

anform!

santé et bien-être aux Antilles-Guyane

RÉVEILLON

Les fêtes
sans les kilos

DIABÈTE

Êtes-vous
à risque ?

SEXE

Faites durer
le plaisir...

GAGNEZ

5 Coffrets
Magnificence
Liérac

Au cœur
de l'e-santé

MUTUELLES : CE QUI VA CHANGER



Les contes créoles
pour exorciser
ses peurs



Un Noël
tout en lumière



Brillez
de mille strass

NUTRICAP

Perte de volume,
manque d'éclat...
Nutricap, la santé de vos cheveux.



Disponible en pharmacie et parapharmacie.

Nutrisanté
Laboratoires

Renforcez votre nature.

Distribué par la société  FALCO



34

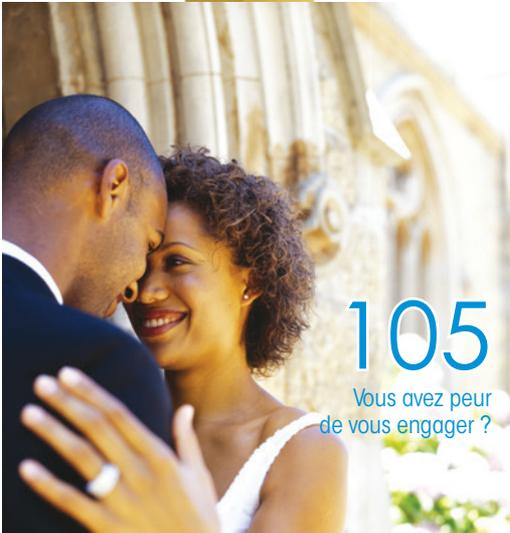
DOSSIER

Robots, télémédecine, communauté de patients, objets connectés... L'e-santé regorge de nouvelles technologies pour améliorer nos conditions de vie.



54

Peur des fruits, du vent... des phobies improbables !



105

Vous avez peur de vous engager ?

SOMMAIRE

novembre - décembre 2015



rencontre

10 Joséphine Jobert : "Je me suis réconciliée avec mon corps."

question d'actu

20 **En couverture** Les mutuelles d'entreprise en 15 questions

dossier

34 **En couverture** Au cœur de l'e-santé

ma santé

44 Sida : où en est la recherche ?

48 Moustiques : le choix des armes

52 **En couverture** Diabète : êtes-vous à risque ?

54 Le top 10 des phobies insolites

57 Pourquoi faire un fond d'œil ?

58 La crise de foie n'existe pas

nos enfants

60 **En couverture** Le conte créole pour affronter ses peurs

62 Noël, les cadeaux à éviter

66 Homéopathie : les enfants aussi !

bien-être

68 **En couverture** Make-up : des accessoires de fête !

72 **En couverture** Sexe : faites durer le plaisir...

76 **En couverture** Un Noël tout en lumières

nutrition

78 **En couverture** 5 astuces pour passer des fêtes légères

forme

82 Sport : méfiez-vous du surentraînement

psycho

86 Comment vaincre sa peur de l'engagement

88 Test : avez-vous peur de vous engager ?

90 Incitons-nous nos enfants à boire ?

écolo

92 Les caïmans protégés de Guyane

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 GÉNÉRAL
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
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
annesophielemoine@anform.fr
Tél. 06 90 80 13 31

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

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

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

IMPRESSION
IMAYE - BHS

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

Cofondateurs : Brice Legay et Didier Royer

Número 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



Papa Noël doit s'adapter

S'adapter ou mourir. Depuis la nuit des temps, l'espèce humaine s'est adaptée. Le froid, la faim, les intempéries, l'habitat, les flux migratoires, les crises économiques, la télé-réalité... tout est motif d'adaptation. Adopter la posture du roseau est plus salubre que risquer de casser son tronc de vieux chêne sous la force du vent. Même les traditions doivent s'adapter. Pourtant, notre Père Noël, né dans les usines d'une boisson pétillante au XX^e siècle, ne s'est pas adapté. Il est trop chaudement habillé. Il lui faudrait une paire de tongs, des lunettes de soleil, un paréo et une couronne de fleurs dans les cheveux. Tiens, il pourrait ressembler au chanteur Antoine sur son bateau ! Il accosterait sur nos rivages et ferait sa distribution de cadeaux depuis le pont de son cata. Et les enfants chanteraient tous en chœur.

"Petit papa Noël, quand tu viendras de la mer,
avec tes jouets par dizaines (*c'est la crise, faut s'adapter*),
n'oublie pas mon petit soulier.
Mais avant de partir, il faudra bien te crêmer.
Dehors, fais attention aux UVA (*soleil oblige !*).
Sinon, il te faudra de l'Aloe vera..."

Joyeux Noël iodé à tous !

Didier Royer



NUXE
PARIS

*vous souhaite
un Noël Prodigieux® !*



Photos non contractuelles

EN PHARMACIES
Distributeur exclusif : COSMETOL

40
ANS LIERAC

La Beauté n'a pas d'Age

OFFREZ-VOUS LA QUINTESSENCE DE LA RECHERCHE ANTI-ÂGE LIERAC RÉUNIE DANS TROIS SOINS D'EXCEPTION. TROIS SOINS QUI FONT DE VOTRE MIROIR VOTRE PLUS BEL ALLIÉ. DÉCOUVREZ LE VÔTRE.

LIERAC a 40 ans cette année, 40 ans de succès, d'avancées majeures dans la formulation de soins anti-âge toujours plus performants, 40 ans à votre écoute. De cette proximité avec les femmes s'est renforcée la conviction que la beauté n'est pas une question d'âge mais qu'au contraire, il s'agit d'un accomplissement de tous les jours, qu'importe le temps qui passe.

À chaque âge, sa beauté

Transposer les avancées scientifiques majeures dans la cosmétique, repousser toujours les limites de l'âge, telle est notre mission pour anticiper les nouvelles exigences des femmes. Aujourd'hui, celles-ci ont conscience qu'être belle, ce n'est pas qu'être jeune, c'est créer une harmonie entre l'être et le paraître, c'est trouver sa propre équation de la beauté. Rien de tel que nos formules expertes, nos soins précurseurs pour magnifier et élaborer sa beauté, à tout âge.

Cosmétique d'Hybridation

Pourquoi choisir entre les progrès de la Médecine Esthétique, les avancées de la Biologie et les bienfaits de la Nature ? Forts de cette conviction, les Laboratoires LIERAC, pionniers dans la correction du vieillissement cutané, ont inventé la Cosmétique d'Hybridation, une synergie de toutes ces techniques de pointe pour vous offrir les solutions les plus innovantes et les plus performantes, en véritable chef de file de la cosmétique anti-âge.

Trois soins experts

Magnificence, Liftissime, Premium, ces trois soins experts apportent aux femmes une réponse anti-âge hautement performante selon les besoins de leur peau et leurs attentes devant le miroir. En commun, une exigence de haute efficacité, des actifs précieux, des résultats testés. Tous au service d'une beauté à tout âge. Un de ceux-ci vous est assurément destiné.

Magnificence. Rides, Fermeté, Eclat, Peau retexturisée.



Liftissime.
Action Lifting 3D :
Rides comblées,
Ovale rediscipliné,
Volumes restaurés.



Premium. La crème anti-âge absolue. La quintessence de la recherche LIERAC.



MAGNIFICENCE

Grâce au complexe breveté* le D-Glyox qui agit sur la glycoxydation, MAGNIFICENCE désamorçe à la source la dégradation des protéines de la peau et ralentit le vieillissement dès 40 ans. Les rides s'estompent, la fermeté et l'éclat renaissent et la texture de votre peau est sublimée, plus tonique. Un effet «belle peau» immédiatement réjouissant.

LIFTISSIME

Un lifting cosmétique 3D, telle est la promesse de ce soin unique qui s'appuie sur la stimulation de la synthèse du perlecan grâce au complexe breveté* CellJunction. Celui-ci restaure le maillage cutané et renforce l'ancrage entre les cellules en 3 dimensions. Le bénéficiaire, votre visage "restretché" : son ovale rediscipliné, ses volumes restaurés, les rides installées comblées. Avec LIFTISSIME, l'anti-âge est propulsé dans une autre dimension.

PREMIUM

L'anti-âge absolu. L'essence du savoir-faire anti-âge de LIERAC. On pourrait s'arrêter là. Mais ce serait dommage de ne pas évoquer ses actifs précieux, issus de 3 fleurs noires rares, ses performances sur tous les signes visibles de l'âge, sa texture inoubliable renfermée dans un écriin bijou. PREMIUM, c'est l'exigence portée au plus haut niveau.

POUR FÊTER SES 40 ANS, LIERAC vous offre un bracelet à la couleur de votre soin pour l'achat d'un des trois soins d'exception en édition limitée de 30 ml.*

*Offre valable dans les points de vente agréés LIERAC à partir du 1^{er} janvier et soumise à conditions, sur les produits disponibles en magasin.

LIERAC
PARIS

Distribué par la société  FALCO



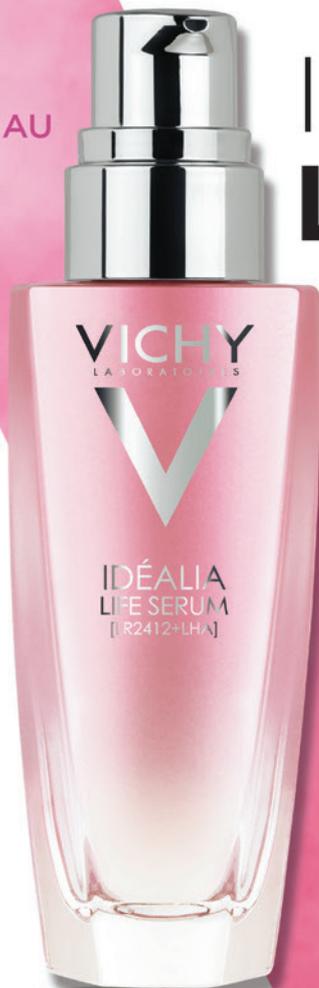
© Mauboussin

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

■ PEAUX SENSIBLES
■ SANS PARABEN
■ EAU THERMALE DE VICHY

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

NOUVEAU



IDÉALIA LIFE SERUM

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

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

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

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE
WWW.VICHY.FR

VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES

Distribué par la société  FALCO

Joséphine Jobert

“Je me suis réconciliée

avec mon corps”

PAR CÉLINE GUILLAUME

Joséphine Jobert, 30 ans, est le sergent Florence Cassel dans la série britannique *Death in Paradise* (Meurtres au paradis), tournée en Guadeloupe. Elle vient juste de terminer la saison 5. Rencontre avec une femme pétulante.

Comment l'aventure *Death in Paradise* a-t-elle commencé ?

J'ai failli rater cette formidable opportunité ! Le début du tournage empiétait sur une série, *Cut !*, que je tournais à La Réunion. Nous avons dû trouver une solution pour pouvoir combiner les deux tournages. Malgré l'angoisse d'apprendre des textes en anglais et de remplacer Sarah Martins, l'une des icônes de la série. Tout le monde attendait de voir de quoi j'étais capable. Je voulais tellement bien faire que je me mettais la pression et en faisais des cauchemars. Mais cette année, j'étais plus détendue, je me suis donné le droit à l'erreur et me suis éclatée.

Votre mère est martiniquaise.

Comment se sont passées vos retrouvailles avec les Antilles ?

Je n'avais plus envie de repartir, même si j'étais heureuse de retrouver mes proches. Difficile de retrouver la grisaille parisienne, prendre le métro, réintégrer mon appartement, alors qu'ici je vis face à la mer. J'étais si contente de retrouver les Antilles, d'entendre parler créole, de manger des mangues (mon péché mignon, j'ai même mangé les mangues du décor...). Mais je n'ai jamais été coupée des Antilles. Et puis, j'ai beaucoup travaillé dans les îles grâce aux séries *Foudre* en Nouvelle-

Calédonie et à Vanuatu, *Cut !* à La Réunion, ou encore *Villa karayib*. Je prends mon mal en patience, puisque je reviens en début d'année prochaine tourner la saison 6 de *Meurtres au paradis*.

Le métier de comédienne était-il une évidence ?

Je ne me suis même pas posé la question. J'ai baigné dans un univers artistique. Mon père est directeur photographique et m'emmenait régulièrement sur les plateaux de télévision et en régie. Ma mère est une artiste. Elle a été comédienne, a fait du doublage, a chanté avec Jacques Brel et a dansé avec Joséphine Baker ! Aujourd'hui, elle écrit, réalise, fait du montage, compose de la musique, filme. Mais en France, ce milieu reste difficile pour toutes les personnes un peu typées. J'ai beaucoup de chance d'avoir pu jouer des rôles de femmes fortes et non stéréotypées.

Comment gardez-vous la forme pendant les tournages ?

Je suis très sportive. Enfant et adolescente, je faisais beaucoup de danse,



© CORINNE BESCO

d'équitation, de basket, de gymnastique. J'ai testé le sport en salle seule, mais je n'ai pas su trouver la motivation. Puis, Tony qui est coach sportif (et travaille sur la série), a accepté de m'entraîner. Grâce à lui, j'ai redessiné totalement mon corps, gagné en force et en cardio et perdu 95 % de ma cellulite. Des résultats incroyables et inespérés avec un entraînement quasi militaire en mode bootcamp. J'ai transpiré comme jamais. Je rentrais crevée, vidée, mais bien dans ma tête et dans mon corps. Le sport me permet de rentrer dans ma bulle, d'évacuer la pression du travail. C'est devenu une drogue !

...

...

Quels sont vos gestes beauté ?

Je privilégie le naturel. De l'huile de coco bio utilisée en cuisine, excellente pour la peau, un gommage 2 fois par semaine et je me douche avec un savon au pH neutre. À Paris, je mets quelquefois de l'huile de monoï avant d'aller sous la douche, afin de protéger ma peau du calcaire. J'utilise des ventouses contre la cellulite (un peu comme du palper-rouler) et j'ai découvert un produit miraculeux qui fait pousser les cils. Avant, je détestais mes jambes (entre autres) ! Aujourd'hui, je me suis réconciliée avec mon corps et chaque matin, je me dis que je m'aime comme je suis. La beauté est subjective, elle dépend des époques, des pays et des critères de tout un chacun. Je préfère le charme. La beauté est éphémère, le charme non.

Êtes-vous plutôt optimiste ou pessimiste ?

Je tiens de ma mère : je positive ! C'est une femme que j'admire beaucoup. Elle a su garder une joie de vivre extraordinaire. Je préfère vivre dans le monde des Bisounours, même si je me suis déjà pris plusieurs claques et couteaux dans le dos. Mais je crois aux pensées positives que nous délivrons à l'univers. Il nous les renvoie, tel un boomerang ! Je crois à la gratitude. Avoir beaucoup voyagé m'a aidée à me rendre compte à quel point je suis chanceuse de travailler, d'être en bonne santé, de vivre, d'avoir des amis et une famille formidable.

Ce sont les voyages qui vous ont rendue sensible aux causes humanitaires ?

Je suis aujourd'hui marraine de Footballeurs sans frontières. C'est une

association merveilleuse qui aide les enfants dans le monde. J'ai me suis mobilisée pour la lutte contre le Sida. Et plus tard, j'aimerais créer une association humanitaire environnementale ou sur la condition des femmes dans le monde. Il y a tellement à faire !

En attendant le prochain tournage, quels sont vos projets ?

Je vais continuer à m'entraîner intensément au niveau sportif, reprendre le chant et peut-être aussi la danse. J'ai aussi quelques projets personnels que je dois mettre en place. C'est beaucoup de travail et cela va me prendre beaucoup de temps. Je voudrais aussi me concentrer sur Londres car il y a beaucoup de choses à faire là-bas, trouver un agent, travailler...



© CORINNE BISSO

3 questions indiscrettes

Une personne célèbre pour qui vous craquez ?

Justin Timberlake et...
Hugh Jackman !

Un regret ?

D'avoir arrêté le piano. J'étais très douée et j'adorais cela, mais on m'a un peu trop poussée à le travailler et, en tant qu'enfant, la pression m'en a enlevé le côté ludique et agréable.

Le rôle de vos rêves ?

Une James Bond girl !
Ou n'importe quel rôle dans un film de Quentin Tarantino, mon réalisateur fétiche.

CAUDALIÉ

PARIS

La
SOLUTION
anti-taches

VINOPERFECT

N°1
— EN —
PHARMACIE*



EFFICACITÉ ANTI-TACHES
prouvée par des dermatologues**

- ✓ Soleil
- ✓ Taches installées
- ✓ Taches d'acné
- ✓ Masque de grossesse

Non photosensibilisant - Tous types de peaux



Caudalié reverse 1% de son chiffre d'affaires annuel mondial à des associations pour la protection de l'environnement.

* Chiffres IMS France, pharmacie, valeur, depuis 2008.

** Étude multi-centrique en Europe en cabinets de ville, 60 patients et 9 dermatologues.

0%
PARABÈNES, PHÉNOXYÉTHANOL,
PHTHALATES, HUILES MINÉRALES,
SODIUM LAURETH SULFATE,
INGRÉDIENTS D'ORIGINE ANIMALE.

Demandez conseil à votre pharmacien.

  www.caudalie.com



Martinique

90 TONNES

L'opération "Pays propre" œuvre pour le nettoyage des sites martiniquais depuis 2010.

Lors des 9 éditions précédentes, près de 90 tonnes de déchets ont été ramassées avec la collaboration de 1 016 entreprises pour un effectif de 2 347 participants. Woulo bravo !

- 15 % -

En France, l'arthrose touche 15 % de la population soit 9 à 10 millions de personnes. Il s'agit de la première cause de handicap chez les plus de 40 ans et du premier motif de consultation après les maladies cardiovasculaires.



Guyane

UN LABORATOIRE D'EXCELLENCE

La Région Guyane et l'Institut Pasteur ont signé un accord-cadre de coopération. Objectif : permettre au département de rayonner en matière de recherche biomédicale (santé tropicale et maladies émergentes) et d'attirer ainsi les meilleurs chercheurs dans ce domaine.

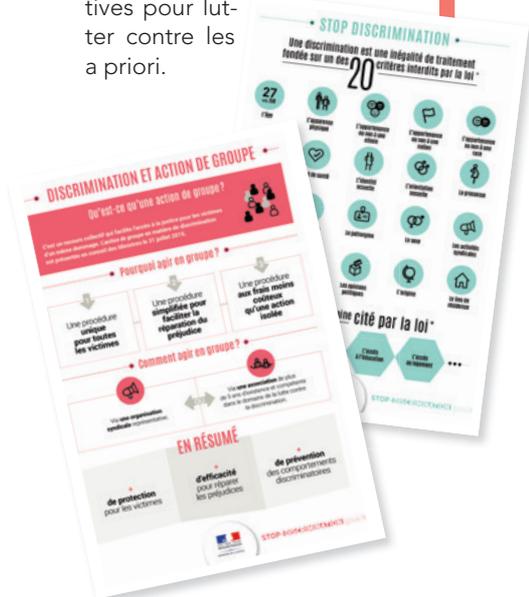
DISCRIMINATION :

ça suffit !

Un site internet destiné aux personnes victimes de discrimination ou témoins d'une situation discriminatoire vient de voir le jour (stop-discrimination.gouv.fr). Grâce à des infographies pédagogiques, des fiches pratiques, des vidéos et une carte interactive, ce site permet aux victimes de discrimination ou à leurs proches de déterminer la discrimination dont elles sont victimes, d'être informées sur les lois applicables et les actions à entreprendre, de s'orienter vers une structure de prise en charge.

> EN PLUS

Une "boîte à projets" est mise à disposition des internautes (collégiens, lycéens, associatifs, particuliers...) afin qu'ils puissent faire part de leurs bonnes idées et de leurs initiatives pour lutter contre les a priori.



Martinique / Guadeloupe

Record mondial !

D'après le centre de recherche américain Pew Research Center, la Martinique est l'endroit du monde où l'on compte la proportion la plus importante de femmes au regard du nombre d'hommes. On y recense 84,5 hommes pour 100 femmes ! Elle est suivie de près par la Lettonie, la Lituanie, Curaçao et la Guadeloupe qui arrive en 5^e position avec 86 hommes pour 100 femmes. La moyenne mondiale est de 101,8 hommes pour 100 femmes, d'après les chiffres 2015 des Nations-Unies. Quant au record masculin, il appartient aux Émirats Arabes Unis, avec 274 hommes pour 100 femmes !



UNE FOURCHETTE ANTI-OBÉSITÉ

Le premier couvert intelligent est arrivé. Baptisée "10SFork", cette fourchette vous rappelle à l'ordre lorsque vous mangez trop vite. Elle vous conseille de patienter 10 secondes entre chaque bouchée pour combattre l'obésité et les problèmes digestifs. Et si ce délai n'est pas respecté, elle émet une petite vibration. Cette innovation permet aussi de suivre l'évolution des repas via des données et des graphiques et d'établir un tableau de bord des habitudes alimentaires.

www.seismes-antilles.fr

C'est le nouveau site internet sur la sismicité des petites Antilles. Au programme : une mine d'infos, toute l'actu sismique, des recherches scientifiques. Accessible aux spécialistes et au grand public !

NOËL : offrez-leur des poupées différentes

Une société britannique a eu l'idée de créer des poupées souffrant de handicaps pour lutter contre l'exclusion. Certaines portent des taches de naissance, des lunettes, des prothèses auditives ou encore s'aident d'une canne pour marcher. Ces jouets ont été imaginés en réponse à la campagne "Toy like me" (un jouet comme moi) lancée sur les réseaux sociaux par des parents d'enfants handicapés.



LEUCÉMIE

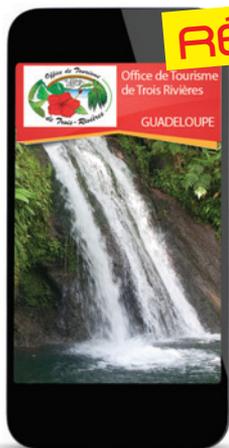
nouvel espoir de guérison

Selon des chercheurs français, un traitement utilisé pour soigner le diabète de type 2 serait efficace contre la leucémie myéloïde (cancer des globules blancs) en venant à bout des cellules cachées, responsables des rechutes. Après neuf mois d'expérimentation, 57 % des patients étaient en rémission complète, contre 27 % seulement avec le traitement classique. Les trois premières personnes traitées n'ont présenté aucun signe de rechute au bout de cinq ans.



RÉVOLUTION 2.0

à Trois-Rivières



C'est une première en Guadeloupe ! La commune de Trois-Rivières vient de lancer son application mobile "Trois-Rivières à la carte". Une application qui permet aux jeunes et aux visiteurs de découvrir leur patrimoine de manière interactive et ludique. La ville est réputée pour la richesse de son patrimoine naturel, archéologique, historique et culturel. En témoignent les 52 sites identifiés et intégrés à l'application.

TABAGISME PASSIF : pas bon pour les dents

Encore une bonne raison d'arrêter de fumer si vous avez des enfants. L'exposition au tabagisme passif à l'âge de 4 mois serait associée à un risque accru de caries. C'est ce que révèle une étude japonaise publiée dans le *British Medical Journal*. Les nourrissons contraints de respirer la fumée du tabac ont 2 fois plus de risques d'avoir des caries dentaires lorsqu'ils atteignent l'âge de 3 ans.

PESTICIDES :

QUE SAVONS-NOUS VRAIMENT ?

Les pesticides utilisés en agriculture sont suspectés d'engendrer de graves effets pour la santé des professionnels. Pourtant, rares sont les substances à être réellement incriminées. Dans ce contexte, l'Institut de veille sanitaire a mis en place un outil épidémiologique : le programme Mat-phyto. **Des bases de données vont être constituées pour évaluer les expositions aux pesticides utilisés pour chaque culture et recenser sur les 50 dernières années les substances actives utilisées.** Ce programme mis en œuvre en Martinique et en Guadeloupe, s'intéresse en premier lieu à la culture de la banane.



Il existe différents sels de magnésium...

Pourquoi choisir Magnésium 300+ ?

Magnésium

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

Minéraux

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

Vitamines

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



Plus que du Magnésium!

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

PRÉVOIR AUJOURD'HUI, C'EST MIEUX VIVRE DEMAIN.



PRÉVOYANCE

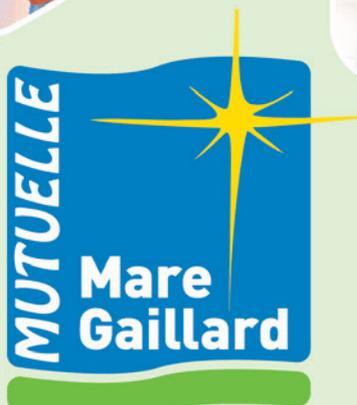


COMPLÉMENTAIRE
SANTÉ



PROTECTION
HOSPITALIÈRE

ALLOCATION
OBSÈQUES



Groupe Harmonie



ACCÈS
SANTÉ



ENTREPRISE /
SALARIÉS

PROTECTION SOCIALE
DU TRAVAILLEUR
NON SALARIÉ



MMG JEUNES



GUADELOUPE

Siège social : Section Bernard - 97190 Le Gosier
Tél. 0590 859 136 - Fax. 0590 858 023

MARTINIQUE

Siège social : Angle 46, av. Jean Jaurès
& 39 rue Alexandre Trissot - Terres Sainville
97200 Fort-de-France
Tél. 0596 555 187 - Fax. 0596 554 250

Retrouvez-nous sur Facebook 
Mutuelle Mare-Gaillard
www.maregaillard.com

0 800 899 890 Service & appel gratuits

**Mutuelle
Mare-Gaillard
toujours plus
proche de vous !**

**JOURNÉE
DES ENTREPRISES**



**SALON
DE L'HABITAT
MARTINIQUE**



**SALON DE L'HABITAT
GUADELOUPE**



**CAMPUS
DE FOUILLOLE**



Retrouvez-nous sur
LE FESTIVAL **Mutuelle
MARE-GAILLARD**
DES BOEUF-TIRANTS
LE SAMEDI 12 DÉCEMBRE
À PORTLAND AU MOULE



Groupe Harmonie



Réforme entreprise

Les mutuelles santé en 15 questions

PAR ANNE DEBROISE

Dès janvier 2016, toutes les entreprises privées devront proposer à leurs salariés une complémentaire santé obligatoire. Qu'est-ce qui va changer ?

1 Pourquoi cette réforme ?

Alors que les taux de remboursement de la Sécurité sociale baissent, le gouvernement veut renforcer la couverture santé des salariés. Celle-ci couvrait jusqu'ici 76 % des salariés. Ce sera dorénavant quasiment 100 %.

2 Qui est concerné ?

Tous les salariés du privé, qu'ils soient en CDD ou en CDI, à temps complet ou partiel. Mais seulement eux. Les fonctionnaires ou autres salariés du public, les indépendants (chefs d'entreprise, professionnels indépendants, artisans, commerçants...), les chômeurs, les étudiants et les retraités ne sont pas concernés par la réforme.

3 Quel avantage pour le salarié ?

Les 3,6 millions de salariés qui souscrivaient une complémentaire santé individuelle vont pouvoir la transformer en contrat collectif, qui devrait être plus avantageux car il sera financé au moins à 50 % par l'employeur. Et les 400 000 salariés qui n'étaient pas couverts par une complémentaire santé vont pouvoir accéder à une mutuelle et seront donc mieux remboursés.

4 Des niveaux de garanties minimum sont-ils imposés par la loi ?

Oui. Ils correspondent à une complémentaire individuelle basique. La



complémentaire doit couvrir le ticket modérateur (ce qui reste du tarif conventionnel après remboursement de la Sécurité sociale), sauf pour les médicaments dont le service médical rendu est considéré comme faible ou modéré, l'homéopathie et les cures thermales. Elle prend en charge l'intégralité du forfait journalier hospitalier sans limitation de durée ; les soins dentaires prothétiques et soins d'orthopédie dento-faciale à hauteur d'au moins 125 % du tarif de la Sécurité sociale ; et impose un forfait optique minimum.

5 Si je bénéficie déjà d'une complémentaire d'entreprise, qu'est-ce qui change ?

Rien... Sauf si l'entreprise en profite pour modifier le contrat collectif.

6 Combien ça va me coûter ?

Le coût, prélevé sur le salaire, va dépendre de l'organisme assureur, de la taille de l'entreprise, des garanties proposées et de la prise en charge de l'entreprise... Il est donc très variable. Comptez entre une et quelques dizaines d'euros par mois.

7 Suis-je obligé de l'accepter ?

Dans les cas les plus courants, oui. La complémentaire santé est obligatoire. Mais vous pouvez faire une demande de dispense dans quelques cas très précis : si la mise en place du contrat n'a pas fait l'objet d'un accord d'entreprise et que vous étiez dans l'entreprise avant que l'employeur ne l'impose ; si vous bénéficiez d'une complémentaire santé gratuite (CMU-C et ACS) ; si votre contrat (CDD) est inférieur à 12 mois ; si vous disposez d'une complémentaire santé à titre individuel ou en tant qu'ayant-droit ; si vous êtes à temps partiel (ou apprenti) et que la cotisation représente plus de 10 % de votre rémunération.

8 J'ai déjà une complémentaire individuelle, dois-je la résilier ?

Le plus souvent, les contrats collectifs d'entreprise sont plus intéressants que les contrats individuels. Vous avez donc intérêt à la résilier. Si toutefois vous souhaitez garder votre complémentaire individuelle, vous pourrez la garder jusqu'à son échéance. Si vous souhai-

Complémentaire santé d'entreprise : kézaco ?

Il s'agit d'une assurance qui rembourse les frais de santé au-delà de la part de la Sécurité sociale. Elle est proposée au salarié par des compagnies ou des mutuelles d'assurance, soit sous forme individuelle, soit par l'intermédiaire d'un accord d'entreprise. La loi sur la sécurisation de l'emploi, adoptée en 2013, impose à toutes les entreprises du secteur privé de proposer une complémentaire santé à leurs salariés à partir du 1^{er} janvier 2016.

© FOTOLIA

tez bénéficier d'une protection supérieure à celle proposée par le contrat d'entreprise, vous pouvez prendre une sur-complémentaire. L'entreprise peut vous en proposer une, mais elle ne la financera pas.

9 Je bénéficie d'une complémentaire santé universelle gratuite (CMU-C/ACS), que faire ?

Vous pouvez faire une demande écrite de dispense d'adhésion. L'acte qui a mis en place la complémentaire santé dans l'entreprise prévoit en général de ne pas l'imposer aux bénéficiaires de complémentaires CMU-C et ACS, ni aux CDD de moins d'1 an.

10 Je suis en CDD de plus d'un an, dois-je adhérer ?

Vous pouvez demander de ne pas adhérer à la complémentaire d'entreprise, mais il faudra que l'entreprise l'autorise et que vous justifiez d'une couverture complémentaire par ailleurs. ...



© STOCKBYTE

...

11 Je suis salarié à temps partiel, la complémentaire va me coûter très cher...

Si la cotisation représente 10 % de votre salaire ou plus, et que l'accord d'entreprise le prévoit, vous n'êtes pas obligé d'adhérer. Il faut là encore faire une demande écrite.

12 Je suis sur la mutuelle de ma femme, vais-je devoir changer ?

Pas forcément. Les ayants-droits qui bénéficient déjà d'une couverture collective obligatoire (par exemple dans le cadre de certains régimes spéciaux de Sécurité sociale, de régimes de protection des fonctionnaires, etc.) sont dispensés de s'affilier à la complémentaire proposée par leur entreprise. Mais il faudra le justifier.

13 Mes enfants sont sur ma mutuelle, vais-je devoir en prendre une pour eux ?

Vous avez le choix. La complémentaire santé collective n'est obligatoire que pour le salarié, pas pour son conjoint ni ses enfants. Certains contrats peuvent prendre en charge la famille, pour le même prix ou moyennant un surplus. Dans ce dernier cas, la cotisation supplémentaire ne bénéficiera pas de l'aide de l'entreprise.

14 En changeant de mutuelle, vais-je perdre le bénéfice de mon ancienneté ?

Oui, puisque je change de contrat voire d'organisme, je ne bénéficie plus de ma précédente mutuelle et donc des prestations, services et

éventuels avantages attachés à l'ancienneté dans ce contrat. Désormais, la couverture d'entreprise sera identique pour tous les salariés : même tarif, même remboursement. Le statut et l'ancienneté de l'employé ne rentreront plus en compte pour son calcul.

15 Et si je perds mon emploi, je perds aussi ma mutuelle ?

Non, un salarié qui perd son emploi après un licenciement (hors faute lourde), une fin de CDD ou une rupture conventionnelle continue de bénéficier de la mutuelle de groupe de son employeur. Ce droit perdure au minimum la moitié du temps travaillé. Et au maximum 12 mois.

Source : Fédération nationale de la mutualité française.

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



À partir
du 1^{er} janvier 2016,
chefs d'entreprise,
la mutuelle devient obligatoire
pour tous les salariés.

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

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Accès aux meilleurs soins
et aux remboursements

à partir de >

16€50
par mois

GARANTIE OBSÈQUES

Protégez ceux que vous aimez

à partir de >

*pour un capital de 3 600 €

6€96
par an

GARANTIE ACCIDENT HOSPITALISATION

Jusqu'à 400 € par jour d'indemnités

à partir de >

4€95
par mois

NOUVEAU

SERVICE DÉPENDANCE

"Aidants/Aidés"

Renseignez-vous auprès
de nos conseillères mutualistes

GARANTIE TRAVAILLEURS NON SALARIÉS

Accès aux meilleurs soins et remboursements

à partir de >

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

66€60
par mois



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

05 94 28 81 40

8 bis, rue Samuel Lubin
CAYENNE



Du 30 novembre au 31 décembre

TOUJOURS FASHION, JAMAIS VICTIME

-25%*

**SUR LES GRANDES
MARQUES
SOLAIRES**

Lynx OPTIQUE

GUYANE : 32, AVENUE DU GÉNÉRAL DE GAULLE - 97300 CAYENNE - TÉL. 0594 31 02 50

* Offre valable du 30 novembre au 31 décembre 2015 pour l'achat d'une monture solaire de marque avec ou sans verres correcteurs, hors marques faisant l'objet de conditions particulières ou de distribution sélective et hors montures solaire enfants. Non cumulable avec tout autre forfait, avantage ou promotion en cours. Remise effectuée en caisse. RCS Nanterre B780 111 563. Le 28/11/2015.



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

PREMIÈRE CONSULTATION GYNÉCOLOGIQUE

J'ai 13 ans. À quel âge peut-on faire sa première consultation gynécologique ? Comment se passe l'examen ? Peut-on venir seule ?

Manuela, Guadeloupe

Patricia Zamia, psychologue au planning familial

Les jeunes filles peuvent se présenter au planning familial à tout âge, seules, sans rendez-vous et sans autorisation parentale. Toutes les consultations sont gratuites. Si elles désirent être accompagnées d'un parent, celui-ci est bien sûr bienvenu mais ne participera pas à l'examen gynécologique. Lors de la 1^{ère} consultation gynécologique, la jeune femme passe un entretien avec la conseillère conjugale et familiale pour évaluer sa demande et ses besoins. Tous les intervenants du planning familial sont tenus au secret professionnel. Si la jeune femme consulte pour une contraception, elle ne doit pas nécessairement passer l'examen gynécologique. On peut lui prescrire la pilule et la conseiller sur les différents moyens de contraception. Si elle se présente pour des problèmes gynécologiques ou suite à des rapports sexuels, elle sera aiguillée vers un gynécologue du centre le même jour.

EST-CE UN TENNIS ELBOW ?

Quand je joue au tennis et même après, j'ai une douleur au coude. Est-ce une tendinite ? Comment me soulager ?

Eden, Guyane

Dr Ghislaine Parmentier, médecin du sport

Lorsqu'un sportif a ce genre de douleur persistante, il doit se rendre chez son généraliste ou médecin qui pratique une échographie afin de déterminer s'il y a une inflammation des tendons. Le tennis elbow est une inflammation typique du muscle épicondylien du coude. Il se manifeste tant chez les tennismans que chez les golfeurs. Le médecin fait alors une recherche de technopathie c'est-à-

dire du geste répété qui a déclenché l'inflammation. Cela peut provenir d'une raquette trop lourde ou trop tendue. Le sportif doit dès lors adapter son matériel et arrêter le geste nocif ou la mauvaise position qui lui déclenche la douleur. Le kinésithérapeute intervient ensuite et, selon son bilan, il prescrira un nombre de séances adaptées à la conduite thérapeutique pour le sportif.

Questions Réponses

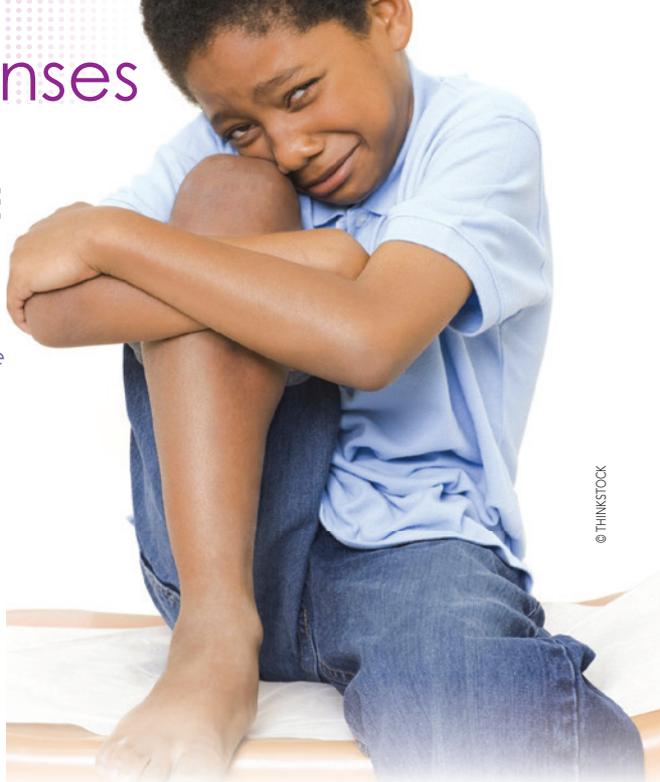
DOULEURS DE CROISSANCE

Mon enfant de 4 ans se plaint de douleurs aux os, aux jambes, surtout la nuit. Il paraît que ce sont des douleurs de croissance. Comment le soulager ?

Marie, Martinique

Dr Hortense Simé, pédiatre

Une fois écarté le risque de pathologies graves dont les tumeurs osseuses, on peut envisager le cas de poussées de croissance dont les douleurs se font ressentir plutôt en fin de journée et ne sont pas toujours ressenties sur les mêmes zones. En général, on préconise des massages pour détendre les muscles en chauffant les zones douloureuses et parallèlement la prise de comprimés de paracétamol pour atténuer la douleur ainsi que du magnésium et des oligo-éléments en compléments alimentaires. Si le paracétamol s'avère inefficace, l'enfant peut être placé quelques jours sous anti-inflammatoires.



© THINKSTOCK

RÉDUIRE SON CHOLESTÉROL

J'ai 38 ans, je pèse 58 kg et j'ai un taux de cholestérol total supérieur à la normale. Pourtant, je fais du sport régulièrement. Je fais aussi attention à ce que je mange. Mais je n'arrive pas à m'en débarrasser. Comment faire ?

Yvelyse, Guyane

Dr Michel Froment, médecin généraliste

Le cholestérol est utile à l'organisme. C'est un carburant dont il ne faut pas manquer. Beaucoup de personnes ont un taux de cholestérol total élevé et ce n'est pas grave car il y a du bon cholestérol (le cholestérol léger appelé HDL) et du mauvais cholestérol (le cholestérol lourd ou LDL). Il faut donc distinguer les taux de LDL et de HDL et la valeur nocive à prendre en compte est celle du LDL. Si

vous faites du sport et que vous faites attention à ce que vous mangez, vous avez sûrement un taux élevé dû au cholestérol léger. Il ne faut donc pas vous inquiéter. Demandez à votre médecin généraliste de vous expliquer la répartition des taux. Lorsqu'on a trop de cholestérol lourd, il faut veiller à chasser les sources de mauvais cholestérol, comme certaines graisses cuites. Un diététicien peut vous aider à faire le tri. Enfin, certaines personnes souffrent d'hypercholestérolémie malade, c'est-à-dire que leur organisme ne dégrade pas bien le cholestérol. Des médicaments existent pour traiter cette maladie.





TROUBLE DE LA VISION

Depuis plusieurs mois, je vois des taches dans mon champ de vision, comme des mouches qui volent. À quoi cela peut-il être dû ? J'ai également mal aux yeux et la sensation d'avoir les yeux secs.

Marc, Guadeloupe

Dr Mohamed-Kamal Achebouche, ophtalmologue

Les taches apparaissant dans le champ de vision et rappelant des mouches qui volent peuvent être dues à un décollement postérieur du vitré (gel intérieur de l'œil) survenant généralement entre 50 et 55 ans. Il est important à ce stade de faire un examen ophtalmologique du fond de l'œil pour écarter la possibilité d'une déchirure ou le risque accru d'un décollement de rétine qui demanderait une intervention chirurgicale. En cas de décollement du vitré, les symptômes peuvent disparaître spontanément ou nécessiter un traitement au laser afin de consolider les zones fragiles de la rétine. Les maux et sensation d'œil sec peuvent être liés ou indépendants à cette cause mais se soignent par de simples gouttes de larmes artificielles ou gel ophtalmique.



Arkopharma

Avec **ARKOFLUIDES®**, aidez à purifier votre organisme.

ARKOFLUIDES® DÉTOX

est une association de plantes issues de l'agriculture biologique.

Les **baies de Sureau noir** possèdent des propriétés dépuratives qui aident l'organisme à se débarrasser de ses toxines.

Le **Pissenlit** favorise l'élimination de l'eau. Cette association de plantes est complétée par du **Radis noir** et du **jus de Citron**.



Fabriqué en FRANCE
Sans EDULCORANT
Sans CONSERVATEUR
Sans ALCOOL

Plantes de haute
qualité contrôlées
issues de
l'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

Complément alimentaire

ARKOFLUIDES®

La santé par les plantes

Pour en savoir plus,
visiter
www.arkofluides.fr
ou flasher ce code



Phytothérapie
en pharmacie



Conseils
pharmaciens

POUR VOTRE SANTE, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE
REGULIERE - www.mangerbouger.fr

Phytostatine.

Ma Nutrition Minceur

Vanille



Chocolat



Chocolat - noisette



Fruit de la passion



Vanille - fraise



Noisgat - caramel - vanille



5 légumes saveur poulet



Boisson Nutritive
N°1
de notre gamme
Phytostatine

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

Nutristatine a été conçue pour vous aider à mincir rapidement tout en retrouvant la forme. La formule intègre une association optimale de protéines et de nutriments essentiels pour l'organisme, véritable garantie d'équilibre nutritionnel.

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

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



M'aide à / Helpt Me :

- Favoriser l'amincissement
Mijn gewichtsverlies te bevorderen
- Réguler l'équilibre alimentaire
Mijn voedingsgewenicht te herstellen
- Contrôler la sensation de faim
Het hongergevoel te controleren

GOÛT
CHOCOLAT
NOISETTE
CHOCOLADE-
NOOTJES
SMAAK

Poids net : 880g
Netto gewicht : 880g

Disponible exclusivement
dans les points de vente partenaires Phytostatine.

Pour connaître le plus proche de chez vous :

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

1



Eau fraîche, gel douche et lait corps composent ce coffret.

Coffret Gingembre Rose POUR L'ENVOÛTER

Depuis 1862, Roger & Gallet crée les plus beaux parfums et rituels de soins pour vous offrir une expérience sensorielle inoubliable, mêlant plaisir du corps et bien-être de l'esprit. Inspirés des jardins du monde, les compositions combinent les meilleurs ingrédients naturels : fleur de figuier, gingembre rouge, bois d'orange... > **Pharmacies**

2



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**

C'est pour
VOUS !

3



Une protection contre les effets desséchants de l'eau calcaire et un parfum très agréable...

Crème lavante LA CRÈME DES CRÈMES

La Crème lavante Uriage sans savon nettoie votre peau, la nourrit et la protège. Son secret ? Une base lavante à pH physiologique, 1/3 de lait nourrissant, des agents surgraisants et l'Eau Thermale d'Uriage. Visage, corps, cheveux. > **Pharmacies**

4

Aquastatine MINCE, MA SILHOUETTE !

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

Efficacité renforcée grâce à la technologie effervescente !



5



Un gel petit format qui vous suit partout.

Dapis ÇA GRATTE ?

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

C'est pour VOUS !

6



Petit format à emmener partout !

Coffret Nuxe Men Essentiels TOUT DOUX !

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

7



À boire ou à croquer (petits oursours).

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 oursours ; extraits secs de fleur de verveine, de passiflore et de tilleul en bouteille). > **Pharmacies**

8



Dispositif médical préconisé dans la prévention et le traitement du surpoids et de l'obésité.

CaptoRédux PIÈGE À GRAISSES

CaptoRédux des laboratoires Forté Pharma réduit l'absorption des graisses et des glucides complexes. Associé à une diète hypocalorique et une activité physique appropriée, CaptoRédux vous permet de contrôler efficacement votre poids. > **Pharmacies**

9

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 dès les premiers signes d'inconfort. > **Pharmacies**

Son conditionnement permet de l'emporter partout.



10



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**

11



L'occasion de découvrir les meilleurs soins Garancia.

Kit d'Ensorcellement POUR L'ENSORCELLER

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

12

ProEven CORRECTEUR DE TEINT

Inspiré des dernières avancées dermatologiques dans le traitement de l'hyperpigmentation, Vichy ProEven est un soin correcteur constitué d'ingrédients actifs rigoureusement testés. Son utilisation quotidienne procurera une peau d'apparence plus lisse, un teint uniforme et plus radieux. > **Pharmacies**



Éclaircit instantanément le teint.

13



Ligne Bijou : le raffinement du métal travaillé.

Syralya MONTURES HAUTE COUTURE

Les montures de la nouvelle marque Syralya, dont l'emblème est le colibri, symbole de liberté et de légèreté, ont été imaginées pour les femmes actives. Raffinées et élégantes, les montures Syralya sont parées de détails très "couture". Les pièces métal finement travaillées qui ornent ce modèle soulignent délicatement le regard.

> **Exclusivité Lynx Optique**

14



Appliquer le matin sur le visage et le cou, en évitant le contour des yeux. Sans parabène ni phtalate.

Vinoparfect Fluide Teinté UN TEINT MAGNIFIQUE !

Ce fluide hydratant FPS20 oil-free allie l'efficacité du soin à la correction globale du teint. Ses pigments minéraux fusionnent avec la peau pour couvrir les défauts cutanés et vous offrir un teint unifié sur mesure. Les taches sont estompées et la peau s'embellit. > **Pharmacies**

15

Sébium moussant PEAU PURIFIÉE

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

> **Pharmacies**

Peaux mixtes ou grasses.



16



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**

17



Une association innovante de 6 souches de ferments lactiques.

Supraflor BOOSTEUR DE FLORE INTESTINALE

Arkopharma Supraflor ferments lactiques Junior est le complément alimentaire indispensable à vos enfants pour un bon fonctionnement de leur système immunitaire. Reboostez leur flore intestinale par un réensemencement en ferments lactiques pour résister à toutes les agressions.

> **Pharmacies**

18



Un must-have à se faire offrir !

Coup de cœur POUR LE SÉDUIRE

La mythique Huile Prodigieuse, le Baume lèvres ultra-nourrissant Rêve de Miel et la Crème Mains et ongles Rêve de miel composent ce sublime coffret Coup de Cœur de Nuxe. Visage, corps, cheveux, lèvres et mains, rien n'est oublié !

> **Pharmacies**

C'est pour Vous !

19



Chic, tout simplement.

L'Atelier du Faubourg L'ÉLÉGANCE AU MASCULIN

Une fois de plus l'Atelier du Faubourg a su allier originalité, élégance et distinction avec ces montures qui vous donnent un regard unique et assuré.

> **Exclusivité Lynx Optique**

20

Gel surgras dermatologique PROPRE ET HYDRATÉE !

Frais et extra-doux, le Gel surgras dermatologique liquide d'Uriage nettoie et améliore le confort de la peau tout en respectant le film hydrolipidique. La peau est parfaitement nettoyée, hydratée et apaisée.

> **Pharmacies**

Un soin quotidien
pour toute la famille.



21



Efficace jusqu'à
onze heures !

Anti-moustiques PROTECTION RAPPROCHÉE

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

PHYTOSUN
arômes

VOTRE **DUO** POUR
ÉLIMINER LES VIRUS !*

N°1**
EN PHARMACIE



HUILES ESSENTIELLES • 100% PURES ET NATURELLES

* Le panel temps réel (veines-acrisis-stocks) de
CEELPHARM. Mixité de 7 pharmacies en pharmacie.
Ventes volume, Camail Annuel Mobile à fin juillet 2015.

* Spray nasal : Eucalyptus One - time tolerance pilot trial - ENT outpatient office - P. Hornik, A. Bechynska, A. Hudeckova, 2011
Dispositif médical de classe I : Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions de la notice. Demandez conseil à votre pharmacien.

Fabricant : Chefaro Ireland Ltd. The Crescent Building, Northwood office park, Dublin 9, Ireland. Distributeur : Laboratoires Omega Pharma France BP 80 9321 Châillon Cedex.
Spray assainissant : pouvoir virucide sur Adenovirus (norme NF EN 14476 + 5 min) et sur le Rotavirus, virus H1N1 (virus influenza de type A), Norovirus murin, virus respiratoire syncytial, (selon la méthodologie de la norme NF EN 14476 + 5 min). Pour tout autre information concernant l'efficacité du produit (acariens, bactéries, champignons, moisissures), se reporter à l'étiquetage. Produit Biocide (TP2, TP18, TP19). Utiliser les biocides avec précautions. Avant toute utilisation, lire attentivement l'étiquette et les informations concernant le produit. Ethanol (CAS N°64-17-3) 28,1% ; Géraniol (CAS N°106-24-1) 0,14%. R.C.S. Nanterre 542.044.556

OMEGA
PHARMA

RCS Nanterre 542044556

PAR CHLOÉ GURDJIAN

Robots, websanté, objets connectés... L'e-santé regorge de nouvelles technologies pour améliorer nos conditions de vie. Zoom sur 7 d'entre elles.

Médecine 2.0

Au cœur de l'e-santé

EN CHIFFRES

- Plus de 100 000 applications santé référencées.
- Pour 3 médecins sur 4, les patients doivent être acteurs de leur santé en intervenant le plus possible dans leur traitement et le suivi de leur maladie.
- 67 % du grand public, 72 % des patients et 81 % des médecins estiment que la santé connectée est "une opportunité pour la qualité des soins".
- Un marché estimé à 2,4 milliards d'euros et qui devrait progresser de 7 % par an.

Source : Asip Santé.

L'e-santé regroupe tout ce qui est lié au numérique et à la santé. Cela peut donc désigner les sites web, les applications et objets, les logiciels professionnels des cabinets médicaux ou des hôpitaux, ou une pratique de la médecine. Les enjeux sont donc très différents. Un bracelet connecté n'a, en effet, rien à voir avec la chirurgie réalisée par un robot, ni avec votre carte Vitale. Et pourtant, toutes ces technologies ont un même avantage, faciliter le recueil et la diffusion de l'information et améliorer la vie de tous, patients et professionnels de santé.



© ISTOCK

1 Le dossier médical personnel

Qu'est-ce que c'est ?

Le dossier médical personnel (DMP) est un dossier médical informatisé, accessible à l'adresse <https://mondmp1.dmp.gouv.fr>. Opérationnel depuis 2011, il comprend toutes les informations médicales (antécédents médicaux, résultats de laboratoires d'analyses, imagerie, traitements en cours) du patient. Avec son accord, les différents professionnels de santé (généralistes, spécialistes, personnel infirmier ou hospitalier) peuvent consulter le dossier et y ajouter des informations. Le patient peut lui aussi joindre des

documents et des renseignements.

Objectifs : fournir les informations les plus complètes au médecin afin qu'il propose le traitement et les examens adaptés. Comme il a accès aux prescriptions des autres médecins, cela évite par exemple de redemander un examen déjà réalisé. Le DMP permet aussi une plus grande rapidité dans le partage des informations. Votre médecin traitant n'a plus à attendre de recevoir par courrier le résultat de vos analyses de laboratoire ou votre compte-rendu opératoire. Ils sont immédiatement inclus dans votre DMP.

Comment ça marche ?

Le DMP est créé par un médecin ou une structure de soins avec la carte Vitale. Il peut se faire à la demande du patient ou à celle du médecin. Dans ce cas, le patient doit en être informé et d'accord. Une fois le DMP créé, le patient peut gérer son dossier, ajouter les informations qu'il veut et définir les droits d'accès des différents professionnels de santé. Le DMP est la propriété du patient et il peut choisir de le détruire quand il veut.



2 La télémédecine

Cette pratique médicale à distance permet, grâce aux moyens électroniques et informatiques, de mettre en relation :

- le patient avec un ou des professionnels de santé ;
- plusieurs professionnels de santé entre eux.

C'est l'information qui se déplace, non les personnes. Elle permet :

- d'établir un diagnostic ;
- d'assurer le suivi d'un patient à risque ;
- d'avoir accès à l'avis d'un spécialiste ;
- de préparer une décision thérapeutique ;
- de prescrire des produits ou actes médicaux ;
- de surveiller l'état des patients.

Les domaines d'application

- **La téléconsultation** : un médecin donne une consultation à distance à un patient qui peut être assisté d'un professionnel de santé. Le patient et/ou le professionnel à ses

côtés fournissent les informations. Le médecin à distance pose le diagnostic.

- **La télé-expertise** : un médecin sollicite à distance l'avis d'un ou de plusieurs confrères sur la base d'informations médicales liées à la prise en charge d'un patient.
- **La télésurveillance médicale** : un médecin surveille et interprète à distance les paramètres médicaux d'un patient. L'enregistrement et la transmission des données peuvent être automatisées ou réalisées

par le patient lui-même ou par un professionnel de santé. Une solution qui permet au patient de rester chez lui en toute sécurité.

- **La téléassistance médicale** : un médecin assiste à distance un autre professionnel de santé au cours de la réalisation d'un acte.
- **La régulation médicale** : les médecins des centres 15 établissent par téléphone un premier diagnostic afin de déterminer et de déclencher la réponse la mieux adaptée à la nature de l'appel.

La Guyane, vitrine de la télémédecine

La Guyane est pionnière en la matière. Depuis 1990, un réseau de téléconsultations par satellite a été mis en place entre le Centre hospitalier de Cayenne et les Centres de soins (CDPS) qui desservent les communes isolées (certains centres ne sont accessibles que par voie aérienne ou fluviale). La dermatologie et la cardiologie sont les spécialités occasionnant le plus de téléconsultations. Également, la clinique Véronique a mis en place des solutions de télé-expertise avec un centre métropolitain pour les coroscanners réalisés en Guyane.

Source : ARS Guyane.

3 Le conseil en ligne

Qu'est-ce que c'est ?

Il faut bien différencier la téléconsultation, une des branches de la télémédecine, qui est une vraie consultation à distance, du téléconseil. Ce sont des conseils médicaux en ligne, payants, que donnent des médecins au patient. Mais ils ne remplacent pas une consultation.

À quoi ça sert ?

Les sites proposent l'accès à des médecins généralistes mais aussi à des spécialistes, comme les dermatologues, sexologues ou psychiatres.

Le téléconseil permet de conseiller, orienter et rassurer le patient et vient en complément du médecin traitant. Vous pouvez donc utiliser ce moyen si vous avez besoin de renseignements sur une maladie, échanger sur un traitement, connaître les effets secondaires d'un médicament, mieux comprendre un diagnostic ou vous orienter vers un spécialiste.

Comment ça marche ?

Après avoir créé votre compte, vous pouvez choisir le médecin qui vous intéresse. Vous êtes facturé à la question, aux alentours de 7 euros, ou à la minute (2,50 euros).

Attention aux contrefaçons !

Les médicaments autorisés à la vente en ligne sont ceux qui sont délivrés sans ordonnance. Chaque pharmacie en ligne doit être liée à une officine ayant pignon sur rue en France, et avoir obtenu l'accord de l'ARS concernée. Attention, si les produits proposés doivent normalement s'acheter avec une ordonnance, que le prix est bien plus faible, ou que le site internet comporte des fautes de français, il s'agit sans doute d'un site frauduleux proposant vraisemblablement des contrefaçons.

© IStock

4 Les robots

Santé (chirurgie, réhabilitation) ou assistance à la personne (compagnon, surveillance, dépendance, handicap, etc.), les robots savent tout faire ou presque !



© DA VINSI - STUDIO 3D

Assistance chirurgicale

Les robots sont de plus en plus utilisés en chirurgie. Normal, ils permettent des gestes opératoires plus précis et, donc, des suites opératoires moins lourdes pour le patient. En juillet dernier, à Toulouse, une greffe de rein par voie vaginale a eu lieu entre deux patients vivants, à l'aide d'un robot. Les bénéfices sont nombreux : diminution de la taille de la cicatrice, atténuation de la douleur et du risque d'épanchement de liquide lymphatique, traitement postopératoire moins lourd et réduction de la durée du séjour à l'hôpital. Mais le robot permet aussi à des patients atteints d'obésité morbide, et donc non éligibles à la greffe rénale classique, de pouvoir être opérés.

Prise en charge du handicap

Remplacer un membre amputé, refaire marcher des personnes tétraplégiques... grâce à un robot.

- **Prothèse bionique** : Lizbeth Uzcategui, une jeune Américaine, a bénéficié cette année d'un avant-bras bionique, du type le plus avancé. Désormais, elle peut faire tous les gestes du quotidien comme manger, lire ou conduire. Des gestes qu'elle était jusqu'à présent incapable d'effectuer.
- **L'exosquelette**, cette armature adaptée au corps humain pour reproduire nos mouvements, est une technologie qui avance très vite. Elle a permis à un Américain, Marck Pollock, de remarcher. Des lésions à la moelle épinière lui avaient fait perdre l'usage de ses jambes en 2014 après avoir chuté d'une fenêtre.



EXOSQUELETTE © WANDERCRAFT - AXENA

Aide aux personnes âgées

Certains robots facilitent la vie des personnes âgées ou handicapées. Ils peuvent porter des objets, ouvrir des portes, monter un escalier ou saisir un objet sur une table, mais aussi détecter des situations anormales et prévenir les secours, ou rappeler au patient de prendre son traitement. Autre innovation, à Toulouse, un robot de téléprésence va permettre aux familles de rendre visite virtuellement à leurs proches en maison de retraite. Ils pourront réserver à l'avance un créneau horaire et piloter le robot à distance pour suivre leur parent dans ses activités et déplacements. Un nouveau robot devrait être utilisé en 2016 dans les établissements de santé, notamment pour les malades d'Alzheimer. Développé au départ pour les enfants autistes, il propose des quizz et des jeux d'éveil cognitif et de stimulation de la mémoire.



© iSTOCKPHOTO

Soutien psychologique

- **Le robot étudiant** permet à un élève dans l'incapacité de se rendre à l'école, par exemple pour une hospitalisation longue durée, de continuer sa scolarité et d'interagir avec sa classe. Il peut poser des questions pendant le cours, transmettre ses devoirs. Et son assiduité peut être vérifiée.
- **Paro, l'attachant bébé phoque**, permet de lutter contre la solitude et le sentiment d'abandon des patients hospitalisés. En particulier, les enfants et les personnes âgées. Paro est un robot animé interactif recouvert d'une fourrure blanche qui bouge quand vous le caressez, se blottit contre vous et peut, entre autre, exprimer des émotions comme la surprise, le bonheur ou la colère. Résultat, les patients sont moins stressés et de meilleure humeur.

Cheveux secs ? Ternes ?

AVEC LE MASQUE CAPILLAIRE NATURE AMAZONIE

DES CHEVEUX
**100 %
FORTIFIÉS**



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

Produit en Guyane par



DISPONIBLE EN PHARMACIE
Distribué par Nature Amazonie
Tél. 05 94 22 14 98
contact@nature-amazonie.com



5 Les objets connectés

Les objets connectés envahissent notre quotidien. Montres, bracelets, balances, lunettes...

3 questions au...

Dr Guillaume Marchand, psychiatre et fondateur de DMD Santé qui évalue les applications mobiles et les objets connectés de santé

Qu'est-ce qu'un objet connecté ?

C'est un objet couplé à une application qui traite des données. Le principe de la santé mobile connectée n'est pas de vous soigner mais d'éviter que vous ne tombiez malade. On est sur un marché tourné vers la prévention. Et ça tombe très bien parce qu'en France, on est plutôt forts dans la médecine de soin. Si vous tombez malade, que vous vous cassez le fémur, on va vous prendre en charge très vite. Mais on est très mauvais, comme dans toute l'Europe, pour faire de la prévention. La promesse de ces objets : vous aider à préserver votre capital santé.

Que peut-on en attendre ?

Ils ont des objectifs très différents. Il y en a pour les gens qui ne sont pas malades mais exigeants concernant leur forme. Par exemple, les bracelets connectés qui mesurent l'activité, les pas... On n'est pas vraiment dans la médecine mais plutôt dans le coaching. Il y a aussi des outils qui commencent à avoir des vertus médicales comme la balance connectée. Elle vous donne votre poids, votre IMC et votre indice

de masse grasse. Et puis, il y a les objets qui sont vraiment médicaux et tombés dans le domaine public, comme le brassard tensionnel. Bien sûr, il y avait déjà des brassards en pharmacie. Donc, quelle est la révolution ? Car si c'est juste pour avoir son poids inscrit sur son téléphone, il est déjà sur le cadran de la balance. C'est un peu tout le problème de ce marché. L'objet pour tous n'existe pas, il faut avoir un but précis : *"j'ai envie de perdre du poids"*, *"je veux donner une meilleure éducation bucco-dentaire à mes enfants"*, *"je veux être rassuré sur la tension de mon père qui vit seul alors je lui donne un tensiomètre et recevoir les résultats sur mon smartphone"*... Ces objets ne sont qu'un support pour vous donner des informations, mais ils ne changeront pas votre vie. C'est à vous d'agir.

Des exemples concrets ?

- **La balance connectée** peut être intéressante si vous êtes motivé pour suivre un régime. En revanche, si vous espérez que la balance vous fasse maigrir sans rien faire, ça ne sert à rien. Là où elle a vraiment de



© ISTOCKPHOTO

l'impact, c'est, par exemple comme avec l'hôpital de Clermont-Ferrand qui en a donné à des centaines de patients ayant certains problèmes cardiaques. Avec cette maladie, vous avez du sang qui remplit les poumons et entraîne une prise de poids. La balance connectée envoie l'info immédiatement à l'hôpital qui se rend compte que si vous avez pris 4 kg d'un coup, c'est que vous êtes susceptible d'avoir une défaillance cardiaque.

- **Le glucomètre connecté.** Les diabétiques doivent noter leur glycémie dans un calepin papier plusieurs fois par jour. C'est contraignant. Et si vous perdez votre calepin, vous perdez toutes vos données médicales. Le glucomètre connecté envoie les chiffres directement sur votre smartphone. Et quand vous allez voir votre médecin, vous avez directement la courbe. Moi, en tant que médecin, au lieu de passer 10 min à lire toutes les pages de votre carnet, en 1 sec, avec la courbe, je vois si vous êtes dans la normale. Ça évite de passer toute la consultation sur des chiffres, pour libérer du temps et parler de vos autres problèmes.



6 Les communautés de patients

Renaloo, blabladoctor, patients like me, vivre sans thyroïde, Carenity... sont des plateformes internet sur lesquelles des personnes concernées par une maladie viennent partager leur expérience.



3 questions à...

Michael Chekroun, fondateur du réseau social Carenity

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un réseau social où les malades atteints de maladies chroniques et leurs proches viennent trouver de l'information, des conseils pratiques auprès de personnes concernées par les mêmes problèmes.

Comment ça marche ?

Vous vous inscrivez gratuitement et anonymement sur la plateforme. Vous choisissez un pseudonyme et vous renseignez la maladie qui vous concerne, comme le diabète, l'arthrose ou l'asthme. Vous dites quelle est votre relation avec cette maladie (patient, proche de malade ou représentant d'une association de patients). Vous avez ensuite accès à votre état personnel dans lequel vous pouvez créer votre groupe de contacts comme pour les réseaux sociaux. Vous pourrez, par exemple, vous connecter à des personnes qui ont comme vous du

diabète, trouver de l'information en ligne chaque jour sur le site et concernant votre pathologie, avoir accès à des groupes de discussion, et à un tableau de bord permettant de suivre l'évolution de vos symptômes et de vos médicaments.

Quel intérêt ?

Ça permet de trouver des personnes qui ont la même pathologie, donc qui connaissent la maladie et peuvent donner des conseils pratiques. Vous avez la possibilité d'avoir une réponse immédiate à une question très concrète sur votre maladie, sur votre traitement... On va

aussi trouver des conseils pratiques d'autres malades qui vont vous orienter sur le bon établissement de soins, la bonne pharmacie ou le bon professionnel de santé. C'est vraiment un réseau d'entraide, de soutien moral qui permet de trouver des informations et d'améliorer sa qualité de vie.



7 Les serious games

Ce sont des applications informatiques utilisées dans de nombreux domaines, y compris la santé, qui permettent de traiter un sujet sérieux par une approche amusante. **On mélange les aspects ludiques du jeu vidéo au but pédagogique, informatif ou d'entraînement.** Les jeux sérieux sur la santé ont pour but de sensibiliser les gens à leur bien-être. Ils informent le patient et ses proches sur la maladie, les rassurent, tout en dédramatisant la situation. Certains jeux permettent aussi de former le personnel soignant. D'autres de sensibiliser les gens aux risques liés à certaines pratiques telles que l'abus d'alcool ou le VIH.



©STOCKPHOTO / © SERIOUS GAME/ED-TECH

Pour les professionnels

Les étudiants en médecine pourront s'entraîner à diagnostiquer des patients en urgence à partir de cas concrets.



Pour les seniors

Ils peuvent faire des serious games d'accompagnement, par exemple de réhabilitation respiratoire. Et, ensuite, faire des exercices bénéfiques à leur santé. D'autres jeux permettent aux malades précoces d'Alzheimer de suivre l'évolution de la maladie, suivre les capacités cognitives, et maintenir le lien social grâce à l'interaction entre joueurs.





Pour les adultes

Les adultes peuvent, par exemple, trouver des BD ou des clips présentant les principaux symptômes de l'AVC et sa prise en charge, ou être sensibilisés aux infections nosocomiales. Les personnes diabétiques pourront, elles, à l'aide du jeu, trouver quels sont les aliments qui augmentent un taux de glycémie.

Pour les enfants

Ces jeux vont préparer l'enfant aux examens médicaux qu'il pourrait avoir, comme l'IRM ou la chirurgie. Exemple avec la chimiothérapie : le jeune patient découvre à quoi elle sert, comment elle fonctionne, quelles en sont les conséquences... Il pourra aussi suivre son traitement et découvrir l'univers hospitalier.



 **Arkopharma**



Avec **ARKOGÉLULES®** LEVURE DE BIÈRE, préservez la beauté de vos ongles et cheveux

L'ACTIF NATUREL POUR VOTRE BEAUTÉ.

La levure de bière, est particulièrement recommandée pour maintenir la beauté des ongles et des cheveux. On la recommande pendant 3 mois minimum, à raison de 3 gélules par jour. La levure de bière "revivable" est le supplément conseillé aux femmes après l'accouchement, elle permet de redonner tout leur éclat aux cheveux.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les cheveux poussent d'environ 1 cm par mois et une fois tombés ils peuvent repousser jusqu'à 25 fois. Leur durée de vie est de 4 à 7 ans.



ARKOGÉLULES®

La santé par les plantes



Pour en savoir plus, visitez notre site www.arkogelules.fr ou flashez ce code.



Phytothérapie en pharmacie



Conseils pharmaciens

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
www.mangerbouger.fr

Espoir

Sida : où en est la recherche ?

PAR ANNE DEBROISE

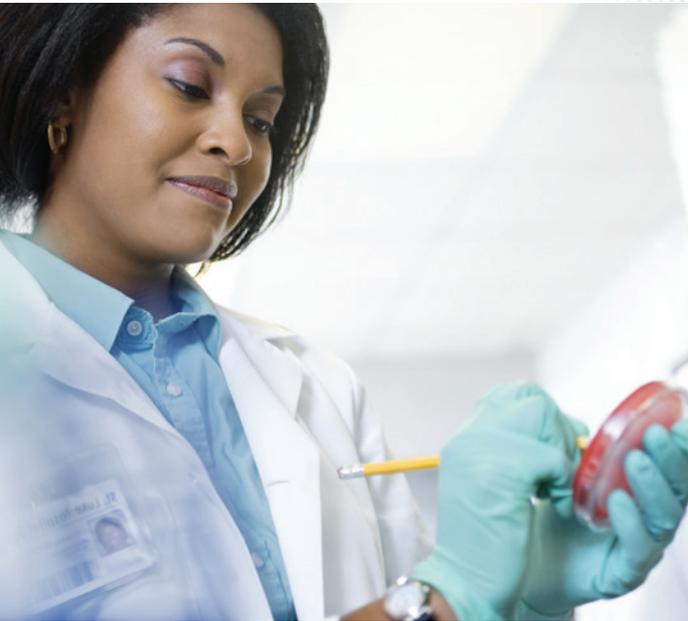
Autotests, trithérapies, vaccins... ces dernières années, la recherche a fait des pas de géant, qui se traduisent sur le terrain par un recul de la maladie. Et l'espoir de la voir, un jour, réduite au rang des maladies communes.

Depuis septembre 2015, les pharmacies françaises proposent à la vente des autotests VIH. Accessibles sans ordonnance, ces dispositifs permettent de dépister le virus du Sida (VIH) chez soi. La ministre de la Santé à l'origine de cette libéralisation, Marisol Touraine, espère ainsi diminuer le nombre de malades qui s'ignorent, qui seraient 30 000 sur les 150 000 Français porteurs du VIH. Cette évolution permettrait non seulement de les soigner, mais aussi de leur éviter de contaminer les autres sans le savoir. Un dépistage précoce se justifie d'autant plus que le Sida n'apparaît souvent que de longues années

après l'infection. Quand le virus a déjà détruit une grande quantité de sa cible dans l'organisme : les lymphocytes CD4, chefs d'orchestre du système immunitaire. Or, s'ils sont administrés avant que la population de ces lymphocytes ne soit trop basse, les traitements antirétroviraux actuels permettent désormais aux porteurs du virus de vivre aussi longtemps que la population générale.

NOMBREUX EFFETS SECONDAIRES

Ils peuvent même, désormais, envisager plus sereinement d'avoir des enfants. Le risque de transmission du virus de la mère à l'enfant, lors de l'accouchement et au cours de l'al-



©FUSE/ISTOCK

EN CHIFFRES

En 2014,
37 millions de personnes
 vivaient avec le VIH dans le monde.
 40 % avaient accès à un traitement antirétroviral
 (contre 23 % en 2010). 2 millions de personnes
 ont été nouvellement infectées par le VIH
 (contre 3 millions en 2000).
 1,2 million de malades sont décédés
 (contre 2 millions en 2005).

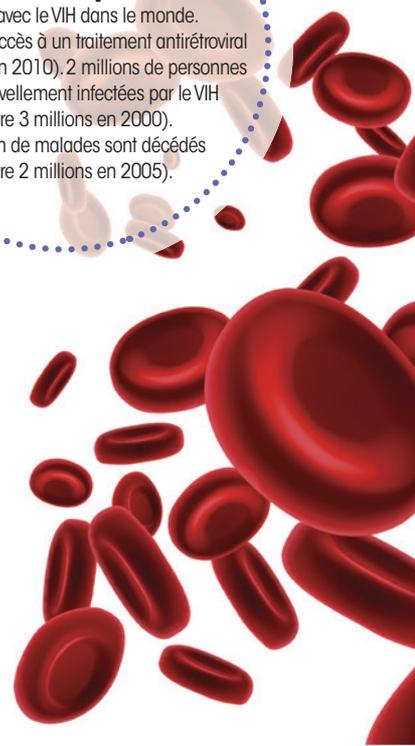
laitement, a été considérablement réduit. Alors qu'environ 1 enfant sur 5 né de mère séropositive naissait infecté, les nouveaux protocoles de traitement des femmes enceintes, voire de l'enfant, font passer ce chiffre à 1 sur 100. Les traitements sont devenus plus efficaces et plus faciles à prendre. Fini les cocktails d'une vingtaine de pilules à prendre à heure fixe. Aujourd'hui, le traitement du séropositif se réduit à une poignée de médicaments quotidiens, voire un seul dans certains cas. Ils restent cependant agressifs et provoquent de nombreux effets secondaires, parfois graves : diarrhées, nausées, neuropathies (affection des cellules nerveuses), lipodystrophie (modification de la répartition des graisses dans le corps), effets psychologiques (vertiges, troubles d'humeur, dépression)... Ces progrès dans les traitements permettent d'envisager que l'on puisse guérir un jour du Sida. Cela pourrait déjà être le cas

d'une jeune Française de 18 ans, dont l'histoire vient d'être révélée. Celle-ci, contaminée par sa mère à la naissance, a été traitée aussitôt. Mais elle a stoppé son traitement au bout de 6 ans. Elle vit depuis 12 ans sans traitement et sans trace de virus dans le sang. Même s'il est encore présent dans ses cellules, celui-ci est inactif. Comme si son corps avait appris à vivre avec et à le contrôler. Mais, comme l'indique le docteur Constance Delauger, présidente du comité scientifique et médical de Sidaction, il ne s'agit encore que d'un "cas unique", qui n'est peut-être pas généralisable.

CAS DE RÉMISSION

Une vingtaine d'autres séropositifs, en France, sont aussi considérés en rémission. Il s'agit cette fois-ci de personnes contaminées à l'âge adulte, qui ont été soignées très pré-

...





Autotest, comment ça marche ?

Pour qui ?

Tout le monde, même les mineurs.

Pour quoi ?

Se rassurer ou se soigner, 3 mois après avoir eu une relation sexuelle à risque.

Combien ?

Entre 25 et 30 euros.

Quelle fiabilité ?

99 % si la contamination a plus de 3 mois.

Fonctionnement ?

Un autopiqueur prélève une goutte de sang au bout du doigt, à déposer sur une bandelette. Au bout d'un quart d'heure, 1 ou 2 raies roses apparaissent. Dans le deuxième cas, le test est positif. Contactez votre médecin.

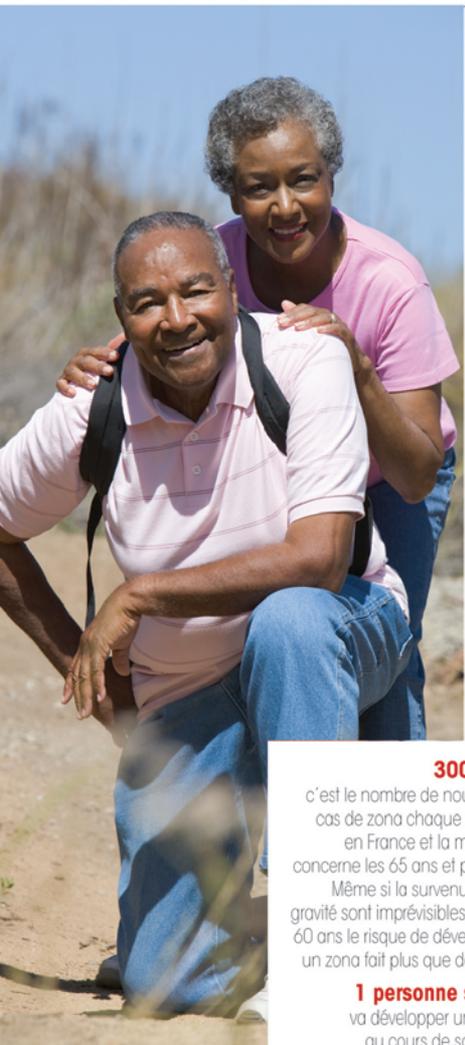
...

coquement et pendant plusieurs années mais ont arrêté leur traitement pour des raisons personnelles ou médicales. Un abandon qui, contrairement à ce que l'on observe d'habitude, n'a pas conduit à la réapparition du virus dans leur sang. Une fois encore, leur organisme semble le garder sous contrôle. Ces rémissions seraient durables, puisqu'elles persistent depuis 9 ans en moyenne. Environ 7 % des malades traités dès la période de primo-infection pourraient vivre ainsi normalement sans traitement.

VACCIN ANTI-SIDA

Alors que les traitements ont progressé, la recherche de vaccin, elle, se heurte à la capacité de mutation très importante du virus, qui le rend capable d'évoluer très rapidement. Il s'agit, pour les équipes de recherche, de mettre au point un vaccin capable d'arborer des caractéristiques les plus vastes possibles de différentes variantes du virus afin que l'organisme apprenne à le reconnaître et à l'attaquer efficacement en cas d'infection ultérieure. Le vaccin anti-Sida le plus avancé aujourd'hui est un vaccin "thérapeutique". Des-

tiné aux personnes déjà infectées, il stimule le système immunitaire et l'aide à détruire le virus. Mis au point par une petite start-up française, *Biosantech* à Sophia Antipolis, il a été testé sur 48 patients, et ses résultats sont très attendus. S'ils sont positifs, il devrait être proposé à un échantillon de malades plus large et significatif. Mais d'autres pistes de vaccins permettent d'envisager, un jour, que les malades puissent contrôler le virus sans prendre d'antirétroviraux. Si les vaccins proposent d'amener le système immunitaire à contrôler le virus, d'autres équipes de recherche envisagent carrément de... le faire disparaître ! L'espoir est venu d'un cas particulier. Dans le cadre du traitement de son cancer, Timothy Brown, qui était par ailleurs séropositif, a reçu en 2007 des cellules de moelle osseuse prélevées sur un donneur porteur d'une mutation génétique rare qui rend ses lymphocytes imperméables au virus. Aucun virus n'a été détectable après l'arrêt du traitement. Celui-ci semble désormais guéri. Si la rareté de cette mutation génétique rend impossible de généraliser ce type de traitement, cette guérison ouvre de nouvelles pistes pour la recherche.



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 zones 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⁾.

300 000
c'est le nombre de nouveaux cas de zona chaque année en France et la majorité concerne les 65 ans et plus^(1,4).
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

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

(1) Deman MN et al. A vaccine to prevent herpes zoster and postherpetic neuralgia in older adults. *N Engl J Med* 2005;352(2):271-81. (2) Kimberlin DW, Whitley PJ. Varicella-Zoster Vaccine for the Prevention of Herpes Zoster. *N Engl J Med* 2009; 360:1326-33. (3) Boothwood S, Doherty N, Lane F et al. Seroprevalence of varicella in the French population. *The Pediatric Infectious Disease Journal* 2006;25: 141-44. (4) Gonzalez-Chaparro S et al. Herpes zoster burden of disease in France. *Vaccine* 2010;28:7933-38. (5) Bouchassia D, Chassagny G, Gallat 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) Liesegang T.J. Natural history, risk factors, clinical presentation and morbidity. *Ophthalmology* 2008;115:53-512. (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 C. Herpes Zoster in Older Adults. *Clin Infect Dis* 2001;32:1481-86. (9) Schmadke C. Treatment and prevention strategies for herpes zoster and postherpetic neuralgia in older adults. *Clin Geriatr* 2008;14(1):26-33. (10) Johnson RW, Bouchassia D et al. The impact of herpes zoster and post-herpetic neuralgia on quality-of life. *BMC Med* 2010;8:37. (11) Christe PJ, Hibelmann G, Meine 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;23:489-496. (14) Sertweller. Bilans annuels 2012. Disponible sur <http://webteam1107.jussieu.fr/sertweller/>.

A à Z

Moustiques : le choix des armes

PAR AD

Nouvelles espèces,
nouvelles maladies,
nouveaux traitements :
la nuisance des
moustiques change
de forme !



a



Attraction

Les moustiques détectent leur proie de loin grâce au dioxyde de carbone (CO₂) qu'elle émet en respirant. Une fois à proximité, ils l'identifient à la chaleur et à l'odeur qu'elle dégage. Mais on n'a pas identifié leurs odeurs préférées...

d

Dengue

La dengue est apparue aux Antilles et en Guyane au début des années 2000. Transmise par l'*Aedes*, elle apparaît comme une forte fièvre accompagnée, comme le chikungunya, de douleurs articulaires. Elle se complique parfois en dengue hémorragique, qui peut s'avérer mortelle. Trois essais cliniques viennent de révéler l'efficacité (à plus de 80 %) d'un nouveau vaccin chez les enfants de plus de 9 ans. Pour les plus jeunes (2 à 8 ans), l'efficacité a été de 56 %.



Chikungunya

La maladie de "l'homme courbé" est arrivée aux Antilles-Guyane fin 2013. L'épidémie s'est aujourd'hui calmée, mais le virus circule encore faiblement. Comme la dengue, le "chik" est transmis par les moustiques du genre *Aedes* (*aegypti* et *albopictus*). Il provoque une forte fièvre et des douleurs articulaires (chevilles, poignets, phalanges, etc.). Il n'existe pas de traitement, mais plusieurs vaccins sont actuellement testés.

e

Eau stagnante

Les moustiques se reproduisent dans les eaux stagnantes. Pour éviter leur prolifération, retournez les arrosoirs, videz les coupelles et les vases des fleurs, débarrassez-vous des pneus usagers et autres objets qui gardent l'eau de pluie, nettoyez les gouttières, fermez vos récupérateurs d'eau et entretenez bien la piscine !



f

Fièvre jaune

Fièvre intense (plus de 39 °C), douleurs articulaires et musculaires, vomissements, hémorragie. La fièvre jaune sévit dans plusieurs pays d'Afrique et d'Amérique du Sud. Elle est transmise par les moustiques du genre *Aedes*. Elle n'affecte pas les Antilles et, heureusement, la vaccination obligatoire a fait disparaître le virus de Guyane, où aucun cas n'a été enregistré depuis 1998.





Grattage

Quand elle pique, la femelle moustique fait passer deux tubes à travers la peau. L'un aspire le sang, l'autre injecte une substance qui empêche le sang de coaguler. Cette salive provoque une légère réaction allergique. La peau rougit, gonfle et gratte. Cette réaction est très différente selon les personnes. Elle est plus prononcée chez les enfants et les personnes qui ne sont pas habituées aux moustiques de nos latitudes.

g

i

Insecticides

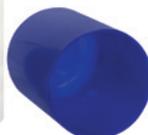
Il existe de nombreuses formules insecticides (bombes, prises électriques, etc.). Ces produits tueurs de moustiques sont plutôt efficaces, mais ils ne sont pas forcément bons pour notre santé ! À utiliser avec modération. Malheureusement, les systèmes réputés moins nocifs (lampes UV, ultra-sons, huiles essentielles, bracelets) n'ont pas fait preuve de leur efficacité.



m

Moustiquaire

Elle reste le moyen le plus économique, le plus sain et le plus écologique d'éviter de se faire piquer. Mettez-en aux fenêtres, aux portes, autour des lits... Rabattez-les bien sous le matelas et changez-les (ou reprenez-les) dès qu'elles se trouent, car les moustiques savent trouver la moindre entrée.



Paludisme

Le palu (ou malaria) est en nette régression dans le monde, mais aussi en Guyane. Cette maladie, transmise par les moustiques anophèles, y a touché 445 personnes en 2014, contre plus de 3 000 en 2009. C'est le résultat d'une lutte continue (usage de moustiquaires imprégnées, pulvérisation d'insecticides, traitements des malades et des personnes à risque). Un effort à poursuivre sous peine de voir la maladie revenir en force... Elle ne touche pas les Antilles françaises.

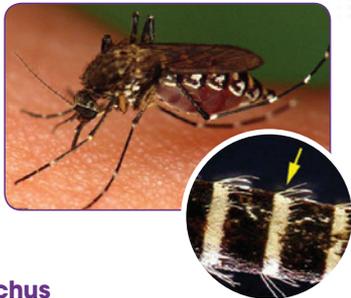
p

Protection

Pour se protéger des moustiques et des maladies qu'ils portent, notamment en période d'épidémie, il faut multiplier les protections. Porter des vêtements amples et couvrants, de préférence de couleur claire, appliquer sur sa peau des produits anti-moustiques, utiliser des diffuseurs d'insecticide à l'intérieur et des serpentins à l'extérieur, adopter la moustiquaire. Et si besoin, allumez la climatisation, les moustiques fuient les endroits frais.



t



Taeniorhynchus

Le moustique de mangrove, *Aedes taeniorhynchus*, est en pleine explosion. Ce moustique noir, aux pattes ornées d'anneaux blancs, se faisait peu remarquer jusqu'ici car il ne porte pas de maladies, en tout cas dans nos régions (en Amérique du Sud, il transmet l'encéphalite équine aux chevaux, parfois aussi aux humains). Mais l'explosion de sa population et sa capacité à se déplacer sur de longues distances (plusieurs kilomètres) en font désormais une véritable nuisance. D'autant qu'il pique en essaim et que ses piqûres s'avèrent très douloureuses.

Vecteur

La dengue et le chikungunya sont des maladies humaines. Le moustique s'infecte d'abord en piquant un malade. Quelques jours plus tard, il devient lui-même contaminant, et transmettra la maladie à la prochaine personne qu'il piquera. Celle-ci va développer la maladie 4 à 7 jours plus tard et la transmettre au prochain moustique piqueur. Donc, si vous tombez malade, protégez-vous encore plus des moustiques, cela évitera à vos proches de succomber à leur tour !

Z



Zika

Le zika est un virus émergent. Il serait originaire d'Afrique où il a longtemps été confondu avec le chikungunya et la dengue. Transmis lui aussi par des moustiques du genre *Aedes*, il provoque en effet des symptômes similaires. Des milliers de cas ayant été diagnostiqués au Brésil début 2015, il risque d'apparaître en Guyane.



Administra Plus



À VOS CÔTÉS
DEPUIS PLUS
DE 10 ANS

Pharmaciens, infirmiers
Nous gérons
vos 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 vos tiers payant.

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



Test

Diabète : êtes-vous à risque ?



PAR NATHALIE CHILLAN

Dans les Dom, la majorité des diabétiques sont de type 2. Grâce à ce test, découvrez, en 5 questions et 30 secondes, si vous risquez de développer cette pathologie.

© STOCKBYTE/ISTOCK



1 Quel âge avez-vous ?

- a - Moins de 40 ans
- b - Entre 40 et 65 ans
- c - Plus de 65 ans

Le diabète de type 2 est une maladie de l'âge adulte et de la vieillesse. Mais la progression des situations de surpoids et d'obésité chez les jeunes favorise son apparition précoce.

Points = a : 0 pt - b : 1 pt - c : 2 pts

2 Connaissez-vous des diabétiques dans votre famille ?

- a - Non : aucun
- b - Oui : grands-parents, tante, oncle ou cousin
- c - Oui : père, mère, frère, sœur ou votre propre enfant

Le diabète a des origines génétiques. Le facteur familial est déterminant. Des causes génétiques, des habitudes culturelles et alimentaires fragilisent certaines communautés et groupes ethniques.

Points = a : 0 pt - b : 2 pts - c : 4 pts

3 Lors de tests sanguins récents, vous a-t-on fait remarquer que votre taux de sucre était élevé ?

- a - Jamais ou pas de test récent
- b - Une fois
- c - Plus d'une fois (par exemple, dans le cadre d'un diabète gestationnel)

Un diabète est avéré lorsqu'à jeun, et à deux reprises, le taux de sucre dans le sang est supérieur ou égal à 1,26 g/l.

Points = a : 0 pt - b : 2 pts - c : 4 pts

4 Quel est votre indice de masse corporelle (IMC) ?

- a - Moins de 25
- b - Entre 25 et 30
- c - Plus de 30

Calcul de l'IMC chez l'adulte

IMC = Poids (kg) / (Taille(m)²)

Entre 18,5 et 25, votre IMC montre un bon rapport entre poids et taille qui tient à distance les risques de diabète.

Points = a : 0 pt - b : 2 pts - c : 4 pts

5 Pratiquez-vous une activité physique ?

- a - Régulièrement : au minimum l'équivalent quotidien de 30 min de marche
- b - De temps en temps : au maximum l'équivalent quotidien de 30 min de marche
- c - Jamais

L'activité physique est une formidable manière de protéger sa santé et de se prémunir du diabète.

Points = a : 0 pt - b : 1 pt - c : 2 pts

Test conçu par la Fédération française des diabétiques. Son résultat est une estimation d'un potentiel de risque et ne constitue ni un diagnostic ni une prévision de diagnostic. Pour cela, consultez votre médecin traitant.



© ISTOCK

RÉSULTATS

Votre score : **1 à 7 points**

Risque faible

C'est une très bonne nouvelle ! Gardez vos bonnes habitudes pour préserver cet acquis. Votre alimentation doit toujours être saine et équilibrée. Conservez une activité physique régulière. Restez très vigilant car votre état de santé peut évoluer. Vous devrez dès 50 ans surveiller régulièrement votre glycémie

Votre score : **8 à 10 points**

Un risque existe

Cette menace est certainement due à vos antécédents familiaux, votre surpoids ou au manque d'activité physique. Vous devez être touché par un ou plusieurs de ces facteurs de risque. Mais rassurez-vous, rien n'est encore perdu. Si vous ne pouvez plus agir sur l'aspect héréditaire, il vous reste tout de même le sport et une alimentation saine.

Votre score : **11 points et plus**

Attention ! Risque élevé

Il ne faut plus attendre, vous faire dépister rapidement et tester votre glycémie. Votre médecin traitant ou votre pharmacien sauront vous informer sur les risques que vous encourez. Il vous sera aussi proposé de réaliser une prise de sang et, s'il y a lieu, de débuter un traitement. Le diabète n'est pas une fatalité !

PAR PGB

Connaissez-vous la peur des étoiles, celle des fruits, du vent ou même du beurre ? Quelles sont ces phobies étranges dont on ne parle jamais ? Que nous cachent-elles et comment les surmonter ? Pour les reconnaître, jouez aux devinettes !

Panique à bord

#Top 10

des phobies insolites



#1

Ithyphallophobie

C'est la peur des pénis en érection. Qu'elle concerne une femme ou un homme, cette peur est évidemment liée à la sexualité. Les personnes atteintes ont souvent été abusées dans leur enfance.



#2

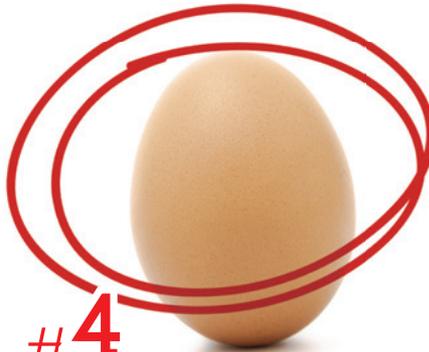
Carpophobie

C'est la peur irrationnelle des fruits, de les manger mais aussi de les toucher. Dans les cas extrêmes, la personne refuse de les regarder (même en photo). Parfois, la phobie se concentre sur un seul fruit comme chez la chanteuse Louane qui est bananophobe. Elle se met à crier ou à pleurer à la vue d'une banane. Cette phobie fait d'ailleurs partie des troubles du comportement alimentaire (TCA) comme la boulimie ou l'anorexie.

#3

Aérophobie

À ne pas confondre avec l'aérophagie ! Elle concerne les gens qui ont peur de l'air et du vent. Le moindre courant d'air, ou le fait d'apprendre par la météo qu'un vent est prévu, effraie le sujet au point de provoquer des spasmes musculaires, palpitations, sudation. La personne atteinte a des pensées catastrophiques : peur de s'envoler ou d'être contaminée par l'air.



#4

Alophobie

C'est la peur des chauves. Les alophobes éprouvent une haine ou une crainte en présence d'un chauve.

#5

Autophobie

La peur de soi-même ? C'est plus exactement la peur d'être seul, une peur incontrôlable qui se réfère souvent à l'abandon. Dans des cas plus extrêmes, les patients doivent être constamment accompagnés sous peine de souffrir d'une sévère anxiété, de régurgitations...

#6

Anthropophobie

L'anthropophobie est la crainte des gens et de leur compagnie. Sorte de forme extrême de timidité et véritable handicap social.

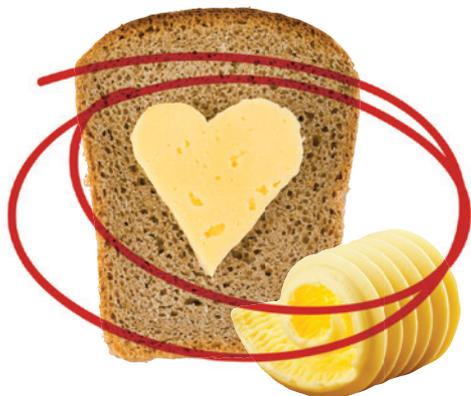
#7

Stasophobie

C'est la peur d'avoir à rester debout ! Très rare, cette phobie ne cloue pas les personnes au lit mais les empêche de se tenir debout devant un auditoire. Elles ne veulent pas être sur le devant de la scène, sont timides et restent dans leur coin.



© ISTOCKPHOTO



#8

Butyrophobie

C'est la peur du beurre (mais pas des autres produits laitiers). Comme beaucoup de phobies alimentaires, les personnes atteintes ont peur d'être empoisonnées par cet aliment.

#10

Émétrophobie

C'est la peur de vomir ou de voir quelqu'un vomir. En fonction de son intensité, elle peut aussi survenir par simple anticipation : peur panique des maux de ventre, peur des transports en commun et lieux publics (et donc peur d'être contaminé), peur des bébés (qui vomissent souvent)... Le sujet a des crises d'angoisse ou de panique (bouche sèche, palpitations, difficultés à respirer, vertiges, tremblements, crises de larmes...).



Géphyrophobie

C'est la peur des ponts ou de devoir les traverser. Comme un malheur n'arrive jamais seul, la géphyrophobie est souvent associée à d'autres troubles comme le vertige et la peur des tunnels.

Pour aller plus loin

Ça veut dire quoi être phobique ?

C'est souffrir et avoir peur de façon démesurée et irrationnelle. Cela peut être lié à une situation (prendre l'avion, par exemple), ou à un objet ou un animal (comme les araignées). On parle alors de phobie simple. Les phobies sociales concernent toutes les phobies où la personne doit interagir avec les autres. On considère que la peur est anormalement gênante quand il y a souffrance et évitements. À ce moment-là, on peut parler de troubles psychiatriques.

D'où proviennent ces peurs ?

L'origine des phobies est aussi variable que leur nombre, mais elles ont souvent rapport à des événements traumatisants ou des situations de peurs intenses survenues dans la petite enfance. Par exemple, la stasophobie peut être due à un événement vécu comme

traumatisant dans l'enfance, comme de réciter un poème debout devant toute la famille alors qu'on ne le voulait pas. Chez les émétophobes, il y a un événement déclencheur du dégoût, comme par exemple un mauvais souvenir de gastro-entérite dans l'enfance.

Comment les surmonter ?

Toutes les phobies n'ont pas besoin d'être traitées mais il convient de consulter, si cela devient trop invalidant dans le quotidien. Les thérapies comportementales et cognitives semblent particulièrement adaptées aux phobies. En allant dans le passé du patient, le psychothérapeute cherche à agir sur le réflexe de peur pour le modifier, puis progressivement confronter le sujet à cet objet ou situation. Dans le cas des phobies sociales, l'activité théâtrale est un excellent exercice.

Zoom

Pourquoi faire un fond d'œil ?

PAR ASTRID BOURDAIS

Devenu quasi systématique lors de la visite chez l'ophtalmologue, l'examen du fond de l'œil est un moyen ultra-efficace pour dépister presque toutes les maladies de l'œil. Explications avec le docteur Laurent Friser, ophtalmologue.

Qu'est-ce qu'on observe ?

L'examen du fond de l'œil permet d'observer la rétine et ses vaisseaux, le nerf optique et la macula. C'est un examen complètement indolore qui dure quelques minutes le plus souvent, parfois un peu plus lorsqu'on utilise des collyres pour dilater la pupille. Les collyres "mydriatiques" permettent d'éviter à la pupille de se resserrer par réflexe lorsqu'elle est exposée à la lumière et offre au médecin une vision plus large de la rétine. Chez les enfants, on utilise un autre collyre afin d'empêcher l'accommodation spontanée qui perturbe l'examen.

À quoi ça sert ?

Le fond d'œil permet de dépister de nombreuses maladies : la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), les glaucomes (maladie du nerf optique parfois liée à une pression intraoculaire élevée), les mélanomes choroïdiens (la choroïde est l'une des couches de la paroi du globe oculaire), les autres

pathologies du nerf optique comme l'œdème papillaire (accumulation d'eau au début du nerf optique) et les pathologies vasculaires (occlusions artérielles ou veineuses). Le fond de l'œil permet également d'apprécier les répercussions du diabète et de l'hypertension artérielle qui peuvent affecter durablement la vision et même provoquer la cécité.

À quelle fréquence ?

Il n'y a pas de contre-indication à l'examen du fond de l'œil dilaté (sauf pour les personnes présentant un angle étroit entre la cornée et l'iris appelé angle irido-cornéen et celles présentant des allergies importantes aux collyres mydriatiques). L'ophtalmologue le pratique donc presque à chaque examen. Les personnes n'ayant pas d'antécédent particulier ni de symptôme devraient consulter tous les 2 ans. Le dépistage précoce des maladies de l'œil permet presque toujours d'éviter les complications irréversibles.

À gras-le-corps

La crise de foie n'existe pas !

PAR MARIE-FRANCE GRUGEAX-ETNA

La crise de foie, ça n'existe pas ! Et pourtant ce terme galvaudé a ses adeptes et ses recettes. Pour mieux comprendre, voici les explications de Jean-Pierre Barthe, gastro-entérologue.

Il vaut mieux dire "crise de vésicule biliaire" que "crise de foie".

VRAI. La vésicule biliaire sert de stockage à la bile fabriquée par le foie et de déversoir lorsque l'on mange trop de gras. La vésicule se contracte violemment et déverse le trop-plein de bile dans le tube digestif. Cet afflux de bile peut être mal toléré par l'individu. La bile revient dans l'estomac et provoque des vomissements. Les symptômes sont ceux de la crise de foie mais le foie n'a rien à y voir.

Il s'agit en fait d'une indigestion.

VRAI. Nous attribuons au foie des symptômes qui n'ont rien à voir avec cet organe. En réalité, chacun a sa propre définition de la crise de foie, exactement comme pour la gastro-entérite. La crise de foie, pour la plupart d'entre nous, se résume à avoir des maux de tête, des vomissements, de la fatigue et

des maux de ventre. Or, aucun de ces symptômes n'est à associer au foie. Si l'on voulait se rapprocher au plus près, il faudrait parler de troubles dyspeptiques ou, pour faire simple, d'une mauvaise digestion ou "indigestion" et le foie n'y est pour rien.

On peut soigner facilement une "crise de foie".

VRAI. Il est conseillé de se mettre à la diète pendant 24 heures, de consommer de préférence des bouillons et boire beaucoup d'eau, mais aussi des tisanes et des infusions de citron vert. Et contrairement aux idées reçues, la cigarette n'aide pas à la digestion. Au contraire, elle favorise les remontées acides. Il faut aussi éviter les vêtements serrés et ne pas hésiter bouger pendant le repas de fête qui dure souvent plusieurs heures. Enfin évitez de vous allonger à la fin du repas car cette position favorise les remontées gastriques.

On ne peut pas vivre sans vésicule biliaire.

FAUX. On vit très bien. D'ailleurs on enlève encore un peu trop systématiquement les vésicules biliaires chez des gens qui font des "crises de foie" à répétition. Cette ablation n'améliore pas leurs symptômes car, en fait, il n'y a aucun lien.

Le stress peut être à l'origine d'une "crise de foie".

VRAI. C'est très psychologique et reconnu. Les gens stressés feront plus "de crises de foie" que les gens détendus. Le stress joue un rôle majeur dans les troubles digestifs dits fonctionnels.



© ISTOCKPHOTO, TOP PHOTO GROUP



Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise



Shen Qi AG

Guyane - Martinique - Guadeloupe - Réunion

La médecine traditionnelle chinoise, par son action préventive et curative, mobilise grâce au massage thérapeutique et à l'acupuncture, les capacités d'autorégulation du corps de chaque individu, en harmonisant les énergies. Ces pratiques agissent notamment sur certains maux liés aux voies respiratoires, au système digestif, la dépression, le stress...



Un savoir-faire ancestral

Vous souhaitez devenir praticien en médecine chinoise ?

Contactez l'école Shen Caraïbe qui propose des formations accessibles à tous. Depuis plus de 10 ans, elle forme de véritables praticiens en médecine traditionnelle chinoise.

À travers ces enseignements, chacun peut apprendre et comprendre son propre fonctionnement.



Une formation adaptée

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 traditionnel chinois, Nutripuncture,
Auriculothérapie, Acupuncture,
Réflexologie plantaire

Des séances d'harmonisation énergétique des organes sont possibles

ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform!** chez vous

25€

Vous ne payez que les frais de port !



6 numéros (1 an)

HORS-SÉRIE
Le Guide de la Naissance

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).

Yé Mistikri

Le conte créole pour affronter ses peurs

PAR SALAURA DIDON

Grâce au conte, l'enfant s'identifie au héros, grandit avec lui. Depuis 20 ans, Agnès Henry-Boucaud, psychologue dans un centre médico-psychopédagogique (CMPP), utilise la méthode du conte pour les plus petits.

Le conte est un outil pédagogique et thérapeutique qui participe au bien-être et au développement intellectuel, affectif et social de l'enfant. Il divertit, éduque et stimule la mémoire.

DES ANGOISSES PARTAGÉES

Dans *Le conte créole* (1977), Jean-Pierre Jardel révèle que la peur est l'un des thèmes dominants du genre littéraire. Il existe une pléthore de personnages craints. "Nous utilisons les contes créoles pour aider les enfants à régler des conflits psychiques. Nous possédons une grande richesse en matière de contes. Beaucoup parlent de diables, soucougnans et Ti-Sa-

poti", explique Agnès Henry-Boucaud. Elle travaille dans un centre médico-psychologique qui accueille 200 enfants par semaine, âgés de 3 à 18 ans, qui ont des phobies scolaires, qui ont peur des animaux et de l'obscurité. Ce sont souvent les enfants en bas âge qui ont peur du noir jusqu'à 8-9 ans. Ils demandent à dormir dans la chambre du frère, de la sœur, des parents ou à garder la lumière allumée de peur d'avoir un monstre sous leur lit. "Le conte aide de façon fantasmagorique à maîtriser les peurs. L'enfant qui a peur de l'obscurité dans sa chambre, pense que le diable existe dans cet espace. Quand on lui raconte l'histoire, c'est toujours positif d'entendre une fin heureuse et une chute rassurante", confirme la





"J'adore lire, mais ce que je préfère c'est raconter les histoires."

Nathan, 10 ans



"Dans ma classe toutes les filles veulent être Ti Jeanne !"

Noémie, 10 ans

psychologue. Elle anime un groupe conte. "L'avantage du groupe c'est de bénéficier de la synergie des autres enfants qui peuvent aussi raconter leurs histoires. L'effet de groupe peut avoir un effet thérapeutique. Le résultat est bon puisque les enfants arrivent à dépasser leurs peurs et les objectifs thérapeutiques sont souvent atteints", précise-t-elle.

S'IDENTIFIER AU HÉROS

Le conte incite l'enfant à s'identifier au héros de l'histoire. "Il lui permet de se sentir bien. De rencontrer d'autres personnages, d'autres situations qui peuvent correspondre à sa propre vie pour sortir grandi de cette situation", explique le conteur guadeloupéen Benzo. "Les héros des contes sont des exemples pour vaincre la peur. Il y a des enfants qui souhaitent être valeureux, de petits héros, des ti-mal. Ils vont se représenter à travers le personnage principal héroïque", dit Alain Rutil, auteur de *Les contes marie-galantais* de Guadeloupe : *krik ! rété kouté, kouté pou konpwann* (1981). L'enfant apprend à affirmer son identité, sa personnalité et à développer sa

curiosité du monde qui l'entoure. "Inconsciemment, l'enfant va devenir un peu plus brave. Il va poser des questions à ses parents, aux plus grands. Est-ce que c'est vrai ? Comment ? Le conte lui permet d'avoir moins peur. Les filles se réclament de Ti Jeanne et les garçons de Ti Jean dans la cour d'école", exprime Joël Reschid, conteur martiniquais. La fin de l'histoire propose aussi une morale et une leçon. "Le conte représente l'école de la vie. Les gens se servaient du bestiaire pour mettre l'enfant devant le fait accompli. Les enfants comprennent la portée de la parole. Compère Tigre, c'est le plus fort et le plus téméraire. Anansi, c'est l'araignée, l'animal le plus rusé et le plus malin. Il va toujours essayer de s'en sortir. Même s'il est moins fort, il va toujours trouver une solution pour arriver à ses fins", affirme Rémy Aubert, conteur guyanais. L'enfant apprend à avoir confiance en lui, à se faire respecter et à respecter l'autre. "Il y a toujours un héros qui dépasse une situation angoissante. Le héros obtient la victoire, l'enfant s'identifie et se projette", conclut la psychologue.



"Mon héros préféré c'est Compère Lapin !"

Chen, 10 ans

En toute sécurité

Noël : les cadeaux à éviter

PAR JULIE BOSSART

Pour que la fête soit réussie, autant choisir un cadeau adapté à l'âge de votre enfant et surtout, respectant quelques règles de sécurité !



© iSTOCK

Chaque année, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) édite une brochure d'une soixantaine de pages intitulée *Pour des fêtes réussies*. Le concept : vous délivrer un maximum d'informations concernant les réglementations de sécurité en vigueur et des conseils d'achat pour vos emplettes, qu'il s'agisse de nourriture, de décoration ou de jouets. Un dernier domaine pour lequel chaque parent devra être particulièrement vigilant...

AVERTISSEMENTS

Tous les jouets vendus en France doivent être conformes aux exigences de sécurité imposées par la réglementation européenne qui leur est applicable (propriétés mécaniques, inflammabilité, hygiène, etc.) et qui tient compte du comportement habituel de l'enfant. Le marquage CE indique que le fabricant atteste que son produit satisfait à ces exigences réglementaires. Il doit être apposé sur le jouet de façon lisible, visible et indélébile. Il doit également comprendre les avertissements à destination de son utilisateur sur ses risques inhérents et la façon de les éviter (l'âge minimum d'utilisation ou l'obligation de la présence des parents durant son utilisation). Par exemple, les jouets pouvant être dangereux pour les enfants de moins de 36 mois doivent porter un avertissement type *"Attention, ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans"* ou le symbole d'avertissement sur l'âge (en l'occurrence une tête d'enfant et la mention 0-3 dans

un cercle rouge barré). Attention aux jouets comportant des aimants qui, s'ils sont accessibles à l'enfant et de petite taille, sont dangereux puisqu'il pourra les avaler. Risques encourus : une asphyxie et dans "le meilleur des cas", une perforation intestinale si les aimants se sont agglomérés. C'est pourquoi les coffrets d'expériences magnétiques et ou électriques doivent mentionner cet avertissement : *"Attention. Ne convient pas aux enfants de moins de 8 ans. Ce produit contient de petits aimants. Une fois avalés, ces aimants peuvent se coller ensemble au travers des intestins et engendrer de graves blessures. Consulter immédiatement un médecin en cas d'ingestion d'aimants."*



© ISTOCK

Conseils

- Privilégiez les mécanismes simples et sans pliants (risques de pincement et de coupure). Si le jouet comporte des piles ou un transformateur permettant un branchement, vérifiez la sûreté du boîtier et l'accessibilité aux piles.
- Préférez les plastiques colorés dans la masse car les peintures sont sensibles aux chocs et peuvent s'écailler. Demandez à manipuler le jouet.
- Avant toute utilisation, lisez les consignes, expliquez à l'enfant le fonctionnement de son jouet, veillez à ce que les tout-petits n'empruntent pas les jouets de leurs aînés.
- Enfin, attention aux vieux jouets qui ne pourraient plus être conformes aux règles de sécurité en vigueur. En cas de doute ou de problèmes sur un jouet, saisissez la DGCCRF qui se chargera d'identifier le responsable de la mise sur le marché et effectuera les contrôles (prendre attache avec la Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations de votre domicile).

Peluches, poupées ou jouets électriques ?

Les porteurs

Les tricycles, charriots à traîner et autres ballons sauteurs permettent à un enfant d'acquérir la maîtrise de son corps et de développer sa confiance en lui. Pour un enfant âgé de 12 à 18 mois, donc pas très assuré sur ses jambes, vérifiez que le modèle choisi le maintienne au niveau des jambes et qu'il puisse poser ses pieds à terre. Enfin, investissez dans des équipements de protection.



Les jouets électriques

La réglementation prévoit qu'ils ne doivent pas être alimentés par une tension supérieure à 24 volts. Vérifiez la présence de marquages et d'instructions sur l'emballage (comment mettre les piles, l'indication des polarités, comment le nettoyer...). Pour les enfants de moins de 3 ans, l'ouverture du compartiment à piles doit s'effectuer avec un tournevis ou avec au moins 2 mouvements indépendants. Lorsque le jouet nécessite un transformateur, il doit présenter le marquage attestant qu'aucune partie du jouet ne puisse être sous tension du secteur et/ou provoquer des brûlures ou une électrocution. Les jouets électriques ne doivent pas émettre de rayonnement dommageable pour les yeux. Les lasers et Led doivent être de classe I.



Les jeux de construction et de société

Ceux comportant de petites pièces doivent présenter la mention ou le symbole graphique d'avertissement sur l'âge pour les moins de 36 mois.

Les jouets chimiques

Destinés à la manipulation de substances et de mélanges chimiques (développement de cristaux, coffrets produisant du dioxyde de carbone, à base de gypse ou de pâte à modeler), ces jouets doivent comporter les avertissements sur la catégorie d'âge et la surveillance des parents, une notice d'instruction détaillée ainsi qu'une mention relative aux premiers soins d'urgence en cas d'accidents.



Les peluches

Un œil mal cousu, une matière allergène ou un rembourrage accessible... Incontournables, indispensables, les peluches peuvent être dangereuses pour votre tout-petit. Ainsi, vérifiez bien la solidité des coutures des petits éléments (pompons, feutrine, rubans) qui, s'ils se détachent, peuvent être avalés. Secouez la peluche pour vérifier la tenue des poils. De même, ne la choisissez pas à travers un plastique qui vous empêchera de tester la douceur, ne la prenez pas trop grande pour que votre enfant puisse la manipuler sans difficultés et surtout, prenez celle qui sera faite dans un matériau non inflammable.



Les poupées

Jusqu'à 2 ans, optez pour une poupée légère et donc facile à manipuler, sans accessoire, les cheveux courts pour ne pas que l'enfant les arrache et les avale. Entre 2 et 5 ans, prenez une poupée facile à habiller et surtout, lavable. S'il y a une poussette, assurez-vous de sa qualité et de son système de verrouillage pour éviter qu'elle ne se replie de façon intempes- tive et coince les doigts de votre enfant.



ASMPHARMA
www.asmpharma.fr

MINCEUR - SPORT & BIEN-ÊTRE

VITALITÉ!

Les principes actifs naturels d'ASMPHARMA TONIQUE et Multivitamines contribuent à retrouver énergie et vitalité. Vos enfants font face au stress temporaire plus facilement. Leur énergie mentale et physique est boostée !

A collection of ASMPHARMA products. On the left is a jar of 'Multivitamines Vitalité' containing orange gummy bears. In the center is a box of 'Tonique' with a bear illustration. To the right is a box of 'Hibiscus, ginseng et prunellier'. A spoon is shown next to the boxes. A red banner at the top right says 'DÈS 3 ANS'. A speech bubble on the left says 'DISPONIBLE en sirop ou en "ours" à croquer'. A blue banner at the bottom right says 'Livraison gratuite en France métropolitaine 72h par Colissimo'. Below the jar, it says 'Vitamines et arôme naturel de myrtille Produit d'origine végétale'. A small vertical text on the left edge reads '*Offre valable pour les 1 000 premiers participants, voir conditions chez ASMPHARMA au 0694 977 390.'

DISPONIBLE en sirop ou en "ours" à croquer

DÈS 3 ANS

Tonique

tonic

Multivitamines Vitalité

Hibiscus, ginseng et prunellier

Vitamines et arôme naturel de myrtille
Produit d'origine végétale

Livraison gratuite en France métropolitaine 72h par Colissimo

*Offre valable pour les 1 000 premiers participants, voir conditions chez ASMPHARMA au 0694 977 390.



DISPONIBLES EN PHARMACIES

Découvrez toute la gamme sur

www.asmpharma.fr

0694 977 390 - f ASMPHARMA



j'invite et je partage sur facebook
= 1 produit OFFERT*

Granules

Homéopathie : les enfants aussi !

PAR MSR

Rhume, otite,
mal de dents...
l'homéopathie vient
au secours des petits
bobos des enfants.
Sont-ils plus sensibles
à l'homéopathie ?
Quels sont les remèdes
indispensables ?
L'interview de Michèle
Boiron, pharmacienne.



Quels sont les grands principes de l'homéopathie ?

Hippocrate disait : "Similia similibus curantur" (les semblables guérissent les semblables). Beaucoup plus tard, après des années d'expérimentation clinique, le docteur Christian Samuel Hahnemann a publié, en 1810, l'Organon de l'art de guérir. Il énonce les grands principes de l'homéopathie ainsi que la méthode de préparation des médicaments homéopathiques. Premier principe : "Les mêmes choses qui ont causé le mal peuvent également le guérir." Second principe : les substances de base sont diluées et dynamisées (ce qui évite les effets secondaires).

Quel est l'intérêt de l'homéopathie pour les enfants ?

L'intérêt de l'homéopathie est le même pour tous, efficacité sans effets secondaires et rapidité d'action. Bien sûr, nous sommes encore plus vigilants sur les effets secondaires possibles lorsqu'il s'agit d'enfants.

Leur organisme est-il plus sensible à l'homéopathie ?

Tout se passe en effet comme si leur organisme "tout neuf" était particulièrement réceptif aux médicaments homéopathiques. Et, de ce fait, les résultats peuvent être très rapides, par exemple pour les coliques du nourrisson !

Quels maux de l'enfant soulager grâce à l'homéopathie ?

Rhume, mal de gorge, diarrhée, mal de dents, accidents domestiques, traumatismes, maladies infantiles, troubles de la croissance, mal des transports, troubles du sommeil, verrues et molluscum (dermatose)...

L'homéopathie peut-elle agir sur les troubles du comportement de l'enfant ?

Oui. Mais dans ce cas, c'est le médecin homéopathe qui devra être consulté. On entend assez souvent en officine des mamans dire : "Mon enfant est hyperactif !". Mais il s'agit le plus sou-

vent d'enfants remuants... Seul le médecin pourra prendre en charge ces enfants et s'adapter aux différents cas. Éventuellement, si l'enfant est réellement hyperactif et traité par la Ritaline, on pourra lui donner en parallèle des médicaments homéopathiques.

Est-elle compatible avec l'allopathie ?

Oui. Chez l'enfant, une angine peut nécessiter un traitement antibiotique, mais dans le même temps on pourra lui donner Belladonna 9 CH et Mercurius solubilis 9 CH pour traiter sécheresse et douleur. Dans tous les cas, homéopathie et allopathie sont complémentaires, pas ennemies !

Comment administrer les granules à un nourrisson ?

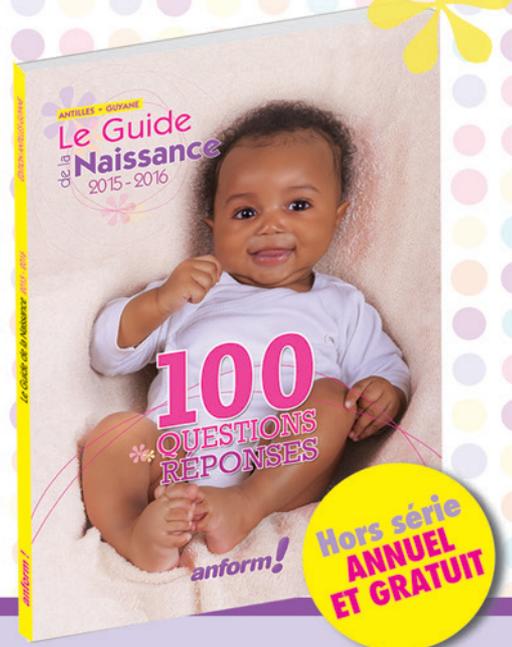
Pour les nourrissons, il faut faire dissoudre les granules dans un peu d'eau pour éviter tout risque de fausse route. Il faut bien dire aux mamans que la posologie est la même pour les enfants et nourrissons que pour les adultes du fait de la dilution des médicaments. Il ne faut donc pas diminuer les doses pour être sûr de leur efficacité, ce qui évidemment est très différent des médicaments allopathiques !



Les indispensables

arnica 9 ch	bleus, traumatismes, interventions chirurgicales
apis 15 ch	oedèmes, brûlures, allergies
belladonna 9 ch	fièvre élevée, douleurs
cuprum metallicum 9 ch	spasmes, hoquet, crampes
gelsemium 15 ch	anxiété, trac
hypericum 15 ch	douleurs des trajets nerveux (dents)
ipeca 9 ch	troubles digestifs, nausées, vomissements
mercurius solubilis 9 ch	mal de gorge
nux vomica 9 ch	troubles digestifs

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



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

> Vous pouvez également le commander. Envoyez un chèque de 4,50 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



La bouche bijou

La manucure caviar inspire la bouche bijou.

Un maquillage des lèvres original.

- Appliquez le rouge à lèvres de votre choix.
- Déposez une colle latex sur vos lèvres.
- À l'aide d'une pince, disposez délicatement les strass. Tapotez.

Plan B

Le strass se dépose aussi en petite touche dans le coin externe de l'œil ou en faux grain de beauté juste au-dessus de la bouche. Plus artistique, le trait d'eye-liner en strass. Il est aussi possible de créer des formes originales en utilisant différentes couleurs de pierres.

En plus

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



En plus
Pour un début,
préférez quelques
plumes sur le coin
externe de l'œil.



Les cils époustouffants

C'est l'accessoire beauté du moment, le petit détail qui dynamise le maquillage !

Pour les fêtes, adoptez toutes formes de faux-cils excentriques à base de plumes, parfait pour les oiseaux de nuit ! Ils se fixent avec de la colle

sur la peau juste au-dessus du cil.

Plan B

Il existe des faux-cils pour toutes les envies : faux-cils de couleur, métalliques, diamantés, papier, fluorescents...



Le visage dentelle

Le maquillage s'habille de dentelle. Plusieurs possibilités : le masque en dentelle qui adhère à la peau ou le simple bandeau de dentelle noire et fine à nouer derrière la tête.

Plan B

Pour les artistes, le masque se dessine façon body-painting au pinceau et au maquillage à l'eau.

En plus

Pour un effet chic et raffiné, il est important de choisir un masque en dentelle de qualité supérieure. Fuyez le bas de gamme !

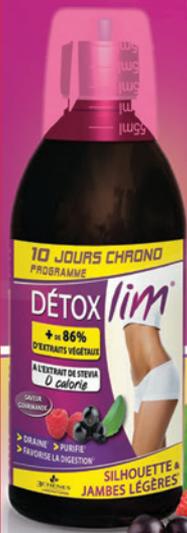
DÉTOXlim



Pour mincir de plaisir !

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

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



PROGRAMME DE 10 JOURS CHRONO.

3CHÈNES
LABORATOIRE

EN PHARMACIES

Distributeur exclusif : COSMÉTIQUES DE FRANCE

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

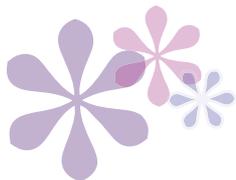
Encore !

Sexe :
faites durer le plaisir !



PAR CÉLINE GUILLAUME

5 min et terminé ! Vous venez à peine de commencer à faire un câlin que l'affaire est déjà remballée. Pas de panique, il existe des solutions. Les conseils de Claudie Caufour, sexologue.



Pourquoi faire durer le plaisir peut-il s'avérer si difficile ?

Parce que la plupart des gens confondent excitation et plaisir. Ce sont deux manifestations bien distinctes ! L'excitation sexuelle est un réflexe physique (par exemple, l'érection du pénis et la lubrification vaginale) suite à un stimulus. Le corps se tend progressivement et excessivement. Le périnée, pratiquement en contraction musculaire, amplifie la pression des organes génitaux, et provoque une décharge (éjaculation ou spasmes vaginaux). Cette décharge génitale est aussi appelée "orgasme". Il s'agit plutôt d'une libération qui fait suite à une trop grande tension et à l'inconfort qu'elle entraîne. Au contraire, le plaisir sexuel ne se vit pas dans la contraction, mais en lâchant prise. C'est seulement lorsque la montée de l'excitation génitale est associée au plaisir, qu'il est possible de vivre un orgasme.

Un secret pour tenir plus longtemps ?

Il est fondamental d'apprendre à respirer plus amplement. La respi-

ration doit être abdominale, où le ventre se soulève sur l'inspiration. Il faut maintenir cette respiration durant l'excitation, en la synchronisant aux mouvements lents. Notez que les mouvements ondulatoires du bassin et du corps amplifieront le plaisir.

Y a-t-il des positions à éviter ?

Celles où l'homme est très actif, comme le missionnaire. L'éjaculation peut vite arriver s'il n'est pas mobile du bassin et s'il gaine ses abdominaux. Il faut éviter un tonus musculaire trop élevé et ne pas bloquer sa respiration. Couché sur le dos, et sur le côté, il semble plus facile de maintenir une respiration abdominale et gérer la montée de l'excitation.

Qui peut être sujet à une excitation trop rapide ?

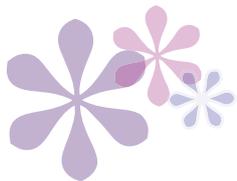
Les hommes qui se masturbent rapidement ou qui font des va-et-vient rapides dans leur partenaire. C'est aussi ce que ressentent les femmes qui vivent leur excitation sexuelle en pressant fortement leur clitoris avec leur main, contre un objet, ou contre

...



© ISTOCKPHOTO

“Mesdames, prenez bien conscience de vos ressentis génitaux, en vous aidant de la respiration.”



...

le pubis de leur partenaire. Cela provoque une tension extrême qui favorise rapidement la survenue de la décharge. L’excitation sexuelle, souvent vécue dans une injonction de performance, se traduit par une quête de sensation dans des mouvements rapides. Cela est bien différent de la volupté.

La vitesse est donc à proscrire ?

En réalité, il faut varier. Si la vitesse est nécessaire à la montée de l’excitation sexuelle (puisqu’elle entraîne le corps vers une augmentation de son tonus musculaire) comme toute mélodie, c’est la variation des notes et des rythmes qui rend la musique digne d’intérêt !

D’autres critères peuvent-ils freiner le plaisir ?

La croyance selon laquelle l’homme doit donner du plaisir à sa partenaire ne favorise pas les choses. Il vit ce moment avec une anxiété de performance à l’idée de ne pas être à la hauteur. On est loin de la notion de plaisir ! C’est une pensée qui déresponsabilise les femmes quant à leurs besoins sexuels et leur capacité à agir. La sexualité est une responsabilité conjointe, dans laquelle ni le coq tout puissant ni la poule passive et critique n’ont de place. Malheureusement, la consommation excessive de pornographie, où la représentation de la sexualité est extrêmement codifiée, fait passer un message différent. En l’absence d’une réelle éducation à la sexualité, ces films font office de référence.

Les conseils (très) pratiques de la spécialiste

1. Entraînez-vous seul

- Messieurs, installez votre pénis dans votre main en fourreau et bougez votre bassin dans un mouvement de bascule d'avant en arrière (comme en dansant). Fléchissez légèrement les genoux pour libérer l'articulation du fémur et du bassin. Inspirez en projetant vos fesses vers l'arrière et expirez dans le sens inverse (pubis vers l'avant).
- Mesdames, prenez bien conscience de vos ressentis génitaux, en vous aidant de la respiration.

2. Jouez avec le périnée

- L'indicateur de la survenue de l'éjaculation peut être une respiration rapide saccadée ou en apnée, qui indique que le point de non-retour n'est pas très loin. Inspirez alors fortement en emmenant les fesses vers l'arrière, ce qui entraînera un relâchement du périnée. La conscience des tensions périnéales et la capacité de jouer avec votre musculature périnéale interne vous aideront à mieux le détendre.
- Soupirez profondément... Chez les femmes, c'est un excellent moyen pour relâcher les tensions périnéales trop élevées, et faire vivre des sensations de frissonnement ou de picotement dans la sphère génitale.

3. Impliquez votre partenaire

- Demandez-lui de varier les rythmes.
- Jouez sans relâche avec son pénis en exerçant des pressions et des caresses avec votre vagin (par exemple, juste avec son gland à l'entrée du vagin). En trouvant une satisfaction, il y prendra goût et désirera revivre cette exploration.
- Invitez-le à explorer votre creux par des mouvements d'ondulations de son bassin qui viendront suivre les vôtres, avant de revenir à ses habitudes.
- Et pour tous, osez devenir le complice de votre partenaire. C'est un jeu qui ne peut être excellent que si les deux s'y abandonnent !



Étincelant

Un Noël tout en lumières

PAR BK

Pour un Noël féérique et lumineux, il suffit de quelques bonnes idées saupoudrées d'une pincée de poudre dorée... Des exemples créatifs, simples à réaliser et bon marché !

© BARBARA KELLER



Luminaire design en gobelets

- Pour créer un abat-jour complet, il vous faudra compter une centaine de gobelets blancs (la moitié pour une demi-sphère). Pour assembler les verres entre eux, agrafez-les au niveau du col ou collez-les par le pied.
- Commencez par la première ligne. Fermez-la pour former un cercle. Débutez la deuxième ligne en assemblant les gobelets mais aussi à la ligne déjà terminée afin de consolider l'ensemble.
- Lorsque votre demi-sphère est terminée, posez-la sur une de vos lampes à ampoule économique (car elle ne chauffe pas) et profitez de ce joli éclairage. Testez aussi des ampoules de couleur.

Photophores en dentelle

- Récupérez quelques petits pots de yaourt en verre. Collez-y des chutes de dentelles (les anciens sous-vêtements féminins font très bien l'affaire !).
- Insérez une bougie chauffe-plat et disposez partout dans la maison : faites une allée féérique devant l'entrée de la maison ou sur les marches d'escalier, disposez comme chemin de table ou au pied du sapin (pas trop près !).



Bocal phosphorescent

- Munissez-vous d'un bocal en verre vide. Selon l'usage que vous déciderez d'en faire, peignez l'intérieur ou l'extérieur par petites touches de peinture fluo ou phosphorescente, comme des gouttes de pluie.
- Laissez sécher au soleil afin que le récipient prenne bien la lumière.
- Une fois la nuit tombée, contemplez votre constellation multicolore.

Lustres en ficelles

- Gonflez 2 à 4 petits ballons que vous suspendez à votre corde à linge. Protégez votre sol avec du papier journal ou une bâche en plastique. Dans un saladier, mélangez de la farine ou féculé de maïs avec de l'eau afin d'obtenir une pâte lisse et assez liquide.
- Enduisez les ballons de vaseline afin d'éviter que le fil, une fois sec, ne reste collé sur le ballon. Trempez la ficelle dans la pâte et faites un nœud au niveau de l'embouchure du ballon puis commencez à l'enrouler jusqu'à obtenir une sorte de toile d'araignée autour du ballon.
- Laissez sécher 24 h puis crevez le ballon à l'aide d'une aiguille. Bombez votre suspension en doré ou argenté et agrémentez de paillettes. Vous pouvez la suspendre telle quelle ou y glisser une guirlande lumineuse qui la fera crépiter de mille feux !



On aime !

Les enfants se régaleront avec cette création où ils pourront plonger les mains dans la pâte.

Programme minceur

5 astuces pour passer des fêtes légères

PAR SOLY, COACH SPORTIF

Et s'il était possible de passer les fêtes sans prendre un gramme ? Afin d'éviter les mauvaises surprises en début d'année, voici 5 astuces à suivre. Objectif : bouleverser vos habitudes pour un Noël à la fois gourmand et léger.



1 Une bonne hygiène toute l'année

La première des règles est d'avoir une ligne de conduite alimentaire pendant toute l'année. En effet, suivre un programme nutritionnel adapté à ses besoins et élaboré de manière optimale par un nutritionniste ou une diététicienne est une des solutions qui permet de garder un poids idéal tout en mangeant ce qui nous fait plaisir. Ainsi, satisfaire nos

papilles gustatives par des mets variés et équilibrés tout en respectant nos besoins caloriques quotidiens (environ 2 000 kcal pour une femme et 3 000 kcal pour un homme) devient un jeu d'enfant. C'est aussi la garantie de n'avoir aucune frustration tout au long de l'année et d'entamer les fêtes de Noël en toute sérénité.



2 Du sport même pendant les fêtes

La deuxième règle d'or est de pratiquer une activité physique même en période festive. Pour les habitués des sports en salle ou en plein air, l'erreur à ne surtout pas commettre est de faire une "pause" pendant les fêtes. En effet, les jours où on mange le plus dans l'année sont ceux où il est important de se bouger afin d'équilibrer la balance entre calories consommées et dépensées. D'ailleurs, il est prouvé que le sport d'une manière générale régule l'appétit, en particulier les sports d'endurance. Il est conseillé de se mouvoir au minimum une heure par jour sur un parcours santé ou au bord de la mer, par exemple. De préférence le matin, le sport pratiqué permettra d'entamer la journée avec un déficit calorique de 500 à 1 000 kcal en moyenne (selon l'intensité). Pour les plus confirmés, une séance de cardio à jeun le matin est idéale.



© IMAGES SOURCE

3 Passer à l'action

La troisième règle concerne ceux qui ne font pas de sport. Contrairement aux idées reçues, Noël et les fêtes de fin d'année sont en réalité une période parfaite pour s'abonner en salle ou s'inscrire à un nouveau loisir. Ainsi pour constater l'effet immédiat d'une activité physique sur la balance, inutile d'attendre les réveils parfois très difficiles du début d'année. L'important est de passer à l'action au plus tôt ! En réalité, **prendre la décision de se (re)mettre au sport dans cette période festive où l'euphorie, la gaieté et les loisirs sont les maîtres-mots est une méthode très efficace pour perdre du poids** et garder ses bonnes résolutions sur le long terme car elles sont associées à des moments de plaisir et de partage.



4 Éliminer les toxines

La quatrième règle à suivre est de profiter de cette saison pour éliminer un maximum de toxines ! En raison même de leur présence en forte quantité dans notre corps, il n'est pas rare de ressentir des nausées, maux de ventre ou remontées acides le lendemain des fêtes. En période d'excès, les organes de détoxification comme le foie, les reins ou encore les intestins sont mis à grande contribution. **Prendre de l'avance en buvant au minimum 1,5 l d'eau dans**

la journée avant d'entamer les mets du soir est un moyen pratique de s'assurer une bonne évacuation des déchets de l'organisme.

Plusieurs solutions détox sont proposées dans le commerce. Privilégiez des cures sous forme de thés, tisanes ou citronnades sans sucres ajoutés, à boire tout au long de la journée. Quant aux boissons dépuratives au charbon végétal ou à la chlorelle, leur effet sera accentué dans un grand verre d'eau le matin à jeun.



5 Calculer les calories

Enfin, l'essentiel à respecter le jour J est de différencier les calories qu'on réserve pour le dîner festif et les calories qu'on va emmagasiner durant la même journée. Faire la balance entre les deux est décisif pour garder une ligne impeccable, même après les fêtes ! **Sachant qu'un menu de réveillon compte en moyenne plus de 2 000 kcal, il est judicieux de remplacer son repas de midi à fort taux glucidique pour un menu plus allégé à forte teneur en protéines et en fibres.** Exemple de menu allégé à moins de 600 kcal : une omelette aux épinards le matin, une salade de crevettes le midi et une soupe miso (pâte de haricots de soja fermentée) dans l'après-midi ou juste avant le départ pour la fête. Cette astuce permet de céder sans remords et avec grand plaisir aux gourmandises et tentations des menus des fêtes.





Phytobokaz

INCONFORT DIGESTIF ? REPAS COIPEUX ? EXCÈS ?

**GRÂCE À BANULINE,
GARDEZ LE SOURIRE AVANT
ET APRÈS LES REPAS !**




- Rétablit le confort digestif
- Agit sur les désordres intestinaux
- Prébiotique (rééquilibre votre flore intestinale)
- Alcalinisant (participe à votre équilibre acido-basique)

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

www.phytobokaz.fr

A l'excès

Sport : méfiez-vous du surentraînement

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

Les sportifs qui choisissent de se fixer des challenges et de se lancer dans des compétitions sont de plus en plus nombreux. Dans cette optique, comment choisir des charges d'entraînement adaptées ? Quels sont les signes d'un possible surentraînement ?

L'une des bases de la méthodologie de l'entraînement est que vous devez régulièrement soumettre votre corps à des volumes et des intensités d'exercice supérieurs à celui pour lequel il est déjà conditionné. En d'autres termes, pour progresser, vous devez sortir régulièrement de votre zone de confort, en augmentant progressivement le niveau de difficulté des séances.

FATIGUE AIGUË

Cependant, l'augmentation des charges d'entraînement a des limites, celles que vous impose votre organisme ! La clé du succès est d'identifier cette limite à ne pas dépasser. Car si s'entraîner dur est susceptible d'induire de nouvelles adaptations physiologiques et donc de meilleures performances, cela s'accompagne aussi forcément d'une fatigue de plus en plus présente. Comment différencier les stades de fatigue ?

• **La fatigue saine** : après l'accumulation de séances intenses, vous ressen-

tez une fatigue aiguë. Vous vous dites fatigué, mais un simple jour de repos complet vous suffit pour retrouver votre niveau de performance habituel. Dans ce cas, une amélioration de vos records est même envisageable lorsqu'une période d'affûtage est planifiée. C'est l'illustration du phénomène de surcompensation qui explique votre progression. Tout est normal, malgré cette fatigue passagère qu'une bonne nuit de sommeil fait disparaître.

• **La fatigue liée au surentraînement** : vous restez durablement épuisé malgré le respect d'une phase de récupération prolongée de plusieurs jours, voire de plusieurs semaines. On dit alors que votre surmenage est non fonctionnel. Il faut impérativement lever le pied et prendre les mesures qui s'imposent. La méforme vous guette ! Pour éviter de franchir la ligne rouge, quelques conseils pratiques doivent être suivis. Tout d'abord, soyez vigilant aux autres marqueurs du surentraînement : vous avez des difficultés pour vous endormir. Vous vous sentez fati-

...



...

gué, même le matin au réveil. Vous êtes de plus en plus irritable et vous avez du mal à vous concentrer sur une tâche complexe. Vous constatez une perte d'appétit, vous ressentez une baisse de forme, un manque d'envie de vous entraîner, une humeur morose. Vous constatez des blessures à répétition, une fluctuation anormale de votre poids, ou la diminution de votre libido...

DEUX JOURS DE REPOS

Tous ces symptômes sont autant de signaux d'alerte qu'une fatigue anormale due au surentraînement s'installe. Il impacte aussi votre système immunitaire qui sera fragilisé par la fatigue. Pour faire face à ces symptômes inquiétants, respectez quelques règles simples de prévention. Ne jamais enchaîner les séances de qualité sans vous être assuré que vous avez assimilé la précédente, avec un temps de récupération de deux jours minimum. C'est une règle de base de l'entraînement qu'il convient de respecter à la lettre. Évitez d'enchaîner les séances dures (type fractionné sur piste, travail de côte...). Et privilégiez plu-

tôt une alternance de sorties intenses avec des séances de récupération en endurance, faciles. Accordez-vous des plages de récupération, en intégrant une semaine de semi-repos par mois. Vous diminuerez durant cette période incompressible la charge totale d'entraînement (principalement le volume) de 30 % à 40 %. Ces semaines allégées sont idéales pour évacuer la fatigue et bonifier le phénomène de surcompensation, indispensable à la progression. Idéalement, il est toujours préférable de réduire le volume plutôt que l'intensité de l'entraînement. C'est le meilleur moyen d'entretenir les adaptations physiologiques induites par les cycles de travail antérieurs tout en gommant l'état de fatigue que vous avez accumulé. Les sources de stress ont généralement tendance à s'additionner les unes aux autres. Ce qui signifie que votre programme d'entraînement doit impérativement tenir compte des aléas de la vie : n'hésitez pas à adapter le contenu de vos séances plutôt que de respecter à la lettre le planning établi. Enfin, une visite régulière chez votre médecin du sport et un examen biologique annuel sont conseillés. Et posez-vous régulièrement la question : suis-je heureux de faire du sport et de préparer mes compétitions ? Si la réponse est hésitante, c'est qu'il est sans doute temps de prévenir et d'écouter les signaux d'alarme que vous envoie votre corps.

Futurs ou jeunes retraités,
le **Guide Senior 2016**
répond à vos questions.



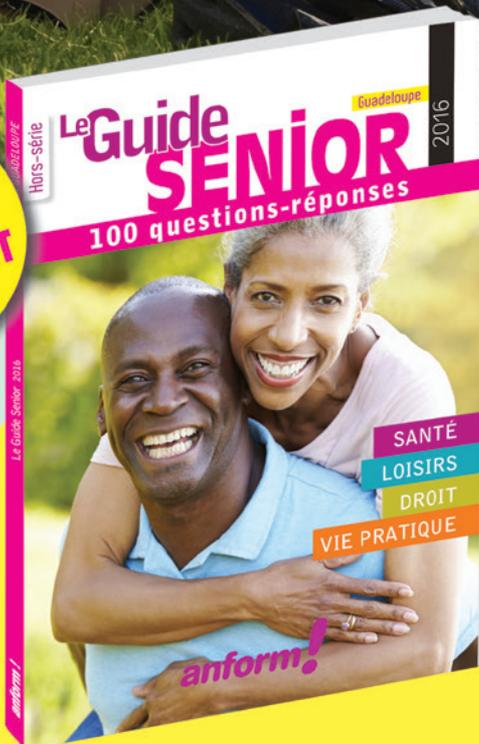
> Découvrez
VOTRE NOUVEAU

hors-série anform :

- dans les centres gériatriques, les résidences seniors, les salles d'attente des médecins, les CCAS, etc. ;
- ou commandez-le en envoyant un chèque de 4,50 euros (vous ne payez que les frais de port), avec vos nom et adresse à :

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

**Hors-série
ANNUEL
ET GRATUIT**



À reculons

Comment vaincre sa peur de l'engagement

PAR CHRISTELLE CHAPELET

Peur de s'engager dans une relation amoureuse ? Peur de s'installer ? Peur de faire un bébé ? Beaucoup sont ceux qui fuient dès que se dessine l'ombre d'un projet. D'où vient cette peur ? Comment la surmonter ?

À la base, le sentiment de peur agit comme protecteur de notre être et nous permet d'éviter des situations de danger. À travers nos expériences, nous apprenons à distinguer ce vers quoi nous pouvons nous diriger et ce que nous devons éviter ou fuir. De ces expériences, entres autres, naissent la confiance en soi et en son prochain. À l'âge adulte, la vie nous impose de prendre des engagements de plus en plus importants et qui, nous le savons, peuvent changer le cours de notre existence. C'est pourquoi, certains préfèrent parfois interrompre une relation de couple naissante qui pourtant évoluait sur des bases positives plutôt que de prendre le risque de la voir échouer.

PEUR DE SE TROMPER

Oui, ces difficultés à s'engager portent le poids de nos expériences douloureuses passées. Mais elles se trouvent aussi confrontées à l'impérialisme du bonheur absolu prôné par notre société. À travers les réseaux sociaux, le bon-



heur (dans la vie de couple, en famille, au travail, en vacances) s'expose et s'impose à la vue de tous amenant certains à se comparer trop durement à l'image faussement idyllique de la vie des autres. Alors imprégnés par la peur d'un éventuel échec, par la peur de se tromper, de regretter, ils finissent par rester dans l'attente de la bonne décision à prendre, de la super opportunité et se morfondent dans leurs hésitations multiples. C'est comme si "se tromper" devenait une honte. Cette fausse croyance peut abîmer l'image de soi par la culpabilité qu'elle engendre et amener la personne au repli. Pourtant, l'erreur est humaine, dit l'adage et, à ne pas s'autoriser cette possibilité de se tromper, on finit par avoir peur de perdre ce que l'on ne possède pas encore !

SENTIMENT D'INSÉCURITÉ

Selon la croyance, les hommes seraient plus touchés que les femmes par cette peur. Mais les femmes, qui ont tant bataillé pour leur indépendance et leur liberté, sont de plus en plus concernées. De plus, les divorces qu'ont connus les adultes d'aujourd'hui chez leurs propres parents, ont peut être laissé un profond sentiment d'insécurité. Ce mauvais souvenir réactive la crainte de s'engager avec son conjoint, d'acheter une maison ou de se marier. Quant à la peur de mettre au monde un enfant, si elle peut être perçue positivement comme un véritable travail de réflexion face aux responsabilités à venir, elle peut aussi se transformer

chez certains, en un nœud d'angoisse. Devant cette étape, qui engage "pour toujours", les peurs grandissent. Parfois elles paralysent totalement et certains couples finissent par "stériliser" définitivement la relation. Devenir parent est une décision qui demande réflexion, mais quand le couple est équilibré, en perçoit le désir et se sent "prêt à", il est dommage que l'unique peur de s'engager vienne enlever tous les espoirs et disloquer le couple.

ACCEPTER LE CHANGEMENT

"Moi, j'ai arrêté de prendre de bonnes résolutions. De toute façon, je ne les tiens pas." Cette phrase vous parle ? Lorsque l'on décide de rompre un pacte avec soi-même, on s'éloigne progressivement de ses propres valeurs. Nous finissons par ne plus nous ancrer dans notre propre parole. Concernant le changement, pour prendre l'exemple de la thérapie, *"prendre la décision de consulter un thérapeute (médecin, psychologue, etc.), notamment pour les personnes atteintes d'addiction, peut être longue. Car, si reconnaître ses difficultés est une première étape, s'engager vers un réel changement en est une autre. Le travail thérapeutique peut demander du temps et dans nos sociétés où le "tout, tout de suite" règne, beaucoup repoussent la consultation"*, relate Aurélie Sisoix, psychologue au CSAPA de Kourou, en Guyane. La fa-

culté de s'engager dans des choix de vie s'acquiert à la mesure du développement et de son évolution personnelle. L'engagement est en lien direct avec la confiance en soi, en l'autre et en l'environnement.

Et dans la vie professionnelle ?

Depuis plusieurs années, les directions d'entreprise sont invitées à l'évaluation des risques psychosociaux (stress, burn-out) pour fidéliser les collaborateurs et veiller à leur bien-être. Cela amène ces derniers à faire face aux conflits, nommer leur besoin et rechercher des solutions constructives vers des attitudes plus valorisantes que la fuite et l'évitement. En effet, certaines personnes refusent un poste car elles ne se sentent pas à la hauteur ou par la crainte de ne pas être totalement satisfaites.

Test

Avez-vous peur de vous engager ?

PAR CHRISTELLE CHAPELET

De la peur de franchir le cap de la maternité à la peur de s'engager avec son opérateur téléphonique, il y a tout un monde ! Où vous placez-vous sur l'échelle de la peur de l'engagement ?

1 Pour vous, le mariage c'est :

- un rêve de petite fille ;
- ▲ un morceau de papier ;
- pourquoi pas ? Si l'autre y tient.

2 Vos relations sentimentales ressemblent à :

- ▲ des histoires sans lendemain ;
- des histoires sans lendemain ;
- lui et moi, c'est pour la vie !

3 La vie à deux, c'est :

- faire des concessions ;
- ▲ rendre des comptes ;
- indispensable pour vivre son couple.

4 Après un premier rendez-vous, vous vous dites :

- il est trop bien, c'est l'homme de ma vie !
- c'est vrai qu'il est bien, mais est-ce que je suis prête ?
- ▲ j'ai passé une bonne soirée, mais je ne cherche rien de sérieux.

5 Votre carrière :

- ▲ vous faites ce qu'on vous demande aujourd'hui et, pour l'avenir, on verra ;
- votre prochain poste sera celui de votre boss ;
- vous guettez les opportunités, on ne sait jamais.

6 Votre plus long contrat :

- ▲ saisonnier en Australie ;
- un renouvellement de CDD ;
- vous avez sauté sur le premier CDI.

7 Michel part à la retraite :

- vous avez préparé un discours, organisé la cagnotte et trouvé un cadeau ;
- ▲ oh, moi les pots de départs, ce n'est pas trop mon truc ;
- vous cotisez et écrivez un mot sympa sur la carte.

8 C'est la rentrée :

- comme chaque année, vous vous réinscrivez dans votre club de fitness ;
- vous hésitez entre la danse, le poney et la natation ;
- ▲ le sport, c'est à la maison, sur mon vélo devant ma série préférée.

9 Katia vous propose de rejoindre son équipe de voile.

- Ça me tente bien mais je ne pourrai pas être là tout le temps. Ça pose un problème ?
- Super ! À ce qui paraît, il y a un super esprit d'équipe.
- ▲ Non, merci, je préfère le tennis.

10 Un enfant, c'est :

- ▲ se lier à quelqu'un toute une vie ;
- ça se réfléchit à deux ;
- c'est le fruit de notre amour.

11 Trois de vos amis viennent d'avoir des enfants.

- ▲ Ouuh là là, moi je ne suis pas prête. Et puis je n'ai que 30 ans !
- C'est magique, que du bonheur. À quand mon tour ?
- J'y pense mais ne me sens pas encore prête à assumer tant de responsabilités.

RÉSULTATS

Vous avez une majorité de ▲

L'engagement : à vos marques, prêt... fuyez !

Dès que vous pouvez, vous fuyez. L'engagement est synonyme pour vous de perte de liberté, d'autonomie et de point de non-retour. C'est comme si prendre un engagement vous enlevait toute possibilité de mobilité et d'action. Cela vous amène bien souvent à douter de vos choix. Dommage, sachez que vous y gagnerez en expériences diverses, à faire confiance au destin, aux autres mais surtout à vous-même. Ne passez pas à côté de votre vie, de vos envies et des propositions qui vous sont faites.

Vous avez une majorité de ■

L'engagement : oui, à condition que...

Avant de prendre une décision et de vous engager, vous pesez toujours le pour et le contre. Une fois le projet mûri, vous vous engagez avec prudence et laissez tout de même une porte ouverte à un retour en arrière juste au cas où... Parfois ce n'est pas possible et il faut assumer ses engagements. Ce que vous faites parfaitement ! Vous avez conscience que la vie apporte son lot de bonnes surprises mais aussi qu'elle nous apprend à tomber et à nous relever. Comme le disait Oscar Wilde : "il vaut mieux avoir des remords que des regrets" et vous le savez très bien !

Vous avez une majorité de ●

L'engagement : même pas peur !

Vous ne craignez pas l'engagement. Au contraire, ce dernier vous rassure et vous permet d'avancer dans votre vie de manière sereine. Que ce soit côté perso, au boulot ou encore dans vos activités extra-professionnelles, tout semble réglé comme du papier à musique. De manière générale, vous vous projetez sur du long terme, avez des objectifs bien fixés et savez précisément où vous voulez aller. N'hésitez pas à vous laisser surprendre par l'inconnu afin de découvrir des terres inenvisagées. Alors un conseil : lâchez prise !

Tentation

Incitons-nous nos enfants à boire ?

PAR PRISCILLA ROMAIN

Le premier verre d'alcool de l'enfant est souvent consommé au sein de la famille. Une absence de vigilance et une banalisation qui peuvent avoir des répercussions très sérieuses sur l'enfant. Explications du Dr Nathalie Dudoret, médecin dans un centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie.

En quoi les habitudes en matière d'alcool sont-elles déterminantes quant à l'orientation future de l'enfant ?

Les parents font figure d'exemple. Ils sont les éducateurs des enfants. Les effets des habitudes de consommation du cercle familial influencent la perception de l'alcool par les enfants. En réalité, le cercle familial, est souvent responsable du premier verre d'alcool consommé, pour les anniversaires par exemple. Nous avons fait une campagne de prévention chez les 6e et quand nous avons demandé qui n'avait jamais bu d'alcool, seule une élève a levé la main. Ils ont tous l'habitude de consommer du panaché. Beaucoup d'adultes pensent qu'il ne contient pas d'alcool ou pas beaucoup, que c'est une boisson "inoffensive" et que "pas beaucoup", c'est autorisé. Mais les enfants, eux, savent

qu'il y en a. À côté de cela, il faut prendre en compte la consommation des parents. Certains vont consommer, mais l'interdire aux enfants et d'autres vont initier la consommation.

La plupart des parents ne le font-ils pas inconsciemment ?

Si l'alcool est interdit aux mineurs dans les débits de boisson, logiquement, il devrait être interdit au sein des familles. C'est une question d'éducation. Les adultes doivent être conscients que la façon dont ils boivent influence la consommation future de leur enfant. Pour leur baptême, certains parents aiment à faire tremper les lèvres de leur enfant dans le champagne. C'est comme leur donner un joint de cannabis. C'est une substance psychoactive. C'est un geste irréfléchi, dont on ne mesure pas la portée.

Que se passe-t-il quand l'enfant est mis en contact très jeune avec l'alcool ?

Chez les jeunes, les enzymes qui contribuent à l'élimination de l'alcool par le foie, sont présentes en plus petite quantité que chez l'adulte. Il est donc plus difficile de donner des indications précises sur la vitesse d'élimination des enfants. Cela dépend de leur développement. Quoi qu'il en soit, l'alcool entrave le développement physiologique, la croissance osseuse, et provoque une baisse de production des hormones de croissance. Il influe aussi sur le développement du cerveau puisque sa croissance ne s'achève qu'à 20 ans.

Quel comportement adopter face à l'alcool ? Le proscrire totalement ?

Proscrire totalement l'alcool n'est pas pour autant une bonne solution. En effet, si l'enfant n'a pas été sensibilisé dans le cercle familial, il le sera tôt ou tard avec ses amis, dont l'attraction est d'ailleurs bien plus forte. Il faut adopter une attitude de responsabilité par le biais du dialogue, comme on peut le faire dans le cas du discours sur la sexualité. Notre culture fait qu'à tous les repas, il y a de l'alcool sur la table, le sujet du bon mode de consommation doit donc pouvoir être abordé.



SA ZOT KA DI

➔ Pensez-vous inciter vos enfants à boire ?



Virginie,
25 ans

Je viens de me marier et le fils de mon époux a 8 ans. Nous ne buvons pas, ne fumons pas et sommes très sportifs. Du coup, il n'est pas attiré par l'alcool. Lorsque j'aurai un enfant, je ne suis pas totalement opposée à lui faire goûter de l'alcool à l'adolescence et dans le cadre d'un événement précis. **Je ne pense pas que faire goûter un jeune enfant puisse influencer son goût pour plus tard.**

Je suis maman de 2 enfants de 10 et 12 ans. **Depuis qu'ils sont très jeunes, je les laisse goûter un peu d'alcool** de temps en temps, un petit fond de verre de punch, vin ou champagne. Maintenant qu'ils sont plus grands, ils demandent plus fréquemment mais je les freine en leur expliquant les effets néfastes de l'alcool.



Roseline,
40 ans



Samuel,
43 ans

J'ai laissé goûter du cidre à mon fils lorsqu'il avait 9 ans dans un restaurant parce qu'il me l'a demandé. Cela n'a en effet aucun intérêt pour lui mais **je ne pense pas non plus que cela puisse l'influencer** pour plus tard. Je crois que c'est surtout l'image des parents à laquelle l'enfant se réfère.

Croc blanc

Les caïmans protégés de Guyane



© ISTOCKPHOTO

PAR CHRISTELLE CHAPELET

C'est l'animal se rapprochant le plus du dinosaure. Et bien qu'il soit en haut de la chaîne alimentaire, certaines de ses espèces sont menacées d'extinction. Faisons connaissance avec le caïman.

Caïman noir

Actuellement, les plus importantes populations connues sont localisées dans la réserve naturelle nationale des marais de Kaw. C'est dans un espace protégé qu'il est possible d'observer cette espèce emblématique du département, dans son habitat naturel. Des guides touristiques proposent d'ailleurs leurs services pour approcher l'animal. Le plateau des Guyanes abrite 4 espèces différentes de caïmans : le caïman rouge, le gris, le noir et le caïman à lunettes. Malgré leur nom, il ne faut pas se fier à leur couleur pour les identifier. Plutôt à la présence ou non d'une barre osseuse entre leurs yeux. Les caïmans à lunettes et noirs sont pourvus. Et pour distinguer les deux espèces, il faut compter le nombre de rangées d'écaillés implantées sur la nuque. Le caïman noir en possède de 4 à 6 alors que le caïman à lunettes n'en possède que 2. Le noir se distingue également par son impressionnante taille. Il peut mesurer jusqu'à 7 m à l'âge adulte alors que ses congénères, rouge et gris, atteignent "à peine" les 2 m.

Il est parfois cannibale

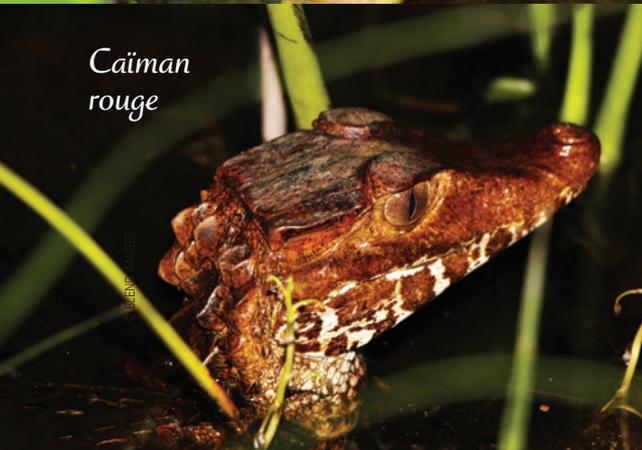
Menacé d'extinction dans les années 1980, chassé pour sa peau, sa viande, le caïman noir subsiste de manière discontinue et sa survie dépend de sa protection. Les plus importantes populations actuelles seraient hébergées au Guyana, en Guyane française et dans le Nord-Est du Brésil. L'inaccessibilité des zones centrales de la réserve naturelle de Kaw, comme la savane angélique, facilite la reproduction de l'espèce et la recolonisation des zones désertées par les caïmans noirs guyanais. Le caïman est un prédateur

opportuniste qui se nourrit de tout ce qu'il peut chasser. En surnombre, il peut se montrer cannibale. C'est le plus souvent à la tombée de la nuit que les caïmans s'activent pour pêcher et chasser. Les jeunes mangent des invertébrés aquatiques, des insectes, des mollusques et des crustacés. Lorsqu'ils grandissent, les proies se diversifient. Le régime alimentaire inclut alors plus de vertébrés. Les plus grands spécimens peuvent s'attaquer à des mammifères, comme la loutre ou le cabiai (cochon d'eau).

...



Caïman rouge



Caïman à lunettes





3 QUESTIONS À...

Charles Bergère, garde du littoral guyanais.

Où en est la recherche scientifique sur les caïmans ?

Les recherches se sont d'abord orientées sur l'étude des populations (nombre, taille, poids) pour déterminer quelles espèces étaient présentes ou non et leurs caractéristiques. Les inventaires zone nationale d'intérêt écologique faunistique et floristique (Znieff) ont permis d'approfondir la connaissance de certaines espèces. Mais, pour le moment, il y a très peu d'études génétiques ou comportementales. C'est ce qu'on souhaite mettre en place au marais de Yiyi, à Sinnamary, plus grand site protégé par le conservatoire du littoral de France avec ses 18 000 hectares. Le caïman à lunettes est celui qu'on connaît le mieux car il est le plus fréquent, notamment dans les marais de Yiyi, zone de nurserie privilégiée des

jeunes caïmans selon nos réflexions et observations faites en collaboration avec la société d'étude, de protection et d'aménagement de la nature en Guyane (Sépany).

Quel statut occupent les caïmans en Guyane ?

Le caïman noir est la seule espèce protégée. Le caïman à lunettes et le caïman rouge ne le sont pas. À juste titre, mais ils souffrent de la chasse. On a le droit de les chasser et de les consommer mais la commercialisation de leur viande est interdite. Cela engendre du braconnage parfois de masse et la vente par des réseaux illégaux. La difficulté vient de l'interdiction française de faire de l'élevage de caïmans. Cette possibilité permettrait pourtant d'offrir un cadre légal à sa vente et de faire de l'écologie durable. Par son élevage et sa captivité, on pourrait mieux le connaître

et mieux comprendre nos ressources faunistiques.

Où et comment observer les caïmans ?

Avec la forte saison des pluies, il n'est pas rare d'en apercevoir malheureusement écrasés sur le bord des routes. Surtout des caïmans rouges. Animaux à sang froid, ils cherchent parfois à sortir des zones trop humides pour se réchauffer sur le bitume. Le caïman gris se trouve principalement dans l'intérieur des terres, donc plus difficilement observable. En milieu naturel, on aperçoit beaucoup de jeunes caïmans à lunettes. Je ne prône pas l'image de la personne qui tient un caïman dans ses mains. Ça n'est pas une bonne chose pour l'animal. Au marais de Yiyi, nous interdisons le contact, l'approche en est facilitée et ce site est extraordinaire pour faire des observations privilégiées.

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 14 décembre 2015 minuit, par courrier à : anform ! jeu-concours 530, rue de la Chapelle, Jarry 97122 Baie-Mahaut



5 COFFRETS MAGNIFICENCE Liérac

La 1^{ère} gamme de soins Liérac anti-rides "belle peau". Une ligne anti-âge révolutionnaire, une formulation avant-gardiste qui agit de façon globale sur le vieillissement cutané. La Crème Veloutée jour & nuit réduit visiblement les rides et raffermi la peau. Le soin Magnificence Yeux efficace la jeunesse du regard et corrige efficacement poches et cernes. **En vente en pharmacie**

CE QU'ILS VONT NOUS CHANTER DÎNERS DE FÊTES	CHANGE DE BORD	SOEUR DE RACHEL INSÉRAIS	LA LÈVRE Y EST SOIGNÉE	BAPTISAI	PRENDRAIENT UNE CHASSE
MALADIE CUTANÉE TROPICALE	1	PARASITE COULE DE SOURCE	NEURO-LEPTIQUE	COURS ITALIEN COQUIN	FORME D'ÊTRE
CRIER SON AMOUR AU FORD DES BOIS	2	TRANSPORTS DE CLASSE MIR...	ORTIE DE CHINE	DIRECTION DE LA MER ÉLÉMENT DE LANGAGE	9
MESURE LE DIAMANT ŒUVRE LATINE	3	COUPA	4	5	ESSAIM
EUT DES VERS POUR LE DÉSIGNER	6	RIVIÈRE ESPAGNOLE AU MOINS 4 PAR MAISON	PETIT COURS	OCRIRE PRÉFÈRE NÉGATIF	8
SOUS UTILE	7	LES MEILLEURS	AUGMENTE ANIMAL DE CRÈCHE	BERNE POSSEDE	6

Mots-fléchés n°62

LE MOT CACHÉ à découvrir était : LAURIERS

LISTE DES GAGNANTS

- Cécile - Saint-François 971
- Ketty - Trois-Rivières 971
- Magali - Sainte-Anne 972
- Marie - Remire Montjoly 973
- Sylvestre - Fort-de-France 972
- Valérie - Sainte-Anne 971

Ces gagnants remportent un duo de crèmes Embryolisse. Bravo à tous les participants !

SOLUTION

R	E	C	I	T	A	T	I	O	N	S
A	N	E	T	H	E	R	A	P	T	.
S	O	E	U	R	.	E	V	A	T	I
S	T	E	N	O	.	M	E	C	.	L
S	T	E	N	O	.	H	O	L	A	.
R	I	L	U	E	.	A	I	R	.	.
P	A	D	D	Y	.	U	N	I	S	.
L	I	E	U	.	S	E	S	.	Z	E
U	.	R	.	E	.	E	.	E	S	T

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

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.

Sucres ajoutés



© ISTOCKPHOTO

anform !

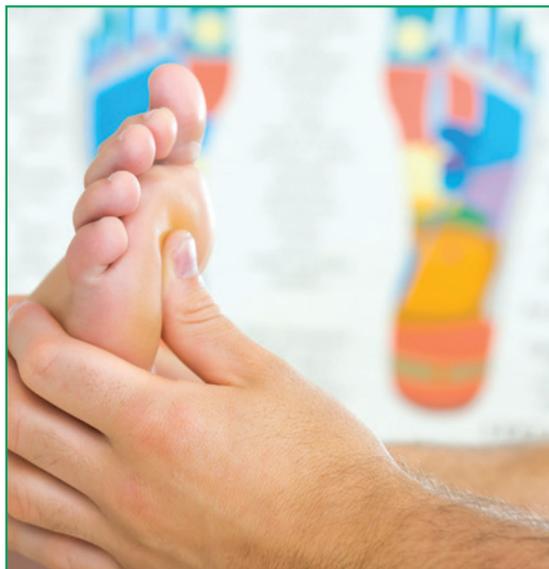
Acide folique contre l'anémie



© ISTOCKPHOTO

anform !

Métier : Réflexologue



© FUSE

anform !

Courbatures et homéopathie



© STOCKBYTE

anform !

Acide folique contre l'anémie

C'est la vitamine B9. L'acide folique est essentiel à la multiplication des cellules et à la régulation de l'activité des gènes. Il participe à la fabrication des globules rouges et blancs, au renouvellement de la peau et de la paroi intestinale, ainsi qu'à la synthèse des substances chimiques qui modulent le fonctionnement du cerveau.

Carence, usages et propriétés

On observe parfois une carence en acide folique en cas d'alcoolisme, de maladie chronique de l'intestin telle que la maladie de Crohn ou la maladie Coeliaque, ou bien encore lors de la prise de certains médicaments contre les infections ou les cancers, par exemple. Ces carences se traduisent par de l'anémie, des crampes musculaires, de la fatigue ou des maux de tête. Pendant la grossesse, une carence peut provoquer des malformations du système nerveux de fœtus, comme le *spina bifida*, qui est un défaut de fermeture de la colonne vertébrale.

Sources alimentaires

Les folates se trouvent principalement dans les légumes à feuilles vert foncé comme les choux, les brèdes, les brocolis ou la roquette, les oranges, les asperges, le foie ou la levure de bière.

Extraits de *Le guide des compléments alimentaires*, éd Vidal, 2010

anform !

Sucres ajoutés

C'est quoi ?

Ce sont les sucres qui ne sont pas présents naturellement dans les aliments. Ils sont ajoutés lors de la fabrication de produits souvent très gras et riches en calories.

Où les trouver ?

Dans les desserts et collations (gâteaux, biscuits industriels), les friandises (bonbons, chocolat), les boissons gazeuses ou boissons aux arômes de fruits, des desserts laitiers (crème glacée, sorbet).

Comment diminuer leur consommation ?

- Diminuez la taille des portions de desserts sucrés.
- Limitez l'apport de boissons aux arômes de fruits et de boissons gazeuses qui contiennent beaucoup de sucres ajoutés et peu ou pas de vitamines et de minéraux. Valorisez plutôt l'eau et les vrais jus de fruits ou de légumes.
- Diminuez de moitié les quantités de sucre prévues dans les recettes.
- Congelez des cerises acerola et du raisin et offrez-les aux enfants en collation plutôt que de leur proposer des bonbons.
- Préparez vous-même vos limonades avec du citron, de l'eau, un peu de sucre et beaucoup de glace.

anform !

Courbatures et homéopathie

Symptômes

Douleurs au niveau des muscles, apparaissant 1 ou 2 jours après un effort.

Causes

Dépôt d'acide lactique ou sarcolactique dans les muscles, provenant de la combustion des sucres et des graisses.

Traitement

De base : Arnica montana 15 CH, Sarcocollacticum acidum 15 CH. 5 granules de chaque après l'effort, puis 3 fois par jour pendant 3 jours. Avancé : Arnica montana 15 CH, sensation de courbature et de meurtrissure généralisée. Sarcocollacticum acidum 15 CH ou lacticum acidum 15 CH pour éliminer l'acide sarcolactique (ou acide lactique) accumulé dans les muscles.

Conseils

Pour les personnes sujettes aux courbatures, prendre après l'effort Arnica montana 15 CH et Sarcocollacticum acidum 15 CH, 5 granules de chaque, puis 3 fois par jour le lendemain. Le jour suivant, mobilisez en douceur les muscles qui ont fait l'effort pour empêcher l'acide lactique de s'y déposer. Bien boire pendant et après l'effort.

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

anform !

Réflexologue

Métier

Issue de la médecine traditionnelle chinoise, la réflexologie est une thérapie manuelle pratiquée sur des zones réflexes des pieds, des mains, des oreilles ou du nez. Elle se base sur l'idée que tous les nerfs et tous les organes du corps sont reliés à des points spécifiques situés à ces extrémités. Ainsi, par simple pression ou en massant un point réflexe précis, on stimule ou détend l'organe correspondant.

Applications

Elle est utilisée pour lutter contre le stress, les migraines, la fatigue, les maux de dos, le syndrome prémenstruel, les problèmes de constipation, de respiration, de circulation sanguine.

Lieu d'exercice

Bien qu'il puisse avoir son propre cabinet, on rencontre surtout le réflexologue dans un centre de remise en forme, un centre de thalasso-thérapie, un centre de santé ou un club de sport. Il peut aussi se déplacer à domicile.

Formation

En France, la réflexologie est reconnue officiellement par l'État depuis juillet 2015 (arrêté du 17 juillet 2015). Le Centre de formation Élisabeth Breton propose un certificat professionnel de réflexologue (Île-de-France) reconnu par l'État. La Fédération française des réflexologues (FFR) propose également des formations dans des écoles affiliées.

anform !



RENAULT
La vie, avec passion

Nouveau Renault KADJAR

Vivez plus fort.



 www.renault-guyane.fr

**GUYANE
AUTOMOBILE**

MATOURY - ZI terca - 0594 35 91 11 **KOUROU** - 44, ZI PARIACABO - 0594 32 26 00
SAINT LAURENT DU MARONI - Route de Saint-Jean - 0594 27 93 72

**ESSAYEZ-LE CHEZ
GUYANE AUTOMOBILE**

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.

Juillet 2015

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