

anfon

santé et bien-être à GUYANE

PHYTO

Guérir la sciatique
naturellement

PSYCHO

"Détestez-vous
votre belle-mère ?"

GYNÉCO

Amniocentèse :
bientôt la fin ?

Les 7 secrets de l'intelligence

GAGNEZ

5 Duos
crèmes
EMBRYOLISSE

VACCIN : DROIT OU OBLIGATION ?



Tout se joue
les 1000 premiers jours



Bracelets connectés,
une révolution ?



Masque :
c'est moi qui l'ai fait !

PHYTO SPECIFIC

P A R I S



SOIN D'EXCELLENCE DES CHEVEUX FRISÉS, CRÉPUS ET DÉFRISÉS

Révolutionnaire!
Phytotraxil

1^{er} ANTICHUTE DE TRACTION !
Post tresses, tissages, défrisages



NOUVEAU



Tests cliniques**

80%* DÈS 6 SEMAINES
AUGMENTATION DU
NOMBRE DE CHEVEUX

*Augmentation du nombre de cheveux dans 80% des cas sur 30 volontaires.

**Étude clinique sur 30 volontaires.

ISSU DE LA RECHERCHE ETHNO-COSMÉTIQUE DES LABORATOIRES PHYTOSOLBA

Pharmacies | Parapharmacies

www.phytospecific.com - [/Phytospecific.France](https://www.instagram.com/Phytospecific.France) - [@PhytoSpecific.FR](https://www.facebook.com/PhytoSpecific.FR)

Distribué par la société **FALCO**

SOMMAIRE

septembre - octobre 2015



Question d'actu

16 En couverture Vaccination : droit ou obligation ?

Dossier

30 En couverture Tous les secrets de l'intelligence

ma santé

40 Médicaments : adhérez aux traitements !

44 En couverture Vers la fin de l'amniocentèse ?

48 En couverture 5 méthodes naturelles pour soulager la sciatique

51 Enseignants : prêts à tout !

54 Faut-il avoir peur du zika ?

56 Prendre son pouls peut protéger de l'AVC !

nos enfants

58 En couverture Les 1 000 premiers jours de l'enfant

64 Sa première épilation

65 Pourquoi ne vont-ils pas aux toilettes de l'école

68 Asthme d'effort : faites du sport !

bien-être

70 Une rentrée sans stress grâce au reiki

73 En couverture Masque : c'est moi qui l'ai fait !

76 Micro-sieste, maxi-effets

nutrition

78 Manger selon ses gènes

80 Poul an tout sòs !

forme

84 En couverture Bracelets connectés, une révolution ?

87 Comment éviter les ampoules ?

psycho

88 En couverture Belle-famille : pourquoi tant de haine ?

94 Schizophrénie : le mal à la racine

30

DOSSIER

Savez-vous que nous avons un QI plus élevé que nos grands-parents ?
Que de superordinateurs sont en passe de remplacer les médecins ?
L'intelligence est un sujet aussi passionnant qu'insaisissable.

65

1 écolier sur 3 refuse d'aller aux toilettes. Enquête.

70

Le reiki, un moyen étonnant pour se libérer du stress de la rentrée !

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

Didier Royer - didierroyer@anform.fr

DIRECTEUR ANTILLES-GUYANE

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

DIRECTRICE COMMERCIALE

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

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

Malika Roux - malikaroux@anform.fr

INFOGRAPHIE

Twindesign
Tél. 06 90 56 75 17

La Souris 2.0
lasouris2.0@gmail.com

PUBLICITÉ

pub@anform.fr

> Martinique - Guyane

Tél. 05 96 50 54 91
Fax 05 96 50 31 81

Ourida Amra - ouridaamra@anform.fr

Tél. 06 96 70 22 76

> Guadeloupe

Tél. 05 90 81 01 35
Fax 05 90 38 70 03

Anne-Sophie Lemoine
annesophiemoine@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

Cofondateurs : Brice Legay et Didier Royer

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 : © Digital Vision



édito

On s'en lave les mains ?

Tasha Sturm est biologiste à l'université de Cabrillo (Californie) et fatiguée de rappeler à son fils (8 ans) qu'il faut se laver les mains. Il lui vient donc une idée. Lorsque le bambin rentre à la maison, après avoir joué dehors avec ses petits camarades, elle prélève les bactéries réfugiées dans ses mains et les cultive dans une boîte de Petri, additionnées d'agar-agar. Le résultat est stupéfiant et la photo dépasse très vite les 2 millions de vues en quelques jours. Effrayante, car si certaines bactéries "sont nos amies", d'autres transmettent des maladies. Une simple vue de cette image vous incite à filer au lavabo avant chaque repas pendant 10 ans ! Et si vous n'êtes pas convaincus, voici le top 3 des nids à bactéries.

N° 3 : le clavier de votre ordinateur. Lors d'une étude réalisée dans une école de Washington, 27 % des élèves et membres du personnel ont contracté la gastro-entérite à cause d'un clavier infesté.

N° 2 : les cacahuètes de bar. Une expérience a révélé qu'elles contiennent en moyenne 14 traces d'urines différentes...

N° 1, le grand gagnant de ce concours : votre intime téléphone portable qui abrite 500 fois plus de bactéries qu'une lunette de WC ! Et qui va de la bouche à l'oreille, joue entre vos doigts...

Didier Royer

C'EST DANS LA PEAU

QUE BIODERMA
A TROUVÉ LA SOLUTION
POUR AGIR SUR LES
CAUSES DES BOUTONS.



Sébium Global

LE 1^{er} RÉGULATEUR DE SÉBUM
QUI ÉLIMINE BOUTONS
ET POINTS NOIRS. DURABLEMENT.

Grâce à l'association inédite
de Bakuchiol au brevet
Fluidactiv, pour la 1^{re} fois,
un soin permet à la peau
de recréer un sébum proche
de celui d'une peau saine,
et ainsi agir sur la cause
principale de l'acné.
La peau est nette, apaisée
et purifiée. Durablement.

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE



Suivez nous
sur Facebook
Bioderma
Antilles-Guyane

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

EN PHARMACIE - Distributeur exclusif : Pharma Tropiques



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

EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE
TRAITS REPOSÉS - TEINT LUMINEUX



NOUVEAU

IDÉALIA SKIN SLEEP

Réparation nocturne de la qualité de peau.

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

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

En pharmacie et parapharmacie / www.vichy.fr / #WakeUpBeautiful

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

VICHY
LABORATOIRES

Distribué par la société  FALCO



**CE MATIN MA PEAU
SE SENT PROPRE
RESPIRE** (la bonne humeur)
EST LUMINEUSE (mais ne brille pas!)

 **PEAUX SENSIBLES
SANS PARABEN**
EAU THERMALE DE VICHY

LE SOIN DE NUIT QUI TRANSFORME
LE MATIN DES PEAUX GRASSES.

NOUVEAU



NORMADERM NUIT DETOX

AU RÉVEIL :

- PEAU NETTE
- PORES RESSERRÉS
- GRAIN DE PEAU AFFINÉ
- TEINT ÉCLATANT

LA PEAU REGRAISSE MOINS VITE.

INNOVATION : TECHNOLOGIE EXCLUSIVE DE VICHY PURIFIANTE ET DÉTOXIFIANTE POUR UNE QUALITÉ DE PEAU IDÉALE AU RÉVEIL*. SOUS VOS DOIGTS, UN TOUCHER DE PEAU PROPRE CHAQUE MATIN.

TESTÉ SOUS CONTRÔLE DERMATOLOGIQUE, SUR PEAUX SURPRODUCTRICES DE SÉBUM.

PARLEZ-EN À VOTRE PHARMACIEN - WWW.VICHY.FR

*Auto-évaluation, 56 sujets.

VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES

Distribué par la société  FALCO

> Guadeloupe

Valise pédagogique pour tous !



270 classes, 6 125 élèves... vont pouvoir partir à la découverte de la Guadeloupe et de ses îles grâce à la valise pédagogique. Fruit d'une étroite collaboration entre les enseignants et les professionnels du tourisme du CTIG, la valise pédagogique comprend des fiches pédagogiques, une carte magnétique du département, des affiches touristiques et accessoires tels que des puzzles sur le patrimoine, des jeux (quizz, dominos, mots mêlés) qui utilisent des sites touristiques remarquables.

> Martinique

10^e OPÉRATION PAYS PROPRE !



La 10^e opération pays propre aura lieu les 25, 26 et 27 septembre. Objectifs : signaler les sites nécessitant un nettoyage et participer au nettoyage. Les volontaires peuvent contacter : assoenvdev@gmail.com ou le 05 96 50 86 45. Lors des 9 opérations précédentes, près de 90 tonnes de déchets ont été ramassées avec la collaboration de 116 entreprises et 2 347 participants.



Sodas : attention danger !

184 000 personnes meurent par la faute des sodas chaque année dans le monde. C'est ce que révèle une étude* publiée dans la revue médicale *Circulation*, juillet 2015. Selon le Dr Dariush Mozaffarian, l'un des participants à l'étude : "De nombreux pays enregistrent un nombre élevé de décès résultant d'un seul facteur diététique, à savoir les sodas et autres boissons fruitées ou sucrées comme les thés glacés, dont une forte réduction de la consommation ou leur élimination devrait être une priorité planétaire."* Méta-étude réalisée sur plus de 600 000 personnes dans 51 pays.

Thyroïde

300 millions de personnes concernées. Pire, 1,6 milliard de personnes risquent de développer des problèmes de thyroïde au cours de leur vie. Et la moitié d'entre elles, sans le savoir...

ÉTUDIANTS : attention aux addictions !



C'est le résultat de l'enquête 2015 d'Emevia sur la santé des étudiants qui révèle que leur consommation excessive d'alcool est encore en hausse. Augmentation aussi pour l'ecstasy (MDMA) et le tabac à rouler. Autre chiffre inquiétant, parmi les buveurs excessifs, plus de 90 % ont conscience de trop boire et près de 45 % d'entre eux fument parallèlement du cannabis.



Rhumatismes :

un réseau pour les malades

L'association française de lutte antirhumatismale (Aflar) met en place un réseau social, Rhuma'talk, à destination des patients atteints de rhumatismes inflammatoires chroniques (spondyloarthrites et rhumatismes psoriasiques). On estime que 700 000 à 1 million de personnes en France sont concernées par les rhumatismes inflammatoires chroniques. La polyarthrite rhumatoïde et la spondylarthrite sont les plus répandues (0,3 % de la population chacune).

Les urgentistes passent aux 48 heures

Soulagement dans la profession, habituée à travailler 60 h par semaine. Le temps officiel de travail d'un urgentiste passe dorénavant à 39 h sur le terrain, plus 9 h administratives, soit 48 h maximales. Ça, c'est la théorie législative. Comment les choses vont-elles se mettre effectivement en place sur le terrain ?

À suivre.



École polluée

1 élève sur 3

est exposé à des taux de pollution supérieurs aux valeurs fixées par l'OMS. Ces émanations sont néfastes pour la santé des enfants et causes d'une baisse significative de leur concentration.

Pasteur Guyane : un site nouvelle génération

L'Institut Pasteur de Guyane a 75 ans. À cette occasion, il offre aux internautes un site internet relooké. "Avec le plateau technique moderne dont nous disposons désormais et le travail abattu par les équipes, on se devait d'innover et de concevoir un site correspondant à ce que nous sommes aujourd'hui", explique le Dr Mirdad Kazanji, directeur. Scientifiques, étudiants, curieux, journalistes... tous sont invités à naviguer sur www.pasteur-cayenne.fr.



INSOLITE

Le sable contient 100 fois plus de matières fécales que l'eau de mer...

C'est une étude hawaïenne qui révèle que le sable serait beaucoup plus pollué que la mer. Et notamment par les résidus de matières fécales, bactéries transmises par l'écoulement des eaux usées des maisons. Une fois dans le sable, ces bactéries sont plus lentes à disparaître. À chaque nouvelle vague, leur nombre augmente et elles deviennent plus dangereuses pour l'homme puisqu'elles peuvent lui transmettre des intoxications intestinales.



Cataracte : un collyre pourrait remplacer l'opération

Des chercheurs chinois viennent de mettre au point un collyre qui soignerait cette opacification du cristallin due à une concentration de protéines. Ils ont découvert une molécule, le lanosterol, capable de dissoudre les agglomérats de protéines et, donc, de restituer des capacités visuelles. De plus, le produit pourrait agir tant à titre préventif que curatif.



MÉDICAMENT : les Français ont confiance

Résultat de l'Observatoire sociétal du médicament du Leem Livre : 85 % des Français accordent leur confiance aux médicaments et à leurs fabricants.



CYSTITES, on ne passe pas à côté du diagnostic !

1 femme sur 2 fera dans sa vie un ou plusieurs épisodes de cystite. Ce sont en moyenne plus de 3 millions de cystites qui surviennent en France chaque année. Si la maladie peut se manifester à tout moment, depuis la prime enfance jusqu'à un âge élevé, elle connaît deux pics de fréquence : lors des premiers rapports sexuels et à la ménopause. À titre préventif, on peut prendre de la canneberge. Mais le composé actif du fruit doit être présent dans le complément alimentaire à hauteur de 36 mg, sous peine d'être inefficace.



> Guyane

LUTTE CONTRE LE PALUDISME

Le plan de l'ARS, s'étendant de 2015 à 2018, propose un certain nombre de mesures pour lutter contre le paludisme. Depuis 2007, déjà, le nombre de cas a diminué de 82 %. Mais les efforts doivent être poursuivis. C'est pourquoi, tous les acteurs concernés ont été invités à unir leurs forces et à élaborer

un plan de lutte, constitué de 5 axes et 38 mesures, visant à "renforcer la surveillance épidémiologique et entomologique, renforcer la prévention et la lutte antivectorielle, soigner et accompagner sur l'ensemble du territoire, développer la recherche et les connaissances, renforcer la coopération internationale".



© THINKSTOCK



États grippaux aussitôt Oscillo



Qui dit changement de saison, dit températures en baisse et baisse de forme... Des solutions existent pour lutter contre l'état grippal.

Aider le corps à être plus fort que l'hiver

Dès le début de l'hiver, les états grippaux pointent le bout de leur nez. Pour les tenir à distance, il suffit parfois de respecter quelques conseils simples : mieux se couvrir, privilégier une alimentation variée avec le plein de vitamines pour renforcer naturellement les défenses immunitaires, surtout celles des enfants. En plus, en cas d'état grippal, avec la boîte familiale d'Oscilloccinum® 30 doses, vous en avez pour tout votre petit monde et pour toute la saison froide... Les états grippaux n'ont qu'à bien se tenir !

30 doses d'Oscillo pour tous !

Pratique, ce grand format vous accompagne vous et votre tribu, tout au long de la saison pour vous aider à traverser l'hiver dans les meilleures conditions.

OSCILLO : le réflexe de l'hiver

- Compatible avec les traitements médicamenteux en cours
- Pour toute la famille*
- Sans somnolence

Service Information BOIRON
N°Azur 0 810 809 810
PRELÈVEMENT APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE



www.boiron.fr

* Chez l'enfant de moins de 6 ans, dissoudre les granules dans de l'eau avant la prise en raison du risque de fausse route. Oscilloccinum® (extrait filtré de foie et de cœur d'*Anas barbariae* dynamisé à la 200° K), médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des états grippaux. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa 14/05/67947501/GP/001

**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

*Bénéficie 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





Piqûre de rappel

La vaccination : un droit ou une obligation ?

PAR ANNE DEBROISE

L'obligation de vacciner ses enfants contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite est conforme à la Constitution française. Alors que la confiance en la vaccination diminue, la loi s'érige en protectrice de la santé des populations.

© ISTOCKPHOTO



Peut-on soustraire ses enfants aux vaccinations obligatoires ? C'est la question qui a été posée au Conseil constitutionnel début 2015. Les sages devaient se prononcer sur le cas d'un couple de l'Yonne, Marc et Samia Larère, convoqués devant le tribunal correctionnel d'Auxerre parce qu'ils refusaient de vacciner leurs 2 enfants.

3 750 EUROS D'AMENDE

La réponse est tombée le 20 mars dernier : le code de la santé publique doit être respecté. C'est-à-dire que, sauf en cas de contre-indication médicale, tous les enfants résidants sur le territoire français doivent être vaccinés contre la diphtérie et le tétanos avant l'âge de 18 mois, et contre la poliomyélite (vaccin et rappels) avant 13 ans. À ces vaccins obligatoires, les Guyanais doivent ajouter celui contre la fièvre jaune (vaccination anti-amarile). Ces vaccins concernent des maladies graves (voir encadré). En mettant l'individu au contact avec un

microbe inactivé, ils lui permettent de développer les outils pour lutter contre la maladie avec rapidité et efficacité en cas de réelle infection. Mais la vaccination ne protège pas seulement l'individu, elle empêche aussi la propagation d'une maladie, en interdisant à un microbe de proliférer et de se répandre à partir d'un organisme malade. La vaccination protège donc tous ceux qu'il aurait pu contaminer (et que ceux-ci auraient également contaminés, etc.), notamment les personnes fragiles pour lesquelles la maladie pourrait être fatale. La vaccination est donc une question de santé publique. Les États organisent des campagnes de vaccination générale et la rendent parfois obligatoire. Le premier vaccin obligatoire, en France, fut celui de la variole. Cette obligation s'est révélée efficace après la Seconde guerre mondiale quand un règlement interdisant l'inscription des enfants non-vaccinés dans les établissements scolaires a été adopté. Cette stratégie, conjuguée à

...

Des maladies graves

Les vaccins obligatoires concernent des maladies qui furent responsables de millions de morts et de handicaps sévères au XX^e siècle.

- **La poliomyélite**, qui peut provoquer des paralysies des membres inférieurs, aujourd'hui quasiment éradiquée dans le monde.
- **La diphtérie**, une forte angine, en recrudescence dans le monde.
- **Le tétanos**, une infection du système nerveux, touche encore 500 000 personnes par an.
- **La fièvre jaune**, une infection hémorragique propagée par les moustiques *Aedes*, toucherait environ 200 000 personnes chaque année.

"Aujourd'hui, l'obligation vaccinale (contre la diphtérie, la poliomyélite et le tétanos) se traduit toujours par la non-admission des enfants non vaccinés dans une collectivité."

...

d'importantes campagnes de vaccination dans le monde entier, a entraîné l'éradication de la variole dans les années 1980. Aujourd'hui, en France, l'obligation vaccinale (contre la diphtérie, la poliomyélite et le tétanos) se traduit toujours par la non-admission des enfants non vaccinés dans une collectivité, que ce soit une école, une garderie, ou une colonie de vacances. Mais elle va plus loin. La loi prévoit que le refus de l'obligation vaccinale peut être puni de 6 mois d'emprisonnement et de 3 750 euros d'amende.

EFFETS SECONDAIRES

Oui, mais... la vaccination est un médicament. Et comme tout médicament, il présente des effets secondaires. La plupart sont anodins : de la fièvre, une douleur au point d'injection, une rougeur, un gonflement. D'autres consistent en une réaction allergique à l'un des composants. Mais surtout, certains vaccins ont été accusés de jouer un rôle dans le déclenchement de

maladies neurologiques. Ainsi, le vaccin contre l'hépatite B a été montré du doigt dans certains cas de sclérose en plaques. Celui contre la rougeole a été accusé de favoriser l'autisme. Des accusations que différentes études n'ont jamais réussi à confirmer. Pour les opposants à la vaccination systématique, le danger se situerait surtout dans un adjuvant systématiquement utilisé aujourd'hui pour renforcer l'efficacité des vaccins : les sels d'aluminium. Les travaux de Romain Gherardi, médecin et responsable de l'équipe Inserm à l'institut Mondor de Créteil, ont montré que les sels d'aluminium persistent parfois plusieurs années dans l'organisme des vaccinés. Il fait l'hypothèse, qui n'est pas confirmée, qu'ils pourraient alors migrer vers le cerveau et déclencher la myofasciite à macrophages, une maladie caractérisée par une importante faiblesse musculaire, une fatigue chronique, et divers troubles digestifs et neurologiques. Un autre cas d'effets secondaires a quant à lui été

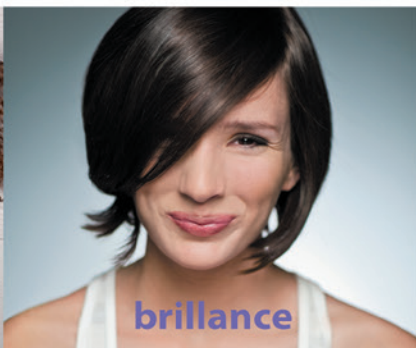
confirmé récemment par plusieurs équipes, et notamment celle d'Yves Dauvilliers, professeur de neurologie à Montpellier. *"Après la campagne de vaccination contre la grippe H1N1 en 2010 nous avons vu apparaître, environ 3 mois plus tard, de nombreux cas de narcolepsie"*, raconte-t-il. À la suite de la vaccination, une soixantaine de Français souffriraient de cette maladie qui provoque des endormissements soudains. Ainsi, si la vaccination a permis de protéger de larges populations de maladies infectieuses infantiles, elle ne doit pas être considérée comme un acte médical anodin. Au printemps, le Conseil constitutionnel a misé sur la protection collective. Mais la politique française en la matière pourrait évoluer, car *"la fin de l'obligation des vaccins est une question légitime"*, avance Daniel Floret, président du Comité technique des vaccinations du Haut conseil de la santé publique. La France est, en effet, un des derniers pays européens à conserver cette obligation...

Forcapil®

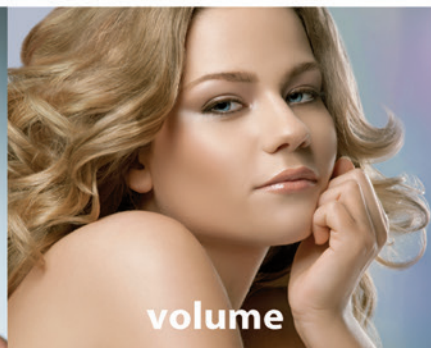
cheveux & ongles



vitalité



brillance



volume



force

Nos 7 péchés capillaires

FORMULE
COMPLÈTE



ACL : 3401547819976



beauté



souplesse



douceur

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE



Convient aussi aux femmes enceintes, à partir du 2^{ème} trimestre de grossesse, et aux femmes allaitantes.

Demandez conseil à votre pharmacien.

www.forcapil.fr

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr

*Etudes IMS health - Dataview OPALON - Marché des compléments alimentaires Cheveux/Phanères en pharmacie - année 2014 - en volume et valeur



65 ANS ET + LE ZONA PEUT VOUS CONCERNER

Le zona est une affection fréquente, la plupart du temps sans gravité. Cependant, il peut dans certains cas être à l'origine de douleurs chroniques et de complications, surtout lorsque l'on avance en âge⁽¹⁾. Ces complications peuvent rompre l'équilibre santé et perturber le quotidien.

Le virus est probablement en nous !

Le zona est une affection virale causée par la réactivation d'un virus commun : le « virus varicelle-zona » (ou VVZ)⁽²⁾. Après avoir entraîné – généralement durant l'enfance – la varicelle, le virus VVZ ne quitte pas notre corps : il s'endort dans les nerfs et peut se réactiver à tout moment, pour remonter des nerfs vers la peau. C'est là que survient le zona... 95% des adultes sont porteurs du virus⁽³⁾. 1 personne sur 4 déclarera un zona dans sa vie⁽⁴⁾. **Ses symptômes ?** Une éruption cutanée souvent accompagnée de sensations de douleurs plus ou moins intenses. Généralement ces douleurs disparaissent en même temps que l'éruption cutanée, mais parfois il peut y avoir des complications. Les cas les plus fréquents sont les zonas thoracique et dorso-lombaire⁽⁵⁾. Mais le zona peut aussi affecter les membres, le cou, le visage, toucher les yeux : c'est le « zona ophtalmique », qui peut dans les cas les plus graves entraîner une baisse de la vue⁽⁶⁾.

des mois, voire des années. Elles sont décrites comme des sensations de brûlures, de décharges électriques, de coups de poignard⁽⁸⁾, et peuvent devenir insupportables pour les personnes atteintes. Quand ces douleurs s'installent, le traitement est souvent lourd, et peu satisfaisant. Pour le médecin, la difficulté consiste à mettre en place un traitement qui soulage⁽⁹⁾ (10) et qui entraîne le minimum d'effets secondaires. Néanmoins l'arsenal thérapeutique reste à ce jour peu satisfaisant. Seule la moitié des patients se dit soulagée⁽¹¹⁾, et il n'existe pas de traitement définitif.

Une menace pour notre équilibre, même si l'on se sent en bonne santé

Chez certains, et particulièrement lorsque l'on avance en âge, les douleurs neurologiques peuvent avoir un retentissement important sur le quotidien⁽¹²⁾ (13). Dans des cas extrêmes, des gestes simples : faire sa toilette, se vêtir, sortir, deviennent difficiles. Même le contact d'un vêtement peut être douloureux. Fatigue, insomnies, anxiété, etc. peuvent s'en suivre⁽¹³⁾. **Tout l'équilibre santé peut être déstabilisé** : c'est l'effet « domino », dont le zona et ses douloureuses complications peuvent parfois être la pièce initiale.

Principale complication : les douleurs neurologiques chroniques

Au-delà de l'éruption cutanée, la principale complication du zona est la douleur neurologique chronique. Dans 10 à 15% des cas de zona⁽⁵⁾ (7), et jusqu'à 30% des patients de plus de 70 ans présentant un zona⁽⁷⁾, ces douleurs peuvent s'installer et durer


sanofi pasteur MSD

300 000
c'est le nombre de nouveaux cas de zona chaque année en France et la majorité concerne les 65 ans et plus⁽¹⁴⁾.
Même si la survenue et la gravité sont imprévisibles, après 60 ans le risque de développer un zona fait plus que doubler.
1 personne sur 4
va développer un zona au cours de sa vie⁽⁴⁾.

Des moyens de prévention existent. Votre médecin ou votre pharmacien saura vous conseiller.
Pour plus d'information sur le zona, www.zona.fr

(1) Demian MN et al. A vaccine to prevent herpes zoster and postherpetic neuralgia in older adults. *N Engl J Med* 2005;352(22):271-84. (2) Kimberlin DW, Whitley RJ. Varicella-Zoster Vaccine for the Prevention of Herpes Zoster. *N Engl J Med* 2007; 356:1338-43. (3) Knochmood B, Oubayrou M, Lanc F et al. Sero-prevalence of Varicella in the French Population. *The Pediatric Infectious Diseases Journal* 2008;25: 141-44. (4) Gonzalez Chappas S et al. Herpes zoster burden of disease in France. *Vaccine* 2010;28:7933-38. (5) Bouhassira D, Chassany O, Gallot J et al. Patient perspective on herpes zoster and its complications: An observational prospective study in patients aged over 50 years in general practice. *Pain* 2012;153:342-49. (6) Lisevig T. Natural history, risk factors, clinical presentation and morbidity. *Ophthalmology* 2008;115:512-17. (7) Helgason S et al. Prevalence of postherpetic neuralgia after a single episode of herpes zoster: prospective study with long term follow up. *Br Med J* 2000;321:1-4. (8) Schmadke K. Herpes Zoster in Older Adults. *Clin Infect Dis* 2007;32:1481-86. (9) Schmadke K. Treatment and prevention strategies for herpes zoster and postherpetic neuralgia in older adults. *Clin Geriatr* 2008;14(1):26-33. (10) Johnson RW, Bouhassira D et al. The impact of herpes zoster and postherpetic neuralgia on quality of life. *BMC Med* 2010;8:37. (11) Christy PJ, Habelmann G, Meiner DN. Postherpetic neuralgia in older adults: evidence-based approaches to clinical management. *Drugs Aging* 2007;24: 1-19. (12) Helgason S et al. Prevalence of postherpetic neuralgia after a single episode of herpes zoster: prospective study with long term follow up. *Br Med J* 2000;321:1-4. (13) Schmadke K et al. The impact of acute Herpes zoster pain and discomfort on functional status and quality of life in older adults. *clin J Pain* 2007;23:490-496. (14) Sentinelles. Bilans annuels 2012. Disponible sur <http://webzoon.sci7.jussieu.fr/artsweb/>.



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

 **anform**

DOULEURS : CHAUD OU FROID ?

Lorsqu'on se blesse ou qu'on a mal quelque part, comment savoir si on doit appliquer du chaud ou du froid ?

Fabien, Guyane

Maryvonne Maillot, infirmière

La première des choses, c'est qu'en cas de blessure ouverte, et donc de saignement, le seul réflexe à avoir est de faire un point de compression sur la blessure et ne rien appliquer d'autre. Ensuite, en règle générale, on applique du froid, sous forme de sachets glacés, par exemple, sur tout ce qui est entorse ou luxation. Le froid permet de réduire les hématomes, ce qui apaise un temps la blessure. En revanche, si vous souffrez de rhumatisme ou d'arthrose, appliquez du chaud. Sous forme de compresses ou de serviettes épaisses, car la chaleur réduit l'inflammation.

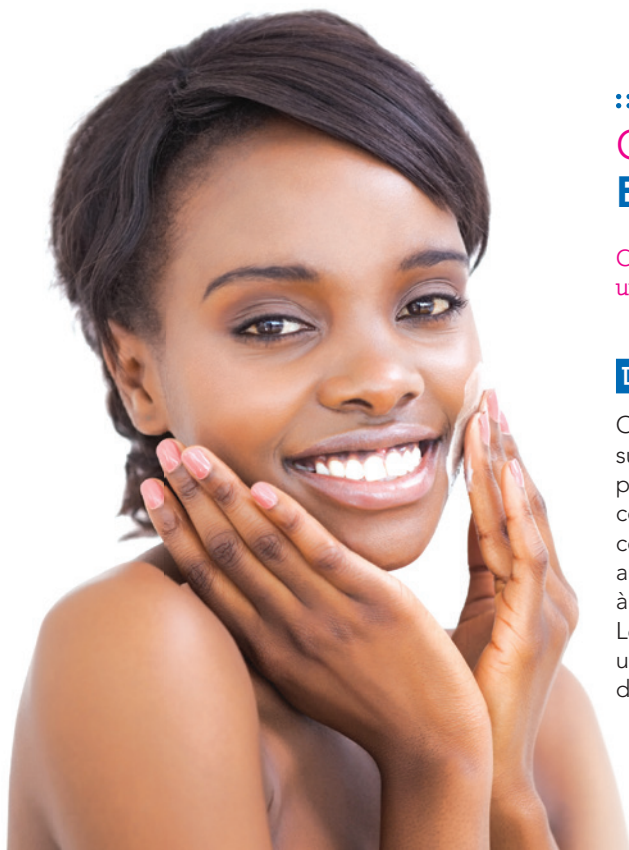
CRÈMES DE JOUR ET CRÈMES DE NUIT

Crèmes de nuit, crèmes de jour, y a-t-il vraiment une différence ?

Malia, Martinique

Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue

Oui, il y a une différence. Les crèmes de jour sont supposées être plus légères, plus cosmétiques, pour permettre un maquillage par-dessus. De plus, elles contiennent de plus en plus souvent un écran solaire, ce qui est une excellente chose. Elles contiennent aussi des particules réfléchissant la lumière destinées à embellir le teint et à masquer les imperfections. Les crèmes de nuit sont plus grasses, ce qui permet une meilleure hydratation de la peau. Mais cela leur donne un aspect moins cosmétique.



Questions Réponses

DÉFENSES NATURELLES

Ma fille est souvent malade (angine, grippe, rhino-pharyngite, etc.). Comment l'aider par des méthodes naturelles à mieux résister ?

Didier, Guadeloupe

Aline Lacrosse, naturopathe

Essayez de diminuer le gluten et le lait d'origine animale. Pour limiter les carences, il faudra compenser par une alimentation riche en calcium et en magnésium : beaucoup de jus de légumes verts et des fruits à croquer, des racines, du riz, du quinoa, du sarrasin, des farines de manioc, de châtaigne, du lait d'amandes, des noix. Pensez par exemple à lui donner des smoothies composés d'un légume (laitue) et d'un fruit comme la mangue, riche en anti-oxydants. Pensez aussi aux probiotiques. On les trouve en pharmacie ou en boutique bio. Ils se présentent sous différentes formes : gélules, comprimés ou des formules lacto-fermentées. Côté hygiène de vie, afin que son sommeil soit vraiment réparateur, veillez à ce qu'elle se couche avant 21 h. Au réveil, invitez-la à respirer, proposez-lui une petite promenade et donnez-lui un grand verre d'eau.



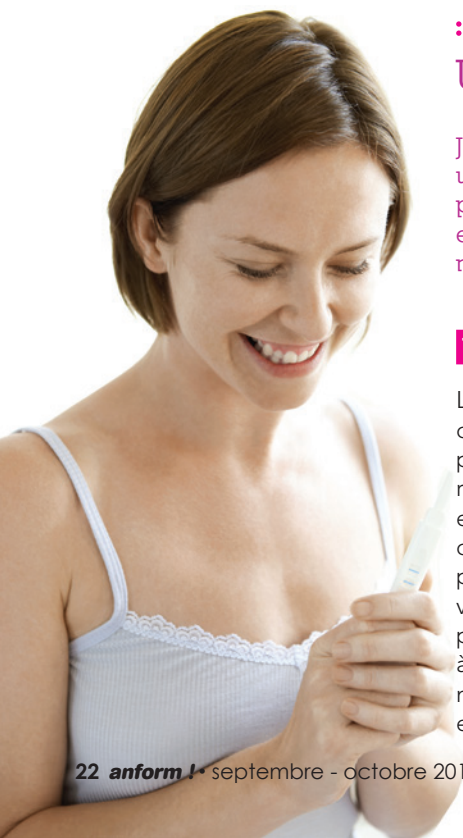
UN ENFANT À 50 ANS ?

J'ai 50 ans. J'étais sous Surgestone depuis 10 ans. Je l'ai arrêté depuis un mois car j'ai vraiment envie d'avoir mon premier enfant. Est-ce possible ? Je ne suis pas encore ménopausée puisque mon cycle est revenu. Mon compagnon, lui aussi, désire vraiment un enfant car nous nous aimons très fort.

Danyelle, Martinique

Dr Tovohery Rakotofananina, gynécologue

Le Surgestone est un médicament contenant une hormone proche de la progestérone. Il est utilisé pour compenser une insuffisance en progestérone. Il est prescrit dans le traitement des troubles dus aux règles douloureuses, par exemple, mais aussi dans le traitement des effets de la ménopause, en complément des œstrogènes. Dans votre cas, je ne pense pas qu'il faille réfléchir en fonction de votre âge mais plutôt des raisons pour lesquelles vous avez pris du Surgestone. Je vous conseille d'en discuter avec votre gynécologue qui se chargera par ailleurs de demander un bilan sanguin complet pour déterminer à quel stade vous vous situez : si vous êtes encore fertile, pré-ménopausée ou ménopausée. La seule reprise de votre cycle ne suffit effectivement pas à l'établir.



BLEUS ET BOSSES

Je pratique le rugby et j'ai souvent des bleus sur le corps. Je marque vite. Pourquoi ? Comment les faire disparaître ?

Marc, Guadeloupe

Dr Ketty Kancel, pharmacienne

Certaines personnes ont la peau qui marque facilement suite à un coup ou à un choc. Cela est dû à la fragilité des petits vaisseaux sanguins sous-cutanés. Le remède le plus courant est la teinture d'arnica (liquide) en pharmacie et l'huile essentielle d'hélichryse très efficace contre les ecchymoses. Contre la douleur, il est conseillé d'apposer une poche de froid, un spray froid ou tout simplement un linge avec des glaçons. Le bleu, appelé hématome ou ecchymose, est une zone sous-cutanée de couleur bleue ou noire, résultant d'un épanchement de sang quittant les vaisseaux endommagés et causé par un choc. Il peut entraîner un décollement et gonflement de la peau sans rupture de celle-ci.



© THINKSTOCK



PhytObôkaz

BIEN-ÊTRE MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE

RUMAGO : LE CONFORT DANS L'EFFORT




- Apaise les douleurs musculaires et articulaires.
- Sensation de fraîcheur immédiate.

**INNOVATION ET TRADITION AU CŒUR
DE LA BIODIVERSITÉ ULTRAMARINE**

www.phytobokaz.fr

Phytostatine.

Forme et Minceur !



Que vous souhaitiez mincir et retrouver la forme, brûler les graisses ou favoriser le drainage et l'élimination, la gamme Phytostatine offre des solutions parfaitement adaptées à vos besoins.

Choisir les produits Phytostatine, c'est l'assurance d'un partenaire de confiance pour retrouver ligne et forme en toute facilité !

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

1



Petit prix par lot de 2 !

Déodorant doux DOUX DÉO

Uriage Déodorant doux, sans sels d'aluminium, vous apporte une véritable touche de douceur et une efficacité anti-odeurs durant 24 h. Son pouvoir anti-adhésif inhibe les enzymes responsables de la dégradation de la sueur. Son petit format permet de l'avoir toujours dans son sac. > *Pharmacies*

2



Pour les adultes particulièrement actifs, à l'activité physique ou psychique intense.

Extreme Speed Shot VOUS MANQUEZ D'ÉNERGIE ?

Extreme Speed Shot est une préparation pour le maintien de l'état physique et psychique. Son efficacité unique est due à la forte dose (3 075 mg) d'ingrédients soigneusement sélectionnés assurant une rapide assimilation des actifs, immédiatement absorbés par le sang, contrairement aux pilules ou capsules. > *Pharmacies*

C'est pour Vous !

3

Virapic DÉFENSE NATURELLE

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

Son conditionnement permet de l'emporter partout.



4



Procure une hydratation anti-brillance.

DermoPurifyer PEAU SATINÉE

Eucerin DermoPurifyer est une gamme de solutions dermo-cosmétiques efficaces pour les peaux à tendance acnéique. Il matifie et affine visiblement le grain de la peau. Sa combinaison d'ingrédients s'attaque aux 4 principaux facteurs d'imperfections : l'hyperkératose, la séborrhée, la colonisation microbienne et l'inflammation de la peau. > *Pharmacies*

5

Magnésium 300 + STOP AU STRESS

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



Disponible en programme de 2 x 20 jours.

C'est pour Vous !

6



Une association innovante de 6 souches de ferments lactiques.

Supraflor BOOSTEZ VOTRE FLORE INTESTINALE

Arkopharma Supraflor ferments lactiques est le complément alimentaire qu'il vous faut pour un bon fonctionnement de votre système immunitaire. Reboostez votre flore intestinale par un réensemencement en ferments lactiques et résistez à toutes les agressions ! > **Pharmacies**

7



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

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**

8



Disponible en 7 saveurs délicieuses.

Nutristatine LE GOÛT DE MINCIR

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

9

Détoxlim 25 JOURS CHRONO

Nouveauté des laboratoires 3 Chênes, Détoxlim cellulite est une boisson élaborée à base de plantes rigoureusement sélectionnées et de L-carnitine. Le thé vert favorise la combustion de la graisse corporelle, le pissenlit aide à détoxifier l'organisme et favorise l'élimination rénale et urinaire. Il contribue également à une bonne digestion. Le guarana aide à brûler les graisses. > **Pharmacies**

Favorise l'élimination des capitons.



10



Soulage la peau sèche et lisse les rides.

Beurre de cupuaçu BEURRE HYDRATANT

Le beurre de cupuaçu est un excellent hydratant pour la peau, formant un film protecteur qui empêche l'évaporation de l'eau. Il favorise son hydratation naturelle et offre des propriétés émollientes qui permettent de rétablir son élasticité et sa douceur. > **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

Pigmentclar UV SPF 30 TEINT LUMINEUX

La Roche-Posay a développé Pigmentclar UV SPF 30, un soin correcteur à la protection renforcée pour une prise en charge de l'hyperpigmentation dans toutes ses dimensions : taches, teint gris, teint terne et irrégulier. La texture de Pigmentclar UV SPF 30 apporte un effet flouteur à l'action instantanée pour redonner de la fraîcheur au teint.
> **Pharmacies**

Pour le visage mais aussi pour le décolleté et les mains.



13

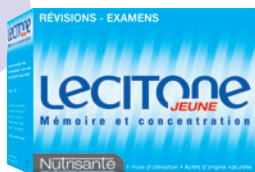


Action prolongée pendant 8 heures.

Magnésium Upsa MAGNÉSIUM EN CONTINU

Grâce à la technologie innovante brevetée de son comprimé, le Magnésium Upsa Action Continue délivre de façon progressive de petites quantités de magnésium au plus proche des besoins naturels du corps.
> **Pharmacies**

14



2 gélules par jour pendant 2 mois, dès 12 ans.

Lecitone Jeune AIDE-MÉMOIRE

Lecitone Jeune aide à renforcer la mémoire et la concentration grâce aux extraits d'ovo-phospholipides. Ils fournissent des acides gras spécifiques qui participent à la transmission de l'influx nerveux et aux mécanismes qui favorisent la concentration et la mémoire. Leur action est renforcée par les xanthines de kola pour combattre la sensation de fatigue et la somnolence.
> **Pharmacies**

15

Œnobiol capillaire FAITES-VOUS DES CHEVEUX !

Le programme Œnobiol Anti-chute et Revitalisant contient une lotion cosmétique et un complément alimentaire, pour une double action intérieure et extérieure. La lotion agit sur le cuir chevelu, le complément nourrit le cheveu de l'intérieur.
> **Pharmacies**

Plus de 8 200 cheveux en phase de croissance dès 3 mois de cure !



16



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**

17



Idéal pour éviter les coups de pompe de la journée.

Bion3 Énergie Continue 6 H D'ÉNERGIE !

Grâce à sa technologie brevetée, Bion3 Énergie Continue permet une libération prolongée des vitamines B et C pendant 6 heures. Les vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et C ne pouvant être stockées, leur libération progressive vous permet de conserver dynamisme et efficacité pour la journée.

> Pharmacies

18



Toute l'expertise de Blédina dans Blédilait 2ème âge.

Blédilait 2ème âge BIEN GRANDIR

Même si l'alimentation de bébé commence à se diversifier vers 6 mois, le lait de suite (6-12 mois) reste la base de son alimentation jusqu'à 12 mois. Afin d'accompagner au mieux cette période essentielle, Blédina a élaboré, avec l'aide de ses nutritionnistes, le lait de suite 2ème âge Blédilait 2.

> Pharmacies

C'est pour Vous !

19



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

20

Effaclar duo + PEAU PARFAITE

Effaclar duo +, le nouveau soin complet anti-imperfections des laboratoires La Roche-Posay, élimine les imperfections sévères. Il libère les pores obstrués et efface les marques tout en offrant à votre peau une hydratation 24 h et une matité longue durée. > Pharmacies

Non collant et non gras.



21



Disponibles en sirop ou en oursins à croquer.

Sommeil BONNE NUIT, LES PETITS !

ASMpharma Sommeil améliore la qualité du sommeil et favorise l'endormissement avec ses principes actifs naturels (extraits de fleur de mélisse et de tilleul pour les oursins; extraits sec de fleur de verveine, de passiflore et de tilleul pour le sirop). Idéal pour retrouver un bon rythme dès la rentrée. > Pharmacies

MUSCLEZ VOTRE ALIMENTATION !

DÉCOUVREZ LES SHOTS



> L-Carnitine 3 000 mg



> BCAA + Glutamine



> Taurine + Guarana



> Magnésium 375 mg



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

Demandez à votre
pharmacien
des échantillons
GRATUITS

*sous réserve des stocks disponibles

PACK MUSCLE SEC

Séchage extrême

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



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

1^{er} LEADER
EUROPÉEN 2014
OLIMP
SPORT NUTRITION

PAR MSR

Savez-vous que nous avons un QI plus élevé que nos grands-parents ?
Que les oiseaux sont capables de performances étonnantes ?
Que de super-ordinateurs sont en passe de remplacer les médecins ?
L'intelligence est un sujet aussi passionnant qu'insaisissable.
Un dossier pour faire le point sur les avancées.
En 7 questions.

$$E = mc^2$$

Tous les secrets de l'intelligence



1. Sommes-nous plus intelligents que nos grands-parents ?

Notre quotient intellectuel (QI) a augmenté de 20 points en 60 ans ! C'est la conclusion des chercheurs britanniques du King's College de Londres. Ils ont analysé plus de 400 études sur le quotient intellectuel et confirment une progression du QI de 3 à 5 points par décennie. C'est ce que l'on appelle "l'effet Flynn", du nom du chercheur néo-zélandais James Richard Flynn, qui a fait le premier de ces constats. C'était à la fin des années 1970. Cela signifie-t-il que nos grands-parents étaient faibles d'esprit ? Pas vraiment... En réalité, ces différences s'expliquent par une plus grande familiarité avec les tests d'intelligence, un allongement de la durée des études, une meilleure compréhension par les parents des pratiques éducatives. Et puis, la place grandissante de

la technologie nous invite sans cesse à comprendre le fonctionnement de nouveaux appareils. Et si autrefois laver son linge impliquait des aptitudes motrices (lavage à la main), aujourd'hui cela implique des représentations symboliques (les instructions de la machine à laver). **Nos arrière-grands-parents avaient une intelligence plus pratique. Nous avons une intelligence plus abstraite.** Pour James Richard Flynn, "l'effet Flynn ne signifie pas que nous devenons plus intelligents au fil du temps, mais que nos priorités changent. Nos cerveaux ne sont pas différents [...] mais ils se différencient parce que nous exerçons des parties différentes". En clair, notre QI est plus élevé mais nous ne sommes pas plus intelligents que les générations précédentes.

Seulement 10 % de nos capacités ?

L'idée selon laquelle nous n'utiliserions que 10 % de nos capacités est un mythe ! Les 90 % restants seraient un gisement inexploité qui, s'il était développé, pourrait nous donner des pouvoirs paranormaux (télépathie, etc.) ! Malheureusement, les techniques modernes d'imagerie par résonance magnétique démentent totalement cette théorie. Notre cerveau fonctionne bien dans son intégralité. On n'observe pas de zones qui resteraient inactives.





2. Existe-t-il une ou plusieurs formes d'intelligence ?

Dans les années 1980, le psychologue américain Howard Gardner a découvert l'existence de plusieurs intelligences. Cette théorie des "intelligences multiples" est aujourd'hui largement confirmée par les neurosciences. En effet, l'imagerie cérébrale a permis de démontrer une spécialisation de certaines régions du cerveau (le cortex préfrontal pour le raisonnement, le cortex temporal et frontal pour le langage...). **Howard Gardner distingue 8 formes d'intelligences : logico-mathématique, langagière,**

spatiale, musicale, kinesthésique, interpersonnelle, intrapersonnelle et naturaliste. L'intelligence kinesthésique renvoie par exemple à tout ce qui touche à la gestuelle. Elle est plus développée chez les sportifs, ou ceux qui pratiquent un travail de précision comme les chirurgiens ou les électroniciens. Howard Gardner observe que chaque personne est dominée par un type d'intelligence. Même le génie ne s'exprime pas dans tous les domaines. Gandhi avait développé l'intelligence interpersonnelle, Einstein l'intelligence

visuo-spatiale et logico-mathématique, Zinedine Zidane, l'intelligence kinesthésique... Et les implications de cette théorie dans le domaine de l'apprentissage et de la pédagogie sont intéressantes. Il s'agit de s'appuyer sur l'intelligence forte de l'apprenant. Par exemple, proposer des mises en situation sur un texte pour capter ceux qui utilisent l'intelligence kinesthésique, lire un texte à tour de rôle pour intéresser ceux qui ont une intelligence interpersonnelle, dessiner plutôt que d'écrire pour ceux qui ont une intelligence spatiale...



INTELLIGENCE : quelle est la vôtre ?



	Description	Caractéristiques
Logico-mathématique	Aptitudes dans la résolution de problèmes, la logique, les mathématiques. C'est cette forme d'intelligence qui est évaluée dans les tests de quotient intellectuel.	Aime faire des expériences, calculer, poser des questions, classer, déchiffrer, résoudre des énigmes.
Spatiale	Capacité à créer des images mentales (visualiser les choses), prévoir des modifications, lire des cartes.	A une puissante imagination, aime dessiner, faire des casse-têtes. A besoin d'images pour comprendre.
Interpersonnelle	Capacité d'entrer en relation avec les autres, les comprendre, communiquer, résoudre les conflits.	Aime parler, influencer, négocier, collaborer, manifester de l'empathie.
Kinesthésique	Capacité à utiliser son corps d'une manière fine et élaborée, à être habile avec les objets.	Aime bouger, toucher, parler, danser, jouer, faire du sport.
Verbale et linguistique	Facilité à percevoir les structures linguistiques. Capacité à mémoriser des dates, des noms, des lieux.	Aime lire, écrire, raconter, argumenter, faire des comptes-rendus.
Intrapersonnelle	Capacité à avoir une bonne connaissance de soi-même (reconnaître ses émotions, ses limites, suivre ses intuitions, ses buts).	Aime être seul, réfléchir, se concentrer.
Musicale	Capacité à percevoir les structures rythmiques, sonores et musicales (se souvenir d'une mélodie, garder le tempo...)	Aime faire de la musique, chanter, écrire des chansons, composer.
Naturaliste	Capacité à observer la nature, reconnaître et classer des formes et des structures dans la nature.	Aime observer la nature, collectionner les objets de la nature, jardiner.

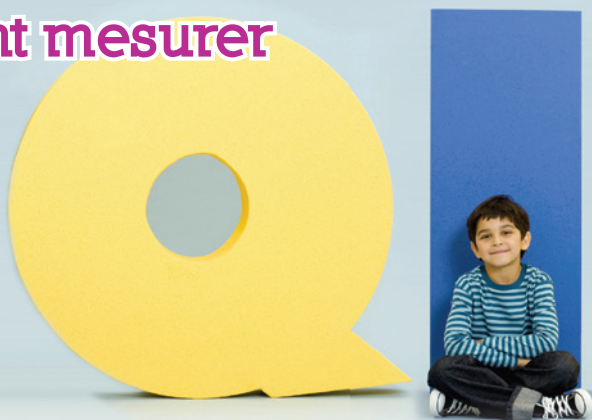
©ISTOCK, THINKSTOCKPHOTO EDITORIAL, OPIOMAGES

Pour aller plus loin : *Les formes de l'intelligence*, Howard Gardner (auteur), Jean-Paul Murlon (traducteur), Éditions Odile Jacob, Paris, 1997.



3. Peut-on vraiment mesurer l'intelligence ?

Malgré les critiques, la mesure du quotient intellectuel est aujourd'hui l'un des outils les plus largement utilisés pour mesurer la capacité intellectuelle. Les précisions de Joëlle Cornélie, psychologue.



Qu'est-ce que le quotient intellectuel (QI) ?

C'est le résultat obtenu à des tests psychométriques. C'est un outil qui permet de situer à un moment donné l'efficacité intellectuelle d'un enfant ou d'un adulte. C'est une évaluation des capacités qui permet de comparer un fonctionnement intellectuel avec une population de référence, avec celui d'une autre personne du même âge. C'est un support et non une fin en soi.

Des erreurs d'interprétation sont-elles possibles ?

Le psychologue doit être formé et habilité à faire passer des tests d'efficacité intellectuelle (tests validés par les éditions du Centre de psychologie appliquée). Le psychologue va alors analyser les résultats obtenus et formuler des hypothèses. La passation a lieu à un instant "T" à un moment donné du développement de la personne concernée.

Y a-t-il plusieurs tests de QI ?

Il y a plusieurs types de tests psychométriques. L'utilisation d'un test plutôt qu'un autre va dépendre de l'objectif défini lors du premier entretien. Le Wisc-IV, dernière version actualisée,

est l'un des supports les plus utilisés. Pour les enfants âgés de 2,5 ans à 7,5 ans environ, on peut utiliser le WPPSI. Ces deux échelles ont été créées par le psychologue américain David Wechsler.

Dans quelles situations les utilisez-vous ?

Tout d'abord, il faut savoir que l'autorisation parentale est obligatoire pour faire passer des tests à des enfants mineurs. Il peut s'agir pour l'enfant de contribuer à valider un retard de ses apprentissages, comme une précocité évoquée, pour permettre l'orientation scolaire la mieux adaptée. Pour l'adulte, cela peut être un choix personnel, une situation dans un contexte post-traumatique... Dans tous les cas, il apparaît nécessaire que la personne concernée soit d'accord et "actrice de la démarche", qu'elle entende et comprenne les objectifs des tests.

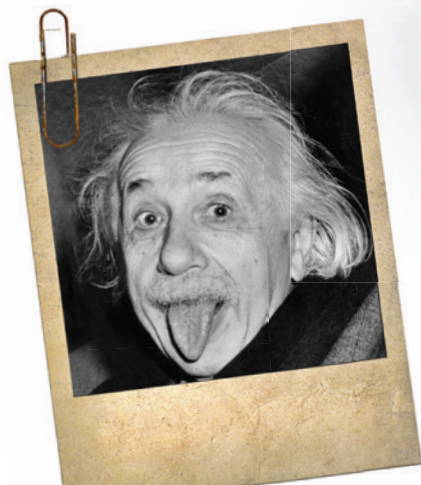
Ces tests de QI ne sont-ils pas limités ?

Aujourd'hui, les tests de QI sont complétés par d'autres tests. Par exemple, dans le cadre d'un bilan psychologique global, on complètera le test de QI par un test de personnalité. Surtout, ces tests sont interprétés et replacés dans un contexte psychologique global.

Le QI a 1 siècle !

Il a été développé en 1905 par 2 Français, Alfred Binet et Théodore Simon. À la demande du ministère de l'Instruction publique, ils ont mis au point une échelle de mesure permettant de détecter les élèves ayant des difficultés scolaires. L'ancêtre du QI était né ! C'est ensuite William Stern qui, en 1905, employa le terme de quotient intellectuel. Si l'outil a très vite rencontré un vif succès, il a aussi été vivement critiqué. Il ne rend pas compte de la personnalité globale. Il fait essentiellement appel aux intelligences verbale et logico-mathématique. Il ne donnerait donc qu'une idée approximative et limitée de l'intelligence. Oui, admettent les spécialistes, mais, même relative, la donnée du QI est la moins subjective qui soit. En clair, on n'a pas encore trouvé mieux !

4. Que se passe-t-il dans la tête d'un génie ?



Albert Einstein

Le cerveau du plus grand scientifique de l'histoire a fait l'objet de nombreuses études pour savoir s'il avait des particularités. Plusieurs hypothèses sont avancées. Une étude menée par l'équipe de l'anthropologue Dean Falk et publiée dans la revue *Brain* a analysé 14 photographies du cerveau d'Einstein et mis en évidence un cortex préfrontal plus développé. Plus récemment, la chercheuse a distingué un élément essentiel : un corps calleux plus développé qu'un cerveau normal permettant une connectivité plus importante que la moyenne entre ses deux hémisphères.

© STOCKBYTE



Leonard de Vinci

Leonard de Vinci a peint la toile la plus célèbre du monde de sa main gauche. Ce célèbre gaucher écrivait même de droite à gauche. Or, chez les gauchers, l'hémisphère dominant est le droit. Chez la plu-

part des gens, c'est généralement le cerveau

gauche qui travaille, lieu de la logique. Les surdoués travailleraient plutôt avec leur cerveau droit, celui de l'intuition et de la créativité. Débarrassé du filtre du cerveau gauche qui classe et analyse, le cerveau droit peut laisser libre cours à son imagination, être attentif à de nouveaux détails, voir le monde autrement. Ainsi émergent les idées de génie !

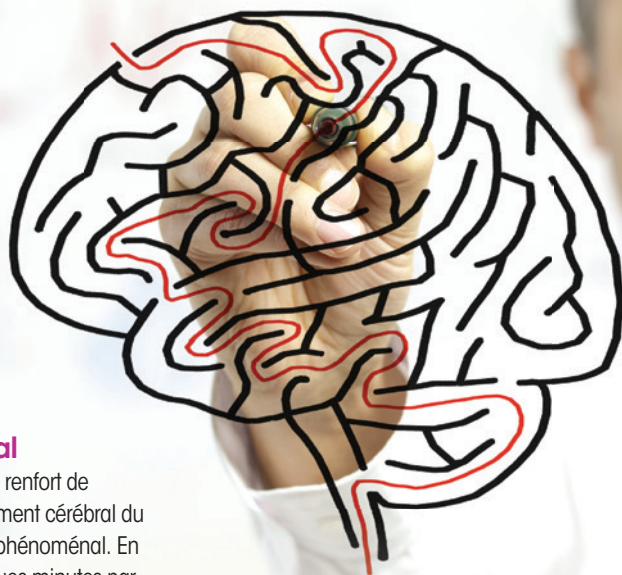
Orlando Serell

À l'âge de 10 ans, cet Américain est devenu génie par accident. Lors d'un match, il a été violemment frappé côté gauche par une balle de baseball. Quelque temps plus tard, Orlando a vu sa mémoire se décupler. Il maîtrise depuis le calcul du calendrier (il est capable de donner le jour de la semaine correspondant à n'importe quelle date). Il est aussi capable de se souvenir de chaque journée vécue depuis son accident, du temps qu'il faisait, de ce qu'il a mangé...



5. Peut-on booster son intelligence ?

Devenir plus intelligent. Un rêve que beaucoup voudraient voir réalisé. Les offres, méthodes et techniques se multiplient... au risque de jouer aux apprentis sorciers. Tour d'horizon.



L'entraînement cérébral

Quel âge a votre cerveau ? À grand renfort de publicité, le programme d'entraînement cérébral du Dr Kawashima a connu un succès phénoménal. En faisant travailler son cerveau quelques minutes par jour avec des exercices de mémorisation, de calcul ou de lecture, le jeu promettait un rajeunissement du cerveau. **Mais les études scientifiques n'ont démontré aucune amélioration.** La plus récente, publiée dans la revue *Nature* en 2010 a montré que les capacités cognitives générales de 11 430 volontaires âgés de 18 à 60 ans ne présentaient en effet aucune amélioration à l'issue de 6 semaines d'entraînement. Néanmoins les chercheurs n'ont pas dit leur dernier mot et développent de nouveaux types d'exercices. C'est le cas du programme appelé *Gist reasoning training* développé par l'université du Texas, censé améliorer les performances cognitives.

La stimulation électrique

L'utilisation de la stimulation électrique cérébrale au secours de l'intelligence fait des émules. La méthode consiste à envoyer, grâce à des électrodes, de faibles impulsions électriques dans certaines zones cérébrales.

Des études récentes ont montré que **dans certains cas, cette technique pouvait améliorer les capacités en calcul, stimuler la créativité ou encore la mémoire.**





Les produits dopants

Thé et café font partie des *smarts drugs* (ou drogues de l'intelligence) les plus courantes. Efficace, le thé contient en effet de la théanine susceptible de favoriser la concentration. Mais à l'approche des examens, pour augmenter leurs performances intellectuelles, certains étudiants se tournent vers des médicaments comme la Ritaline.

Prescrite initialement dans le cadre de la prise en charge des enfants dits hyperactifs, la Ritaline peut avoir des effets secondaires dévastateurs (dépression, dépendance physique, anxiété...).



Peut-on freiner le déclin cognitif ?

Le déclin cognitif commence à 45 ans, affirmait une étude de l'Inserm parue en 2012. Seul problème, l'étude portait sur un échantillon dont les personnes les plus jeunes étaient âgées de... 45 ans. En réalité, les scientifiques s'accordent sur le fait que certaines capacités déclinent plus vite que d'autres. C'est le cas de l'attention et de la concentration qui déclinent dès l'âge de 25 ans. Il existe également des différences importantes selon les individus. Ces différences sont attribuées tant aux gènes qu'à l'environnement. Le niveau de scolarité, l'hygiène de vie, l'alimentation, la pratique d'une activité sportive, la richesse des relations sociales, les loisirs culturels... peuvent ainsi freiner ou accélérer les effets du vieillissement.

©ISTOCK, FUSE



Eucerin®
LA SCIENCE D'UNE PEAU PLUS BELLE
www.eucerin.fr

Comble les rides dès 2 semaines*

Eucerin®
HYALURON-FILLER

DISPONIBLE EN PHARMACIE

*Évaluation clinique - 4 femmes - 2 semaines.

NOVADIS
DISTRIBUTEUR EXCLUSIF



Cheveux secs ? Ternes ?

**DES CHEVEUX
100 %
FORTIFIÉS**

**AVEC LE MASQUE
CAPILLAIRE
NATURE AMAZONIE**

Hydrate et fortifie tous les types de cheveux. Les beurres de muru-muru et de cupuaçu, associés à l'huile de noix du Brésil, laissent les cheveux doux, brillants et faciles à coiffer.

**100 % LOCAL - 100 % DURABLE
100 % VÉGÉTAL**

Masque Capillaire
100% naturel - 100% Végétal
À conserver à l'abri de la lumière et à l'air sec.

Produit en Guyane par **Nature Amazonie**
www.nature-amazonie.com

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

Produit en
Guyane

6. Les animaux sont-ils intelligents ?

Les preuves de l'intelligence animale ne cessent de s'accumuler. Des pigeons qui savent compter, des rats empathiques, des abeilles sujettent aux émotions, des dauphins capables de s'appeler par leur nom... Les animaux font preuve de comportements parfois très complexes. Ils possèdent des capacités cognitives longtemps considérées comme étant le propre de l'homme : le langage, la conscience, les émotions...

Pas une cervelle d'oiseau !

Quand on parle d'intelligence animale, on pense d'abord aux primates (en particulier aux grands singes), aux dauphins, aux éléphants... Mais les oiseaux aussi sont capables de performances remarquables. Les corvidés (pies, corbeaux...) plus particulièrement, sont réputés être les plus intelligents des oiseaux. Car si la taille de leur cerveau est plus petite que celle d'un dauphin ou d'un éléphant, proportionnellement à leur poids, ces oiseaux ont un cerveau énorme ! Ainsi, les corbeaux de Nouvelle-Calédonie sont parfois plus habiles que les singes. Pour déloger des larves dans l'écorce des arbres, ils sont capables de se servir de brindilles de façon méticuleuse.



Pour casser une noix, ils la posent sur une route et attendent qu'une voiture roule dessus. Le perroquet a, lui, des aptitudes comparables à celles d'un enfant de 4 ans. Les expériences d'Irène Pepperberg, neurochimiste américaine, sur le vocabulaire d'Alex, perroquet gris du Gabon, ont montré sa capacité à utiliser son vocabulaire à bon escient. Le perroquet est également capable de reconnaître les formes, les couleurs et les matières des objets qu'on lui présente. Dotés d'une

mémoire exceptionnelle, ces volatiles peuvent assimiler jusqu'à 800 mots !

Plus surprenant, des oiseaux africains appelés indicateurs savent se servir des autres animaux pour parvenir à leurs fins. Ils raffolent des larves d'abeilles mais ne peuvent piller les ruches car sont sensibles aux piqûres. Alors, l'indicateur se met à la recherche d'un ratel, petit carnivore à la peau dure et ne craignant pas les piqûres. Il lui indique la position des ruches et en échange, ils partagent le festin !

Hans, le cheval qui savait compter

Au début du XX^e siècle, un cheval baptisé Hans est devenu célèbre dans toute l'Europe. Hans donne l'impression de savoir compter, reconnaître les couleurs et répond par oui ou par non à des questions, grâce à ses mouvements de tête ou en tapant du sabot sur le sol. Il paraît même capable de lire, d'épeler et d'identifier des notes de musique. Dès lors, Hans devient un sujet d'étude scientifique. Objectif : identifier l'origine de ses capacités. Les spécialistes ont finalement découvert que Hans ne possédait pas de capacités particulières en calcul ou en lecture mais qu'il était capable d'interpréter des signaux corporels très subtils envoyés inconsciemment par son maître ou par les personnes qui l'interrogent. Il utilise des informations comme la position de la tête, la dilatation des pupilles ou des narines de celui qui l'interroge.

7. Faut-il avoir peur de l'intelligence artificielle ?

Et si l'intelligence artificielle se mettait au service de la santé ? Et si les ordinateurs remplaçaient les médecins ? Un scénario de science-fiction en passe de devenir réalité...

Selon une étude publiée dans la revue *Artificial Intelligence in medicine*, des chercheurs en informatique ont réussi à créer une intelligence artificielle qui prescrit de meilleurs traitements que les médecins. Ce programme développé par Casey Bennett et Kris Hauser, est basé sur des modèles d'apprentissage automatique (permettant à une machine d'évoluer grâce à l'apprentissage). **Cette machine peut, à partir de millions de données, simuler les résultats de plusieurs alternatives de traitement et, si une nouvelle information est découverte, modifier les traitements.**

Les deux chercheurs ont utilisé des données cliniques et démographiques de 6 700 patients souffrant de graves dépressions nerveuses. Les chercheurs ont alors sélectionné aléatoirement 500 patients parmi ceux-ci et ont comparé les performances actuelles des docteurs et celles de leur logiciel de diagnostic. L'intelligence artificielle est 30 à 35 % plus efficace pour le patient... Malgré tout, les auteurs précisent que la meilleure solution consiste à

faire travailler "main dans la main" l'expertise des médecins et les nouvelles technologies.

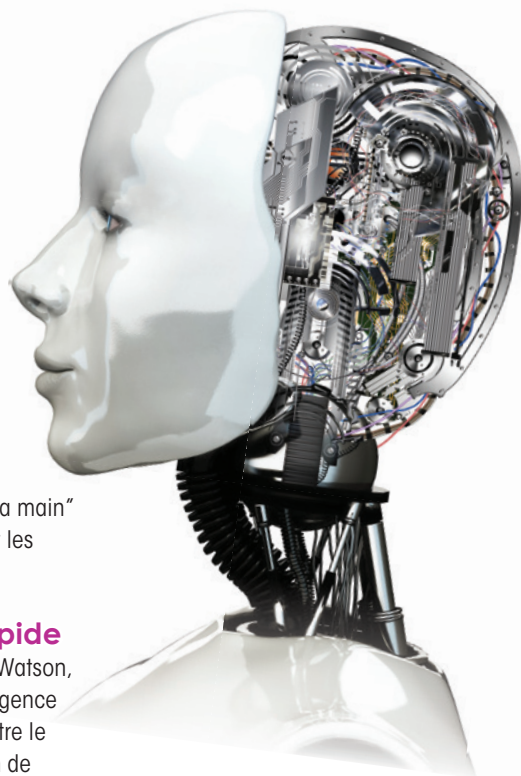
Beaucoup plus rapide

Avec son super-ordinateur Watson, IBM espère imposer l'intelligence artificielle dans la lutte contre le cancer. Le géant américain de l'informatique s'est associé à 14 centres de traitement du cancer. Grâce aux capacités d'analyse de Watson, ces centres pourraient accélérer les analyses d'ADN et déterminer des soins personnalisés pour leurs patients. Là où il faudrait des semaines à des médecins pour étudier chaque mutation, Watson serait capable d'arriver à des conclusions "en quelques minutes".

Millions de données

Avec *Watson Personality*, IBM veut aussi investir le marché de la psychologie. La firme a annoncé un partenariat avec Talkspace. Cette plateforme américaine met en relation les internautes avec des psychologues qui réalisent des consultations à distance. Wat-

son, capable d'analyser un grand nombre de données (symptômes, antécédents familiaux du patient...) peut collaborer avec le professionnel dans le but de déterminer le diagnostic le plus vraisemblable et les options de traitement. Ainsi, lorsqu'un patient s'inscrit, la nouvelle plateforme en ligne utilise l'analyse linguistique pour déduire des caractéristiques sur sa personnalité, ses besoins, ses valeurs, depuis les communications que l'utilisateur a accepté de rendre disponible à travers des médias (mails, médias sociaux, posts sur les blogs/forums). Des études ont déjà montré que les "j'aime" de Facebook en disent long sur un individu...



PAR ANNE DEBROISE

Plus de la moitié des patients ne suivraient pas les recommandations de leur médecin. Un comportement qui rendrait inefficaces beaucoup de traitements.

Pilule dure à avaler

Médicaments : adhérez aux traitements !

© FUSE



Vous est-il déjà arrivé d'oublier de prendre un médicament ? Ou d'arrêter un traitement que vous trouviez trop cher, inutile ou parce qu'il vous donne des nausées ? Vous faites alors partie des "non-observants thérapeutiques". Comme... la grande majorité d'entre nous !

9 MILLIARDS D'EUROS

Plus de 60 % des patients souffrant de maladies chroniques ne suivraient pas leur prescription médicale correctement. Parce qu'elle expose aux conséquences, parfois graves, de leurs maladies, cette non-observance médicamenteuse coûterait plus de 9 milliards d'euros par an à la société. Ces constats sont les résultats de l'enquête IMSHealth-Crip révélée fin 2014 (voir encadré). Ce problème est difficile à résoudre. En 2013, par exemple, en France, deux arrêtés prévoyaient de subordonner la prise en charge d'un appareil destiné à traiter les apnées du sommeil à leur utilisation effective. Ces appareils d'aide à la respiration pendant le sommeil,

parfois contraignants, ne sont pas toujours utilisés par les patients. Le coût de leur location dépasse les 1 000 euros par an. Leurs données d'utilisation, communiquées à un serveur, auraient pu permettre de vérifier leur usage effectif. Les arrêtés ont été suspendus par le conseil d'État. Car la non-observance médicamenteuse ne se réduit pas à une simple "désobéissance" du patient qu'il faudrait punir. Les non-observants peuvent être des personnes qui oublient leur traitement, parce que leurs habitudes ont changé (en voyage, à cause du décalage horaire, etc.), par distraction, parce que le traitement est complexe ou parce qu'elles n'ont plus toute leur tête. On y trouve aussi des patients qui estiment, à tort ou à raison, que le traitement provoque trop d'effets secondaires. Et d'autres qui ne sont pas convaincus de son utilité.

MOINS EFFICACES

Selon Eduardo Sabaté, un médecin qui a rédigé un rapport sur la question pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les conséquences de la non-observance sont

Des chiffres alarmants

2 sociétés spécialisées dans le conseil pharmaceutique (IMS Health France et le Crip) ont révélé fin 2014 les résultats d'une enquête sur la non-observance thérapeutique. Elle se concentrait sur 6 pathologies chroniques, qui représentent le quart des dépenses de médicaments et comportent un risque à terme de complications graves : l'hypertension artérielle, l'asthme, le diabète de type 2, l'ostéoporose, l'insuffisance cardiaque et l'hypercholestérolémie. Pendant 12 mois, la stratégie médicamenteuse de 170 000 patients qui commençaient leur traitement a été suivie. Ceux-ci ont été considérés comme non-observants dès qu'ils suivaient leur traitement à moins de 80 %, que ce soit dans la durée ou en termes de dose. Résultats : seuls 40 % des patients ont observé leur traitement. Ils sont seulement 13 % chez les asthmatiques, 36 % chez les insuffisants cardiaques, 37 % chez les diabétiques de type 2, 40 % chez les hypertendus, 44 % chez ceux souffrant d'hypercholestérolémie et 55 % chez ceux souffrant d'ostéoporose.

...



...

cependant importantes. *“La faible observance dans les thérapies à long terme compromet l’efficacité des traitements, altère la qualité de vie des patients et gaspille les ressources des systèmes de santé.”* Les médicaments pris de manière épisodique et irrégulière agressent l’organisme, qui les tolère moins bien.

MIEUX INFORMER

La non-observance diminue aussi les bénéfices du traitement. Elle génère de la complexité dans les soins : plus de consultations, plus de questions, et une plus grande difficulté à juger de l’efficacité du traitement et à déterminer les bonnes doses. Et, bien entendu, elle expose les malades aux conséquences d’une maladie mal traitée. Pourquoi les patients ne suivent-ils pas leur traitement ? *“Au départ, nous pen-*

sions que le patient était à l’origine des problèmes d’observance. Mais depuis, nous nous sommes rendu compte du rôle des fournisseurs de soin”, poursuit le médecin. Si le médecin ne passe pas assez de temps à expliquer le contenu de l’ordonnance, l’utilité des médicaments prescrits, l’importance de les prendre régulièrement, il prépare le terrain de la non-observance. La complexité de certains protocoles de soins aggrave la situation. L’observance chute au-delà de 2 prises de médicaments par jour. Les médicaments à prendre le midi, quand les patients déjeunent en-dehors de leur domicile, sont plus souvent oubliés. Enfin, la non-observance est surtout présente dans les maladies chroniques. Des maladies dont on ne voit pas les effets immédiatement, mais qui sapent silencieusement la santé. Le seul mar-

queur de la maladie devient alors le médicament, que l’on préfère oublier. En réalité, les spécialistes n’aiment guère employer le terme de “non-observance”. Ils préfèrent parler de “non-adhèrece”. Il ne s’agit pas pour eux de forcer un patient à observer un traitement, mais bien de parvenir à un accord avec lui. Lui faire prendre conscience de l’importance de son traitement et des bénéfices qu’il va en tirer pour qu’il y adhère. Car la principale clé de l’observance thérapeutique reste le patient. Les compagnies pharmaceutiques de leur côté travaillent sur d’autres pistes d’amélioration. Avec, notamment, la création de nouveaux outils : SMS de rappel, mailings réguliers, plateformes téléphoniques dédiées ou encore un pilulier connecté qui émettrait des vibrations pour alerter le patient à l’heure programmée.

FIÈVRE ET DOULEURS D'INTENSITÉ LÉGÈRE À MODÉRÉE

EFFERALGAN®

1G Cappuccino

PARACÉTAMOL

Granulés en sachet

Efficace où que vous soyez

NOUVEAU



Adulte et adolescent pesant 50 kg ou plus (plus de 12 ans)

Effergalgan® 1g Cappuccino, granulés en sachet est un médicament contenant du paracétamol. Ne pas associer avec d'autres médicaments qui en contiennent. Réservé à l'adulte et à l'adolescent pesant 50 kg ou plus (plus de 12 ans). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours en cas de douleurs et 3 jours en cas de fièvre, consultez votre médecin.

VISA 14/12/61016204/GP/002

*Sans effraction*

Vers la fin de l'amniocentèse ?

PAR FRANÇOISE HALLEY

En cas de risque de trisomie, une amniocentèse est proposée aux femmes enceintes. Une procédure invasive qui n'est pas sans risque pour la vie du fœtus. Quelles alternatives ?

Parmi les anomalies chromosomiques les plus fréquentes, la trisomie se traduit par la présence d'un chromosome supplémentaire sur l'une des 23 paires du génome humain. La plus connue étant la trisomie 21 ou syndrome de Down. Des efforts sont mis en œuvre pour permettre le dépistage le plus précoce et le plus fiable possible de cette affection.

STRATÉGIE ACTUELLE

Le diagnostic de trisomie 21 peut être posé pendant la grossesse grâce à un dépistage combiné asso-

ciant un dosage des marqueurs sériques maternels, une échographie fœtale et l'âge de la mère. Le résultat de ces examens, pris en charge par la Sécurité sociale, est un risque évalué en probabilité. Lorsque cette probabilité est élevée, on vérifie le nombre de chromosomes en établissant le caryotype de l'enfant à naître. Cette méthode nécessite de cultiver des cellules d'origine fœtale qui sont prélevées dans le liquide amniotique via l'amniocentèse. Le risque de perte fœtale consécutif au prélèvement de cellules par amniocentèse se situe entre 0,5 % et 1 %. De plus, l'établissement



du caryotype, bien qu'étant la technique de référence, souffre d'une résolution faible. Tout comme une photographie numérique prise avec un nombre insuffisant de pixels, certains détails peuvent être non détectés. Ainsi, sa valeur prédictive pour les anomalies géniques n'est que de 1/25. Depuis de nombreuses années, les femmes et les professionnels de santé attendent de nouvelles méthodes qui pourraient permettre de diminuer l'occurrence des prélèvements invasifs.

NOUVELLES TECHNOLOGIES

Depuis peu, au lieu de l'amniocentèse, les femmes présentant un risque élevé de trisomie peuvent également se voir proposer un nouveau test : le test génétique non invasif (TGNU) qui permet d'analyser l'ADN fœtal grâce à une simple prise de sang. Cette stratégie récente a été exposée par Serge Romana, professeur de médecine, généticien à l'hôpital Necker Enfants malades à Paris, au cours du dernier congrès du Collège de biologie médicale de

la Guadeloupe. Ce nouveau test est possible grâce à de récentes avancées technologiques. Il est basé sur le fait que de l'ADN fœtal, provenant de la destruction programmée de cellules du fœtus, circule dans le sang maternel dès le deuxième mois de grossesse. Ces fragments d'ADN sont très petits et en faible pourcentage. Les techniques actuelles d'amplification permettent d'obtenir la quantité de matériel génétique suffisant pour une procédure d'hybridation sur puce à ADN. Avec cette méthode, au lieu de visualiser les chromosomes comme on le fait avec le caryotype, on passe directement à l'étude quantitative de l'ADN. Comme pour la voie classique de dépistage, le résultat de ce type d'examen est également une probabilité de risque. Cependant, du fait de son principe et de sa sensibilité, ce test permet de lever le doute rapidement sur l'existence ou non d'une anomalie. En revanche, si le résultat de ce test est anormal, la confirmation de la trisomie sera effectuée par la réalisation d'un caryotype classique.

Et demain ?

La perspective est de réduire le nombre de prélèvements invasifs. Afin de prouver la validité technique, éthique et médicale du test génétique non invasif, qui n'est pas pris en charge par la Sécurité sociale pour le moment, une large étude nationale est actuellement en cours en France. C'est l'étude SAFE21 qui porte sur l'examen du sang de 2 500 femmes à risque et mise en place à l'hôpital Necker. Les résultats permettront fin 2015, de donner une nouvelle orientation au diagnostic prénatal non invasif de la trisomie 21. Notamment, la question est de déterminer les modalités de prescription de cet examen. Il est nécessaire que les femmes ayant un risque élevé, révélé par le dépistage classique du premier trimestre, soient fixées de façon fiable tandis que celles qui ont un risque faible ne soient pas exposées à une nouvelle incertitude. L'avènement de cette nouvelle méthode provoquera un bouleversement dans le diagnostic prénatal. Il sera accompagné d'un réaménagement des activités des laboratoires de génétique et des décisions au niveau national devront être prises pour le financement de ces examens. En effet, aujourd'hui aux Antilles-Guyane, l'information quant à l'existence de ce type de test n'est pas systématique. De plus, il s'agit d'une méthode coûteuse non remboursée, s'élevant à 650 euros.

© ISTOCK

Prévoir aujourd'hui c'est mieux vivre demain !



Groupe Harmonie



Mutuelle soumise aux dispositions
du livre II du Code de la Mutualité.

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ POUR LES INDÉPENDANTS, LES CHEFS D'ENTREPRISE ET LEURS SALARIÉS « ANI »

Une complémentaire santé « spéciale entreprise » répond aux besoins collectifs de couverture sociale des salariés d'une même société. Une offre étudiée pour également répondre aux Conventions Collectives Nationales exemple : coiffure, habillement, infirmiers libéraux, etc.

LES GARANTIES PRÉVOYANCE

Nos garanties entreprises s'adaptent au profil de votre société, s'assurent de son équilibre pour garantir une couverture de prévoyance complémentaire à adhésion obligatoire. En fonction de l'option choisie, la Mutuelle Mare-Gaillard met en œuvre les garanties suivantes : incapacité temporaire totale, invalidité, incapacité professionnelle. Votre mutuelle, dispose également des ressources nécessaires pour appliquer les garanties mises en place par les partenaires sociaux dans le cadre de Conventions Collectives Nationales. (ex : habillement, fédération hospitalisation privée, etc...)

ENTREPRISES

UNE LARGE GAMME DE GARANTIES QUI RÉPOND À VOS BESOINS.

PARTICULIERS

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Véritable partenaire de votre santé, la Mutuelle Mare-Gaillard vous propose une gamme complète de garanties complémentaires santé, à titre individuel, ou en famille, avec une déclinaison spécifique aux adhérents « seniors ».

LA PROTECTION HOSPITALIÈRE

En cas d'hospitalisation, à partir du 4^e jour, la Mutuelle Mare-Gaillard vous verse un complément journalier. Trois niveaux d'indemnité vous sont proposés afin de déterminer l'offre la plus adéquate à vos besoins.

L'ALLOCATION OBSÈQUES

Forte de son expérience, la Mutuelle Mare-Gaillard assure des funérailles dignes et en toutes circonstances aux adhérents malheureusement disparus. Une prestation de qualité grâce au capital versé aux bénéficiaires désignés.

LES GARANTIES PRÉVOYANCE

PRÉVALIS : En cas d'arrêt de travail provisoire ou définitif, cette prestation vous garantit un revenu. En cas de décès, un capital est versé à vos proches. Prévalis couvre également les risques liés à l'incapacité ou à l'invalidité.

GARANTIE DÉPENDANCE (EDEO) : Si les affres de la vie vous conduisent à devenir dépendant, ce contrat de prévoyance vous permet de bénéficier d'une rente pouvant aller de 300 à 2 000 € par mois. De plus, pour pallier votre dépendance, cette prestation vous garantit des services personnalisés.

LIVRET D'ÉPARGNE : Vous cherchez une capacité d'épargne sécurisée, simple d'accès et souple ? Le livret d'épargne Mutex répond à vos attentes à travers des versements périodiques, à partir de 30 €.

LES SERVICES À LA PERSONNE

La Mutuelle Mare-Gaillard vous offre un ensemble de prestations et de services. De la télé assistance à l'aide-ménagère en passant par le soutien scolaire de vos enfants ou la programmation de vos cures thermales.

« ACCÈS SANTÉ »

De l'Aide à la Complémentaire Santé « ACS » à la « sortie CMU », la Mutuelle Mare-Gaillard vous aide et vous conseille pour le maintien de votre couverture santé.

MMG JEUNES

La Mutuelle Mare-Gaillard, a créé pour vous, étudiants ou jeunes actifs âgés entre 16 et 28 ans une couverture adaptée à votre mode de vie. Une offre qui répond à vos besoins sans vous ruiner. LE PLUS : Etudiants et apprentis bénéficient d'une cotisation adaptée à la durée de leur formation.

GUADELOUPE

LE GOSIER : Section Bernard - 97190 Le Gosier - **Tél. 0590 859 136** - Fax 0590 858 023

LES ABYMES : C.c. Steel Shopping - local N°8 - Boisripeaux 97139 Les Abymes
Tél. 0590 208 047 - Fax 0590 202 751

ANSE-BERTRAND : Rue Gratien Candace - 97121 Anse-Bertrand - **Tél. 0590 221 075** - Fax 0590 226 416

BASSE-TERRE : 34, rue Baudot - 97100 Basse-Terre - **Tél. 0590 812 621** - Fax 0590 410 117

CAPESTERRE : 42, rue de la Liberté - 97130 Capesterre-Belle-Eau - **Tél. 0590 863 164** - Fax 0590 819 709

GRAND-BOURG : 49, rue du Dr Félix Selbonne - 97112 Grand-Bourg - **Tél. 0590 979 893** - Fax 0590 971 455

LE MOULE : 70 Bd Rougé - 97160 Le Moule - **Tél. 0590 235 411** - Fax 0590 887 014

SAINTE-ROSE : Circonvallation - 97115 Sainte-Rose - **Tél. 0590 287 059** - Fax 0590 280 511

BAIE-MAHAULT / ESPACE ENTREPRISES

Imm. Oiseau du Paradis - 42, rue Becquerel Jarry - **Tél. 0590 948 114** - Fax 0590 860 129

MARTINIQUE

DUCOS : 1, rue Toussaint Louverture - 97224 Ducos - **Tél. 0596 561 347** - Fax 0596 771 744

FORT-DE-FRANCE : Angle 46, av. Jean Jaures & 39 rue Alexandre Trissot - Terres Sainville - 97200 Fort-de-France
Tél. 0596 555 187 - Fax 0596 554 250

LE MARIN : Quartier Mont Gérald - 97290 Le Marin
Tél. 0596 626 058 - Fax 0596 628 791

N°Vert 0 800 899 890

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

À bout de nerf

5 méthodes naturelles pour soulager la sciatique

PAR CÉLINE GUILLAUME

Une douleur vive au bas du dos
ou à la fesse ? Qui s'étend jusqu'au pied ?
C'est la sciatique ! Ces 6 méthodes naturelles
pourraient vous soulager.

1 La naturopathie

Une "névralgie sciatique" touche, le plus souvent, qu'un seul côté du corps. La douleur, vive (comme une décharge électrique) ou légère, mais toujours constante, suit le trajet du nerf, de la fesse ou de la cuisse jusqu'au pied. Elle peut être due à l'irritation, l'inflammation, le pincement ou la compression d'un des 2 nerfs sciatiques. La naturopathie traite le problème à la racine, c'est-à-dire, le système nerveux. *"La sciatique est un symptôme, souvent généré par un gros stress. Le magnésium marin associé à des vitamines du groupe B détend (sous forme de cure en cas de sciatique chronique). Lors d'une crise, je conseille également des gélules de cassis, véritables chasseurs d'acidité. Cette acidité, qui affaiblit le système nerveux, provient d'un excès de viande rouge, d'alcool, de thé, de café ou de sucre raffiné. Des gélules de curcuma, riches en curcumine, viendront soigner l'inflammation du nerf sciatique",* préconise Gaëlle Audebert, naturopathe.

2 La phytothérapie

L'ortie, reconnue par l'Organisation mondiale de la santé et plusieurs organisations scientifiques pour son action anti-sciatique, s'utilise en interne (tisane, gélules), ou en cataplasme. Dans nos jardins, Jean-Louis Longuefosse, docteur en pharmacie, recommande, en infusion à 30 g/l, l'action anti-inflammatoire du chardon béni, du curcuma (safran-pays), du moringa, de l'arada, de l'herbe aiguille et de la malnommée. Et en friction, le bois d'Inde, l'herbe charpentier, l'herbe à femme, l'aloès, le gros thym, le mahot noir, l'oreille mouton, le guérit-tout, ou le piment.

3 L'homéopathie

Les traitements homéopathiques de la sciatique se préparent en fonction des symptômes et varient suivant la localisation des douleurs. *"Les médicaments les plus souvent prescrits sont Arnica 15 CH pour l'aspect traumatisme neuro-articulaire, Hypericum 15 CH pour l'irritation de la racine nerveuse, et Nux vomica 15 CH en cas de stress et d'agitation fréquents. Si la douleur ressentie est violente, fulgurante, d'installation rapide, mais améliorée par la flexion du membre, la pression et la chaleur : Colocynthis et Magnesia phosphorica 15 CH. Si la douleur est aussi aiguë avec une sensation de "tendons trop courts", s'aggrave quand on se penche en avant, mais s'améliore quand on se cambre : Discorea villosa 15 CH",* conseille Serge Nicolas de Chessy, médecin homéopathe.

4 Le yoga

La sciatique est un mal récent dû à de mauvaises habitudes posturales, à la fatigue et au stress. Les postures de yoga permettent de redonner un écart normal à l'espace intervertébral, en décompressant le ligament interosseux qui unit deux vertèbres entre elles, et en libérant la racine du nerf coincé. "La posture *supta pawanuktasana* est à réaliser en cas de légère douleur sciatique, sans autre trouble associé ou défaut de courbure de la colonne vertébrale", recommande Stéphane Le Colas, professeur de yoga et yogathérapeute.



© ISTOCK

En pratique

Le *supta pawanuktasana*

Cet exercice ne doit surtout pas être réalisé par des personnes souffrant d'une hernie discale.

- Allongé sur le dos, amenez le genou droit vers la poitrine, le pied droit décollé du sol et la jambe droite fléchie.
- Croisez les doigts sur le genou droit. Sur l'expiration, tirez le genou vers la poitrine
- Sur l'inspiration, éloignez le genou de la poitrine (bras tendus). Répétez 3 fois. Changez de jambe.
- Pour finir, faites l'exercice avec les 2 genoux près de la poitrine, une main sur chaque genou.

Avertissement

Si la douleur est insupportable, si les problèmes de sciatique s'accompagnent d'autres symptômes (incontinence, perte de sensibilité dans la région du périnée et l'intérieur des cuisses, etc.), il est préférable de consulter un médecin rapidement.

5 La kinésithérapie

"La méthode McKenzie (exercices, postures, etc.), que je pratique le plus souvent, part du principe que la sciatique est souvent la cause d'une mauvaise posture. En période de crise, une physiothérapie (ou électrothérapie), associée à des massages doux, peut soulager temporairement la douleur (la crème permet juste de mieux faire glisser les mains...). Les poches de chaleur peuvent être utilisées si le muscle est vraiment trop contracté, mais peuvent réveiller une inflammation. Surtout pas de froid ! Et contrairement à une idée reçue, en cas de sciatique, le patient doit rester actif. Bougez ! D'ailleurs, les victimes de sciatiques sont souvent des personnes qui ne font pas de sport. Pour prévenir, pratiquez un sport doux comme la natation ou la marche", propose Sandra Ivanetz, kinésithérapeute.





Les petits bobos du boulot

Enseignants : prêts à tout !

PAR THOMAS THURAR

Une année scolaire n'est pas un long fleuve tranquille. Les profs doivent parfois faire face à des conditions difficiles, à des virus ou à des situations à risque... Leur santé en prend un coup. Témoignages.

José

"Les élèves ont remarqué mon état"

À 49 ans, José, enseignant dans le génie civil a déjà connu le fameux coup de pompe qui vous tombe dessus sans crier gare. "Il m'est arrivé un jour d'être vraiment fatigué. Au point de me demander le matin ce que je devais faire... Est-ce que je fais demi-tour ? J'avais mal à la tête. Finalement je suis allé au travail. Les élèves ont remarqué mon état et ils m'ont dit : Y a pas de problème, on va faire le nécessaire, monsieur. Et ils se sont mis au travail." Compte tenu des risques liés à la pratique qu'il enseigne, il met souvent en garde ses élèves contre les accidents. "J'ai un collègue qui a eu un mal de dos important parce qu'il n'avait pas la bonne posture."

Denis

"C'est comme monter sur scène"

Denis est professeur de technologie. Il enseigne depuis plus de 20 ans. Pour lui, les maux dont souffrent les enseignants sont essentiellement le stress et la gestion des émotions. *"Ça commence à la rentrée parce que tu passes d'un mode vacances à un mode rentrée... Les profs ont presque le trac quand ils font leur rentrée, comme quelqu'un qui monte sur scène. En fonction de ton expérience, tu arrives à maîtriser ce trac."* Ensuite, tout au long de l'année, se greffe la fatigue qui pèse sur l'exercice de l'enseignant. Pour Denis, *"la fatigue est une conséquence du stress, de la gestion des classes, des problèmes, des élèves en difficulté... Tu as des collègues en souffrance psychologique."* Il est important de faire autre chose, de prendre du recul. *"Il faut faire du sport, trouver un équilibre ailleurs. Il faut avoir une vie équilibrée à côté."*



Mario

"L'aphonie, le mal du débutant"

Mario est professeur de français. Depuis de nombreuses années, il souffre d'aphonie. *"Tous les ans, vers le mois de décembre, je perds ma voix. Une période qui coïncide avec des températures plus fraîches."* Aujourd'hui, avec l'expérience, il tente de prévenir et de retarder la venue de son aphonie. *"Dès novembre, je prends un cuillère de miel à jeun, ainsi qu'un médicament pour les cordes vocales. Et maintenant, j'arrive à mieux placer ma voix pour ne pas trop tirer dessus."*

Béatrice

"Je n'ai jamais été aussi malade"

Béatrice est professeur de mathématiques au collège. Elle entame en septembre sa deuxième année scolaire. Une année qu'elle espère moins fatigante que la précédente. Car cette première année éprouvante a laissé des traces : *"Je n'ai jamais été aussi malade. La première année, il y a beaucoup de choses à gérer en même temps. On a un volume horaire assez important entre l'enseignement et les formations. C'est assez épuisant."* Habituellement peu malade, elle a été mise KO par une angine. *"Je n'ai pris qu'un jour et, en fait, j'aurais dû prendre un vrai arrêt maladie, parce que je suis retournée travailler par conscience professionnelle et... j'ai rechuté."* Selon le jeune professeur : *"enseigner est un métier fatigant parce que vous êtes en représentation. Les élèves vous inspectent, vous êtes en contrôle permanent, c'est épuisant !"*



Paul
**"Le souci,
c'est de bien vieillir"**

Les professeurs de sport sont confrontés en permanence aux problèmes physiques. Paul, professeur au lycée : *"Le problème, c'est la démonstration à faire aux élèves. Si on démontre des choses et qu'on n'est pas échauffé, quand on a 25 ans, ça peut aller. Mais à 40 ans, ça va moins bien. Avec 10 ou 20 ans d'expérience, on demande à un élève de faire les démonstrations."* "Le souci pour nous, c'est de bien vieillir et de se maintenir en forme." Et, selon Paul, la plupart des problèmes physiques rencontrés le sont tout de même en-dehors des activités scolaires. *"Le sport pratiqué intensivement pose des problèmes de santé. Il a des bienfaits pour le corps et le mental, mais tu risques des blessures, des problèmes de dos, etc."*

© ISTOCK



**À VOS CÔTÉS
DEPUIS PLUS
DE 10 ANS**

**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-Guyane,
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



Bon sang !

Faut-il avoir peur du zika ?

PAR MSR

Après la dengue et le chikungunya, un nouvel arbovirus inquiète la Caraïbe. Transmis par les moustiques du genre *Aedes*, le zika est cependant moins dangereux que ses cousins.

C'est quoi ?

Le zika est une maladie infectieuse due à un arbovirus*. C'est un virus proche du virus de la dengue et du West Nile. En langage Ouganda, son nom signifie "forêt verdoyante" car c'est dans une région appelée Zika forest que le virus a été isolé pour la première fois en 1947 sur un singe. Le premier cas humain est décrit en 1954. Mais c'est à partir de 2007 que le virus a révélé sa capacité épidémique en Micronésie dans le Pacifique avec 5 000 cas. Puis en 2013 en Polynésie où 30 000 personnes ont été touchées. Plus récemment, c'est la Nouvelle-Calédonie qui a été frappée.

Quel mode de transmission ?

Le zika se transmet à l'homme par l'intermédiaire d'un moustique infesté, du genre *Aedes* (dont *Aedes aegypti*). "Cette maladie n'est donc pas contagieuse. C'est une transmission vectorielle. On a cependant observé quelques cas de transmission mère/enfant", a expliqué le professeur Bruno Hoen en juin dernier lors d'une conférence intitulée "Zika : nouvelle menace ?"



© ISTOCK

Quelles manifestations ?

Contrairement au chikungunya, le zika est asymptomatique dans 80 % des cas, c'est-à-dire que la maladie passe le plus souvent inaperçue. Les personnes qui, elles, développent des symptômes après une période d'incubation de 3 à 12 jours peuvent présenter une fièvre modérée, des maux de tête, des désordres digestifs, des douleurs musculaires et dans plus de 50 % des cas des éruptions cutanées (petites taches rouges qui apparaissent sur le visage et descendent sur le reste du corps comme pour la rougeole). "Ce n'est pas une maladie grave", rassure le professeur Bruno Hoen. Seul un cas rare de complication neurologique de type syndrome de Guillain-Barré a été observé lors de l'épidémie de Polynésie.

Quels risques pour les Antilles-Guyane ?

De nombreux facteurs sont en faveur d'une introduction du virus aux Antilles-Guyane :

- c'est en effet une maladie en expansion : originaire d'Afrique elle provoque depuis quelques années des épidémies dans plusieurs régions du monde ;
- le vecteur (*Aedes aegypti*) est présent aux Antilles-Guyane ;
- des cas ont été confirmés non loin de chez nous, au Brésil ;
- "enfin, la population est immunologiquement naïve face à ce virus", ajoute le Dr Antoine Talarmin, directeur de l'institut Pasteur de la Guadeloupe.

Quelle prévention ?

Il n'existe pas de vaccin. "La prévention individuelle repose donc essentiellement sur les moyens de protection contre les piqûres de moustiques (répulsifs en sprays ou crèmes, serpentins, diffuseurs électriques, vêtements longs, moustiquaires). La prévention collective repose sur la lutte antivectorielle", recommande l'Institut de veille sanitaire (Invs).

*Arbovirus : virus transmis par les arthropodes suceurs de sang (moustiques, tiques et phlébotomes).

Le zika détruit les cellules du derme

Des chercheurs de l'Institut de recherche pour le développement, de l'Inserm et de l'Institut Pasteur viennent de découvrir le mode d'action et de propagation du virus. Lorsque le moustique pique un humain, il dépose des particules virales dans son épiderme et son derme. En 72 h, 100 % des fibroblastes (situés dans le derme) sont infectés. Les autres cellules sont également touchées, en particulier les kératinocytes. Grâce à l'imagerie électronique, les chercheurs ont montré que "le virus utilise l'autophagie pour se répliquer. Un mécanisme qui consiste en la dégradation partielle du cytoplasme par la cellule elle-même". Ce phénomène entraîne à terme la mort cellulaire et favorise la dissémination du virus.

Le virus cible donc les cellules cutanées pour se propager ! Ces découvertes constituent une première sur la biologie du zika et ouvrent des pistes à l'élaboration d'un traitement.

Source : IRD, Actualité scientifique, juillet 2015.



Le rythme dans la peau

Prendre son pouls peut protéger de l'AVC !

PAR ANNE DEBROISE

Votre cœur bat vite et de manière irrégulière ? Vous avez plus de 60 ans ? Attention, vous pourriez être prédisposé aux accidents vasculaires cérébraux.

Écoutez votre cœur ! Le simple fait de prendre son pouls peut aider à prévenir un éventuel accident vasculaire cérébral (AVC) en repérant un facteur de risque méconnu, l'arythmie cardiaque. Environ 15 % des AVC sont causés par une forme très courante d'arythmie cardiaque appelée "fibrillation auriculaire". Un chiffre qui passe à 30 % pour les plus de 60 ans...

ANOMALIE ÉLECTRIQUE

Les personnes souffrant de fibrillation auriculaire sont 3 à 5 fois plus susceptibles que les autres de souffrir d'un AVC. Et ceux qui surviennent à la suite d'une fibrillation auriculaire laissent les séquelles les plus graves : paralysies, troubles du langage, troubles psychiques... La fibrillation auriculaire (ou, comme l'appellent désormais les médecins, la "fibrillation atriale") est due à une anomalie électrique dans le cœur. Cette décharge électrique se

produit dans 2 des 4 cavités du cœur, les cavités supérieures, appelées oreillettes. Elle entraîne la contraction quasi-simultanée des 2 oreillettes, droite et gauche, puis celle des 2 autres cavités, les ventricules droit et gauche. Le cœur se met à battre de manière anarchique. L'irrégularité du flux sanguin favorise la stagnation de sang et la formation de caillots. Ces caillots, qui se déplacent dans la circulation sanguine peuvent se coincer dans des petits vaisseaux et empêcher l'irrigation d'une partie du corps. Si cette obstruction se produit dans le cerveau, les neurones qui ne sont plus oxygénés vont rapidement mourir et générer des handicaps. C'est l'AVC.

ÉCOUTER SON CŒUR

La fibrillation auriculaire touche entre 600 000 et 1 million de Français, dont les deux tiers ont plus de 75 ans. Elle peut passer totalement inaperçue, ou se manifester par divers signes. Des battements de cœurs irréguliers, des

Comment prendre son pouls ?

N'utilisez pas votre pouce pour sentir le pouls car ses battements vous gêneraient. Utilisez plutôt l'index et le majeur. Vous pouvez les poser soit à la base du poignet, sur la face intérieure du bras, à la base du pouce, soit dans le cou, dans le creux entre la trachée et le grand muscle du cou. Appuyez délicatement jusqu'à bien sentir les battements du cœur. Normalement, ils doivent être réguliers comme le tic-tac d'une horloge. Si leur rythme est rapide et s'accélère sans raison, consultez votre médecin.

© STOCKBYTE

palpitations ou des coups rapides dans la poitrine, un malaise, une douleur ou une pression, des essoufflements, surtout après un effort ou une grosse émotion, des étourdissements, transpiration ou nausées, sensation de tête légère ou d'évanouissement. Il est donc important de surveiller les signes annonciateurs, notamment si l'on souffre de diabète ou d'hypertension, 2 autres facteurs favorisant les AVC. Il est en effet possible de soigner les troubles du rythme cardiaque en s'attaquant à sa cause (hypertension, obésité, diabète, hyperthyroïdie, apnée du sommeil), en prescrivant des médicaments (anticoagulants qui fluidifient le sang), en évitant les excitants (alcool, drogues, sports extrêmes...). Une opération permet même de désensibiliser la zone de l'oreillette responsable des rythmes irréguliers. Ne vous laissez donc pas prendre par surprise. Prenez votre pouls pour vérifier que les battements de votre cœur sont aussi réguliers que le tic-tac d'une horloge.

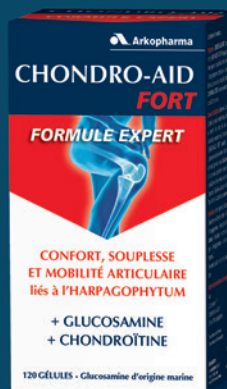
 Arkopharma

CHONDRO-AID FORT

**FORMULE
EXPERT
avec
Harpagophytum**

- CONFORT
- SOUPLESSE
- MOBILITÉ ARTICULAIRE

**3 actions complémentaires
liées à l'HARPAGOPHYTUM**



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE



DISPOSITIF MÉDICAL

CHONDRO-AID FORT EST UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE.
Pour plus d'informations : www.chondro-aid.fr - www.arkopharma.fr.
CHONDRO-AID ICE 3 GEL EST UN DISPOSITIF MÉDICAL. Précautions d'emploi : Lire attentivement les instructions et les précautions d'emploi figurant sur la notice.
Fabricant : Arkopharma. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage C.E. Date publicité : 09/2014.



Bon départ

Santé : tout se joue les 1000 premiers jours !

PAR MSR

De la conception à l'âge de 2 ans, bébé se développe, apprend à marcher, à parler... Son alimentation et son environnement durant cette période cruciale de sa vie ont un impact considérable sur son développement et sa santé future. Les explications du Dr Périanin, pédiatre, membre du réseau grandir.

Les 1 000 premiers jours de la vie constituent une période sensible aux facteurs environnementaux. Ils vont influencer la santé actuelle et conditionner le développement, ou pas, de maladies à l'âge adulte", commence le Dr José Périanin, pédiatre. De nombreuses études en attestent.

MALADIES CHRONIQUES

En 1980, David Barker, épidémiologiste britannique, a démontré que le risque d'infarctus ou d'obésité à l'âge adulte était lié à une alimentation excédentaire la première année, chez les nouveau-nés ayant un petit poids de naissance. On sait aussi que les maladies chroniques, telles que les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, le diabète de type 2, l'hypertension, les allergies prendraient racine pendant les 1 000 premiers jours

de vie. Elles constituent pourtant la première cause de mortalité dans le monde et leur prévalence ne cesse d'augmenter. D'autres études ont prouvé que le stress, le mode de vie, les toxiques environnementaux avaient des effets à court et à long terme sur la santé de l'enfant. En Guadeloupe, l'étude *Ti moun* (2014) publiée dans la revue *American Journal of Epidemiology* a montré que l'exposition maternelle à la chlordécone avait des effets négatifs sur le développement cognitif et moteur des nourrissons (anomalies neuro-développementales, troubles des apprentissages et de la cognition).

FACTEURS ÉPIGÉNÉTIQUES

La période périnatale semble constituer une fenêtre critique de vulnérabilité à l'environnement. Pendant cette période, l'enfant se construit, l'expression de ses gènes est encore

flexible et modifiable et donc particulièrement sensible à l'environnement. C'est ce que l'on appelle l'épigénétique. L'environnement peut alors imprimer sur les gènes des marques durables. *"Ces modifications ne touchent pas directement les gènes eux-mêmes mais leur expression. Et ces modifications peuvent se transmettre d'une génération à l'autre"*, explique le pédiatre. Ces découvertes montrent tout l'intérêt d'une prévention précoce et expliquent le succès du concept des "1 000 premiers jours" aujourd'hui relayé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et le Fond des nations unies pour l'enfance (Unicef) pour freiner l'augmentation des maladies chroniques au cours de la prochaine décennie. Principaux axes d'action : l'environnement écologique, psycho-affectif, les activités physiques et surtout l'alimentation.

...



7 clés pour bien grandir

1 Un environnement sain

Bien des polluants entourent la femme enceinte et son bébé : biphénol A, plomb, mercure, parabène... L'Institut national de veille sanitaire (Invs) estime cependant que l'exposition des femmes enceintes aux polluants environnementaux a fortement diminué ces 10 dernières années. Les mesures et mises en garde ont payé !

Ce qu'il faut savoir

- Enceinte, évitez certains cosmétiques (crème contenant des parabènes, déo aux sels d'aluminium, coloration avec solvants).
- Dans la chambre de bébé, certains meubles peuvent dégager dans l'air du benzène et du formaldéhyde, des substances allergisantes et cancérigènes contenues dans les colles, peintures et vernis. Laissez respirer vos meubles dans le garage quelques mois avant l'arrivée de bébé ou optez pour des meubles d'occasion.
- Surveillez la présence de biphénol A dans les biberons et les contenants alimentaires.

2 De l'affection

"L'environnement psycho-affectif influe sur le bien-être et le développement de l'enfant. L'épanouissement, l'estime de soi, la confiance en soi et en l'autre, une relation mère-enfant de qualité, vont faciliter la socialisation, les apprentissages, le développement cognitif, l'autonomisation. D'où la nécessité de prise en charge précoce des troubles de la parentalité, des violences familiales...", note le Dr José Périannin. S'intéressant à la relation mère/nourrisson, le psychiatre René Spitz a été à l'origine de la découverte des phénomènes d'hospitalisme (carence affective totale) observés dans les institutions. Des enfants convenablement logés et nourris souffraient d'un manque de contact chaleureux avec ceux qui s'en occupaient. Les enfants ainsi élevés présentaient un retard du développement psycho-affectif et du langage, de la psychomotricité et de la socialisation.



3 De l'activité physique

"Les effets positifs du sport sur la santé à tout âge ne sont plus à démontrer : bien-être... et ce, même pendant la grossesse", insiste le pédiatre.

Ce qu'il faut retenir

- Les bénéfices du sport pour la femme enceinte sont nombreux et bien documentés : effet positif sur le poids, le diabète gestationnel, le risque de pré-éclampsie, le retour veineux, la constipation, les lombalgies, la période du post-partum.
- Les jeux moteurs aident bébé dans son développement. Rondes, toboggans, parcours d'obstacles (ramper, sauter dans un cerceau...) l'aident à gagner confiance en lui et appréhender son espace tout en améliorant sa motricité.

4 Une grossesse sans carences

- Surveillez l'apport en folates avant même la conception (père et mère) et si besoin recourez à une supplémentation.
- Prévenez les carences en fer, acide gras, oméga-3, vitamine D et iode pendant la grossesse. "Il faut éviter les régimes végétaliens, les régimes minceurs. D'autant que la chlordécone qui est fixée aux graisses se retrouve alors libérée dans le sang", prévient José Périanin.
- Ayez une alimentation variée et équilibrée.



Un bon rythme dès la **RENTRÉE!**

ASMpharma Sommeil améliore la qualité du sommeil et favorise l'endormissement. Ses principes actifs naturels aident les enfants à retrouver un bon rythme à la rentrée.

DISPONIBLE
en sirop ou en "oursons"
à croquer



Extrait sec
de fleur
de verveine,
de passiflore
et de tilleul



Extrait de fleur de mélisse
et de tilleul

ASMpharma
MINCEUR SPORTS MINCEUR



DISPONIBLES EN PHARMACIES
Découvrez toute la gamme sur
www.asmpharma.fr
0694 977 390 - f ASMpharma

5 Un allaitement réussi

"À la naissance, l'intestin du bébé est stérile. Il va être colonisé par une flore spécifique d'origine maternelle : vulvo-vaginale, mamelonnaire, lait maternel. La perturbation de ce microbiote a des conséquences sur le système immunitaire : obésité, diabète, cancer, autisme, maladies cardio-vasculaires". C'est pourquoi le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande un allaitement maternel exclusif pendant six mois révolus. Mais même de plus courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé.

Ce qu'il faut savoir

- Le lait maternel contient les vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, sucres, graisses, protéines dont bébé a besoin. En plus, sa composition évolue selon ses besoins, au fil des semaines mais également pendant la tétée.
- Le lait maternel est très digeste, il ne fatigue ni les reins ni le foie et diminue les gaz.
- Le lait maternel contribuerait à réduire le risque d'allergies des enfants prédisposés au niveau familial.

6 Une diversification au bon moment

L'introduction d'aliments autres que le lait (la diversification) commence généralement à partir de 6 mois. À cet âge, les capacités de digestion de l'enfant sont bien meilleures.

Les règles d'or

- Introduisez d'abord les légumes pour ne pas accentuer la tendance du goût pour le sucré.
- Proposez un aliment à la fois pour détecter plus facilement une éventuelle allergie.
- La purée sera de moins en moins lisse pour habituer l'enfant à la présence de petits morceaux.

7 Une alimentation spécifique jusqu'à 2 ans

De 1 à 2 ans, l'enfant n'est pas un mini-adulte. Sa vitesse de croissance implique des besoins particuliers pour la croissance de son cerveau, ses yeux, son développement cérébral.

Protéines

Les besoins en protéines sont relativement faibles : 10 g par jour la première année (viande, poisson, œuf, pas de charcuteries), 20 g la deuxième année. *"Si vous lui donnez 10 g de protéines le midi, pas besoin de lui en donner le soir avant au moins 5 ans. Aux Antilles-Guyane, la plupart des enfants consomment 2 à 5 fois trop de protéines. Cela prédisposerait à l'obésité"*

Lipides

"Les huiles les plus intéressantes pour leur richesse en oméga-3 sont les huiles de noix, colza, soja et olive. Ces bonnes graisses influencent le développement cérébral, visuel et les moyens de défense."

Vitamine D

Surnommée la "vitamine soleil", elle intervient dans la fixation du calcium sur nos os, fixation aussi favorisée par l'activité physique. Un apport régulier en bas âge est nécessaire ainsi qu'une activité physique régulière, surtout pratiquée en plein air.

Produits laitiers

Continuez le lait de croissance jusqu'à 3 ans. Il contient tous les éléments nécessaires à un parfait développement de l'enfant. Le lait de vache par contre est pauvre en fer, en oméga 3 et n'est pas adapté à cet âge. Ne remplacez pas le lait de 4 h par un yaourt. Il est pauvre en fer, calcium et oméga 3 et riche en sucre. Tous les produits laitiers ne se valent pas !

Fer

Les besoins sont de 1 mg par jour mais les apports journaliers recommandés sont de 7 à 9 mg à cause d'un coefficient d'absorption intestinale faible (12 %). Une carence en fer, même faible, entraîne des infections, des problèmes de cognition.

Sel

"Aux Antilles-Guyane, les apports sont 3 à 4 fois supérieurs à la normale (2,5 g de sel entre 1 et 3 ans)". Il est inutile de saler ses repas avant 1 an.

Après 1 an, votre enfant n'est pas un mini adulte



Alors pour sa nutrition entre 1 et 3 ans,
choisissez une alimentation lactée adaptée.



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

Pile poil

"Sa première épilation"

PAR PGB

Il va falloir arrêter de faire l'autruche : votre fille a grandi... comment ne pas voir ses complexes devant sa pilosité et lui apporter votre aide ? Récit de la semaine d'une mère angoissée.

Lundi

Ses cours de natation reprennent bientôt. Je l'accompagne pour un essayage de maillots de bain. Et là, c'est le drame. Outre ses complexes pour ses dessous de bras, aucun maillot ne sera assez large pour cacher ce qui dépasse...

Mardi

Après avoir rongé mon frein toute la nuit, j'en parle à son père. Il marmonne que *"Elle est bien trop jeune pour s'épiler !"*. Facile à dire. Il n'était pas en cabine d'essayage.

Mercredi

Je vais chez Élise, mon esthéticienne, demander conseil. Étonnement et hilarité devant mes questions et mon désarroi. Elle m'assure qu'elle a l'habitude des pré-ados et que, pour les aisselles, les jambes ou le maillot, la cire reste la meilleure méthode, notamment pour la repousse.

Jeudi

Grand moment de solitude (2 h !) au supermarché. Crèmes dépilatoires ou décolorantes, cires froides, chaudes, bandelettes, rasoirs... aucun panneau ne m'indique un produit première épilation.

Vendredi

C'est l'apéro des copines. Je sonde les filles sur le sujet. Tout le monde a un avis différent : *"Achète de la cire"*, *"Laisse-la faire toute seule avec un rasoir sous la douche"*, *"Emmène-la en institut"*... On est toutes d'accord, elle doit se débarrasser de cette pilosité disgracieuse.

Samedi

Finalement, ce sera épilation à la cire en institut pour les aisselles (comptez 4 semaines avant la repousse) et crème dépilatoire pour jambes et maillot (repousse plus vite mais permet d'être vite autonome). Il me faudra une autre semaine pour me résoudre à l'épilation du maillot. Même si Élise m'assure qu'à cet âge-là, on ne fait pas de ticket de métro !



À éviter

- **L'épilateur électrique** est assez efficace pour les jambes mais pas indolore. Et il ne faut pas être trop pressée. Il faut faire attention car il a tendance à casser le poil et, du coup, la repousse est aléatoire. Il peut aussi provoquer des poils sous-cutanés.
- **Le laser** est fortement déconseillé en pleine croissance. Les changements hormonaux ne sont pas encore stabilisés et il vaut mieux consulter un dermatologue avant de se lancer. Attention, dans tous les cas, le laser ou la lumière pulsée ne sont autorisés que manipulés par un médecin ou sous son autorité.

Eaux troubles

Nos enfants ne vont pas aux toilettes de l'école

PAR CG

À l'école, 1 écolier sur 3 refuse d'aller aux toilettes et se retient toute la journée. Il risque de développer différentes pathologies, à plus ou moins long terme. Un problème préoccupant. Enquête.

Mahé, Alizée, Florian, Baptiste, Stella, Noémie, Hassayn Ali, Roddy, Neïssa et Brittany, élèves dans une école primaire, sont unanimes. Ils détestent aller aux toilettes à l'école ! Selon un rapport de l'Observatoire national de la sécurité et de l'accessibilité des établissements d'enseignement (ONS), 28 % des établissements du second degré ont signalé au moins un élève qui refusait systématiquement l'usage des toilettes.

TROP SALES !

Un autre rapport ⁽¹⁾ réalisé dans les collèges, est plus sombre : 7 collégiens sur 10 préfèrent se retenir plutôt que d'utiliser les toilettes. 9 élèves sur 10 jugent l'endroit insalubre. "Les raisons

évoquées sont souvent une hygiène insuffisante, les mauvaises odeurs, le manque de papier et d'intimité. Et ce sont les filles qui semblent les plus gênées", déplore Miguel Parra Bucchamer, pédiatre en Guyane. Pourtant, selon l'ONS, 61 % des établissements nettoient les lieux une fois par jour. Un tiers va jusqu'à 2 fois. Seuls 2 % n'assurent pas le nettoyage tous les jours. Mais les ruptures d'eau en période de Carême rendent encore plus complexe le nettoyage des toilettes. Le rapport de l'ONS observe que "les établissements ont du mal à se saisir de cette question des sanitaires". Principales causes communiquées : difficulté de la tâche, manque de moyens financiers, de personnels d'entretien et de surveillance. Aussi, l'absence de civisme dans les toilettes

...



EN CHIFFRES

42 % des élèves

se plaignent du manque de papier,
32 % des odeurs,
23 % de la propreté
et 12 % du manque d'intimité
des installations.
Source : ONS



... peut provoquer de vraies phobies. Les enfants ne s'y sentent pas en sécurité. L'ONS a souligné un nombre important de bagarres et d'agressions dans les toilettes des garçons.

TROP PEU SÉCURISÉES !

En 2008, en Guadeloupe un petit garçon de 9 ans y est roué de coups par ses camarades. "Lorsque j'attends mon tour, des garçons viennent m'embêter", déteste Neissa, 8 ans. La consommation de drogue et d'alcool concerne surtout les lycées.

Au primaire, Hassayn Ali, 9 ans, constate : "C'est l'endroit où on fait le plus de bêtises. À la pause de la cantine ou pendant les nouvelles activités pédagogiques, c'est encore pire." Les toilettes semblent être un lieu échappant à la vigilance des adultes... Autre problème répertorié par l'ONS, celui des toilettes bouchées, surtout chez les garçons. "Certains s'amusent même à faire pipi par terre ou sur les murs !", déplore Baptiste, 10 ans. "Il y en a qui y jettent leurs emballages de goûters !", observe Alizée, 7 ans. Qui voudrait se rendre dans de tels sanitaires sur son lieu de travail ? "L'absence d'une hygiène adéquate dans

les toilettes des écoles augmente le risque de transmission des bactéries, qui pourrait porter atteinte à la santé et au bien-être des élèves", met en garde Miguel Parra Bucchamer, pédiatre. Mais se retenir peut aussi générer des pathologies, surtout chez les filles. Infections urinaires ou génitales, constipation, incontinence urinaire, brûlures à la miction, douleurs abdominales et, une fois adultes, cystites à répétition, fuites, etc. Car un enfant doit uriner 5 à 6 fois par jour.

INFECTIONS URINAIRES

"Les troubles et les infections urinaires peuvent aboutir à une hospitalisation. Les problèmes digestifs risquent de devenir chroniques et d'avoir un impact psychologique important sur les enfants, non seulement à cause des douleurs, mais aussi de l'encoprésie, qui est la perte involontaire de matière fécale", alerte le médecin. Hassayn Ali est l'un des rares à aller aux toilettes si besoin. Son père lui a bien répété qu'il risquait d'avoir mal au ventre, des picotements, etc. Mais la plupart des enfants ne parlent pas des toilettes à leurs parents.

(1) La santé de l'homme, Hygiène à l'école : autour des sanitaires, le tabou, INPS, 2004.

Quelles solutions ?

"La situation impose des solutions multiples. Du côté des élèves, une campagne d'information pour les encourager à ne pas se retenir à l'école, et bien boire de l'eau. Et du côté des institutions éducatives, une incitation à prendre plus sérieusement en compte l'hygiène des toilettes", propose le Dr Parra Bucchamer. L'hygiène est déjà inscrite dans les programmes scolaires. Concret, le rapport de l'ONS expose une série de pistes : établir une charte, réaliser des quizz, des règles d'utilisation, décorer les portes, valoriser le travail des agents, impliquer les parents, etc.

SA ZOT KA DI

➤ Allez-vous aux toilettes de l'école ?



Brittany,
10 ans

“J’ai vraiment peur d’aller aux toilettes. Parfois, il n’y a pas de serrure. **Certains nous enferment, rentrent sans frapper,** ou veulent nous regarder. C’est gênant. Parfois, lorsqu’il n’y a pas d’eau, nous n’avons pas le droit d’aller aux toilettes.”

“Nous n’y allons pas du tout ! **C’est trop sale.** Les tatie surveillent plus les garçons, alors certaines filles en profitent !”



Stella et Noémie,
8 ans et 7 ans



Florian,
10 ans

“Les toilettes sentent trop mauvais et je ne m’y sens pas en sécurité. **Certains frappent de toutes leurs forces sur les portes puis partent en courant.** Le temps d’aller voir la surveillante, ils ont déjà disparu.”

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).

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Pour les enfants souffrant de l'asthme d'effort (AIE), l'abus de sport est à proscrire, autant que l'absence d'activité physique. Éclairage du Dr Marie-Alice Mounouchy, pneumologue et présidente de l'association Karu Asthme, à l'initiative de l'école de l'asthme.

Respirez

Asthme d'effort : faites du sport !

© STOCKBYTE

L'asthme d'effort est tout simplement une obstruction bronchique transitoire (essoufflement, sifflements et toux) consécutive à un exercice physique intense, survenant habituellement 5 à 10 minutes après l'effort et parfois même pendant l'effort. Les symptômes les plus courants sont une respiration courte, un essoufflement anormal pour l'effort consenti, des quintes de toux, une gêne pharyngée, une sensation de striction thoracique, une diminution des performances (court moins vite que ses camarades). À noter que 70 à 90 % des asthmatiques souffrent d'un AIE.

Comment déceler l'asthme d'effort ?

En sport, l'enfant se plaint d'essoufflement ou de toux. L'enseignant remarque des difficultés respiratoires au moment de l'effort et le manque de performance. Les parents peuvent aussi faire les mêmes constats.

Pourquoi asthme et effort sont-ils associés ?

C'est la conséquence d'une bronchoconstriction et d'une inflammation bronchique en réponse à l'exercice. Mais, à l'inverse, l'exercice peut être considéré comme l'exacerbation d'une hyperréactivité et d'une inflammation bronchiques pré-existantes.

Tous les sportifs sont-ils asthmatiques ?

Non, néanmoins 10 à 15 % des athlètes olympiques sont asthmatiques tout en obtenant des résultats sportifs

de haut niveau. Ceci démontre l'efficacité d'un entraînement régulier et du maintien d'une aptitude physique normale. On peut observer un AIE chez des athlètes non asthmatiques pratiquant plusieurs heures d'entraînement par semaine. Les sports d'endurance (cyclisme, course à pied, athlétisme, sport d'équipe, ski de fond, patinage) exposent le plus. À l'inverse, les sports de combat et la natation exposent le moins.

Quels sont les facteurs qui aggravent l'AIE ?

Les facteurs favorisants sont essentiellement la pollution atmosphérique ou des irritants bronchiques comme le chlore des piscines, l'air froid, l'exposition aux polluants (ozone, fumées, tabac), la sédentarité, l'exercice physique exagéré et l'obésité.

Les enfants atteints d'AIE sont-ils privés de sport ?

Au contraire, l'activité physique est indispensable à l'enfant asthmatique. Il ne faut jamais lui accorder une dispense d'activité physique (sauf cas particulier et de façon transitoire). En effet, la pratique du sport et l'entraînement physique constituent une thérapie et contribuent à l'amélioration de sa qualité de vie. En revanche, il faut adapter les recommandations en fonction des possibilités de l'enfant. Voilà pourquoi une information auprès du corps enseignant et médical, en



début d'année, est indispensable pour faciliter la prévention. Aucun sport n'est interdit sauf la plongée sous-marine en bouteilles.

Comment gérer son AIE ?

Le principal traitement est un entraînement physique régulier. En parallèle, différentes techniques existent pour prévenir efficacement l'AIE. Ainsi, l'échauffement est primordial par des exercices respiratoires mais aussi l'échauffement séquentiel par alternance de séquences de course lente et de marche. Les exercices brefs et intenses ou des exercices prolongés mais peu intenses sont moins asthmogènes.

Dispose-t-on de médicaments pour prévenir l'AIE ?

Oui, il existe une batterie de médicaments efficaces comme les bronchodilatateurs de courte durée d'action, à prendre 15 min avant l'effort, les bronchodilatateurs de longue durée d'action, à prendre 30 min avant l'effort, les anti-leucotriènes en traitement continu (un comprimé le soir) et, enfin, la corticothérapie inhalée, en traitement de fond, diminue le risque de survenue d'un AIE.

Zen attitude

Une rentrée sans stress grâce au reiki

PAR NELLY LEVAIN,
PRATICIENNE CERTIFIÉE EN REIKI

Vous avez du mal à vous endormir ?
Vos nuits sont agitées ? Vous vous
sentez fatigué ? C'est probablement
le stress de la rentrée ! Pas de
panique, le reiki est un moyen
étonnant pour s'en libérer.

Le reiki est tout simplement une pratique de relaxation profonde, simple et naturelle, d'origine japonaise. Lorsque l'on se forme au reiki, on apprend à développer (par des techniques très codifiées) sa faculté à se connecter à l'énergie vitale, celle qui est à la source de toute vie. Cela, afin d'aider les personnes à puiser en elles leurs ressources d'auto-guérison pour faire face plus facilement aux situations du quotidien. Idéal pour affronter le stress de la rentrée ! Quand tout va bien, notre énergie circule librement en nous sans que nous en ayons conscience. Malheureuse-



ment, nos rythmes de vie accélérés créent des tensions physiques et psychologiques qui vont naturellement se transformer en blocages énergétiques avec leur cortège de maladies, d'émotions décuplées, voire de mal-être général. En cette période de rentrée scolaire et professionnelle, avoir l'impression de se laisser envahir par une vague de stress est fréquent. La rentrée constitue un changement, un déséquilibre. Conséquence : la respiration s'accélère, le rythme cardiaque et la tension artérielle augmentent, les muscles se contractent... Le reiki peut jouer un rôle. Par sa technique, le praticien va réveiller votre circulation énergétique, l'augmenter, la booster.

ÉNERGIE UNIVERSELLE

Une séance de reiki commence par un court entretien afin de déterminer le travail à effectuer. Puis, vous vous allongez, habillé, sur une table de travail avec les yeux fermés, lumière tamisée et musique zen. Le praticien pose légèrement ses mains à différents endroits de votre corps (en descendant de la tête aux pieds). À l'aide de ses mains et de ses méditations, il canalise l'énergie universelle. Il aide cette énergie à pénétrer dans votre corps (notamment par vos centres d'énergie appelés chakras). Au fur

et à mesure, un état de relaxation vous gagne. Ainsi, le reiki augmente votre champ vibratoire énergétique, permet un moment de calme, d'ancrage, de ressourcement. Le mental est court-circuité avec pour conséquence positive un lâcher-prise plus facile, une sérénité à toute épreuve face aux montagnes de choses que vous avez à faire.

REIKI À L'HÔPITAL

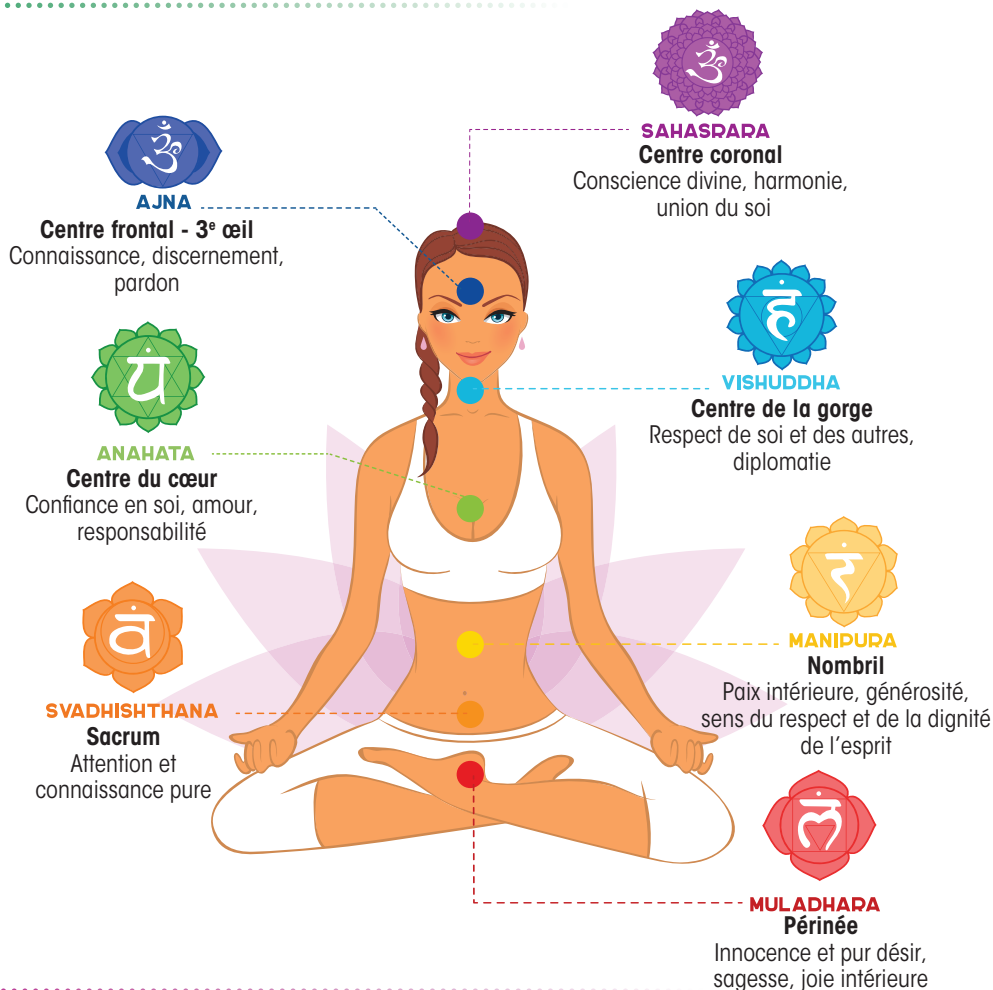
Le reiki est utilisé par certains praticiens, notamment aux États-Unis, pour réduire le stress des patients avant une chirurgie, lors d'un accouchement, ou dans des maisons de retraite pour réduire le stress et les périodes de déprime. Mais aussi en France, notamment à l'hôpital Poincaré, au sein du service d'oncologie pédiatrique. En 2004, une étude menée sur 45 personnes a évalué l'efficacité du reiki contre le stress et les symptômes de dépression, et a conclu à une diminution significative des symptômes ainsi qu'un maintien des effets bénéfiques 1 an après les traitements (reiki avec contact et reiki à distance). Enfin, le reiki est une pratique à placer dans le champ de la santé mentale positive non médicale, que l'OMS définit comme *"un état de bien-être complet physique, mental et social permettant de faire face aux difficultés normales de la vie"*. •••



Mot à mot

En japonais, "rei" veut dire force-esprit. "Ki" renvoie à l'énergie vitale qui circule en nous.





©STOCK PHOTO

15 min pour se débarrasser de son stress !

1. Fermer les yeux et faire le vide dans sa tête, c'est-à-dire ne pas se fixer sur ses pensées mais les laisser passer.
2. Concentrer son attention sur ses mains qui sont fermées et collées l'une à l'autre et à hauteur du cœur.
3. Visualiser une boule blanche lumineuse dans vos mains avec des rayons de diamant qui partent dans toutes les directions. Rester 5 min ainsi et ressentir l'énergie dans tout votre corps. Pour la suite de l'exercice, vous devrez rester 2 min dans chaque position indiquée ci-dessous en visualisant toujours la lumière dans vos mains avec ces rayons blancs incandescents.



- Poser une main à plat sur votre front et l'autre sur l'occiput.
- Descendre au niveau de la gorge avec vos mains posées l'une en-dessous de l'autre à plat, doigts collés.
- Descendre ensuite au niveau de cœur.
- Descendre au niveau du plexus.
- Descendre au niveau du nombril.
- Rouvrir les yeux et ressentir la sensation d'apaisement.

Tagada soin soin

Masque : c'est moi qui l'ai fait !

PAR JULIE BOSSART

Huile d'olive, sel, sucre, avocat... Concoctez-vous des masques de beauté grâce aux ingrédients qui se trouvent dans votre frigo. Voici 4 recettes de grand-mères, parfaites pour les fins de mois difficiles.

> POUR NOURRIR <

1 Le masque avocat et banane

Difficile de passer à côté de l'avocat et de la banane. Le premier est gorgé de protéines et de vitamines A, B et E, capables de protéger votre peau des agressions extérieures. La seconde nourrit, assouplit et régénère.

> Pelez, mixez ou écrasez les deux, ajoutez un peu de miel pour rendre encore plus onctueux et parfumé le mélange que vous garderez sur la peau 10 min.



> POUR PURIFIER <

2 Le masque tomate, sucre et citron

La tomate est l'alliée idéale contre les boutons d'acné. Ce fruit possède des vertus anti-inflammatoires, purifiantes et liftantes avérées ! Le citron est connu pour ses effets astringents (évitée de vous exposer au soleil avec car il est photosensibilisant). Quant au sucre, blanc ou roux, il est doté d'un pouvoir à la fois exfoliant et cicatrisant.

> Lavez 2 tomates bien fraîches, pelez-les, épépinez-les, écrasez-les dans un récipient, ajoutez une grosse cuillère à soupe de sucre et un demi-jus de citron. Laissez poser 5 min.



3 QUESTIONS AU...

Dr Laurent Law Ping Man Charles, dermatologue

Les masques de beauté "faits main" à base de fruits ou de légumes sont-ils efficaces ?

Les bénéfices des fruits et des légumes, surtout pour leur pouvoir anti-oxydant, existent. Encore faut-il être sûr de leur provenance. L'industrialisation, l'utilisation des pesticides notamment, a beaucoup appauvri les sols et donc la qualité nutritive des produits. Si vous voulez vous faire un masque à base de cacao, il faudra vous assurer que la fève provient bien d'une exploitation d'Amérique du Sud par exemple, où l'agriculture biologique est certifiée.

Et si tel n'est pas le cas... ?

Certaines personnes peuvent développer des réactions allergiques. J'ai déjà vu des patientes atteintes d'eczéma après avoir fait des gommages associés à des huiles essentielles. Le problème de ces huiles, c'est que certaines, bien que certifiées bio, ne le sont pas et contiennent des parabènes et autres conservateurs. Mais pour moi, le meilleur moyen de prendre soin de sa peau, surtout sous les tropiques, c'est de s'appliquer tous les jours une crème

solaire. Les UV provoquent les pires dégâts sur la peau. Le soir, une simple crème hydratante et un massage du visage seront suffisants.

Et c'est tout ?

Non. Il ne faut pas oublier le sport. 2 h de sport seront plus efficaces que 2 h de soins ! La sudation favorise l'élimination des toxines, la micro-circulation du sang et la production d'hormones (la dopamine qui est l'hormone de la récompense et l'endorphine, celle du bien-être).

> POUR LISSER ET ADOUCIR <

3 Le gommage gros sel et huile d'olive

L'huile d'olive (vierge 100 % naturelle), par son action naturelle adoucissante et émolliente, permet de lutter contre le dessèchement de la peau. L'un de ses composants est équivalent au sébum humain. Quant au gros sel marin, récolté dans les marais salants ou les salines, il est plus riche en oligo-éléments que celui issu de la terre.

> Dans un bol, assemblez quelques cuillères de gros sel à de l'huile d'olive, mélangez et appliquez doucement sur la peau en massages circulaires en évitant le contour des yeux. Pas plus de 3 ou 4 min cependant !



> POUR SON POUVOIR TENSEUR <

4 Le masque œuf

Le blanc d'œuf est lui aussi super riche en protéines et connu pour ses effets tenseurs. Il donnera un effet liftant aux peaux matures et aux femmes qui souhaitent une alternative aux crèmes anti-rides.

> Dans un contenant, battez un blanc jusqu'à ce qu'il devienne mousseux. Ajoutez-y une bonne cuillère à soupe d'huile d'argan et un demi-jus de citron. Appliquez-le en une fine couche sur le visage et le cou. Laissez agir 20 min maxi.



OENOBIO[®]

CAPILLAIRE
FORTIFIANT

TESTEZ LA
RÉSISTANCE*

Satisfaction
84%**



NOUVELLE FORMULE

www.oenobiol.fr

70000057/006-10714

Claire Keim

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

Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise

神氣

Shen Qi AG

Guyane - Guadeloupe - Martinique - Réunion

Les formations dispensées par l'école Shen Caraïbe

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

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

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

Shen Qi AG

932 E route de dégrad des cannes - 97354 Remire Montjoly

Tél. : 0694 28 97 83 - shen.qi.ag@gmail.com

www.shencaraibe.com

 **Shen caraibe**

Formations

Massage week-end

26 septembre 2015 au 12 juin 2016

Massage semaine

9 novembre 2015 au 28 juin 2016

*Une formation
adaptée*

*Un savoir-faire
ancestral*



3, 2, 1... dodo !

Micro-sieste, maxi-effets

PAR STÉPHANIE BUTTARD

Besoin immédiat de concentration ou d'énergie ? Pas besoin de s'allonger dans un endroit sombre et silencieux. La réponse au coup de barre s'appelle micro-sieste. Maintenant, dormez !

Après sa grande sœur la sieste, reconnue pour ses bienfaits à tous les niveaux (certaines entreprises japonaises l'ont même rendue obligatoire !) la micro-sieste est à la mode. Accessible à tous, elle est aussi appelée "sommeil fractionné" ou "polyphasique", et permet une réelle détente du corps et de l'esprit. Certains la pratiquent régulièrement, notamment les pros du sommeil entrecoupé (comme les marins en période de quart, les étudiants en période d'examens ou les travailleurs de nuit, lorsque leur activité le permet). Mais elle est précieuse pour quiconque manque de sommeil, dès lors que la mémoire de travail est saturée et que le "stress compensatoire" rend irritable, peu productif. Des études ont aussi montré son efficacité face

à certaines pathologies, notamment celles liées au stress. Il existe plusieurs façons d'apprendre la micro-sieste. Parmi elles figure un protocole de sophrologie, le "training autogène de Schultz", proche de l'auto-hypnose.

APPRENDRE À DORMIR

Cette technique, Rachel Alvarez, sage-femme et sophrologue diplômée, la pratique "quasi-quotidiennement. *Un Schulz me prend entre 5 et 15 min, selon le temps dont je dispose, et ça me requinque*". Elle la propose aussi à ses patientes en post-partum, notamment "les mams épuisées dont le bébé tête toutes les 2 h, voire toutes les heures. Ça permet une grande récupération sans l'effet d'une grande sieste qui rend vaseux".

La micro-sieste en pratique

• Où ?

La micro-sieste peut être pratiquée partout et en toute circonstance. Mais pour les premières fois, prenez soin de vous installer dans un endroit en sécurité, avec une lumière et une température agréables. Mettez un réveil si cela vous rassure (il deviendra vite inutile). Ces premiers entraînements posent les bases et même si cela "ne marche pas" tout de suite, la répétition fonctionnera.

• Pourquoi ?

Le protocole de Schultz (nom du psychiatre qui l'a mis au point au début du XX^e siècle) "est certainement la technique la plus adaptée" à la micro-sieste, indique Myriam Chaumery, médecin et sophrologue. "Il est connu depuis bien longtemps et donc très bien étudié et mesuré. De plus, c'est un rituel

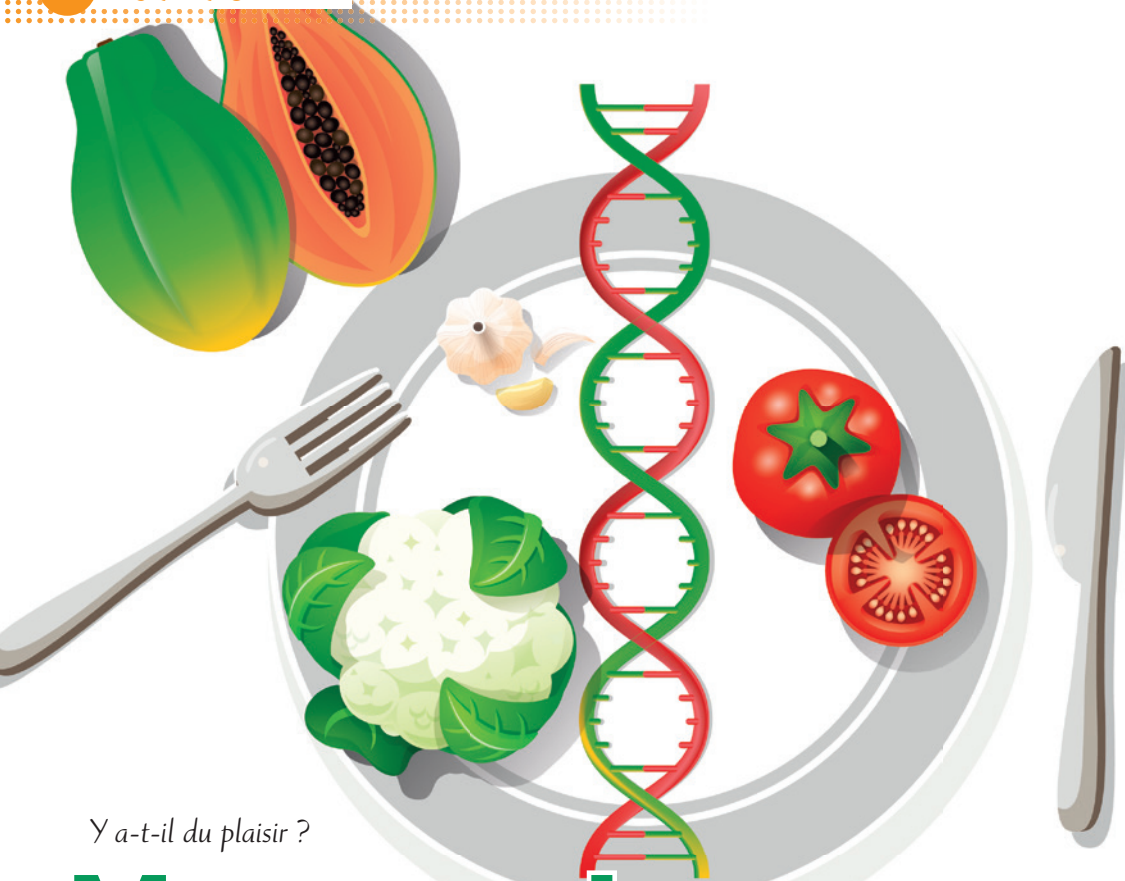
qui s'apprend facilement. Il est proposé assis (mais peut se vivre allongé) ce qui le rend utilisable partout et discrètement".

• Comment ?

C'est une valse à 3 temps. Respirations profondes et lentes, ralentissement du rythme cardiaque et relâchement des muscles avec sensation de chaleur. Assis sur une chaise, dos droit, mains sur les cuisses, yeux fermés tout en restant connecté avec les stimulus extérieurs, le sujet se répète des ordres très précis, lentement, plusieurs fois : "Je suis calme, tout à fait calme... Mon bras droit est lourd... (idem avec l'autre bras, puis une jambe, puis l'autre jambe). Ma main droite ou ma main dominante est chaude... agréablement chaude. Mon autre main est chaude... agréablement chaude. Mes deux mains sont agréablement chaudes... Mon

cœur bat, calme, tranquille et régulier... Je suis tout à fait calme et mon cœur bat, calme, tranquille et régulier... Ma respiration m'apaise.

Je respire... ma respiration m'apaise. Ma respiration est un rythme tranquille et régulier et je suis très bien... Je porte mon attention sur mon plexus solaire, un rayon de chaleur caresse mon plexus solaire qui se réchauffe, irradiant sa chaleur... Mon ventre est chaud, agréablement chaud... C'est très bien comme ça. La chaleur diffuse dans tout mon corps... Mon front est frais, agréablement... comme caressé par un souffle d'air frais." Suivent 3 longues inspirations/ expirations, et on plie les avants-bras sur les bras avant d'ouvrir les yeux. Tout le monde peut y arriver : "C'est juste une question d'entraînement régulier, 5 min 3 fois par jour suffisent", ajoute la sophrologue.



Y a-t-il du plaisir ?

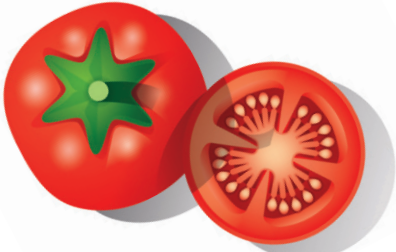
Manger selon ses gènes

PAR CHLOÉ GURDJIAN

Adapter son alimentation à son profil génétique pour prévenir certaines maladies, voilà l'objectif de la génomique nutritionnelle. Où en sont les recherches, peut-on déjà l'appliquer ?

La génomique nutritionnelle étudie les interactions entre notre alimentation et nos gènes. "Cette science comporte 2 sous-parties, la nutriginomique et la nutriginétique, explique Patrick Borel, directeur de recherche à l'Inra. La nutriginomique, c'est voir comment les aliments, ou plutôt leurs composants (les nutriments et micronutriments), interagissent avec nos gènes. La nutriginétique,

c'est différent. On a tous des variations génétiques mineures, ce qui fait qu'il y a des gens qui sont grands, d'autres petits, d'autres avec les yeux bleus, les cheveux frisés etc. On tente donc de comprendre comment les variations génétiques vont moduler l'assimilation des nutriments et micronutriments. Par exemple, on s'aperçoit qu'on a tous une capacité différente à absorber les vitamines, due aux caractéristiques génétiques."



La nutriginomique

L'intérêt fondamental de la nutriginomique est de mieux comprendre le rôle des aliments sur la santé. L'alimentation influence l'expression de nos gènes, en stimulant, ou au contraire en inhibant, l'expression de certains d'entre eux. Ce sont essentiellement les micronutriments comme les vitamines, les oligoéléments, les minéraux, les acides gras essentiels, ou des composés naturellement présents dans les plantes qui ont une influence sur nos gènes. Le processus est complexe. Par exemple, dans certains cas, des micronutriments viennent se greffer sur des protéines qui permettent l'activation des gènes. Ils fonctionnent alors comme des "interrupteurs" et modifient leur niveau d'expression. D'autres micronutriments peuvent marquer l'ADN par l'ajout de groupements chimiques. Ces mar-



quages modulent également l'expression des gènes mais sans en modifier le contenu génétique. "On s'est par exemple rendu compte que ceux qui mangent beaucoup de fruits



et légumes sont moins touchés par certaines maladies. Donc, dans notre laboratoire, nous essayons de comprendre les mécanismes impliqués, explique le Pr Borel. Qu'est-ce qui protège et comment ? Un des objectifs est de faire des alicaments, des suppléments nutritionnels qu'on trouve en pharmacie. On peut ainsi consommer du lycopène, présent notamment dans les tomates ou certains fruits rouges, car des études ont montré qu'il protège du cancer de la prostate. Idem avec la lutéine, que l'on retrouve dans les épinards, et qui protège de la dégénérescence maculaire liée à l'âge." Un autre exemple est celui de la vitamine A, essentielle au fonctionnement du système immunitaire, qui a des effets nutriginomiques connus et est utilisée comme supplément pour traiter certaines pathologies. "Mais il y a des milliers de molécules dans l'alimentation. On est plutôt avancés sur certaines et on ne connaît pratiquement rien sur d'autres. Donc il y a encore beaucoup à faire", ajoute le Pr Borel.

La nutriginétique

La nutriginétique est beaucoup moins avancée. "On sait que chaque personne est différente génétiquement, et on commence à comprendre quelles sont les variations génétiques qui expliquent la réponse des individus aux nutriments. L'idée c'est de proposer, dans environ une dizaine d'années, des recommandations nutritionnelles plus personnalisées. On pourra dire à un individu : "vous, vous assimilez mal la vitamine C, il faudrait que vous en consommiez plus que d'autres." En arrivera-t-on à la nutrition adaptée à chaque individu ? "Peut-être pas, répond le Pr Borel. Car il y a énormément de facteurs qui affectent la réponse individuelle aux aliments. Des recommandations à l'échelle de populations ou de groupes ethniques paraissent plus réalistes." Ainsi les Indiens réagissent moins bien que les Eurasiens à la prise de graisse en la stockant

essentiellement autour des viscères. C'est pourquoi ils souffriraient plus facilement de diabète. Un léger surpoids pouvant suffire à déclencher la maladie. Une alimentation spécifique adaptée à leurs gènes pourrait contribuer à empêcher son développement. "Un de nos projets actuels concerne la vitamine A, explique le Pr Borel. Il existe toujours une déficience en vitamine A dans de nombreux pays en voie de développement, tuant des milliers d'enfants chaque année. Pour le moment, les recommandations de supplémentation ne tiennent pas compte des caractéristiques génétiques propres à chaque groupe ethnique. Le but est de trouver le dosage et la formulation qui leur sont adaptés."



PAR MSR

On en mange
15 kg par an et par
habitant ! Facile à
cuisiner, économique
et savoureux, le poulet
est recommandé
par les nutritionnistes.
Comment
le choisir ?
Le cuisiner ?

Cocorico

Poul an tout sòs !

Quels atouts nutritionnels ?

Sa viande maigre convient parfaitement aux régimes équilibrés. Le poulet est peu calorique (le blanc étant la partie la moins grasse), puisqu'une portion de 100 g ne représente que 124 kcal (à condition de ne pas consommer la peau !). Idéal pour se régaler sans culpabiliser ! Mais le poulet constitue avant tout une excellente source de protéines (30 g de protéines pour 100 g). Des protéines nobles (riches en acides aminés) et qui apportent des vitamines et des minéraux essentiels.

- **Minéraux** : du phosphore (bon pour les os et la croissance), du zinc (aide au bon fonctionnement du système immunitaire), du sélénium (anti-oxydant), du fer (plus facile à assimiler que celui d'origine végétale), du magnésium, du potassium et du cuivre.

- **Vitamines** : le poulet est une bonne source de vitamines du groupe B (B3, B2, B5 et B12). Particulièrement, la vitamine B3, la niacine, intervient dans les fonctions des systèmes nerveux et digestif. Elle joue un rôle important dans le métabolisme des glucides et des lipides et dans la formation des cellules du sang et de la peau.

Comment le choisir ?

La couleur de sa chair (blanche ou jaune) dépend de l'espèce et des pigments naturels contenus dans les céréales qu'il consomme (maïs, blé, luzerne...). Pour garantir une qualité supérieure, un label a été créé, le "label rouge". Il garantit un élevage en plein air et une alimentation à base de végétaux, vitamines

et minéraux, dont un minimum de 75 % de céréales. Du coup, les poulets label rouge ont une chair ferme et parfumée, moins fade que celle des poulets industriels élevés en batterie, dont l'alimentation est moins variée et la croissance trop rapide. Mais la référence en terme de qualité reste le poulet de Bresse, le seul à bénéficier d'une appellation d'origine contrôlée (AOC). Il est élevé en plein air dans un espace d'au moins 10 m² (par poulet). Enfin, vient le poulet issu de l'agriculture biologique. Sa chair est tendre, onctueuse et a le bon goût de la ferme. Normal, il ne mange que des produits bio. Pas de pesticides, d'engrais ni d'OGM.

Comment le cuisiner ?

Pour une viande tendre et savoureuse, sortez la cocotte ! Sa cuisson se fera à feu doux pendant au

moins 1 h (pour un poulet d'1 kg). Pensez à vérifier la quantité de liquide à mi-cuisson et à en ajouter si besoin. Pour une viande goûteuse, on peut faire griller le poulet, ou encore le rôtir. Pour un poulet rôti, choisissez un animal suffisamment gras pour éviter que la viande ne se dessèche trop. De manière générale, privilégiez une cuisson lente et à basse température. Plus une volaille cuit doucement, mieux elle conserve son moelleux. Pour les morceaux, la méthode la plus facile est à la poêle. Ne faites pas cuire trop fort pour que la chaleur parvienne progressivement à cœur et préserve la tendreté du poulet. Des légumes sautés en même temps pourront servir d'accompagnement.

Le poulet constitue une excellente source de protéines, riches en acides aminés.



©ISTOCKPHOTO



Une cuisson réussie

Pour une viande juteuse et moelleuse, le poulet doit être cuit à point. La façon la plus certaine de s'en assurer, c'est d'utiliser un thermomètre à viande et vérifier qu'il atteint bien 74 °C, pour un poulet en morceaux et 85 °C pour un poulet entier.



Poulet au chocolat

Préparation

Cuisson

Difficulté

Coût



10 min



50 min



Simple



Économique

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pilons et 4 ailerons de poulet
- 2 oignons blancs émincés finement
- 15 g de cacao amer en poudre
- 1 grosse poignée de raisins secs
- 3 cuillères à soupe de sucre de canne
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère rase à café de cannelle
- Quelques baies roses écrasées
- Sel

1. Dorer le poulet dans l'huile, 10 min.
2. Ajouter les oignons, le sucre, la cannelle et les baies roses. 3. Remuer 3 min puis ajouter 25 cl d'eau bouillante et les raisins secs. 4. Saler un peu et laisser cuire 10 min. 5. Couvrir et continuer la cuisson 20 min, sur feu doux. 6. Ajouter le cacao et laisser réduire encore quelques minutes.



PLAT

Boulettes à la thaïlandaise

Préparation



30 min

Cuisson



20 min

Difficulté



Simple

Coût



Économique

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de blanc de poulet
- 1 citron vert
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 petite cuillère de gingembre pelé et râpé
- 2 grandes cuillères de coriandre ciselée
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 4 tranches de pain de mie
- 50 g de graines de sésame
- 20 cl de coulis de tomate
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Mixer les morceaux de poulet, l'ail, l'échalote pelée, le pain trempé dans le lait et essoré, la coriandre et l'œuf. Saler et poivrer. **2.** Dans une casserole, mélanger le coulis de tomate, le zeste du citron, le gingembre et laisser mijoter 5 min puis réserver au chaud. **3.** Dans une sauteuse à feu moyen, faire dorer à l'huile les boulettes de poulet enrobées de sésame. **4.** Faire cuire en 3 fois en les posant à chaque fois sur du papier absorbant. **5.** Servir chaud avec la sauce tomate, un quartier de citron et du riz nature.

PAR BRUNO COUTANT, PROFESSEUR
AU CREPS ANTILLES-GUYANE

Les bracelets et montres connectés comptent vos pas, enregistrent votre rythme cardiaque, calculent les calories perdues... votre corps semble n'avoir aucun secret pour eux. Vraiment ?

La force du poignet

Bracelets connectés, une révolution ?



Qu'est-ce qu'un bracelet connecté ?

Souvent pensés pour vous accompagner dans votre pratique sportive, ces bracelets s'ajustent au poignet, comme une montre. Certains se fixent à la ceinture. Ils mesurent la durée et la densité de vos activités, votre sommeil, votre alimentation. Connectés et synchronisés à votre smartphone, leurs applications dédiées vous aident à visualiser, suivre et interpréter une série de données pour garder la forme ou améliorer votre hygiène de vie. Ils font donc office de coach personnel.

Comment fonctionne-t-il ?

Une fois branché, votre bracelet collecte des données de base de votre organisme : le nombre de vos foulées lors de votre footing, les calories dépensées, les variations de votre fréquence cardiaque ou les cycles de votre sommeil, pour en analyser la qualité. Vous allez ensuite récupérer l'ensemble de ces données sur votre téléphone cellulaire.

Gadget ou pas ?

La belle promesse de vous aider à vous refaire une santé laisse sceptique. La qualité d'un bracelet connecté se juge sur trois critères essentiels.

- Le premier : l'accéléromètre, une petite puce que l'on retrouve aussi dans vos smartphones et qui permet, notamment, de faire pivoter l'écran lorsque vous le tournez. Il a pour fonction de détecter le moindre mouvement du porteur.
- Le deuxième : l'efficacité de l'algorithme qui y est associé. Il sert à interpréter les données recueillies par l'accéléromètre et à distinguer ce qui est un véritable pas de ce qui est un mouvement parasite. Sur ce plan, les fabricants ont fait des efforts considérables depuis 2 ans. Aujourd'hui, les gestes du quotidien, par exemple lorsque l'on tend la main à un collègue pour lui dire bonjour, sont assez bien filtrés.
- Le troisième : les applications mobiles associées aux bracelets. Elles jouent un rôle essentiel sur la pertinence des données récoltées.

...

Les bracelets connectés permettent de suivre et interpréter une série de données pour garder la forme ou améliorer votre hygiène de vie.



© ISTOCKPHOTO



...

Aujourd'hui, sauf pour de rares exceptions, tous sont compatibles Android et IOS. Certaines proposent même des portails internet accessibles depuis un ordinateur. En revanche, aucun ne fonctionne actuellement avec les smartphones Windows Phone.

Lequel choisir ?

Les différentes interfaces sont toutes assez simples. Parmi les meilleures, celle du Jawbone UP24 se distingue. Ses mesures sont précises, les fonctions complètes et les indications, qu'elles

soient textuelles ou graphiques, sont claires. En règle générale, la seule véritable contrainte est de disposer d'un smartphone compatible Bluetooth 4.0 Low Energy pour que tout fonctionne de façon optimale. Cette version de la technologie sans fil, peu gourmande en électricité, a été conçue spécifiquement pour les petits objets connectés, fonctionnant sur de minuscules batteries ou piles. Aussi, avant votre achat, vérifiez donc sur le site du constructeur (du bracelet ou du smartphone) ou auprès d'un vendeur que votre mobile est bien compatible.

Combien ça coûte ?

Leur prix varie de 50 à 400 euros, en fonction de la qualité de leur accéléromètre et de l'efficacité de leur algorithme.



Quel avenir ?

Ces trackers d'activité en sont encore à leurs balbutiements, avec souvent des marges d'erreur qui remettent en cause la fiabilité de certaines données collectées. Ils auront un réel intérêt lorsque la technologie sera capable de fournir des données très pertinentes et une interprétation utile. Dans cette optique, Apple a récemment annoncé vouloir se lancer sur le marché de la santé avec son application *Health* et son *Healthkit*, avec pour objectif de créer tout un écosystème avec des appareils qui pourraient communiquer entre eux tout en étant pilotés à la voix. Autre projet prometteur : *Meteor*, de la start-up française *Footbar*, qui a remporté le prix du meilleur suivi de l'activité physique, coaching et pratique sportive. Dédié aux footballeurs amateurs et autorisé en compétition, ce capteur se fixe au mollet à l'aide d'une sangle. Il vise à recueillir des données sur l'activité du joueur, notamment sa force de frappe, sa détente, sa puissance, son endurance, ses qualités de vitesse... Ces données pourront être comparées à celles de joueurs de référence. Dans un avenir proche, ces bracelets deviendront indispensables lorsqu'ils nous alerteront sur des anomalies cardiaques ou sur des qualités athlétiques.



Cessez-le-feu !

Comment éviter les ampoules ?

PAR BC

Le sport est parfois synonyme d'échauffements et d'ampoules. Ce qui n'est généralement qu'un simple désagrément peut vite devenir un réel handicap. Comment s'en prémunir ?

On distingue deux cas de frottements : peau contre peau, notamment au niveau des aisselles ou de l'entrejambe, et peau contre matière (textile, chaussures, sacs à dos...). Voici les stratégies les plus adaptées pour éviter ces problèmes.

1 Chaussures bien ajustées

- La première règle à respecter consiste à utiliser une paire de chaussures dans laquelle votre pied ne bouge pas. Un pied solide de sa chaussure vous évitera bien des blessures. De plus, durant l'effort, vos pieds gonflent. Il est donc préférable d'acheter ses chaussures en fin de journée, pour prendre en considération ce paramètre. N'oubliez jamais que la paire de baskets qui vous convient devra être une demi-taille à une taille plus grande que votre pointure de ville.

- Avant d'attaquer votre séance de sport, protégez avec un sparadrap ou un pansement "seconde peau" les zones les plus exposées aux ampoules, notamment votre tendon d'Achille au point de contact avec la chaussure.

2. Chaussettes anti-transpiration

Vos pieds doivent autant que possible rester au sec. N'utilisez jamais de chaussettes en nylon et donnez la priorité aux chaussettes anti-transpiration. D'autant que la chaleur et l'humidité sont susceptibles de provoquer des échauffements sévères à vos pieds, notamment lors d'épreuves de longue durée, comme les trails.

3. Crème anti-frottements

- Une crème au beurre de karité est une valeur sûre pour toutes les zones où des frottements peuvent survenir :

l'entrejambe, les aisselles, les pieds. En revanche, ce n'est pas un produit miracle. Ne croyez pas que si vous en mettez le jour de votre compétition ou de votre longue randonnée, cela suffira. Les pieds doivent être préparés longtemps à l'avance (au moins 2 semaines).

- Autre solution : badigeonnez les zones sensibles avec de la vaseline. C'est une option pour des efforts de courte durée car elle a tendance à s'assécher plus vite que la crème. Et n'hésitez pas à en mettre une deuxième couche juste avant le départ.

4. Vêtements adaptés

Pour l'entrejambe, mieux vaut privilégier le cuissard au short, qui réduit les frottements. Seins, genoux, cuisses, aines, aisselles, nombril... sont d'autres zones de frottements qui peuvent également occasionner des brûlures. Portez des vêtements adaptés à l'effort.

Gendre et bru

Belle-famille : pourquoi tant de haine ?

PAR SANDRINE PEYRAMAURE-FLEMING

*"Au diable les belles-mères !",
"Le mariage, c'est pas la mer
à boire mais la belle-mère à
avaler". Les expressions sur
les belles-mères sont légion.
Et expriment une difficulté
relationnelle. Pourtant les
relations gendre-belle-
mère sont souvent moins
compliquées qu'entre belle-
mère et belle-fille.*

Belle-mère/belle-fille : l'amour impossible ?

Belle-mère et belle-fille peuvent s'identifier l'une à l'autre davantage que belle-mère et gendre ou beau-père et belle-fille. Pour la belle-mère, la belle-fille est une femme qui a le privilège d'avoir des relations pour elle impossibles avec son fils. Ça fait parfois grincer des dents. La venue de cette étrangère est perçue comme une menace. Elles ne peuvent pourtant pas occuper les mêmes places et entretiennent 2 types de relations amoureuses très différentes. L'une sexuée, l'autre asexuée. *"Les femmes qui bénéficient de mes fils ont beaucoup de*



chance”, dit cette belle-mère à ses belles-filles qui n’ont qu’à bien se tenir ! Face à la venue d’une belle-fille, des comportements de régression, voire de séduction, sont observables parfois chez la mère. Elle peut infantiliser ses garçons (en leur ressortant leurs surnoms d’enfants ou encore en se faisant belle pour eux...).

La société est-elle responsable ?

Les femmes sont un groupe cible de préjugés. Elles ont donc tendance à s’approprier ces préjugés et à en faire souffrir leurs homologues. Et si belle-mère et belle-fille n’avaient finalement comme seul tort que d’être femmes toutes les deux ? On ne peut que souhaiter plus de solidarité entre ces femmes qui après avoir été des belles-filles connaîtront peut-être aussi les joies d’être des belles-mères. Pour le bien-être de tous,

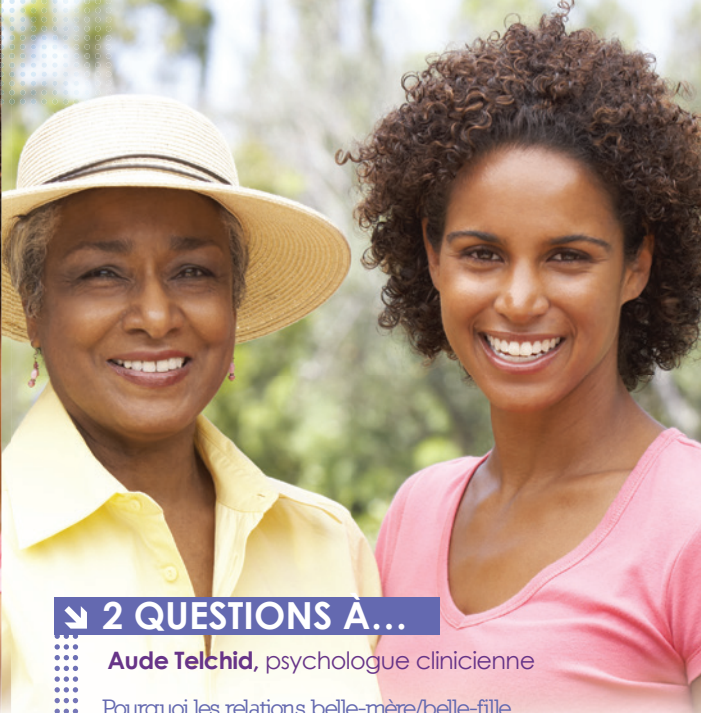
que chacune y mette du sien. Ces relations peuvent être facilement simplifiées si au moins une des deux y met du sien. Plus de distance, plus de bon sens, moins de préjugés, plus d’amour au moins pour l’objet d’amour commun et aussi pour soi-même.

Trop de proximité augmente le risque de conflit ?

Les femmes instaurent plus facilement les relations sociales que les hommes. Elles sont généralement les garantes des relations avec la belle-famille. Ce qui les pousse à plus de proximité. Elle sont donc plus exposées au risque de conflits. D’où l’importance de l’instauration d’une distance suffisante. Pas trop proche, mais pas trop éloignée. La quadrature du cercle ! Le mieux est de ne se sentir obligée de rien et de faire en fonction de ses envies ou disponibilités.

Astuces pour que ça se passe bien

- Le jeune couple doit se mettre d’accord sur le degré d’intrusion des belles-familles. C’est à lui que revient la gestion du foyer. Et c’est à chaque membre du couple de régler les conflits avec ses parents respectifs.
- Il ne faut pas tout mettre sur le dos de la belle-mère ou des beaux-parents. C’est au jeune couple de fixer les limites. *“Ma maman est tout pour moi. Elle a tous les droits”* traduit trop de proximité. *“Les décisions, c’est nous qui les prenons. Ensuite, nous en avisons nos parents”* traduit des relations plus saines.
- Des réunions de famille pour parler de ses problèmes de couple, c’est créer des conditions favorables pour envenimer le conflit et non le régler.
- Il est important que chacun sorte de sa position de victime pour ne pas ériger les autres en persécuteurs. Autrement dit, chacun doit prendre ses responsabilités dans des relations où il n’y a malgré tout que des adultes !



➤ 2 QUESTIONS À...

Aude Telchid, psychologue clinicienne

Pourquoi les relations belle-mère/belle-fille sont-elles souvent conflictuelles ?

Quand il s'agit d'un fils unique, une relation de rivalité est encore plus exacerbée entre la belle-mère et la belle-fille car celle-ci lui enlève son bâton de vieillesse, son confident. Dans la plupart des cas, la qualité des relations va dépendre des représentations de la belle-mère et du fils. Certains considèrent que la mère doit intervenir dans les relations du couple, qu'elle a son mot à dire. Alors qu'elle n'a son mot à dire que si elle est consultée. Il existe des cadeaux insidieux (achat de micro-onde, par ex), qui peuvent être un moyen détourné de s'imposer dans le fonctionnement du couple. Certaines configurations géographiques, comme les terrains familiaux, favorisent des liens affectifs intergénérationnels et ce n'est pas le nouveau conjoint qui pourra modifier quoi que ce soit. Il devra se soumettre ou partir. Hélas !

Les belles-mères se comportent-elles différemment avec leur beau-fils ?

Le beau-fils se donne davantage la possibilité de s'échapper, contrairement à la belle-fille. Les hommes affrontent moins les conflits que les femmes. Ils préfèrent laisser tomber sans pour autant régler les conflits. Les relations beau-père/beau-fils sont plus d'égal à égal, à moins que le beau-père considère que le beau-fils fait souffrir sa fille.

...

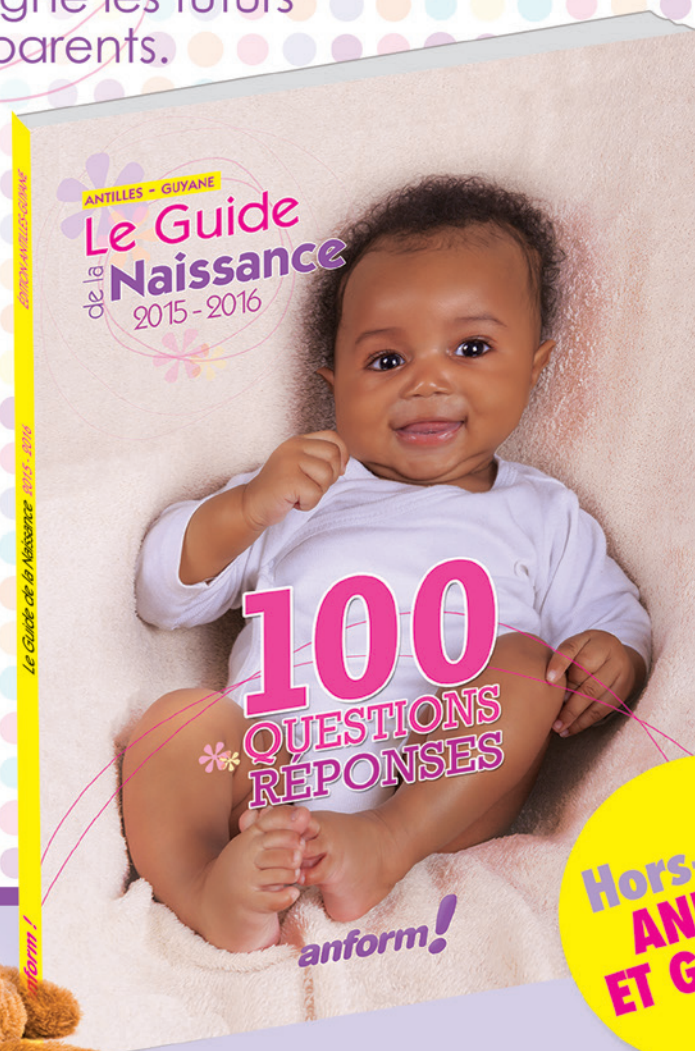
Belle-mère/belle-fille ne sont pas obligées de s'aimer

"Le sang est plus épais que l'eau", dit le vieil adage anglophone. Autrement dit, les relations de sang auraient une priorité de fait. Et, comme sa famille, on ne choisit pas sa belle-famille. On s'aime ou on se s'aime pas. On peut tout de même se respecter pour le bien-être de tous. Donc, pas de culpabilité.

Et les beaux-pères avec leur gendre/belle-fille ?

Les beaux-pères et les gendres parviennent plus facilement à installer entre eux la distance minimum. Et, dans le pire des cas, l'objet d'amour commun se chargera de les y aider par ses qualités d'observation et de communication. Entre beau-père et belle-fille, la compétition (que l'on pourrait craindre entre beau-père et gendre) n'a pas lieu d'être. En effet, ils ne s'identifient pas à des compétiteurs potentiels.

De la grossesse
à la première enfance,
Le **Guide de la Naissance** 2015 - 2016
accompagne les futurs
et jeunes parents.



**Hors-série
ANNUUEL
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



Test : quelles sont vos relations avec votre belle-famille ?

1 C'est le réveillon de Noël !

- ☐ a. Vous vous mettez en 4 pour recevoir votre belle-famille. Mais en fin de compte, vous n'en aurez aucun remerciement.
- ☐ c. Noël, c'est sacré. C'est vous et votre famille. Personne d'autre !
- ☐ b. Vous invitez et mettez tout le monde à contribution. C'est tellement plus convivial. Et la responsabilité du repas est partagée par tous.

2 C'est l'anniversaire du fils de votre conjoint.

- ☐ a. Pour lui faire plaisir, vous tenez à inviter sa grand-mère (côté belle-famille). Même si cela doit vous mettre mal à l'aise.
- ☐ b. Vous laissez le père décider de la fête. Mais vous avez votre mot à dire.
- ☐ c. Vous êtes malade à cette idée. C'est à vous, sa mère, de gérer. Pas à votre conjoint. Vous n'avez aucune empathie, même pour faire plaisir à l'enfant qui n'y est pour rien.

3 Belle-maman vous invite à son anniversaire.

Mais elle invite aussi son ex-belle-fille...

- ☐ a. Vous vous faites violence pour y aller et faire bonne figure.
- ☐ c. Vous lui faites passer un cadeau mais vous la maudissez. Qu'elle aille au diable !
- ☐ b. Vous ne vous manifestez pas. Ce type de plan, non merci !

4 Belle-maman sort l'album photos de la famille.

Il n'y a aucune photo de vous, mais plein de votre compagnon et de son ex.

- ☐ c. Sur le moment, vous ne dites rien. Mais vous aurez une explication avec votre chéri, à la maison.
- ☐ b. Vous lui dites sur un ton léger : "Belle-maman, vous pensez vraiment que j'ai besoin de voir ces photos de votre fils et de son ex-conjointe ?".
- ☐ a. Vous bouilliez intérieurement et manquez de tomber en syncope.

5 Belle-maman s'est tordue la cheville en faisant du jardinage.

- ☐ a. Vous lui apportez un gros bouquet de fleurs et lui proposez de passer l'après-midi avec elle. Cela améliorera sans doute vos relations.
- ☐ b. Vous êtes désolée de cette nouvelle et lui passez un coup de fil pour lui dire votre chagrin.
- ☐ c. "Hi ! hi !" C'est bien fait pour elle. Elle l'a bien mérité !

Comptez vos points

a	
b	
c	

Résultats

Vous avez une majorité de a **Une tendance** **à vous soumettre**

Vous avez un cruel manque affectif. Partout où vous pouvez prendre de l'amour, vous êtes preneur. Vous acceptez tout et n'importe quoi, des paroles ou des actes déplacés, en pensant qu'on vous aimera davantage. Très mauvaise idée ! Vous incitez les autres à ne pas vous respecter et renforcez votre position de victime. En fin de compte, vous ne tirez aucune satisfaction de ces relations toxiques. Croyez en vous ! Vous avez le droit d'être vous-même. Exprimez davantage vos besoins, vos attentes, vos souhaits.

Vous avez une majorité de b **Une facilité** **aux relations équilibrées**

Sans être susceptible, vous êtes très sensible au manque de respect et n'hésitez pas à recadrer les autres, en douceur, ou avec humour. Du grand art ! C'est aussi vrai avec votre belle-famille. Vous ne réagissez pas de façon personnelle et n'essayez pas de penser à la place des autres. Deux règles de bon sens qui simplifient vos relations. Surtout, vous n'êtes pas une victime mais vous vous positionnez d'égal à égal. Vous ne faites pas à autrui ce que vous ne voudriez pas qu'on vous fasse ni n'acceptez ce qui vous semble intolérable.

Vous avez une majorité de c **Une difficulté à avoir** **des relations sincères**

Vous êtes complètement renfermé sur vous et votre famille. Pas de place pour d'autres, perçus comme des menaces. Vous faites tout pour cacher ces préjugés, par exemple, en offrant de beaux présents. Dommage, vous attribuez aux autres des intentions qu'ils n'ont pas, ce qui n'est pas propice au dialogue. Dommage aussi pour vos enfants qui seront privés de leur autre famille. Si votre belle-famille vous importe peu, pensez à votre conjoint et à vos enfants. C'est aussi leur famille.

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**



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

Premiers signes

Schizophrénie, prendre le mal à la racine

PAR MSR

La schizophrénie est une maladie mentale grave. Pourtant un dépistage précoce permet de limiter le risque d'évolution chronique de la maladie. Les explications des Drs Frédéric Scheider et Ahimsâ Doressamy, psychiatres.

Qu'est-ce que la schizophrénie ?

La schizophrénie est une maladie apparaissant chez l'adolescent ou l'adulte jeune (entre 15 et 30 ans). Ses manifestations sont très diverses, mais on retrouve constamment une distorsion de la réalité, se manifestant par un délire, des hallucinations, une grande difficulté à organiser ses sensations, ses émotions, sa pensée, ses actions. Des symptômes sous-tendus au niveau cérébral par un défaut global d'intégration de l'information. Le début peut être progressif, ou brutal sous forme d'une bouffée délirante.

Quel est l'intérêt d'un dépistage précoce ?

La maladie est souvent handicapante. La vie quotidienne, la vie relationnelle, affective, professionnelle, sociale sont gênées par les difficultés à se servir de sa pensée. Seuls 10 % des patients sont aptes à mener une vie professionnelle. Les malades nécessitent des hospitalisations, une assistance, des allocations. Aujourd'hui, le diagnostic et le traitement de la schizophrénie sont souvent trop tardifs. Or, le pronostic est amélioré lorsque la durée de schizophrénie non traitée est raccourcie.

Cela veut-il dire qu'une prise en charge précoce peut éviter aux jeunes d'entrer dans la schizophrénie ?

Hélas, non. On évitera surtout que des jeunes entendent des voix pendant 1 ou 2 ans avant de pouvoir en parler à quelqu'un et de recevoir un traitement adapté. L'aide psychologique est toujours capitale. Au terme de leur prise en charge, les jeunes malades auront bénéficié d'un début de maladie en douceur. Ils auront eu des explications et un soutien psychologique au fur et à mesure de leur entrée dans la maladie. Cela permet d'instaurer dès le début un climat de confiance avec le malade et d'éviter le recours à la contrainte.

Ne craignez-vous pas de "psychiatriser" des jeunes qui traversent une période difficile ?

Au contraire. Psychiatriser, c'est enfermer dans un diagnostic, des contraintes, des a priori. C'est la voie du silence, de la stigmatisation et de l'exclusion. Nous ne voulons pas de ça. Nous voulons soigner pour éviter l'entrée dans la schizophrénie. Il faut prendre le temps d'apprécier l'évolution avant d'orienter le jeune. Il est vrai que la durée du traitement prescrit pour de "petits signes de schizophrénie" n'est pas codifiée et doit donc se décider au cas par cas, toujours dans l'alliance avec le malade et sa famille.

Comment aider les parents à détecter les premiers signes ?

Les parents doivent être vigilants lorsqu'un adolescent va mal psychologiquement. Il se met à changer de

comportement. Il s'isole, décroche, devient bizarre, ne sort plus ou ne rentre plus à la maison, tient des propos qui "ne sont pas lui", des propos mystiques, décousus. On lui en veut, il a des projets étranges, ou plus de projet du tout. Il est surexcité, ou déprimé, ou semble n'avoir plus aucun sentiment... On ne le sait pas tout de suite, mais le malade peut commencer à souffrir en entendant des voix, en n'étant plus capable d'organiser ses pensées et de raisonner comme avant, de percevoir et d'interpréter la réalité rationnellement. Cela explique son retrait. Mais la schizophrénie n'est pas un diagnostic que les parents peuvent porter seuls. L'ado peut être déprimé, peut s'être mis à la drogue... Ils doivent consulter de préférence leur généraliste.

Les généralistes ont-ils un rôle majeur à jouer ?

Il faut que le généraliste soit au cœur de la prise en charge dès le début. D'abord pour un dépistage précoce, ensuite à chaque fois que le patient rompt ou est tenté de rompre ses soins, et pour la réhabilitation. Les généralistes ont donc besoin d'être plus informés au sujet de la schizophrénie afin de repérer les symptômes évocateurs d'une entrée dans la psychose. Il faut aussi que la population, les travailleurs sociaux et les adultes relais (animateurs sportifs, leaders associatifs, religieux...) et, bien sûr, les paramédicaux sachent repérer un adolescent qui "va mal".



EN CHIFFRES

Dans le monde, c'est la plus répandue des maladies mentales chroniques. Elle touche **1 % de la population**, et 2 nouveaux cas par an se révèlent pour 10 000 habitants.

Mots-fléchés

JOUEZ ET GAGNEZ

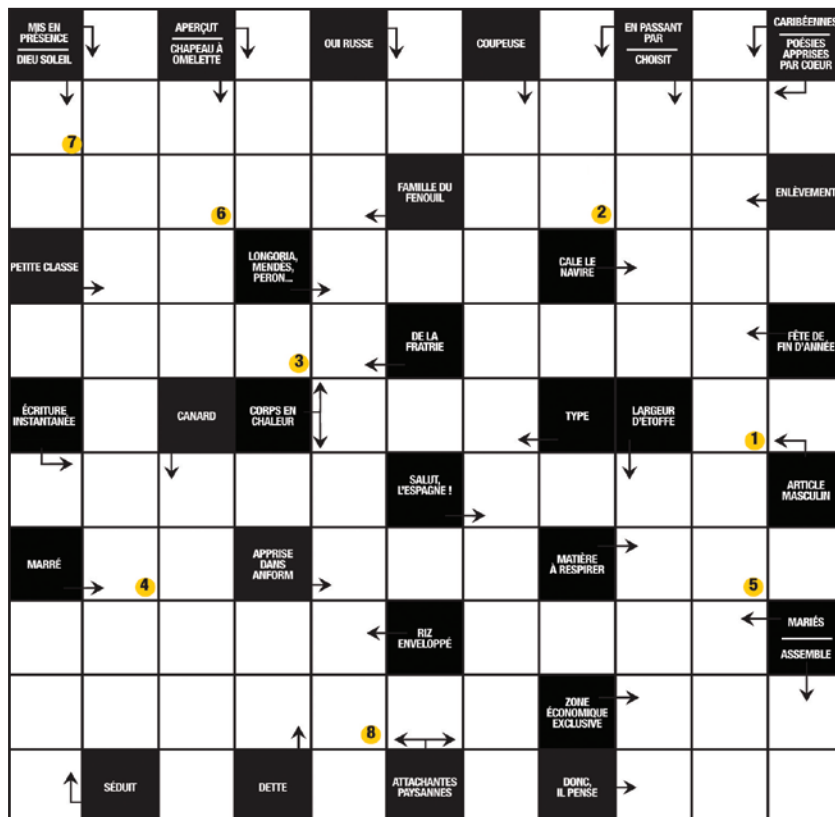
Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone avant le 23 octobre 2015 minuit, par courrier à : anform ! jeu-concours 530, rue de la Chapelle, Jarry 97122 Baie-Mahault



5 DUOS crèmes Embryolisse

Soin surdoué, vrai secret de beauté et favori des dermatologues depuis des décennies, le Lait-Crème Concentré Embryolisse apporte à la peau tous les nutriments et l'eau nécessaires à son équilibre. Hydratée et nourrie, la peau retrouve souplesse et élasticité. Et à l'occasion de ses 65 ans, le Lait-Crème Concentré sort en édition limitée or !

En vente en pharmacie



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

Mots-fléchés n°61

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

LISTE DES GAGNANTS

Christina - Remire-Montjoly 973
Corinne - Fort-de-France 972
Katia - Capesterre Belle-Eau 971
Linda - Petit-Canal 971
Marie-Joseph - Fort-de-Fce 972

Ces gagnants remportent un trio gloss Black Opal.
Bravo à toutes les participantes !

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.

Le vanadium stocke le sucre



© STOCKPHOTO

anform !

Le cannabis médical



© STOCKPHOTO

anform !

Le petit dico de l'herboriste



© STOCKPHOTO

anform !

La crampe localisée ou diffuse



© STOCKPHOTO

anform !

Le cannabis médical

La situation européenne en 2015

Pays	Délivré en	Produits	Commentaires
Allemagne	Officine. Autorisation du bureau des stupéfiants.	Bediol, Bedica, Bedrobinol, Dronabinol, Sativex	Importation des Pays-Bas. Culture de quelques plants dans certains Lands.
Belgique	Pharmacie	Sativex	Autorisation de commercialisation.
France	Milieu hospitalier, pharmacie.	Cesamet, Dronabinol (Marinol), Sativex	Sativex 2015 pour spasticité dans la sclérose en plaques.
Italie	Pharmacie hospitalière	Bediol, Bedica, Bedrobinol, Sativex	L'armée prend en charge la culture du cannabis médical.
Pays-Bas	Officine	Bediol, Bedica, Bedrobinol	Culture autorisée par un seul producteur sous contrôle du bureau du cannabis du ministère de la Santé.
Suisse	Officine	Dronabinol, Sativex	Sativex autorisé au second semestre 2013. Culture locale.

Extrait de Cannabis médical, Michka, Marna éditions

anform !



La crampe : localisée ou diffuse ?

Lorsqu'elle est localisée, la crampe est une contraction musculaire soudaine entraînant une douleur vive, mais passagère. Elle se manifeste le plus souvent dans le mollet, mais pas seulement. Elle peut notamment toucher les fléchisseurs de bras ou de jambes. Et disparaît généralement après quelques étirements doux. Localisée, la crampe est souvent bénigne. Le sportif sera vigilant à boire régulièrement pour les éviter.

Causes

Manque d'échauffement avant l'exercice physique, grossesse, pilule, fatigue, activité sportive (par ex : natation), déshydratation avec perte de sel, froid, certaines positions, dialyses rénales, certains médicaments (par ex : les anti-acétylcholines, laxatifs, corticoïdes, diurétiques...), l'abus d'excitants (café, thé...), toxicomanie, manque de calcium, magnésium, potassium...

Les crampes diffuses

Lorsqu'elles sont diffuses, les crampes peuvent révéler des maladies ou troubles bien plus graves. Comme, par exemple, des affections neuromusculaires. Il convient donc de consulter votre médecin qui pourra vous faire passer un électromyogramme (examen de l'activité électrique des muscles) ou rechercher une cause endocrinienne (thyroïde) ou une maladie du motoneurone (sclérose latérale amyotrophique, amyotrophie spinale, syndrome de Kennedy, syndrome postpolio...).

anform !

Le vanadium stocke le sucre

Le vanadium est un métal présent en très petite quantité dans les aliments. Il possède les mêmes effets que l'insuline : il favorise le stockage du glucose (sucre) par les cellules. Cette propriété a justifié la mise en place d'études portant sur son utilité chez les personnes diabétiques.

Usages et propriétés

Les dérivés du vanadium sont mieux absorbés par l'intestin que le vanadium lui-même : oxovanadium, peroxovanadium, par exemple. Ils sont proposés dans la prise en charge du diabète et pour augmenter la musculature chez les sportifs.

Précautions à prendre

Le vanadium est un métal rapidement toxique. La prise de doses trop élevées se traduit par des problèmes digestifs et par l'apparition d'une coloration verte de la langue. L'usage du vanadium et de ses dérivés est fortement déconseillé.

Formes et dosages

Le vanadium et le sulfate de vanadium, parfois employé, sont très mal absorbés par l'intestin : moins de 5 % des doses ingérées. Les dérivés mieux absorbés sont proposés sous forme de gélules ou de comprimés. L'apport journalier conseillé de vanadium, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, est de 0,015 mg par jour.

Sources alimentaires

Le poivre noir, les champignons, les fruits de mer et le persil sont riches en vanadium.

Source : Le guide des compléments alimentaires, éd Vidal

anform !

Le petit dico de l'herboriste

Alcoolature : liquide coloré résultant de la macération de plantes fraîches dans de l'alcool. La macération de feuilles donnent un liquide vert. Celle des racines, un liquide brun, etc. L'alcoolat, réalisé sur le même principe, est incolore.

Baume : pommade anti-douleur ou anti-inflammatoire.

Élixir : macération dans un mélange d'alcool et sucre ou alcool et sirop. Certains contiennent, en plus, de l'alcoolat ou des vins médicinaux. Ex : l'élisir du Suédois contient une bonne vingtaine de plantes.

Extrait : solution comprenant le principe actif d'une plante traitée.

Huiles macérées : le millepertuis, le thym, la camomille, le laurier, le romarin... peuvent être mis à macérer dans de l'huile. Elle est ensuite utilisée, notamment en massages.

Mellite : macération dans du miel ou mélange de miel et d'hydrolé (substance médicamenteuse dissoute dans de l'eau). Ex : miel rosat.

Pommade : corps gras support d'un principe actif de plante. Usage externe. Ex : eucalyptus.

Sirop : cuire à feu doux une plante mélangée à du sucre jusqu'à obtention d'un liquide onctueux. Ex : sirop d'ortie, d'eucalyptus.

Teinture mère : une plante fraîche est laissée à macérer durant 3 à 5 semaines dans de l'alcool (à au moins 60 °).

Vin ou vinaigre médicinal : laisser macérer des feuilles, des écorces, des racines... dans du vin ou du vinaigre (déjà constitué). Ex : vin de gentiane, de quinquina.

anform !



N°1 des produits vétérinaires en pharmacies*

Performance 4x4

4 PARASITES - 4 SEMAINES



ANTIPARASITAIRE EXTERNE

PERFIKAN

PERMETHRINE - FIPRONIL

NOUVEAU

- Efficace contre 4 parasites
- Agit pendant 4 semaines
- Facile à utiliser : SPOT-ON SYSTÈME ANTI-GOUTTE
- Disponible du très petit au très grand chien



Boîtes de 4 pipettes

NE PAS UTILISER
CHEZ LE CHAT



Gamme PERFIKAN Spot-on • Pour 1 ml de solution : Fipronil 61 mg, perméthrine 545 mg - Butylhydroxyanisole (E320) : 0,20 mg, Butylhydroxytoluène (E321) : 0,10 mg, Excipient q.s.p. 1 ml • Indications : Chez les chiens : Utilisation lors d'infestations par les puces et/ou tiques, lorsqu'une activité répulsive (anti-gorgement) contre les phlébotomes et/ou les moustiques est également nécessaire. Puces : Traitement et prévention des infestations par les puces (Ctenocephalides felis). Les puces sur le chien sont tuées dans les 24 heures qui suivent le traitement. Un seul traitement a une efficacité persistante contre de nouvelles infestations par des puces adultes pendant 4 semaines. Le produit peut être intégré à une stratégie de traitement de la dermatite par allergie aux piqûres de puces (DAP) lorsque cette affection a préalablement fait l'objet d'un diagnostic par un vétérinaire. Tiques : Une seule application procure une efficacité acaricide persistante contre les infestations par les tiques (Ixodes ricinus, Dermacentor reticulatus et Rhipicephalus sanguineus) pendant 4 semaines. Si des tiques sont présentes au moment de l'application, elles peuvent ne pas être toutes tuées dans les 48 heures mais l'âtre au cours de la semaine. Phlébotomes et moustiques : Un seul traitement assure une activité répulsive (anti-gorgement) contre les phlébotomes (Phlebotomus perniciosus) contre les moustiques (Culis pipiens, Aedes aegypti) pendant 4 semaines • Contre-indications : Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité aux principes actifs ou à l'un des excipients. Ne pas utiliser chez les lapins ou les chats car des effets indésirables parfois létaux peuvent se produire. Ne pas utiliser chez des animaux malades ou convalescents • Posologie : La dose minimale recommandée est de 6,7 mg de fipronil par kg de poids corporel et de 60 mg de perméthrine par kg de poids corporel. Lire la notice pour plus d'informations concernant la présentation à utiliser en fonction du poids corporel de l'animal. Système anti-goutte • Effets indésirables : des réactions cutanées transitoires au site d'application (prurit, érythème) et un prurit généralisé ont été rapportés après utilisation. Des changements de comportement passagers (généralement hyperactivité/agitation) ainsi que des vomissements ont été occasionnellement observés. En cas de léchage, une hypersalivation transitoire peut être observée • Présentation et A.M.M. : Boîte de 2 plaquettes thermoformées de 2 pipettes. Perfiikan spot-on pour très petits chiens : FRV/5386311 3/2014 - Perfiikan spot-on pour petits chiens : FRV/7856290 7/2014 - Perfiikan spot-on pour chiens moyens : FRV/7389398 1/2014 - Perfiikan spot-on pour grands chiens : FRV/0126510 9/2014 - Perfiikan spot-on pour très grands chiens : FRV/0569031 2/2014 • Catégorie : Usage vétérinaire. Pour une information complète, veuillez consulter la notice • Titulaire de l'A.M.M. : Alimad, 13ème rue Lid - 06510 Carros • Exploitant : Laboratoires Omega Pharma France - BP 80 - 92321 Châtillon Cedex.



Bion3

SOYEZ À 100% DE VOTRE FORME



FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE
DÈS LE MATIN



DE L'ÉNERGIE POUR LA JOURNÉE
GRÂCE À SA LIBÉRATION PROLONGÉE
DES VITAMINES B ET C PENDANT 6H*

www.bion.fr

Demandez conseil à votre pharmacien. *Libération prolongée des vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et C. La vitamine C aide à réduire la fatigue.

MERCK

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