

anform!

santé et bien-être aux Antilles-Guyane

ESTOMAC

Comment soulager
les brûlures ?

PSYCHO

"Famille, boulot...
J'ai tout plaqué !"

FORME

La muscu
sans matériel

GAGNEZ

5 Trios
Gloss
BLACKOPAL

Originales, rigolotes et gratuites

30 activités
pour profiter
des vacances

FAUT-IL AVOIR PEUR DES ONDES ?

Hormones
de croissance :
le vrai du faux

Mocktails :
la folie
du sans-alcool !

Zones érogènes,
mode d'emploi

SANS
BISPHÉNOL
A



De grandes idées pour les bébés

Assortis aux plus beaux moments de la vie

Manger, boire, se lover, découvrir, grandir, s'éveiller...
Pour bébé, tout est prétexte à progresser et s'épanouir.
bébisol propose toute une gamme d'accessoires
de petite puériculture pour votre bébé de 0 à 36 mois.
Chaque produit est conçu pour garantir la qualité,
la sécurité et le plaisir; pour participer à l'éveil
et au confort de votre bébé.

Découvrez les biberons,
sucettes et attache-sucettes
aux décors irrésistibles et
choisissez vos coordonnés...



EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

www.bebisol.fr

OMEGA
PHARMA

SOMMAIRE

juillet - août 2015

rencontre

6 Krys : "L'optimisme est mon moteur !"

question d'actu

14 En couverture Ondes électromagnétiques : faut-il s'inquiéter ?

dossier

26 En couverture 30 activités pour profiter des vacances !

ma santé

38 Les microbes, ces compagnons du corps humain

41 Des bouchons d'oreilles pour tous

43 Senior : bon pied, bonheur !

46 Test : quel patient êtes-vous ?

48 Aspirine, ibuprofène... quels risques ?

50 Infertilité : et si c'était une endométriose ?

62 En couverture Brûlures d'estomac : au feu !

56 Les insolites de la santé

nos enfants

58 Bébé : 10 soins venus d'ailleurs

62 En couverture Hormone de croissance : le vrai et le faux

66 5 astuces contre la bourbouille

bien-être

68 En couverture Zones érogènes, mode d'emploi

73 Eau micellaire : laquelle choisir ?

74 Osez les cheveux courts

nutrition

76 Perdre du poids grâce au repas cardio

78 En couverture La folie des cocktails sans alcool

forme

82 En couverture La muscu sans matériel : les triceps

psycho

86 En couverture Boulot, famille, mari... j'ai tout plaqué !

88 Test : Êtes-vous prêt à tout plaquer ?

90 5 choses à ne pas faire pour séduire une femme

92 Petites confidences à ma psy

écolo

94 On ne babine pas avec les dents du chien !

DOSSIER

Des jeux, des
bricolages, des
expériences, des
sorties... Un dossier
ultra-complet
pour occuper vos
enfants pendant les
vacances !

26

66

Des boutons
rouges qui
gratouillent ?
C'est la
bourbouille !

68

Chaud ! Parlez
à la découverte des
zones érogènes.

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

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

DIRECTEUR DE PUBLICATION

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

DIRECTEUR ANTILLES-GUYANE

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

DIRECTRICE COMMERCIALE

Émilie Valérius - emilievalerius@anform.fr

RÉDACTEUR EN CHEF

Didier Royer - didierroyer@anform.fr

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

Malika Roux - malikaroux@anform.fr

INFOGRAPHIE

Twindesign
Tél. 06 90 56 75 17
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 : © Fuse

édito

Faites l'amour, pas la grève !

A mener son partenaire à l'orgasme équivaudrait à une augmentation de salaire de 142 % ! Si vous êtes seul à prendre votre pied, c'est 130 %. Ce qui est déjà considérable. Tout de même, voilà une étude sur le bonheur (parue dans le *Journal of economic behavior and organization*) qui laisse rêveurs les défenseurs du capitalisme. Il existerait un lien entre sexualité et économie ? C'est sans doute pour cette raison que l'étude a été réalisée par Russell Smyth et Zhiming Cheng, deux économistes (australien), qui dévoilent le chaînon manquant entre orgasme et emploi. Leur découverte pourrait révolutionner les rapports dans l'entreprise. Amis patrons, la prochaine fois qu'un salarié viendra vous demander une augmentation de salaire, appelez vite sa femme ! Il vous en coûtera beaucoup moins. Que penser également de toutes les "promotions canapé" qui auraient pu se contenter du canapé sans se traduire par une promotion plombant la masse salariale ? L'étude va même plus loin en affirmant qu'avoir des rapports aussi souvent que souhaité équivaudrait à un triplement de son salaire actuel. Ce n'est pas le Smic qu'il fallait imposer dans les entreprises, mais des dortoirs ! Dans notre pays, reconnu mondialement pour être celui de l'amour, nous serions épanouis et compétitifs face à la concurrence internationale. Des salaires très bas, mais heu-reux. Voilà qui remet en cause des décennies de lutte syndicale acharnée pour en arriver à un résultat aussi simple qu'utopique : "Faites l'amour, pas la grève !".

Didier Royer



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



Krys :
***“L’optimisme
est mon moteur !”***

PAR BARBARA KELLER

Trentenaire, originaire de Pointe-à-Pitre, le chanteur de dancehall aux multiples succès affiche un dynamisme à toute épreuve. Nous avons plongé dans son univers empli de bonnes vibrations...

Vu le rythme de vie frénétique que tu mènes, entre concerts et voyages, comment gardes-tu la forme ?

Mon rythme est assez fou ! Je ne passe jamais un mois entier sur un même territoire. J'ai adopté depuis très longtemps une bonne hygiène de vie : je ne bois pas d'alcool, je ne fume pas et, bien sûr, je ne prends pas de drogue... J'ai pratiqué le karaté à haut niveau étant plus jeune et j'en ai gardé de bonnes habitudes. Mon astuce santé, c'est de faire attention à mon alimentation, sans trop me priver. Je mange ce qui me fait plaisir, mais à des heures plus ou moins fixes. Je prends trois repas par jour et je ne grignote pas. J'évite les sodas, je bois beaucoup d'eau et de thé. Mon péché mignon, c'est le café. Je crois qu'il me met de bonne humeur ! Je ne dors pas énormément mais je sais me reposer quand c'est nécessaire. Je n'ai malheureusement pas le temps d'avoir une activité sportive régulière à cause de mes nombreux déplacements, mais

je fais minimum un footing par semaine. Au-delà de tout ça, je pense que la bonne humeur, la joie, le sourire, permettent de garder la forme.

Tu résides dans l'Hexagone depuis 2003 où tu as suivi des études de commerce (à Montpellier). Puis, tu as emménagé en région parisienne pour poursuivre ta carrière artistique. Que fais-tu quand tu rentres en Guadeloupe ?

Généralement quand je viens en Guadeloupe, j'ai énormément de travail. J'enchaîne les rendez-vous professionnels, les interviews ou les spectacles. Le peu de temps libre qu'il me reste, je le passe en famille ou entre amis. J'essaie toujours de profiter un maximum de la mer. Mes plages fétiches sont la Datcha, au Gosier, et Grande-Anse,

...



"J'enchaîne les rendez-vous professionnels, les interviews ou les spectacles. Le peu de temps libre qu'il me reste, je le passe en famille ou entre amis."

...

à Deshaies. Je suis très famille et très proche de mes parents. Je suis l'aîné de la fratrie avec une sœur et un frère. Même si ma mère m'aide activement dans mon travail, au sein de mon label, je préfère que l'on partage des moments de détente plutôt que de parler de projets professionnels.

Tu milites dans une association, en Guadeloupe, pour l'insertion des jeunes. Peux-tu nous en parler ?

Mon association s'appelle *Destination réussite*. Je l'ai fondée en décembre 2008 avec une quinzaine de jeunes bénévoles. Aujourd'hui, nous comptons plus de 30 membres actifs et 300 sympathisants. Son objectif est de créer du lien social, d'encourager les jeunes à s'accomplir professionnellement et socialement. Notre concept est d'organiser des rencontres entre des entrepreneurs, des institutionnels et des jeunes, sur des thématiques professionnelles : sur l'entrepreneuriat, sur les métiers de l'artisanat, les métiers du spectacle... En 5 ans, nous avons organisé plus d'une quarantaine de rencontres dans plusieurs communes, notamment dans les collèges et lycées.

La criminalité a atteint un pic, notamment chez les jeunes. Qu'en penses-tu ?

La montée de la violence aux Antilles-Guyane nous concerne tous et cela m'attriste énormément.

D'autant plus que j'ai grandi dans le quartier de Lauricisque à Pointe-à-Pitre, quartier très sensible où mes parents vivent encore. Le chômage des jeunes et le manque de perspectives les plongent dans un profond désarroi. Aussi, le délitement des familles a laissé beaucoup de jeunes sans repères, sans référents. C'est pour cela qu'ils se tournent vers les gangs et l'argent facile, qui apparaissent du coup comme des moyens de survie. Le problème est tellement vaste que personne ne peut prétendre avoir LA solution. Une prise de conscience des parents, une volonté politique pour développer l'emploi, même avec de basses qualifications, donner plus de moyens aux écoles pour un meilleur encadrement, encourager les démarches associatives dans les quartiers... ce sont les pistes auxquelles j'ai déjà pensé et dont j'ai eu l'occasion de parler avec quelques responsables en Guadeloupe.



Bio express

Prénom : Pédro
Nom : Pirbakas
Nom d'artiste : Krys
Date de naissance : 18 octobre 1983
Lieu de naissance : Les Abymes
Études : école supérieure de commerce
Métier : chanteur et producteur
Style : reggae dancehall
Label : Step out productions
Premier album : *Limé mic la* (2006)
Dernier album : *Dancehall is back* (2014)

© DR

MUTUELLE
MGPA

MUTUELLE GÉNÉRALE DE PRÉVOYANCE ET D'ASSISTANCE

www.mutuellemgpa.com

La Mutuelle MGPA

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



- NOUVEAU -

**La MGPA est là,
ici, partout...**

La MGPA vous accueille
en 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

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

66€60*

par mois

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



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 81 40

8 bis, rue Samuel Lubin
CAYENNE



GUYANE

La Croix-Rouge, sa ka woulé !

Depuis mars, l'association humanitaire sillonne les routes du département à la rencontre de ceux qui ne peuvent se déplacer. Outre la vestiboutique, elle propose un accompagnement aux démarches et une aide alimentaire d'urgence. Un arrêt est prévu chaque mois à Macouria, Rémire-Montjoly, Roura et Matoury. Mais ce concept est appelé à élargir son offre. Pour cela, l'association recherche des bénévoles. Contactez Gaëlle : 06 94 44 65 68 ou gaele.hackett@croix-rouge.fr.

ALIMENTS : n'en jetez plus !

L'Assemblée nationale a voté, à l'unanimité, une série de mesures contre le gaspillage des aliments.

Sachant que chaque habitant jette en moyenne 20 kg par an, les déchets alimentaires représentent 7,1 millions de tonnes chaque année. Dont 11 % sortant directement des commerces.

Parmi les mesures adoptées : interdiction d'utiliser de la javel sur les aliments jetés, de détruire des aliments périmés ou mal conservés, obligation de donner les invendus (accords avec des associations), ou de les acheminer pour une transformation en alimentation animale, compost pour l'agriculture, ou valorisation énergétique. Enfin, une éducation alimentaire devra être faite auprès des enfants, dans les cantines, car 67 % des déchets proviennent des consommateurs eux-mêmes.



FUMÉE INTERDITE dans les aires de jeux

C'est un décret annoncé par Marisol Touraine, ministre de la Santé, qui devrait interdire de fumer dans les aires publiques de jeux, à compter de début juillet. Fini, donc, les enfants enfumés et les mégots qui traînent. Cette mesure fait partie d'une vaste campagne de lutte contre le tabagisme. À disposition, un numéro Tabac info service pour aider les accros à décrocher : 39 89.



87 %

Plus de 8 Français sur 10 pensent que les vaccins sont utiles et efficaces.

Et 65 % récusent l'idée qu'ils puissent représenter un danger pour la santé.



Purple drank : cocktail dangereux

Les ados en recherche de produits hallucinogènes en raffolent. D'autant que le Purple drank est facile à réaliser. Il suffit de mélanger du sirop codéiné contre la toux à du soda. Les consommateurs peuvent même choisir leur parfum préféré. Et pour des sensations plus fortes, opter pour de l'alcool plutôt que du soda. Les gros buveurs décrivent des effets déstressants, euphorisants, voire hallucinogènes. Ils oublient souvent de dire que ce cocktail peut entraîner une dépendance et déclencher des effets nocifs sur le système respiratoire, des maux de ventre, des vomissements... C'est pourquoi l'ordre des pharmaciens met en garde les officines lors de la délivrance de sirops codéinés à des jeunes.



Quand la pollution vient de l'intérieur

1 logement sur 2 est contaminé. Mais seuls 15 % des Français le savent. C'est le résultat d'une étude menée par l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur qui établit la liste des polluants de nos maisons. Les pollutions perceptibles (odeurs, humidité, fumées de tabac et de cuisson) mais aussi les pollutions cachées (allergènes, composés organiques volatils (COV) venant des produits d'entretien, des meubles, des matériaux de construction, monoxyde de carbone, etc.). La solution : aérer sa maison le plus longtemps possible !



Entomophagie : risque éventuel d'allergie



Vous raffolez des criquets sautés, des grillons en omelette ou des tartes de chenilles ? Attention, l'Anses met en garde contre d'éventuels risques allergiques. Dans le monde, les insectes sont consommés par environ 2 milliards d'êtres humains. Mais ces animaux sont prélevés dans la nature. Ceux proposés aux urbains, dans les restaurants, proviennent d'élevages. Or, les élevages ne maîtrisent pas encore très bien le risque de conséquences liées aux venins, parasites, champignons, virus, etc.



Asthme

Un nouvel espoir

Des chercheurs de l'université de Cardiff (Royaume-Uni) viennent de déterminer que les symptômes asthmatiques pouvaient être éliminés grâce à des molécules, les calcilytiques. Selon eux, un récepteur de calcium (CaSR) serait l'élément central de la maladie. Ce récepteur s'active, en effet, au contact des fumées de tabac, de la pollution, des poussières, etc. Et cette activation provoque le rétrécissement et l'inflammation du tissu des voies aériennes (asthme). Or, en utilisant les calcilytiques, il est possible de désactiver les CaSR et d'empêcher les symptômes.



Le chiffre

2,4 millions

C'est le nombre de tonnes de graisse qu'on pourrait récupérer en liposuçant les 144 millions d'Américains obèses.



GUYANE

Contre le VIH Tout fré sé fré

Pour que les sidéens ne soient plus montrés du doigt, en Guyane, il faut informer. C'est l'objectif de cette bande-dessinée (Nos frères restent nos frères) distribuée aux agents de terrains et téléchargeable sur le site de l'Inpes. Dans ce département, en effet, ils sont 84 % à déclarer accepter de travailler avec un séropositif (contre 90 % en Guadeloupe, 91 % en Martinique, 94 % dans l'Hexagone). 53 % accepteraient de laisser leurs enfants jouer avec un malade (56 % en Guadeloupe, 59 % en Martinique, 70 % dans l'Hexagone). Les 3 dernières pages de la BD font le point sur la maladie et indiquent tous les lieux pour s'informer, se faire dépister ou obtenir des préservatifs gratuits en Guyane (Kourou, Cayenne, Saint-Georges de l'Oyapok, Saint-Laurent du Maroni, Mana, Grand Santi et Apatou). BD téléchargeable sur : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1631>



"Ne soyez plus seul face à la maladie"

Contrôle de la glycémie au quotidien, passage sous insuline, régime alimentaire, conseils pratiques... quel soulagement de pouvoir échanger des informations avec des malades qui vivent les mêmes souffrances et passent par les mêmes inquiétudes

que vous. Le site Carenity.com propose de mettre gratuitement en lien tous ceux qui ont besoin de ce rapprochement pour surmonter les étapes de la maladie.

MARTINIQUE

LES HÔPITAUX SE REGROUPENT

Un groupement hospitalier de territoire (GHT) est en travaux, selon l'ARS. Ce GHT réunira, d'ici fin 2015, les établissements hospitaliers de Saint-Joseph, du François, du Saint-Esprit, du Marin et des Trois-Îlets, auxquels viendront s'ajouter les maisons de retraite du Robert et des Anses d'Arlet pour former une nouvelle structure, avec une direction commune. L'intérêt est de mutualiser, de mieux distribuer par spécialités, et utiliser les compétences et moyens de chacun au sein d'un projet commun.



ATTENTION, TRAFIC DE MÉDICAMENTS

Ils en ont la forme. Ils en ont la couleur. Mais ils n'ont pas l'efficacité d'un médicament. Pire, ils pourraient vous rendre malades ! Ce sont des contrefaçons. Un marché en pleine croissance ces dernières années. Les douanes ont saisi plus de 2,5 millions de médicaments contrefaits en 2014, contre 35 000 en 2012. Surtout de l'aspirine, des anti-diarrhéiques, des produits amaigrissants, contre les troubles érectiles ou anabolisants. Pour la plupart en provenance de Chine. Pour se prémunir de toute mauvaise surprise, il faut continuer à acheter ses médicaments en pharmacie et demander conseil à un professionnel de santé. En effet, 50 % des produits achetés sur internet sont faux.

Envie de légèreté ?

L'été est là et les gênes circulatoires aussi ! Sensations de jambes lourdes et fatiguées ne vont pas nous gâcher les vacances.

En gélules, ampoules ou gels de massage, à chacun sa formule pour nous aider à conserver des jambes légères.

Bonnes vacances

Caroline

MES BONNS CONSEILS :

- Évitez les stations assises ou debout prolongées, les vêtements serrés, les bains trop chauds.
- Évitez de garder les jambes croisées trop longtemps.
- Optez pour des sports qui musclent les jambes (marche rapide, natation, pilates...).
- Finissez votre douche par un jet d'eau froide de bas en haut des jambes.

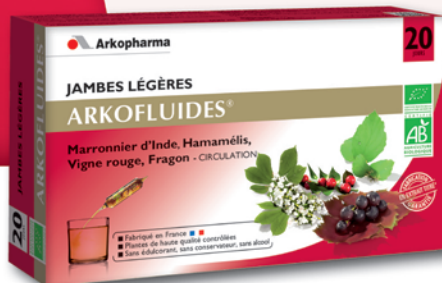


ARKOGÉLULES®

VITIVEN®

la plante de référence en toute simplicité, indispensable dans votre trousse de voyage.

Tous les bienfaits de la Vigne rouge dans une gélule. La feuille de Vigne rouge aide à soutenir la circulation et à retrouver des jambes légères.



ARKOFLUIDES®

JAMBES LÉGÈRES

4 plantes 100% BIO en ampoule.

L'Hamamélis, le Fragon, la Vigne rouge et le Marronnier d'Inde permettent de diminuer la sensation de jambes lourdes et fatiguées pour un bon confort circulatoire.

GEL

VITIVEN®

2 GELS JAMBES LÉGÈRES pour une action locale renforcée, en complément des formes orales.

Ces gels de massage non gras vous apportent un effet de fraîcheur immédiat. A appliquer à tout moment de la journée, lors de longs trajets et, y compris sur les bas de contention.



Les Laboratoires ARKOPHARMA, spécialistes de la phytothérapie, mettent l'expertise des plantes au service de votre bien-être.

Compléments alimentaires et gels de phytothérapie disponibles en pharmacie

Demandez conseil à votre pharmacien. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.arkogelules.fr et www.arkofluides.fr

Avec modulation

Ondes électromagnétiques : faut-il s'inquiéter ?

PAR ANNE DEBROISE

Nous sommes envahis par les rayonnements électromagnétiques émis par les appareils de téléphonie mobile. Ils pourraient affecter notre santé. En l'absence de preuve scientifique, le gouvernement a décidé d'adopter des mesures de prudence.

© ISTOCK

Les rayonnements électromagnétiques qui permettent à nos chers appareils électroniques de communiquer entre eux sont-ils dangereux ? Aujourd'hui, nul ne le sait avec certitude. Le parlement français a cependant décidé d'appliquer le principe de précaution. Fin janvier, il a adopté la "loi relative à la sobriété, à la transparence, à l'information et à la concertation en matière d'exposition aux ondes électromagnétiques". Une de ses principales conséquences sera l'interdiction des appareils sans fil dans les crèches et les garderies.

MICRO-ONDES, WIFI...

À la plage, dans la rue ou à la maison, nous pouvons aujourd'hui téléphoner et surfer sur internet. Les joies de la mobilité ont leur revers : les ondes électromagnétiques de fréquence moyenne ont envahi notre espace quotidien. Ce sont elles qui connectent le téléphone, la tablette ou l'ordinateur portable aux câbles du réseau de télécommunication. Les ondes électromagnétiques sont des vibrations du champ électrique et magnétique terrestre. Certaines fréquences de vibrations nous permettent de voir : c'est la lumière visible. D'autres sont émises par les câbles électriques (très basses fréquences), les appareils de radiologie (rayons X) et donc, les systèmes de télécommunication (radios, téléphonie mobile). Or, certaines fréquences sont connues pour perturber notre organisme : les micro-ondes chauffent l'eau, les UV cassent l'ADN et provoquent des cancers. Il est donc légitime de se demander l'effet

que peuvent avoir sur notre santé les ondes émises par les appareils portables, téléphones, tablettes, ordinateurs connectés par wifi, wimax ou bluetooth, et par les bornes et les antennes-relais.

MAUX DE TÊTE, PALPITATIONS...

De plus en plus de gens attestent en ressentir les effets. "*Leur nombre est encore mal évalué*", avoue René de Sèze, toxicologue à l'Ineris (Institut national de l'environnement industriel et des risques). *En France, elles seraient quelques centaines.*" Chez ces "électro-sensibles", l'exposition au wifi ou la proximité d'une antenne-relais pour les réseaux mobiles provoqueraient des maux de tête, des douleurs, des rougeurs, des picotements, de la fatigue, des difficultés de concentration, des palpitations cardiaques, des troubles digestifs, des cancers... Si la souffrance exprimée par ces "électro-sensibles" est réelle, aucune donnée scientifique ne permet pour l'instant de dire que les ondes électromagnétiques en sont à l'origine. Pourtant, de nombreuses études ont tenté d'en savoir plus, en observant l'effet d'une exposition sur des cellules cultivées dans des boîtes, sur des animaux, ou chez des humains. Sur les cellules, les radiofréquences provoquent effectivement une élévation de la température qui peut endommager l'ADN. Mais les cellules appar-

...

LES DROITS DES ÉLECTRO-SENSIBLES

Ce que dit la loi

- Elle interdit de promouvoir la vente d'un téléphone portable aux moins de 14 ans.
- Toutes les publicités devront montrer des utilisateurs munis d'un kit à oreillettes.
- Elle bannit l'utilisation du wifi dans les locaux destinés à accueillir les enfants de moins de 3 ans.
- Elle impose de désactiver le wifi dans les écoles primaires en-dehors des activités numériques pédagogiques.
- Elle lance une étude sur l'électro-hypersensibilité.



...

tenant à un organisme vivant, qui les protège et les répare, y sont-elles sensibles ? Les capacités cognitives, la reproduction, le comportement des animaux changent-ils ? *"Ces études montrent que l'exposition à des puissances élevées, de plus de 4 watts par kilo, altère les capacités d'apprentissage des animaux. Dans notre laboratoire, nous avons aussi vu qu'ils stimulent les phénomènes inflammatoires. Mais ces effets n'apparaissent pas aux niveaux d'exposition auxquels nous sommes soumis au quotidien"*, avance René Sêze. Les résultats obtenus jusqu'ici sont donc plutôt rassurants. Mais certaines études laissent planer un doute. L'étude Interphone s'est proposée, au début des années 2000, de suivre pendant 5 à 10 ans des milliers de personnes dans 13 pays différents. Objectif : déterminer si celles qui utilisent plus leur téléphone ou celles qui vivent près d'une antenne-relais, présentent plus de problèmes de santé que les autres. Elle n'a trouvé aucune association significative.

CANCÉROGÈNES ?

Sauf dans certains cas bien précis de personnes ayant un usage intensif du téléphone portable, qui pourrait augmenter le risque de 2 types de cancers du cerveau, le gliome et le neurinome du nerf vestibulo-acoustique. Mais là encore, l'effet apparaît très léger, et aucun mécanisme d'action ne saurait l'expliquer. Les études continuent donc, notamment pour savoir si des expositions faibles, mais continues (24 h/ 24,

tout au long de la vie), ne seraient pas responsables d'effets nocifs. Car l'exposition des populations change. La durée d'utilisation augmente, même si les téléphones sont moins puissants et plus souvent utilisés pour la messagerie, et donc loin de la tête. Or, il n'est pas impossible que les faibles doses s'avèrent néfastes à long terme. René Sêze a ainsi noté une légère modification de la réaction à la chaleur de rongeurs exposés à des radiofréquences pendant plus de 6 semaines. Mais à ce stade *"on ne sait pas si c'est grave ni si c'est le signe que les radiofréquences agissent vraiment sur la santé"*. Ces doutes ont conduit

l'Organisation mondiale de la santé à classer les ondes radiofréquence comme "cancérogènes possibles" en 2011. Une décision sage, dans la mesure où il n'existe toujours pas de consensus scientifique sur la dangerosité des radiofréquences et que celles-ci deviennent chaque jour plus envahissantes. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, elle, conseille d'éloigner au maximum le téléphone de la tête car l'intensité du champ décroît très vite avec la distance. Un seul danger est aujourd'hui attesté avec certitude : celui du téléphone au volant, même utilisé avec des oreillettes !



BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Les H₂O
BIODERMA

N°1
des eaux
micellaires*



BIOLOGIE ET DERMATOLOGIE

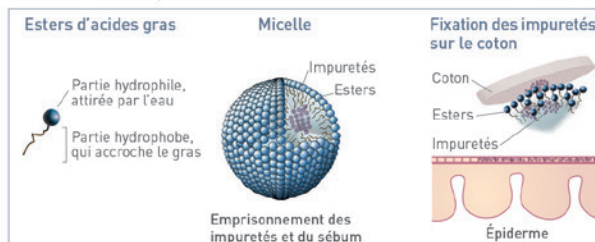
BIODERMA est un Laboratoire Dermatologique qui propose une façon différente de mettre la biologie au service de la dermatologie. Basés sur le mimétisme biologique, les produits dermatologiques BIODERMA reproduisent les mécanismes originels de la peau en utilisant les actifs les plus purs. Ils sont formulés selon une charte de sécurité rigoureuse pour une parfaite efficacité et une excellente tolérance.

Les produits du Laboratoire BIODERMA sont disponibles en pharmacie et parapharmacie. En cas de doute, consultez votre Dermatologue. Tous les conseils pour les eaux micellaires sur www.bioderma.com

LE HAUT POUVOIR NETTOYANT, LA HAUTE TOLÉRANCE

Au-delà du haut pouvoir nettoyant des micelles qui captent et emprisonnent les impuretés, les eaux micellaires dermatologiques de BIODERMA présentent une excellente analogie dermatologique avec la peau. Le Laboratoire BIODERMA utilise :

- Un **actif biomimétique** (Ester d'Acide Gras) très proche de la composition de la peau pour constituer ses micelles
- Une **eau hautement purifiée**, véritable prouesse technologique en dermo-cosmétique.



* N°1 en chiffre d'affaires des eaux nettoyantes sans rinçage, peaux sensibles, peaux grasses sur toute l'année 2014-IMS pharmatrend + paratrend

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

Distributeur exclusif : PHARMA TROPIQUES

 Phytostatine.

Ma Nutrition Minceur

Vanille



Chocolat



Chocolat - noisette



Fruit de la passion



Vanille - fraise



Nougat - caramel - vanille



5 légumes saveur poulet



Boisson Nutritive
N°1
de notre gamme
Phytostatine

Pour prendre soin de sa ligne, il est important de suivre une nutrition équilibrée. Nous en connaissons les règles : manger à intervalles réguliers, réduire les calories, les sucres et les graisses, consommer plus de protéine et de bons nutriments. Cela n'est toutefois pas toujours évident à mettre en œuvre dans la vie de tous les jours. Au final, beaucoup d'entre nous éprouvent des difficultés à respecter au quotidien une nutrition adaptée à l'amaigrissement. Dans ce contexte, **Nutristatine** offre une solution simple à un problème compliqué, pour une meilleure efficacité dans le cadre d'un programme de perte de poids.

Nutristatine a été conçue pour vous aider à mincir rapidement tout en retrouvant la forme. La formule intègre une association optimale de protéines et de nutriments essentiels pour l'organisme, véritable garantie d'équilibre nutritionnel. Elle permet de combler les «petits creux» et de maîtriser les envies alimentaires entre les repas. Grâce à **Nutristatine**, vous consommez également moins de calories : la perte de poids est alors plus rapide.

Avec **Nutristatine**, vous avez la garantie de disposer d'une formulation d'une qualité exceptionnelle, qui participe à l'amélioration de votre nutrition et à l'élimination des kilos superflus sans faim ni fatigue.

Pour allier efficacité et plaisir, **Nutristatine** se décline en 7 saveurs gourmandes et riches en goûts vous permettant de réaliser de délicieuses préparations aux textures douces et onctueuses.



Disponible exclusivement
dans les points de vente partenaires Phytostatine.

Pour connaître le plus proche de chez vous :

Tél : 0594 30 28 87 / 0694 22 47 02 - Mail : info@phytodom.fr

Questions Réponses



Posez vos questions.

Des spécialistes
VOUS répondent !

Par email : questions@anform.fr

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

QUELLE HUILE CAPILLAIRE ?

Quelle huile capillaire utiliser après avoir fait un wave ? Car depuis, j'ai les cheveux ternes, sans vivacité, cassants, sans volume et fourchus.

Béatrice, Guyane

**Rose, coiffeuse et Kawmen, spécialiste
en phytothérapie capillaire**

La chevelure est probablement "saturée". Les cheveux ternes et cassants n'absorbent plus aucun soin. Il va donc falloir les couper au fur et à mesure des repousses afin d'assainir l'ensemble, utiliser des soins nourrissants et fortifiants tous les 10 jours et appliquer un sérum quotidien, de type huile d'avocat ou de pépins de raisin. Les huiles de jojoba et de groseille sont les plus légères et doivent toujours être appliquées à la base de la repousse du cheveu et non sur les longueurs. Des compléments alimentaires sont aussi indiqués comme des gélules de jojoba ou d'huile d'onagre. Et surtout, plus aucune intervention chimique sur les cheveux pendant au moins 3 ou 4 mois !

LA MIGRAÏNE EST-ELLE HÉRÉDITAIRE ?

Je suis migraineuse. Mes enfants le seront-ils aussi ? J'ai entendu dire que c'était génétique...

Maryse, Martinique

Dr Pierre Roelens, neurologue

Le caractère héréditaire de la migraine a été démontré pour une forme particulière et très rare, la "migraine hémiplégique familiale" avec une anomalie génétique située sur le chromosome 19. Pour les autres formes, en revanche, le caractère génétique est suspecté mais non démontré. Des études ont montré la présence plus fréquente (mais non constante)

de certaines variations géniques dans des familles de migraineux. D'autre part, la fréquence de la migraine est d'environ 15 % de la population. Et ce, quel que soit le pays ou le niveau de vie. Ce qui sous-entend qu'il y a un facteur génétique. Ainsi, on pense actuellement que la migraine est une maladie polygénique, ce qui explique que les règles de l'hérédité

ne sont pas aussi simples que lorsqu'il s'agit d'une maladie monogénique, comme dans les myopathies. On peut donc répondre : oui, les risques que mes enfants soient migraineux, si je le suis, sont plus importants, mais non chiffrables. Ceci est d'autant plus vrai qu'il y a une histoire familiale de migraine chez d'autres membres de ma famille.

Questions Réponses

VAINCRA L'AQUAPHOBIE

J'ai 65 ans et je ne sais pas nager. J'ai surtout peur de l'eau. Aujourd'hui, j'ai des petits-enfants et j'aimerais dépasser ma phobie pour me baigner avec eux. Comment faire ? N'est-il pas trop tard ?

Marie-Michelle, Martinique

Harold Clavier, maître nageur sauveteur

Il n'y a pas d'âge pour dépasser ses phobies et apprendre à nager ! Rapprochez-vous d'un professionnel, un maître nageur sauveteur diplômé d'état. Dans un premier temps, il va évaluer votre degré de phobie et les origines de cette peur. Les raisons d'avoir peur de l'eau sont nombreuses. Elles peuvent provenir d'une mauvaise expérience. Beaucoup de gens ont été traumatisés parce

qu'enfants, ils ont été poussés dans une piscine alors qu'ils ne savaient pas encore nager. Les séances sont adaptées au rythme de chacun. Elles ont lieu en piscine (souvent plus rassurante car plus stable) mais aussi en mer. D'abord, il s'agit d'immerger son corps, tout en ayant pied ou en se tenant à un point fixe (rebord). Le plus difficile sera ensuite de mettre la tête sous l'eau, s'allonger, flotter sur le dos, sur

le ventre, se redresser. On peut travailler avec des "frites", des lests, une perche, des bouées, des lunettes (ouvrir les yeux dans l'eau est rassurant). Selon les personnes, leur degré de phobie, leur habilité motrice, il ne faudra que quelques séances ou plusieurs mois de travail. Avec l'expérience, la principale chose pour parvenir à dépasser sa phobie, c'est la motivation. Il faut que ça vienne de vous !

SOLEIL : ATTENTION LES YEUX !

J'ai fait une balade en bateau. J'ai attrapé un coup de soleil sur le visage. J'ai également très mal aux yeux. Ils sont rouges et irrités. Est-il possible d'attraper un coup de soleil aux yeux ?

Candy, Guadeloupe

Dr Véronique Rident, ophtalmologue

Il est tout à fait possible d'attraper un coup de soleil aux yeux ! Le rayonnement du soleil atteint la cornée, détruisant le film lacrymal pour attaquer ensuite les cellules de la cornée. Ce phénomène est très douloureux. Cela s'appelle une kératite ou encore "ophtalmie des neiges" en rapport avec la réverbération du soleil sur les côtes enneigées et dont on doit se protéger. On retrouve aussi ces

symptômes lors du "coup d'arc" du soudeur quand il a tardé à mettre son masque protecteur et que les yeux sont atteints par la très vive lueur de la flamme. On soigne avec des gouttes cicatrisantes et de la vitamine B12. Le seul moyen efficace de se protéger en bateau est de se munir de bonnes lunettes avec un cordon (pour qu'elles ne tombent pas à l'eau) !



UN GOÛT MÉTALLIQUE DANS LA BOUCHE

Depuis que mon dentiste m'a posé des couronnes en métal, j'ai un goût acide dans la bouche et des réactions désagréables (poils qui se hérissent sur la peau) au contact du métal (quand des couverts frottent au fond de la marmite, par exemple). Est-ce normal ? Pourquoi ?

Denis, Guyane

Dr Jérôme Emier, dentiste

Ces sensations sont plutôt rares mais s'expliquent par l'effet électrochimique que produit la présence de différents métaux dans un milieu aqueux. Ce qui se passe pour une pile se passe aussi dans la bouche, la salive faisant office de conducteur. Mis à part dans le cas exceptionnel où l'application prolongée d'un métal sur la couronne provoque sa corrosion, ces sensations ne sont pas graves. Si l'inconfort persiste, qu'il soit dû au couvert touchant une couronne en métal ou à la proximité de cette même couronne avec un amalgame posé sur la dent voisine, par exemple, il sera peut-être nécessaire d'installer une couronne faite d'un autre matériau. Le meilleur choix restant la céramique.

© THINKSTOCK

 **Arkopharma**

INFECTIONS URINAIRES (CYSTITES), PRÉVENTION DES RÉCIDIVES

Cys-control® MÉDICAL

LA JUSTE DOSE
POUR UNE
AIDE EFFICACE

36 mg
PAC A*
par jour



Précautions d'emploi : Les produits Cys-Control® MÉDICAL peuvent être utilisés par les femmes enceintes ou celles qui allaitent. Les infections urinaires chez l'enfant de moins de 12 ans doivent être prises en charge au préalable par un médecin. En cas d'infection urinaire, Cys-Control® MÉDICAL ne remplace pas un traitement antibiotique. Si les symptômes persistent au-delà de 48 heures, un médecin doit être consulté. La consommation prolongée de canneberge chez les individus sujets aux calculs rénaux est déconseillée. En cas de traitement avec des anticoagulants de la classe des anti-vitamines K, il convient d'éviter la prise de Cys-Control® MÉDICAL ou de consulter un médecin. Cys-Control® MÉDICAL est déconseillé en cas d'hypersensibilité à l'un des constituants. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou votre pharmacien en cas de survenue d'effets indésirables. Tenir hors de portée des enfants. Cys-Control® MÉDICAL sachets ne doit pas être utilisé par les diabétiques, dans ce cas, préférer Cys-Control® MÉDICAL gélules. L'utilisation de Cys-Control® MÉDICAL ne modifie pas les résultats des examens cytbactériologiques des urines (ECBU). Lire attentivement la notice. Demander conseil à votre pharmacien. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date de création de la publicité : 05/2015. Fabricant : ARKOPHARM S.R.L. DISPOSITIFS MÉDICAUX - Disponibles en pharmacie. Pour en savoir plus : www.cyscontrol.fr ou www.arkopharma.fr

*Proanthocyanidines de type A dosées selon la méthode DMAC.

30887 - © shutterstock/Vokosina

DISPONIBLE EN PHARMACIE

Mincir à PRIX CHOC !

LIVRAISON GRATUITE
en France métropolitaine
72 h par Colissimo

1 produit OFFERT*
pour 2 Délice Ultra
Minceur achetés



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

Découvrez toute la gamme sur
www.asmpharma.fr

Pour connaître la pharmacie la plus proche de chez vous :

0694 977 390 - f ASMpharma

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

1



Trousse de voyage LES INDISPENSABLES

La Trousse de voyage Nuxe contient une Eau démaquillante micellaire aux pétales de rose, une Huile de douche Prodigieuse, un flacon de la célèbre Huile Prodigieuse, une Crème Prodigieuse hydratante et défatigante, un Lait corps hydratant et un échantillon-découverte de Prodigieux le parfum.

> **Pharmacies**

Pour voyager léger
en toute beauté !

2



Une Eau
de mousse
achetée =
la deuxième
à moitié prix !

Duo mousse micellaire VISAGE FRAIS ET PURIFIÉ

L'Eau de Mousse Micellaire Nuxe, aux pétales de rose, nettoie en douceur le visage grâce à sa formule micellaire sans savon. Une texture mousse dense et onctueuse qui laisse la peau parfaitement nette, fraîche et purifiée. Parfum sans allergène développé spécifiquement pour les peaux sensibles.

> **Pharmacies**

C'est pour Vous !

3



Facile à appliquer, elle stimule la circulation sanguine et renforce durablement l'élasticité de la peau.

Huile de soin vergetures LES VERGETURES ? CONNAIS PAS !

L'Huile de soin vergetures Eucerin permet de réduire le risque d'apparition des vergetures pendant les périodes de changements hormonaux. Sa formule unique est naturellement riche en acide linéique. > **Pharmacies**

4

Ultra Ventre Plat BRÛLEUR ACTIF

Ultra Ventre Plat lutte contre le stockage des graisses au niveau du ventre et de la taille. Il diminue les effets de ballonnement tout en favorisant la digestion.

> **Pharmacies**

Une association de
12 extraits végétaux.



5



Huile légère
et non grasse.

Bi-Oil PEAU ZÉRO DÉFAUT

Bi-Oil améliore l'apparence des cicatrices, des vergetures et du teint irrégulier grâce à un ingrédient unique, le PurCellin Oil. Elle est aussi très efficace contre le vieillissement et la déshydratation de la peau. Bi-Oil a remporté 85 prix de soins pour la peau et est devenue n° 1 des ventes de produits contre les cicatrices et vergetures dans 18 pays ! > **Pharmacies**

C'est pour Vous !

6



Une crème sous forme de mousse Chantilly. C'est trop rigolo de se protéger !

Protection solaire JOUER SANS DANGER

Grâce à une association de filtres UVA/UVB et du brevet Bioprotection cellulaire renforcée par le peptide C, la mousse solaire Photoderm Kid 50+ des laboratoires Bioderma apporte à la peau fragile des enfants une protection optimale contre les méfaits des UV. Un format mousse frais et agréable. > **Pharmacies**

7



Pour optimiser l'action du gel, faire au préalable une friction au gant de luffa ou de crin.

Ti Trézo ANTI-CELLULITE AN NOU

Retrouvez une silhouette harmonieuse avec Ti Trézo, le gel anti-cellulite élaboré par les laboratoires Phytobôkaz. Aux extraits naturels de banane et à l'huile de galba pour déstocker les graisses tout en agissant sur la fermeté et l'élasticité de la peau.

> **Pharmacies**

8



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^e génération dont l'efficacité est reconnue par l'Organisation mondiale de la santé. Parfum frais et léger, effet non gras. > **Pharmacies**

9

Détoxifiant hépatique CURE DÉTOX BIO

Le Détoxifiant hépatique Arkofluides contient du desmodium, du chardon-Marie, du romarin et du chrysanthellum issus de l'agriculture biologique. Il favorise l'élimination des toxines et participe aux fonctions hépatiques et biliaires. > **Pharmacies**



Cure à renouveler plusieurs fois par an pour un résultat optimal.

10



Un délicieux goût menthe.

Slim Tea THÉ MINCEUR

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

11



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**

12

Lipostatime BOISSON BRÛLE-GRAISSE

Lipostatime est une boisson effervescente idéale pour accompagner votre démarche d'amincissement et vous aider à retrouver rapidement la ligne. Pour allier efficacité et plaisir.
> **Pharmacies**



Deux saveurs : grenadine et fruits exotiques.

13



Pratique : sachets à diluer dans un verre d'eau.

Minceur Control MINCEUR SOUS CONTRÔLE

Nouveau venu dans la gamme 4321 minceur d'Arkopharma, Minceur Control contribue à réguler l'appétit et à contrôler le poids. Il associe du chrome à sept plantes, dont le tilleul, le sureau et le maté qui stimulent les fonctions d'élimination de l'organisme. > **Pharmacies**

14



Un gel petit format qui vous suit partout.

Dapis ÇA GRATTE ?

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**

15



L'occasion de découvrir les meilleurs soins Garancia.

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**

PAR BARBARA KELLER,
ASTRID BOURDAIS ET MALIKA ROUX

Des jeux pour ne pas s'ennuyer à la maison, des bricolages pour tous les âges, des sorties pour profiter de la nature, des expériences pour comprendre la terre... Un dossier ultra-complet pour occuper vos enfants pendant les vacances !

Sortez le grand jeu !

30 activités pour profiter des vacances !

1 Une nuit avec les tortues marines

Sur les plages de Guyane, les tortues marines (olivâtre, luth, verte) peuvent être observées dès le mois de février jusqu'à la fin du mois d'août. À la tombée de la nuit ou au petit matin, à marée haute (2 h avant ou 2 h après), les tortues viennent pondre. Certaines règles sont à respecter pour les observer : se placer hors de leur champ de vision, rester à plusieurs mètres d'elles, ne pas toucher l'animal, éviter tout éclairage, ne pas utiliser de flash. Dans l'Est, vous pourrez les observer sur les plages de l'île de Cayenne. Au mois de juillet, les bénévoles de l'association Kwata proposent des sorties d'observation gratuites et sur réservation.

Plus d'infos

asso@kwata.net

tortuesmarinesguyane.com



© THINKSTOCK - ISTOCKPHOTO

2 Identifier les poissons des îles du Salut

Faire du palmes-masque-tuba, c'est chouette. C'est encore mieux quand on peut reconnaître et nommer les poissons que l'on voit. Pour cela, on peut consulter des bouquins, aller à la bibliothèque, regarder sur internet... Ensuite direction les îles du Salut pour les apercevoir dans leur milieu naturel. Poisson bulle, rouget, carangue, portugaise, demoiselle, poisson perroquet... Et peut-être aurez-vous la chance de croiser une raie !



3 Personnaliser sa raquette de beach ball

Le beach ball a le vent en poupe. Il se joue sans filet et sans délimitation de terrain, avec des raquettes en bois qui s'achètent trois fois rien dans de nombreux supermarchés. Avant de commencer à jouer, sur la plage ou dans le jardin, on peut s'amuser à personnaliser ses raquettes avec des serviettes en papier amusantes et du vernis-colle.

Matériel

Raquettes en bois. Serviettes en papier à motifs.

Pinceau plat. Vernis-colle. Vernis vitrificateur.

Méthode

Encollez d'abord le support. Posez ensuite la serviette en papier dépliée et dédoublée (il faut que cela soit le plus fin possible). Puis repassez une couche de vernis-colle. Une fois la colle complètement sèche, vous passez une à deux couches de vernis vitrificateur.



4 Découvrir les savanes du centre spatial guyanais

Observer des plantes rares ou encore tomber nez à nez avec un puma ou un tatou ! Venez découvrir avec un guide de l'ONF les savanes du domaine du Centre spatial guyanais, un des plus grands espaces protégés du littoral guyanais. Elles abritent aujourd'hui une biodiversité rare et de nombreuses espèces protégées, des tapirs, des biches, des cabiaïs (le plus grand rongeur du monde), plus de 450 espèces d'oiseaux... En juillet et en août, plusieurs visites sont prévues. Elles sont gratuites et sur réservation. À partir de 8 ans.

Matériel

Munissez-vous d'un chapeau, de chaussures solides, de vêtements imperméables, d'anti-moustiques et anti-tiques.

Durée

2 heures (1 h de visite + 1 h de trajet aller-retour)

Plus d'infos

Centre spatial guyanais
www.cnes-csg.fr
05 94 32 61 23



© ONF - CNES CSG

5 Vendre ses jouets

Envie de faire le tri dans la chambre des enfants tout en les motivant pour les faire ranger eux-mêmes ? Une solution miracle : la brocante. Le deal : tout ce qui sera trié, reconstitué, voire réparé, et qui ne sert plus, peut être vendu à la brocante. C'est l'enfant qui tient son stand, qui fixe ses prix et qui en tire tout le bénéfice. Les parents, quant à eux, gagnent en sérénité !

Matériel

Une table pliante et une chaise. De la crème solaire, une casquette et de l'eau. Des bacs en plastique pour regrouper les objets par thème : les figurines à 2 euros, les billes à 10 centimes, les livres à 1 euro, les DVD à 3 euros, etc. Les puzzles et jeux de constructions se vendent mieux dans leurs boîtes d'origine.



© THINKSTOCK - ISTOCKPHOTO - DR

6 Écrire des acrostiches

Un acrostiche est un poème dont la forme poétique consiste en ce que, lues verticalement de haut en bas, la première lettre ou, parfois, les premiers mots d'une suite de vers composent un mot ou une expression. Proposez-leur par exemple d'écrire des acrostiches avec les prénoms des membres de la famille. Il s'agit de trouver un mot pour chaque lettre composant un prénom. L'idéal, c'est que le mot décrive la personne. On peut l'illustrer sur une carte ou une feuille. Un joli cadeau à offrir aux personnes concernées.



7 Pique-niquer dans... le jardin

Un pique-nique dans le jardin, juste sous le manguier ? Une manière originale de se sentir en vacances tout en restant à la maison. Une jolie nappe blanche ou à carreaux et le tour est joué ! Vous pouvez aussi les surprendre par un pique-nique thématique ("en route pour l'Amérique", "pique-nique tout rouge", "finger food", "pique-nique antan lontan"...).

En plus

Adoptez le mode pique-nique pour le goûter ou le petit-déjeuner !



8 S'initier au land art



Le land art, vous connaissez ? Idéal pour initier vos enfants à l'art contemporain et stimuler leur créativité, le land art consiste à utiliser le cadre et les matériaux de la nature pour créer des œuvres d'art. Bois, plume, sable, terre, cailloux... Ensuite, il faut creuser, transporter, empiler, tracer, planter... Proposez-leur de dessiner dans l'herbe des mandalas, de reproduire sur le sable le visage de papa... Les œuvres produites, soumises à l'injure du temps ne sont qu'éphémères. Elles finiront par disparaître pour ne laisser que de (bons) souvenirs !



9 Réaliser son herbarium

Connaître les différentes espèces d'arbres, de plantes et de fleurs est une bonne façon d'approprier son environnement et découvrir la nature. Il existe des variantes pour rendre cette activité encore plus ludique : faire un herbarium scrapbooking, choisir un thème (les plantes à fleurs, classer les feuilles selon leur forme...). Pour cela un petit guide de la flore de nos régions peut aider à identifier la récolte. Attention à ne pas toucher de plantes toxiques, protégées ou urticantes.

Matériel

Une paire de ciseaux, un cahier, du scotch, un stylo, des vieux journaux, un gros livre.

Réalisation

1 Récolter des plantes ou parties de plantes. **2** Faire sécher les échantillons bien étalés entre des feuilles de papier journal et poser de gros livres dessus pour bien les aplatir. **3** Scotcher chaque plante sur une page blanche. **4** Inscrire le nom latin, le nom vernaculaire, la date, le lieu et les caractères distinctifs de l'espèce.

10 Lever les yeux au ciel

Un soir, initiez-les au monde de l'astronomie. Essayez de retrouver avec eux les différentes planètes et constellations. Si vous ne verrez pas la Grande Ourse qui se trouve trop au Nord, vous pourrez apercevoir l'Oiseau de paradis, la Croix du Sud, ou encore la constellation du Paon. Certaines applications pour smartphones permettent de se repérer dans le ciel et indiquent où se trouvent les différentes constellations par rapport à l'endroit où vous êtes. Mieux encore, téléchargez Stellarium, un logiciel de planétarium gratuit. Il suffit de rentrer vos coordonnées (latitude et longitude) pour afficher un ciel réaliste en 3D comme si vous le regardiez à l'œil nu.





12 Voyager dans les airs

Improvisez un groupe de musiciens avec des percussions originales fabriquées avec tout ce qui vous entoure. Chaque enfant fait son bruit à un rythme régulier. Une fois les répétitions au point, on peut même inventer les paroles d'une chanson ! Musique, maestro...

Matériel

Boîtes en plastique, casseroles, cuillères, bidons, feuille de papier, tube en PVC, pot de peinture, bassine, arrosoir, clés, etc.



11 Faire un arbre généalogique

Une activité passionnante pour leur raconter leur histoire, les aider à comprendre leur héritage et en apprendre davantage sur les membres de la famille qu'ils n'ont pas eu la chance de rencontrer. Cette activité demande un peu de temps, à moins de s'arrêter aux arrière-grands-parents. L'occasion d'aller voir la famille, de poser des questions, de récupérer des photos des anciens, des cousins... Développez leur curiosité en leur racontant la vie de vos arrière-arrière-grands-parents.

Matériel

Une grande feuille de papier Canson, crayon à papier, feutres, colle, agrafeuse.





13 Enregistrer les sons de la nature

Emmenez-les en forêt enregistrer les sons de la nature sur leur téléphone pour en faire une sonnerie originale. Les craquements, le chant puissant du paypayo, le cri rauque des singes hurleurs, l'envol bruyant d'un groupe d'aras. La forêt guyanaise est une vraie cacophonie. Dans les Nouragues, une équipe de chercheurs (CNRS, Museum national d'histoire naturelle) tente d'évaluer la richesse de l'habitat à travers la signature acoustique de l'ensemble des communautés animales. Ils ont ainsi déployé un réseau de 24 micros dans les sous-étages et couvert de la réserve naturelle. Objectif : réaliser une véritable carte postale sonore et dynamique de l'écosystème.

© THINKSTOCK - ISTOCKPHOTO - WIKIPEDIA

14 Jouer au photographe

Fournissez-lui un appareil photo et proposez-lui un thème (par exemple : la joie, une couleur, etc.). Il doit se débrouiller pour prendre une photo illustrant le thème avec pertinence. Autre possibilité, lui proposer un reportage photo, sur le thème des maisons créoles, par exemple.

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).



© THINKSTOCK - ISTOCKPHOTO - JUPITERIMAGES

15 Reproduire un arc-en-ciel

Faire un arc-en-ciel avec un tuyau d'arrosage... rien de plus simple ! Un après-midi ensoleillé (quand le soleil est bas dans le ciel), allez dans le jardin. Branchez le tuyau d'arrosage et pincez le bout du tuyau avec le doigt afin qu'il pulvérise de fines gouttelettes d'eau. Placez-vous dos au soleil avec le jet d'eau en face de vous. Regardez à travers le jet et vous verrez apparaître un magnifique arc-en-ciel. Comme la lumière du soleil passe à travers les gouttes d'eau, elle se réfracte et se divise en sept couleurs du spectre. Magique !



16 Nettoyer un coin de nature

Organisez une opération citoyenne de nettoyage en vous rendant sur un site du littoral, une plage. Pour les sensibiliser à l'environnement grandeur nature !

Matériel

Gants épais, bottes, sacs en plastique, râteaux.



17 Mettre la main à la pâte

Les enfants adorent la pizza. Pourquoi ne pas leur proposer d'inventer leur propre recette. Les possibilités sont infinies : jambon/ananas, miel/fromage de chèvre, chocolat/noisettes, fruits de saison... Un conseil : faites des mini-pizzas...

18 Tenir un journal de vacances

En début de vacances, offrez-lui un petit carnet et proposez-lui de tenir un journal de toutes les aventures des vacances. Un peu comme un journal intime. Il pourra y coller des photos, des tickets, des images, des souvenirs, des plantes séchées... Idéal pour l'inciter à écrire !



Activité
pour les
4-6 ans !



19 Fabriquer sa pâte à modeler

Faire de la pâte à modeler maison c'est facile, économique et écologique ! On est certain d'obtenir un produit non toxique, qui n'a rien à envier aux petits pots vendus en magasin.

Ingédients

■ 1 tasse de farine ■ ½ tasse de sel ■ 2 cc de bicarbonate de soude ■ 1 cc d'huile végétale ■ 1 tasse d'eau chaude ■ des colorants alimentaires.



Réalisation

1 Dans une casserole, mélanger les ingrédients secs auxquels on ajoute l'huile puis l'eau tout en remuant. **2** Faire chauffer à feu moyen en remuant jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. **3** Éteindre le feu lorsque la pâte commence à se décoller du fond de la casserole. **4** Une fois tiédie, pétrir la pâte à la main. **5** Diviser ensuite en morceaux selon le nombre de couleurs que vous désirez obtenir. **6** Ajouter les colorants et pétrir jusqu'à obtention d'une couleur homogène. **7** La pâte à modeler maison se conserve facilement si elle est rangée dans des boîtes hermétiques. **8** Si elle sèche, il suffit de se mouiller les mains et de la pétrir un peu.





21 Créer une suspension pour plantes en noix de coco

Matériel

3 ou 4 noix de coco sèches ■ Scie ■ Perceuse ■ Ficelle

Réalisation

1 Enlevez l'épaisse couche de fibres à l'aide d'un couteau. À la scie, coupez la noix en 2. **2** Percez 3 trous à 1 cm du bord de la noix afin d'y faire passer de la ficelle.

Vous pouvez aussi visser 3 vis auxquelles vous accrocherez des cordons ou de vieux lacets de chaussures. **3** Suspendez votre noix à votre convenance et choisissez de jolis plants à y insérer. **4** N'oubliez pas de les arroser régulièrement !



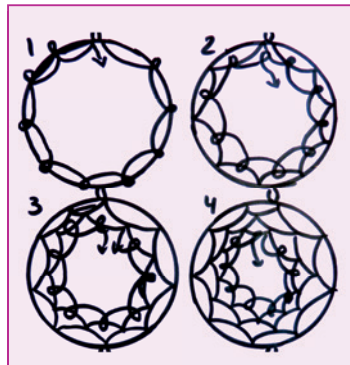
22 Fabriquer son attrape-rêves

Tendance et esthétique, l'attrape-rêves se placera au-dessus du lit pour retenir les cauchemars et laisser gambader les beaux rêves, comme le dit la légende.

Réalisation

1 Pour démarrer, découpez un cercle de carton de 15 cm de diamètre minimum et 0,5 cm d'épaisseur. **2** Recouvrez le cercle de ruban ou ficelle de votre choix. On peut aussi confectionner des cercles plus petits qui serviront ensuite. **3** Enroulez un fil plus fin (type fil à broder) de manière à remplir le cercle comme une toile d'araignée. **4** Terminez au centre en faisant un nœud ou en ajoutant une perle. **5** Suspendez 3 à 5 fils en bas du cercle, le plus long au milieu puis de longueur décroissante vers l'extérieur. **6** Décorez ensuite selon vos goûts : perles, coquillages, rubans, plumes et les cercles plus petits préparés plus tôt.

Activité pour les 10-12 ans !



Activité
pour les
10-12 ans !

23 Customiser des bouteilles en verre

Ce genre d'activité a l'avantage de se décliner à l'infini. En effet, une fois les bouteilles nettoyées, les idées créatives s'expriment sans limite et ne demandent que peu de moyens. Quelques chutes de tissu, de toile de jute, un reste de corde et de ficelle, des rubans et petits accessoires récupérables (anciens bijoux, boutons, breloques, sequins, perles...) donneront naissance à de jolis flacons uniques qui trôneront fièrement sur une table.



24 Créer un cadran solaire

En arrivant à la plage, dessinez un cercle dans le sable sec. Tracez plusieurs quartiers et inscrivez les grandes directions (nord, sud, est, ouest). Plantez un bâton au centre. Observez le déplacement de l'ombre du bâton avec les enfants, au fur et à mesure que la journée passe. Une version très simplifiée du cadran solaire qui permet toutefois de se familiariser avec le phénomène de rotation de la Terre sur elle-même.

25 Fabriquer son savon

Fabriquer du savon est très facile. C'est aussi un bon moyen pour vous débarrasser des vieux bouts de savons qui traînent dans la salle de bain ! Procurez-vous des moules originaux : cœur, fleur, animaux, etc. Récupérez les petits bouts de savon que vous trouvez dans la maison. Râpez-les. Mélangez la poudre obtenue avec un petit peu d'eau. Vous pouvez aussi ajouter des huiles essentielles à votre préparation pour la parfumer. Versez le mélange dans des petits récipients et moules. Tassez bien pour enlever l'air et recouvrez avec un tissu. Laissez sécher une semaine et profitez du résultat !



26 Se prendre pour un artisan glacier

Un sorbet pour le dessert ? Rien de plus simple. Profitez des vacances pour réaliser avec eux un succulent sorbet orange pamplemousse.

Ingédients

- 4 oranges pressées
- 2 pamplemousses pressés
- 1 citron pressé
- 100 g de sucre-glace
- 2 blancs d'œufs
- Morceaux de pamplemousse

Réalisation

- 1** Verser le jus dans un saladier avec les morceaux de pamplemousse et le sucre glace.
- 2** Passer au mixeur.
- 3** Mettre la préparation au congélateur deux heures, sortir et remuer.
- 4** Battre les blancs en neige et les incorporer à la préparation.
- 5** Remettre au congélateur une heure, sortir, remixer puis remettre au congélateur.
- 6** Renouveler l'opération jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.





27 Écouter des contes créoles

Ce soir, éteignez la télévision, rangez les consoles de jeu et faites-leur revivre le temps où les enfants du village se rassemblaient autour des anciens à la lueur des bougies ou au clair de lune pour écouter des contes. Ce soir, invitez ses amis, ses cousins et cousines et, à la lueur d'une bougie, racontez-leur l'histoire de konpè lapen. Krik ! Krak !

© THINKSTOCK - ISTOCKPHOTO



28 Créer un terrarium

Un bocal à poisson, un peu de terre (5 cm d'épaisseur) recouverte de feuilles, d'écorces de bois et 1 ou 2 plantes déterrées dans le jardin. Une grosse pierre pour que vos invités puissent ramper ou se cacher. Il ne reste plus qu'à trouver des fourmis, escargots, vers de terre... Ensuite, allez sur internet avec eux pour tout savoir de leur régime alimentaire. Observez. À quoi servent leurs tentacules ? Combien ont-ils de pattes ? Comment se déplacent-ils ?



29 Assister au lancement d'une fusée

Assister à un lancement depuis un site d'observation est un événement inoubliable ! Tension lors du compte à rebours, allumage suivi de l'envol majestueux du lanceur... Pendant les grandes vacances, plusieurs lancements de fusées Ariane sont prévus. C'est gratuit, il suffit d'envoyer une demande d'invitation par mail. Vous serez ensuite accueilli sur un des 5 sites d'observation du Centre spatial guyanais. Ces sites ne sont pas accessibles aux enfants de moins de 8 ans. Les sites d'observations rapprochés (situé à partir de 7,5 km de la zone de lancement) sont accessibles à partir de 16 ans et la salle Jupiter est accessible exclusivement aux plus de 12 ans. Une pièce d'identité est obligatoire pour accéder aux sites d'observation.

Plus d'infos

Centre spatial guyanais
www.cnes-csg.fr
05 94 33 44 53

30 Organiser un parcours sportif

Avec un peu d'imagination, il est facile d'organiser un petit parcours sportif : slalom, obstacles, saut en longueur, cerceaux, faire la roue, franchir à cloche-pied plusieurs traits successifs, lancer des balles dans un trou ou dans une bouée, etc. Pour que ce soit encore plus drôle, demandez aux participants de tenir un seau d'eau dans une main pendant leurs exploits ! Puis un œuf dans la main droite.

Traumatologies bénignes

BOUM!!



ÄIE!!



Ouille!!



Pas avant
1an

Arnigel. Tous les bienfaits de l'arnica en gel.

www.boiron.fr

BOIRON®

Service Information BOIRON

N°Azur 0 810 809 810

PREMIER D'UN APPEL LOCAL DÉBUTE UN POSTE PAYÉ

ARNIGEL est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement local d'appoint en traumatologie bénigne en l'absence de plaie (ecchymoses, contusions, fatigue musculaire). Ne pas utiliser avant 1 an. Arnigel contient : Arnica montana teinture mère. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Lire attentivement la notice. Visa GP N°13/02/60019350/GP/001

PAR FRANÇOISE HALLEY

Chaque individu voyage avec son cortège de bactéries.

Cette image est a priori rebutante.

Cependant, l'approfondissement de nos connaissances sur ces micro-organismes bouleverse cette perception.

Car si nos bactéries sont malades, nous le sommes aussi.

À la loupe

Les microbes, ces compagnons du corps humain

© HEMERA / ISTOCKPHOTO



Pré ou probiotiques ?

L'enrichissement de notre bonne flore microbienne peut se faire via l'alimentation, par l'ingestion de probiotiques ou de prébiotiques. Les probiotiques sont des micro-organismes entiers vivants que l'on trouve dans des aliments, soit parce qu'ils entrent dans leur fabrication traditionnelle (yaourts, pain au levain, croûtes de fromage) soit après ajout artificiel en vue d'un effet bénéfique sur notre santé. Les prébiotiques, eux, contiennent des fractions de molécules non digestibles par l'organisme humain et sont en quelque sorte de la nourriture pour les bactéries. Des exemples de prébiotiques naturels sont les fructo-oligosaccharides contenus dans les bananes, l'ail, ou les fructanes de la salade frisée. Des études sont nécessaires afin de déterminer le rôle et le mécanisme d'action de ces additifs alimentaires, notamment chez les sujets sains.

Si notre corps représentait la Terre, ses habitants seraient les milliards de cellules microbiennes qui la peuplent. Devons-nous être dégoûtés par cette idée ? *"Certainement pas"*, affirme Patrick Schloss de l'Université du Michigan. Ce chercheur fait en effet partie d'un vaste programme visant à étudier les microbes que nous portons sur et dans notre corps.

100 CONTRE 1

La proportion de cellules étrangères du corps humain a été récemment réévaluée à la hausse. Il y a 100 fois plus de cellules microbiennes que de cellules humaines dans notre organisme. Un chiffre à donner le vertige ! Évidemment tout est relatif. Les cellules humaines grandes de quelques centièmes de millimètre sont 20 à 40 fois plus grandes que les microbes communs. Connus aussi sous le nom poétique de "flore" (intestinale, buccale, vaginale...), l'ensemble de ces micro-organismes (bactéries, levures,

champignons, virus) constitue le microbiote et vit dans un environnement spécifique, appelé microbiome. Il s'agit bien d'une association intime, durable et à bénéfice mutuel. Cette symbiose présente un équilibre fragile entre "bons" et "mauvais" micro-organismes. Si, aujourd'hui, ils sont passés à la loupe, c'est parce que de nouvelles interactions étroites ont été démontrées entre la flore bactérienne et les cellules de nos organes. Un déséquilibre de l'écosystème bactérien est impliqué dans l'apparition et la progression de plusieurs maladies comme l'obésité ou le cancer du côlon. Des recherches internationales actuelles visent à explorer ce monde caché car il pourrait bien être la source de nouveaux remèdes.

UN TRAVAIL COLLABORATIF

Le projet microbiome humain (*Human Microbiome Project*) initié en 2007 par l'Institut national de santé américain (NIH) a pour but d'établir le génome de chaque espèce

...



© ISTOCKPHOTO

...

de microbes communs du corps humain. Divisé en deux phases, ce projet vise d'une part à collecter des renseignements sur la composition bactérienne d'individus sains et d'individus malades. D'autre part, il s'agit de comparer les données afin d'identifier le rôle du microbiote dans le maintien d'une bonne santé. Mettant en œuvre une technologie innovante, ce projet s'apparente au projet génome humain terminé en 2003 qui a mobilisé plusieurs laboratoires internationaux et dont les résultats ont façonné la recherche médicale. Ces recherches ont permis par exemple de caractériser des modifications de 5 gènes parmi les 30 impliqués dans la production d'insuline. Là aussi, il s'agit d'un programme de séquençage, c'est-à-dire une détermination de l'ordre linéaire de l'ADN. Cette lecture initiale constitue une étape essentielle de leur caractérisation. La particularité de cette étude est la

difficulté de collecte de matériel car certaines bactéries sont non ou difficilement cultivables en-dehors de notre organisme.

NOUVELLES CORRÉLATIONS

L'impact du bon état de la flore microbienne sur notre santé se démontre actuellement. Les organes les plus étudiés sont l'intestin, le vagin et le nez. Prenons l'exemple de l'appareil digestif. Une diminution de la bonne microflore peut être la cause initiale de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin en déclenchant la stimulation du système immunitaire. De même, l'étude de la flore vaginale a une importance primordiale pour l'élucidation des problèmes liés aux accouchements prématurés. L'infection maternelle reste la première cause d'accouchement prématuré. Les femmes présentant une vaginose (régression de la flore normale

composée majoritairement de lactobacilles et augmentation d'autres espèces telles que *Gardnerella vaginalis*) ont un risque d'accouchement prématuré spontané multiplié par 2. Grâce aux techniques récentes d'études du microbiote vaginal par séquençage, le rôle d'autres bactéries non ou difficilement cultivables a été démontré dans la détermination des causes et des facteurs des vaginoses bactériennes. De même, les résultats des recherches portant sur les sinusites chroniques indiquent que des variations de la composition bactérienne du nez d'un individu à un autre est une cause essentielle de cette affection. De tels résultats peuvent conduire à des options de traitements plus personnalisés. Ainsi, grâce au projet international microbiome humain, ces exemples d'élucidation de mécanismes sont certainement les premiers d'une longue liste.



© ISTOCK

"Comment ?"

Des bouchons d'oreilles pour tous ?

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Les bouchons d'oreilles protègent nos oreilles. C'est vrai, mais pas toujours. Et c'est parfois même l'effet inverse. Le point de vue de Hubert de Lanversin, spécialiste ORL.

Couleurs acidulées, vives ou sobres, peu importe. Le bouchon d'oreille suit la tendance et change de forme. Désormais, il est possible de dire "à chacun son bouchon" pour que ce petit accessoire n'ait plus un air ringard. Il ne faudrait pas pour autant oublier sa vocation première. C'est-à-dire réduire le niveau sonore, soit pour se protéger des risques de surdité, soit pour améliorer le confort du sommeil ou de la concentration, soit encore pour rééquilibrer la pression lors des voyages en avion. Et aux Antilles, il

est particulièrement utilisé aussi pour empêcher l'eau de pénétrer dans le conduit auditif.

PARFAIT CONTRE LE BRUIT

Pénétrez quelques minutes, par exemple, dans l'unité de production de carton de Baillif. Vous comprendrez vite l'intérêt de porter des bouchons d'oreilles. Sans cette protection, nos cellules sensorielles, qui ont déjà tendance à se réduire naturellement avec le temps, extrêmement sensibles aux bruits élevés pendant des expositions

...



...

prolongées, se détérioreraient à une vitesse fulgurante. "Dans le domaine du bruit, confirme Hubert de Lanversin, ORL, les bouchons évitent les lésions dans les oreilles." Toutefois, si l'idée est de protéger ses tympans, il n'est pas question de se rendre sourd au monde environnant. Enfin certains sports, comme le tir à la carabine, exigent le port de bouchons. D'ailleurs, le casque extérieur sera plus efficace. L'exposition à l'eau chlorée ou salée peut avoir à long terme des conséquences désagréables. Les sportifs le savent bien. Entre les otites externes à répétition des nageurs et les lésions des surfeurs, les oreilles sont soumises à rude épreuve. Nombreux sont ceux qui utilisent les bouchons d'oreille.

MÉDIOCRE CONTRE L'HUMIDITÉ

Pourtant Hubert de Lanversin est d'un tout autre avis. Ce spécialiste est installé depuis 20 ans à Saint-Martin et son opinion est faite : "Les bouchons d'oreilles sont inutiles, voire nocifs, pour se protéger des infiltrations d'eau. Certains n'adhèrent pas suffisamment et c'est généralement le cas des bouchons en silicone. Ils deviennent visqueux et laissent l'eau s'infiltrer. Certains sont trop bien coincés. Ils agressent l'oreille et provoquent une inflammation. Je n'ai jamais rencontré un patient qui m'a assuré que les bouchons d'oreille remplissaient plei-

nement ce rôle." En fait, ils ne seraient utiles que pour protéger les tympans des personnes qui portent des yoyos ou des diabolos. "Certaines personnes sont plus sensibles aux effets de l'eau et font des otites de baignade. C'est le résultat d'un excès d'humidité qui débouche parfois sur une otite. J'ai d'ailleurs constaté que les personnes qui mettent des bouchons sont encore plus sujettes aux otites."

CONTRE LA POUSSIÈRE

"L'oreille est très bien faite, précise Hubert de Lanversin. Les poussières qui planent dans l'atmosphère sont naturellement évacuées, sans l'aide du moindre accessoire. Le bouchon d'oreille ne serait nécessaire que si l'individu travaillait réellement dans un nuage de poussière quasi permanent." En réalité, c'est grâce au cérumen que notre oreille est si bien protégée. Mais un excès de cérumen rétrécit le passage au tympan et il suffit alors de peu d'eau pour le boucher complètement. C'est cette sensation désagréable de bourdonnement que l'on éprouve parfois à la sortie de la douche. "Quand une telle situation se produit, insiste l'ORL, il ne faut surtout pas utiliser de cotons-tige. C'est l'ennemi de l'oreille. Il faut prendre un sèche-cheveux et assainir l'intérieur de l'oreille avec. Et si le bouchon de cérumen est important, il faut consulter."

4 modèles

Le bouchon d'oreilles peut être jetable ou réutilisable, standard ou sur mesure.

- Le "standard" est façonné par l'utilisateur car réalisé en matériaux compressibles (mousse, fibre...). Il devra être mis en forme avant son introduction dans le conduit auditif. Après insertion, il se dilate pour fermer le conduit de manière étanche. Il est, en règle générale, à usage unique.
- Le "standard préformé" est disponible en deux ou trois tailles pour mieux s'adapter à la morphologie des conduits auditifs. Il est en silicone, en caoutchouc et réutilisable.
- Le "standard avec arceau" a comme particularité de relier les deux bouchons par un arceau en matière plastique afin de les presser dans les oreilles.
- Le "bouchon sur mesure" est réalisé à partir d'une empreinte d'oreille de l'utilisateur. Il est fabriqué en silicone (souple) ou en résine acrylate (dure). La majorité de ces protections est équipée de filtres acoustiques passifs qui permettent d'offrir un niveau d'affaiblissement adapté à l'utilisateur et à son exposition sonore.

Plantigrave

Senior : bon pied, bonheur !

PAR CHLOÉ GURDJIAN

Gardons les pieds sur terre, nos petons aussi vieillissent. Alors, pour continuer à rester bon pied bon œil le plus longtemps possible, voici quelques conseils... à suivre au pied de la lettre, cela va de soi !

Comme tout autre partie du corps, les pieds subissent le vieillissement. Entraînant désagréments, complications, handicaps et autres maladies. *"Les pieds sont à la base de tout. Ils sont un peu comme les fondations d'une maison. Lorsqu'elles ne sont pas solides, l'édifice s'effondre"*, confirme Guilhem Hart. Le podologue insiste sur l'attention particulière que les personnes âgées doivent leur apporter

ou leur faire apporter. Ces dernières sont la cible de pathologies chroniques (diabète, artériopathie, insuffisance veineuse...) se "répercutant" sur leurs pieds avec plus ou moins de bonheur, ou de gravité. Ainsi, 50 % des plus de 75 ans seraient concernés par des symptômes podologiques nécessitant d'indispensables traitements. Revue de détails et conseils pour être à pied d'œuvre sans se retrouver au pied du mur, ou six pieds sous terre... ...

© ISTOCK



PROBLÈMES...

• Le vieillissement physiologique

Avec l'âge, l'épiderme se renouvelle moins vite et la peau s'affine, perd en élasticité, ce qui augmente le risque de blessures ou de plaies. La peau s'assèche, l'ongle se modifie. Les glandes qui produisent la sueur fonctionnent moins bien tandis que se manifestent les sensations d'échauffement. Le capiton plantaire, la couche grasseuse naturelle protégeant l'avant-pied et l'arrière-pied, diminue. Les chocs liés à la marche sont moins bien amortis et provoquent des douleurs. Les muscles et ligaments perdent en tonicité. Ils sont moins capables de maintenir le pied qui, pour s'adapter, se déforme ou se contracte. Tous ces bouleversements favorisent l'apparition de cors, de durillons (hyperkératose), d'ongles incarnés, d'oignons (hallux valgus) ou encore de mycoses unguéales. Ces dernières sont particulièrement traîtres car moins douloureuses bien que dangereuses. Les surinfections qu'elles provoquent peuvent entraîner des plaies, pire des

septicémies. Bien que la Haute autorité de la santé avance qu'aucune étude n'en ait établi le lien, tous ces facteurs peuvent induire une perte d'autonomie chez les seniors. Plus douloureux, moins mobiles, ils se risqueraient moins à "faire marcher la machine", sortir et se socialiser.

• Les pathologies chroniques

Trois grandes pathologies sont particulièrement problématiques chez la personne âgée, indique le Dr Hart. Car elles aggravent les symptômes précédemment cités. Il y a l'artériopathie, qui se manifeste par un pied se colorant (en règle générale violacé), en raison d'un mauvais retour veineux. La cicatrisation en est affectée. Il y a également les neuropathies (dus à la sénilité ou au diabète) qui ont pour conséquence la perte de sensibilité. Sans douleurs, pourquoi aller consulter ? Le podologue termine par le diabète, indispensable voire vital à surveiller. Ses répercussions sont très graves car elles peuvent mener à l'amputation des membres.



...ET SOLUTIONS

Le vieillissement du pied est inéluctable. Vous pouvez toutefois prévenir ou ralentir la progression des affections podologiques en privilégiant quelques gestes santé.

- **Les bains de pied** dans une eau tiède, suivis d'un séchage drastique entre les orteils et application d'une crème hydratante pour lutter contre la sécheresse cutanée.
- **Les traitements pédicuraux** (polissage des ongles pour en limiter l'hypertrophie et donc les risques d'ongle incarné, par exemple).
- **Un bon chaussage** (chaussures avec un volume suffisant pour limiter les chocs).
- **Les orthèses podologiques** (pour améliorer l'équilibre, réduire les douleurs et les risques de déformation du pied ou favoriser la cicatrisation des plaies en évitant les frottements).

Dans tous les cas, il convient de faire appel à un spécialiste. Surtout lorsque vous présentez des facteurs aggravants (diabète, maladies vasculaires, etc.).



© ISTOCK



Pharmaciens, infirmiers
Nous gérons
votre tiers payant !

Un service complet

- ✓ Télétransmission, facturation, recyclage
- ✓ 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



Test

Quel patient êtes-vous ?

PAR CÉLINE GUILLAUME

Obéissant ?
Ultra-documenté ?
Toujours en retard ?
Plutôt méfiant ?
Êtes-vous un bon
ou un mauvais
patient ? Faites
le test.

1 Chez le médecin...

- ☐ **c.** J'y vais quand je suis à l'article de la mort.
- ☐ **a.** C'est ma deuxième maison. J'y suis tout le temps fourré.
- ☐ **b.** Seulement lorsque je me sens patraque. !

2 Aux questions du médecin...

- ☐ **b.** Je réponds sincèrement.
- ☐ **c.** Je minimise mes maux ou j'en cache la moitié.
- ☐ **a.** Tout y passe, même la goutte du grand-oncle de ma voisine.

3 Diagnostic : c'est une mauvaise grippe...

- ☐ **a.** C'est certainement plus grave. Je préfère aller aux urgences.
- ☐ **c.** Pffff, ce n'est rien. Et de toute façon, j'ai du jardinage à faire.
- ☐ **b.** Ouf, soulagé de savoir ce que j'ai !

4 Le médecin vous prescrit un traitement de cheval...

- ☐ **c.** Awa, je ne prendrai rien. De toute façon, j'ai perdu mon ordonnance.
- ☐ **b.** Je vais à la pharmacie et, en plus, je prends du thé à la citronnelle.
- ☐ **a.** Je double les doses. On ne sait jamais.

5 Le médecin vous demande vos derniers résultats médicaux...

- ☐ **a.** Lesquels ? Ceux du cardiologue ? Du pneumologue ? De l'urologue ? Ou de l'angéologue ?
- ☐ **c.** Il faut que je retrouve ceux de 1982...
- ☐ **b.** J'emmène ma pochette "santé".

6 Votre médecin vous prescrit un arrêt de travail de 3 jours...

- ☐ **a.** Nan, nan, nan, pour moi, c'est 10 jours minimum.
- ☐ **c.** Hors de question. Seule la mort m'empêchera de travailler.
- ☐ **b.** Ça tombe bien, je suis exténué.

7 Vos rendez-vous avec votre médecin...

- ☐ **c.** Il est toujours en retard. J'arriverai donc 30 min après le rendez-vous.
- ☐ **a.** Je préfère qu'il vienne à la maison.
- ☐ **b.** J'essaie d'arriver à l'heure ou je préviens si je ne peux pas venir.

Comptez le nombre de réponses correspondant aux lettres a, b et c.

a	
b	
c	

RÉSULTATS

Vous avez une majorité de **a**

Le patient angoissé

Avec vous, une égratignure est synonyme d'infection. Le personnel des urgences vous appelle par votre prénom et votre armoire à pharmacie a été créée sur mesure. "Certains patients se rendent aux urgences pour un oui ou pour un non. Ils ne respectent pas le parcours de soin, en consultant des spécialistes sans passer par leur médecin traitant. Ils ne tolèrent aucun retard inhérent à l'activité de leur médecin et ont d'ailleurs tendance à exiger des visites à domicile, non justifiées", observe le Dr Philippe Carrère, médecin généraliste. Certes, un bon patient est celui qui est responsable de sa santé, mais sans en faire une obsession. Hanter les sites internet et lire les forums de discussion avec effroi risque de vous rendre plus confus et plus nerveux qu'auparavant. Or, la clarté des informations sur votre état de santé communiquées à votre médecin et la sérénité sont de précieux atouts. Allez, on relâche la pression ?

Une majorité de **b**

Le patient idéal

Le rêve de tout médecin. "Un bon patient est celui qui, d'une part, répond aux questions de l'interrogatoire, à partir des plaintes formulées. D'autre part, observe le traitement proposé et en rapporte les résultats", note le Dr Nafiou Igue, médecin généraliste. Pour mettre toutes les chances de votre côté, vous savez communiquer avec votre médecin, posez des bonnes questions, préférez garder espoir et être... patient. Ce bon sens

vous permet de distinguer un simple rhume et un problème plus grave. "Le bon patient n'exige pas des arrêts de travail incessants, des examens complémentaires, des consultations spécialisées, ou des hospitalisations non justifiées, surtout s'il y a déjà eu évaluations et discussions avec son médecin", ajoute Philippe Carrère.

Une majorité de **c**

Le patient absent

"Le silence dans l'homme est une dignité", disait le poète Évariste Boulay-Paty. Il devient problème de santé dans le cabinet du médecin. Certes, vous avez le droit d'avoir vos secrets, mais est-ce le moment de cacher votre fièvre de cheval durant la nuit ? Ou d'attendre un drame (malaise, etc.) pour venir consulter ? "Ces patients communiquent peu et omettent volontairement des informations utiles à leur prise en charge. Ou alors, ils n'observent pas leur traitement, perdent leur ordonnance et ne viennent pas aux rendez-vous", regrette le Dr Philippe Carrère. Un médecin est là pour vous aider et non pour vous juger. Soyez ouverts et honnêtes : alcool, tabac, drogue, abus de bokits complets, problème sexuel, etc. Le médecin est garant de la confidentialité des informations. Il n'ira pas raconter à vos voisins votre maladie sexuelle ou une suspicion de Parkinson ! Et, 15 jours avant votre check-up, inutile de faire un régime anti-alcool-graisse-sucres, d'aller 4 fois par jour en salle de sport, et d'engloutir 4 litres de thé vert. Assumez vos erreurs et soyez responsable ! Il en va de votre vie !

PAR ANNE DEBROISE

Ils trônent dans l'armoire à pharmacie familiale. Pourtant, si les anti-inflammatoires non stéroïdiens se montrent très efficaces contre les douleurs, ils peuvent entraîner des effets indésirables... surtout dans nos régions !

J'en prends ou pas ?

Aspirine, ibuprofène... quels risques ?

Aspirine, ibuprofène, diclofénac... Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont couramment utilisés pour lutter contre la douleur. Ils sont notamment prescrits en cas de maux de tête, de rage de dents, d'états grippaux, de courbatures, de règles douloureuses ou de rhumatismes, ou après une opération chirurgicale... Beaucoup sont disponibles sans ordonnance, si bien que l'on a tendance à en consommer pour un oui ou pour un non. S'ils sont efficaces, ces médicaments n'en sont pas pour autant anodins. Pris régulièrement, ils agressent le système digestif et augmentent le risque de maladie

cardio-vasculaire. Ils peuvent même favoriser la dengue hémorragique. Ils doivent donc être utilisés en connaissance de cause.

CONTRE LES INFLAMMATIONS

Mais pas question de les bannir de notre pharmacopée pour autant. Car les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont efficaces pour lutter contre les symptômes désagréables et douloureux des inflammations. Comment fonctionnent-ils ? Lors d'une infection, d'une blessure, ou après une opération chirurgicale, l'organisme entreprend de se défendre et de se réparer par un processus inflammatoire : les

tissus gonflent, rougissent, le système immunitaire est mobilisé (notamment par l'augmentation de température) pour répondre aux agresseurs (les microbes) ou cicatriser les tissus endommagés. Mais l'inflammation peut gêner, notamment à cause de la douleur. Il arrive aussi qu'elle s'installe et devienne chronique, par exemple en cas de rhumatisme, ou que la fièvre monte trop. Les AINS sont alors capables de bloquer le processus inflammatoire, en empêchant le fonctionnement de l'une des enzymes impliquées : la cyclo-oxygénase, alias "Cox". Résultat, l'inflammation diminue, la fièvre baisse, le sang coagule moins bien.

NAUSÉES, VOMISSEMENTS...

"Chez nous, sous les tropiques, les AINS sont à prendre avec beaucoup de précaution, prévient Maggy Chevry-Nol, présidente de l'Ordre des pharmaciens de Guadeloupe. Ils fluidifient le sang et, en cas de dengue, ils peuvent favoriser l'aggravation sous forme de dengue hémorragique, qui peut être mortelle. Donc, si on a mal à la tête ou que l'on se sent fiévreux, il vaut mieux éviter les AINS et prendre du paracétamol." En plus de cet effet, les AINS agressent la muqueuse de l'estomac, ce qui se traduit par des nausées, des vomissements, des gastrites, voire des ulcères. Il arrive aussi qu'ils provoquent des réactions allergiques, des troubles neurologiques, des œdèmes. En augmentant la pression sanguine, ils sollicitent plus le cœur et peuvent augmenter le risque d'infarctus du myocarde. *"Les AINS ne sont pas recommandés pour les hypertendus, qui*

sont nombreux aux Antilles-Guyane", ajoute Maggy Chevry-Nol. La plupart de ces effets indésirables surviennent cependant chez des personnes qui prennent des AINS à répétition, sur plusieurs semaines ou plusieurs mois. De plus, ils ne surviennent pas systématiquement. Ils dépendent non seulement de la molécule utilisée, mais aussi du profil du malade. Certains médicaments affectent plutôt le système digestif et la coagulation, d'autres le système cardio-vasculaire.

PAS À RÉPÉTITION

Seul votre médecin peut vous orienter vers le bon médicament. Notamment en tenant compte de votre état de santé. Si vous êtes sensible de l'estomac (si vous avez déjà fait un ulcère, une hernie hiatale ou une hémorragie digestive), il saura que vous êtes susceptible de développer un ulcère (dont les premiers symptômes sont souvent peu visibles). Si vous avez une insuffisance cardiaque, que votre tension est élevée, que vous avez déjà fait un infarctus, un accident vasculaire cérébral ou souffrez de diabète, il faudra surveiller votre tension, pour vérifier que les AINS ne la font pas trop augmenter. Votre médecin s'inquiétera aussi de la santé de vos reins, qui peuvent souffrir de l'impact des AINS. La réduction brutale de la quantité d'urine peut être un signe d'insuffisance rénale. Enfin, les AINS peuvent interagir avec d'autres médicaments, qui aggraveraient leurs effets secondaires. Prévenez votre médecin notamment si vous prenez des antidépresseurs, des anti-coagulants, des corticoïdes... Les AINS ne seront prescrits qu'avec grande prudence aux

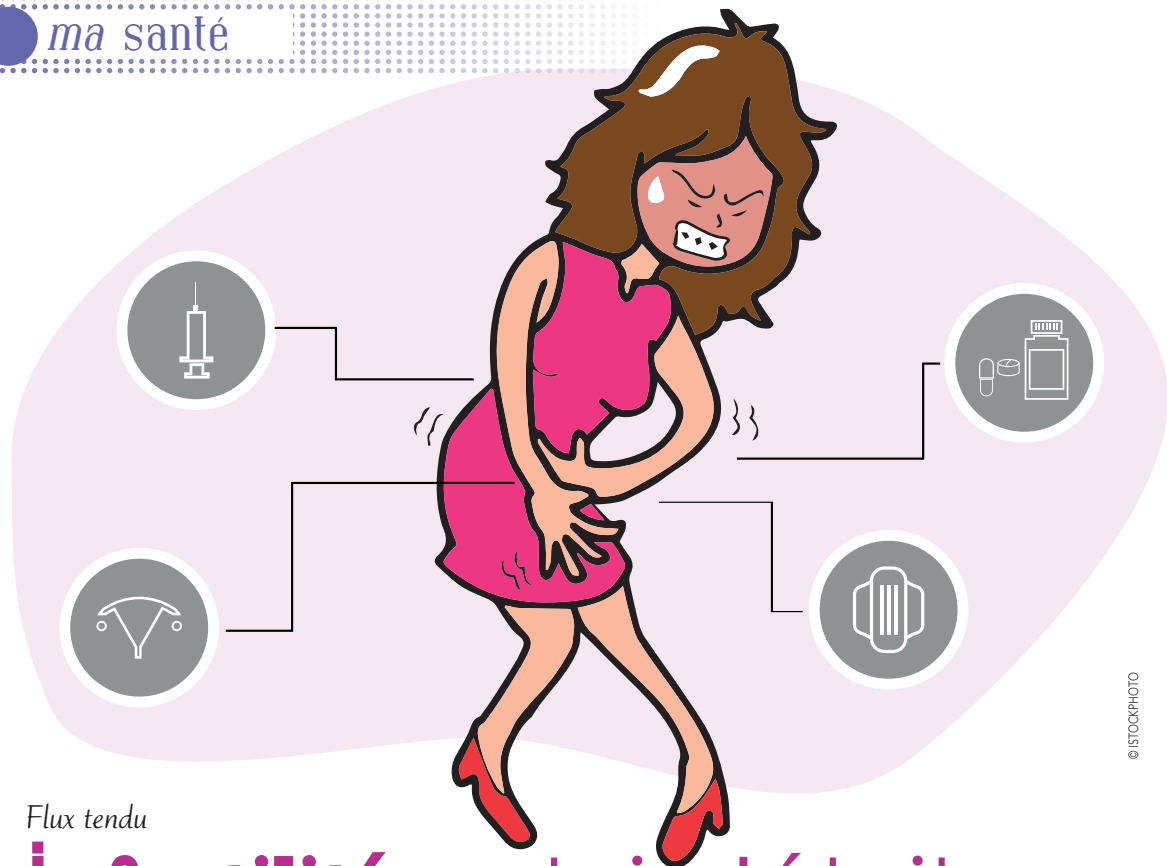
personnes les plus fragiles. Certains peuvent être indiqués aux femmes en début de grossesse, mais aucun après 24 semaines d'aménorrhée. Comme ces molécules passent dans le lait, elles ne doivent pas être prises par les femmes qui allaitent. Et les personnes âgées, qui cumulent en général plusieurs facteurs de risques (tension élevée, cœur fatigué, reins fragiles) ne les prendront que sous haute surveillance. *"Ces médicaments ne sont pas anodins du tout, résume Maggy Chevry-Nol. Il faut donc toujours prendre l'avis du médecin, ou au moins du pharmacien. Et surtout ne pas dépasser les doses !"*

Le conseil du pharmacien

Prenez toujours votre anti-inflammatoire pendant un repas et avec un liquide (un verre d'eau, un bol de soupe). Jamais à jeun ! En cas de douleurs abdominales, arrêtez le traitement et allez consulter. Le médecin pourra vous prescrire un pansement gastrique.

© ISTOCKPHOTO





© ISTOCKPHOTO

Flux tendu

Infertilité : et si c'était une endométriose ?

PAR MSR

L'endométriose fait souffrir des millions de femmes. Outre des douleurs intenses pendant les règles, cette maladie gynécologique peut avoir une conséquence terrible : l'infertilité.

Si vous n'arrivez pas à avoir un enfant, que vous avez des douleurs intenses rythmées par les règles (souvent soulagées par des AINS), que vous avez des rapports sexuels douloureux (douleur profonde), il faut consulter. "10 à 35 % des patientes qui consultent pour une infertilité ont une endométriose", prévient le Dr Hélène Benichou, gynécologue. Chaque mois, l'endomètre qui tapisse l'intérieur de l'utérus s'épaissit puis, en l'absence de fécondation, s'élimine. Ce sont les règles ! Mais il arrive que cette muqueuse "s'égare" et se retrouve à l'extérieur de l'utérus. "Les

patientes ont des règles qui, au lieu de s'évacuer par le vagin, remontent dans les trompes et s'écoulent dans le ventre ou ailleurs. Le sang se fixe alors sur différents organes comme les ovaires, la vessie, l'intestin, le rectum et même les poumons (plus rare)", explique le Dr Hélène Benichou. Le problème, c'est que ces fragments de "muqueuse égarée" continuent d'obéir au cycle hormonal. Pendant les règles, ils s'épaississent, saignent mais ne sont pas naturellement évacués. Ils provoquent alors aux endroits où ils se trouvent des lésions, nodules ou kystes ainsi que des réactions inflammatoires avec formation de cic-

trices et d'adhérences (les organes se collent entre eux) qui peuvent gêner la reproduction.

TROMPES ENDOMMAGÉES

"Les conséquences de l'endométriose sur la fertilité vont dépendre de sa localisation et du degré de sévérité de la maladie", explique la gynécologue. Selon les cas, plusieurs mécanismes peuvent nuire à l'ovulation, à la fécondation ou à la nidation :

- *"les douleurs lors des rapports sexuels diminuent leur nombre et donc les chances de tomber enceinte" ;*
- *"les adhérences modifient l'anatomie normale de la région du bassin". Les ovaires adhèrent aux parois ou se collent les uns aux autres. "Ils ne sont pas à la bonne place. De sorte que la captation de l'ovule par la trompe est gênée" ;*
- la présence de kystes dans les ovaires diminue la qualité ovulaire ;
- aussi, la réaction de défense du système immunitaire contre la muqueuse "égagée" peut empêcher la nidation de l'embryon ;
- enfin, les cicatrices peuvent endommager les trompes, les boucher, ce qui rend difficile la rencontre entre l'ovule et le spermatozoïde.

CHIRURGIE FINE

En cas d'infertilité, deux prises en charge sont envisageables : la chirurgie et la fécondation in vitro (Fiv). *"On prend en compte la sévérité de l'endométriose, l'intensité des douleurs et les attentes de la patiente. Si l'endométriose n'est pas douloureuse, on peut orienter dans un premier temps vers une Fiv."* Plusieurs ovules sont prélevés dans les ovaires à l'aide d'une aiguille.

Ils sont ensuite fécondés en-dehors du corps de la patiente avant d'être réimplantés dans la cavité utérine. *"Si l'endométriose est très sévère avec de fortes douleurs, on proposera d'abord une chirurgie. Une chirurgie bien conduite donne autant de chances de tomber enceinte qu'une Fiv dans les 6 mois qui suivent."* Il s'agit de retirer les lésions d'endométriose et les cicatrices. Dans certains cas, comme pour une endométriose digestive sévère, les patientes sont envoyées en métropole pour y être opérées par des spécialistes. Autre possibilité : la sclérothérapie. C'est une technique mise en place depuis 2 mois au CHU de Pointe-à-Pitre/Les Abymes. *"Elle est indiquée en cas d'endométriose ovarienne et si les kystes ne mesurent pas plus de 6 cm. On aspire les kystes par le vagin. On injecte de l'alcool à 96 ° dans la poche du kyste afin de le détruire. Ce procédé permet d'éviter la chirurgie et de préserver la réserve ovarienne. Depuis la mise en place de ce protocole, nous avons effectué 3 essais. Une des patientes est actuellement enceinte !", se réjouit le Dr Hélène Bénichou.*

DIAGNOSTIC PRÉCOCE

Plus l'endométriose est détectée tôt, mieux la maladie est soignée. *"Mais, c'est tellement courant d'avoir des douleurs pendant les règles que la maladie peut passer inaperçue."* Ainsi, le délai moyen de diagnostic est d'une dizaine d'années ! *"Ce matin encore, j'ai reçu une patiente qui tente d'avoir un enfant depuis 15 ans."* 15 années durant lesquelles la maladie a eu le temps de causer des dommages notables...

"Je suis en attente de chirurgie"

Quand j'ai mes règles, je vomis, j'ai mal. J'ai vu plusieurs médecins qui me diagnostiquaient des infections urinaires. Cela fait 3 ans que j'essaie d'avoir un enfant. On a fini par me diagnostiquer une endométriose sur la vessie. Je suis suivie en PMA (procréation médicalement assistée). C'est là que j'ai su que j'étais en stade 4 (sévère). Je suis actuellement dans l'attente d'une chirurgie. En attendant, je reste enfermée chez moi. Je ne supporte plus qu'on me demande ce que j'attends pour faire un bébé.

Marie-Michèle,
35 ans

Remerciements
à l'association Karukera
endométriose.

Flamme intérieure

Brûlures d'estomac : au feu !

PAR NC

Selon une étude récente, un tiers de la population souffrirait de brûlures d'estomac ou reflux gastro-œsophagien. D'où viennent-elles et, surtout, comment éteindre le feu ? Réponses avec le Dr Thierry Bortuzzo, gastro-entérologue.

Quels sont les signes qui doivent nous pousser à consulter ?

La répétition de la brûlure, si elle est associée à une perte de poids ou à une baisse de l'état général, si elle est associée à d'autres symptômes tels que douleurs aux épaules ou bras droit, dans le dos ou encore associée à des toux, de la fièvre ou de la fatigue, sans oublier les brûlures à l'estomac qui remontent fréquemment, ou celles avec une gêne dans la gorge ou les oreilles. Il faut consulter aussi s'il y a des difficultés à digérer ou à faire descendre les aliments de la bouche à l'estomac. Il faut être aussi très vigilant quand les brûlures d'estomac surviennent

après 50 ans, quel que soit le type de brûlures et surtout si elles ont lieu la nuit. Enfin, si votre état ne s'améliore pas avec des traitements pays, ou ceux proposés par le pharmacien, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Y a-t-il danger à ne pas traiter des brûlures d'estomac qui reviennent régulièrement ?

Oui, si les critères évoqués précédemment sont présents. Plusieurs organes peuvent être en souffrance et pas des moindres : l'estomac, l'œsophage, le pancréas, le foie, la vésicule biliaire, le cœur, les poumons, le petit intestin et le côlon.

Les causes les plus fréquentes

- Une nourriture trop grasse ou très épicée.
- Un excès de nourriture.
- Une forte consommation d'alcool.
- La suppression du petit-déjeuner.
- Le stress.

À ces causes, on peut ajouter le fait d'être enceinte, en surcharge pondérale ou encore d'avoir plus de 50 ans.

© ISTOCKPHOTO

Quelques recettes pour calmer le feu

Quels conseils donner à ceux qui en souffrent ?

S'il n'y a pas de gravité, il faut avoir une bonne hygiène alimentaire, s'efforcer de bien manger, acheter des bons produits et diminuer les aliments et boissons qui ne sont pas de bonne qualité. Je conseille aussi de faire des vraies pauses déjeuners, de diminuer le stress de la vie courante, même si ce n'est pas toujours facile. Il faut prendre du temps pour soi-même ! Les activités sportives ou de loisirs sont aussi très recommandées. La marche à pied fera énormément de bien. Pour finir, il faut demander bien sûr un avis à votre pharmacien et prendre des produits qui diminueront l'acidité ou faciliteront la digestion.



- **Mâcher un chewing-gum :** mastiquer un chewing-gum augmente le flux de salive dans la bouche et neutralise les sucs gastriques sources du problème.



- **Boire une infusion de gingembre :** puissant tonique qui peut être très efficace contre les maux d'estomac.
- **Boire un thé de cannelle :** il apaise les brûlures.



- **Le bicarbonate de soude :** buvez une cuillère à café dans un verre d'eau tiède. Cela neutralise immédiatement l'acidité.
- **Mangez une banane :** ce fruit est connu pour calmer ce désagrément. Vous pouvez en manger avant ou après les repas. C'est le cas aussi d'autres fruits comme le melon, la papaye, la pomme et l'ananas.





Comment cultiver

sa flore intestinale ?

Certaines bactéries sont de précieuses alliées pour notre santé. Les probiotiques de la banane verte équilibrent notre flore intestinale et renforcent nos défenses naturelles. Explications.

Nous transportons près de 100 000 milliards de bactéries en permanence ! Elles font partie de nous et colonisent surtout notre système digestif. L'ensemble de ces bactéries, longtemps appelé "flore microbienne", est désigné aujourd'hui sous le terme de "microbiote". Le microbiote permet la dégradation des ingrédients non digérés par nos enzymes mais il joue également un rôle immunitaire très important. Il permet de protéger l'organisme des bactéries "indésirables", potentiellement dangereuses ; on parle de "l'effet barrière".

Le bon équilibre

Parmi les quelque 500 espèces différentes de bactéries du microbiote, il existe des "bonnes bactéries" et

d'autres "indésirables" qui se régulent normalement entre elles en permanence. Mais notre mode de vie moderne perturbe cet équilibre. Nous savons aujourd'hui que certains facteurs tels que les antibiotiques, les gastro-entérites, les allergies, les intolérances alimentaires ou le stress peuvent désorganiser le microbiote. Cela peut entraîner une augmentation de la charge pathogène et toxique dans l'organisme mais aussi provoquer des troubles fonctionnels digestifs (ballonnement, diarrhées transitoires, inconfort digestif, aigreurs d'estomac, inflammation digestive) entre autres. La solution est de chercher à maintenir l'équilibre de notre microbiote par une bonne combinaison entre les probiotiques et les prébiotiques.



Probiotiques et prébiotiques

Les probiotiques sont des bactéries ou levures avalées vivantes (yaourt, gélules) et bénéfiques pour la santé. Deux espèces bactériennes, des lactobacilles et des bifidobactéries, constituent les deux souches bénéfiques principales du microbiote. Toutefois, il ne suffit pas d'apporter des probiotiques "extérieurs". Il faut fournir de l'énergie à notre microbiote (propre ou extérieur) !

C'est le rôle des prébiotiques. Les prébiotiques sont des "fibres" au sens large du terme. Ce sont de véritables "friandises" pour les "bonnes bactéries". Elles leur permettent de se multiplier et de renforcer le système immunitaire en induisant une meilleure résistance aux infections. L'efficacité des prébiotiques est d'ores et déjà démontrée dans l'amélioration du transit, sur la réduction de la masse grasse (surpoids et obésité), sur le diabète, sur l'inflammation et le sta-

tut immunologique des patients atteints de MICI (maladie inflammatoire chronique des intestins). Les prébiotiques les plus connus sont les fructooligosaccharides (FOS), l'inuline et les amidons résistants contenus naturellement dans certains fruits et légumes. Sous nos latitudes, il existe un fruit riche en amidons résistants : la banane verte.

BANULINE

le prébiotique par excellence

Les amidons résistants de la banane verte sont de véritables "engrais" pour nos bonnes bactéries. Sous l'action de la flore intestinale, les amidons résistants de la banane verte sont transformés en acides gras volatils, et notamment en acides gras à chaîne courte. Ils ont un rôle important dans la détermination du pH colique, de l'absorption du calcium, du fer ou du magnésium, de la modulation de l'hydratation des selles ou encore sur l'amélioration du métabolisme du glucose et des lipides au niveau du foie. Les actifs de la banane verte aident ainsi au développement et à l'équilibre de la flore intestinale tout en renforçant les défenses naturelles de notre corps.

SOULAGE

LA MUQUEUSE DIGESTIVE

Outre les amidons résistants, de nombreux travaux scientifiques réalisés sur la banane verte ont

montré qu'elle contient d'autres actifs complémentaires tels que des molécules cicatrisantes de la muqueuse gastrique (sitoindosides, flavonoïdes) et des molécules anti-oxydantes (polyphénols, flavonoïdes, dopamine).

UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE 100 % NATUREL !

Banuline est un complément alimentaire dont les molécules actives thermolabiles restent préservées grâce à une technologie innovante et naturelle mise au point par le laboratoire Phytobôkaz. Les actifs agissent en synergie pour votre bien-être et votre confort digestif. Banuline est une poudre de banane verte pure, stabilisée, sans colorant, sans conservateur et sans additif.



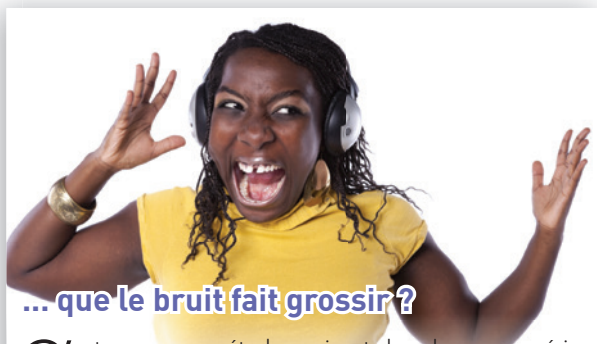
PHYTOBÔKAZ

- EN PHARMACIE -

CONSEIL D'UTILISATION
1 cuillère à café
dans un peu
d'eau, matin et soir.

Savez-vous...

La vaccination à la seringue est-elle de l'histoire ancienne ? Des jumeaux ont-ils forcément le même père ? Existe-t-il un moyen efficace pour faire réserver les places de parking aux handicapés ? Le bruit a-t-il une influence sur notre tour de taille ? Des questions insolites et des réponses toutes aussi surprenantes.



... que le bruit fait grossir ?

C'est une étude suédoise, réalisée par des chercheurs de l'institut Karolinska, qui soulignent un étrange rapport entre des personnes exposées au bruit quotidien et leur surcharge pondérale. Explication : le stress, le manque de sommeil et l'état de fatigue dus au bruit sont des facteurs de surpoids. Mieux, 5 dB = 0,21 cm de tour de taille. Leur étude porte sur plus de 5 000 personnes,

vivant dans les zones péri-urbaines de Stockholm et exposées quotidiennement à toutes sortes de bruits (avions, routes, trains, etc.). Les chercheurs en arrivent à la conclusion que quelle que soit la source de bruit, ses conséquences sur la santé peuvent se mesurer en cm de tour de taille, mais aussi par ses conséquences sur le métabolisme et les fonctions cardiovasculaires en influant sur le sommeil. Moralité : silence !

... que des places de parking pour handicapés moscovites sont protégées par un hologramme ?

Un parking souterrain de Moscou. Une voiture se dirige vers une place de parking pour handicapés. Elle n'a pas l'autocollant l'autorisant à prendre une place réservée. À peine se présente-t-elle devant l'emplacement qu'un personnage surgit sur un fauteuil roulant et l'empêche de se garer à cet emplacement. "J'ai de nombreux challenges à remporter chaque jour. Toi, tu n'en as qu'un seul : trouver une autre place", assène l'hologramme. L'apparition de cet homme en fauteuil roulant, sorti de nulle part, fait faire demi-tour à la totalité des voitures qui tentent de grappiller la place. Moralité, derrière chaque place de parking réservée, il y a un handicapé. Ne prenez pas sa place.

... que l'utilisation des seringues est peut-être finie ?

Une solution pour les bélonéphobiques* ? Un vaccin administré au laser, sans piqûre ni adjuvant (conçu pour booster la réponse du système immunitaire) vient en effet d'être mis au point par une équipe de chercheurs de l'Inserm (équipe de Bernard Malissen du Centre d'immunologie de Marseille). Testé sur des souris, ce vaccin contre le mélanome est administré au laser. Le même laser déjà utilisé par la chirurgie esthétique ou en dermatologie. L'objectif des chercheurs était simple. Lorsqu'on pique la peau avec une aiguille, on s'enfonce au-delà du derme. Le produit est injecté dans l'épiderme ou dans le muscle. Or, le derme contient des cellules très efficaces du système immunitaire. Donc, plutôt que d'injecter des substances pour booster le système immunitaire, pourquoi ne pas utiliser les défenses naturelles existantes ? C'est en poursuivant dans cette voie que les chercheurs ont inventé un mode d'injection "à la surface de la peau". (* bélonérophobie : peur des aiguilles.)



**... que les sites de rencontres
sont responsables de la
recrudescence de syphilis ?**

En effet, en facilitant les rencontres amoureuses, vous multipliez le risque de transmission de maladies sexuellement transmissibles. C'est le résultat d'une étude parue fin mai dans le Rhode Island (USA) sur les applications de rencontres. Selon les chercheurs, entre 2013 et 2014, les cas de syphilis ont augmenté de 79 %, de gonorrhée (chaude-pisse) de 30 % et de VIH de 30 % ! Une augmentation attribuée par les auteurs de cette étude au succès des réseaux de rencontre sur internet. D'autres pays ont réalisé le même constat. C'est le cas du Brésil qui met en place sur ces plateformes des faux profils de partenaires potentielles annonçant aux candidats : "Attention, il est difficile de savoir qui est porteur du VIH. Amuse-toi bien mais prends soin de toi." Moralité : plus de partenaires = plus de risque de MST.

© ISTOCKPHOTO

SOCIÉTÉ

... que des jumelles peuvent avoir des pères différents ?

L'histoire se passe aux USA. Une mère célibataire demande à son ex-compagnon une pension pour subvenir aux besoins de jumelles nées récemment. L'ex-compagnon, suspicieux, réclame un test de paternité avant de payer. Résultat : il n'est le père que d'une enfant sur deux. La mère, obligée d'avouer, explique qu'elle a eu une relation sexuelle avec son compagnon puis avec un amant à quelques jours d'intervalles, en période de fécondation. Ces cas, relativement rares, de fécondation de deux ovules différents font parfois parler d'eux. Notamment lorsque les deux enfants ne sont pas de la même couleur... Moralité : sortez couverts.

TERRAFOR

VENTRE PLAT®

- Perdez une taille
- Diminuez les ballonnements
- Améliorez votre confort digestif

-5 cm

TERRAFOR VENTRE PLAT®
Variations du tour de taille
Partie de comprimés
pour les ballonnements
et gonflements
digestifs
dispositif médical certifié
se trouve à l'écrou

DISPONIBLE EN PHARMACIE

ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform !**
chez vous



25 €

6 numéros (1 an)

**+ HORS-SÉRIE
Le Guide de la Naissance**

Vous ne payez que les frais de port !

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

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

CODE POSTAL :

TÉL. :

DATE ET SIGNATURE

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

PAR MSR

Bain de sel, massage
à l'huile d'argan,
encens, peau à
peau... Pourquoi ne
pas s'inspirer des rituels
empruntés à différentes
cultures ? Pour le plus
grand bien des bébés
et des mamans !

Tour du monde

Bébé : 10 soins venus d'ailleurs

© FUSE



Maroc

1 L'huile d'argan

Elle est utilisée pour masser les bébés et les protéger des maladies de peau. Elle contient du schotténol, une substance à l'action réparatrice et régénératrice. Les Marocaines l'utilisent aussi chez les enfants plus grands pour soigner la varicelle, l'eczéma, les gerçures...



2 Le khôl

C'est une tradition dans de nombreux pays du Maghreb : mettre du khôl dans les yeux de l'enfant pour les faire briller, les protéger des infections et... du mauvais œil ! Néanmoins, les pédiatres mettent en garde contre cette pratique car le khôl peut contenir de trop grandes quantités de plomb.

3 L'huile d'olive

Riche en vitamines et protéines, c'est l'huile traditionnelle des massages pour bébé (pour raffermir leur peau). Dans les familles modestes, elle remplace l'huile d'argan. Elle est utilisée pure ou avec des clous de girofle macérés.



Turquie

4 Le bain de sel

Il est un rituel très pratiqué : baigner le nouveau-né dans une bassine d'eau salée. Un soin censé raffermir la peau de l'enfant. Dans la bassine, les familles riches y jettent auparavant une pièce d'or pour assurer la richesse future de l'enfant.



Côte d'Ivoire

5 Le beurre de karité

Le massage au beurre de karité est un rituel fondamental. Après le bain, les mères enduisent leurs bébés. Les massages sont très vigoureux. Le nourrisson acquiert ainsi une conscience précoce de son corps, est plus tonique. Chez les filles, la mère insiste sur le ventre et les fesses (pour les préparer à leur futur rôle de mère). Chez les garçons, l'accent est mis sur les jambes, le dos et les bras pour préparer son corps aux travaux physiques.

Astuce

Faites chauffer le beurre de karité entre vos mains. Il doit être parfaitement liquide. Massez une dizaine de minutes et vous obtiendrez tous ses bienfaits.





Brésil

6 Le hamac

Le bébé passe du ventre de sa mère au ventre d'un hamac ! Il y est placé pour l'endormissement mais aussi au moment des soins corporels, des phases d'échange, de jeux... La position courbée qu'y adopte son corps est propice au bien-être. Elle renvoie à la position fœtale. De plus, le bercement du hamac assure une transition douce au bébé lui rappelant les balancements du ventre de sa mère.



Inde

7 La fumigation

Dans de nombreux endroits du monde, les bébés sont enfumés. En Inde, par exemple, les bébés sont passés au-dessus de petits braseros. On ajoute aux braises du benjoin, aux propriétés stimulantes et antiseptiques. Les fumigations remplissent aussi une fonction magique. Leur parfum couvre l'odeur du bébé et les protègent des mauvais esprits !

8 Le massage détoxifiant

Au pays de la médecine ayurvédique, l'enfant est massé dès la naissance. Les six premiers jours, les mères procèdent à un massage détoxifiant qui active sa circulation et nettoie son organisme. Pour plus de douceur, ce massage est effectué à l'aide d'une boule de pâte moelleuse (pâte de farine de blé humide trempée dans de l'huile d'amande douce).



Alaska

9 Le peau à peau

Chez les Inuits, peuple aux conditions de vie extrême, la tradition entretient le peau à peau. Les bébés, jusqu'à ce qu'ils sachent marcher, sont constamment portés, nus (à l'exception d'une petite couche en peau de caribou), peau à peau contre le dos de leur maman. Les seuls moments où la mère enlève son bébé du dos, c'est pour le nettoyer. Elle diffuse ainsi sa chaleur, aidant le nouveau-né à maintenir sa température corporelle. Un prolongement de la fusion intra-utérine, qui lie l'enfant et sa mère de façon archaïque, par l'odeur et le toucher... Rassurant pour le bébé, qui n'est pas brutalement séparé de sa mère après la naissance.



Algérie

10 Des sucettes au cumin

Quelques jours après la naissance, la sage-femme nettoie la bouche du nourrisson avec une sucette au cumin, appelée kemoussa. Dans un chiffon fin et propre, elle met du cumin en poudre, puis trempe le chiffon dans de l'eau de fleur d'oranger avant de l'introduire dans la bouche du bébé.



BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



Hygiène et soins haute sécurité
et haute tolérance pour bébé

4 engagements

1 SÉCURITÉ

- sans paraben, phénoxyéthanol
- sans chlorophénésine, chlorhexidine, phthalate
- sans BHA, sans BHT, MIT-MCIT
- sans colorant, huile essentielle

2 EFFICACITÉ

Actifs les plus purs aux doses optimales

3 TOLÉRANCE

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

4 TRAÇABILITÉ

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



Distributeur exclusif : Pharma Tropiques

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

Poussez pas !

Hormone de croissance : le vrai et le faux

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Cet enfant est petit. Cet autre a poussé comme une asperge. L'hormone de croissance n'en fait qu'à sa tête ! Mais que savons-nous de cette protéine qui décide de notre taille ? Peut-on la stimuler, la freiner, en consommer plus ? Réponses avec Patrick Prieur, médecin nutritionniste.

Nous produisons notre propre hormone de croissance.

VRAI. L'hormone de croissance est une protéine qui permet la reproduction et la croissance. Naturelle, elle prend naissance dans notre cerveau grâce à une glande positionnée juste au milieu des deux lobes cérébraux. L'hypophyse est de la taille d'une bille et sécrète l'hormone de croissance dans sa partie antérieure, exactement comme l'hormone de l'allaitement, sa cousine germaine.

Cette hormone nous permet d'être plus fort.

VRAI. Elle détermine non seulement la taille finale du corps adulte mais donne aussi volume, tonus et fermeté aux organes et tissus, particulièrement aux muscles. Par ailleurs, elle participe à tout ce qui procure une bonne image de soi et un mental positif. Ses effets se constatent dans une meilleure résistance à l'effort, un sommeil moins long et plus profitable, une pression artérielle équilibrée, une meilleure acuité visuelle, auditive et cérébrale. Enfin, un sentiment profond de sérénité et de sécurité.

Les hormones naturelles ne suffisent pas toujours.

VRAI. Il arrive que certains enfants n'en produisent pas assez et la conséquence la plus fréquente est le nanisme ou, plus généralement, un retard de croissance. Mais ce n'est pas la seule pathologie. Il en existe d'autres, moins fréquentes. L'origine de cette défaillance d'hormones n'est pas connue, mais on soupçonne une faiblesse de l'hypophyse ou une lésion.

Seul le médecin peut prescrire des hormones de croissance.

FAUX. C'est la Haute autorité de santé (HAS) qui est habilitée à autoriser l'utilisation de l'hormone de croissance, à la demande du médecin, avec beaucoup de précaution et selon des critères médicaux stricts. Par ailleurs, le traitement est très coûteux (environ 1 500 euros par mois). Il est disponible sous forme injectable.

Ces hormones rajoutées sont naturelles.

FAUX. Les hormones utilisées sont des hormones de synthèse fabriquées en laboratoire. Avant la fabrication biogénétique, l'hormone de croissance était extraite de la glande cérébrale de vaches mortes. À la suite de nombreux décès dramatiques d'enfants, associés à la maladie de Creutzfeldt-Jakob, l'utilisation de l'hormone de croissance est devenue beaucoup plus contrôlée.

© ISTOCKPHOTO



Elles sont une réponse miracle anti-vieillessement ?

FAUX. Des utilisations frauduleuses sont pratiquées pour augmenter les performances sportives ou lutter contre le vieillissement. Mais ce n'est pas sans danger car les risques de développer un cancer sont d'autant plus grands que l'on prend de l'hormone de croissance. Certains pays l'utilisent également pour stimuler la sécrétion laitière des vaches et, donc, leur rentabilité.

Elle augmente les performances sportives.

FAUX. L'hormone de croissance endommage sérieusement le muscle cardiaque. On se souvient de footballeurs trentenaires et, a priori, en très bonne santé, s'effondrant au milieu d'un match. Il ne s'agit plus alors d'un médicament, mais d'une substance dopante.

Durant certaines périodes de la vie, l'homme en produit plus.

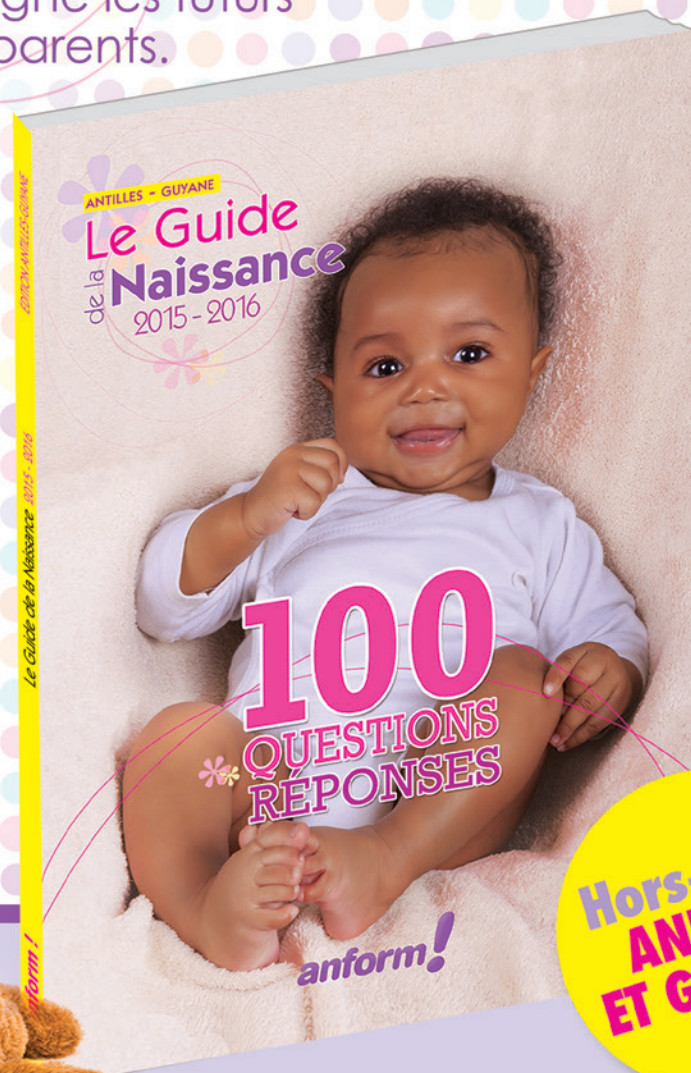
VRAI. Normalement, le taux maximum naturel de sécrétion se situe pendant l'adolescence pour aboutir à la fonction de reproduction.

Il est possible d'augmenter naturellement son taux d'hormones de croissance.

VRAI. En mangeant des aliments riches en protéines, en modérant le café et en arrêtant le tabac. Une alimentation sucrée, d'autre part, fait diminuer sa production, alors que maintenir une légère hypoglycémie la favorise. Jeûner un jour toutes les deux semaines stimule aussi sa production. Un exercice physique régulier est également nécessaire.



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



© ISTOCKPHOTO

PAR BK

En période de fortes chaleurs, de petits boutons rouges vifs peuvent apparaître sur le cou ou les épaules de votre bébé. C'est sans doute la bourbouille. Une fois identifiée, voici 5 astuces pour en venir à bout. Avec le Dr Vincent Le Bris, pédiatre.

Rougeurs

5 astuces contre la bourbouille !

“ Mon fils a des boutons de chaleur au niveau du cou, des bras, des coudes... impossible de l'en débarrasser. Malgré les crèmes, ça part et ça revient de plus belle”, désespère Nadine, maman d'un petit garçon de 2 ans. C'est bien de bourbouille dont parle Nadine, aussi appelée miliaire rouge. Cette dermatose survient au cours d'expositions prolongées aux atmosphères chaudes et humides. L'hypersudation brutale provoque des éruptions cutanées sous forme

de multiples lésions vésiculeuses (cloques). On les reconnaît facilement à leur contenu clair sur fond rouge vif (indiquant le caractère inflammatoire), siégeant sur le haut du dos et de la poitrine, les plis de flexion (cou, coudes...) et parfois sur le visage. À cause de l'excès de sueur à la surface de la peau, les glandes sudoripares sont obstruées. C'est l'infection. Chez les enfants, les lésions ont tendance à perdurer car la surinfection est fréquente lorsque les petits ne peuvent s'empêcher de gratter. Heureusement, il existe quelques astuces pour en venir à bout.

1 Des vêtements amples

Le soleil, le climat humide, la sudation, les vêtements lourds et serrés, des locaux mal aérés, des efforts musculaires excessifs, l'abus des douches ou une hygiène défectueuse sont des facteurs aggravants. En cas de forte chaleur, laissez-le torse nu le plus souvent possible et protégez-le du soleil. Favorisez des vêtements amples et en coton léger (pas de synthétique).

2 Un savon doux

Nettoyez la peau et les plis à l'eau et au savon doux ou surgras. Rincez et séchez surtout les plis en tamponnant plutôt qu'en frottant afin de ne pas irriter encore plus les lésions. L'important est de ne pas piéger de l'humidité entre la peau et la crème. Appliquez ensuite généreusement une crème émolliente 2 à 3 fois par jour.

3 Le zinc

En présence de bourbouille, les pédiatres ont tendance à prescrire des crèmes à base de zinc. Celles-ci ont une action anti-inflammatoire.

4 La glycérine

Une crème émolliente grasse peut s'avérer très efficace. Appliquée 2 à 3 fois par jour, elle a pour effet de ramollir la peau. Idem pour les bains à la glycérine qui est un corps gras par excellence. Dans son bain, frottez les feuilles de glycérine jusqu'à ce qu'elles moussent. Tout corps gras domestique peut également être utilisé pour apaiser la sensation inflammatoire de la bourbouille : vaseline, beurre ou huile d'olive.

5 L'aloe vera

En traitement naturel, l'aloe vera a la réputation d'apaiser tout type d'inflammation cutanée.



Et les adultes ?

Les jeunes enfants sont particulièrement exposés à ce type d'affection car leur peau est plus fine que celle des adultes. De plus, les plus jeunes subissent parfois la chaleur sans savoir exprimer leur mal-être tandis qu'un adulte se déshabillera s'il a trop chaud. Mais les adultes peu habitués aux zones chaudes et humides, n'en sont pas exemptés. Chez eux, la bourbouille se manifeste davantage au niveau des bras, des jambes et de l'abdomen.



Chaud devant

Zones érogènes, *mode d'emploi*

PAR CG

1 800 cm² de peau, 720 000 terminaisons nerveuses et 1,5 million de capteurs de sensations. "À proprement parler, le corps tout entier est une zone érogène", disait Freud. En voici la carte, dessinée avec la collaboration de Diane Alot-Nolar, sexologue. De A à Z.



BOUCHE

La bouche est synonyme de caresses bucco-génitales, de mots doux, coquins, voire crus et, bien sûr, du baiser. Doux, sucré, french kiss, le baiser se conjugue de multiples manières. Lorsque votre partenaire plaque ses lèvres contre les vôtres et souffle dans votre bouche, c'est le baiser japonais. Le baiser indien est pratiqué immédiatement après une fellation, avec éjaculation. Le baiser supérieur attrape la lèvre supérieure du partenaire, en la mordillant et en la suçant, tandis que l'autre le fait avec la lèvre inférieure (alternez avec la langue).

B

ANUS

Lieu de bien des tabous, car associé à la défécation et à l'homosexualité, l'anus est cependant une zone érogène très sensible, du fait de ses multiples récepteurs sensoriels. Chez les hommes, la stimulation de la prostate (glande sous la vessie) avec le doigt, par voie anale, permet l'accès à un plaisir accru. Cependant, *"cette zone n'est pas lubrifiée naturellement. L'utilisation de lubrifiant est recommandée, tout comme celle du préservatif. Temps et délicatesse sont requis"*, conseille Diane Alot-Nolar.

Son petit capuchon n'en est que la partie émergée. Ses ramifications nerveuses, à l'intérieur, mesurent environ 10 cm, des deux côtés du vagin. Ce "petit" organe *"doté de 8 000 capteurs sensoriels, soit deux fois plus que le pénis, reste l'organe sexuel féminin le plus sensible et le plus excitable"*, décrit Diane Alot-Nolar. Astuce pour se repérer : le clitoris augmente de volume si vous lui faites de l'effet !

DOS

La peau du dos, plus sensible, est très réceptive aux massages, apaisants, qui détendent les muscles et améliorent la réceptivité générale. Ces massages peuvent devenir de plus en plus sensuels et la langue peut alors remplacer la main. Car les zones érogènes ne se limitent pas aux organes sexuels. Il en existe trois types : primaires qui permettent d'atteindre l'orgasme (gland, verge, clitoris, vagin), secondaires qui, combinées aux zones primaires, peuvent multiplier le plaisir sexuel et l'inten-

sité de la jouissance, et les zones potentielles. Ces dernières sont propres à chacun et peuvent mener à l'excitation par leur stimulation.

FREIN

Mesdames, rien à voir avec les voitures. Le frein est le repli cutané qui relie le prépuce à la base du gland (face interne). Avec la langue, taquez ce "clitoris masculin" : effet garanti ! Toujours doucement, car le frein risque de se rompre lors d'activités sexuelles trop vigoureuses.

HOMMES

Beaucoup d'hommes se concentrent uniquement sur leurs zones primaires. *"Certains pensent que leur virilité ne peut passer que par leur pénis et ont tendance à se focaliser sur le plaisir qu'ils en tirent. Du coup, ils n'investissent pas de façon érotique les autres parties de leur corps"*, déplore Diane Alot-Nolar, sexologue. C'est peut-être une autre façon de percevoir la sexualité.

CLITORIS

La première clé du plaisir féminin. 95 % des femmes accèdent à l'orgasme par la stimulation du "bouton de rose". 38 % y arrivent lors d'une pénétration vaginale mais accompagnée d'une stimulation clitoridienne, contre 28 % en cas de pénétration vaginale seule, selon une étude de l'Institut français d'opinion publique en 2014. Car le clitoris est un iceberg.

JOUIR

Certaines femmes ont rarement ou n'ont jamais connu d'orgasme de leur vie. Au cours des douze derniers mois, près de huit femmes sur dix (79 %) admettent avoir eu des difficultés à jouir. Une femme sur dix en couple (10 %) n'a pas eu d'orgasme depuis plus d'un an, et 3 % n'en ont même jamais eu (lfop). *"Les femmes ont besoin de développer leur capacité à être excitée au niveau de leurs zones génitales naturelles, mais aussi en partant à la découverte de leur corps, de leur anatomie sexuelle. Ou encore n'ont pas été caressées adéquatement par leur partenaire. Parfois, c'est aussi leur propre attitude qui les empêche d'être excitées : non-réceptivité, ne s'abandonnent pas, honte, ne se sont jamais masturbées, ne discutent pas avec leur partenaire, etc."*, regrette Diane Alot-Nolar.

© ISTOCK

INTÉRIEUR DES CUISSSES

La peau de l'intérieur des cuisses, des genoux (le creux poplité) et des bras, fine, douce et souple, est très réceptive aux caresses chez l'homme (haut des cuisses) comme chez la femme. Alternez caresses à fleur de peau, mordillements, baisers et mouvements plus marqués (si le partenaire est chatouilleux) avec la langue ou la paume. Partez de l'intérieur des genoux et remontez vers la zone stratégique. Aussi fine, la peau des aisselles, ses poils et son odeur rendent cette zone intime propice aux sensations agréables. Promenez-vous aussi entre les plis des coudes, des genoux et des poignets où la peau fine, peu sollicitée et bien protégée du quotidien, recèle une sensorialité toute particulière.

POINT K

Connaissez-vous tous les points du plaisir chez la femme ? Les points K (point du Dr Kivin) faciliteraient la montée du désir et procureraient un plaisir exquis. Juste au dessus du gland du clitoris, ces points jumeaux doivent être stimulés, avec la pointe de la langue en travers de l'axe du clitoris. Points de diktats érogènes, mais sachez qu'il existe le point N, externe, à mi-distance entre l'entrée du vagin et de l'anus ; le point A, sur la face antérieure du vagin, dans la moitié supérieure de la cavité vaginale ; le point C, dans le cul-de-sac postérieur du vagin ; le point P, sur la fine cloison interne, à mi-chemin, séparant le vagin du rectum ; le point T, sur la partie supérieure du clitoris juste sous le pubis ; et enfin le fameux point G (point de Grafenberg), environ à 4 cm de l'entrée du vagin, sur la paroi antérieure, comme une petite bosse faite de plis parallèles.

Tous ces points demandent une stimulation précise et amèneraient à des orgasmes différents. À vos lampes de poches !

NUQUE

Une étude menée par des neuropsychologues au pays de Galles et en Afrique du Sud en 2013 sur 300 hommes et 500 femmes a permis de classer les 41 zones les plus érogènes du corps. Le haut de la nuque arrive en quatrième position chez les femmes, et en cinquième position chez les hommes ! Voici le top 10 des femmes : le clitoris, le vagin, la bouche et les lèvres, le haut de la nuque, les seins et les mamelons, l'intérieur des cuisses, la nuque, les oreilles, le bas du dos. Chez les hommes : le pénis, la bouche et les lèvres, les testicules, l'intérieur des cuisses, le haut de la nuque, les mamelons, le périnée, la nuque et les oreilles.



OREILLES

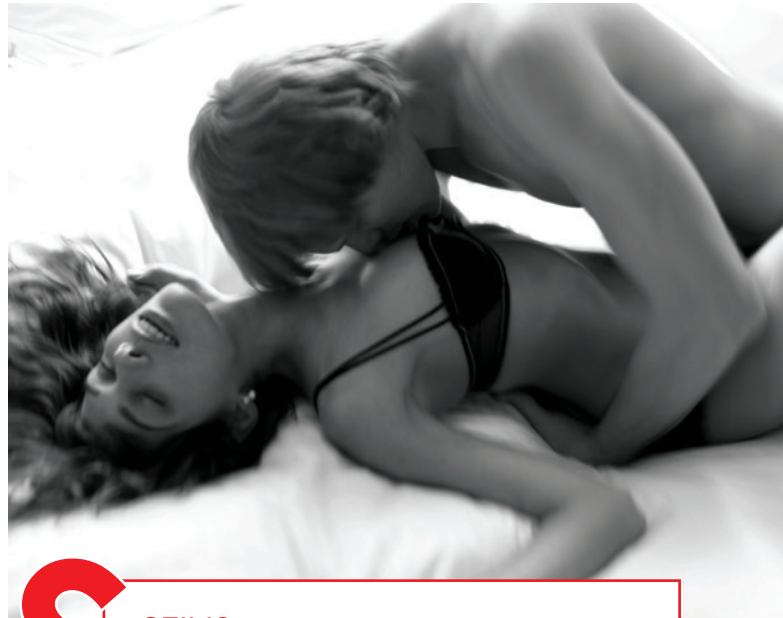
Certains adorent et d'autres détestent. Cependant, il ne s'agit pas de déverser le fleuve Maroni dans l'oreille du partenaire ! Mordillements, lèchements, suctions des lobes et du creux de l'oreille *"favorisent la capacité d'abandon par la relaxation. Les nombreuses terminaisons dans l'oreille en font un point sollicité en acupuncture"*, remarque Diane Alot-Nolar.

PÉNIS

Plus besoin de présenter son excellence le pénis et son fer de lance, le gland. Particulièrement sensible et excitable aux stimulations manuelles, buccogénitales, visuelles, imaginées, le pénis contient de nombreux récepteurs sensoriels sensibles au plaisir, les "corpuscules de Krause", ainsi que de très fins vaisseaux sanguins qui le rendent hypersensible. Bon à savoir, le nombre de corpuscules et de vaisseaux augmente à mesure que l'on approche du gland. Moins connu, le périnée se trouve entre le scrotum et l'anus chez l'homme (entre les petites lèvres et l'anus chez la femme). Cette région hypersensible favorise l'orgasme par stimulations avec le doigt ou la langue.

TESTICULES

La peau qui les recouvre, bourrée de capteurs sensibles, de corpuscules dont celui de Krause, est très sensible au froid et au plaisir. Trop souvent négligée, cette zone fragile, se caresse et se masse délicatement.



SEINS

Certaines femmes accèdent à l'orgasme par stimulation des seins, alors que d'autres ne ressentent pas grand-chose... Chez les hommes, *"les terminaisons nerveuses des mamelons en font une zone aussi sensible que chez les femmes, par effleurement de leurs mamelons, caresses de leurs pectoraux et légères suctions de leurs tétons. Pourtant, les hommes n'exploitent pas toujours cette sensorialité qu'ils attribuent à la féminité"*, remarque Diane Alot-Nolar.



VAGIN

"Sa sensibilité provient de ses parois, pourvues de terminaisons nerveuses, qui confèrent à l'anatomie féminine une dimension sensible et érotique. Les frottements et mouvements de va-et-vient à l'intérieur du vagin, stimulent les petites lèvres et le clitoris. Au repos, sa taille est de 7 à 10 cm. Excité, le vagin se lubrifie, et peut s'étirer de 50 %", indique la sexologue. Waouh.

WASABI

Wasabi, chocolat, clou de girofle, gingembre, avocat et ail seraient réputés pour intensifier le désir et les performances sexuelles ! À Rome, les apothicaires fabriquaient une pilule aphrodisiaque, "stimentos", à base d'un mélange de sueur de gladiateur et d'huile d'olive. Dans certaines régions du Brésil, subsiste l'art du "café d'amour" qui consiste à préparer, pour son amant, un café filtré dans une culotte portée. Soyons imaginatifs ! Les zones érogènes peuvent être aussi préparées et stimulées par une plume, des cheveux longs, un foulard très doux, un pinceau, une petite cuillère remplie de miel ou de confiture, etc. Et si votre partenaire est encore tiède, servez-lui ce sorbet bien frappé : chocolat, gingembre et wasabi !

X

Les films X, en général, préfèrent montrer ce qui est le plus rapidement excitable (zones primaires). Peu dans l'imaginaire ou la sensualité, il excite la vue, puissant détonateur érotique, surtout chez l'homme. Consummé rapidement, il dépanne tel un cassoulet en boîte plutôt qu'un colombo maison. Cependant, danger, certains prenant la fiction pour la réalité, imitent la (mauvaise) stimulation de certaines zones érogènes : seins malaxés ou clitoris-punching ball.

Démake-up

Eau micellaire, laquelle choisir ?

PAR CD

L'eau micellaire révolutionne l'art du démaquillage. Comment faire le bon choix ? Les conseils du Dr Claude Marie-Joseph, pharmacien.

1

Votre peau

Les eaux micellaires conviennent à tous types de peaux. Elle ne se rince pas, respecte le pH et la physiologie de la peau, souvent mieux que le savonnage qui décape trop. Formulées sans savon, elles sont particulièrement adaptées aux peaux sensibles. Les peaux acnéiques, par exemple, privilégieront une eau non comédogène qui élimine l'excès de sébum tout en purifiant le visage.

2

Son odeur

La plupart des eaux micellaires sont neutres et idéales pour nettoyer même la peau de bébé (elles sont d'ailleurs souvent comparées au liniment). Mais d'autres, délicatement parfumées, rafraîchissent agréablement l'épiderme sans altérer le film hydrolipidique.

3

Son pouvoir démaquillant

Les minuscules particules de micelles contenues dans les eaux micellaires sont capables d'emprisonner les impuretés et les corps gras, qui sont ensuite mélangés à la phase aqueuse pour être éliminés. Un ou deux disques de coton sont donc suffisants pour se démaquiller avec une eau micellaire de qualité ! Par ailleurs, aucun fard ne semble lui résister, pas même les plus lourds, water-proof ou longue tenue.

4

Son indice de collage

Certaines eaux donnent une sensation de "coller" après leur utilisation. Ce qui peut être le cas de certaines formules biologiques.

Ras-le-bol

Osez les cheveux courts

PAR BARBARA KELLER

Qui n'a jamais eu envie de changer de tête ? Ou plutôt de coupe de cheveux ? Oser toucher à sa chevelure est toujours une petite révolution. Comment aborder ce changement de look ?

C'est décidé ! Je change de tête. Ras-le-bol de ma longue chevelure, je passe au court. Je pousse la porte du salon de Pascal Alexis, coiffeur-styliste et visagiste. Après avoir feuilleté quelques magazines, j'ai une petite idée de ce que je veux. Il me fait m'asseoir face au miroir et m'interroge sur mes motivations : "Pourquoi voulez-vous couper vos cheveux ?". Il aborde la question avec psychologie, observe ma personnalité et cherche à comprendre les raisons de mon choix. Suis-je influencée par un mari, des collègues,

© ISTOCKPHOTO



des amies ? S'agit-il d'un coup de tête ? De faire écho à un changement de vie (séparation, décès, nouveau travail...) ? Pour Pascal Alexis, mieux vaut ne rien précipiter. Il me propose une coupe intermédiaire quitte à couper plus ensuite afin de ne rien regretter. Je suis rassurée.

ROND, ALLONGÉ, CARRÉ...

Le spécialiste analyse à présent les facteurs physiologiques : la forme du visage. Sur un visage rond, une coupe trop courte risque d'accroître l'arrondi des joues. Il faut au contraire garder un peu de volume en hauteur afin d'adoucir le visage. Inversement, un visage allongé comme le mien ne supportera pas une coupe en hauteur qui allongera encore les traits. Mieux vaut opter pour une coupe avec des dégradés sur le côté pour donner un peu de volume autour des joues. Une femme au visage carré peut tenter une coupe très courte, plus masculine, garçonnette. Enfin, la boule à zéro ou coupe rasée conviendra aux femmes ayant une très belle harmonie de visage c'est-à-dire des traits raffinés. Enfin, la coupe que l'on va choisir dépend de la nature de nos cheveux : lisses, ondulés, crépus, métissés... Les cheveux lisses

restent raides lorsqu'ils sont coupés courts et se coiffent à l'aide d'un gel ou restent au naturel. Les cheveux crépus peuvent être défrisés ou subir un traitement de type "wave", ce qui leur donne un aspect bouclé. Le cheveu est assoupli et sa texture devient plus soyeuse et plus facile à coiffer. Votre coiffeur vous donnera la marche à suivre pour la mise en forme de votre coupe à domicile : au gel, à la cire, au sérum...

TENDANCE

Je finis de parcourir les catalogues avec les dernières coupes courtes à la mode. Beaucoup d'actrices s'y sont mises. La nuque très dégagée mais le front recouvert d'une large frange un peu ébouriffée, les côtés effilés et les couleurs avec balayages. Finalement, les cheveux courts offrent une multitude de possibilités, en termes de longueur, dégradés, avec ou sans frange, du blond platine au noir corbeau, en passant par les mèches et autres permanentes les plus originales. Et l'on peut coiffer une coupe courte de mille et une façons : cheveux harmonieusement ébouriffés, parfaitement peignés, avec une raie au milieu ou sur le côté, plaqués sur la tête ou même en brosse !



Entretien

Si l'on veut garder une coupe courte impeccable, cela demande un entretien régulier car les cheveux repoussent très vite. Et sur une coupe courte, cela se voit ! Pour les très courtes, il faut parfois revenir toutes les 2 à 3 semaines. D'autant plus si on a opté pour une coloration, car les racines se voient immédiatement.

Menu minceur

Perdre du poids grâce au repas cardio

PAR SOLY

Manger pour perdre des calories, c'est le principe du repas cardio. La condition : bien choisir ses aliments. Protéines maigres, fruits, légumes... et activité physique !

Multiplier les séances de sport en salle n'est pas la solution pour perdre durablement du poids. Car malgré tous vos efforts, les résultats ne seront pas toujours au rendez-vous. Résultat, frustration et abandon vous guettent. Associer des repas cardio à votre activité physique est une méthode plus judicieuse pour constater rapidement un changement de silhouette... De fait, la combinaison cardio/repas cardio fonctionne à la

manière du célèbre binôme sham-poing/après-shampoing. L'utilisation des deux maximise le résultat escompté !

BRÛLEUR DE GRAISSE

Le principe est simple : le fait de manger fait perdre des calories. C'est "l'effet thermique" des aliments. La quantité d'énergie que le corps utilise pour digérer fait de votre rêve de mincir sans rien faire, une réalité. Afin d'amplifier ce phénomène naturel, il vous suffit de composer vos re-

pas en choisissant bien les aliments capables de produire un effet cardio tout au long de la journée et de transformer votre corps en un véritable brûleur de graisses vivant. Les études montrent que les protéines augmentent de 30 % l'énergie dépensée par le corps lors de leur digestion. C'est une aubaine ! Ces protéines sont également nécessaires au maintien et au développement de la masse musculaire qui elle-même contribue fortement à la perte de gras. Les protéines dites maigres comme le blanc de dinde ou le poisson sont à privilégier. Attention, il ne s'agit surtout pas de commencer un régime hyperprotéiné astreignant et limitant, mais de connaître ses besoins journaliers en protéines et d'élaborer des recettes appétissantes et originales. Avec les protéines maigres, des fruits, légumes et crudités.

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

En effet, l'acidité contenue dans les protéines oblige à toujours les compléter d'une source conséquente d'aliments basiques ou alcalinisants (fruits et légumes) qui vont maintenir l'équilibre acido-basique dans l'organisme. C'est dans ces conditions que votre

corps regorgera de vitalité et pourra fonctionner de manière optimale pour consommer la masse grasseuse en trop. Les aliments de type céréaliers comme le pain, les pâtes ou les biscottes sont à éviter en raison de leur forte acidité une fois digérés. Ils peuvent être remplacés par des légumes basiques comme les crudités, le quinoa ou l'igname, par exemple.

YAOURT AU SOJA

Il faut avant tout faire un état des lieux de ce qu'on mange au quotidien et d'introduire des repas cardio progressivement, y compris à l'heure de la pause. En remplaçant par exemple un croissant pris habituellement le matin (437 calories) par un déjeuner cardio composé d'un yaourt au soja nature accompagné d'une banane pour un total de 140 calories. Soit 297 calories en moins, l'équivalent d'une heure de course à pied à allure modérée ! Ainsi en mangeant un minimum de 3 repas cardio, on économise le temps dédié au sport dans la même journée. Il reste cependant important de poursuivre une activité physique régulière à raison de 3 séances de 45 minutes par semaine pour entretenir un corps tonique et en pleine forme.

Menu cardio

(moins de 300 calories par repas)

• Petit-déjeuner

Omelette de blancs d'œufs (1 jaune) aux épinards, saumon et ciboulette.

• Déjeuner

Escalope de veau, purée de carotte et fruit à pain (2 petits morceaux).

• En-cas

Fromage blanc nature 0 %, 1 banane, chocolat noir et amandes.

• Dîner

Nouilles de patates douces, légumes chop suey et crevettes sauce piquante.

Siwotaj

La folie des cocktails... **sans alcool !**

PAR MSR

Les cocktails sans alcool, aussi appelés mocktails, ont la cote ! Virgin mojito, cocktail cendrillon, Bora-Bora... Ils autorisent la plus grande créativité. Seul impératif : se faire plaisir ! Les conseils de Rayner Boucard, barman et bar manager.





Les ustensiles

Au minimum, vous devez avoir à disposition les ustensiles suivants :

- un shaker, pour mélanger les ingrédients. Préférez-le en acier inoxydable ;
- un verre à mélange pour préparer votre cocktail ;
- un pilon pour écraser les fruits, la glace, le sucre ;
- une passoire pour retenir les glaçons ou les morceaux de fruits ;
- un doseur, pour mesurer avec précision ;
- une cuillère à mélange, cuillère à long manche pour atteindre le fond du verre et brasser les ingrédients.



Les règles d'or

- Il existe 2 grandes façons de préparer un cocktail : à la cuillère (verre à mélange) ou au shaker. C'est selon les ingrédients (on ne mélange pas une boisson gazeuse dans un shaker) et selon les goûts. Comme James Bond, vous les préférerez peut-être "*shaken, not stirred*", c'est-à-dire au shaker et non à la cuillère ! Le shaker est nécessaire quand il y a dans la recette des ingrédients qui ne se mélangent pas facilement (sirop, crème fraîche, lait, œufs, miel...). À ce moment, il faut verser les ingrédients dans le shaker, l'agiter fortement pendant une dizaine de secondes puis verser son contenu dans le verre en retenant les glaçons avec la passoire.
- Il faut d'abord verser le sucre et le citron (les petites quantités) avant d'allonger avec les grandes quantités.
- L'équilibre entre sucre et acidité doit être parfait.
- Mettre les boissons pétillantes (sodas, toniques...) en dernier pour garder les bulles et alléger le mélange.
- Élaborer les cocktails avec 5 éléments maximum.
- Pour obtenir des effets de superposition, les liquides les plus lourds (sirops, crèmes) sont versés avant les liquides les plus légers (pour éviter qu'ils ne se mélangent).
- Enfin, un cocktail doit être consommé dans les 2 minutes qui suivent sa préparation. Pour les consommer bien frais, il est conseillé de placer les verres au réfrigérateur ou d'y mettre des glaçons juste avant l'élaboration des cocktails.

Les bonnes associations

Pour les cocktails sans alcool, les associations sont faciles et infinies. Banane/citron, passion/mangue/grenadine, mangue/yaourt... Pensez aussi aux épices : anis étoilé, clou de girofle, coriandre, muscade... aux amandes, aux herbes aromatiques (menthe, basilic...), à la noix de coco, au chocolat en poudre.



La décoration

C'est un élément primordial.

Un cocktail doit être aussi agréable à regarder qu'à boire.

La présence de fruits dans la déco doit rappeler ses différents ingrédients.

Autant que possible, la déco doit être comestible.

Quelques idées : spirale d'agrumes (on découpe la peau de façon circulaire), brochettes de fruits (sur une pique de bois, alternez fruits frais et fruits confits), sculpture sur fruit, tranche de carambole, branche d'ananas...

Vous pouvez aussi utiliser des fleurs.





BOISSON

Virgin mojito

Ingrédients pour 1 personne

- Sucre de canne
- Citron vert
- Menthe fraîche
- Eau minérale gazeuse

1. Disposer $\frac{1}{2}$ citron vert coupé en dés, dans un tumbler. **2.** Ajouter 2 cuillerées à soupe de sucre et écraser les ingrédients à l'aide d'un pilon jusqu'à obtention d'une bouillie. **3.** Ajouter 7 feuilles de menthe en les pressant délicatement avec le reste. **4.** Compléter le verre de glace, pilée de préférence. **5.** Allonger à l'eau minérale gazeuse jusqu'au bord. Remuer ensuite à l'aide d'une cuillère à mélange pendant quelques secondes, et mélanger bien les ingrédients. **6.** Décorer d'un beau brin de menthe fraîche et servir.

Glacé

- Pour faire les glaçons, utilisez de préférence de l'eau minérale pour éviter le goût chloré de l'eau du robinet.
- La glace doit être le plus froid possible pour éviter d'apporter trop d'eau au mélange.
- La glace pilée rafraîchit plus vite mais apporte davantage d'eau.



Parlez cocktail !

Frapper : refroidir le mélange en l'agitant énergiquement au shaker.

Allonger : ajouter un liquide.

Passer : verser la boisson à travers une passoire à cocktail.

Givrer : tremper le bord d'un verre dans du jus de citron, puis dans du sucre.

Mixer : Mélanger différents ingrédients avec de la glace pilée dans un "blender" pour obtenir un mélange onctueux.

© BARTENDER

BOISSON

Virgin piña colada

Ingrédients pour 1 personne

- Jus d'ananas
- Jus de citron
- Crème de coco

1. Mesurer 2 cl de jus de citron, dans un verre à mélange gradué, puis verser dans un shaker.
2. Répéter l'opération avec 8 cl de jus d'ananas et 3 cl de crème de coco.
3. Ajouter des glaçons et frapper énergiquement quelques secondes.
4. Verser dans le verre, décorer d'1/2 tranche d'ananas.

Ces recettes vous sont proposées par l'agence The Bartender.

PAR HD

Vos triceps constituent les deux tiers de vos bras et vos biceps le tiers restant. Que vous soyez homme ou femme, que vous rêviez d'exploser vos manches de chemise, de tonifier des bras mous ou que vous vous trouviez quelque part entre les deux, voici ce qu'il vous faut.



Extraits de *Muscu sans matériel*,
Marl Lauren,
éd Larousse.

Biscotos

La muscu sans matériel : les triceps

© STOCKBYTE

© ISTOCK

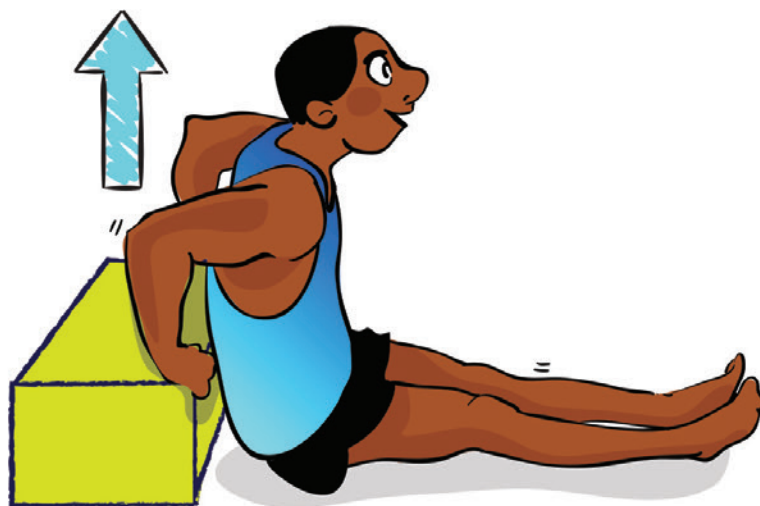
1 DIPS ASSIS

Triceps

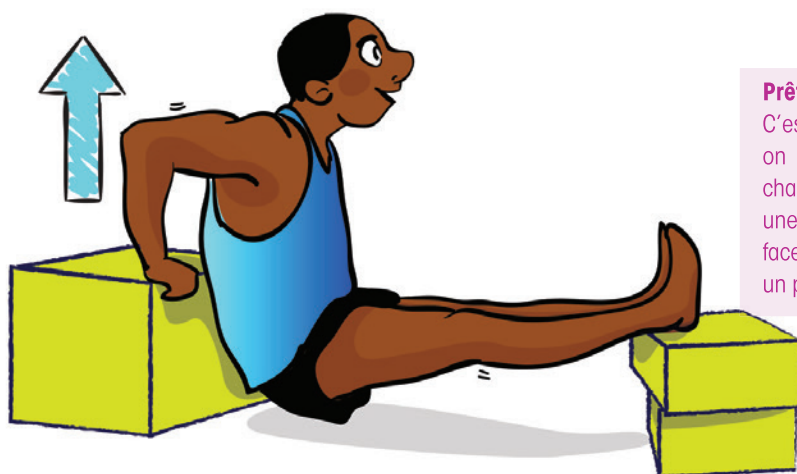
Choisissez un point d'appui situé entre le genou et la ceinture. Plus il est bas, plus l'exercice sera difficile, mais ne descendez pas en dessous du genou ! Table, chaise, accoudoir de canapé ou de fauteuil font parfaitement l'affaire.

1 - Dos au meuble, posez les paumes sur le bord, phalanges tournées vers vous. Tendez les jambes devant vous, les fesses écartées de quelques centimètres du meuble.

2 - Gardez le torse droit et descendez en fléchissant seulement les coudes et en basculant les épaules. Les bras sont alors parallèles au sol, ce qui étire vraiment les triceps. Les avant-bras doivent rester perpendiculaires au sol et le dos à quelques centimètres du meuble. Remontez en poussant sur vos bras jusqu'à ce qu'ils soient tendus.



Variante : l'exercice est plus facile quand on fléchit les genoux, les pieds rapprochés bien à plat sur le sol.



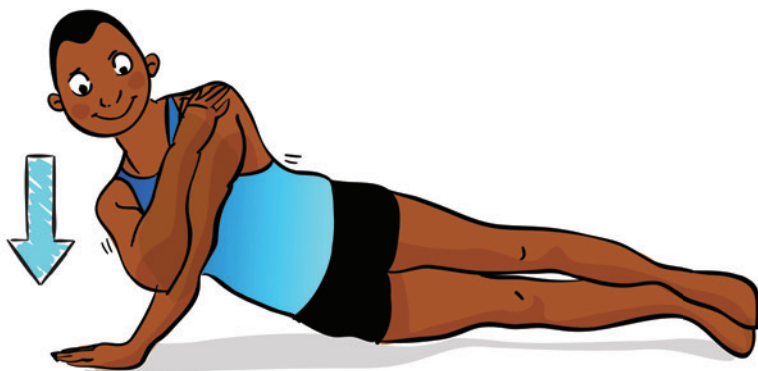
Prêt à monter d'un cran ?

C'est plus difficile quand on pose les pieds sur une chaise, une caisse, un lit, une table ou tout autre surface. On peut aussi placer un poids sur les cuisses.

© ILLUSTRATION : LA SCURIS 20

2 EXTENSION LATÉRALE DES TRICEPS

Triceps, un peu les obliques



1 - Allongez-vous du côté droit, le corps bien aligné. Si le sol est trop dur, mettez un coussin sous votre hanche pour plus de confort. Prenez l'épaule gauche avec la main droite en repliant le bras droit sur la poitrine. Posez la main gauche au sol, doigts parallèles à la tête, à hauteur d'épaule droite.

2 - En fléchissant uniquement la taille, soulevez le torse jusqu'à ce que le bras gauche soit tendu. Revenez à la position de départ en contrôlant votre descente.

3 - Retournez-vous et changez de bras d'appui.

3 MARCHE DU CRABE

Fait travailler aussi le dos et les fesses

Asseyez-vous par terre, jambes repliées en V inversé. Posez les mains sur le sol de chaque côté du bassin et soulevez les fesses. Maintenant, marchez en crabe en avançant ou en reculant. Et amusez-vous bien !



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^{er} LEADER
EUROPÉEN 2014
OLIMP
SPORT NUTRITION

PAR MANDY COUBARD,
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

Partir, tout recommencer à zéro, redémarrer, enfin réaliser ses rêves intimes, ses désirs inavoués... Qu'est-ce qui pousse certaines personnes à passer à l'acte ? Comment peut-on vouloir tout plaquer ? Et ne rien regretter ?

Paré à virer ?

Boulot, famille, mari... J'ai tout plaqué !

Nous avons tous des rêves enfouis, des projets inachevés ou inavoués que l'on porte en soi avec regrets. "Le fantasme est une activité psychique importante qui peut orienter nos conduites", décrit Freud. Les fantasmes présentent un intérêt certain car ils dévoilent des désirs plus ou moins conscients. Ils sont un des ressorts de l'action. Ces rêves, désirs ou fantasmes peuvent un jour faire surface, par une prise de conscience que leur réalisation peut maintenir l'équilibre psychique ou redonner un véritable sens à

©ISTOCKPHOTO

l'existence. Parfois, nous pouvons avoir le sentiment de ne plus être à notre place, d'être passé à côté de quelque chose, ou que notre vie manque de sens...

L'HEURE DU BILAN

Dans ce processus psychique de *"tout plaquer pour tout recommencer"*, on pressent une prise de conscience, comme si on regardait sa vie différemment. On plonge au fond de soi sans se raconter d'histoires. Souvent, il y a un "effet déclic", comme pour le témoignage de Sandrine (voir encadré). C'est un événement, comme le décès de sa meilleure amie, qui vient débloquent, déverrouiller quelque chose d'enfoui en elle. Cet événement peut être une rupture, un divorce, un deuil, un accident, un licenciement... Nous sommes tous confrontés à des bouleversements, des difficultés qui nécessitent une réorganisation. Et nous devons déployer des stratégies d'adaptation particulières. Parfois, il peut exister des prises de conscience sur soi-même, le sens que l'on donne à sa vie, l'heure des bilans, des remises en question qui peuvent permettre de grands changements de vie. Comme dans toute situation de la vie, le principe de réalité n'est pas très loin de la notion de plaisir. Le fantasme se confronte donc à la réalité : établir un plan d'action pour parvenir à la réalisation de son projet. Dans la psychanalyse freudienne, la réa-

lité consiste à prendre en compte les exigences du monde réel et les conséquences de ses actes. Autrement dit, lorsqu'on décide de tout plaquer pour partir vivre à l'autre bout du monde, encore faut-il avoir quelques économies pour la réalisation de son projet ! Il ne s'agit pas de quitter un travail dans lequel vous ne vous épanouissez pas pour rester sur votre canapé devant la télévision dans un état psychique figé et de procrastiner. Il faut donc admettre l'existence des renoncements nécessaires (vivre loin de ses proches, quitter ses commodités, faire des économies, reprendre ses études, quitter un conjoint...).

AU BOUT DE SES PROJETS

Car il n'est pas non plus question de vouloir être dans la fuite et l'évitement de situations de vie difficiles ou de confondre "recommencer sa vie à zéro" avec "fuir la vérité et la réalité". En effet, très souvent les personnes qui plaquent tout et ne regrettent rien, sont celles qui se confrontent à une réalité en amorçant un nouveau projet de vie avec des objectifs à atteindre. Les écueils de la vie peuvent donc permettre de se réinventer, d'entreprendre, de puiser en soi afin de trouver les ressources nécessaires pour réaliser ses rêves. Tout plaquer pour recommencer sa vie... Oui, mais en allant au bout de ses projets. Le monde appartient à ceux qui rêvent trop !

"Je n'étais pas heureuse dans ce rôle d'avocate"

Petite fille, j'ai toujours aimé cuisiner. Je rêvais d'ouvrir un restaurant. Hélas, j'ai choisi une autre voie professionnelle pour faire plaisir à mon père avocat qui voulait que je reprenne le cabinet avec lui. J'ai donc obtenu mon diplôme avec brio et j'ai repris le flambeau familial.

Une route déjà tracée pour moi. Un matin, mon téléphone a sonné. C'était la mère de ma meilleure amie m'annonçant que Sophie était décédée d'un AVC, dans la nuit. J'ai pris conscience, à ce moment-là, de la fragilité de la vie, et que nous devons réaliser nos rêves tant qu'il en est encore temps. Ce deuil fût très difficile à vivre. Je me sentais comme obligée d'ouvrir les yeux sur ma propre vie. Ma carrière était devenue trop stressante et chronophage.

Je n'étais pas heureuse dans ce rôle d'avocate. J'ai donc repris mes études à 33 ans. J'ai quitté le cabinet et je me suis réorientée vers un baccalauréat professionnel dans l'hôtellerie. J'ai repris des cours de cuisine, et là je me sentais enfin moi-même ! Aujourd'hui, je viens de réaliser mon rêve. J'ai ouvert un petit bistrot parisien avec mon compagnon et je suis très heureuse et épanouie dans ma cuisine. J'ai tout plaqué et sans aucun regret !

Sandrine, 37 ans



Test

Êtes-vous prêt à tout plaquer ?

PAR SANDRINE PEYRAMAURE-FLEMING

À la quarantaine, après un divorce, une remise en question professionnelle... On achète un bateau ou un billet sans retour, et on part à l'autre bout du monde. Êtes-vous fait de ce bois-là ? Seriez-vous prêt à tout plaquer ? Ou bien est-ce simplement un rêve ?

1 Au restaurant...

- ☐ **b.** Vous aimez bien parfois tenter une nouvelle spécialité.
- ☐ **a.** Vous aimez les nouveaux décors, les concepts novateurs.
- ☐ **c.** Vous prenez toujours la même chose. Rien ne vaut les valeurs sûres !

2 À la radio, vous êtes intéressé par :

- ☐ **a.** les émissions qui parlent d'un thème et apportent des connaissances nouvelles ;
- ☐ **b.** un peu de tout, du moment que ça détend ;
- ☐ **c.** vos morceaux de musique préférés.

3 Les jours fériés...

- ☐ **a.** Vous en profitez pour visiter des musées, des parcs ou des sites historiques.
- ☐ **c.** Vous rappelez vos amis pour refaire la sortie de la semaine dernière.
- ☐ **b.** Vous sortez à la plage ou à la rivière avec différents cercles d'amis.

4 Vous gagnez une croisière dans l'Océan indien.

- ☐ **c.** C'est si soudain ! Vous êtes content mais anxieux. Alors, vous essayez de convaincre des amis de partir avec vous.
- ☐ **b.** Trop bien ! Vous avez hâte de changer d'air !
- ☐ **a.** Vous êtes heureux ! Pourquoi même ne pas rester un peu plus longtemps en Inde ?

Vous avez une majorité de **a** Prêt pour le grand saut !

Impétueux dans l'âme, vous imaginez très mal rester définitivement à un endroit. Amoureux de la vie, vous aimez vous ressourcer, les nouvelles civilisations, les nouvelles cultures et les nouvelles expériences. La vie, c'est l'amour, le partage, la passion, le présent, la découverte... Vous vous laissez guider par vos envies et vos besoins. Vous appréhendez les nouveaux projets sereinement. Vous n'avez pas d'attaches particulières, vous ne vous encombrez pas de souvenirs, encore moins de regrets. Il faut vivre chaque instant comme si c'était le dernier et aller là où votre intuition vous conduit.

5 Votre entourage...

- ☐ **a.** Évolue régulièrement. Vous n'êtes pas exclusif dans vos relations.
- ☐ **b.** Est constitué de personnes que vous connaissez depuis longtemps et d'autres rencontres récemment.
- ☐ **c.** Est le même depuis toujours.

6 Au travail...

- ☐ **a.** Vous êtes toujours à la recherche de nouveaux projets et d'autres défis !
- ☐ **b.** Vous êtes bien là où vous êtes. Cela ne vous empêche pas de regarder ailleurs de temps en temps.
- ☐ **c.** Un seul objectif : la sécurité de l'emploi !

Vous avez une majorité de **b** Prêt mais... avec la possibilité de revenir !

Vous avez le désir de connaître d'autres cultures, de vivre d'autres expériences, mais avec le cœur serré à l'idée de quitter vos proches. D'ailleurs, l'autre bout du monde n'est peuplé que de gens comme vous et vous restez dans les sentiers balisés. Vous êtes prêt à partir, mais pas sans filet. Vous emmèneriez vos proches, du matériel, de la technologie... Votre sécurité intérieure se maintient avec ceux qui vous sont chers, vos repères. Et vous n'imaginez pas la vie sans eux. Parcourir le monde ne vous rendra pas plus heureux si vous le faites "pour faire comme tout le monde".

7 Vivre, c'est :

- ☐ **a.** parcourir le monde, aller à la rencontre de nouvelles cultures et de nouvelles expériences avec des gens différents ;
- ☐ **b.** vous créer un cocon et évoluer à l'intérieur ;
- ☐ **c.** éviter les dangers d'une vie de plus en plus hostile où tout peut arriver à tout moment.

Comptez le nombre de réponses correspondant aux lettres a, b et c.

RÉSULTATS

a	
b	
c	

Vous avez une majorité de **c** Le changement, c'est trop stressant !

Vous n'aimez pas les choses qui changent tout le temps. Vous préférez la stabilité. Devoir vous adapter, pour qui, pour quoi ? Aucun intérêt ! Vous avez vos repères, des habitudes bien marquées, un cercle d'amis depuis très longtemps. Vous n'êtes pas très disponible à de nouvelles expériences. En plus, avec tout ce que l'on entend aux infos... Des petits voyages organisés, formule all inclusive, croisière, vous conviennent très bien. Zéro stress ! Zéro contrainte ! Que du bonheur ! Vous n'êtes pas un aventurier. Et alors ?

Lourdingue

5 choses à ne pas faire pour séduire une femme

PAR PÉNÉLOPE GRÉCO
DE BEAUHARNAIS

En matière de séduction et de technique d'abordage, chacun sa méthode ! Mais quand il s'agit de gagner des points, il y a quand même certains faux pas à éviter. Messieurs, ouvrez vos oreilles !

1 Avoir un look VRP

Il faut quand même faire attention à certains détails. Le téléphone portable à la ceinture est carrément obsolète. L'effet VRP des années 80 est instantané. L'excès de bijoux, lui, peut être dangereux. Si ça passe dans certains cas (très rares) on est quand même sur un terrain glissant. Les chaussettes blanches aussi, même si elles sont confortables. Effet kitsch garanti. Enfin, inutile de charger sur le parfum : être soigné oui, précieux non.

2 Partager l'addition !

(Que celles qui n'ont jamais connu ce moment de malaise me jettent la première pierre). Le coup de l'addition, ça vous parle ? Messieurs, inutile de vous cacher derrière une his-



toire de parité, ou d'égalité des sexes, ça ne prend pas ! Partager l'addition dans un restaurant ou pour un verre, ça ne se fait toujours pas à un premier rendez-vous. Là-dessus nous sommes unanimes : ça fait surtout radin, goujat, pas classe et ça ne donne pas envie d'aller plus loin.

3 Trop parler

Faites attention à votre flot de paroles. Trouvez un sujet pour que la conversation soit interactive. Qu'on puisse au moins participer. Parce que si c'est pour ne pas écouter l'autre et rester égocentré sur vous, cela n'a aucun intérêt. Les femmes aussi aiment qu'on les écoute. Je me souviens être allée boire un verre avec le beau, charismatique, élégant et ténébreux William. Même si j'adore les animaux,

j'ai décroché au moment où il a cru charmant de me parler de son chien pendant quinze longues et zoologiques minutes. Fallait-il réellement préciser qu'il s'agissait d'un chihuahua et insister pour me montrer des photos de l'adoré canin ? Moralité, quand on n'a pas grand-chose à dire, mieux vaut garder une part de mystère que de sortir ses casseroles ou, pire, ses histoires d'ex.

4 Lui demander son âge

N'oubliez pas que la susceptibilité féminine n'a d'égale que sa mauvaise foi. Alors, même si on assume parfaitement notre âge, nos rondeurs, notre coiffure ou notre tenue vestimentaire, toutes critiques ou remarques sur ces sujets seront vécues comme déplacées ou mal venues. Là aussi, c'est

du vécu. C'est la soirée où je suis en jean et sandales. Et le garçon qui vient me chercher me demande d'être plus féminine pour sortir avec lui. Résultat, j'ai dû lui préciser qu'il ne sortait pas encore avec moi et que je n'avais nul besoin de porter des mini-shorts ou des hauts talons pour montrer ma féminité. C'était moins grave que ma copine Albane qui s'est entendu dire qu'elle était beaucoup plus large que la plupart des précédentes ! Délicatesse, quand tu t'en mêle...

5 La siffler !

Inutile de faire des bruitages sur notre passage. Souvenez-vous qu'il n'y a que les animaux qu'on siffle et les chauffards qu'on klaxonne. Cette technique de drague n'existe plus depuis Cro-magnon.

Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychothérapeute

Vous voulez évoquer un problème

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

Par email à questions@anform.fr

ou par courrier à anform ! Le Forum

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

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



Un 6^e enfant ?

J'ai presque 35 ans et suis maman de 5 enfants (de 12 à 3 ans). Et je suis enceinte depuis 7 semaines. Mon mari me dit qu'il faut avorter. Il me met la pression pour une IVG. Il travaille dans une petite entreprise. C'est très pénible et il rentre souvent fatigué le soir. Je crois qu'il a peur de la charge de travail supplémentaire que représente cet enfant. Mais moi, je me dis que 5 ou 6, c'est pareil. Un peu plus de linge à laver, mais c'est pas grave. Et je ne me vois pas avorter. L'opération ne me fait pas peur, mais je ne veux pas tuer cet enfant. Lui, il dit que c'est trop, que ça coûte cher, et je ressens beaucoup de pression de notre entourage aussi. Que dois-je faire ?

Lydie, Guadeloupe

Franchement, Lydie, je ne sais que vous dire. Ce qui m'interroge déjà beaucoup concernant votre couple, c'est qu'à l'heure des moyens de contraception de toute nature et accessibles à tous, vous puissiez vous retrouver enceinte d'un enfant non voulu, tout au moins par son père. Car un enfant ça se fait à deux. Je ne me permettrai pas de vous demander si vous avez les moyens d'élever six enfants. Je suppose qu'en parents responsables vous avez déjà analysé vos ressources, sinon vous auriez probablement mis en place, là encore, les moyens de ne plus tomber enceinte. Néanmoins, contrairement à ce que vous dites, un enfant ça n'est pas juste un peu plus de linge à laver ! Un enfant est un être humain qui, certes, aura besoin de ressources matérielles de ses parents pour manger, avoir un toit, un espace à lui, des vêtements et des jouets à lui et pas

uniquement les "restes" de ses frères et sœurs aînés, du matériel scolaire, etc. Mais également qui aura besoin de ses parents pour s'occuper de lui, passer du temps avec lui, nourrir ses besoins psychologiques, le valoriser en s'intéressant à lui, lui donner de l'amour et de l'attention. Il me semble, Lydie, que vous êtes dans un déni quand vous dites qu'un enfant sera un peu plus de linge à laver. Alors, ce n'est certainement pas moi qui vais prendre une décision à votre place mais il me paraît urgent que vous puissiez vous recentrer sur vous-même. Vous pourriez aller en discuter avec un professionnel qui vous aidera à vous poser les bonnes questions sur votre désir d'enfant. Tout comme il pourra vous aider à réfléchir à ce qui vous empêche d'entendre le non-désir de votre conjoint pour ce sixième enfant. Je vous souhaite plein de bonnes choses pour la suite, Lydie.



Femme de militaire, je suis seule

Je suis seule. Mais seule comme je n'aurais pas pu l'imaginer. Femme de militaire, mon mari part souvent pour 2 ou 3 mois. Revient quelques semaines puis repart. Je le savais en l'épousant, mais je croyais qu'il serait facile d'attendre l'homme qu'on aime. En fait, j'ai essayé de me créer des activités (club de gymnastique, poterie, dessin). Je fais du sport. J'ai une amie qui me soutient un peu. Mais tout cela ne suffit pas. J'en viens à parler toute seule, j'ai peur de tourner folle. Des fois, je fais même à manger pour deux. Cette solitude me convient 2 ou 3 jours, puis ça commence à monter en moi, comme une douleur sourde qui m'obsède et me réveille la nuit.

Fabienne, Guyane

Fabienne, Si je comprends bien, vous avez beaucoup de mal à vivre les longues absences de votre mari à tel point que cela vous envahit la nuit comme le jour et vous empêche de vivre normalement. Soyez sûre, Fabienne, que si vous ressentez ce genre de chose, c'est qu'il y a forcément une bonne raison. Autrement dit, cette "douleur sourde" veut vous dire quelque chose sur vous. Il n'est jamais évident de poser un diagnostic à distance mais cela ressemble beaucoup à une angoisse de séparation. Cela traduit souvent une insécurité affective. Certes, il est évident que vivre dans un endroit sans la présence physique de personnes affectivement proches comme son partenaire, sa famille ou ses vrais amis, peut créer un sentiment de solitude. Tout être humain, profondément social de nature, a besoin d'avoir autour de lui d'autres êtres humains afin d'échanger ce qu'on appelle des marques d'attention. Si ça n'est pas possible, la personne va se retrouver en état de manque affectif qui se traduit par un sentiment d'isolement, de vide, d'ennui et de tristesse. Vous, Fabienne, vous parlez de douleur sourde et permanente, de solitude et d'incapacité à profiter des moments où votre mari n'est pas là. Vos tentatives pour combler son absence sont apparemment inefficaces. Alors, la première question que j'aimerais vous poser, c'est si vous avez déjà vécu par le passé une situation de ce genre, notamment avec une personne à qui vous étiez très attachée ? Si ça n'est pas le cas, il faudrait vous interroger sur ce qui pourrait vous insécuriser aujourd'hui dans votre relation amoureuse ? En tout cas, sachez qu'il existe des solutions pour arrêter de souffrir à chaque fois que votre mari est en déplacement et je vous inviterai donc à vous rapprocher d'un professionnel avec qui vous pourrez vous interroger sur les origines de cette angoisse de séparation et sur les moyens de la faire taire après l'avoir écoutée. Car je suis convaincue que ce que vous "montre" votre mal-être pendant ces absences ne demande qu'à être entendu vraiment. Bonne chance, Fabienne.



Il ne veut pas prêter ses jouets

J'ai besoin de vos conseils avisés pour mon fils (8 ans). Je ne parviens pas à lui faire partager ses jouets avec sa sœur (plus jeune). J'ai essayé différents trucs, des menaces, des punitions, des chocolats, des sourires, suppression des jouets, etc. Rien n'y fait. Existe-t-il une méthode qui marche ?

Bernadette, Martinique

Normalement, jusqu'à 4 ans environ, il est difficile pour un enfant de prêter spontanément ses jouets. Ils sont en quelque sorte, le prolongement de lui-même. Il faut donc comprendre et respecter cela en ne l'obligeant surtout pas. Aujourd'hui, à 8 ans, apparemment, votre fils n'y parvient toujours pas. Je pense que ce petit garçon exprime quelque chose d'important pour lui en agissant ainsi. Si vous voulez qu'il se débarrasse de ce comportement, il va falloir réellement écouter ce qu'il a à vous dire mais qui vous semble si difficile à entendre. Avec nos enfants, passer en force n'est jamais une bonne solution à long terme. D'autant que leurs comportements sont, la plupart du temps, nos propres symptômes... alors, chère Bernadette, écoutez et respectez ce qu'il vous dit de lui et vous verrez que tout rentrera dans l'ordre.



Saint croc

On ne babine pas avec les dents du chien !

© ISTOCKPHOTO

PAR JB

Votre chien ouvre la gueule et vous tournez de l'œil. Il ne mastique que d'un côté. Il présente des déficiences cardiaques ou rénales. Il est grand temps pour lui de passer chez le dentiste ! Comme les humains, toutou doit faire l'objet d'un check-up régulier. Les conseils du Dr Jean-Philippe Roy, vétérinaire.

Quelle est la règle en matière d'hygiène dentaire chez le chien ?

Il y a 2 règles de base. La première, c'est d'ouvrir régulièrement la gueule de votre chien. C'est un geste auquel il faut s'habituer et habituer votre animal tout jeune. Comme ça, lorsque vous constaterez qu'il sent mauvais, que ses dents ont un aspect anormal ou que ses gencives présentent des saignements, il ne fera pas de difficulté à se faire examiner. La seconde règle, c'est de lui brosser régulièrement les dents, 1 à 2 fois par semaine, et ce dès 6 mois lorsque ses dents définitives ont poussé. Ce nettoyage peut se faire avec une brosse à dent adaptée, voire un doigtier sur lequel on applique le

dentifrice dont il existe plusieurs goûts d'ailleurs (poulet, bœuf...). Ce geste mécanique est de loin le plus efficace pour prévenir les affections.

Justement, quelles sont les affections les plus fréquentes ?

Comme chez les humains, une dent traumatisée ou les dépôts sur la plaque dentaire sont à surveiller car ils peuvent entraîner des infections, voire des maladies très préjudiciables. Lorsque le tartre est installé, les bactéries vont se loger dans le sillon existant entre la dent et la gencive, là où circule la salive. Outre les mauvaises odeurs, elles entraînent des gingivites qui petit à petit déchaussent la dent et

*“Il est important de lui
brosser régulièrement
les dents, 1 à 2 fois par
semaine, et ce dès 6 mois.”*



provoquent des caries du collet. Si le problème n'est pas traité tout de suite, il peut s'aggraver. S'il se situe sur les dents carnassières, votre animal peut développer des abcès sous orbitaires. S'il se situe sur les canines, ce sont des fistules oro-nasales qui se formeront. Et ainsi de suite jusqu'à ce que l'infection se loge dans le cœur ou les reins, entraînant des maladies vraiment préjudiciables.

Toutes les races de chien sont-elles concernées ?

Toutes les races sont concernées mais les petits chiens sont davantage sujets aux problèmes dentaires. D'abord parce que leurs dents sont plus petites et plus serrées. Le tartre s'y loge plus profondément. Ensuite parce qu'on a tendance à leur donner plus de cochonneries à grignoter. Enfin, parce qu'ils vivent plus vieux, les problèmes durent plus longtemps.

Quels traitements préconisez-vous ?

Pour traiter, il n'y a pas plusieurs solutions : le détartrage puis le polissage lorsque la carie n'est pas installée ou

l'arrachage des dents infectées. Dans les 2 cas, on procède sous anesthésie générale. Entre l'endormissement, l'installation des sondes, le nettoyage, la suture (qui est très importante car, si elle n'est pas bien faite, les bactéries peuvent s'y reloger), l'intervention peut durer une petite heure.

Quels gestes adopter pour prévenir les récives après les soins ?

On peut mettre des substances antiseptiques dans son eau, lui présenter des friandises enzymatiques, lui faire suivre une cure antibiotique, lui proposer des croquettes ou des repas humides. Le plus important est de veiller à ce qu'il conserve une action mécanique et privilégier une nourriture de qualité, c'est-à-dire celle qui améliore la digestibilité.



Mots-fléchés

JOUEZ ET GAGNEZ

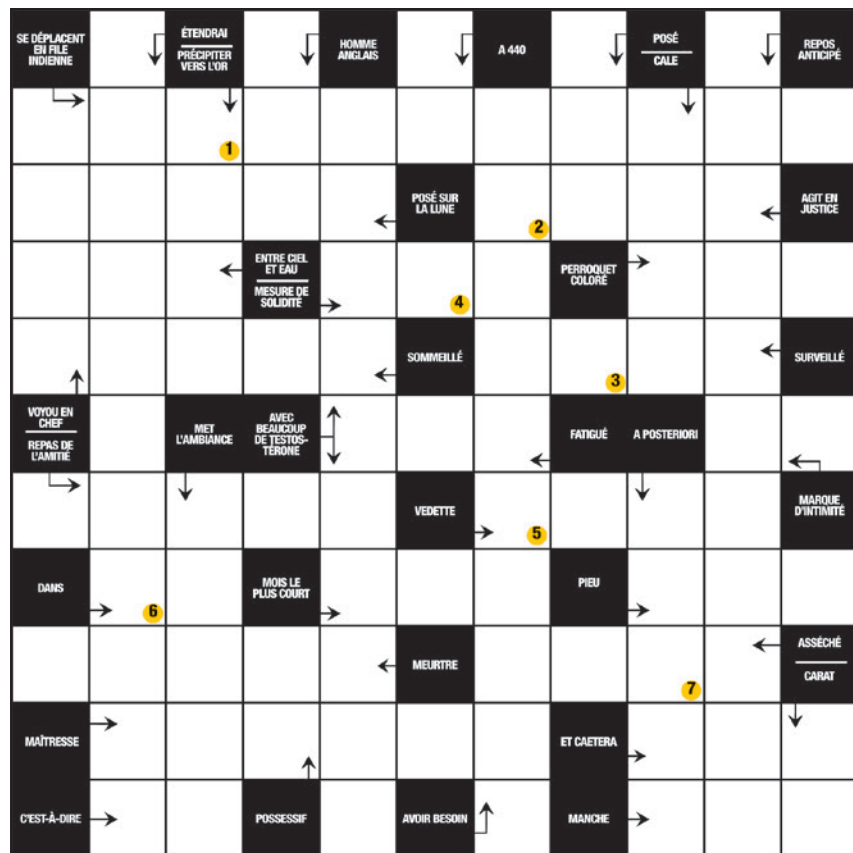
Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone avant le 27 juillet 2015 minuit, par courrier à : anform ! jeu-concours 530, rue de la Chapelle, Jarry 97122 Baie-Mahault

À GAGNER



5 TRIOS GLOSS BlackOpal

Intenses et onctueux, les gloss Splurge BlackOpal illuminent vos lèvres. Leurs reflets scintillants vous rendront absolument irrésistible ! En plus, leur formule hydratante et nourrissante, enrichie en vitamine A et C, protège et nourrit l'épiderme fragile des lèvres.
En vente en pharmacie



Mots-fléchés n°60

LE MOT CACHÉ

à découvrir était : **NAISSANCE**

LISTE DES GAGNANTS

Déborah - Schœlcher 972

Jessica - Matoury 973

Marie-Yvonne - Capesterre Belle-Eau 971

Suzanne - Saint-François 971

Viviane - Saint-Joseph 972

Ces gagnants remportent une éponge de maquillage Beautyblender. Bravo à tous les participants !

SOLUTION



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



forme

Le cyclisme sur route



© PHOTODISC

anform !



ma santé

Le thé, un anti-oxydant



© ISTOCKPHOTO

anform !



écolo

La tortue luth pond en Guyane



© PURESTOCK

anform !



ma santé

Soin naturel : le coup de soleil



© ISTOCKPHOTO

anform !

Le thé : un anti-oxydant

Toutes les variétés de thés sont issues du même arbuste. Les bourgeons et les jeunes feuilles du théier sont récoltés, laissés à l'air quelques heures (étape d'oxydation) et séchés rapidement. La durée d'oxydation (appelée improprement fermentation) détermine le type de thé produit : un thé vert est oxydé durant quelques heures, un thé oolong un peu plus longtemps et un thé noir toute une nuit, voire plus. En phytothérapie, le thé est essentiellement proposé pour lutter contre la fatigue et pour perdre du poids. Il est également employé pour soulager les diarrhées légères et comme diurétique.

Comment agit-il ?

Tous les thés contiennent de la caféine et des polyphénols (anti-oxydants). La caféine stimule le système nerveux, accroît la vigilance et la capacité de concentration mentale. Elle diminue l'appétit, augmente légèrement le métabolisme de base et stimule la production d'urines.

Cancer et... caries

Le thé est riche en polyphénols : notamment les catéchines (et en particulier, l'EGCG). Sur des cellules en culture, l'EGCG a montré une capacité certaine à inhiber la croissance de plusieurs types de cellules cancéreuses. On pense que cet effet est lié à ses propriétés antioxydantes et à sa capacité à inhiber une enzyme nécessaire à la croissance des cellules cancéreuses, l'urokinase.

Extraits de *Le guide des plantes qui soignent*, éd Vidal, 2010

anform !

Soin naturel : le coup de soleil

Le coup de soleil est une brûlure de la peau après une exposition trop forte au soleil.

Symptômes

Peau rougie, puis cloques, sensations de chaleur puis de brûlure, fièvre parfois.

Traitement homéopathique

Patient débutant : Belladonna 9 CH ou 15 CH, 5 granules trois à six fois par jour.

Patient averti : Apis mellifica 15 CH, au début peau rose, quelques boutons, sensation de piquûre, de brûlure, améliorée par le froid, prurit, absence de soif. Belledonna 9 CH ou 15 CH, peau rouge vif, sensation de brûlure, mais recherche une pièce chaude, fièvre, soif intense. Cantharis 7 CH, si apparition de grosses cloques remplies de liquide clair.

Conseils

Si le coup de soleil survient au bord de la mer, ne pas se rincer en sortant du dernier bain et garder le sel sur la peau jusqu'au lendemain. En effet, le soir, dès que l'on se douche, la peau se met immédiatement à brûler. Un yaourt en application locale calme bien la brûlure. L'huile essentielle de géranium (sur la peau) supprime la douleur et permet une cicatrisation plus rapide.

Source : *La bible de l'homéopathie et des traitements naturels*, Dr Alain Paul, éd Le courrier du livre

anform !

Le cyclisme sur route

Petite histoire

En 1868 est fondé le Véloce club de Paris. Et la même année, est créée la première course de l'histoire. Elle se déroule dans le parc de Saint-Cloud (ouest parisien) et est remportée par l'Anglais James Moore. Très vite des courses sont créées qui relient des villes (Paris-Rouen, Londres-Brighton...) ou font le tour d'un pays (Vuelta, Giro, etc.). Sport olympique depuis 1896, JO d'Athènes (Grèce). Le premier Tour de France se court en 1903.

Le matériel

Sport où l'équipement joue un rôle important. D'où les innovations successives, notamment pour alléger le vélo. Aujourd'hui, l'Union cycliste internationale interdit un vélo pesant moins de 6,8 kg. La "bicyclette" (terme officiel) doit posséder 2 roues d'égale diamètre (entre 55 et 70 cm), une directrice à l'avant, une motrice à l'arrière. Sa longueur ne peut dépasser 185 cm et sa largeur 50 cm. Le port du casque est obligatoire pour toute participation à une compétition (depuis le 5 mai 2003, après l'accident mortel d'Andreï Kivilev pendant le Paris-Nice, en mars 2003).

Record

Parmi les records qui ont marqué l'histoire du sport, celui d'Eddy Merckx qui a remporté 11 grands tours (5 victoires dans le Tour de France) et 525 victoires au cours de sa carrière.

anform !

La tortue luth pond en Guyane

La tortue luth est la plus grosse tortue marine au monde (450 kg pour 160 cm). Elle se nourrit quasi-exclusivement de méduses. Elle vient pondre en Guyane entre les mois d'avril et d'août (elle pond aussi en Afrique et en Asie). Les plages de l'Est guyannais accueillent près de 5 000 pontes tous les ans.

Une anatomie particulière

Contrairement aux autres, elle ne possède ni carapace, ni écaille, mais une dossière en cuir épais. D'où son nom de "tortue luth" par ressemblance à l'instrument de musique. Elle est la seule tortue qui effectue de grands trajets, elle n'hésite pas à traverser les océans à la recherche de nourriture. Pouvant plonger à des profondeurs proches de 1 000 mètres, la "souplesse" de sa dossière lui permet de résister aux fortes pressions des grands fonds, qui écraseraient les autres tortues.

Principales menaces

Des études avancent le chiffre impressionnant de 40 000 captures accidentelles de luth par an. Lors de leur venue à terre, les tortues luths sont victimes des filets côtiers et subissent les dégradations de leurs sites de pontes occasionnées par le développement urbain. Les œufs et les nouveau-nés sont particulièrement exposés aux chiens errants et à la pollution lumineuse.

Source : www.kwata.net

anform !



PHYTOBÔKAZ

REFROIDISSEMENT ? INCONFORT DIGESTIF ? GRANDES FATIGUES ?

RENFORCEZ VOTRE ORGANISME ET RETROUVEZ LE SOURIRE GRÂCE AU DUO BANULINE+VIRAPIC



- Accroît les défenses naturelles de l'organisme
- Rétablit le confort digestif et les désordres intestinaux
- Permet de gérer le stress oxydatif de l'organisme

INNOVATION ET TRADITION ANTILLAISES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

www.phytobokaz.fr



Peur des **MOUSTIQUES** ?

Envie de se **GRATTER** ?

SOYEZ RADICAL!



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

Soyez radical,
ça soulage.



*IMS - Marché ORC - Août 2014 - Marché Démangeaison / Irritation / Répulsifs corporels
12002244 - 11/2014 Merck Médication Familiale

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