui le constitue pour atteindre 75 % du poids initial. Cette déshydratation peut se faire au four, en étuve ou même au soleil. Cette technique confère au fruit séché une concentration en minéraux et oligo-éléments quatre à cinq fois supérieure à celle de leurs homologues frais. À cause de la perte d'eau, les calories sont elles aussi accentuées. Pour une conservation optimale et pour éviter une invasion de fourmis, il est recommandé de garder les paquets au réfrigérateur.

### 2 Du concentré d'énergie

Comme ses constituants sont concentrés, le fruit sec a la particularité d'être très riche en énergie. Il sera donc l'allié essentiel des enfants pour le goûter en remplacement des sucreries type bonbons et gâteaux et des sportifs qui veulent une récupération rapide. Les végétariens et végétaliens en sont friands. Les adultes en bonne santé pourront le consommer, de préférence le matin. En revanche, les personnes soumises à un régime contrôlé en calories, ou les diabétiques, ne devront pas en consommer plus d'une fois par jour et en petite quantité. L'idéal est de consommer deux à trois fruits par jour, dont une portion réservée aux fruits secs, de l'ordre de 30-40 grammes par jour, soit 3-4 abricots ou figes, 3 lamelles de banane, 2 cuillères à soupe de raisins.

### 3 Riches en minéraux et oligo-éléments

Les fruits secs sont de grands fournisseurs de minéraux. Ils sont particulièrement riches en calcium, magnésium et potassium, surtout la banane et la fige séchées. L'atout majeur des fruits secs est leur concentration en anti-oxydants. À poids identique, les fruits secs ont un pouvoir anti-oxydant plus élevé que leurs équivalents frais.

### 4 Des fibres pour le transit

Riches en fibres ramollies, les fruits secs serviront à réguler un transit intestinal perturbé. Ces fibres vont, par ailleurs, favoriser la diminution du mauvais cholestérol tout en protégeant le bon cholestérol grâce à la présence de polyphénols. Par exemple, 100 g de pruneaux couvrent un peu moins de la moitié des apports quotidiens conseillés en fibres.



Qui l'eut cru ?

# Mangez cru !

## Manger cru, c'est quoi ?

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

PAR MSR

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

## 1 C'est bon pour la santé

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

## 2 C'est bon pour la ligne

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

## 3 Ça permet de découvrir de nouveaux goûts

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

## 4 C'est bon pour la planète

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

## 5 Ça permet de détoxifier l'organisme

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

## ENTRÉE

### Carpaccio de concombre aux crevettes

Préparation Difficulté Coût  
    
15 min Facile Raisonnable



© COOKLOOK

#### Ingrédients pour 4 personnes

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

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



© COOKLOOK

## PLAT

### Tartare de vivaneau aux saveurs piquantes

Préparation Difficulté Coût  
    
20 min Facile Économique

#### Ingrédients pour 4 personnes

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

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



## Précautions à prendre

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

© COCKLOOK



# Tartare de bœuf

Préparation



10 min

Difficulté

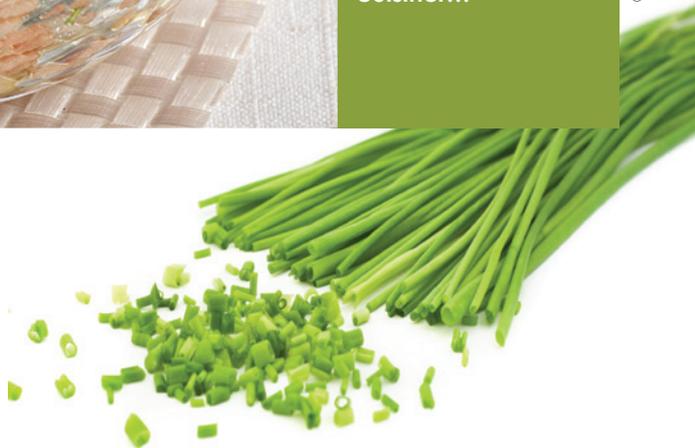


Facile

Coût



Raisonné



### Ingrédients pour 4 personnes

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

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

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

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

Branché

# Un coach sportif en ligne ?

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

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

## 3 SÉANCES PAR SEMAINE

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

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

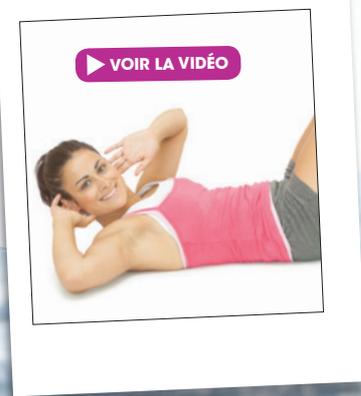
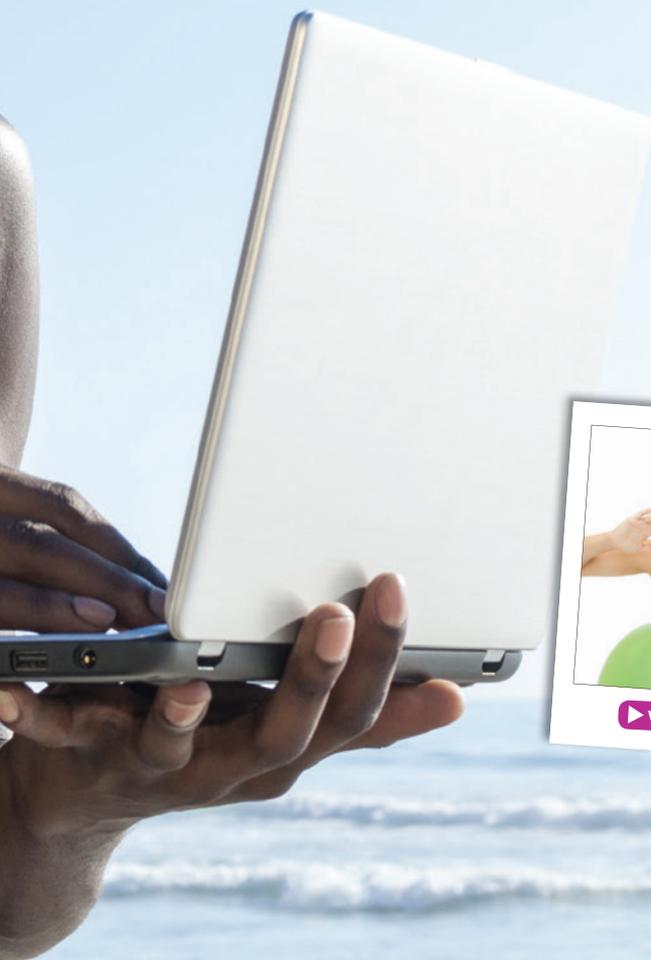
d'argent dans un abonnement ou qui n'ont pas le temps de se rendre dans une salle de remise en forme.

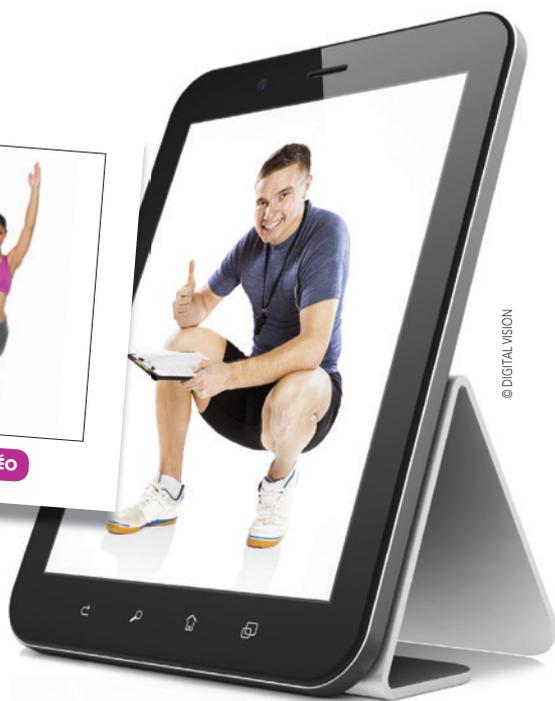
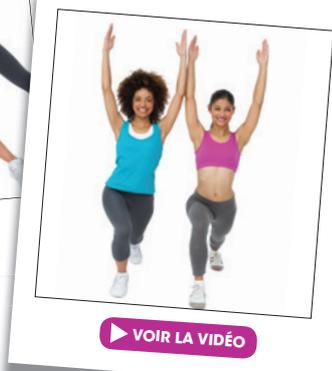
### UNE BONNE MOTIVATION

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

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

...





© DIGITAL VISION

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

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

Christophe, 46 ans ”

...

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

#### AVEC DES AMIS

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

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

# MUSCLEZ VOTRE ALIMENTATION !

## PACK MUSCLE SEC

Séchage extrême

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



## PACK ENDURANCE & PERFORMANCE

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



## PACK TOTAL MASSE

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



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

Demandez à votre pharmacien des échantillons **GRATUITS**

\*sous réserve des stocks disponibles

BCAA >  
+ Glutamine



L-Carnitine >  
3 000 mg



Taurine >  
+ Guarana



Magnésium >  
375 mg



Booster  
double dose



Barre 80 % >  
de protéines



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

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

Le pied !

# Les minimalistes, pour courir... naturellement !

PAR SONIA DELECOURT

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

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

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

## UNE ADAPTATION S'IMPOSE

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

## Ce qu'ils en pensent...



Jérôme Désiré,  
organisateur de trails

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

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

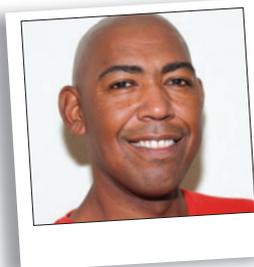


Jean-Christophe Rivas,  
masseur-kinésithérapeute

*"Un mode de course sécuritaire"*

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

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



Patrice Incana,  
nouveau raideur

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

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





Éducation

# Parents : parlez d'une même voix !

PAR SANDRINE DAGNAUX,  
PSYCHOTHÉRAPEUTE

Ça y est ! Bébé est là. Et malgré tout l'amour qui vous lie, les premiers désaccords vous guettent, que ce soit pour la façon de lui donner le biberon ou le choix du mode de garde.

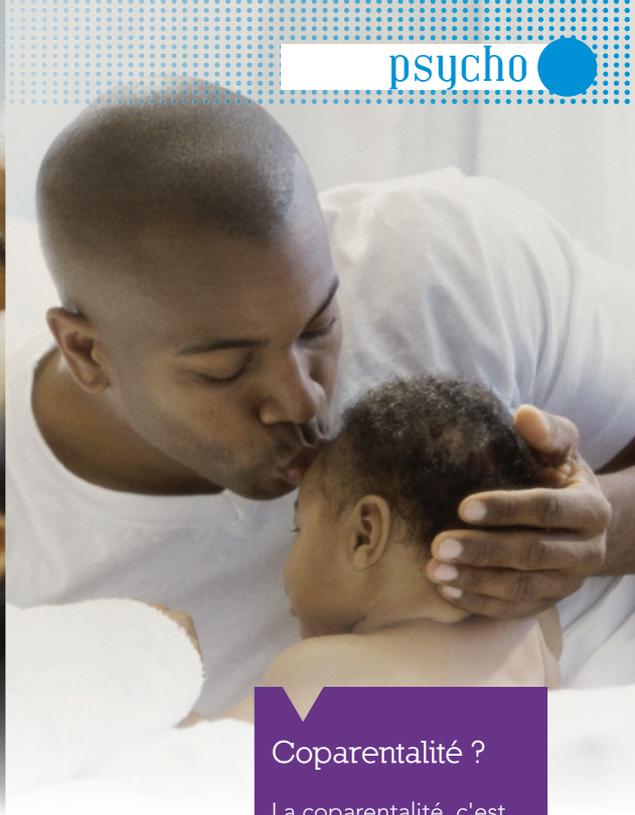
**B**ien sûr, vous pensiez que l'amour vous préserverait des disputes. C'était sans compter sur les inévitables différences de point de vue qui peuvent surgir à tout moment, quel que soit le degré d'entente. Bien entendu en matière d'éducation, chacun pense détenir LA vérité. Néanmoins, si votre enfant a besoin de principes et de valeurs, il a encore plus besoin que vous lui parliez à l'unisson.

## DES RÈGLES CONSTANTES

- Tout d'abord, votre enfant a un besoin psychique fondamental de sécurité. Cette sécurité, il ne pourra la ressentir profondément que si vous lui offrez un cadre rassurant

sur le plan psychologique. Nous parlons ici des règles que vous devez lui transmettre. Détail capital, il est impératif que ces règles soient constantes. C'est-à-dire qu'elles ne changent pas selon votre humeur ou le niveau d'entente avec l'autre parent !

- De la même façon, des psychologues de l'école de Palo Alto ont démontré qu'un individu soumis régulièrement à la communication paradoxale perd peu à peu confiance en lui. La communication paradoxale est une façon perverse de communiquer puisqu'il s'agit d'émettre dans le même temps des messages contradictoires. La personne qui reçoit ce type de message ne sait plus comment se comporter,



d'autant plus que bien souvent elle aura tort quoi qu'elle fasse. Dans le cas de parents qui se contredisent, imaginez ce que peut ressentir l'enfant face à des consignes opposées. S'il obéit à maman, il déplaît à papa et vice versa. Dans tous les cas, il aura tort, ce qui ne peut qu'entraîner chez lui culpabilité et confusion. Ressentis aux effets destructeurs chez un être en devenir. Cela peut même aboutir à compromettre sa santé mentale.

#### **PAS DEVANT L'ENFANT**

- Mais il y a encore plus grave. Ainsi, lorsque les parents affichent leur désaccord devant l'enfant, ce dernier peut en profiter pour s'enjouer dans la faille et prendre le pouvoir. Ainsi, certains enfants comprennent très vite tout l'intérêt qu'ils vont trouver à ce que leurs parents

ne s'entendent pas, notamment pour imposer leurs propres règles. C'est ainsi que toute la famille va se retrouver embarquée dans ce qu'on appelle le triangle dramatique ou de Karpman. Il s'agit d'une configuration particulière dans laquelle nous trouvons une victime, un sauveur et un persécuteur, chacun changeant de rôle tour à tour. Hélas, permettre à son enfant de jouer un rôle dans ces jeux psychologiques, c'est lui ouvrir le chemin vers la manipulation. En effet, il comprend très vite comment s'y prendre pour que ses parents se disputent. Et, plus il en tirera de bénéfiques, plus il provoquera les situations propices. De plus, il aura toujours spontanément le réflexe de prendre la défense du parent qu'il jugera en difficulté. Cela l'oblige à tenir le rôle du sauveur et l'empêche de vivre pleinement

...

#### **Coparentalité ?**

La coparentalité, c'est élever un enfant à deux, que ce soit au sein de couples unis ou au sein de couples séparés. Dans la coparentalité, c'est toujours l'intérêt de l'enfant qui prime car il en va de son équilibre psychologique. En cas de séparation conflictuelle, il est prévu des dispositifs particuliers pour que les parents puissent poursuivre cette coparentalité du mieux possible. Par le biais d'un avocat, d'un médiateur familial ou du juge aux affaires familiales. D'autre part, il est toujours conseillé de se faire aider en cas de situation conflictuelle afin de ne pas laisser l'émotionnel l'emporter. La colère est toujours mauvaise conseillère.



...

son rôle d'enfant. C'est pourquoi, même si vous n'êtes pas d'accord, vous ne devez jamais l'exprimer devant votre enfant.

- Enfin, dernier phénomène, et non des moindres, un parent qui s'amuse à saboter systématiquement l'autorité de son conjoint joue à un jeu très dangereux dans lequel le grand perdant sera l'enfant. Nous le disions plus haut, un des besoins psychiques les plus importants de l'enfant est le besoin de sécurité notamment sur le plan affectif. Des désaccords incessants ont pour effet d'insécuriser l'enfant, ce qui nuit en cascade tant à son développement psychologique qu'intellectuel. Il est bien entendu impossible d'être

systématiquement d'accord sur tout, même en cas de très grandes affinités, mais c'est toujours l'intérêt de l'enfant qui doit primer sur les luttes pour le pouvoir et les intérêts individuels. L'important n'est pas d'être d'accord sur tout mais d'assurer à votre enfant un cadre sécurisant qui lui permettra d'exprimer au mieux ses potentialités. La tolérance et la sérénité dans le foyer sont autant d'éléments indispensables à un développement psychologique harmonieux. Sans compter qu'avoir pour modèle des parents qui parviennent à trouver une entente dans le respect et malgré les désaccords ne pourra que lui être d'une très grande utilité dans sa vie future.

### Petits conseils

1. Faites régulièrement le point entre vous sur les règles, limites, orientations et punitions hors présence de l'enfant.
2. N'obligez jamais votre enfant à choisir entre son père et sa mère.
3. N'en faites pas votre message.
4. Mieux vaut peu de règles constantes que beaucoup de règles qui changent tout le temps.
5. Optez toujours et quoiqu'il arrive pour une communication positive y compris si votre conjoint vous dénigre.

6 bonnes raisons  
de consommer  
**Blédilait**  
**Croissance+**



**1 IL CONTRIBUE À RÉPONDRE AUX BESOINS NUTRITIONNELS DES ENFANTS ENTRE 1 ET 3 ANS**

- › Au sein d'une alimentation diversifiée, à raison de **500ml par jour**
- › C'est un aliment lacté **recommandé par le PNNS<sup>1</sup>**

**2 IL APPORTE AVEC PRECI-NUTRI™ UNE ASSOCIATION UNIQUE D'INGRÉDIENTS**

Du fer et des oméga 3<sup>2</sup> pour le développement cérébral, du calcium et de la vitamine D pour la croissance osseuse, et des fibres pour une bonne flore intestinale

**3 IL APPORTE 26X PLUS DE FER**

**4 IL APPORTE 14X PLUS D'AGE<sup>3</sup> (OMÉGA 3)**

**5 IL APPORTE 2X MOINS DE PROTÉINES**

QUE LE LAIT  
DE VACHE<sup>4</sup>

**6 IL EST SANS ARÔMES ARTIFICIELS ET SANS SUCRES AJOUTÉS**

<sup>1</sup>PNNS : Programme National Nutrition Santé. <sup>2</sup>AAL : Acide Alpha Linoléique. <sup>3</sup>AGE : Acides Gras Essentiels. <sup>4</sup>CIQUAL 2012, lait de vache 1/2 écrémé UHT (comparaison réalisée en interne)

**blédina**  
DU CÔTÉ DES MAMANS

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



Mon père, ce héros

# Les nouveaux papas

PAR SANDRINE PEYRAMAURE-FLEMING

Ils prennent part aux tâches ménagères, vont chercher les enfants à l'école, assistent aux réunions parents-profs... Bref, ils sont des papas modernes !

Une nouvelle génération très impliquée dans l'éducation et le quotidien. Certains même se lèvent la nuit quand bébé pleure. Si, si...

**A**mour fusionnel, protection, tendresse sont associés à la mère. Autorité et limites sont plutôt incarnées par le père. Inutile de vouloir ressembler à l'autre, chacun a son importance. La mère et le père représentent (ou tout autre personne pouvant jouer ces rôles) autant de figures significatives pour l'enfant qui lui permettront de se structurer en tant qu'adulte épanoui et autonome.

## PAPAS À PART ENTÈRE

De plus en plus investies dans leur rôle professionnel, les mamans doivent faire confiance aux papas

et les laisser jouer pleinement leur rôle. Fini le temps où elles s'accaparaient le bébé de peur qu'il n'y arrive pas. Les laisser faire, c'est leur donner pleinement l'occasion de développer leurs compétences pour exercer ce rôle. "C'est aussi à eux de s'imposer en tant que pères", explique Juliane Hue, directrice de crèche. Selon elle, c'est d'ailleurs le rôle du père d'aider la mère à couper le cordon avec son enfant afin de construire un noyau familial à trois et non plus à deux. Elle rappelle que les parents sont généralement plus exigeants avec leur fille qu'avec leur garçon et cela explique le comportement

*"Presque tous les soirs, c'est moi qui donne le bain à ma fille. C'est un moment privilégié que j'adore !"*  
Steve



### 3 QUESTIONS À...

**Mylène Vincent,**  
médiatrice familiale  
à Attitudes médiations

Quelle est aujourd'hui l'implication des pères dans l'éducation des enfants ?

Les papas s'impliquent davantage. Ils veulent une équité par rapport à la mère dans la participation à la vie quotidienne, aux loisirs, partager du temps avec eux pour leur transmettre des repères. Ils ont bien compris l'importance du rôle des deux parents et ils sont très en demande pour maintenir le lien avec leur enfant. Ils ne sont pas démissionnaires. Les pères font la démarche de demander une médiation, une requête en justice auprès du juge aux affaires familiales pour garder le lien avec leurs enfants.

Quelles sont les conséquences de cette implication grandissante ?

Pour se construire, l'enfant a besoin de ses deux parents. Ils sont ses modèles. Ça ne lui fait que du bien, sauf cas d'exception. Savoir que le père existe même avec des problèmes psychologiques, matériels ou autres, est essentiel pour le développement psychoaffectif de l'enfant.

Quels conseils donner à ces nouveaux pères ? Et aux mères ?

Les mamans doivent laisser plus de place aux papas. Souvent ils sont maladroits mais quand on leur donne la possibilité de faire les choses, ils font au mieux.

à l'âge adulte généralement plus impliqué de la mère que du père. Au-delà de la transmission du bagage génétique, jouer son rôle de père, c'est transmettre des valeurs, des savoirs, des savoir-faire à son enfant. L'impression de s'immortaliser à travers lui peut s'avérer jouissive. Un travail de recul sur soi-même, une remise en question de ce que je peux faire passer, et comment je peux le faire, fait accéder à l'humilité et à la sagesse.

dient important dans le développement de la confiance en soi de l'enfant, précise Juliane Hue.

#### POUR L'AMOUR DE SA PROGÉNITURE

Garde alternée, congé paternité, famille recomposée, père au foyer sont autant de situations qui permettent aux pères de retrouver paradoxalement leurs lettres de noblesse. Souvent écartés de la maternité, de l'éducation des enfants par le conditionnement de la société, certains pères font de plus en plus le choix d'assumer pleinement leur paternité. Ils sollicitent de plus en plus de dispositifs qui les accompagnent, tels que les médiations familiales ou les espaces ren-

#### QUE C'EST BON D'ÊTRE PAPA !

En aidant son enfant à grandir, on grandit soi-même en tant que père. Transformation garantie pour le père en même temps que l'enfant ! La présence du père est un ingrédient

# Êtes-vous un père moderne ?

PAR SANDRINE PEYRAMAURE-FLEMING

À l'écoute, patient, généreux, responsable... sont quelques qualités de cette nouvelle génération de pères ultra-branchés. Et vous, faites-vous partie des nouveaux papas ? Pour le savoir, faites le test.

## 1 C'est l'anniversaire de votre enfant.

- a.** Vous prenez les choses en main. Organisation, invitations aux copains, jeux et animations surprises, petit cadeau... vous faites même le gâteau.
- c.** Vous ne vous en préoccupez pas. Et Mamie n'attend que ça. Elle va s'occuper de tout.
- b.** Vous êtes content de pouvoir lui organiser une petite fête qui sera suivie d'une grosse "teuf" avec vos potes, une fois les enfants couchés. À chacun son moment !

## 2 Vous allez faire du shopping pour votre enfant.

- a.** Vous arpentez les boutiques comme un fou. Vous ne savez plus où donner de la tête. Vous adorez lui faire plaisir.
- b.** Vous prenez ce qui vous plaît. Sans vous soucier de ses goûts.
- c.** Vous n'aimez pas faire du shopping, encore moins pour votre enfant. Vous auriez été incapable de choisir les bonnes tailles.

### 3 Être papa, c'est :

- a. un boulot à plein temps et une expérience formidable, qui apporte autant de bonheur à l'enfant qu'à son père ;
- c. être présent quand personne d'autre n'est disponible. Le rôle de la mère est le plus important ;
- b. pas facile ! Vous n'aimez pas toujours l'idée de devoir limiter votre marge de liberté.

### 4 Le week-end à la crique ?

- a. Vous aimez jouer les maîtres nageurs.
- b. Vous en profitez pour concilier vos activités nautiques avec les baignades des enfants.
- c. C'est un réel plaisir. Tout le monde voudra s'occuper de vos enfants et vous, vous pourrez vous prélasser.

### 5 En voyage...

- a. Vous n'hésitez pas à demander conseil auprès d'autres parents.
- b. Vous vous rendez compte que vous avez oublié la moitié des affaires du bébé.
- c. Quelle horreur ! Voyager avec un bébé, rien que d'y penser, vous avez le mal de mer !

Faites le calcul de votre nombre de réponses correspondant aux lettres a, b et c.

#### RÉSULTATS

a	
b	
c	

#### Vous avez une majorité de a Un père ultra-branché

Vous vous êtes redécouvert en étant père. C'est comme une deuxième naissance pour vous. Vous véhiculez, pouponnez, câlinez, cuisinez, éduquez, jouez et conseillez sérieusement sur tout. On est père ou on ne l'est pas ! Vous avez tout lu sur l'éducation et n'hésitez pas à échanger les derniers conseils lors de vos soirées entre amis. Vous déplorez certains parents à la ramasse qui n'arrivent pas à s'en sortir. Si vous en aviez eu l'opportunité, vous auriez bien choisi le métier de conseiller en allaitement ou autre profession de la petite enfance. Autant d'énergie déployée au service de ses enfants est admirable.

#### Vous avez une majorité de b Un père moderne mais avec un gène cro-magnon

Vous avez appris à assumer pleinement votre rôle de père. Mais parfois, votre insouciance vous tend des guets-apens. Vous oubliez paternité et autre

contrainte de la société et vous éclatez comme au bon vieux temps. Total lâcher-prise ! Vous avez besoin de moments où vous pouvez être comme à 20 ans. Et ne penser qu'à vous. Toutefois, vous organisez vos activités en fonction des besoins familiaux afin de ne pas porter préjudice à vos enfants.

#### Vous avez une majorité de c Un père moderne par intérim

Papa oui, mais pas à n'importe quel prix ! La loi du moindre effort est une de vos préférées. Pourquoi se fatiguer à s'investir corps et âme auprès des enfants si d'autres n'attendent que ça. Vous n'hésitez pas à déléguer vos responsabilités. Vous impliquer davantage vous permettrait de véritablement prendre votre rôle de père en main. Vous verriez que ce n'est pas qu'une contrainte et pourriez y trouver beaucoup plus d'avantages que d'inconvénients. Et même du plaisir.



# Mots-fléchés

## JOUEZ ET GAGNEZ

Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone avant le 19 juin 2015 minuit, par courrier à : anform ! jeu-concours 530, rue de la Chapelle, Jarry 97122 Baie-Mahault



## 5 ÉPONGES à maquillage Beautyblender

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

HALTES ARABICA	FEMME DE JACOB EMPEREUR RUSSE	RÉVOLUTION VALLÉE IMMERGÉE	POISSON PLAT	CALMEMENT MORCEAU LENT	PETITES CLASSES
			1		
ÉLIMAI	5		COMVIENDRA BRÛTÉE ENVELOP- PANTE		6
	TENTA BLÉ, MAÏS...				SOCIÉTÉ ANONYME FRAPPE
PÉRIODE		FLEURIE ITALIEN PREMIER JOUET		MAUVAISE HABITUDE GOUSSE VERMIFUGE	8
	4	AVANT LA MATIÈRE	2		SOUS-BAIN D'ÉGYPTÉ
PETIT CHIEN		3	ENVOL	ANCIEN PROPHÈTE	
		ÎLE FIJI			SÉRIE DE VICTOIRES
MISCORRE SUR UNE LISTE				PRES DE	
			9	JOINT	7
	PETIT COURS GRAISSE LIQUIDE	DÉMONS- TRATIF	VAGABONDE	ET CAETERA	FILTRE DU CORPS

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

### Mots-fléchés n°59

LE MOT CACHÉ à découvrir était : **CAMPING**

#### LISTE DES GAGNANTS

- Emmanuelle - Fort-de-France 972
- Juliette - Fort-de-France 972
- Marie-Hélène - Baie-Mahault 971
- Maryse - Lamentin 971
- Yasmine - Kourou 973

Ces gagnants remportent une crème Liftissime Lierac. Bravo à tous les participants !

#### SOLUTION

B	E	L	L	E	E	T	O	I	L	E
F	O	I	N	S	E	N	A	T		
E	L	U	S	S	A	U	F	S		
E	P	I	C	E	R	A	U	S		
O	C	O	H	S	I	S	E			
H	A	N	A	P	S	E	M	E		
Z	I	G	B	R	I	O				
R	A	F	L	E	L	U	N	E		
L	A	M	I	E	V	E	N	T	S	
A	I	R	A	E	S	T				

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

bien-être

# HE de fenouil : bonne digestion !

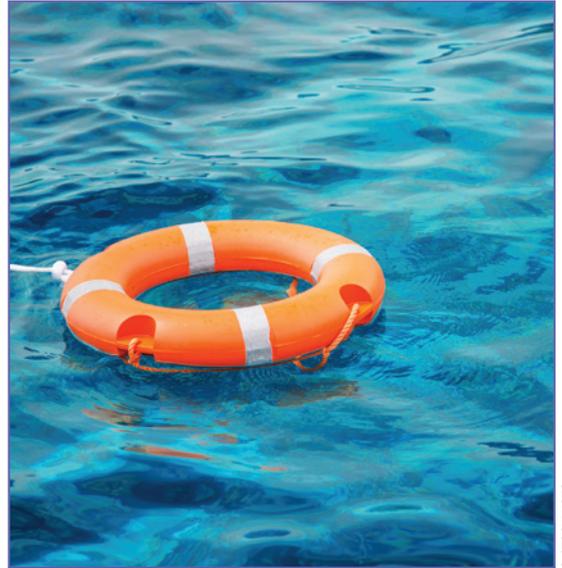


© ISTOCKPHOTO

**anform !**

ma santé

# Survie en mer : à boire et à manger



© ISTOCKPHOTO

**anform !**

nutrition

# Les pectines

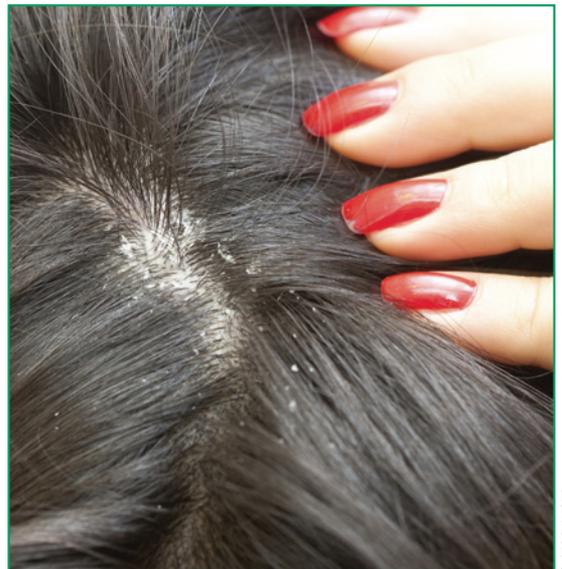


© PURESTOCK

**anform !**

bien-être

# Pellicules : ça me prend la tête !



© ISTOCKPHOTO

**anform !**

## Survie en mer : à boire et à manger

Devoir survivre en mer lorsque l'on n'a plus pour unique esquif qu'un minuscule canot de sauvetage n'est à souhaiter à personne.

### La déshydratation

On peut difficilement tenir sans boire au-delà de 8 jours, mais, après 5 jours, l'état de fatigue est intense. Une ration d'1 l d'eau par jour et par personne est généralement disponible sur le canot de survie pendant 3 jours. Il existe une hygrométrie particulièrement bonne au ras de l'eau. Il n'est pas conseillé de boire de l'eau de mer, mais la quantité d'eau douce peut être rallongée par de l'eau de mer (jusqu'à 50 %) sans être toxique. L'eau de mer sera toxique après 7 jours par accumulation de sel dans l'organisme. Le jus des poissons qui n'est pas salé est un excellent moyen de compléter les rations d'eau de pluie qui peuvent être rares. Un poisson de 3 kg peut apporter 1 l de jus.

### La faim

On peut rester sans manger beaucoup plus longtemps que sans boire. Le jeûne alimentaire peut durer 3 semaines avant que n'apparaissent les premières complications. Il est même conseillé d'éviter de manger si l'on n'a pas de quoi boire. Quand on pêche un poisson, il vaut mieux boire le jus avant d'en manger la chair. Ne pas manger les foies des poissons afin d'éviter l'hypervitaminose A et D. On peut faire sécher le poisson au soleil pour le conserver.

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

**anform !**

## Pellicules : ça me prend la tête !

### Sèches ou grasses ?

Les sèches n'adhèrent pas aux cheveux. Elles se développent sur un cuir chevelu sec, déshydraté, et forment une poudre fine et blanchâtre. Les grasses sont dues à une production excessive de sébum. Elles adhèrent aux cheveux, forment des squames épais et jaunâtres et commencent à la puberté lorsque les glandes sébacées entrent en activité. Principal coupable : le *Malassezia*, un micro-organisme normalement présent sur le cuir chevelu mais dont la population atteint le surnombre sous l'influence du sébum.

### Quel shampoing ?

En général, l'utilisation régulière d'un shampoing antipelliculaire suffit. Les formules pour pellicules sèches contiennent des agents hydratants et apaisants. Les formules pour pellicules grasses contiennent des actifs antimicrobiens et régulateurs de séborrhée (ex : zinc pyrithione).

### À éviter

Évitez les produits ou les gestes qui assèchent et irritent le cuir chevelu. Par exemple, des produits à forte concentration d'ammoniaque ou d'alcool, un usage du sèche cheveux trop chaud, etc. Enfin, le port de chapeau, casquette ou casque... favorise le développement des pellicules.

**anform !**

## HE de fenouil : bonne digestion !

L'HE de fenouil est un tonique qui purifie les peaux grasses. On dit qu'il retarde l'apparition des rides, sans doute parce qu'il a les mêmes propriétés que les œstrogènes.

### Contre les maux d'estomac

Tonique, antispasmodique et purifiant réputé, l'HE de fenouil agit sur le système digestif et soulage toutes sortes de problèmes allant de l'indigestion à la constipation en passant par les crampes, les coliques, les nausées, les flatulences et les hoquets. C'est aussi l'une des meilleures essences connues pour traiter l'alcoolisme. Elle renforce et accélère le fonctionnement des glandes. Elle aide le corps à se débarrasser de ses toxines par son action tonique sur le foie, les reins, la rate et l'ensemble du système digestif.

### Contre la rétention d'eau

En raison de ses propriétés antispasmodiques et de son action proche des œstrogènes, l'HE de fenouil exerce des effets bénéfiques sur le système génital féminin. Elle soulagera notamment les crampes utérines et les problèmes de rétention d'eau. Elle régulera aussi des menstruations faibles ou irrégulières. Au cours du syndrome prémenstruel et après la ménopause, son action stimulante sur la glande surrénale permettra d'atténuer les effets liés à la fluctuation ou à l'interruption de la sécrétion hormonale. Enfin, cette dernière action stimulante favorisera aussi la sécrétion lactée chez la femme allaitante.

Source : *Huiles essentielles, mode d'emploi*, Nerys Purchon, éd Marabout pratique.

**anform !**

## Les pectines

Les pectines sont des fibres solubles. Elles sont capables d'absorber et de retenir l'eau. Il en existe de nombreuses variétés qui deviennent plus ou moins visqueuses en présence d'eau. Les pectines, en partie digérées par la flore intestinale, ne sont pas absorbées.

### Propriétés

Les pectines sont utilisées pour traiter la constipation et la diarrhée. Lors de constipation, leur capacité à retenir l'eau évite aux selles de devenir trop dures. Ce qui leur permet de réduire le volume des diarrhées et de les rendre plus solides. Des médicaments à base de pectines existent également pour le traitement de la régurgitation du nourrisson et celui des saignements de la bouche.

### Origine, formes et dosages

Les pectines sont extraites des fruits, en particulier des pépins de pommes et de citrons, oranges, pamplemousse. Elles se présentent le plus souvent sous forme de poudre ou de granules à diluer. Les études ont utilisé des doses journalières allant de 10 à 15 g.

### Usages industriels

Les pectines sont très utilisées dans l'industrie des aliments pour gélifier les liquides. Elles assurent, par exemple, la consistance des gelées et des confitures de fruits.

Source : *Le guide des compléments alimentaires*, éd Vidal

**anform !**

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

## Smart illimité nouveau forfait mobile 59€/mois

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

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



\*Fan du forfait Smart

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

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





Peur des **MOUSTIQUES ?**

Envie de se **GRATTER ?**

# SOYEZ RADICAL!



Bocette

Bouteille

Bocette

Bocette

Cosmétique

Cosmétiques

PRATICITÉ QUOTIDIENNE

HAUTE PROTECTION

PEAUX SENSIBLES

ROLL-ON

BABY - DÈS 3 MOIS

RÉPULSIF MOUSTIQUES

APRÈS-PIQÛRES

## Une gamme complète

Demandez conseil à votre pharmacien



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

\*MS - Marché OTC - Août 2014 - Marché Démangeaison / Irritation / Répulsifs corporels  
12002244 - 11/2014 Merck Médicalisation Familiale

Utilisez les bocettes avec précaution.  
Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

*Soyez radical,  
ça soulage.*

