

# anform!

santé et bien-être aux Antilles-Guyane

## ÉBOLA

Un humanitaire  
au cœur  
de l'épidémie

## PSYCHO

"J'arrête  
de culpabiliser"

## DIABÈTE

Une sexualité  
retrouvée

## GAGNEZ

5 crèmes  
Liftissime  
LIERAC

Les 6 secrets  
d'une belle  
peau

JEÛNER EST-IL BON POUR LA SANTÉ ?



"Maman, j'ai peur  
des monstres"



Plantes créoles :  
que cachent  
leurs noms ?



Le maillot  
qu'il vous faut !

VOTRE PEAU IDÉALE  
**VICHY**  
LABORATOIRES

**DÈS 8 JOURS,**  
RÉPARATION SPECTACULAIRE  
DE LA QUALITÉ DE LA PEAU\*

NOUVEAU  
**IDÉALIA  
LIFE SERUM**

**COMPLEXE  
CORRECTEUR  
LR 2412 + LHA**



**TRAVAILLER  
COURIR** (partout)  
**DORMIR** (ou pas?)

**MA PEAU DOIT-ELLE  
LE MONTRER ?**

■ PEAUX SENSIBLES  
■ SANS PARABEN  
■ EAU THERMALE DE VICHY

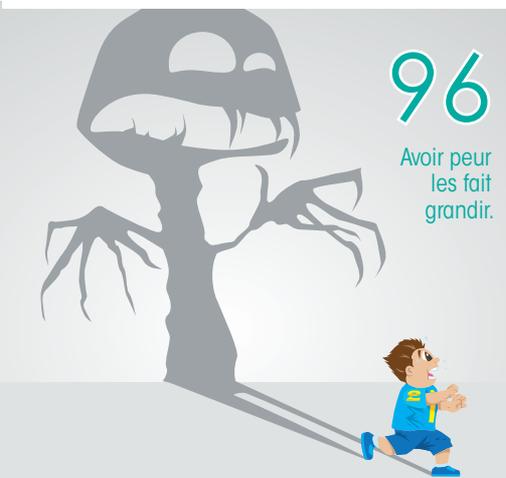
Distribué par la société  SODIMA



38

**DOSSIER**

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



96

Avoir peur les fait grandir.



112

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

# SOMMAIRE

mars - avril 2015



## rencontre

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

## question d'actu

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

## dossier

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

## ma santé

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

**59** Choc anaphylactique : une allergie grave

**62** Plage : mode d'emploi

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

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

**72** 24 h dans un Éhpad

**76** La DHEA : l'hormone de jeunesse ?

**80** Les insolites de la santé

**82** Garder une maison saine

## nos enfants

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

**101** La hernie ombilicale en 6 questions

**102** Otite : quand l'oreille fait mal

**104** "Ma fille a ses premières règles !"

**107** Créations en verre poli

## bien-être

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

**117** Donnez de l'huile à vos cheveux !

**121** Mincir grâce à la sophrologie

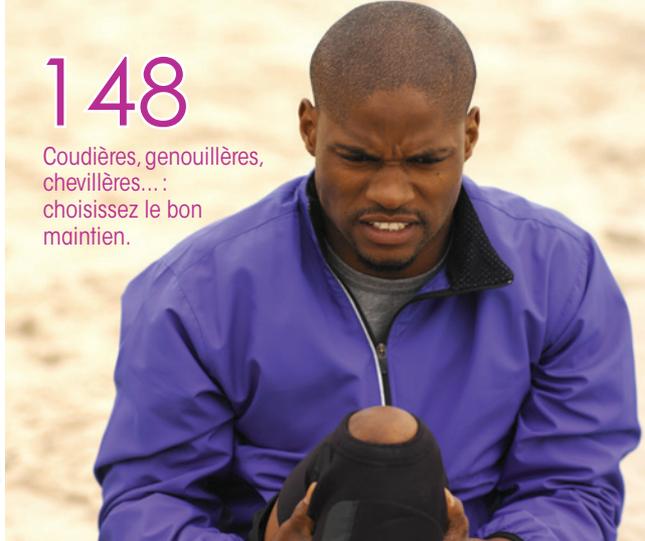
# 141

Légumes farcis :  
tout est permis !



# 148

Coudières, genouillères,  
chevillères... :  
choisissez le bon  
maintien.



## SOMMAIRE

mars - avril 2015

### nutrition

- 126** L'œuf de A à Z
- 132** Levure de riz rouge : attention statines !
- 135** La nouvelle vague du "doggy bag"
- 137** Le poisson-lion : *manjey an tout sos !*
- 141** Exquis, les farcis !

### forme

- 148** Coudières, genouillères, chevillères...
- 151** Coureurs : attention aux carences en fer !

### psycho

- 154** Femmes battues, une lente reconstruction
- 157** Petites confidences à ma psy
- 160** **En couverture** Et si on arrêta de culpabiliser ?
- 162** Test : Quel culpabilisateur êtes-vous ?

### écolo

- 166** Dans la nature, les animaux se soignent tout seuls

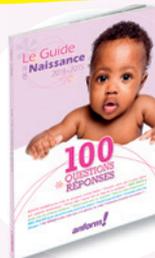
## JOUEZ ET GAGNEZ

### 5 CRÈMES LIFTISSIME LIERAC p. 170



## COMMANDEZ LE GUIDE BÉBÉ

### p. 164



# JE NE RÊVE PAS DE PERDRE DU POIDS JE L'EXIGE

LIPO RÉDUX

LABORATOIRES FORTÉ PHARMA S.A.M. - RCS GRASSE 750 677 818 0014 - AGENCE D'IMPRESION CORRIANON SCARLETT



**-5CM\***  
en 12 semaines  
TAILLE et  
HANCHES

**FORTÉ PHARMA**  
LABORATOIRES

**À DEUX, ON EST PLUS FORTS**

Le guarana aide au contrôle du poids, favorise la dégradation des graisses et la perte de poids en complément de mesures diététiques.  
\*Résultat moyen. Etude clinique Sinetrol® Février 2013 portant sur 95 sujets en surpoids (IMC entre 26 et 29,9kg/m2).  
Complément alimentaire. Demandez conseil à votre pharmacien. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Distributeur exclusif Antilles : Sanisco Caraïbes - info@sanisco.com

fortepharma.com

ZA Génipa - 97224 DUCOS  
Tél. 05 96 50 54 91  
Fax 05 96 50 31 81  
contact@anform.fr

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

DIRECTEUR ANTILLES-GUYANE  
Christophe Aballéa  
christopheaballea@anform.fr  
Tél. 06 90 56 12 14

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

RÉDACTEUR EN CHEF  
Didier Royer - didierroyer@anform.fr

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE  
Malika Roux - malikaroux@anform.fr

INFOGRAPHIE  
Twindesign  
Tél. 06 90 56 75 17

La Souris 2.0  
Tél. 06 90 54 50 73

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

> **Martinique - Guyane**  
Ourida Amra - ouridaamra@anform.fr  
Tél. 06 96 70 22 76

> **Guadeloupe**  
Tél. 05 90 81 01 35  
Fax 05 90 38 70 03

Anne-Sophie Lemoine  
annesophielemoine@anform.fr  
Tél. 06 90 80 13 31

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

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

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

IMPRESSION  
IMAYE - BHS

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

Numéro ISSN 2264-9662  
Dépôt légal à parution

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

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



édito

## Grande taille = elle se taille !

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

Didier Royer

OVALE RELÂCHÉ - PERTE DE VOLUME - RIDES INSTALLÉES

# LIFTISSIME

INNOVATION LIFTING 3D

Le lifting entre dans une nouvelle dimension avec la cosmétique d'hybridation LIERAC, synergie du meilleur des sciences et de la nature. Le complexe Cell-Junction, associé à de puissants extraits végétaux stimule le perlecan, protéine de fermeté et de jeunesse de la peau pour retendre les traits en surface et densifier les volumes en profondeur. Rediscipliné, l'ovale du visage est lifté en 3 DIMENSIONS.

## RÉSULTATS

### Dès l'application<sup>(1)</sup>

Peau retendue, repulpée, lissée

### Après 4 semaines

Ovale rediscipliné<sup>(2)</sup>

Volumes rééquilibrés<sup>(2)</sup>

Rides profondes réduites<sup>(3)</sup>



COSMÉTIQUE  
D'HYBRIDATION  
plus d'info sur [www.lierac.fr](http://www.lierac.fr)

Pas le temps,  
ni le moment  
de se relâcher !



LA BEAUTÉ N'A PAS D'ÂGE  
**LIERAC**  
PARIS

En pharmacies et parapharmacies.

Distributeur exclusif : Cosmétiques de France

Rejoignez-nous sur   

(1) Auto-évaluation - 53 femmes - crème riche + crème cou

(2) Auto-évaluation - 103 femmes - sérum + crème soyeuse + crème nuit

(3) Etude clinique - 32 femmes - sérum yeux



« CHEVELURE PLUS  
ABONDANTE POUR  
**87%**  
DES FEMMES\* »

HYPOALLERGÉNIQUE  
SANS PARABEN  
NON COLLANT

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

LE 1<sup>ER</sup> TRAITEMENT DE RENAISSANCE  
CAPILLAIRE\*\* EN PHARMACIE.

# DERCOS NEOGENIC

STEMOXYDINE 5%

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

PARLEZ-EN À VOTRE PHARMACIEN  
ET DÉCOUVREZ LES TÉMOIGNAGES  
SUR [VICHY.COM](http://VICHY.COM)



**VICHY**  
LABORATOIRES

PAR CHLOÉ GURDJIAN

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

# Denis Maréchal :

*“Mon seul exercice physique, c'est la scène !”*

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

### BEAUCOUP D'ÉNERGIE

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

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

*"Je ne suis pas très sérieux par rapport à ça ! Déjà j'ai arrêté de fumer, c'était vraiment ma victoire 2014. Mais je ne fais pas trop d'exercice, je passe de la rue à la scène au dernier moment. Il faudrait peut-être que je trouve une technique. Je sais qu'il y en a qui font du yoga, de la méditation."* Quant à un régime alimentaire ? *"Non ! (rires) J'aime manger les trucs d'enfants, c'est-à-dire les coquillettes-jambon, les poissons panés, les frites, les hamburgers."* Avant d'ajouter : *"En plus, je n'aime pas du tout les trucs chers, comme à Noël, le foie gras, le saumon, les huîtres... Je n'aime que les trucs très simples et, en général, les menus enfant me conviennent parfaitement !"*

### "JE ME SUIS LAISSÉ VIVRE"

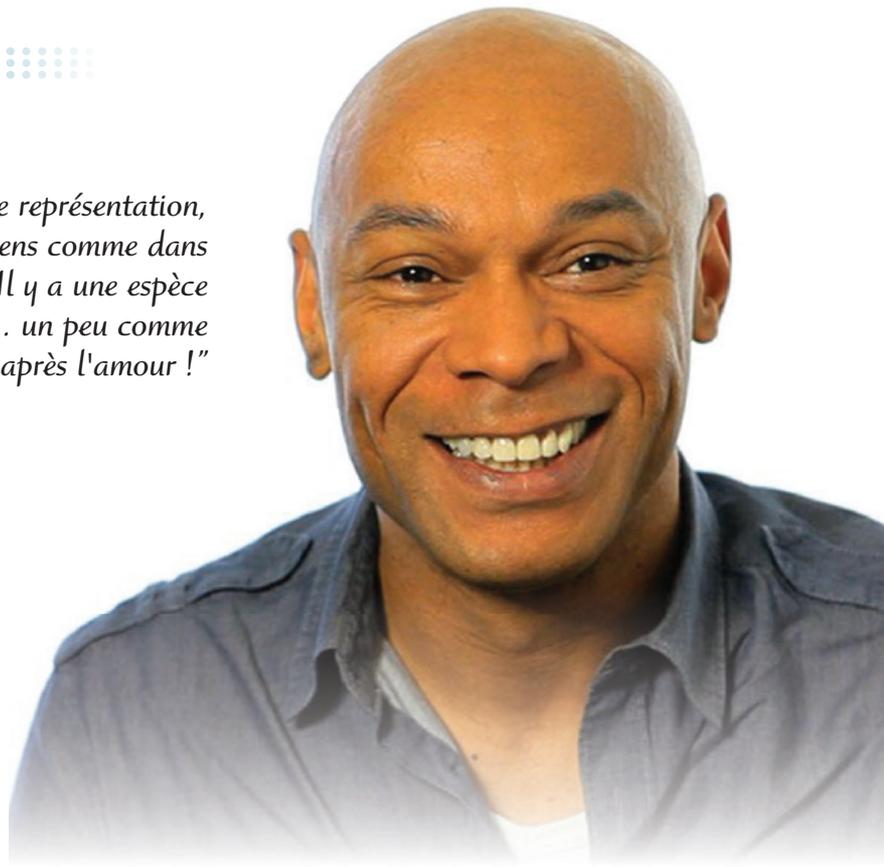
En revanche, il explique ne jamais rien manger avant de monter sur scène, *"pour être un peu léger, un peu aérien ! Je n'ai pas envie d'être ancré dans le sol. Et après, fiesta !"* Élançé, l'humoriste avoue ne rien faire pour entretenir sa silhouette. Passionné de sport dans sa jeunesse, avec de bonnes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



© PIERRE OLIVIER

...

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



...

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

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

#### **“MON SECRET BIEN-ÊTRE, L'ÉVASION”**

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

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

# Poussées dentaires

## Camilia pour apaiser bébé quand il fait ses dents

PLEURS?  
JOUES ROUGES?  
BÉBÉ GROGNON?  
GENGIVES ENFLÉES?



### ★ Une action globale

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

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

### ★ Pour plus de sécurité pour bébé

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

### ★ Un usage pratique

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

Vendu en pharmacie, sans ordonnance.

Service information Boiron

N°Azur 0 810 809 810  
PRIX APPEL LOCAL

**BOIRON®**

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

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



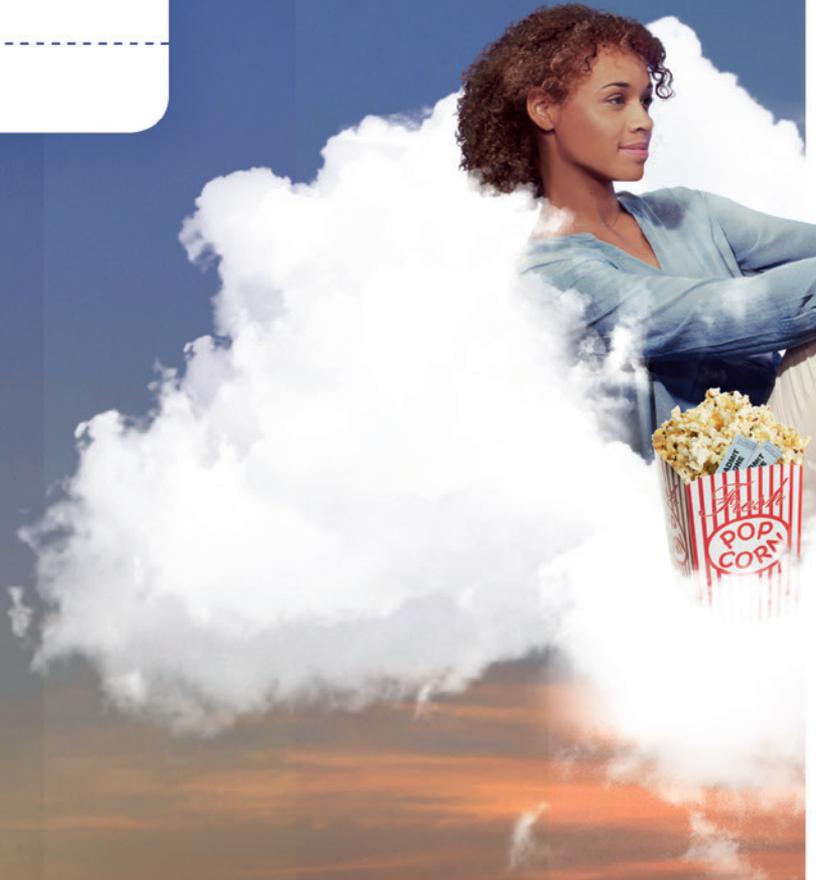
**PARIS**  
**et 18 villes de province**  
**avec TGV AIR**

UN SERVICE PROPOSÉ  
EN PARTENARIAT AVEC



**Vol direct**  
**et quotidien**

**corsair.fr**



# Sur Corsair, le cinéma est bienvenu à bord

Cinéma, jeux vidéos, musique,  
documentaires...  
Plus de 300 heures de divertissements  
proposés sur chaque vol



  
**CORSAIR**  
Ouvrons d'autres horizons



## Pesti'home : enfin une étude sur les pesticides !

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

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

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

## LE SON TROP FORT =

### jeunes oreilles en danger !

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

# 14%

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

### Insolite

## Une nouvelle arme CONTRE L'OBÉSITÉ

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





GUADELOUPE

## En marche contre l'endométriose !

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

## 2050 : 1 personne sur 2 sera allergique

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



### BON À SAVOIR !

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



## 85,4 ans

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

### Recherches

## Un antibiotique issu de la canne à sucre ?

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

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





## de sieste pour retrouver la pêche !



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

### Nos infos santé intéressent les pirates informatiques ?

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

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

### MARS BLEU

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

## Du café contre les mélanomes

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





LA GAMME

## BÉBÉ EXPERT

accompagne les parents  
pour apaiser les bébés  
dès 6 mois.

DN A&O RCS Villefranche-Tarare 517 441 820- SAS au capital de 30 689 148€ BA 14-206

DES EXPERTS À VOTRE ÉCOUTE



Contactez-nous :

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

[www.Laboratoire-Gallia.com](http://www.Laboratoire-Gallia.com)

\* Prix d'un appel local en France Métropolitaine



DES SOLUTIONS ADAPTÉES  
AUX SITUATIONS CLINIQUES SPÉCIFIQUES



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

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

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



## Une centrale électrique solaire en Guyane

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



## Semaine nationale du rein

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



## CONTRACEPTION :

## les hommes s'y intéressent !

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



Guyane

## LA CROIX-ROUGE RECRUTE DES BÉNÉVOLES

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

PLUS D'INFOS

au 06 94 40 11 03 ou [dt.guyane@croix-rouge.fr](mailto:dt.guyane@croix-rouge.fr)



**TANGLE  
TEEZER**

**LA brosse**  
qui démêle  
tous les nœuds !

MODÈLE COMPACT STYLER

MODÈLE ORIGINAL

MODÈLE MAGIC FLOWERPOT

- Démêlage instantané des cheveux secs ou humides
- Sans douleurs, sans pleurs
- Forme ergonomique pour un coiffage facile

**EN PHARMACIE**



Rejoignez-nous sur  
**Tangle Teezer Antilles**



Guadeloupe : tél. 05 90 99 80 09  
Martinique : tél. 05 96 50 85 13  
contact@appharm.fr

# CREATION SANG POUR SANG ORIGINALE

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



## LE MEILLEUR DES SERIES UNIQUEMENT SUR CANAL+ :

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

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

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



EN MARS EXCLUSIVEMENT  
SUR CANAL+

A REGARDER  
SUR TOUS VOS ECRANS



my CANAL\*



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

**CANAL+**



# MUTUELLE DES PÈRES ET MÈRES DE FAMILLE

Mutuelle à cotisations variables - Régie par le code de la mutualité

Notre métier,  
vous **PROTÉGER** !

**-50%**  
POUR LES 4 PREMIERS MOIS

Avec la mutuelle **des Pères et Mères de Famille**, je dispose d'une assurance performante à petit prix.

- Prise en charge immédiate\*
- Tiers payant
- Aide à la personne\*
- Assistance 24 h/24\*
- Paiement à distance\*

\*voir conditions en agence

Votre **complémentaire santé** à partir de  
**16€/mois**

Votre **mutuelle prévoyance DÉCÈS** à partir  
**6€60/an**



**LE LAMENTIN BOURG**  
19 bd Amédée Despointe  
97232 LE LAMENTIN  
**0596 60 20 08**

**ANTENNE LE MARIN**  
Quartier la Agnès  
97290 LE MARIN  
**0596 74 09 71**

**LE LAMENTIN (siège)**  
Ch. la Michèle - Morne Pitault  
97232 LE LAMENTIN - Fax : 0596 51 71 70  
**0596 57 07 89 - 0696 32 50 01**

RIEN DE TEL  
QU'UN BON BAIN DE MER  
POUR SE DÉTENDRE !



© ILLUSTRATION : LA SOURIS 20

Régime totalitaire

# Le jeûne est-il bon pour la santé ?

PAR ANNE DEBROISE

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

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

### À L'HÔPITAL ?

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

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

### ÉTAT DE STRESS

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

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

...

## Total ou partiel ?

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

- **Le jeûne total :**

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

- **Le jeûne partiel :**

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

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

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

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



...

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

### CONTRE LE CANCER

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

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

## Otto Buchinger, pionnier du jeûne thérapeutique

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

## MÉNOPAUSE



Faites le choix d'avoir  
le ventre plat !

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

### *Ménophytea, votre solution Ventre Plat*

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



## Ménophytea Rétention d'eau La solution à la ménopause

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

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

- Disponible chez votre pharmacien
  - Ménophytea Ventre Plat - ACL 607 851.7
  - Ménophytea Rétention d'eau - ACL 607 948.0
- Plus d'informations sur [www.menophytea.com](http://www.menophytea.com)

## ARTICULATIONS

AVANT QUE ÇA COINC...  
**RÉAGISSEZ !**



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

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

### Continuez à bouger, Phytalgic veille !

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

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

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

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



### UTILE ET OFFERT :

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



Plus  
d'infos ?

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

Nouvelles Saveurs  
Vous allez les adorer !

Phytostatine.

# La Minceur sur mesure

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

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

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

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

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

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

**Lipostatime** intègre également des antioxydants aux propriétés protectrices et bénéfiques.

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



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

Découvrez nos délicieuses  
aromatisations  
FRUITS EXOTIQUES  
et GRENADINE



Posez vos questions.

Des spécialistes  
**VOUS** répondent !

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

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

## QUAND ARRÊTER LA PILULE ?

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

Reine-Marie, Martinique

**Dr Mathias Deleflie,**  
gynécologue-obstétricien

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

## PAMPLEMOUSSE + MÉDICAMENT = DANGER ?

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

Jacques, Guyane

**Jacqueline Tudor et Ketty Barège, pharmaciennes**

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

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



# Questions Réponses



## PALPER-ROULER CONTRE CELLULITE

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

Sylviane, Guadeloupe

**Pauline Noyer, kinésithérapeute**

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

## IL FAIT TOUJOURS PIPI AU LIT

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

Pénélope, Martinique

**Dr Olivier Dunand, néphropédiatre**

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

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





## INTOLÉRANTS AU GLUTEN : DE PLUS EN PLUS ?

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

Suzanne, Guadeloupe

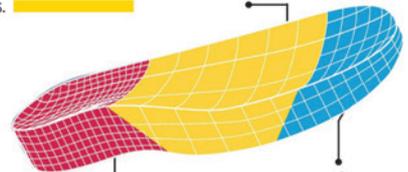
### Dr Monique Gouranton, allergologue

Les patients, surtout les femmes, se rendent chez l'allergologue et se plaignent de maux de ventre, de ballonnements, ou d'autres symptômes, soupçonnant une intolérance. Mais la véritable intolérance au gluten, ou "maladie cœliaque", est une maladie auto-immune grave, causée par une atrophie des villosités de la paroi de l'intestin grêle. Elle entraîne des troubles de la nutrition (troubles de l'absorption du blé, mais aussi du fer, de la vitamine B12...), avec un amaigrissement important. La vraie intolérance survient souvent entre 6 mois et 1 an et peut générer des retards de croissance, même si cette maladie peut se révéler bien plus tardivement. Un vrai diagnostic comportera un interrogatoire sur les symptômes ressentis et un bilan, avec tests cutanés et biologiques. Si le diagnostic est positif, une fibroscopie et une biopsie du début de l'intestin grêle seront réalisées. L'éviction du blé devra être maintenue à vie. Si ce bilan est négatif, il sera réintroduit petit à petit. De plus, il règne une grande confusion entre intolérance au gluten et allergie au gluten. L'allergie est différente et immédiate. Un quart d'heure après avoir mangé du blé, l'allergique peut avoir de l'urticaire, les lèvres qui gonflent, du mal à respirer, des douleurs abdominales, etc. Pourtant, étrangement, beaucoup de patients évoquent le bien senti lors d'un régime sans gluten, sans y être allergique ni souffrir d'une intolérance. Peut-être est-ce psychologique ?



## CONFORTABLE

**FAIBLE DENSITÉ** • La section médiane crée une légère instabilité qui augmente l'activation musculaire (jusqu'à 11%) dans la partie inférieure des jambes.



**HAUTE DENSITÉ** • Absorbe jusqu'à 22% de chocs en plus et contribue à soulager les contraintes articulaires

**MOYENNE DENSITÉ** • Cette section au niveau des arêtes permet de maintenir la vitesse et le rythme tout en améliorant la stabilité.

Disponible en pharmacie

0696 86 18 35

**NON** à la  
vue  
**CHÈRE**

**Optic 2000**

Une nouvelle vision de la vie



# Monture + Verres

## Les Prix Tout Compris

Valable toute l'année

[www.optic2000.com](http://www.optic2000.com)

\* Forfait unifocal à 39€ pour l'achat d'une monture à choisir dans les collections Tango, Baila et Les Inimitables, équipée de 2 verres unifocaux standard blancs (non traités, non durcis, non antireflet et non amincés) ( $\pm$  5 cyl./2 ; Sphère + Cyl  $\leq$  5). Existe aussi en verres progressifs à 139€ (Add de 0.50 à 3.00 D). Prix valable du 1/01/2015 au 31/12/2015. Non cumulable avec d'autres offres et avantages. Photos non contractuelles. Les montures et verres correcteurs constituent des dispositifs médicaux qui sont des produits de santé réglementés revêtus, conformément à la réglementation, du marquage CE sur les produits ou le document d'accompagnement. Demandez conseil à votre opticien. SIREN 326 980 018 - RCS Nanterre Janvier 2015

**Optic 2000**

**Immeuble Hexagone - Zone de Champigny • 97224 DUCOS**

**Tél. : 05 96 55 98 30**

**C<sup>tre</sup> C<sup>ial</sup> LASSALE • 97230 SAINTE MARIE**

**Tél. : 05 96 69 23 83**

**3, rue Victor Hugo • 97220 LA TRINITE**

**Tél. : 05 96 58 37 84**

1



### Pantacourt minceur de nuit MINCIR EN DORMANT : LE RÊVE !

Dès 10 nuits, le pantacourt minceur de nuit Lytess vous promet une silhouette plus affinée. Son efficacité minceur repose sur la qualité de son textile d'une part, qui est en fibre biocéramique, ainsi que sur les actifs naturels qu'il renferme, aux propriétés liporéductrices. > **Pharmacies**

Très confortable à porter.

2

### Phyto huile suprême CHEVEUX SECS ?

Phyto huile suprême concentre 99 % d'actifs d'origine naturelle pour nourrir en profondeur et discipliner les cheveux secs et épais. Véritable soin de coiffage, les frisottis sont éliminés, le brushing maîtrisé et les boucles subtilement redessinées. La chevelure retrouve instantanément douceur et éclat. > **Pharmacies**



Les cheveux fins et secs préfèrent l'exceptionnel pouvoir démêlant de Phyto huile soyeuse.

# C'est pour Vous !

3



Soulage les maux de dos et les troubles articulaires.

### Fitflop MARCHEZ, MINCISSEZ

Imitant la marche pieds nus, les sandales Fitflop vous musclent les jambes et vous aident à brûler les calories. En plus de cette technologie unique, Fitflop vous propose une variété de styles et de couleurs tendance. > **Pharmacies**

4

### Magnésium 300 + STOP AU STRESS

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



Nouveau : disponible en programme de 2 x 20 jours.

5



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**

# C'est pour Vous !

6



Violet, or, rose, léopard, "Shaun le mouton"... : à chacun sa Tangle !

## Compact Styler BROSSE MAGIQUE ET COMPACTE !

La brosse Tangle Teezer Compact Styler démêle rapidement tous les nœuds sans arracher les cheveux et sans douleur, comme sa grande sœur l'Original. Elle vous accompagne partout : la Compact Styler tient dans le sac à main et possède une housse pour protéger ses picots magiques. > **Pharmacies**

7



Active la micro-circulation des vaisseaux sanguins qui irriguent le cuir chevelu.

## Keratine Forte Serum FINI LES CHUTES !

Keratine Forte Serum est destiné à toutes les personnes qui commencent à perdre leurs cheveux. Ce sérum du laboratoire Biocyte stimule la croissance des cheveux et fortifie le cuir chevelu. > **Pharmacies**

8



Protège les cheveux contre les méfaits du soleil.

## Baobab oil BAIN D'HUILES

Baobab oil des laboratoires Phyto Specific est un soin hydratant cheveux et corps. En avant-shampooing (avec rinçage), lors du coiffage (sans rinçage), cet élixir de 8 huiles végétales régénère et nourrit vos cheveux. Il offre aussi à votre corps une douceur satinée incomparable. > **Pharmacies**

9

## Celluflex CHAUSSURES AMINCISSANTES

Les chaussures Celluflex possèdent une semelle ergonomique inclinée à 6 degrés. Le pied est parfaitement stabilisé, le corps se redresse et la silhouette se galbe et s'affine. En plus, elles favorisent la circulation sanguine, augmentent le travail musculaire et soulagent le mal de dos et les varices. > **Pharmacies**



Large choix de modèles et de couleurs.

10



Diminue les ballonnements inconfortables.

## Silhouette Ventre Plat PETIT VENTRE

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

11



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

### Magnésium B6 SURMENAGE ?

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

12

### Oenobiol capillaire FAITES-VOUS DES CHEVEUX !

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

> **Pharmacies**



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

13



Stimule efficacement la circulation sanguine.

### Huile de soin vergetures STOP AUX VERGETURES

L'Huile de soin vergetures Eucerin améliore l'élasticité de la peau sensible des femmes enceintes. À base d'huiles végétales riches en acide linéique, elle renforce la fonction protectrice de la peau et traite efficacement les vergetures. > **Pharmacies**

14



Découvrez la nouvelle saveur fruit de la passion.

### Nutristatine NUTRITION MINCEUR

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

15

### Miss Ellaire FORMULE MAGIQUE

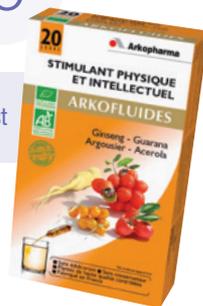
La lotion de Miss Ellaire des laboratoires Indemne est une eau nettoyante, démaquillante et calmante. Elle nettoie délicatement la peau grâce à 8 huiles essentielles apaisantes comme les huiles essentielles de santal et de lavandin grosso.

> **Pharmacies**

Son parfum est divin !



16



La gamme Arkofluides est certifiée bio.

### Stimulant NECTAR DE VITALITÉ

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

> **Pharmacies**

Arriver à bon pore

# Les 6 secrets d'une belle peau

PAR MSR

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

# 1 La véritable action des produits hydratants

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

Les crèmes hydratantes agissent :

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

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

## RESTAURER L'ÉQUILIBRE

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

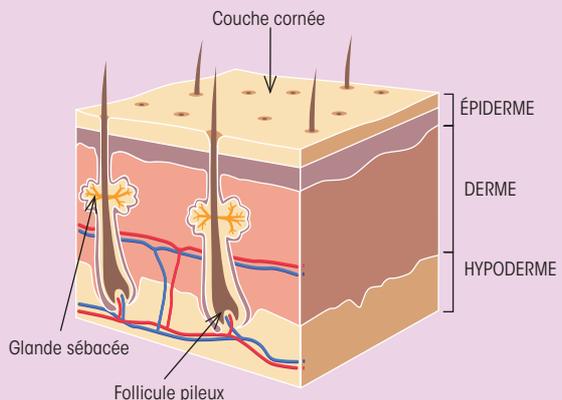
- les formules hypoallergéniques pour peaux sensibles ;
- de sélectionner un soin hydratant en fonction de son type de peau (sèche, grasse, mixte, normale) ;

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

## Une superficie de 2 m<sup>2</sup>

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

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



## 2 Le bronzage : un mécanisme de défense !



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

### PAS TOUS ÉGAUX !

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

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

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

### POURQUOI CES DIFFÉRENCES ?

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

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

## Quel est votre type de peau ?

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



	Phototype	Caractéristiques	Réactions au soleil	Conseils de protection
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau très blanche</li> <li>• Cheveux roux ou blonds</li> <li>• Yeux bleus/verts</li> <li>• Souvent des taches de rousseur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil systématiques</li> <li>• Ne bronze jamais, rougit toujours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposition fortement déconseillée</li> <li>• Rester à l'ombre le plus possible, ne pas chercher à bronzer, ne jamais s'exposer entre 12 h et 16 h</li> <li>• Au soleil, protection maximale indispensable : vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire haute protection (50+)</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau claire</li> <li>• Cheveux blonds/roux à châtain</li> <li>• Yeux clairs à bruns</li> <li>• Parfois des taches de rousseur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil fréquents</li> <li>• Bronze à peine ou très lentement</li> </ul>	
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau intermédiaire</li> <li>• Cheveux châtain à bruns</li> <li>• Yeux bruns</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil occasionnels</li> <li>• Bronze graduellement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposition prudente et progressive</li> <li>• Éviter le soleil entre 12 h et 16 h</li> <li>• Au soleil, haute protection recommandée : vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire haute protection (30-50) ou protection moyenne (15-25)</li> </ul>
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau mate</li> <li>• Cheveux bruns/noirs</li> <li>• Yeux bruns/noirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses</li> <li>• Bronze bien</li> </ul>	
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau brun foncé</li> <li>• Cheveux noirs</li> <li>• Yeux noirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil rares</li> <li>• Bronze beaucoup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposition progressive</li> <li>• Éviter le soleil entre 12 h et 16 h</li> <li>• Au soleil, protection recommandée : chapeau, lunettes de soleil, crème solaire protection moyenne (15-25)</li> </ul>
6		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peau noire</li> <li>• Cheveux noirs</li> <li>• Yeux noirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de soleil très exceptionnels</li> </ul>	

### Le saviez-vous ?

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



# indemne®

## Libérez l'Orange!

Libérez l'orange ! est une lotion minceur qui fait reculer la cellulite et réduit la peau d'orange.

7 huiles essentielles s'associent pour gagner le combat contre la cellulite. Appliquez quelques gouttes sur les zones rebelles à traiter, massez.



## — indemne® —

DISPONIBLE EN PHARMACIES

Retrouvez toutes les informations sur [www.ouiopharm.com](http://www.ouiopharm.com)  
Tél. : 0696 25 92 75 - E-mail : [contact@ouiopharm.com](mailto:contact@ouiopharm.com)

## 3 Gommage : n'y laissez pas votre peau !

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

### QUELQUES CONSEILS

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

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

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

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



© LIGHTWAVE MEDIA

© ISTOCKPHOTO

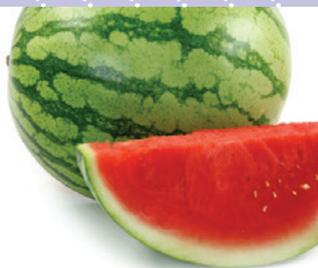
## 4 Tout est dans l'assiette

### DES POLYPHÉNOLS

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

### DES CAROTÉNOÏDES

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



## DES VITAMINES

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



# Bal MASQUÉ des Sorciers®

## TRILOGIE DE MASQUES HIGH-TECH

- 1 Un masque **PURIFIANT, ÉCLAT** aux bulles d'OXYGÈNE actives : sa texture forme de fines bulles qui pétillent sur la peau ! La peau est douce, parfaitement purifiée et rayonnante d'éclat. BREVET
- 2 Un masque **LIFTANT et HYDRATANT** : sa texture se transforme en un film tenseur qui lisse les traits et renforce la pénétration des actifs. BREVET
- 3 Un masque **NOURRISSANT, APAISANT, RÉPARATEUR & PRÉVENTIF** : sa texture procure une sensation de fraîcheur immédiate ! Son « truc en plus » : améliorer la tolérance au soleil<sup>(1)</sup>. BREVET



En Pharmacie et Parapharmacie  
Venez faire votre diagnostic beauté sur  
[www.garancia-beauty.com](http://www.garancia-beauty.com)

(1) Complexe Vitamine - Test clinique, 25 sujets. Une protection solaire est indispensable.

**GARANCIA®**  
— PARIS —  
L'ALCHIMIE BOTANIQUE DU FUTUR



## 5 Les secrets d'un teint plus que parfait

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

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

### ACIDES DE FRUITS

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

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



## Leçon de maquillage

Pour gommer les imperfections et unifier le teint, le maquillage est devenu une arme incontournable ! Avant la pose du fond de teint, il est important d'appliquer une base hydratante séborégulatrice ou matifiante. Ensuite, choisissez un fond de teint adapté. Notez qu'il existe 35 teintes de peaux noires et 7 teintes de peaux blanches. Des produits de maquillage étudiés spécifiquement pour les peaux noires et métissées sont donc de rigueur. En effet, *"les cosmétiques les plus foncés destinés aux peaux caucasiennes donnent à la peau un aspect terne et crayeux car ils contiennent trop d'oxyde de titane"*.

Source : CNRS, Institut de l'information scientifique et technique, Les peaux ethniques en soin et maquillage.



**IN'OYA** crée un futur sans taches  
**le 1<sup>er</sup> sérum sans effets secondaires**

**28 JOURS** EFFICACITÉ PROUVÉE

**INNOVATION**  
**UN SÉRUM AU PRINCIPE ACTIF UNIQUE : ME'LOYA®**  
la 1<sup>ère</sup> innovation technologique « anti-taches » brevetée, spécifique aux peaux noires et mates<sup>(1)</sup>.

**MON SÉRUM ANTI - TACHES**  
Pour tous types de peau

- Un complexe d'actifs régulateurs de la pigmentation.
- Développé en partenariat avec les plus grands laboratoires scientifiques français.
- [www.inoya-laboratoire.com](http://www.inoya-laboratoire.com)

La recherche pour les peaux noires et mates      Distributeur exclusif : **NEVADIS**

(1) Données de l'étude clinique IN'OYA 2012, réalisée en collaboration avec le Centre de Recherche Dermatologique de l'Université de la Martinique. Les données de l'étude clinique IN'OYA 2012 ont été publiées en revue scientifique par le Centre de Recherche Dermatologique de l'Université de la Martinique et le Centre de Recherche Dermatologique de l'Université de la Martinique.

# logiderm

martinique

**ÉPILATION LASER DÉFINITIVE**  
**RAJEUNISSEMENT**  
**REMODELAGE DU CORPS**  
**BLANCHIMENT DENTAIRE**  
**IMPLANTS CAPILLAIRES**

**{ FORFAIT }**  
À PARTIR DE **90€\*** / MOIS

**CENTRE LASER ET MÉDECINE ESTHÉTIQUE**

Pont de Californie - Basse-Gondeau - Le Lamentin  
**05 96 70 48 43 - [www.logiderm.fr](http://www.logiderm.fr)**  
[logiderm.martinique@logiderm.fr](mailto:logiderm.martinique@logiderm.fr)

\*entièrement dans votre centre Logiderm.

## 6 Épiler sans laisser de traces

### 2 questions au...

Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue

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

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

#### Quel laser à épiler utiliser ?

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

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



#### Poil à gratter !

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



Follicule pileux **caucasien**



Follicule pileux **crépu**

Nous avons extrait pour vous  
une molécule anti-âge unique au monde :  
**le RESVERATROL DE VIGNE.**



86%  
PEAU RAFFERMIE  
EFFET LIFTANT  
81%

Nous avons été les premiers à breveter le RESVERATROL DE VIGNE pour vous offrir  
un soin anti-rides et fermeté qui redessine visiblement l'ovale du visage.

CULTIVONS LA BEAUTÉ

**CAUDALIE**  
PARIS



Caudalie reverse 1% de son chiffre d'affaires annuel mondial à des associations pour la protection de l'environnement.  
\* Test clinique, % de satisfaction, 28 jours, 22 volontaires.

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

Demandez conseil à votre pharmacien.  
[www.caudalie.com](http://www.caudalie.com)



Pour rayonner

Les laboratoires Garancia n'ont pas fini de nous surprendre ! L'étonnante texture auto-moussante du nouveau Bal Masqué des Sorciers forme de fines bulles qui pétillent sur la peau et disparaissent une fois le masque absorbé. Il ne reste plus qu'à rincer : la peau est ultra-douce, parfaitement purifiée et rayonnante !  
 > **Pharmacies**

Un système oxygénant inédit qui procure une sensation unique.

# Quel soin pour ma peau ?



Une texture noire vraiment originale.

Pour régénérer

Parce qu'il traite tous les signes du vieillissement (rides, taches, manque de fermeté et d'éclat), le soin Skin-Absolute de Filorga régénère la peau durant le sommeil. Au fil des semaines, la peau gagne en densité, les rides se lissent, le teint est plus lumineux et plus uniforme.  
 > **Pharmacies**

Sèche, grasse, mixte, sensible... ? Bien connaître les caractéristiques et les besoins de sa peau permet de lui apporter les soins les plus efficaces. Notre sélection pour que chacun ait la peau nette, douce et lumineuse !



Pour réparer et protéger

Cicabio SPF 50+ des laboratoires Bioderma est un soin 2 en 1 qui favorise la réparation des peaux abîmées exposées au soleil, en agissant sur chaque étape du processus biologique de la reconstruction épidermique et en limitant le risque d'hyperpigmentation post-cicatricielle (tache brune). > **Pharmacies**

Texture hydratante, non grasse, non collante.

Pour soulager



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

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

Pour purifier

Le Gel moussant Lysalpa de SVR nettoie et désincruste les pores, élimine efficacement l'excès de sébum et les impuretés. Sa base lavante douce, sans savon et parfumée, laisse la peau propre et nette.

> **Pharmacies**



Au quotidien pour les peaux mixtes et grasses.

Pour repulper

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

> **Pharmacies**



Un parfum délicat aux notes légères et chaleureuses.

Pour cacher les défauts



Le sérum embellisseur ultra-fondant Bio-Beauté Flash Perfection, certifié bio, agit sur les 3 facteurs de la photogénie de la peau (structure, texture et lumière). Les défauts semblent floutés. Repulpée, lisse et lumineuse, la peau est visiblement plus belle.

> **Pharmacies**

Contient de l'acide hyaluronique d'origine naturelle.

Idéal pour les peaux grasses à imperfections des ados et des adultes.

Pour "déboutonner"

Déboutonnez-moi est la solution contre les boutons ! Ce soin désincruste les pores et résorbe les imperfections. À base d'épices (écorce de cannelle), d'herbes (origan vert) et d'huile végétale de chanvre, cet ingénieux mélange est antibactérien, astringent et cicatrisant. S'utilise matin et soir, sur un visage parfaitement nettoyé. > **Pharmacies**



# PACK TRINITÉ

3 paires de lunettes, pour 3 fois plus de sérénité\*



1 paire\*

(monture + verres progressifs)

+

une 2<sup>ème</sup> paire\*

(monture + verres progressifs  
solaire ou non)

+

une 3<sup>ème</sup> paire\*

(monture + verres unifocaux  
solaire ou non)

CC ARTIMER - ZAC de Duprey  
97290 Le Marin

Tél. : 0596 69 99 37 - Fax : 0596 69 92 76

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



la lunetterie  
EYE TECHNOLOGIE

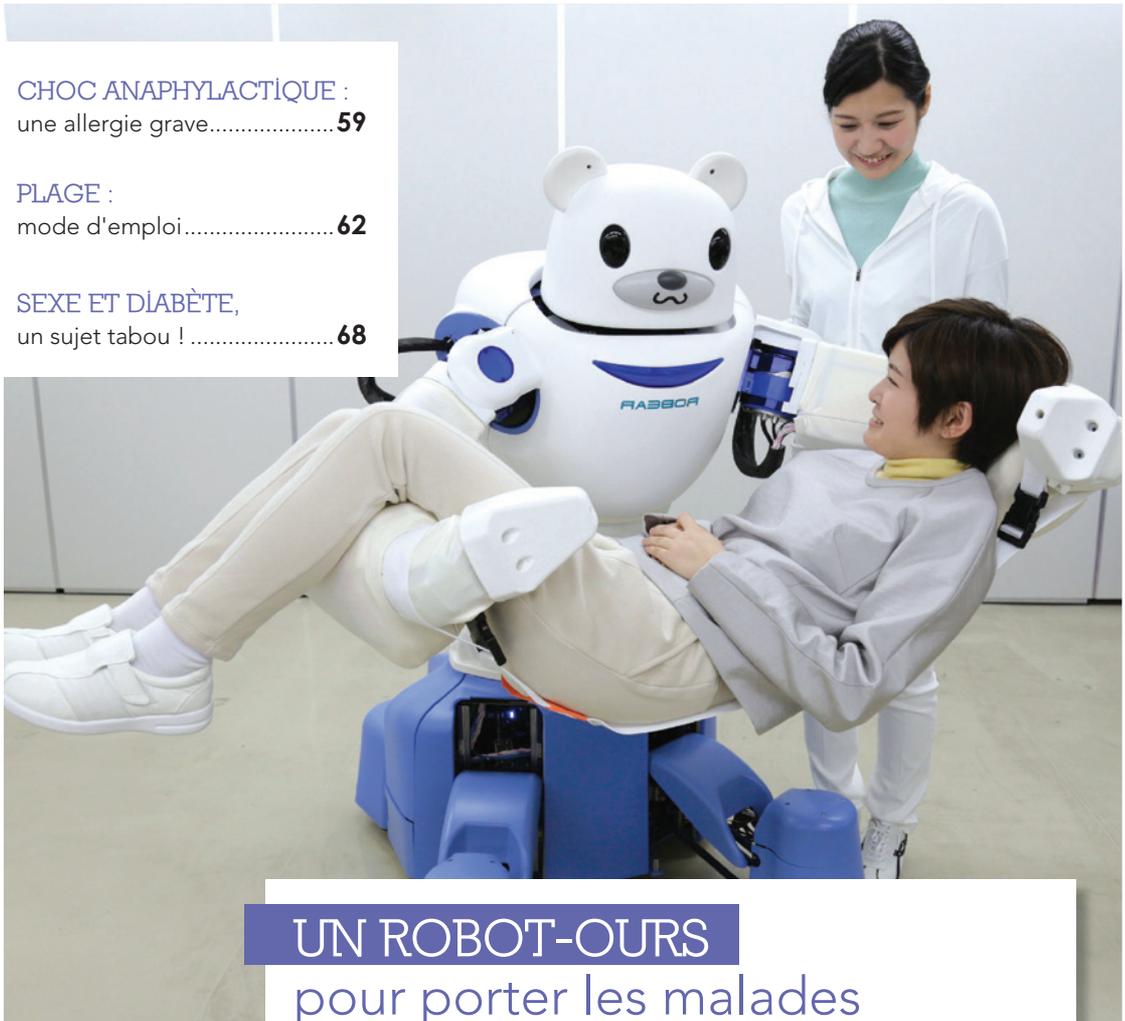
PRENEZ LE TEMPS D'ESSAYER, VISITEZ NOTRE CABINE VIRTUELLE SUR : [www.lalunetteriemartinique.fr](http://www.lalunetteriemartinique.fr)

\* Offre valable pour un euro de plus. 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> monture à choisir dans la collection "domino", équipées de 2 verres organiques CR39 standard, blancs ou solaires (indice 3, gris ou bruns) adaptés à votre vue et de même correction vision de loin que la 1<sup>ère</sup> paire, la 2<sup>ème</sup> paire en progressifs, la 3<sup>ème</sup> paire en unifocaux. Offre valable pour tout achat à partir de 480 euros d'une monture et de 2 progressifs. Offre non cumulable avec d'autres offres et avec les tarifs spéciaux conventionnels des Organismes Complémentaire d'Assurance Maladie partenaires de La Lunetterie. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Valable jusqu'au 31/12/2015. Les montures et les verres peuvent être achetés séparément aux tarifs en vigueur en magasin. En cas de rupture sur un modèle, votre opticien s'engage à vous fournir un modèle substituable, de même qualité et de même coût. Les montures "domino solaire" (non équipées de verres correcteurs) peuvent être achetées séparément au prix de vente unitaire de 35€. Visuels non contractuels.

CHOC ANAPHYLACTIQUE :  
une allergie grave..... 59

PLAGE :  
mode d'emploi..... 62

SEXE ET DIABÈTE,  
un sujet tabou !..... 68



## UN ROBOT-OURS pour porter les malades

Il s'appelle *Robear*, il a une bonne bouille, de grands yeux doux et des bras musclés. **Ce robot-ours élaboré par des chercheurs japonais est capable de soulever une personne allongée sur un lit pour la déposer dans un fauteuil roulant.** "Il agit très délicatement, ajustant sa force et la précision

de ses mouvements en fonction de ce que lui indiquent ses multiples capteurs sensoriels." Un robot conçu pour alléger la tâche des personnels de soins, pour qui le déplacement des patients est éreintant, et pallier le manque de professionnels dans certains secteurs jugés pénibles.



Ébola en Guinée

## Yannick Ruaux

# “Je suis prêt à repartir”

PAR MSR

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

### Pourquoi partir ?

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

“

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

© NICOLAS BEAUMONT/CROIX-ROUGE FRANÇAISE



“

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

### Quelle a été votre préparation ?

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

### À quoi ressemble le centre de Macenta ?

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

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





“

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

© NICOLAS BEAUMONT/CROIX-ROUGE FRANÇAISE



“

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

...

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

### Quelles sont les contraintes de travail ?

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

### En quoi consiste votre travail sur place ?

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



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

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

### **Avez-vous peur d'être contaminé ?**

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

### **Êtes-vous régulièrement contrôlé ?**

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

### **Qu'est-ce qui est le plus difficile ?**

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

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

### **Un moment fort ?**

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

### **Que comptez-vous faire après ?**

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



# UN LARGE CHOIX DE CHAUSSURES POUR VOS PIEDS SENSIBLES

## Phase 2

### Début du déroulé

Le bord légèrement surélevé de la semelle plantaire maintient le pied en équilibre.

## Phase 4

### Appui rétro-capital (ARC)

L'appui rétro-capital distribue la pression de manière ciblée sur tout le métatarse.

## Phase 1

### Amortissement du talon

La pression occasionnée est transmise de façon homogène et stabilise le calcanéum.

## Phase 3

### Soutien de la voûte longitudinale sur la partie intérieure du pied

Le soutien empêche l'affaissement de la partie intérieure du pied.

## Phase 5

### Fin du déroulé par le gros orteil

La force nécessaire au déplacement est transmise à travers le gros orteil. Cela facilite et favorise l'achèvement du pas.



Centre médical Petit Manoir – Le Lamentin  
Tél. : 05 96 57 42 20 – Fax : 05 96 76 68 07  
contact@orthopedieguitteaud.com



**ORTHOPÉDIE  
GUITTEAUD**

Ça me gonfle !

# Choc anaphylactique : une allergie grave

PAR LUCIE GRAFF

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

## 1 C'est quoi ?

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

...

© ISTOCK



## Vers de nouveaux traitements

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

© ISTOCK

## 2 Quelles causes ?

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

## 3 Quels symptômes ?

Les premiers signes apparaissent généralement sur la peau et les muqueuses : rougeurs, plaques, œdème de Quincke (gonflement des paupières, de la bouche, mais

aussi de la langue, du pharynx et du larynx). Les voies respiratoires sont touchées, d'une part à cause de l'œdème, qui peut empêcher complètement la respiration, mais aussi à cause de spasmes au niveau des bronches. Des signes gastro-intestinaux peuvent aussi survenir (nausées, vomissements, diarrhées). Enfin, le système cardiovasculaire peut être atteint. Et, dans le pire des cas, la situation peut évoluer vers un arrêt cardiaque.

## 4 Comment réagir ?

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

“

“Ma langue a commencé à gonfler”

C'était il y a 10 ans. J'avais une grosse angine avec 40 °C de fièvre. Mon médecin m'a prescrit un antibiotique, de la pénicilline. Trois minutes après la prise, j'étais couverte de boutons et ma langue a commencé à gonfler. J'ai immédiatement prévenu mon médecin. Elle s'est déplacée sur le champ et avait également prévenu les urgences. Ensuite, tout s'est déroulé très vite. C'était très impressionnant, très brutal. J'ai fait une grosse chute de tension. Quand mon médecin est arrivé, je suis tombée. Elle m'a injecté un traitement. Ma tension était très basse et ma glotte complètement enflée. Elle est restée avec moi. Je n'ai pas vraiment paniqué car j'étais en confiance. Si elle n'était pas arrivée aussi vite, je ne sais pas comment cela se serait terminé.

Anne, 38 ans

”

## 5 Quels traitements ?

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

Simplifiez  
vous la vie!

**NOUVEAU  
AUX ANTILLES**



**Prenez vos  
rendez-vous médicaux  
par INTERNET**

**sansrdvantillesguyane.com**

- **Gratuit** • **Rapide**
- **Accessible 24h/24** • **Sécurisé**

Parlez-en à  
votre médecin

### Vos Témoignages

Par Alain le 07/10/14 - 12:03  
«Très pratique»

Par Julie le 11/10/14 - 20:59  
«Bravo pour ce service. C'est un gain de temps substantiel, ce qui est précieux à notre époque.»

**Professionnels de Santé,**  
Pour tout renseignement complémentaire,  
contactez-nous: [contact@sansrdvantillesguyane.com](mailto:contact@sansrdvantillesguyane.com)

Peut-on se baigner après déjeuner ?  
Le poisson-pierre est-il mortel ? Comment protéger les enfants du soleil ? Comment réagir à la brûlure d'une méduse ? Démêlons le vrai du faux avant d'aller à la plage.

Vrai-faux

# Plage : mode d'emploi

© WAVEBREAK MEDIA

**On ne craint rien quand il y a des nuages.**

**FAUX.** Une journée sous un ciel voilé ne vous dispense pas de crème solaire. 80 % des UV passent à travers les nuages. De même au volant de sa voiture. Les pare-brises laissent passer les UVA responsables du vieillissement de la peau. Il vaut mieux toujours se protéger du soleil.

**Le soleil amplifie l'acné de l'adolescent.**

**VRAI.** En cas d'acné, il faut protéger sa peau avec de l'émulsion solaire (non grasse et invisible sur les peaux noires) car une peau séborrhéique filtre moins les UV. De plus, le soleil empêche une bonne cicatrisation de la peau (surtout la peau noire) et les boutons peuvent laisser des marques.

### Sous les tropiques, l'exposition au soleil est plus dangereuse qu'ailleurs.

**VRAI.** Les rayons du soleil sont particulièrement forts dans cette zone. Ils arrivent de façon directe à l'équateur (contrairement aux autres régions où ils sont obliques car la Terre est sphérique). Donc plus on se rapproche de l'équateur, plus le soleil est puissant.

### On ne bronze pas avec un écran total.

**FAUX.** Le terme "écran total" est interdit depuis 2007 car aucune crème ne peut réellement protéger contre les UV à 100 %. Néanmoins, les indices élevés permettent d'éviter les coups de soleil. Chacun bronzerait donc au minima avec une crème à indice 50, en fonction de son type de peau. *"La crème solaire n'empêche pas de bronzer. Elle empêche de brûler"*, met en garde Lauriane Reinhardt, esthéticienne.

### Il faut impérativement mettre de la Biafine après des coups de soleil.

**FAUX.** En cas de coups de soleil, la peau a besoin d'être apaisée et non nourrie. La Biafine est grasse et nourrissante, elle doit être appliquée le soir au moment du couché. Surtout pas en journée car elle laisse passer les UV. Le mieux est d'appliquer un gel rafraîchissant, un après-soleil apaisant et de l'eau thermale. Comme pour toute brûlure, le froid permet d'apaiser le traumatisme.

### Des verres de lunettes plus foncés protègent mieux.

**FAUX.** La couleur des verres n'a rien "à voir" avec la protection. Des verres très clairs peuvent tout aussi bien protéger contre les UV que des foncés. Il faut choisir des lunettes de bonne qualité, catégorie 3, polarisées et qu'elles soient labellisées CE. Les yeux doivent être protégés par des lunettes de soleil même au volant car la luminosité aux Antilles/Guyane est souvent forte et fatigue les yeux.

### Le paréo posé sur la plage suffit pour se protéger des vers à chien.

**FAUX.** Leur nom scientifique est "ankylostomes". Ces vers, présents dans l'intestin du chien, pondent des œufs, qui vont être disséminés dans le milieu extérieur via

les selles. Quand ils éclosent, ils peuvent pénétrer la peau de l'homme. Il se développe dès lors une larve sous-cutanée. Sur les plages, utilisez une natte en raphia, évitez la serviette, le paréo ou les vêtements, car la larve peut les traverser. Évitez le contact prolongé de la peau avec le sable, ou installez-vous là où le sable est nettoyé par le flux de la marée.





...

**Il faut attendre 3 h minimum après un repas avant de se baigner.**

**FAUX.** La digestion est plus ou moins rapide selon les métabolismes. Après le repas, la température du corps augmente. Si l'eau est froide, il faut prendre le temps d'y entrer doucement pour habituer son corps et éviter de lui causer un trop gros choc (hydrocution). Cette précaution est valable dès que les écarts de température entre l'air ambiant et l'eau sont très importants. Ce qui est rare aux Antilles-Guyane.

**Les coraux de feu sont très urticants.**

**VRAI.** Ils possèdent des cellules urticantes appelées nématocystes qui renferment des milliers de minuscules fléchettes vénéneuses occasionnant de douloureuses brûlures. Ces lésions démangent et durent 2 à 3 semaines. En cas de contact, rincez à l'eau de mer plutôt qu'à l'eau douce pour éviter de faire éclater davantage de particules de corail sur la peau. Soulagez les démangeaisons avec des crèmes à la cortisone (sur

prescription médicale) ou avec des cosmétiques anti-démangeaisons en vente libre dans les pharmacies.

**Le poisson-pierre peut être mortel.**

**VRAI.** Il est réputé être le poisson le plus venimeux du monde ! Il est doté d'épines dorsales reliées à des glandes à venin. La piqûre est tellement douloureuse qu'elle peut provoquer un malaise (d'où le risque de noyade). Elle peut engendrer une réaction allergique grave. En Guadeloupe, on le nomme "24 heures", durée pendant laquelle la douleur est très vive. En cas de piqûre, appelez le 15. En attendant, le venin étant thermolabile (la chaleur le dénature), plongez l'endroit touché dans de l'eau chaude (45-50°C) pendant un quart d'heure.

**Les murènes sont inoffensives.**

**VRAI ET FAUX.** Elles n'attaquent pas spontanément mais n'aiment pas être dérangées. Elles peuvent donc vous mordre si vous tentez de les toucher. La morsure est redou-

table et très douloureuse. Ses crocs ne sont pas venimeux comme on le mentionne souvent, toutefois certaines espèces peuvent inoculer une toxine sécrétée par les muqueuses buccales.

**Il faut faire pipi sur une brûlure de méduse pour la soigner.**

**FAUX ET VRAI.** Dans l'idéal, en cas de réaction locale (rougeurs, démangeaisons, sensation de brûlure), mieux vaut commencer par rincer la zone touchée à l'eau de mer pendant au moins 30 minutes, ce qui permet d'éliminer les cellules urticantes. Ensuite, il est recommandé d'enduire la zone de sable puis de racler délicatement (à l'aide d'une carte bancaire, par exemple). Enfin, du paracétamol pourra contribuer à soulager la douleur. En cas de symptômes plus généralisés (maux de tête, vertiges, troubles de la conscience, difficultés respiratoires), il est recommandé d'appeler le 15. Toutefois, et faute de mieux, le pouvoir urticant des méduses s'atténuant à la chaleur, l'urine peut calmer la "brûlure".

# BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



LA PEAU SOUS TRÈS  
HAUTE PROTECTION

Photoderm  
MAX<sup>SPF</sup> 50+

UNE PROTECTION SOLAIRE  
DERMATOLOGIQUE OPTIMALE



Nouveau

Photoderm  
Après-soleil  
SOS

**Brume apaisante**  
Action apaisante  
sur les peaux échauffées  
**Texture fraîche**  
Pénétration immédiate  
sans besoin de l'étaler

EN PHARMACIE

Distributeur exclusif : Cosmétol

## Une double protection solaire dermatologique

**En surface : une protection anti-UVA / anti-UVB**

L'association de filtres solaires SPF 50+ / UVA 33 de Photoderm MAX Spray protège efficacement contre les dangers immédiats du rayonnement solaire.

**En interne : une protection cellulaire**

Le brevet Bioprotection® Cellulaire offre à la peau une véritable protection biologique interne : il active ses défenses naturelles, protège les cellules et lutte contre le vieillissement cutané prématuré.

**Une sensation alliant plaisir, efficacité et protection**

Étudiée pour pénétrer rapidement sans laisser de traces, la texture de Photoderm MAX SPF 50+ favorise la répartition homogène des filtres grâce à son agent émulsionnant intégré.

Racines

# Plantes : que cachent leurs noms ?



## Larmes de Job

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

© CHRISTIAN BERG



© JEAN-LOUIS LONGUEFOSSÉ

## Arada

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

PAR JEAN-LOUIS LONGUEFOSSÉ

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



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



© AMAD FLAID MORAD

## Sablier

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

## Herbe à madame Boivin

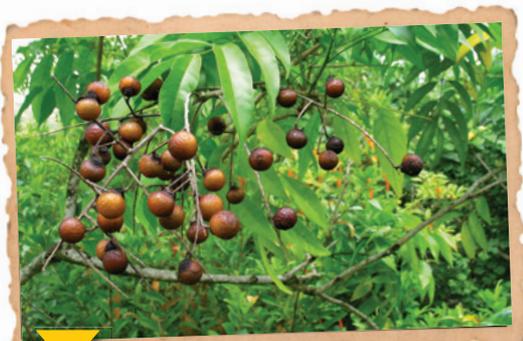
Marie-Anne Victoire Gillain Boivin (1773-1841) était une sage-femme médecin qui fut la première à utiliser cette plante médicinale découverte dans les Grandes Antilles à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle.

## Herbe couresse

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



© JEAN-LOUIS LONGUEFOSSÉ



## Savonnette

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


Arkopharma


ARKO ROYAL<sup>®</sup>

# Restez en forme naturellement !





## DYNERGIE

**Ginseng + Gelée royale + Propolis + Acérola**

Complément alimentaire. Disponible en pharmacie et parapharmacie.

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

[www.arkopharma.fr](http://www.arkopharma.fr) La santé naturellement



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.

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

En berne

# Sexe et diabète, un sujet tabou !

© ISTOCK

PAR CÉLINE GUILLAUME

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



## Chez l'homme

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

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



## » Les traitements

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



## 6 conseils préventifs

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



### Chez la femme

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

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

## » Les traitements

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



Arkopharma

# AZINC

## FORME ET VITALITE



Du dynamisme à partager !

\*par rapport au format 50 et 100 gélules.



VITAMINES - MINÉRAUX - OLIGO-ÉLÉMENTS

## AZINC

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

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

En savoir plus sur [www.azinc.fr](http://www.azinc.fr)



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

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

La santé naturellement



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



Maison de retraite

24 h dans

un Éhpad

PAR BARBARA KELLER

Un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Éhpad) est un établissement médico-social faisant office de lieu de vie. Visitons l'un d'eux, sur la commune de Morne-à-l'Eau, en Guadeloupe.



**Toilette et soins sanitaires du matin dispensés par Jessica Lapierre, assistante de soins en gériologie.**



**Sandrine Silo, infirmière, donne les médicaments.**



**6 h 15**

Les aides-soignantes et les agents de service hôtelier lèvent les volets du centre. Entre 7 h et 8 h 30, ils servent les petits-déjeuners et prodiguent les soins sanitaires, toilette et aide à l'habillage. L'unité dédiée est une unité fermée accueillant les patients souffrant d'Alzheimer et maladies apparentées. Ces personnes sont donc le plus souvent accompagnées dans les différentes étapes de la journée (soins, repas, toilette...).

**8 h 30**

C'est aussi le moment des soins infirmiers. Sandrine Silo, infirmière vérifie la bonne prise des médicaments. Les personnes en Éhpad présentent généralement des troubles cognitifs, de mémoire altérée, pathologies neurologiques dégénératives...

**9 h**

Les premières activités communes débutent. Mélanie Onestas, animatrice, propose des ateliers de poterie, travaux manuels, arts visuels, bien-être...

Toutes les créations font l'objet d'une exposition en fin d'année. Le vendredi matin, les volontaires peuvent aussi s'occuper du jardin thérapeutique en arrosant, en plantant de nouvelles graines et en récoltant quelques herbes aromatiques.

**10 h**

Méline Ticout, aide-soignante, reçoit les dames et messieurs désireux de prendre soin d'eux : mise en beauté avec shampoing, soins capillaires et coiffage dans un salon de coiffure adapté. Une coiffeuse professionnelle se déplace aussi au centre 3 fois par semaine. L'Éhpad bénéficie d'un pôle d'activités de soins adaptés (Pasa). Cette entité dispose d'une salle à manger, cuisine, lits, douche, toilettes, et nécessite la présence d'une psychologue, d'une assistante de soins en gériologie (ASG) et d'un ergothérapeute. Les personnes pouvant y accéder sont sélectionnées selon des critères d'intégration (troubles du comportement gérables, troubles de la mémoire modérés...).



**Méline Ticout, aide soignante, effectue les soins capillaires dans le salon de coiffure aménagé.**



**La salle multi-sensorielle : effets lumineux, jeux de couleurs, de musique, de parfums...**

© BARBARA KELLER



**Réunion de transmission entre les différents intervenants de l'Ehpad.**



**Bastien Monier, kinésithérapeute.**

**11 h**

Certains pensionnaires en état de démence, hyperactifs ou présentant des troubles du comportement peuvent passer un moment en salle de stimulation multi-sensorielle. Cette salle, de type Snoezelen, vise à éveiller les sens mais de manière apaisée. Les immersions durent entre 30 et 45 min en compagnie de l'ASG ou de la psychologue. Ici, c'est Yola Laurent, psychologue spécialisée en gérontologie qui a été formée à l'utilisation de cette salle très particulière.

**11 h 30**

Lola Guillaume, ASG, propose au sein du Pasa différentes activités comme la cuisine thérapeutique. Et chaque participante met la main à la pâte !

**12 h**

Le repas est servi, en salle collective pour ceux qui se déplacent et en chambre pour les personnes à mobilité réduite. Tous les repas sont cuisinés sur place, avec 3 rotations d'équipe entre 7 h et 20 h.

**13 h**

C'est l'heure de la sieste. C'est aussi durant ces instants calmes que l'équipe encadrante se réunit pour faire le bilan des soins, et transmettre données et observations. Sont présents les infirmiers, aides-soignantes, psychologues, animatrices et cadres de santé ainsi que le médecin coordinateur, en visite 2 fois par semaine.

**14 h**

Des kinésithérapeutes libéraux viennent dans la structure, proposent des exercices aux personnes âgées qui travaillent leur mobilité et leur autonomie.

**16 h**

Lors du goûter, un contrôle glycémique est réalisé par les infirmières pour tous les résidents diabétiques.

**17 h 30**

Les retours en chambre s'organisent pour accueillir le repas du soir, servi à 18 h 15. Les aides-soignantes passent voir chacun afin d'aider les moins

autonomes pour leur toilette et éventuellement pour le repas.

**20 h 30**

L'équipe de nuit des aides-soignantes est en place jusqu'à 6 h 30 le lendemain matin. Une personne est d'astreinte. Le plus souvent, le directeur du centre ou le cadre de santé. Et l'infirmière appelle chaque nuit à 21 h 15 et 6 h du matin pour s'assurer qu'il n'y a pas de situation préoccupante.

**"Venir danser au bal"**

"La perte de ces personnes est toujours une expérience douloureuse. Je me souviens d'une personne arrivée fortement grabataire et qui, à force d'exercices de kiné, de chaleur et d'affection, a pu retrouver sa position verticale, quitter son fauteuil roulant et même venir danser au bal !"

Annie Coudair, assistante sociale, 30 ans de carrière dans l'accompagnement de fin de vie.

## Un panel de services adaptés aux séniors... Bienvenue à l'OMASS

Association Loi 1901, créée en 1983, l'OMASS a pour mission d'assurer ou de susciter sur le plan local toute action de nature à améliorer le bien-être et l'intégration des populations défavorisées, isolées, marginales ou en difficulté d'insertion et de créer, gérer et développer toute activité entrant dans le cadre de sa mission d'action sociale et de santé et d'insertion.



### En un seul lieu, l'OMASS regroupe plusieurs activités :

#### • L'E.H.P.A.D Henri BOURGEOIS

(Etablissement d'Hébergement pour personnes âgées dépendantes)

Notre mission, Accueillir des personnes âgées en perte d'autonomie et proposer un lieu de vie favorisant leur bien-être. D'une capacité de 84 lits (80 places permanentes et 4 places temporaires), la résidence accueille des personnes âgées de 60 ans et + bénéficiaire ou non de l'aide sociale.

Pour vous procurer un maximum de bien-être, nous mettons à votre disposition des équipements spécifiques, et une équipe de professionnels expérimentés assistée de nombreux bénévoles vous proposent diverses animations.

#### • Le Service Soins Infirmiers A Domicile (S.S.I.A.D)

Notre Mission, Assurer la prise en charge des soins dans le cadre du maintien à domicile des personnes âgées sur le secteur du Lamentin et de Saint-Joseph.

#### • Le portage de repas à domicile

Notre mission, Livrer les repas auprès des personnes âgées isolées du Lamentin. Nos équipes servent près de 85 repas par jour. Le service de livraison de repas de l'OMASS : C'est le plaisir de manger sain, équilibré et adaptée à votre régime alimentaire.

#### • Le Club OMASS

Notre mission, Prévenir, ralentir les effets du vieillissement et la perte d'autonomie en maintenant le lien sociétal par des pratiques culturelles et sportives. Maintenir en activité nos séniors favorise leur maintien à domicile.

Avec le Club OMASS découvrez des moyens pour vivre à votre domicile le plus longtemps possible... et en meilleure santé !

530 membres du Club OMASS en 2014 âgés de 55 à 85 ans et vivant à domicile.

#### Parmi nos activités :

- Activités Physiques et Sportives Adaptées
- Activités cérébrales
- Activités de loisirs, découverte et rencontre
- Ateliers de réflexion et d'information
- Actions citoyennes ...



### OFFICE DES MISSIONS D'ACTION SOCIALE ET DE SANTE

13, rue Albert Camus - Place d'armes - 97232 LAMENTIN

☎ 0596 666 266 📠 Fax : 0596 510 473

Anti-âge

# La DHEA : l'hormone de jeunesse ?

PAR HD

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



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

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

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



© FISE



## Les os

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

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



## La peau

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



## Le poids

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



© FUSE



### Le cerveau

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



### Sur l'immunité

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



### Sur les insuffisances surrénaliennes

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



### Sur la sexualité

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

# Découvrez les nouvelles solutions pour mieux entendre

chez Audition Conseil



**TEST GRATUIT\*\*** de votre audition\*

**ESSAI GRATUIT CHEZ VOUS** d'une solution auditive\*

**DÉCOUVREZ AUSSI** les protections auditives anti-bruit



## Prenez vite rendez-vous !

**SCHOELCHER**

Clinique Sainte-Marie  
Tél. **0596 71 61 71**

**LE MARIN**

Centre médical Les Alizés  
Tél. **0596 51 33 29**

**AUDITION CONSEIL, N°1 DE LA CORRECTION AUDITIVE**  
[www.auditionconseil.fr](http://www.auditionconseil.fr)

\* Offres permanentes voir conditions en magasin. \*\* Test à but non médical.

# Savez-vous...

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

SEXO



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

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

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

**6,4 kg**

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

SOCIÉTÉ

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

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





## ... combien mesurent les grands hommes ?

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

## RECORDS

## ... que le cannabis rapporte gros au Colorado ?

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



## ICI, j'ai minci



“3 mois de programme minceur”

OFFRE DÉCLIC

3 mois de soins minceur et de coaching

150€

(par mois)

## ICI, j'ai minci

Au Lamentin, votre centre Efféa :  
Au dessus du Lina's Café - Mangot Vulcin  
97232 Le Lamentin - Tél : 0596 539 250  
[www.martinique-lelamentin.effea-minceur.com](http://www.martinique-lelamentin.effea-minceur.com)



Ne pas jeter sur la voie publique - Offre valable jusqu'au 11/04/15. Offre réservée aux nouvelles clientes Efféa. Valable une seule fois. Création : Insign Marketing - Crédits photos : Shutterstock - Fotolia

## CELLUFLEX TECHNOLOGY

LE SPÉCIALISTE DE LA CHAUSSURE INCLINÉE

## Bien dans mon corps, bien dans mes Celluflex !

### Les chaussures Celluflex

- > Favorisent la circulation
- > Affinent la silhouette
- > Augmentent le travail musculaire
- > Soulagent le mal de dos

Large choix de modèles et de couleurs !



EN PHARMACIES  
Distributeur exclusif :



Tim Martinique - Tél. : 05 96 51 58 08  
[www.timpharma.com](http://www.timpharma.com)

Humidité, mousse, insectes, particules polluantes... Pour garder une maison parfaitement saine, il suffit parfois de connaître quelques bons gestes à renouveler régulièrement, quelques astuces de grand-mère, ou des plantes qui dépolluent. Petit guide.

# Garder une maison saine

## **1** Il paraît que l'air d'une maison peut être pollué.

### **Est-ce vrai ?**

C'est vrai. Cela est dû aux micro-particules et gaz venant des revêtements (peintures, vernis, tapis, moquettes...) ou matériaux utilisés (amiante, plomb...). Parfois aussi de l'air venant de l'extérieur. Le mieux est d'ouvrir les fenêtres pour aérer au moins 30 minutes par jour. D'éliminer l'humidité et les moisissures. De vérifier et nettoyer le filtre à air de sa climatisation tous les 15 jours pour éviter l'accumulation de débris et de poussières. Il doit être passé à l'aspirateur, ou lavé à l'eau savonneuse. Si le système comporte des gaines pour l'air, il faut les faire nettoyer tous les 3 ans. Attention : il faut bannir la cigarette à l'intérieur car ses particules toxiques se fixent sur les tissus et le mobilier, et continue à vous intoxiquer même après aération.





## 2 Comment limiter la pollution liée aux peintures, solvants... ?

Pour tous les produits de bricolage (peinture, solvants...) : vérifiez s'ils ont bien le logo Ecotel et NF Environnement. Suivez scrupuleusement les indications délivrées par le fabricant, débarrassez-vous des produits trop vieux, achetez de petites quantités, et protégez-vous contre le chlorure de méthylène, le benzène et autres produits cancérigènes. Évitez le contreplaqué. Ce matériau nécessite une quantité importante de colle, de laque et de solvants responsables d'émanations de composés organiques volatiles (COV) dont le fameux formaldéhyde, hautement cancérigène.

## 3 Quels produits de nettoyage faut-il utiliser ?

Choisir des produits ménagers écologiques en privilégiant les ecolabels (NF-Environnement, le label écologique européen représenté par un E dans une fleur dont les pétales sont des étoiles et Ecocert) ou utiliser des produits naturels comme le vinaigre, le bicarbonate de soude ou le citron.





#### **4 Est-il vrai que le vinaigre blanc détartre ?**

Très utile pour nettoyer baignoires, évier, robinets, toilettes, c'est aussi un adoucissant naturel. Il ravive les couleurs ternies sans laisser d'odeur. Encore un point positif au vinaigre, il fait briller les verres, les miroirs et même le carrelage (quelques gouttes dans l'eau de nettoyage suffisent).

#### **5 Peut-on utiliser le citron pour nettoyer ?**

Le citron est antibactérien et laisse une agréable odeur dans la maison. On peut l'utiliser pour nettoyer les robinets, l'évier, le carrelage... Côté lessive, il sert à blanchir les vêtements. Faites tremper vos habits blancs dans de l'eau chaude avec des rondelles de citron pendant 10 bonnes minutes. Mélangez du jus de citron avec du sel pour enlever les taches de fruits sur les nappes ! Pour les taches de toutes sortes, sur le tapis ou le canapé, l'eau gazeuse se révèle être un outil incontournable !



#### **6 Peut-on vraiment dépolluer l'air avec des plantes ?**

L'air transporte en suspension toutes sortes de particules qui polluent l'atmosphère comme l'acide chlorhydrique, le dioxyde de soufre, les hydrocarbures, l'oxyde de carbone, le dioxyde d'azote, l'ozone, le plomb, les poussières et fumées noires ou encore les solvants. Et à l'intérieur même de notre habitat, nous fréquentons quotidiennement le styrène (fumée de cigarettes), les phtalates du PVC, les fibres de verre, les ondes électromagnétiques des téléviseurs, radios, écrans ou bien encore les hyperfréquences émises par le four à micro-ondes et le téléphone. Les plantes sont déjà utilisées dans diverses industries, pour épurer les systèmes d'assainissement, par exemple. C'est la phyto-épuration. Elles nous aident aussi à dépolluer nos intérieurs. Marie Gustave étudie depuis des années leur potentiel. *"Le pouvoir des plantes dépolluantes a été démontré scientifiquement. Notamment par les chercheurs de la Nasa et de la faculté de pharmacie de Lille, précise la spécialiste. Et même si nous n'en connaissons pas encore tous les mécanismes, nous savons qu'elles captent, par leurs feuilles, les produits toxiques volatiles, et les transforment. Elles les font disparaître au cours de leurs processus métaboliques ou bien les stockent dans leurs tissus. Naturellement, toutes les plantes n'ont pas la même capacité à le faire et n'agissent pas sur les mêmes polluants."*



## 7 Quelles plantes locales, peut-on utiliser pour dépolluer l'air ?

Le tabac (*Nicotiana tabacum*), le neem (*Azadirachta indica*), la citronnelle, les graines d'abricot-pays, le bois amer, le manioc, l'indigo, la cannelle à puces, le mari goujat, le lilas pays (*Melia azedarach*), le paroka... "Vous pouvez préparer des mélanges vous-même, précise Marie Gustave, diplômée en phytothérapie et présidente de l'association des plantes aromatiques et médicinales de Guadeloupe. Soit en faisant infuser le végétal, pour qu'il libère ses principes actifs. Soit en faisant une décoction, en le laissant bouillir 15 min dans l'eau. Soit en faisant macérer la plante plusieurs jours dans de l'eau à température ambiante. Ces mélanges peuvent ensuite être utilisés, par exemple, en pulvérisation comme pour le tabac."



# ad seniors

**Aide à domicile**  
aux personnes âgées et handicapées

Organisme agréé - N° d'agrément qualité : SAP78942640



**50%**  
de déduction  
d'impôt  
Quotient familial de seniors à la personne

- Aide à domicile
- Accompagnement quotidien (courses, coiffeur, médecins...)
- Ménage, repas, repassage
- Garde de nuit
- Spécialiste des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer

> **Devis GRATUIT** <

Agréé mutuelles et assurances, conventionné avec la CNRACL

**PERSONNEL QUALIFIÉ POUR TOUT TYPE DE DÉPENDANCE**



**ad seniors**

Intervention dans toute la Martinique  
**05 96 60 67 37**  
acacia.ad@voila.fr

[www.adseniors-martinique.com](http://www.adseniors-martinique.com)



# shiva

Vous allez adorer rentrer chez vous

Réduction d'impôt de **50%**  
sur les sommes versées\*

3 mois de frais de gestion  
**OFFERTS**  
sur présentation du magazine

- ★ Ménage, repassage, grand nettoyage
- ★ Garde d'enfants
- ★ Services grandes occasions  
Profitez de vos invités le temps d'une soirée !

shivaBOX



Faites plaisir à vos proches fatigués par les tâches ménagères ! Une idée cadeau utile, déclinée pour toutes les occasions : mariage, fête des mères, naissance...

14 av. Montauban - Route du Gosier  
LE GOSIER  
**05 90 48 54 80**

21 rue du Pr. Raymond Garcin  
FORT-DE-FRANCE  
**05 96 30 15 19**

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

\* sous les conditions posées par l'art. 199 quater de la CGI, vous pouvez déduire 50% des sommes versées de vos impôts. Sous réserve de modification de la loi de finances.



**AGLAONEMA**



**DRACAENA**

**8** Quelle plante doit-on associer à chaque pièce ?

LIEU	PLANTE
<b>Cuisine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les produits d'entretien dégagent du benzène et du xylène. La dracaena absorbe ces polluants.</li> <li>• Les appareils électriques dégagent des ondes électromagnétiques, cereus et peruvianus les absorbent.</li> <li>• Pour le monoxyde de carbone dégagé par la gazinière, la réponse est apportée par un chlorophytum.</li> <li>• Enfin, pour les particules dégagées par le bois aggloméré, un poinsettia.</li> </ul>
<b>Salon</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La cigarette et la peinture dégagent du benzène : dracaena et sansevaria.</li> <li>• Les rideaux nettoyés à sec dégagent du trichloréthylène : philodendron ou spathiphyllum.</li> <li>• Les parquets cirés et le mobilier en aggloméré dégagent du formaldéhyde : ficus et aglaonema.</li> </ul>
<b>Bureau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les feutres, les marqueurs et l'encre dégagent du benzène et du xylène : aglaonema et anthurium.</li> <li>• Les lampes, les halogènes et les ordinateurs dégagent des ondes électromagnétiques : cereus et peruvianus.</li> </ul>
<b>Chambre des parents</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moquette, fenêtres en PVC, tissu infroissable dégagent du formaldéhyde : ficus ou syngonium.</li> <li>• Pour la mousse d'isolation qui dégage du toluène : gerbera.</li> </ul>
<b>Chambre d'enfant</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les feutres à colorier dégagent du xylène : plante araignée.</li> <li>• La peinture dégage du formaldéhyde : fougère de Boston.</li> </ul> <p>Ces plantes n'ont pas de pouvoir allergène.</p>



**SANSEVARIA**



**CHLOROPHYTUM**



**SPATHIPHYLLUM**

# En voiture, protégez-vous !

En voiture, vous êtes exposés sans le savoir à des polluants nocifs pour la santé. Avec le Pack dépollution habitacle, Midas permet à l'automobiliste de se protéger.

L'air que vous respirez en voiture est encore plus pollué qu'à l'extérieur. Vous êtes 5 fois plus exposés au benzène et au dioxyde d'azote et 3 fois plus exposés aux particules fines que dans votre logement ! Et il y a 2 fois plus de pollution dans votre voiture que sur le trottoir.

## ASTHME ET ALLERGIES

L'air pollué à l'intérieur des voitures peut déclencher ou aggraver des pathologies chroniques respiratoires (allergies, asthme...) et cardiovasculaires. Les risques pour la santé sont

encore plus sensibles pour les personnes fragiles (bébés, enfants, personnes âgées, malades...)

## FILTRER ET PURIFIER

Face à ce constat, Midas permet aujourd'hui à l'automobiliste de disposer de moyens pour se protéger. Le Pack dépollution habitacle est une solution complète face à ces polluants. Le filtre habitacle piège les particules telles que les poussières et pollens ainsi que les polluants gazeux et les mauvaises odeurs (filtre à charbon actif). Il prévient la pollu-

tion dans l'habitacle, permet un fonctionnement correct de la boucle de climatisation et assure une visibilité optimale. Le système de purification pour assainir l'habitacle de votre voiture et le circuit de ventilation/climatisation. Il élimine les moisissures (polluants biologiques) et désinfecte l'espace intérieur tout en supprimant les odeurs (tabac, nourriture, animaux...). L'appareil de purification utilise une technologie pionnière sans produits chimiques, propre et inoffensive pour la santé, basée sur l'ionisation de l'oxygène.

## LES POLLUANTS

Quels sont ces polluants, d'où viennent-ils ?

- Air Extérieur
- Habitacle voiture
- Concentration dans la voiture

### Polluants d'origine extérieure

**Polluants d'origine automobile :**  
oxydes d'azote, monoxyde de carbone, formaldéhyde, hydrocarbures (benzène, toluène, ...), ozone, particules fines.

**Polluants biologiques :**  
pollens, champignons, moisissures.

### Polluants d'origine intérieure

composés organiques volatils et semi-volatils (phtalates), formaldéhyde, bactéries.

Pénétration des polluants extérieurs via le système de ventilation.

Sources : Pascal L., Medina S., Pascal M., Corso M., Ung A., Declercq C. Effets sanitaires de la pollution de l'air : bilan de 15 ans de surveillance en France et en Europe. Bull. Epidémiol. Hebd. 2013 ; Etude Midas - LHVP, Dr Fabien Squinazi - Qualité environnementale des habitacles des véhicules automobiles Paris - décembre 2012 ; Mesure de l'efficacité du purificateur sur la réduction de la contamination microbologique dans l'espace intérieur des véhicules (AINIA, Laboratoire de Microbiologie et Biologie Moléculaire).



**NOUVEAU**

# pack DÉPOLLUTION HABITACLE

Pour **39 euros**  
seulement !



## Le saviez-vous ?

L'habitacle de votre voiture est 2 fois plus pollué que l'air extérieur ! Midas vous propose une solution simple, saine et efficace pour vous protéger, vous et vos passagers\*.

### JAMBETTE

Zone industrielle  
de la Jambette  
Tél. : 0596 42 94 76

### CARREFOUR DILLON

Fort-de-France  
Tél. : 0596 63 60 60



Rejoignez nous sur Facebook



### LE LAMENTIN

Centre commercial  
Places d'Armes  
Tél. : 0596 51 80 28

### RIVIERE-SALÉE

Zac de l'Espérance  
Entrée Leader Price  
Tél. : 0596 48 06 95

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 17 h et le samedi de 8 h à 12 h.

[www.midas-antilles.com](http://www.midas-antilles.com)

\*Renseignez-vous dans votre centre pilote du Lamentin.

## 9 Les produits pour la vaisselle ou pour les vitres sont-ils dangereux pour la santé ?

Les produits pour faire la vaisselle sont des détergents qui enlèvent la protection naturelle de la peau. Ceux pour laver les vitres contiennent de l'ammoniaque et peuvent déclencher des irritations des voies respiratoires sévères au même titre que les produits pour le sol. En remplacement, vous pouvez utiliser :

- **pour la vaisselle** : savon de Marseille ou savon noir ;
- **pour les vitres** : du papier journal mouillé et froissé avec du vinaigre blanc dilué dans de l'eau chaude.



## 10 Doit-on encore utiliser de l'eau de javel ?

L'eau de javel ne nettoie pas. Elle décolore et désinfecte. Rien ne sert de l'utiliser comme détergent. Utilisez plutôt du savon de Marseille, du savon noir, du vinaigre blanc, du citron, ou tout autre produit naturel.

**L'eau de javel, si elle est mélangée à un acide (un détartrant par exemple), dégage du chlore, un gaz irritant.**





## **11** On entend souvent parler des propriétés du bicarbonate...

Ce produit possède de nombreuses vertus et des centaines d'utilisations sont possibles dans la maison. Par exemple, pour blanchir le linge. Il fonctionne encore mieux lorsqu'on le mélange à un sachet de levure chimique. Il permet également de faire disparaître les odeurs tenaces, sur un canapé par exemple. Pour rafraîchir votre moquette, saupoudrez-la de bicarbonate de soude. Laissez agir 15 min, elle sera propre, désinfectée et désodorisée. Créez votre propre déboucheur écolo en mélangeant dans un récipient, le quart d'une tasse de poudre de tartre avec une tasse de bicarbonate. Laissez reposer, puis versez-le dans le tuyau suivi d'une tasse d'eau bouillante. Laissez agir et le tour est joué !

## **12** Comment garder une salle de bain extra-propre ?

Les produits du commerce pour laver la salle de bain contiennent des acides, du colorant, du parfum et autres agents. Les risques sont la brûlure, l'irritation des yeux et des voies respiratoires. Là aussi, pour un bon résultat, mieux vaut utiliser du savon de Marseille pour le sol, du vinaigre blanc pour le calcaire, le tout mélangé à de l'eau. Pour laver les toilettes, du vinaigre blanc que vous aurez préalablement chauffé. Et laissez agir environ 7 h.

## **13** Peut-on récupérer et utiliser les cendres de bois ?

Oui, s'il s'agit de bois sec non traité. Outre un bon répulsif contre les limaces et les escargots, la cendre est un bon dégraissant. Riche en calcium et sels minéraux, elle peut servir de composant naturel de base pour des recettes de lessive, dégraissant vaisselle, qui servira ensuite à l'entretien de l'argenterie et à nettoyer les vitres.

## **14** Comment chasser naturellement des mauvaises odeurs ?

Avec des huiles essentielles. Placez, dans un coin de la pièce, un morceau d'ouate sur lequel vous aurez déposé quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix (citron, lavande...). Son odeur se libèrera et chassera, par exemple, le désagréable fumet de poisson du dîner.



## 15 Et si on a des animaux domestiques ?

Presque tous les animaux à poils comme à plumes peuvent causer des allergies. Les allergies, à leur tour, peuvent déclencher de l'asthme. Si un des membres de la famille est allergique à l'animal, vous pouvez aider à en réduire l'impact. Par exemple, en... gardant l'animal hors des chambres à coucher ; demandant à quelqu'un qui n'est pas allergique de le brosser à l'extérieur (laver l'animal au moins une fois par semaine) ; retirant les tapis et autres articles rembourrés de la maison ; passant l'aspirateur longuement et régulièrement, avec un appareil doté d'un filtre à haute efficacité pour les particules de l'air (HEPA) ; ne plaçant pas la litière et le lit de l'animal près de trappes d'aération ; évitant d'embrasser et de serrer l'animal dans vos bras ; se lavant les mains après l'avoir touché.

## 16 Les désodorisants d'intérieurs sont-ils dangereux ?

Tous les désodorisants d'intérieur contiennent des parfums qui, lors de la combustion, provoquent des émanations de substances cancérigènes (benzène, formaldéhyde et acétaldéhyde). Idée : remplacez vos bâtonnets d'encens, vos bougies parfumées et votre lampe Berger par des huiles essentielles.

## 17 Comment limiter les allergies ?

Faire la chasse aux acariens, poils d'animaux, moisissures, responsables d'allergies respiratoires et cutanées. Si vous êtes déjà allergiques, utilisez une housse anti-acariens autour des matelas avec un oreiller et une couette en synthétique, un sommier à lattes ou à ressorts et non pas capitonné.

## 18 Existe-t-il des plantes insecticides ?

Les plantes insecticides ne formeront pas une barrière infranchissable contre les insectes mais peuvent apporter une aide non négligeable. Certaines sont capables de tuer les insectes adultes, les larves et les œufs. Compétences qu'elles développent naturellement pour se défendre elles-mêmes. La quinine (*Quassia amara*) tue les insectes. Le gros baume (*Hyptis suaveolens*), en fumigation, les éloigne. Il y a aussi le pyrèthre de Dalmatie (*Chrysanthemum cinerariaefolium*) et celui du Caucase. Cet insecticide naturel contient un poison neuromusculaire pour les animaux à sang froid. Et le géranium repousse les moustiques.





## GÉREZ VOTRE CONTRAT EDF DEPUIS CHEZ VOUS AVEC **L'AGENCE EN LIGNE**

Accéder à vos factures, payer en ligne, estimer votre prochaine facture, échanger avec votre conseiller... Tous les services d'EDF en Martinique sont aujourd'hui disponibles sur Internet.

En quelques clics, vous avez accès à votre contrat et vous pouvez effectuer les opérations dont vous avez besoin.

**L'Agence en ligne EDF vous offre**  
**+ d'autonomie**  
**+ de rapidité**  
**+ de sécurité sans vous déplacer**

Vous réduisez ainsi vos déplacements et limitez vos rejets de CO<sub>2</sub> pour plus de protection de l'environnement.

Toutes les informations sur :  
**[martinique.edf.com](http://martinique.edf.com)**



L'énergie est notre avenir, économisons-la !



1

## Marmailles Plus LA COUCHE TROPICALE

Super-absorbantes et respirantes, les couches Marmailles Plus sont spécialement adaptées au climat tropical. Avec un maximum de cellulose, l'absorption est optimale et la peau de bébé toujours sèche. Le voile de surface laisse passer l'air et sa peau respire. > **Pharmacies**

La garantie de fesses sans rougeurs !

2



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

## Croissance + BIEN GRANDIR

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

# C'est pour VOUS !

3



Ultra-pratique : la tétine s'adapte en un instant sur la bouteille.

## Baby Croissance BOUTEILLE ET BIBERON !

De 6 mois à 1 an, pour bien grandir, votre bébé a des besoins spécifiques. C'est pourquoi Candia a développé Baby Croissance qui lui apporte du fer afin d'aider son organisme à se défendre, des vitamines pour faire le plein d'énergie et du calcium. > **Rayon bébé**

4

## Chaussures TENDANCE GIRLY

Découvrez sur le site [bocombb.fr](http://bocombb.fr) ces jolies chaussures rose tendance. Elles raviront votre fille et... votre portefeuille ! > [www.bocombb.fr](http://www.bocombb.fr)



Livraison en 48 h aux Antilles.

5



Col large pour un nettoyage facilité.

## Évolution + APPROUVÉ PAR LES BÉBÉS !

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



"MAMAN,  
j'ai peur des monstres !" ..... 96

LA HERNIE OMBILICALE  
en 6 questions ..... 101

"MA FILLE  
a ses premières règles !" ..... 104



## 20 % des fumeuses n'arrêtent pas pendant leur grossesse

Plus précisément, elles sont 17,8 % à continuer de fumer au cours du 3<sup>e</sup> trimestre de leur grossesse. C'est ce que révèle le dernier baromètre de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. La France est ainsi **"le pays en Europe où les femmes enceintes fument le plus"**, selon Marisol Touraine, ministre de la Santé. Ces mauvais chiffres ont incité le gouvernement à faire apposer en pictogramme "femmes enceintes" sur les paquets de cigarettes.

PAR MSR

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

Cauchemar

# “Maman, j'ai peur des monstres !”



## Est-il normal d'avoir peur ?

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

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

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

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

- Le bébé de 8/10 mois peut être

©ISTOCK



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

Nelly, 36 ans



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

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

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

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

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

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

### Que faire pour aider un enfant qui a peur ?

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

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



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

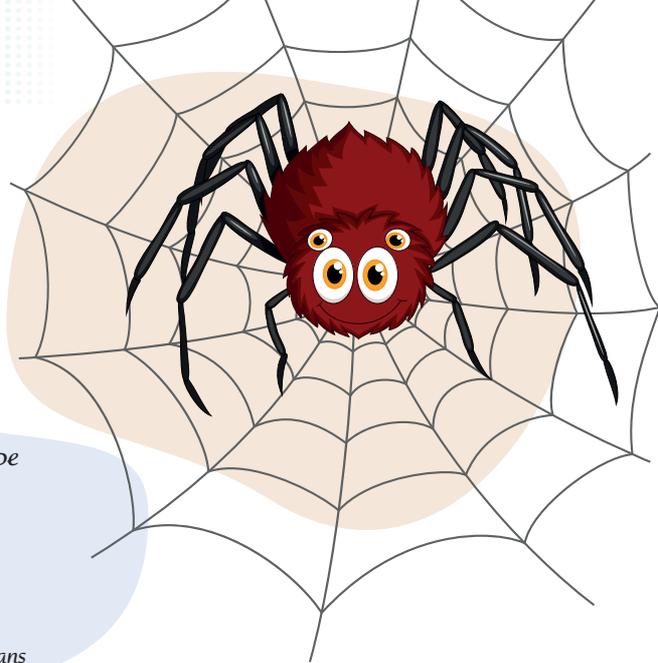
Marie, 41 ans

©ISTOCK



*“Il garde une petite lampe de poche près de son coussin. C’est un rayon laser magique pour faire fuir les monstres.”*

*Henri, 30 ans*



en parler. Vous pouvez lui proposer de la dessiner ;

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

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

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

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

### **Quand faut-il consulter ?**

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



*“Moi, je lui raconte mes peurs d’enfant et comment je les ai surmontées.”*

*Brice, 38 ans*



# Baby<sup>®</sup>

Candia **Baby**<sup>®</sup> et Candia **Croissance**,  
une gamme de laits infantiles complète,  
**pratique et accessible.**



Avant 1 an, le lait est l'aliment principal de votre bébé. Or à cet âge, un enfant a des besoins spécifiques que le lait de vache ne peut couvrir.

Candia a conçu Candia Baby, un lait qui répond aux besoins nutritionnels du nourrisson de 6 mois à 1 an.

A partir de 10 mois, Candia Baby Croissance et Candia Croissance prennent le relais car votre enfant a toujours des besoins spécifiques. Intégrées dans son alimentation progressivement diversifiée, les gammes Candia Baby et Candia Croissance lui apportent de la **vitamine D\*** pour son **capital osseux** et la juste dose de **protéines\*** pour son **équilibre nutritionnel**.\*

Pour plus d'information,  
rendez-vous sur  
[www.candia.fr/baby](http://www.candia.fr/baby)

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

\*Conformément à la réglementation.

# Marmailles *plus*

La qualité  
moins chère  
en pharmacie

SPÉCIAL  
CLIMAT  
TROPICAL

Couches  
Marmailles  
*plus*

- Ultra absorbantes et super respirantes
- Les fesses sont sèches et sans rougeurs

Lingettes  
Marmailles  
*plus*

- Protègent la peau délicate des bébés
- À l'eau purifiée et à l'aloé vera

SANS PARFUM  
NE COLLENT PAS

GAGNEZ  
**1 AN**  
de Couches  
et de lingettes\*



Rejoignez-nous sur  
**Marmailles Plus Antilles**

ou sur [www.marmaillesplusantilles.com](http://www.marmaillesplusantilles.com)

\*Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement du jeu déposé chez maître Szwarcbart - 14 rue François Lefebvre - 97110 Pointe-à-Pitre. Photos non contractuelles.



Guadeloupe : tél. 05 90 99 80 09  
Martinique : tél. 05 96 50 85 13  
[contact@appharm.fr](mailto:contact@appharm.fr)

Nombriisme

# La hernie ombilicale en 6 questions

PAR CÉLINE GUILLAUME

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

## 1 Comment se forme une hernie ombilicale ?

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

## 2 La hernie peut-elle disparaître ?

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

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

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

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

## 4 Quel traitement proposer ?

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

## 5 Pouvons-nous l'éviter ?

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

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

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

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



Cri perçant

# Otite : quand l'oreille fait mal

PAR ISABELLE HAMOT

Les jeunes sont plus touchés, surtout entre 6 mois et 2 ans. D'apparence bénigne, l'otite peut aussi conduire à la surdité. D'où vient-elle ? Comment l'éviter ? Réponses.

**M**al à l'oreille, bourdonnements, fièvre, éventuellement mal de tête... Peut-être souffrez-vous d'une otite ? Une otite est une inflammation qui peut se former dans n'importe quelle partie de l'oreille (externe, moyenne ou interne). Il existe donc différents types d'otites. L'otite externe, l'otite moyenne aiguë et l'otite à tympan fermé. Selon le Dr Colbert Hédreuil, ORL, si des microbes se développent dans le conduit auditif, la paroi devient douloureuse.

**1 - L'otite externe** "concerne tout le monde. Elle est plus fréquente chez les baigneurs et ceux qui se nettoient trop souvent les oreilles. Car le cérumen joue un rôle de protection. Elle se signale souvent par une douleur à l'oreille lors de la mastication".

**2 - L'otite moyenne aiguë** est observée particulièrement chez l'enfant.

"Elle apparaît le plus souvent lorsque l'arrière-nez est encombré suite à un rhume. La trompe d'Eustache se bouche. Les sécrétions stagnent dans la partie moyenne de l'oreille et finissent par s'infecter. Le signe principal est un tympan rouge qui peut bomber. Car, de l'autre côté, des sécrétions s'accumulent et refluent vers le tympan. L'enfant ressent une douleur, n'entend pas très bien et peut être fébrile. Souvent, il faut effectuer une paracentèse pour évacuer le pus. C'est-à-dire percer un petit trou dans le tympan", explique le spécialiste.

**3 - L'otite à tympan fermé** "est due au fait que l'oreille est en relation directe avec le nez par la trompe d'Eustache. Si la trompe d'Eustache ne fonctionne pas bien, un phénomène inflammatoire peut entraîner une otite à plusieurs phases. Elle provoque une sensation d'oreille bouchée, baisse de

© ISTOCK

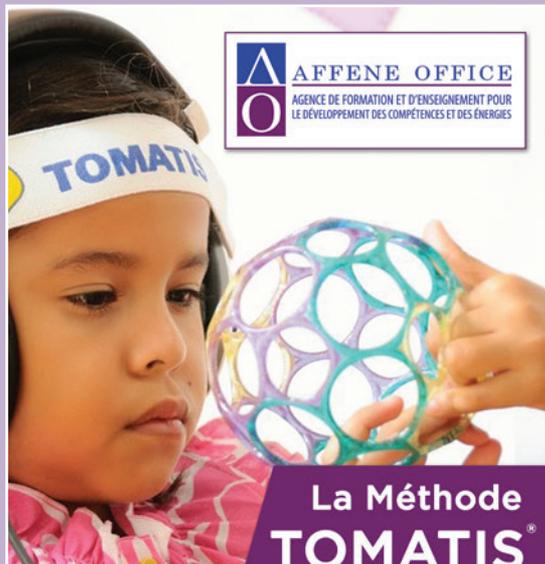
*l'audition, etc. C'est la principale cause de surdité chez l'enfant. Elle se signale quand l'enfant ne parle pas bien ou qu'il répète plusieurs fois la même chose".*

### COMMENT RÉAGIR ?

- La chaleur peut calmer la douleur (bonnet ou bouillotte).
- En cas de très fortes douleurs (fièvre, convulsions, tremblements...), appelez rapidement le Samu.
- S'agissant de l'otite externe, si le malade sent qu'il a de l'eau ou une irritation de l'oreille, il faut traiter cette irritation immédiatement.
- L'otite moyenne peut être évitée en traitant le rhume pour qu'il ne se transforme pas en otite. *"Une fois que l'otite est connue, il y a un traitement médical. Pour éviter un passage supérieur on met dans le tympan un petit drain trans tympanique qui permet de traiter le mauvais passage de l'air et permet à l'enfant d'entendre mieux."*
- Enfin, une visite chez le médecin s'impose qui décidera du traitement adapté à votre cas (anesthésique local, vasoconstricteur, antibiotique...).

### En prévention

*"Il faut éviter d'utiliser les cotons-tige. En introduisant le coton-tige, on ramène du cérumen mais on va aussi tasser le reste au fond. Ce qui peut constituer un bouchon. Il existe en pharmacie des poires mouche-bébé qu'on peut utiliser pour introduire de l'eau dans l'oreille", conseille le Dr H dreville. Quand un bouchon de cérumen est constitué, il ne faut pas attendre. Plus on attend, plus il est difficile à enlever. En cas de rhume, il faut dégager et laver les fosses nasales pour éviter que les germes ne se déplacent dans les trompes d'Eustache.*



## La Méthode TOMATIS®

Vous avez consulté ? Vous avez suivi différentes thérapies ?  
Vous avez tout essayé... sans résultats.

Votre solution :

### L'AUDIOTH RAPIE TOMATIS®

Gr ce à cette méthode, les exercices et les enseignements deviennent de plus en plus faciles à intégrer. Cette thérapie est conseillée pour :

- Les enfants hyperactifs
- Les troubles de l'attention et de la concentration
- Les troubles de l'apprentissage et du langage
- La mémoire défaillante
- Une communication difficile, voire inexistante entre les individus (renfermement, agressivité, incompréhension)
- Les troubles affectifs et émotionnels (anxiété, stress, dépression, surmenage)
- Le manque de confiance en soi, notamment à l'oral
- L'amélioration de votre voix et de sa musicalité
- L'apprentissage d'une langue étrangère

*La Méthode TOMATIS® a fait ses preuves et poursuit son travail de r education et d'amélioration de l'écoute auprès de centaines d'enfants dans le monde, via les 250 écoles privées et publiques qui l'ont intégrée à leur programme scolaire et auprès des 50 000 personnes qui la pratiquent.*

Tarifs préférentiels  
**-35%**

### NOS PROCHAINS ATELIERS Découverte ou renforcement

Vacances de Pâques,  
du 28 mars au 11 avril 2015  
(enfants scolarisés à partir de 3 ans, adolescents,  
adultes, séniors et candidats aux concours)

Entretiens, tests d'écoute et séances sur rendez-vous  
Votre CENTRE TOMATIS® en Martinique

Imm. Corniche 2 - Ccial Bellevue - Fort-de-France  
affene.office@gmail.com - www.tomatis.com

**0596 57 38 02 - 0696 25 43 00**





© ISTOCKPHOTO

Maturité

# “Ma fille a ses premières règles !”

PAR PÉNÉLOPE GRÉCO

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

**É**videmment, je savais bien que cela me tomberait dessus un jour ou l'autre mais j'avais plutôt pris l'option de l'autre (jour, bien sûr !). N'étant pas aveugle non plus, j'ai bien été obligée de constater les premiers signes sur le corps et le comportement de mon grand bébé... Pilosité envahissante, poitrine bourgeonnante, voire pigeonnante, sautes d'humeur, révoltes passagères, claquements de portes et autres petites manifestations amicales... bref, la mutation était bien en marche.

### À QUOI ÇA SERT, LES RÈGLES ?

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

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

sûrement épargnée par ce genre de conversation mère-fille. Toutefois, pour me préparer à tout, il valait mieux que je me renseigne et que je trouve les bonnes réponses.

### IL FAUT SE PRÉPARER !

Au pire, j'aurais au moins révisé mes fondamentaux ! Donc, tout d'abord observer, démystifier et dédramatiser l'apparition des premiers signes annonciateurs qui arrivent chez la fillette dès 9 ans environ.

- Le développement de la poitrine : le bourgeon mammaire est apparu et les seins sont en train de pousser. En principe, vous êtes déjà alertée pour l'achat des premières brassières. Sinon, il faut vraiment laisser sortir votre fille de son donjon !

- L'apparition des poils pubiens : plutôt épars et fins au début, ils deviennent de plus en plus épais pour former véritablement un pubis (triangle entre ses jambes). Là, c'est le moment où son père lui demande de ne plus se balader à poil dans la maison ! Où elle se cache à la plage pour enfiler son maillot de bain. Normalement, vous aurez constaté que la zone des aisselles était déjà ombragée.

- L'apparition des pertes vaginales dans ses sous-vêtements confirmera que la machine hormonale se met en marche. Généralement, les règles apparaissent quelques mois après. Pour démystifier, rien de tel que l'approche scientifique et généraliste. Personnellement, je préfère opter pour le soutien de son médecin qui, lors d'une consultation, pourra la recevoir seul à seule et lui expliquer le mécanisme qui se met en place dans son corps. D'ailleurs, une consultation sur trois aborde ce sujet !

**PHIMATH**  
COURS DE SOUTIEN SCOLAIRE

MATHS - PHYSIQUE - CHIMIE - ANGLAIS  
FRANÇAIS - HISTOIRE-GÉO...

- ✕ Préparation au Bac et au Brevet
- ✕ Stages intensifs vacances
- ✕ Suivi scolaire et aide aux devoirs

**NOUVEAU !**  
**COURS PAR VISIO-CONFÉRENCE**  
**STAGE COACHING CONTRE LE STRESS**

Cours à partir de 13,90 € !

39 rue de la Clairière  
FORT-DE-FRANCE  
05 96 71 07 57

18 rue Homère Clément  
LE FRANÇOIS  
05 96 58 95 23

contact@phimath.fr - www.phimath.fr

Vous l'avez trouvée !  
La Perle rare  
garde vos enfants

- Nounou à domicile
- Garde partagée
- Sortie d'école
- Sortie de crèche
- Baby-sitting
- Ménage et repassage
- Gouvernante

un personnel qualifié et de qualité

50 % de réduction d'impôt

\*Agrément "services à la personne" :  
déduction de 50 % des prestations sur votre déclaration d'impôt.

LA PERLE RARE - SAP - 05 96 77 14 50  
association@laperlerare972-service.com  
http://laperlerare972-service.com

**NOUVEAU :**

**une agence aux Antilles**

**Nous intervenons en Martinique, Guadeloupe et Guyane**



**Etna France Antilles**  
A.M.A. (Assistance Médicale Antilles)  
9, ZAC Les Coteaux  
97228 SAINTE-LUCE

**tél 05 96 68 55 78**

**Découvrez nos solutions d'accessibilité !**



**Élévateurs** pour  
personnes à mobilité réduite

**Pour les professionnels, les collectivités**

**Monte-plats**



**Monte-chariot**



**Ascenseurs privatifs**

**Pour les particuliers**

**Monte-escaliers**



PAR BARBARA KELLER

En se baladant sur les plages, il est aisé de collecter des petits bouts multicolores de verre poli par la mer. Un geste écologique et une jolie matière pour des créations originales. À vos outils !

*Bouteilles à la mer*

# Créations en verre poli

# 1 Cœur de verre



- Coupez à la scie sauteuse un cœur d'environ 10 cm de haut et 12 cm de large, dans un morceau de contreplaqué d'1 cm d'épaisseur maximum ou procurez-vous une forme en bois déjà découpée.
- Appliquez une épaisse couche de plâtre à mouler ou de ciment-colle et posez immédiatement les morceaux de verre. Laissez sécher puis suspendez votre cœur à une porte, par exemple.

# 2 Arbre de mer



- Sur un cadre muni d'une toile, disposez quelques morceaux de bois flotté pour définir l'encadrement de votre création.
- Dessinez un tronc d'arbre avec ses branches puis placez des petits bouts de verre poli tout autour et entre les branches.
- Collez le tout à la colle forte liquide.

### 3 Cadre pour photo



- Vous pouvez agrémenter tout type de support avec le verre poli. Tant un cadre destiné à accueillir une photo que le contour d'un miroir. Le verre poli se décline dans les tons des bouteilles, soit les gammes de vert, de marron, d'orange, de blanc... Cela permet de réaliser de belles mosaïques d'encadrement.

### 4 Bougeoir sorti des flots



© BARBARA KELLER, ISTOCK

- Autour d'une bougie flottante, assemblez de gros morceaux de verre poli et empilez-les en quinconce jusqu'à hauteur de la bougie. Vous pouvez aussi élever votre bougeoir à une hauteur supérieure pour un effet photophore.
- Les morceaux s'assemblent avec de petites couches de ciment-colle ou de plâtre à mouler (la colle liquide, type néoprène, est souvent inflammable).
- Laissez sécher avant d'allumer votre bougie.

LES BALLADES DU  
*Delphis* 

**FOND BLANCS, ÎLETS**  
BARRIÈRE DE CORAIL, BIEN-ÊTRE & DÉCOUVERTE  
Prenez le large en famille !



**All Inclusive**  
Apéritif, repas créole et boissons compris  
Partagez cette journée à la voile de 9 h à 17 h

0696 90 90 36  

**www.catadelphis.com**  

**Tout pour les petits chez**  
**BOCOMBB.FR**

Le meilleur de la mode enfant en un seul clic !  
Découvrez une large gamme de vêtements  
et d'équipements bébé à prix réduits sur le site [bocombb.fr](http://bocombb.fr)  
>>> Réservez votre valise de maternité\*

Nouvelles tailles jusqu'à **6 ans**  
à partir de **2€99**



à partir de **5€99**

**BO COM" BB - BOCOMBB.FR**

**LIVRAISON AUX ANTILLES ET EN MÉTROPOLÉ**

**Bo Com" BB** 

\*des fin mars 2015.



1

### TV Sehneiser 4200 REMETTEZ LE SON !

Le système d'écoute TV Sehneiser 4200 est un écouteur stéréophonique, sans fil, idéal pour profiter du son de la télé sans déranger les autres, tout en éliminant le bruit ambiant. Ultra-léger et d'utilisation simple, il se connecte facilement à n'importe quelle chaîne hi-fi ou téléviseur. Il reproduit parfaitement la parole et le son dans un rayon de 100 m ! > *Audition Conseil, Schœlcher, tél. 05 96 71 61 71 ; Le Marin, tél. 05 96 71 61 71*

Forme stéthoscopique : idéal pour ceux qui portent des lunettes.



2

3 coloris : du noir au bleu profond en passant par framboise.

### Siralya ENVIE DE LÉGÈRETÉ ?

Siralya prend son envol. La marque aux colibris s'est inspirée du quotidien des femmes actives pour imaginer des lunettes fines et légères. Le point commun à l'ensemble de la collection est le soin apporté aux montures.  
> *Exclusivité Lynx Optique*

# C'est pour Vous !

3

### Volte Face GRAND LUXE

Ces lunettes allient subtilement les matières, les couleurs mais aussi les formes. Autant d'éléments différenciateurs du style Volte Face. La monture très originale reflète le luxe dans toute sa splendeur. > *La Lunetterie, Zac Artimer, Le Marin, tél. 05 96 69 99 37*



Différents coloris pour satisfaire toutes vos envies.

L'effet dure plus de 72 heures !

4

### Power-Khan PAS DE PANNE !

Power-Khan aide les hommes qui souffrent d'un dysfonctionnement de l'érection ou d'éjaculation précoce. 100 % naturel, il augmente de façon significative leur capacité sexuelle, maintient l'érection et leur procure plus de plaisir avec leur partenaire. > *Lamentin Diet, 25 rue des Barrières, Le Lamentin, tél. 05 96 51 35 67 ; imm Bois-Quarré, Mangot Vulcin, Le Lamentin, tél. 05 96 79 32 21 ; Le Kombucha, 3 rue du Général Félix Éboué, Rivière-Salée, tél. 05 96 68 21 33*



5

### Face à Face L'INSPIRATION DU DESIGN

Les lunettes Face à Face jouent sur la dualité des matières, des contrastes et des couleurs. Le rouge se confond dans un noir profond, un orange s'enflamme d'ocre, un turquoise illumine une marine. > *Optic 2000, ZI Champigny, Ducos, tél. 05 96 55 98 30*



Une recherche graphique et contemporaine.



7 CLÉS POUR CHOISIR  
son maillot de bain..... 112

DONNEZ DE L'HUILE  
à vos cheveux ! ..... 117

MINCIR GRÂCE  
à la sophrologie..... 121



## UN TEST SALIVAIRE contre la fatigue au volant

Un test salivaire pour détecter la fatigue d'un conducteur au volant a été expérimenté sur une cinquantaine de volontaires, par une équipe du Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu. Il s'agit d'une petite languette à

déposer sur la langue. **Elle permet de repérer, en seulement 10 minutes, des marqueurs physiologiques de la privation du sommeil.** Les premiers résultats définitifs seront connus au troisième trimestre 2015.

Ne ratez pas la bretelle

# 7 clés pour bien choisir son maillot de bain



© ISTOCK

PAR CHLOÉ GURDJIAN

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

**T**riangle, une-pièce, bandeau... Il existe une multitude de modèles de maillots de bain. Difficile de s'y retrouver et de choisir le bon modèle pour sa silhouette. "Nos clientes ne savent pas vraiment quelle morphologie elles ont, ou elles se trompent", explique Anne-Sophie Becar, chef de produit d'une grande marque de maillots. Une femme ne va pas forcément aller vers un

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

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

## À chaque silhouette, son maillot de bain



### Forme en 8

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



### Forme en H

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



### Forme en A

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



### Forme en V

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

## Petite ou généreuse ?



balconnet

### • Vous avez une poitrine généreuse

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



foulard

### • Vous êtes fine, avec une petite poitrine

#### - Les hauts noués autour du cou

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

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

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



bandeau



triangle

## Vous êtes ronde ?

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



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



**big in**



**NOUVEAU**

Pain de mie 0%\* nature ou complet,  
léger sur toute la ligne !

\*Sans sucre ajouté et sans matière grasse ajoutée.

**FIL**  
Fil d'acier - Marinier

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# OENOBIO<sup>®</sup>

CAPILLAIRE  
FORTIFIANT

TESTEZ LA  
RÉSISTANCE\*

Satisfaction  
**84%\*\***



NOUVELLE FORMULE

www.oenobiol.fr

7000002726 - 10/14

Claire Keim

\* Oenobiol<sup>®</sup> Capillaire Fortifiant, complément alimentaire, contient de l'écaille de saumon qui contribue au maintien des cheveux et des ongles normaux.  
\*\* Test consommateurs mené auprès de 88 femmes, pendant 3 mois, en 2014.

## CHUTE DE CHEVEUX ?

Faites le point sur votre chute de cheveux



Hair Analyser

- 1<sup>ère</sup> étape -

### LE BILAN CAPILLAIRE

Le bilan capillaire Norgil est un diagnostic complet de la santé de vos cheveux. Réalisé à l'aide d'un matériel de pointe, le **Hair Analyser**. Il permet de déterminer les causes exactes de votre chute de cheveux.

- 2<sup>ème</sup> étape -

### LES SOINS ANTI-CHUTE

Votre expert capillaire s'appuie sur des solutions anti-chute spécialement développées par Norgil dont **Alpharegu**, un concentré d'actifs naturels aux résultats validés par deux études cliniques.



Nos solutions pour retrouver des cheveux

### L'INTÉGRATION DE CHEVEUX ET LE VOLUMATEUR

Les points forts

- Des cheveux naturels pour un résultat indécidable.
- Des techniques indolores, sans chirurgie, sans traitement.
- Et qui permettent de suivre toutes vos activités normalement !



### LES CHEVEUX PLURIELS

Les points forts

- Des perruques discrètes et confortables.
- Plus de 350 modèles ultra-naturels.
- Un accompagnement lors de la prise en charge par l'Assurance maladie.



Retrouvez toute la collection sur [www.cheveux-pluriels.com](http://www.cheveux-pluriels.com)



Beauté Sante Pureté - Av. de Dillon  
Lot. Les Flamboyants F 36 - Cité Dillon  
97200 Fort-de-France

Tél. : 05 96 63 02 64 - Fax : 09 70 62 55 55  
Site : [www.perruques-norgil.com](http://www.perruques-norgil.com) - [www.norgil-fortdefrance.com](http://www.norgil-fortdefrance.com)  
Email : [fortdefrance@norgil.com](mailto:fortdefrance@norgil.com)

Hair pulsé

# Donnez de l'huile à vos cheveux !

PAR NC

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

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

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



▶ **Mes cheveux sont normaux**

**Quelles huiles ?**

**Huile de coco, macadamia ou d'argan.**

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

**Comment les utiliser ?**

- Appliquez tous les jours sur cheveux secs ou humides. Pour des cheveux moins exposés aux agressions, vous pouvez réduire votre application à 2 à 3 fois par semaine.
- Ne pas utiliser une huile trop riche qui aggraverait votre cuir chevelu. L'intérêt est de préserver la beauté et la santé de votre chevelure.



▶ **Mes cheveux sont secs, ternes**

**Quelles huiles ?**

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

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

**Comment les utiliser ?**

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



▶ **Mes cheveux sont gras**

**Quelles huiles ?**

**Huile de jojoba, pépins de raisins, noisette.**

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

**Comment les utiliser ?**

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

▶ **Mes cheveux sont cassés, colorés ou permanentés**

**Quelles huiles ?**

**Amande douce, ricin, coco, argan et macadamia.**

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

**Comment les utiliser ?**

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



## 3 QUESTIONS À...

**Zala Vouakouanifou,**  
spécialiste du cheveu crépu

### Pourquoi les huiles ?

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

### Comment les utiliser ?

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

### Lesquelles préférer ?

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

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

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

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



# L'Onglerie®

Le spécialiste du modelage  
d'ongles en résine

*Fini les ongles rongés ou cassés !*

- Reconstitution, extension d'ongles  
(sans colle ni capsule)
- Remplissage des ongles modelés
  - Manucurie
  - Beauté des pieds
- Pose de vernis permanent
- Vente de produits de soins

OFFRE SPÉCIALE

**10%** sur une pose  
d'ongles  
complète



L'Onglerie® Fort-de-France  
9, rue Lamartine  
Tél. : 05 96 63 21 28

L'Onglerie® Le Lamentin  
7, rue des Barrières  
Tél. : 05 96 51 79 28

Fabrication artisanale depuis 1846

*Les matériaux les plus raffinés au monde.*



STEARNS & FOSTER®

ALWAYS DREAM\*



## L'ESPACE DUNLOPILLO

Imm. Blandin Les Mangles Acajou  
97232 Le Lamentin Martinique  
0596 42 61 62

## TROPIC LITERIE

Imm. Ozier Lafontaine Z.I. Les Mangles  
97232 Le Lamentin Martinique  
0596 42 12 11

7 jours

Zen et belle

# Mincir grâce à la sophrologie

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

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

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

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

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

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

## ANTI-STRESS

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

...

...

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

## POST-CHIRURGIE

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

## CONTRÔLE DES ÉMOTIONS

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

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

## Exercice anti-fringale

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

- coaching personnalisé
- suivi & conseils
- palpé roulé / massage
- soins esthétiques

**BODY SANO**  
THE DIET COACH

**PERDEZ  
1 KG  
PAR SEMAINE**



**Centre BodySano Fort-de-France**

Centre commercial La Véranda, Rond-point du Vietnam héroïque

Tél : **05 96 55 58 93** - [www.bodysano.com](http://www.bodysano.com)

1



Limite le stockage des graisses et des sucres.

**Artichoke  
COCKTAIL SANTÉ**

Les ampoules Artichoke, à base d'artichaut et de pomme, contribuent à soulager les problèmes digestifs, à réduire le cholestérol et à contrôler le diabète. Leur richesse en fibres favorise la prévention des maladies cardiovasculaires. > *BodySano, Ccial La Véranda, rond-point du Vietnam héroïque, tél. 06 96 37 19 80*

2



Préserve votre capital santé.

**Drainagenic  
DRAINER, ÉLIMINER !**

Drainagenic est un complément alimentaire qui s'utilise en cure dépurative de fond. Il draine le corps, élimine les déchets organiques et affine votre silhouette. Une cure vous permet de débarrasser votre organisme de ses toxines. > *Diéti-Soleil, Patio de Cluny, Schaelcher, tél. 05 96 70 13 73*

C'est pour  
**VOUS !**

3



8 portions au goût irrésistible.

**Milkana  
LE FROMAGE  
QUI VOUS FAIT FONDRE**

Le fromage Milkana avec son goût délicieux et son fondant inimitable fait le bonheur des petits et des grands ! Riche en calcium, il contribue au bon équilibre alimentaire de toute la famille.  
> *Rayon frais*

4

**Original mix  
SUS AUX CARENCES !**

PotionM original mix est un complément alimentaire composé d'aliments et de feuilles comestibles. En tout, 48 ingrédients issus de l'agriculture biologique pour combler toutes vos carences en vitamines et minéraux !  
> *La Vie Claire, Imm. Microforce, Dillon, tél. 05 96 54 53 64 ; ZA Genipa, Ducos, tél. 05 96 70 55 78*

À mélanger au jus de fruits du petit déjeuner.



5



Le bon goût du café, la minceur en plus !

**Slim Coffee  
CAFÉ MINCEUR**

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



LEVURE DE RIZ ROUGE :  
attention statines ! ..... 132

LA NOUVELLE VAGUE  
du "doggy bag" ..... 135

LE POISSON-LIÖN :  
manjey an tout sos ! ..... 137



## LE GRAS, sixième saveur primaire ?

Après le salé, le sucré, l'acide, l'amer et l'umami, le gras pourrait devenir la 6<sup>e</sup> saveur primaire reconnue par nos papilles. Selon des chercheurs de l'université Deakin à Melbourne, **"les preuves sont désormais largement suffisantes pour que l'on considère le gras comme un goût"**. Leur étude, réalisée sur 500 volontaires, révèle que les acides gras sont détectés

par nos papilles et donc enregistrés dans notre cerveau. De plus, les personnes dont les papilles sont très sensibles aux acides gras ont tendance à manger moins d'aliments gras (et à mieux détecter le gras) que celles qui ont une sensibilité moindre. Une découverte qui permettrait de mieux combattre l'obésité dans le monde...

Article sans coquille

# L'œuf

## de A à Z

PAR MSR

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

## Allergène

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

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



## Bruns

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

## Conservation

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

Ce qui compte c'est :

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

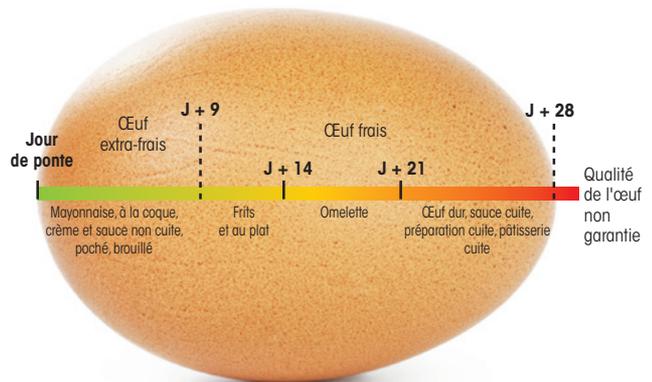


## Cholestérol

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

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

## Frais ou extra-frais ?



les œufs  
**Bonnaire**  
- depuis 1990 -

*Fraîcheur  
& Qualité*



Découvrez les crêpes **Bonnaire**  
aux bons œufs frais

Habitation Bonnaire - Le François - Tél. : 05 96 54 35 61  
[www.lesoeufs-bonnaire.fr](http://www.lesoeufs-bonnaire.fr)

## Deux blancs

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



## Digeste

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

## Jaune

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

À suivre, donc !

Source : Inra



## Le saviez-vous ?

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

Source : Inra

## Lettres

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

• Le premier chiffre correspond au **mode d'élevage** de la poule

- 0 - élevée en agriculture biologique
- 1 - élevée en plein air (2 m<sup>2</sup> de surface herbeuse minimum)
- 2 - élevée au sol (dans un bâtiment clos)
- 3 - élevée en cage (750 cm<sup>2</sup> par poule)

• Les deux lettres suivantes correspondent au **pays d'origine** (FR signifie France).

• Les trois dernières lettres et les deux derniers chiffres sont ceux du **site d'élevage d'origine**.





## Œuf de caille

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



## Résistante

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

## Poussin

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



## Protéines

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

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

## Self-défense

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

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



### Vitaminé

L'œuf contient 13 vitamines (A, D, E et vitamines du groupe B). Il est également une source intéressante de sels minéraux (fer, phosphore), et d'oligo-éléments (zinc, sélénium, iode).

### 2 000

Une poule atteint sa maturité sexuelle à 18 semaines. Dès lors, elle pondra environ 300 œufs par an et peut pondre jusqu'à 2 000 œufs dans sa vie. Par comparaison, une oie n'en pond que 15 à 30 par an !

### 25 heures !

Il faut 25 heures à la poule pour fabriquer un œuf. Et 21 heures juste pour la coquille. "C'est la lumière (naturelle ou artificielle) qui déclenche l'ovulation", explique Rodrick-Vincent Trèfle, directeur d'exploitation.



© ISTOCKPHOTO



## L'Ail noir, une aventure gustative unique !

### Quel est cet étrange condiment noir ?

Une nouvelle variété d'ail ? Il s'agit en fait d'ail frais confit pendant 45 à 60 jours. Sa texture moelleuse est semblable à celle des fruits secs. Fruité et parfaitement digeste, l'ail noir rappelle d'ailleurs la saveur du pruneau. Il perd son odeur forte d'ail mais en garde le parfum subtil, développant des arômes balsamiques.

### ENTIÈREMENT NATUREL

Outre le fait qu'il soit complètement naturel, sans additif ni conservateur, l'ail noir est très riche en anti-oxydants neuroprotecteurs et cardioprotecteurs. Au Japon, sa consommation est recommandée aux hypertendus, aux diabétiques, pour prévenir la sénilité, pour fortifier l'organisme et lutter contre la fatigue.

### ACCORDS PARFAITS



Réduit en purée et agrémenté d'un filet d'huile d'olive vierge, de sel et de poivre, l'ail noir apportera couleur et fruité à vos plats de poisson blanc, de viande d'agneau, de porc et de volaille. Émincé, il parfamera délicatement vos pizzas, riz blanc, riz sauté et pâtes. Dégusté comme un fruit sec, il sera tout simplement sublime !

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

**LAMENTIN DIET**  
votre conseiller diététique

**Le Kombucha**  
MAGASIN DIÉTÉTIQUE

#### Au Lamentin

25, rue Imm. Bois-Quarré  
des Barrières Mangot Vauclin  
05 96 51 35 67 05 96 79 32 21

#### À Rivière-Salée

3, rue Félix Eboué  
Rivière-Salée  
05 96 68 21 33

Cholestérol

# Levure de riz rouge : attention statines !

PAR NATANA LAMY

Les médicaments à base de statines agissent sur la synthèse du cholestérol. La levure de riz rouge, produit naturel, a les mêmes propriétés. Attention toutefois, synthétiques ou naturelles, les statines peuvent provoquer des effets secondaires. Explications.

La levure de riz rouge (*Monascus purpureus*) est une moisissure de couleur rouge cultivée sur du riz. Elle provoque sa fermentation. Le produit final est séché puis réduit en poudre. Cette levure contenant un pigment rouge assez prononcé est utilisée comme colorant naturel et rehausseur de goût dans certains plats asiatiques, à l'instar du tofu rouge.

## BAISSE LE CHOLESTÉROL

Mais, hormis ses utilisations culinaires, les Chinois ont vite compris que cette levure de riz rouge possédait des vertus médicinales. En 800 avant notre ère, elle était préconisée contre les problèmes de circulation sanguine, d'indigestion et la diarrhée. C'est seulement dans les années 1980 que son utilisation s'est généralisée sous forme de complément alimentaire. Les laboratoires chinois ont alors démontré, par essais cliniques, ses

effets hypocholestérolémiants (baisse du taux de cholestérol dans le sang jusqu'à des valeurs normales). Le principe est simple. Il s'agit d'extraire une substance spécifique de cette souche de levure, la monacoline K. Cette substance fait partie du groupe des statines. Celles-ci ont la particularité d'inhiber une enzyme (la HMG-CoA réductase) qui intervient dans la synthèse du cholestérol. La monacoline K s'est d'ailleurs avérée identique à la lovastatine, un médicament prescrit en cas d'hypercholestérolémie dans certains pays (États-Unis, Canada, Allemagne, Autriche, Espagne, Portugal, Grèce), lui-même synthétisé à partir d'une autre souche de levure (*Monascus ruber*). Outre la monacoline K, des phytostérols, isoflavones et acides gras mono-insaturés, présents en petites quantités dans la levure de riz rouge, ont eux aussi une influence notable sur le taux de cholestérol dans le sang. Dans les années 1990, au vu de ces

effets positifs, un laboratoire américain s'est lancé dans la fabrication et la commercialisation d'un médicament à base de levure de riz rouge. Succès retentissant. Ce produit naturel était non seulement très efficace, mais il était également vendu à un prix inférieur à celui des médicaments de synthèse (lovostatine).

### ATTEINTES HÉPATIQUES

Pour autant, la *Food and drug administration* (FDA), en charge de la réglementation des médicaments commercialisés aux États-Unis, ordonne son retrait du marché, considérant que "le médicament n'est pas approuvé". Plus récemment, l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) devait recevoir 25 signalements d'effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires à base de levure de riz rouge. Or, d'après la littérature scientifique, ces cas sont très similaires à ceux documentés pour la lovostatine. Même famille de substances, mêmes effets indésirables. Logique, donc. **Bien sûr, ce sont des patients déjà sensibles, présentant des prédispositions génétiques, certaines pathologies ou en cours de traitement qui semblent les plus affectés par ces effets secondaires.** Mais, alors que la lovostatine est prescrite sur ordonnance assortie d'un conseil et d'un suivi médical avec bilans hépatiques, avertissements et précautions d'emploi, les compléments alimentaires à base de riz rouge, eux, sont pris en automédication sans avis ni conseils d'un professionnel de santé...

Optez pour  
notre programme

# Alcalin

#### AlcaMatin

Démarrez du bon pied  
avec cette bouillie  
de millet et sarrasin

**AlcaBain**  
Éliminez tout en douceur  
grâce à ce sel minéral  
en prenant votre bain



#### AlcaPlantes

Nettoyez votre  
organisme en  
buvant cette tisane  
dépurative

**AlcaVie**  
Régénérez-vous en  
prenant 3 cuillères à café  
d'AlcaVie par jour

Diéti-Soleil

Magasin de produits bios et diététiques

Ccial Patio de Cluny - SCHÆLCHER

Tél/Fax : 0596 701 373

E-mail : dietisoleil@orange.fr

ACCRA DE MORUE

KREYOL SANDWICH



STEAK VÉGÉTAL



**kreyolsandwich**  
Direction "La Sara",  
Route de Californie,  
Maison n°3 Le Lamentin



Petits restes entre amis

# La nouvelle vague du "doggy bag"

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Le "doggy bag" est une pratique courante aux États-Unis, au Canada ou en Asie. Elle consiste à emporter ce que vous n'avez pas mangé ou bu au restaurant.

**A**ux Antilles-Guyane, est-il de bon ton de demander à emmener son repas quand on a eu les yeux plus gros que le ventre ? Doit-on craindre de passer pour un radin ou un mal élevé ? Pas sûr, car les restaurateurs eux-mêmes semblent apprécier cette nouvelle façon de consommer, sans gaspiller. Simon Vainqueur a un restaurant-self à Jarry, depuis 2 ans. Le principe est de composer soi-même son plat du jour parmi une liste de dix accompagnements différents. "Il y a ceux qui ont envie de goûter à tout, les gratins, le riz composé, l'igname... Au final, ils ont une assiette bien pleine qu'ils n'arrivent pas à finir. Surtout les dames. En salle le midi, je suis très attentif et je propose le "doggy bag". J'ai des barquettes en aluminium pré-

vues à cet effet. Ceux qui déclinent mon offre sont ceux qui restent l'après-midi à Jarry et n'ont pas d'endroit pour conserver la barquette au frais. Tous les autres trouvent la proposition très commerciale. Ils sont d'autant plus satisfaits qu'ils m'avouent qu'ils n'auraient pas osé me le demander."

## POUR NE PAS GASPILLER

Nouvelles habitudes, changement d'état d'esprit, ou mesures anti-crise ? Éric Laquittaine a ouvert un restaurant au cœur de Basse-Terre, voilà 15 ans. C'est son épouse qui est en salle. Ils n'ont pas attendu cette nouvelle vague pour proposer le "doggy bag". "Au moment de desservir, si je vois que l'assiette n'est pas finie, je propose d'emporter ce qui reste. C'est une suggestion faite avec naturel et simplicité."

Ainsi, chaque jeudi, nous proposons un couscous royal. L'assiette est généreuse et le client a du mal à finir. Mais il sait qu'il pourra l'emporter pour le finir le soir. Pour moi, partir avec la fin de son repas, c'est montrer que la nourriture servie a de la valeur et qu'elle est appréciée. Crise ou pas, les gens font attention à ne pas gaspiller."

## CRISE ET COUTUMES

Chez Christophe, à Basse-Terre, c'est atmosphère table d'hôte et décoration baroque. Pour lui, la crise est passée par là. Dans la profession depuis des années, il a vu les comportements évoluer. "Il y a une quinzaine d'années, je ne me souviens pas que le client souhaitait partir avec son repas. Sauf les étrangers qui avaient cette habitude dans leur pays. Aujourd'hui, les gens me le demandent sans hésiter." En Inde, c'est une pratique courante, mais pas pour les mêmes raisons. Quand vous sortez, il y a une trentaine de personnes accroupies devant l'entrée qui attendent que vous leur donniez vos restes. "Au-delà d'apprécier ma cuisine, pour mes clients, c'est aussi l'économie d'un repas du soir." En Thaïlande, lorsqu'il s'agit de buffets, un message vous informe que vous êtes susceptible de payer une "amende" de quelques baths si vous ne mangez que le quart de votre assiette. On préconise plutôt d'aller se resservir. Quelle que soit la raison, c'est une belle réponse au gaspillage alimentaire.



SA ZOT KA DI

## Pratiquez-vous le "doggy bag" au restaurant ?



Fabrice,  
40 ans

“ Je connais le principe d'emporter les restes de son repas, mais je ne connaissais pas le terme. Lorsque je vais au restaurant avec ma compagne, je finis mon assiette. S'il y a des restes, cela signifie que le plat n'était pas bon ! Et je ne me vois pas repartir avec. Parfois, ma compagne emporte la bouteille d'eau, mais c'est tout. ”

“ Je connais le principe du "doggy bag". C'est très pratiqué aux USA. Je trouve ça très bien et tout à fait normal. Lorsque je vais au restaurant et que je ne finis pas mon assiette, cela ne me gêne pas d'emporter mes restes. Soit je les consomme ensuite, soit je les donne aux animaux. ”



Angélique,  
34 ans



Sandrine,  
28 ans

“ Je mange régulièrement au restaurant chinois et je n'aime pas gaspiller. Donc si je ne termine pas mon repas, je l'emporte ! Mais je ne le fais que si je suis certaine de rentrer chez moi directement car il ne faut pas que le plat prenne la chaleur dans la voiture. Et je suis bien heureuse de pouvoir réchauffer ce repas pour le soir ! ”

Rugir de plaisir

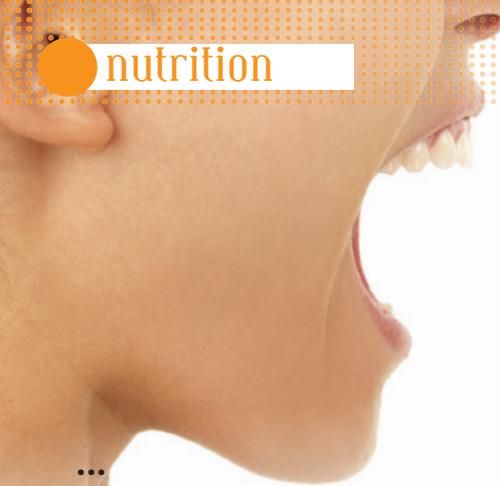
# Le poisson-lion : manjéy an tout sòs !

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Le poisson-lion envahit nos eaux et décime les autres espèces. Les pêcheurs pensaient la partie perdue jusqu'au jour où ils ont eu les garanties que ce poisson est non seulement comestible mais qu'il est même très bon. Alors, à table !

**I**l est arrivé sans crier gare dans nos eaux, en 2010. Pourtant, rien ne prédestinait le poisson-lion (de la famille des *Pterois volitans/miles*) à quitter les eaux de la Floride pour coloniser les nôtres. Et le terme n'est pas trop fort pour cette ras-casse volante qui peut pondre jusqu'à 30 000 œufs, donnant vie à des larves

pélagiques tous les 4 jours et qui représente une menace majeure pour tous les écosystèmes. En 2012, grâce au courant, il a totalement envahi le golfe du Mexique, la Mer des Caraïbes, incluant la Guadeloupe, et commence son invasion en Martinique. Si la Guyane est encore épargnée, à ce jour, c'est juste une question



...  
de temps. Selon les scientifiques, à termes, sa phase de colonisation s'arrêtera au niveau du Brésil car, au-delà, les eaux trop froides empêcheront son développement. De l'autre côté, il est déjà en Colombie. Carnivore et peu craintif, il "gobe" les plus petits que lui. À l'inverse, mérous et requins locaux, prédateurs naturels dans le Pacifique, ne l'identifient pas encore comme une proie potentielle. Les marins pêcheurs ont très vite tiré la sonnette d'alarme auprès des pouvoirs publics, et souhaitent savoir s'il était ou non comestible.

### UN LION QUI PIQUE

Le poisson-lion est certes comestible mais il pique. "En 2012, commente Widgy Saha, biologiste marin au CRP-MEM, nous éditions une brochure à destination de tous les professionnels de la mer pour les sensibiliser à la manière de se prémunir et leur indiquer l'attitude à adopter en cas de piqûre." Il faut approcher la zone piquée le plus près possible d'une source de chaleur et désinfecter. En effet, le venin étant thermolabile, ses effets s'estompent à partir de 50 °C. Des dessins pédagogiques montrent comment débarrasser le poisson-lion de ses 13 épines dorsales, 3 anales et 2 pelviennes, toutes vénéneuses. "Une fois ganté, il faut les couper à ras, à l'aide de ciseaux, car la glande à venin se localise au centre de chaque

épine." Aujourd'hui, sa commercialisation est autorisée, à condition qu'il soit débarrassé de toutes ses épines. Une porte de sortie pour les pêcheurs qui, cette année, en ont prélevé environ 250 000 au casier !

### DOMPTER LE LION

Autoriser sa consommation est la meilleure façon de lutter contre son invasion. Encore faut-il convaincre certains consommateurs réticents du bon goût de sa chair. Aussi, des instances comme le Parc national, la Direction de l'environnement, de l'aménagement et du logement (Deal), le Laboratoire de biologie marine de l'observatoire du milieu marin martiniquais et le Comité des pêches se sont lancés dans cette croisade. Non seulement sa chair est comestible, mais elle est comparée dans son raffinement à celle du grand gueule ou de la tranche. À Saint-Domingue et Miami, le poisson est servi dans les restaurants gastronomiques. En Guadeloupe, c'est le cuisinier Joël Kichenin qui donne le ton. Max Fétida vient d'ouvrir une unité de transformation à Saint-François, et le propose en rillettes et en filet, le tout agréé par la Daaf. À l'occasion du festival de la gastronomie traditionnelle, un atelier de cuisine lui est entièrement consacré. Frit, grillé, au court-bouillon... il est excellent, voilà pourquoi on peut "manjé an tout sòs".

### Pas de ciguatera

La première investigation a ciblé la détection de la ciguatera. Aussi, le Comité régional des pêches maritimes et des élevages marins des îles de Guadeloupe (CRPMEM) a lancé les premières études de la Caraïbe, sur 120 échantillons. Résultat, sa chair est non ciguatoxique en Guadeloupe. Il ne fut pas nécessaire d'effectuer des analyses en Martinique car l'île n'est pas en zone ciguaterique. Des publications officielles exposent les résultats dès 2013. Et, du même coup, rendent possible sa consommation dans les îles de Guadeloupe et en Martinique, mais pas dans les îles du Nord (Saint-Martin et Saint-Barthélemy, où les résultats se sont parfois révélés positifs). C'est une conclusion majeure pour les pêcheurs qui voient s'ouvrir une nouvelle filière de commercialisation. À condition naturellement que la chlrodécone ne le rende pas impropre à la consommation. Nouveau dépistage qui démontre que, hors de la zone d'interdiction de pêche, il ne présente pas de menace. Un arrêté préfectoral officialise cette décision.

## PLAT

### Filet de poisson-lion poêlé, sauce tamarin frais

#### Ingrédients pour 8 couverts

- 2 kg filet de poisson-lion ● 1,5 kg papaye verte
- 100 g tamarin frais ● 80 cl fumet de poisson
- 100 g farine ● 100 g beurre doux
- 50 cl crème fraîche ● 100 g gruyère râpé
- 150 g oignons ● 100 g lardons ● 80 cl lait demi-écrémé ● Sel fin, poivre, muscade, huile d'olive

1. Préparer les poissons-lion avec les précautions d'usage. 2. Réaliser un fumet de poisson (arête, tête, garniture aromatique). 3. Confectionner la sauce : passer le fumet au chinois mettre dans une casserole, porter à ébullition, ajouter le tamarin, laisser infuser. 4. Dans une casserole, faire un roux, mouiller avec le fumet, faire réduire, ajouter la crème, vérifier le goût (consistance nappante). 5. Réserver au bain-marie. 6. Préparer le poisson : rouler les filets, ficeler, découpe en tronçons (3 par personne). 7. Cuire les tronçons : dans une poêle, mettre l'huile d'olive, faire dorer les deux faces, égouter, enlever la ficelle. 8. Pour la garniture, réaliser la béchamel : roux + lait + oignons + muscade. Ajouter les lardons blanchis. 9. Mélanger la béchamel avec la papaye et vérifier le goût, garnir un plat, beurrer, parsemer de gruyère râpé. 10. Gratiner au four.



## LE NOUVEAU THERMOMIX

**Bol de mixage avec 2,2 l de capacité**

**Le Varoma pour cuire à la vapeur**

**Moteur 500W vitesse 10700 tr/min**

**Ecran tactile couleur et sélecteur de commande unique**

Zac de Rivière Roche, bât. F3, Fort-de-France  
Tél. : 05 96 70 32 83 - 06 96 80 84 79

## Rest'oSain

Le resto qui vous fait du bien

- Du lundi au vendredi, de 11 h à 15 h -

### Cuisine créole équilibrée

- Un large choix de plats chauds, tartes, salades et desserts
- Service rapide - Terrasse ouverte
- Sur place ou à emporter

sans gluten

sans lactose

Rejoignez-nous !

53, rue Moreau de Jonnés - Fort-de-France  
Angle Cejal Perrinon et rue pistonne

0596 97 50 59

contact.restosain@gmail.com

1 plat chaud ACHETE  
Le thé du jour à  
1 EURO

# LES PETITS PRIX BIO®

JUSQU'AU 30 JUIN 2015

La meilleure façon  
de remplir son panier  
sans vider  
son porte-monnaie



60  
PRODUITS  
À PRIX BAS  
PENDANT  
6 MOIS ▼

**Vos 3 adresses La Vie Claire aux Antilles :**



Im. LA ROTONDE -  
JARRY  
05 90 25 01 56

Im. Microforce/BNP  
face à Carrefour  
DILLON  
FORT DE FRANCE  
05 96 54 53 64

ZA de Génipa -  
DUCOS  
05 96 70 55 78

De gré ou de farce

# Exquis, les farcis !



© COOKLOOK

PAR MSR

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

**D**ifficile de ne pas succomber aux légumes farcis. D'autant que pour la farce, tout est permis ! Avec ou sans mie de pain, avec ou sans riz, avec ou sans viande, cuite ou crue, sucrée, salée, épicée...

## Mille et une saveurs

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

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

## PLAT

### Petits farcis

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
20 min	40 min	Facile	Économique



© COOKLOOK

#### Ingrédients pour 4 personnes

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

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



## ENTRÉE

### Chou farci au tofu, quinoa et carottes

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
30 min	10 min	Facile	Économique

#### Ingrédients pour 4 personnes

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

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

## Croustillants

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

ENTRÉE

# Courgettes farcies à la brandade de morue

Préparation



30 min

Cuisson



15 min

Difficulté



Facile

Coût

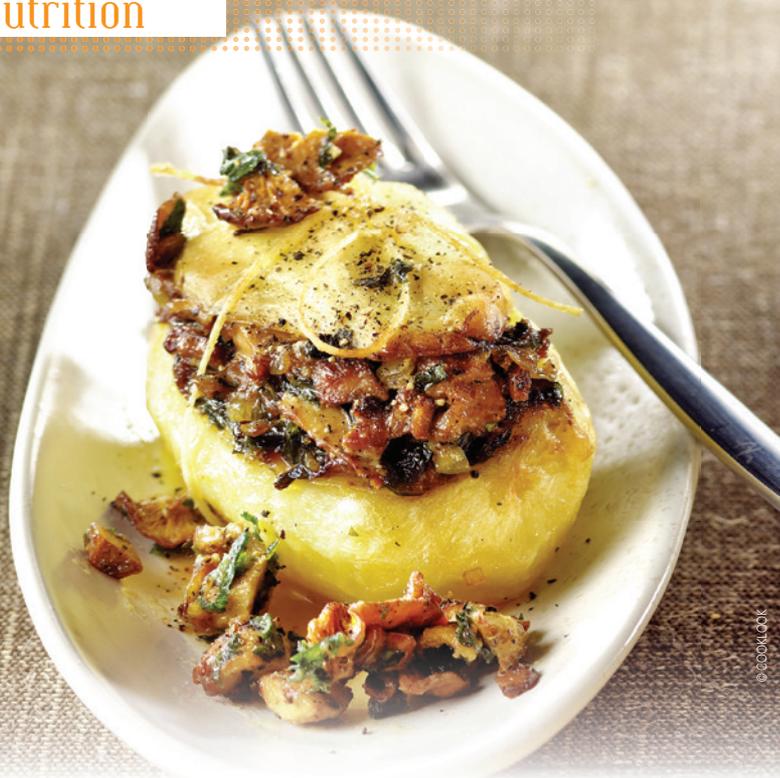


Économique

### Ingrédients pour 4 personnes

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

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



## Cuisson lente

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



# Pommes de terre farcies aux champignons

Préparation

Cuisson

Difficulté

Coût



25 min



40 min



Facile



Économique

### Ingrédients pour 4 personnes

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

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



Le savoir faire fromager depuis 1952.



Minceur Active®



Moins d'illusions,  
plus d'actions

Protidyne®



DISPONIBLE EN PHARMACIES

Distributeur exclusif : Santé +, tél. 05 90 82 93 25, l.louis@sante-plus.net



## COUDIÈRES,

genouillères, chevillères..... **148**

## COUREURS :

attention aux carences en fer ! **151**



## Contre les effets de l'âge, MÉDITEZ !

Il serait possible de protéger la matière grise grâce à la méditation. Selon une étude réalisée par des chercheurs de l'université de Californie, à Los Angeles, **les personnes qui pratiquent la méditation voient leur quantité de matière grise diminuer de manière moins significative que chez des personnes non pratiquantes.** "Nous pensions observer des effets limités à certaines régions cérébrales associées à la méditation. Au lieu de cela, nous avons observé un effet étendu bien au-delà de ces régions, dans tout le cerveau." Notez cependant que les participants s'adonnaient à la méditation depuis une vingtaine d'année.

PAR NL

Gestes répétés, manque de préparation, mauvaise technique... les causes des petits bobos sont nombreuses dans la pratique d'un sport. Pour vous aider à vous rétablir, ou en prévention, les fabricants ont amélioré le maintien d'un membre ou d'une articulation.

*Lésions dangereuses*

# Coudières, genouillères, chevillères...

© STOCKBYTE



Orthèse  
genou



Orthèse  
main

© ISTOCK

“ **C**hez les sportifs amateurs, c'est souvent une question de matériel inadapté ou de mauvais réglages. Une raquette trop lourde et pas assez maniable, ou la selle d'un vélo trop basse, par exemple, vont favoriser l'apparition de tendinites”, décrit Arnault Deville, ostéopathe.

## ORTHÈSES

Il n'est pas rare sur les terrains de sports à forte sollicitation articulaire (handball, basket, tennis...) de voir des joueurs avec des coudières, des genouillères ou autres chevillères. Même les champions de haut-niveau sont des adeptes des orthèses souples. Comme Nadal qui traverse régulièrement ses tournois avec ce type d'équipements. Ils permettent “de protéger, immobiliser ou soutenir une partie du corps. Dans le cas d'une entorse à la cheville, cas le plus fréquent, une orthèse est utilisée pour que le ligament ne bouge plus. Et, surtout, que les fibres ligamentaires ne cassent pas”, précise le spécialiste.

De plus, l'orthèse apporte un peu de chaleur à la zone. Elle permet souvent de continuer à pratiquer son activité, même en intensité moindre sans endommager gravement l'articulation ou les tendons. Voire d'en accélérer le rétablissement. Ainsi, un petit tennis elbow pourra peut-être être soulagé à l'aide d'une coudière adaptée. Dans le cas d'un traumatisme dû à un mauvais geste répété, l'orthèse pourra aider à “redresser le geste”, afin qu'il soit exécuté dans l'axe de fonctionnement normal de l'articulation. Elle permettra par ailleurs d'atténuer un peu les vibrations. Par exemple, celles supportées par le coude du joueur de tennis ou les genoux et chevilles du coureur. Bref, ce type d'équipement, apporte des réponses aux sportifs atteints par une entorse, une foulure, une contusion musculaire, une luxation ou une tendinite. Avec, en option, des orthèses souples contenant des aimants. La magnétothérapie, de plus en plus utilisée pour soulager les sportifs (notamment en équipe de France de football ou de rugby), vient donc compléter le maintien.

## Précautions

Avant toute chose, une bonne préparation à la pratique d'un sport permettra de limiter les petits bobos et gros désagréments. Il vaut mieux, donc, respecter ses fondamentaux :

- bien s'échauffer pour préparer les muscles et les articulations,
- faire des entraînements progressifs,
- ne pas forcer,
- utiliser du matériel adapté et bien réglé,
- s'accorder des temps de récupération et s'hydrater.

Et, dans tous les cas de lésions, il convient de consulter un médecin avant de faire le choix d'une orthèse, de straps ou de K-tapes.

Le "strapping" est un moyen de contention plus ou moins souple qui s'utilise lorsque l'on se fait une entorse, certaines fractures ou accident musculaire.

Strapping



© STRAPPING DONJOY

K-tapes



© K-TAPES KINESIO



© STOCKBYTE

### STRAPPING

Depuis plus de 20 ans, sportifs amateurs comme professionnels utilisent des bandes adhésives pour faire du "strapping". Il s'agit d'entrecroiser les bandes dans un sens bien précis afin de limiter les mouvements dangereux autour d'une blessure. C'est un moyen de contention plus ou moins souple qui s'utilise lorsque l'on se fait une entorse (cheville, genou ou poignet), certaines fractures mais aussi lorsque l'on est victime d'un accident musculaire. En fonction de l'entrecroisement et de l'élasticité des bandes, la contention peut être aussi rigide qu'un plâtre. On reconnaît aujourd'hui plusieurs inconvénients au strapping : troubles de la circulation veineuse s'il est trop serré, cicatrisation inefficace s'il est trop souple, irritations de la peau ou allergies...

### K-TAPES

Une autre technique de contention musculaire, inventée par un chiropracteur japonais, le docteur Kenzo Kaze, en 1973, a fini par séduire les sportifs de haut niveau. Et depuis peu, nous pouvons observer ces bandes de scotch bleues, rouges ou couleur chair dessiner des formes originales sur les muscles galbés de nos athlètes préférés. Encore controversées, ces bandes de kinésiologie ou "K-tapes" utiliseraient les mouvements du corps pour soigner des articulations lésées. En coton, elles seraient plus fines et plus légères que les straps ou les orthèses, et ne gêneraient pas les mouvements des sportifs. Imitant les propriétés de la peau (poids, épaisseur, élasticité), elles auraient un effet d'ouverture sur les composants de celle-ci, favorisant la circulation sanguine et le drainage lymphatique, et diminuant les œdèmes et les douleurs.

PAR BRUNO COUTANT,  
PROFESSEUR DE SPORT AU CREPS

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

L'anémie est mon ennemie

# Coureurs : attention aux carences en fer !

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

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

## SIGNES AVANT-COUREURS

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

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



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

#### **OÙ EN TROUVER ?**

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

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

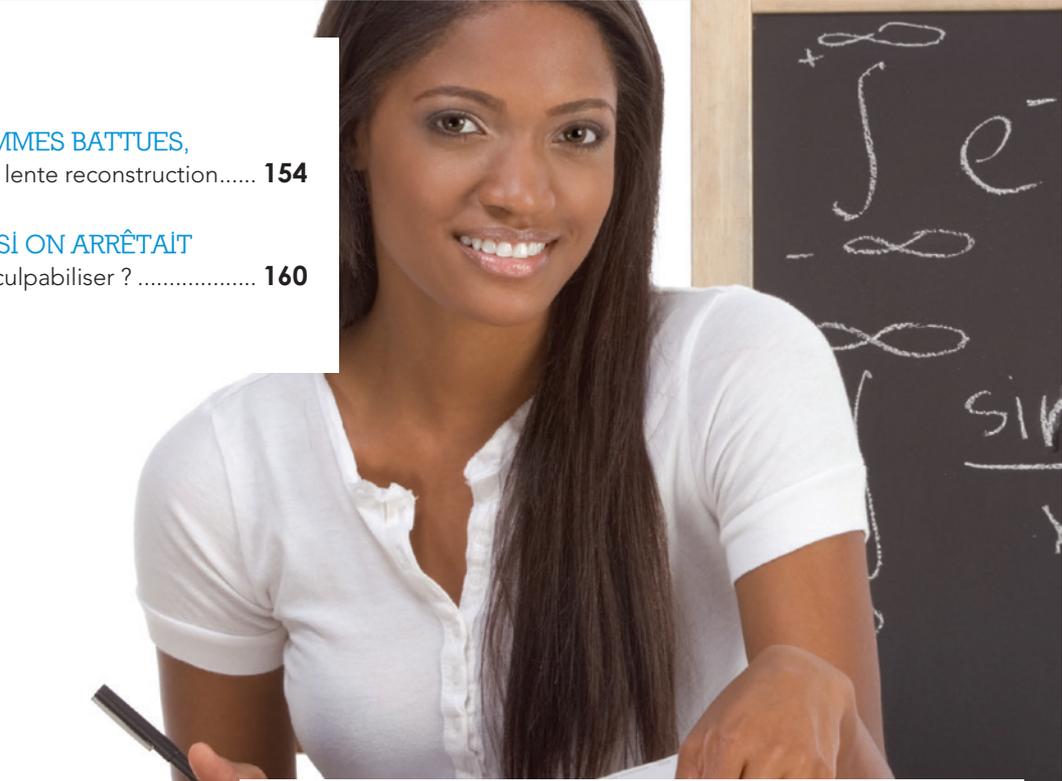
#### **Oranges et kiwis**

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



FEMMES BATTUES,  
une lente reconstruction..... 154

ET SI ON ARRÊTAIT  
de culpabiliser ? ..... 160



## PRENEZ DES NOTES à la main !

Des chercheurs américains ont demandé à des étudiants de prendre des notes pendant une conférence. Une moitié devait écrire avec un ordinateur portable et l'autre à la main. Résultats, pour la mémorisation de données factuelles, le stylo et le clavier arrivent à égalité. En revanche, **pour le nombre de données conceptuelles, le stylo livre de bien meilleurs résultats.** Les raisons : à cause

de la plus grande rapidité de prise de notes avec un clavier, les auditeurs notent tout, rapportant les propos exacts de l'orateur. Ils placent chaque information au même niveau alors que les personnes prenant des notes à la main sont obligées d'établir une hiérarchie et de ne retenir que les informations les plus importantes. Un travail de conceptualisation est automatiquement réalisé et le résultat est plus structuré.

PAR MSR

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

SOS

# FEMMES BATTUES, une lente reconstruction

**P**etit-Bourg. Une femme de 40 ans vient d'être violemment frappée par son ex-conjoint. Il l'a agressée chez elle. À plusieurs reprises, il a frappé sa tête sur le sol. Une violence inouïe, loin d'être un cas isolé. En Guadeloupe, en 2013, près de 2 000 faits de violences envers les femmes ont été enregistrés par les services de police et de gendarmerie. Plus de 1 000 en Martinique. Un chiffre en constante augmentation. Heureusement, des associations les accompagnent. Un

soutien social, juridique et, surtout, psychologique.

## PEUR DE TOUT PERDRE

Elles sont une dizaine chaque mois, parfois une trentaine, à oser franchir la porte de l'accueil de jour des femmes victimes de violences de l'association Forces. Mariées ou en cours de séparation, beaucoup ne travaillent pas. Dès leur arrivée, elles sont prises en charge par l'assistante sociale, Audrey Théophile. Sa priorité : repérer les situations d'urgence. *"Beaucoup de femmes*



*n'osent pas quitter le foyer. Elles y ont leurs repères et craignent de tout perdre. Elles ont peur du lendemain, peur de porter plainte, peur des représailles, ne savent pas comment subvenir aux besoins des enfants. Il y a aussi la pression de la famille et de la religion, très présente notamment chez les femmes de 50 ans." Elles ont besoin d'être écoutées, informées sur leurs droits et accompagnées dans leurs démarches. Elles trouveront ensuite une aide psychologique, indispensable à leur reconstruction. "Les violences psychologiques notamment, peuvent laisser des séquelles irréparables si elles ne sont pas traitées", alerte Sonia Tounsi, psychologue clinicienne. "Les conséquences de cette violence chronique et insidieuse varient d'une personne à l'autre, du vécu intime de chacune, de son niveau de fragilité, d'isolement, de distanciation. En plus de la blessure narcissique repérable dans la majorité des situations, on trouve une variété de symptômes d'un état dépressif et/ou anxieux et l'existence d'une mémoire traumatique (sentiment d'insécurité,*

*vision négative de l'avenir, ressassement, hypervigilance...". Le travail psychothérapeutique permet "de les aider à exprimer la honte, la culpabilité, la colère, mais aussi les sentiments ambivalents de haine et d'amour envers leurs conjoints. Il s'agira, au fil des séances, de les aider à se dégager d'un état de sidération qui fige les émotions, la pensée, les souvenirs, le rapport à l'autre. Cela permettra de revenir à l'histoire personnelle et d'essayer de comprendre comment la personne est entrée dans ce type de relation destructrice. Comment elle s'est suradaptée".*

### RESTAURER SON IMAGE

À l'association, elles peuvent se détendre dans un espace couvert donnant sur une petite cour, partager une boisson chaude... Rompre avec l'isolement. Être écoutées sans être jugées. Une fois par semaine, elles peuvent assister à des groupes de parole. Objectif : bénéficier du soutien et de l'expérience des autres.

“

### “J’ai décidé d’arrêter de pardonner”

Après 15 ans de vie commune, le bonheur a peu à peu laissé place à la violence physique et morale. Un jour, j’ai décidé d’arrêter de pardonner. C’est l’assistante sociale du quartier et la gendarmerie qui m’ont orientée vers l’association Forces. C’était il y a 1 an. Là, ils m’ont aidée à me détacher de mon compagnon, à trouver des solutions financières aussi, car j’ai 3 enfants (de 6, 3 et 1 an). Ils ont beaucoup souffert. Et je suis seule. Pas d’amis (beaucoup n’ont pas voulu prendre parti), peu de soutien familial. Aujourd’hui, je suis toujours suivie par la psychologue, 2 fois par semaine. J’ai parfois des coups de blues. On n’oublie pas quelque’un du jour au lendemain. Nous sommes en cours de procédure pour garde partagée. Ça prend du temps. Mais je tiens bon. Je suis obligée, pour les enfants. Et puis, je me dis qu’il y a pire que moi et j’ai aidé d’autres femmes victimes de violences. L’association m’encourage pour passer une formation et reprendre le travail. Ils m’aident à m’organiser. Quant à “refaire ma vie”, pour l’instant je ne l’envisage pas. La confiance, ça va prendre du temps. Mais il ne faut jamais dire jamais.

Julienne, 33 ans

”



© WANEREMEDIA

...

L'accompagnement se fait également par des ateliers corporels ou des activités organisés par l'association (massage, esthétique, cuisine, activités manuelles...). "L'atelier massage permet de se relaxer, d'évacuer le stress, de se réconcilier avec son corps, de se réapproprié ce corps blessé", décrit Sophie Ryon, animatrice. "Les ateliers manuels encouragent la créativité. L'atelier maquillage aide beaucoup à la revalorisation de l'image de soi."

### REFAIRE SA VIE

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

## 3 QUESTIONS À...

**Maître Déborah Mencé, avocate**

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

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

Les femmes battues sont-elles protégées par la loi ?

Oui, bien entendu. Notamment depuis la réforme de la loi du 9 juillet 2010 (relative aux violences faites spécifiquement aux femmes, aux violences au sein des couples et à leurs incidences sur les enfants). C'est une loi qui a créé une ordonnance de protection, un dispositif qui permet à la victime d'obtenir l'éviction du domicile de l'auteur des violences afin d'échapper à son emprise. Car

souvent, elles ne savent pas où aller.

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

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

# Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychothérapeute

## Vous voulez évoquer un problème

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

Par email à [questions@anform.fr](mailto:questions@anform.fr)  
ou par courrier à anform ! Le Forum  
530, rue de la Chapelle, Jarry - 97122 Baie-Mahault

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



## Pour me quitter, il a voulu me noyer

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

Nathy, Martinique

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

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

# Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychothérapeute



## Dois-je révéler ce secret à mes enfants ?

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

Huguette, Guyane

Huguette,  
La question que vous vous posez est effectivement "de poids" : continuer à garder un secret qui, certes, vous concerne directement, mais qui a été mis en place non pas par vous mais par votre mère ! Ce que je retiens tout d'abord c'est qu'une partie de vous a le désir de partager cela avec vos enfants. Ce désir me semble tout à fait intéressant et renvoie, selon moi, à un désir de réparer la petite fille que vous étiez et qui a justement été privée d'une part de son histoire. Il y a également une autre part de

vous qui s'interroge sur l'utilité de le dire à vos enfants, avec la peur de les encombrer avec cette information. Chercher à partager ce poids ne me semble pas opportun. Je vous invite à creuser plus profondément la question de la nécessité que vous avez de partager avec eux ce secret ? Au départ, c'est votre mère qui a fait de cette part de votre histoire un secret : pour quelle raison ? Vraisemblablement, pour se protéger elle-même ! Vous n'êtes plus obligée, Huguette, de continuer à jouer sur le registre du secret ! Comme vous le dites, c'est

votre histoire, il vous appartient donc aujourd'hui d'en disposer ou d'en parler comme bon vous semble. Si vous souhaitez en parler avec vos enfants, libre à vous. Mais pour sortir de cette position subie depuis votre enfance, il est plus que temps de vous réapproprier ce fait et de ne plus l'évoquer en terme de poids. Autrement dit, il serait intéressant que ce secret ne soit plus pesant pour vous-même mais qu'il redevienne une information qui vous concerne et que vous serez libre de partager avec les personnes adéquates.

## Incapables d'envisager la vie à moins de trois

Je voudrais réagir au courrier de Franck, publié dans un précédent numéro d'anform. Car j'ai vécu la même histoire. Sauf qu'elle ne se finit pas pareil. En effet, il y a des années, je vivais avec une jeune femme me convenant en toutes choses. Nous nous entendions bien et à tous les niveaux... Comme Franck, un jour, j'ai découvert qu'elle me trompait. Je n'ai pas voulu créer un conflit. Et notre complicité était importante. Donc, j'ai ouvertement parlé de ma découverte et proposé qu'elle me présente son amant. Un soir, donc, elle est arrivée à la maison avec... une femme ! Surprise réussie de sa part. Je suis resté sans voix pendant une heure. Mais je voyais bien que les deux femmes s'entendaient parfaitement et que la nouvelle venue "collait" à notre manière de voir les choses. Lorsque j'ai repris mes esprits, nous étions enlacés tous les trois. Ce soir a été le début de quelques années de vrai bonheur ! Incapables d'envisager la vie à moins de trois. Une chose incroyable se reproduisait tous les jours, impossible à raconter, une entente parfaite dans laquelle personne ne jalou-sait, personne ne critiquait, personne ne prêtait de mauvais sentiments aux autres... un bonheur. Et un équilibre sexuel incom-parable. Malheureusement, la vie reprend souvent ce qu'elle donne. Et la maladie a emporté mon premier amour. Nous vivons aujourd'hui dans le souvenir de l'autre, repus d'une relation unique. Ça me fait du bien de vous raconter ça. Merci anform ! Mon témoignage donnera peut-être envie à d'autres de raconter leur histoire.

Eddy, Martinique



**Les formations dispensées par l'école Shen Caraïbe**

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



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

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

**Shen Caraïbe Martinique**  
19 rue Omer Kromwel - 97200 Fort-de-France  
Tél. : 0596 63 57 69 - shencaraibe@gmail.com  
www.shencaraibe.com  Shen caraibe



**Gardez la forme et la santé avec le Yoga !**



**PASS 60€**  
**DECOUVERTE**  
**1 mois**  
d'accès  
**illimité**  
sans réservation

**2 salles**  
Schelcher  
Lamentin

TÉL. : 0596 73 79 52  
WWW.YOGALIFEWESTINDIES.COM



©ISTOCKPHOTO

Je m'en veux

# Et si on arrêta de culpabiliser ?

PAR ODILE RINALDO  
ET SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

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

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

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

## TROP RESPONSABLE

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

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

### SATISFACTION PERSONNELLE

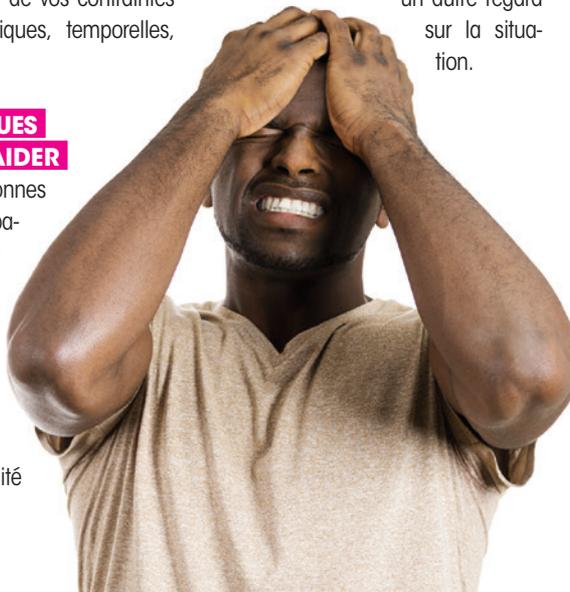
Si, durant toute votre enfance, vous avez toujours pensé qu'il fallait toujours être le premier, avoir la meilleure note et remporter toutes les compétitions, adulte, vous pourriez avoir tendance à ne jamais être satisfait de vous-même, de votre parcours, de vos réussites. Vous vous remettez en question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

### DES TECHNIQUES POUR VOUS AIDER

Certaines personnes n'ont pas la capacité psychique de se remettre en question (ex : l'antisocial ou le psychopathe) et sont dans le mépris et la non-culpabilité

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

un autre regard sur la situation.



## 3 QUESTIONS À...

**Errol Nuissier,**  
psychologue clinicien

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

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

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

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

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

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

Test

# Quel culpabilisateur êtes-vous ?

PAR SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 8 Le premier avril...

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

### FAITES LE TOTAL DE VOS RÉPONSES

a	
b	
c	

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Le Guide  
de la **Naissance**  
2014-2015

**100**  
QUESTIONS  
REPONSES

**BIENTÔT MAMAN** • Les tests de grossesse sont-ils fiables ? Enceinte, est-ce que je pe  
une cigarette électronique ? Puis-je faire l'amour tout au long de la grossesse ? **BEBÉ**  
**BÉBÉ GRANDIT** • Quels sont les prénomms tendance ? Quand partir pour la maternité ? Peut-on éviter l'épi  
**allergies ? MA FAMILLE** • Que faire face à la jalousie de l'aîné ? Comment sécuriser ma m

**anform!**

**Hors-série  
ANNUEL  
ET GRATUIT**



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

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

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

## LES ANIMAUX

se soignent tout seuls..... 166



## LA TERRE a des limites !

Des chercheurs ont identifié les "limites planétaires" au-delà desquelles la Terre deviendrait moins hospitalière pour l'homme. Selon leur étude, 4 limites ont déjà été franchies. Le changement climatique (la concentration de dioxyde de carbone dans l'atmosphère est trop élevée), la biodiversité (**le taux de disparition des espèces est 10 à 100 fois supérieur à ce qu'il devrait être**), la surface des sols livrés à l'agriculture (seuls 60 % des forêts existantes sont actuellement conservées), la fertilité des sols cultivés (raréfaction de l'azote et du phosphore qu'ils contiennent).

Bois de véto

# Dans la nature,

## les animaux se soignent tout seuls

PAR NL

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

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

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



### Contre les parasites, bactéries, champignons

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

### Contre les blessures

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





### Pour le soin des petits

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

### En compléments alimentaires

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



### Contre les toxines

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

### Cataplasme de bain de boue

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





PHYTOBÔKAZ

REFROIDISSEMENT ? INCONFORT DIGESTIF ? GRANDES FATIGUES ?

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



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

INNOVATION ET TRADITION ANTILLAISES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

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

# Mots-fléchés

## JOUEZ ET GAGNEZ

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

À GAGNER



## 5 CRÈMES LIFTISSIME LIERAC

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

RENVERSER L'YVAGE	APOSTROPHE DE MER DU GAROU	ÎLE ATLANTIQUE DEDANS	SOURAIT EMPEREURS RUSSES	TRIS DANS L'EAU CHAUDE 1	CHAMBRE À GEL OUVERT
HERBE SÈCHE			CHAMBRE DE VIEUX À SOI	6	
		SORTIS DES URINES	2		EXTRA-TERRRESTRE VIVANTS
AJOUTER DU CUMIN				UTILISE	
	DU SUD		AH ! PRAIRIE		SITUÉE
GRAND VASE			RÉPAND LES GRAINES 4		3
	7	AVANT ZAG		TALENT PREMIÈRE PAGE	EXISTE
ENLÈVEMENT MASSIF			PLANÈTE DES RÊVEURS		
			MONSTRE DÉVORÉUR D'ENFANTS SOUFFLES		
	5	MÉPRIS DU MOYEN-ÂGE	GAULLER LES MANGUES GO !	PROTÈGE DU CHAUD CARDINAL	
	A 440 OISEAU-TROMPETTE				

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

### Mots-fléchés n°58

LE MOT CACHÉ à découvrir était : DÉFILÉS

#### LISTE DES GAGNANTS

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

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

#### SOLUTION

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

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

bien-être

## Une beauté, bien nourrie



© ISTOCKPHOTO

**anform !**

ma santé

## La bétaine



© ISTOCKPHOTO

**anform !**

nutrition

## 20 g d'alcool, le compte est bon !

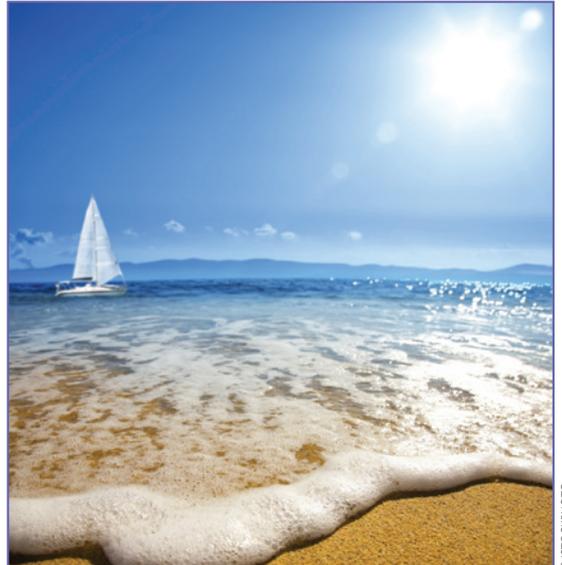


© PURESTOCK

**anform !**

ma santé

## Le mal de mer



© ISTOCKPHOTO

**anform !**

## La bétaine

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

### Usages et propriétés supposées

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

### Quelle efficacité ?

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

### Précautions à prendre

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

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

**anform !**



## Le mal de mer

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

### Symptômes

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

### Prévention

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

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

**anform !**

## Une beauté bien nourrie

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

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

**anform !**

## 20 g d'alcool, le compte est bon !

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

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

### 20 g d'alcool, c'est :

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

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

**anform !**

lynx-optique.com

les  
**Lentilles**  
au prix  
du **WEB.**

**Lynx** OPTIQUE

Les lentilles sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice ou l'emballage. En cas de doute, consultez un professionnel de santé spécialisé - RCS Nanterre B 780 111 563 - **change** - Le 05/02/14. 074682.

**GUADELOUPE** 45, rue Frébault - **POINTE-A-PITRE** • Houëlbourg - ZI Jarry - **BAIE-MAHAULT** • 14, rue Paul Lacavé - **CAPESTERRE** • avenue de l'Europe - **SAINT-FRANCOIS** • 29, rue du Cours Nolivos - **BASSE-TERRE** • C.Cial Destreland - **BAIE-MAHAULT** • C.Cial Milenis - **LES ABYMES** • **MARTINIQUE** 20, rue Lamartine - **FORT-DE-FRANCE** • 62, rue Joseph Lagrosillière - la **TRINITE** • C.Cial la Galleria - le **LAMENTIN** • Lynx Saint-Paul - 4, rue des Hibiscus - Clairière - **FORT-DE-FRANCE** • **GUYANE** 32, avenue du Général de Gaulle - **CAYENNE**

MUTUELLE  
**MGPA**

MUTUELLE GÉNÉRALE DE PRÉVOYANCE DES ANTILLES

www.mutuelleantilles.fr

# La Mutuelle MGPA

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



- NOUVEAU -

La MGPA est là,  
ici, partout...

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

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Accès aux meilleurs soins  
et aux remboursements

à partir de >

**16€50**  
par mois

GARANTIE OBSÈQUES

Protégez ceux que vous aimez

à partir de >

**6€96\***  
par an

\*pour un capital de 3 600 €

GARANTIE ACCIDENT  
HOSPITALISATION

Jusqu'à 400 € par jour d'indemnités

à partir de >

**4€95**  
par mois

NOUVEAU

SERVICE DÉPENDANCE  
"Aidants/Aidés"

Renseignez-vous auprès  
de nos conseillères mutualistes

GARANTIE TRAVAILLEURS  
NON SALARIÉS

Accès aux meilleurs soins et remboursements

à partir de >

**66€60\***  
par mois

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



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

**05 96 39 33 44**

Imm. de la Houssaye - ZI La Jambette  
LE LAMENTIN

