

anfon

santé et bien-être à G

PHYTO

Guérir la sciatique
naturellement

PSYCHO

"Détestez-vous
votre belle-mère ?"

GYNÉCO

Amniocentèse :
bientôt la fin ?

Les 7 secrets de l'intelligence

GAGNEZ

5 Duos
crèmes
EMBRYOLISSE

VACCIN : DROIT OU OBLIGATION ?



Tout se joue
les 1000 premiers jours



Bracelets connectés,
une révolution ?



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

NUTRICAP

**SANS SULFATE
SANS SILICONE
SANS PARABEN**

PROTEGE ET SUBLIME VOS CHEVEUX

Une gamme de **shampooings** et d'**après-shampooings**
adaptée à **chaque type de cheveux**



Nutrisanté
Laboratoires

En pharmacie et parapharmacie.

Distribué par la société  **SODIMA**



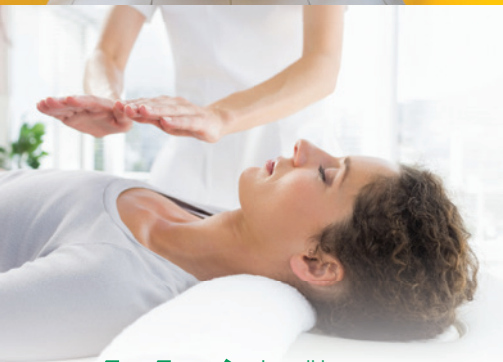
38

DOSSIER

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



101
1 écolier sur 3
refuse d'aller
aux toilettes.
Enquête.



116

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

SOMMAIRE

septembre - octobre 2015

rencontre

12 Marcel Ravin, sur la piste aux étoiles

Question d'actu

24 **En couverture** Vaccination : droit ou obligation ?

Dossier

38 **En couverture** Tous les secrets de l'intelligence

ma santé

52 Médicaments : adhérez aux traitements !

56 "J'ai arraché mon pendulum..."

59 **En couverture** Vers la fin de l'amniocentèse ?

64 **En couverture** 6 méthodes naturelles pour soulager la sciatique

69 Enseignants : prêts à tout !

74 Prendre son pouls peut protéger de l'AVC !

77 Faut-il avoir peur du zika ?

80 Les insolites de la santé

82 Dossier : Sports, mode d'emploi

nos enfants

94 **En couverture** Les 1 000 premiers jours de l'enfant

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

104 Fournitures scolaires : offrez-leur une nouvelle vie !

108 Asthme d'effort : faites du sport !

110 Sa première épilation

112 Zoom sur les Mam

bien-être

116 Une rentrée sans stress grâce au reiki

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

123 Le drainage lymphatique en 5 questions

126 Pourquoi aller voir un sonothérapeute ?

131 Pellicules : comment s'en débarrasser ?

132 Micro-sieste, maxi-effets

134 Quelle crème pour mes mains ?

137 Les plantes aux usages inattendus

150

Au chocolat,
farci... du
poulet comme
ça me plaît !



186

La vraie vie
d'un apiculteur



SOMMAIRE

septembre - octobre 2015

nutrition

- 142** Tout, vous saurez tout sur la morue !
- 146** Manger selon ses gènes
- 148** Le chia en 4 questions
- 150** Poul an tout sòs !
- 156** Le bâton kako de man Alphonse

forme

- 162** **En couverture** Bracelets connectés, une révolution ?
- 166** Comment éviter les ampoules ?
- 168** Muscu sans matériel : je renforce mes cuisses

psycho

- 172** **En couverture** Belle-famille : pourquoi tant de haine ?
- 178** Schizophrénie : le mal à la racine
- 180** Faire son deuil sur Facebook
- 182** Les petites confidences à ma psy

écolo

- 186** 24 heures avec... un apiculteur
- 191** On ne babine pas avec les dents du chien !

**JOUEZ
ET GAGNEZ**

5 DUOS
Crème
Embryolisse
p. 194



COMMANDEZ

**LE GUIDE
bébé 2015
p. 184**





SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



NOUVEAU

HYDRALIANE

60%* d'eau physio-adaptée

L'HYDRATATION HAUTE CONCENTRATION
DES PEAUX SENSIBLES.

CLINIQUEMENT PROUVÉ.



SVR. LA DERMATOLOGIE REND BELLE

Distributeur exclusif Antilles :
SANISCO CARAÏBES – info@sanisco.com

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

DIRECTEUR DE PUBLICATION

Didier Royer - didierroyer@anform.fr

DIRECTEUR ANTILLES-GUYANE

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

DIRECTRICE COMMERCIALE

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

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE

Malika Roux - malikaroux@anform.fr

INFOGRAPHIE

Twindesign
Tél. 06 90 56 75 17

La Souris 2.0
lasouris2.0@gmail.com

PUBLICITÉ

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

Cofondateurs : Brice Legay et Didier Royer

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 : © Diigital Vision



On s'en lave les mains ?

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

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

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

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

Didier Royer

C'EST DANS LA PEAU

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



Sébium Global

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

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

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE



Suivez nous
sur Facebook
Bioderma
Antilles-Guyane

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

EN PHARMACIE - Distributeur exclusif : Cosmétol



«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^{ER} 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



VICHY
LABORATOIRES

Distribué par la société  SODIMA



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

「 EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE
TRAITS REPOSÉS - TEINT LUMINEUX 」



NOUVEAU

IDÉALIA SKIN SLEEP

Réparation nocturne de la qualité de peau.

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

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

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

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

VICHY
LABORATOIRES

Distribué par la société  SODIMA

PAR PÉNÉLOPE GRÉCO
DE BEAUHARNAIS

Il est le premier chef antillais à avoir obtenu une étoile au guide Michelin. Et cela fait 10 ans qu'il exerce sa passion au Blue Bay de Monaco. Rencontre avec un artiste des fourneaux.

Marcel Ravin

sur la piste aux étoiles

Posé, calme et souriant, Marcel Ravin est habitué aux cadres des palaces. Réserve, il s'anime et s'ouvre instantanément dès qu'il s'agit de sa cuisine, de ses plats et de ses inspirations. Parti de sa Martinique natale après son CAP, c'est en Alsace qu'il apprend "*le beau, le bon et la rigueur*". Ce n'était pourtant pas gagné. Choisir le chemin des casseroles quand on était un jeune homme, il y a une trentaine d'années, n'était pas chose facile. Déjà déterminé et audacieux, il force les réticences paternelles pour partir dans l'Hexagone parfaire son apprentissage et savourer les saisons qui, de l'hiver à l'été, lui offrent un formidable terrain de jeu culinaire.

Bois d'Inde, citron de Menton...

En-dehors de ses fourneaux, Marcel est un manager accompli à la tête d'une brigade de 60 personnes réparties sur huit points de vente au sein du Monte Carlo Resort ! Quand on l'interroge sur la place des femmes dans ses équipes, il a du mal à répondre tant la question de la parité lui paraît évidente. Esthète, il insiste beaucoup sur le plaisir (gustatif mais aussi visuel) donné à travers sa cuisine comme en témoignent ses plats signatures tels que les spaghetti de papaye verte à la carbonara de truffe ou son œuf manioc au caviar en émulsion de maracudja. Amoureux de la nature, c'est sous la douceur du climat méditerranéen qu'il gère son potager. Il y fait pousser aussi bien des piments végéta-riens, des racines d'ignames et du bois d'Inde que des citrons de Menton, de l'ail ou de la marjolaine. Hyperactif sur les réseaux sociaux, on le voit régulièrement en photos dans les jardins monégasques puiser l'inspiration de sa carte

...



...

ou peut-être chercher un peu de quiétude ? C'est sûrement cette recherche et cette inventivité qui permettent à Marcel de servir un menu en 7 ou 8 plats sans que l'on ait à se soucier des calories. Très équilibrée et structurée, sa cuisine se déguste dans les moindres détails comme les minuscules fleurs d'ails qui parsèment son calalou truffé ou encore son beignet de langoustine réalisé avec de la farine de manioc et, donc, sans gluten.

Le goût de l'enfance

Pourtant, il est très généreux et aime partager son talent en intervenant régulièrement au lycée hôtelier Bellefontaine en Martinique ou en ouvrant les portes de ses cuisines aux étudiants. Ce n'est pas Brice qui dira le contraire. Ce stagiaire ravi de son séjour avec le chef Ravin a voulu lui faire un de ces petits pains traditionnels des Antilles (le fameux pain pomme-cannelle au beurre). Résultat, en quelques bouchées le chef est transporté dans son enfance, quand il mangeait son pain avec le chocolat communion de sa grand-mère. Depuis, et pour lui rendre hommage, ce pain est réalisé et servi chaque jour à côté des ciabattas, baguettes et pains aux graines. Et surtout, il a été rebaptisé le Pain de Brice ! Il est comme ça, Marcel, il aime partager. *"Je ne serai rien sans mon équipe qui me suit et me soutient dans ma démarche. Et je veux pouvoir contribuer à l'essor des nouvelles générations en leur disant que c'est possible avec du travail et de la volonté."*



© MONTECARLOSBM



Marcel Ravin en 3 questions

Quand on reçoit une première étoile, on se bat pour la garder ou on continue comme si de rien n'était ?

Je ne vais pas boudier mon plaisir même s'il aura fallu attendre 10 ans avant d'avoir cette reconnaissance. J'en suis très fier aussi pour mon équipe ! Mais je reste quelqu'un d'ambitieux qui aime l'excellence et une deuxième étoile me paraît tout à fait envisageable. Pour la troisième, c'est une autre histoire, mais pourquoi pas ?

À 45 ans, quel est votre secret pour vous maintenir en forme ?

J'ai un rythme de 15 h par jour en moyenne. Je n'ai pas vraiment le temps pour faire du sport. Mais quand on a une activité passionnante, "le travail, c'est la santé !". De plus, je goûte beaucoup au cours des préparations et comme on mange aussi avec les odeurs et les couleurs, je mange assez peu.

Faut-il être provocateur pour servir du manioc, des dombrés ou des gombos à la clientèle huppée de la Côte d'Azur ?

Les clients que je sers ont l'habitude de voyager et sont assez curieux. C'est vrai qu'il fallait oser mais ma cuisine est surtout universelle avec parfois des consonances asiatiques ou libanaises. Si j'ai voulu servir ce type de produits, c'est surtout parce qu'en rentrant chez moi j'ai été frustré et triste de voir que les produits locaux étaient si peu utilisés alors que l'agriculture de la Caraïbe regorge de trésors méconnus.



N°1
— EN —
PHARMACIE*

CAUDALIÉ
PARIS

La
SOLUTION
anti-taches

VINOPERFECT



EFFICACITÉ ANTI-TACHES
prouvée par des dermatologues**

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

Non photosensibilisant - Tous types de peaux



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

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

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

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

Demandez conseil à votre pharmacien.

www.caudalie.com

> Guadeloupe

Valise pédagogique pour tous !



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

> Martinique

10^e OPÉRATION PAYS PROPRE !



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



Sodas : attention danger !

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

Thyroïde

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

ÉTUDIANTS : attention aux addictions !



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



Rhumatismes :

un réseau pour les malades

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

Les urgentistes passent aux 48 heures

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

À suivre.



École polluée

1 élève sur 3

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

Pasteur Guyane : un site nouvelle génération

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



INSOLITE

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

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



Cataracte : un collyre pourrait remplacer l'opération

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



MÉDICAMENT : les Français ont confiance

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



CYSTITES, on ne passe pas à côté du diagnostic !

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



> Guyane

LUTTE CONTRE LE PALUDISME

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

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



© THINKSTOCK



États grippaux aussitôt Oscillo



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

Aider le corps à être plus fort que l'hiver

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

30 doses d'Oscillo pour tous !

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

OSCILLO : le réflexe de l'hiver

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

Service Information BOIRON
N°Azur 0 810 809 810
PRELÈVEMENT D'UN APPEL LOCAL DÉPENSE UN POSTE FIXE



www.boiron.fr

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



Les méduses nettoient la nature des nanoparticules

Elles sont redoutées des baigneurs, pas très "jolies", mais pourraient bien être notre seul recours pour débarrasser la nature des nanoparticules. C'est en tout cas la conclusion d'une étude menée par des chercheurs français. Composants électroniques ou informatiques, peintures, crèmes solaires ou cosmétiques, médicaments... de plus en plus de produits contiennent des nanoparticules que l'on retrouve tôt ou tard dans l'eau. La plupart sont absorbés par les animaux marins et transmis de génération en génération. Aujourd'hui, seule la méduse apporte une solution efficace à cette pollution. Plus précisément, son mucus qui piège les nanoparticules et les retient. Devant cette découverte, les chercheurs sont restés... médusés.



> Guadeloupe

Élimination des déchets plastiques

De 2004 à 2014, **88,55 tonnes de déchets plastiques** d'origine agricole ont été collectés en Guadeloupe et recyclés. Toutefois, en moyenne chaque année, seuls 4 % des agriculteurs participent aux collectes.



De la morphine à partir du sucre

Des chercheurs de l'université de York (RU) viennent de découvrir une méthode pour synthétiser des antalgiques majeurs et produire de la morphine à partir du sucre. Habituellement produite à partir du pavot, la morphine est un anti-douleur très utilisé. Les propriétés de l'opium (analgésiques et sédatives) viennent des nombreux alcaloïdes (codéine et thébaine) qu'il contient. En France, 12 000 hectares de pavot sont cultivés à des fins médicales. Mais le danger de ce produit est, bien sûr, son usage illicite. D'autant plus facile dans le cas du sucre qu'il suffirait d'un petit matériel, dont un kit de brassage de bière, facilement dissimulable, pour produire l'opiacé.

Radio divorce sur internet

C'est un avocat qui en a eu l'idée. M^e Tolédano, avocat au barreau de Paris, constate que de plus en plus de familles sont disloquées, suite à un divorce. Radio divorce émet 24 h/24 et propose d'aider les intéressés. Elle diffuse des émissions en live animées par des juristes, des conseils, des témoignages de divorcés, des flashes infos, etc. Vous pouvez également télécharger l'application pour écouter les programmes sur votre smartphone.

© THINKSTOCK

« JE SUIS
FRAGILE! »

Soin Intime Extra-doux,
Votre intimité protégée.



Votre intimité est fragile. Avec ses extraits de camomille, le soin Toilette Intime Extra-doux Cavailès respecte l'équilibre délicat de votre pH et vous protège activement des désagréments quotidiens. Sans savon, sans parabènes, hypoallergénique.

**Rogé
Cavailès**
Protège les peaux sensibles

**MUTUELLE
MGPA**

MUTUELLE GÉNÉRALE DE PRÉVOYANCE ET D'ASSISTANCE

www.mutuellemgpa.com

La Mutuelle MGPA

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



- NOUVEAU -

**La MGPA est là,
ici, partout...**

La MGPA vous accueille
en 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





Piqûre de rappel

La vaccination : un droit ou une obligation ?

PAR ANNE DEBROISE

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

© ISTOCKPHOTO



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

3 750 EUROS D'AMENDE

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

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

...

Des maladies graves

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

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

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

...

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

EFFETS SECONDAIRES

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

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

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

PHYTO SPECIFIC

P A R I S



SOIN D'EXCELLENCE DES CHEVEUX FRISÉS, CRÉPUS ET DÉFRISÉS



Révolutionnaire!
Phytotraxil

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



Tests cliniques**

80%* DÈS 6 SEMAINES
AUGMENTATION DU
NOMBRE DE CHEVEUX

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

**Étude clinique sur 30 volontaires.

ISSU DE LA RECHERCHE ETHNO-COSMÉTIQUE DES LABORATOIRES PHYTOSOLBA

Pharmacies | Parapharmacies

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

Distributeur exclusif : COSMETIQUES DE FRANCE



65 ANS ET + LE ZONA PEUT VOUS CONCERNER

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

Le virus est probablement en nous !

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

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

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

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

Principale complication : les douleurs neurologiques chroniques

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

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

Des moyens de prévention existent. Votre médecin ou votre pharmacien saura vous conseiller.

Pour plus d'information sur le zona, www.zona.fr

(1) Demian MN et al. A vaccine to prevent herpes zoster and postherpetic neuralgia in older adults. *N Engl J Med* 2005;352(22):271-84. (2) Kimberlin DW, Whitley RJ. Varicella-Zoster Vaccine for the Prevention of Herpes Zoster. *N Engl J Med* 2007; 356:1338-43. (3) Knochmood B, Ombayene M, Lanc F et al. Sero-prevalence of Varicella in the French Population. *The Pediatric Infectious Diseases Journal* 2008;25: 141-44. (4) Gonzalez Chappas S et al. Herpes zoster burden of disease in France. *Vaccine* 2010;28:7933-38. (5) Bouhassira D, Chassany C, Gallot J et al. Patient perspective on herpes zoster and its complications: An observational prospective study in patients aged over 50 years in general practice. *Pain* 2012;153:342-49. (6) Lisevig T. Natural history, risk factors, clinical presentation and morbidity. *Ophthalmology* 2008;115:512-17. (7) Helgason S et al. Prevalence of postherpetic neuralgia after a single episode of herpes zoster: prospective study with long term follow up. *Br Med J* 2000;321:1-4. (8) Schmeider K. Herpes Zoster in Older Adults. *Clin Infect Dis* 2007;32:1481-86. (9) Schmeider K. Treatment and prevention strategies for herpes zoster and postherpetic neuralgia in older adults. *Clin Geriatr* 2008;14(1):26-33. (10) Johnson RW, Bouhassira D et al. The impact of herpes zoster and postherpetic neuralgia on quality of life. *BMC Med* 2010;8:37. (11) Christ PJ, Habelmann G, Meiner DN. Postherpetic neuralgia in older adults: evidence-based approaches to clinical management. *Drugs Aging* 2007;24: 1-19. (12) Helgason S et al. Prevalence of postherpetic neuralgia after a single episode of herpes zoster: prospective study with long term follow up. *Br Med J* 2000;321:1-4. (13) Schmeider K et al. The impact of acute Herpes zoster pain and discomfort on functional status and quality of life in older adults. *clin J Pain* 2007;23:490-496. (14) Sentinelles. Bilans annuels 2012. Disponible sur <http://webzoon.u7.jussieu.fr/artsweb/>.



Posez vos questions.
Des spécialistes
VOUS répondent !

Par email : questions@anform.fr

Par courrier : anform ! Questions-réponses

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

 **anform**

.....

DOULEURS : CHAUD OU FROID ?

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

Fabien, Guyane

Maryvonne Maillot, infirmière

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

.....

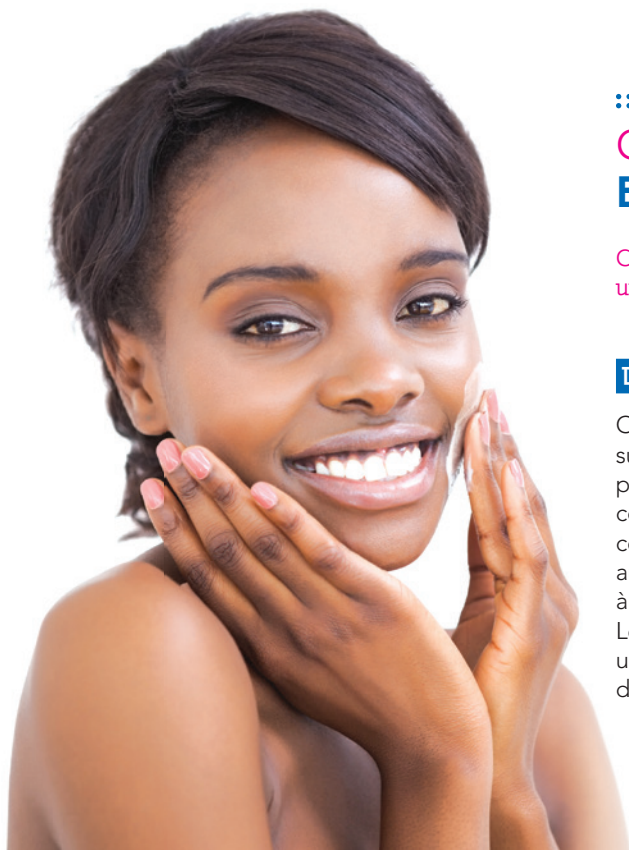
CRÈMES DE JOUR ET CRÈMES DE NUIT

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

Malia, Martinique

Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue

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



Questions Réponses

DÉFENSES NATURELLES

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

Didier, Guadeloupe

Aline Lacrosse, naturopathe

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



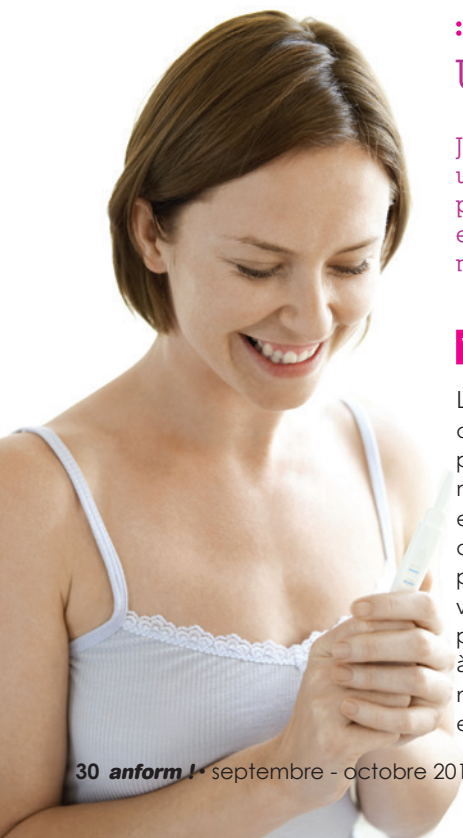
UN ENFANT À 50 ANS ?

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

Danyelle, Martinique

Dr Tovoheri Rakotofananina, gynécologue

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



BLEUS ET BOSSES

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

Marc, Guadeloupe

Dr Ketty Kancel, pharmacienne

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



© THINKSTOCK

Gel de massage

aux huiles essentielles **Bio**

Rejoignez-nous

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Laboratoires EONA - 55 bis rue du Chénét - ZA du Chénét - 91490 MILLY LA FORÊT - France
Tél. : 01 60 78 93 03 - Se reporter au mode d'emploi avant utilisation - 04/2015

Disponible en pharmacies
Demandez conseil à votre pharmacien
ACL : 4427385

Distribué par la société AMC

 Phytostatine.

Forme et Minceur !



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

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

Disponible exclusivement dans les points de vente partenaires.
Pour connaître le plus proche de chez vous :
Tél : 0596 42 64 64 - Mail : info@phytodom.fr

1



Un soin pour les cheveux ultra-abîmés, cassants et secs.

Phytokératine Extrême SOIN D'EXCEPTION

Ultra-fondant et voluptueux, le Masque d'exception Phytokératine Extrême enveloppe le cheveu et imprègne instantanément la fibre capillaire de sa puissance réparatrice et nutritive, sans alourdir. La kératine végétale est injectée au cœur de la fibre pour reconstruire en profondeur sa matière. La chevelure retrouve résistance, souplesse et se pare d'une brillance incomparable. > **Pharmacies**

2



Résultats spectaculaires : Baby Foot remplace votre séance de pédicure !

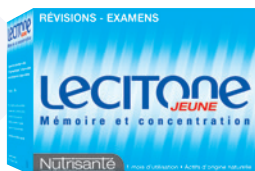
Baby Foot

À MOI, LES PIEDS DE BÉBÉ !

Baby Foot est un masque exfoliant pour les pieds qui se présente sous la forme de chaussettes à porter pendant 1 h afin de retrouver des pieds d'une extrême douceur. Il contient un mélange d'acides de fruits (AHA) reconnus pour leur action "peau neuve" qui gommant et stimulent le renouvellement cellulaire. Les peaux mortes et callosités s'éliminent d'elles-mêmes durant les 15 jours qui suivent l'application. > **Pharmacies**

C'est pour
Vous !

3



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

Lecitone Jeune AIDE-MÉMOIRE

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

4

Cicaplast baume B5 RÉPARATEUR

Le baume Cicaplast B5 de La Roche-Posay répare et soulage intensément toutes les peaux irritées et sensibles. Ce soin multi-réparateur familial convient à toute la famille : nourrissons, enfants et adultes. La formule renferme du panthénol, un actif aux vertus apaisantes, anti-inflammatoires et cicatrisantes. Elle contient aussi du madécassoside qui favorise le renouvellement cellulaire et accélère les mécanismes de réparation. > **Pharmacies**

Texture non grasse et non collante, ne laisse aucune trace blanche.



5



Protège les cheveux de la chaleur des appareils de coiffage.

Masque hydratant en profondeur CHEVEUX BIEN NOURRIS

Le Masque hydratant profond Keracare restaure l'hydratation des cheveux naturels. Les extraits naturels d'amlā et de shikakai, les huiles végétales d'argan et de coco, le beurre de karité et les extraits de fruits constituent les principaux ingrédients de ce masque destiné au soin des cheveux abîmés par les traitements chimiques. Les cheveux sont revitalisés, parfaitement hydratés. Plus brillants, ils sont éclatants de santé ! > **Pharmacies**

C'est pour Vous !

6



La Haute autorité de santé recommande le gingembre en gélule contre les nausées de grossesse.

Maternov nausées STOP AUX NAUSÉES DE GROSSESSE !

Maternov nausées est le premier produit spécifiquement développé pour lutter contre les nausées de la grossesse. Il s'agit d'un complément alimentaire 100 % naturel, certifié bio Écocert, élaboré à base de poudre de gingembre. Les essais cliniques ont démontré son efficacité dans 84 % des cas dès le 4^e jour !

> Pharmacies

7



Profitez de l'offre spéciale par lot de 2 !

Eau Micellaire Thermale DÉMAQUILLAGE DOUCEUR

L'Eau Micellaire Thermale d'Uriage est parfaitement adaptée au démaquillage et au nettoyage des peaux mixtes à grasses, grâce aux propriétés uniques de l'Eau Thermale d'Uriage. Ses tensioactifs non ioniques doux, constitutifs des micelles, agissent comme des aimants capturant efficacement le maquillage et les impuretés. Enrichi en extrait de canneberge, hydrate la peau en la laissant lisse et souple.

> Pharmacies

8



Disponible en 7 saveurs délicieuses.

Nutristatine LE GOÛT DE MINCIR

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

9

Redermic C L'ANTI-ÂGE DES PEAUX SENSIBLES

Avec Redermic C, les laboratoires La Roche-Posay ont développé une formule destinée aux peaux sensibles concentrée en vitamine C. Reconnue comme anti-âge, elle stimule la production de collagène pour combler les rides. Son action intensive est complétée par 2 actifs : l'acide hyaluronique pour lisser immédiatement la peau et le mannose, sucre régénérant, pour flouter les irrégularités.

> Pharmacies

Une texture repulpante, fraîche et légère.



10



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

Keratine Forte Sérum FINI LES CHUTES

Keratine Forte Sérum Anti-Chute 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

11

Respecte la flore intime grâce à son pH physiologique.



Soin toilette intime PROTECTION AU QUOTIDIEN

Grâce à son complexe physio-régulateur, le soin toilette intime extra-doux de Rogé Cavaillès stabilise le pH intime et protège des petits désordres gynécologiques. Enrichi en extrait naturel de camomille, il assure une toilette toute en douceur. Efficacité prouvée cliniquement. > **Pharmacies**

12

Pigmentclar UV SPF 30 TEINT LUMINEUX

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

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



13



Action prolongée pendant 8 heures.

Magnésium Upsa MAGNÉSIUM EN CONTINU

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

14

Sans huiles minérales !



Huile de soin HUILE DÉMAQUILLANTE

L'Huile de soin démaquillante Caudalie allie efficacité et douceur. Vous ferez peau nette avec cette formule à base d'huile d'amande douce, aux propriétés hydratantes, et de polyphénols de pépins de raisin, riches en anti-oxydants luttant contre le vieillissement cutané. > **Pharmacies**

15

Œnobiol capillaire FAITES-VOUS DES CHEVEUX !

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

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



16

Huile légère et non grasse.



Bi-Oil PEAU ZÉRO DÉFAUT

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

17



Les make-up artists
en sont fans !

Beauty Blender MAQUILLAGE DE PRO

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

18



Efficacité durable
et rapide.

Masque purifiant MASQUE NOUVELLE GÉNÉRATION

Hyséac Masque purifiant est le masque à l'argile verte de nouvelle génération ! Hypoallergénique, il purifie, resserre les pores, hydrate et apaise les peaux grasses à imperfections. Sa texture onctueuse et fondante ne dessèche pas la peau. > **Pharmacies**

C'est pour Vous !

19



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**

20

Lisseur Bonne Mine BONNE MINE !

Ce soin malin à effet immédiat, efface la fatigue, défroisse et regonfle la peau. Le Lisseur Bonne Mine Embryolisse repose le regard et donne une mine éclatante. Il lutte également contre les radicaux libres et les premiers signes de vieillissement. Une sensation ultra-fraîche à l'application à utiliser tous les jours comme soin booster avant le maquillage. > **Pharmacies**

Sensation ultra-fraîche
à l'application.



21



2 en 1 : pas besoin
d'après-shampooing !

Conditionneur lavant TOUT DOUX

Le Conditionneur lavant au miel et karité Keracare nettoie en douceur sans déshydrater les cheveux. Les émollients naturels, karité et miel, adoucissent, lissent et améliorent la brillance des cheveux. Pour des boucles naturelles en pleine santé ! > **Pharmacies**

MUSCLEZ VOTRE ALIMENTATION !

DÉCOUVREZ LES SHOTS



> L-Carnitine 3 000 mg



> BCAA + Glutamine



> Taurine + Guarana



> Magnésium 375 mg



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

Demandez à votre
pharmacien
des échantillons
GRATUITS

*sous réserve des stocks disponibles

PACK MUSCLE SEC

Séchage extrême

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



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

1^{er} LEADER
EUROPÉEN 2014
OLIMP
SPORT NUTRITION

PAR MSR

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

$E = mc^2$

Tous les secrets de l'intelligence

© ISTOCK



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

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

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

Seulement 10 % de nos capacités ?

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





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

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

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

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



INTELLIGENCE : quelle est la vôtre ?



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

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





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

Retrouvez dès maintenant
vos **2 AGENCES** en Guadeloupe,
au Gosier et aux Abymes

> www.mutuelle-mpmf.com <

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



3. Peut-on vraiment mesurer l'intelligence ?

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



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

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

Des erreurs d'interprétation sont-elles possibles ?

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

Y a-t-il plusieurs tests de QI ?

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

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

Dans quelles situations les utilisez-vous ?

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

Ces tests de QI ne sont-ils pas limités ?

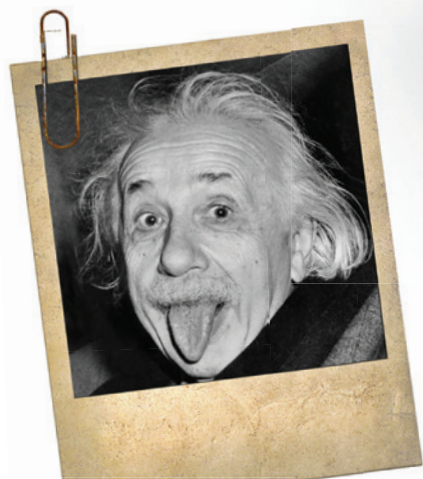
Aujourd'hui, les tests de QI sont complétés par d'autres tests. Par exemple, dans le cadre d'un bilan psychologique global, on complètera le test de QI par un test de personnalité. Surtout, ces tests sont interprétés et replacés dans un contexte psychologique global.

Le QI a 1 siècle !



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

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



Albert Einstein

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



Leonard de Vinci

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

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

Orlando Serell

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



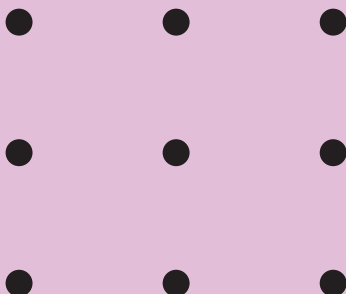
Kim Ung-Yong

Il s'appelle Kim Ung-Yong. Et c'est l'homme doté du plus grand QI du monde avec un score de 210. Il a commencé à parler à 1 an. À 3 ans, il pouvait lire l'Anglais, l'Allemand, le Coréen et le Japonais. Il a terminé son doctorat en physique à l'âge de 15 ans. La majorité de la population se retrouve dans la zone de 85 à 115 points de QI. Une personne obtenant un score dépassant les 140 points est considérée comme ayant une intelligence supérieure.



Le casse-tête des 9 points

Énigme : comment relier ces 9 points en n'utilisant que 4 traits et sans jamais lever son stylo ?



Solution du casse-tête page 47.

© STOCBYTE

Le succès, c'est possible !

- Offrez la réussite à votre enfant -



www.speformation.fr

Cours de soutien et de perfectionnement

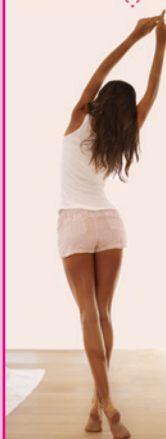
- ▶ Mathématiques, physique-chimie, français et bien d'autres matières
- ▶ Primaire, collège, lycée et cycles supérieurs

**PREMIER COURS
SATISFAIT
ou REMBOURSÉ**

SPE
Soutien Perfectionnement Excellence

0596 53 47 73 - contact@speformation.fr

ICI, j'ai minci



**“C'est aussi
ma rentrée”**

Moi, je joue la carte du coaching et de la méthode Efféa pour repartir légère à la rentrée.

À partir de

36 €
le soin minceur

Retrouvez-nous
aussi sur



ICI, j'ai minci

Au LAMENTIN, votre centre Efféa :
Au dessus du Line's Café - Mangot Vulcin
Le lamentin - Tél : 0596 539 250
www.martinique-lelamentin.effea-minceur.com

efféa

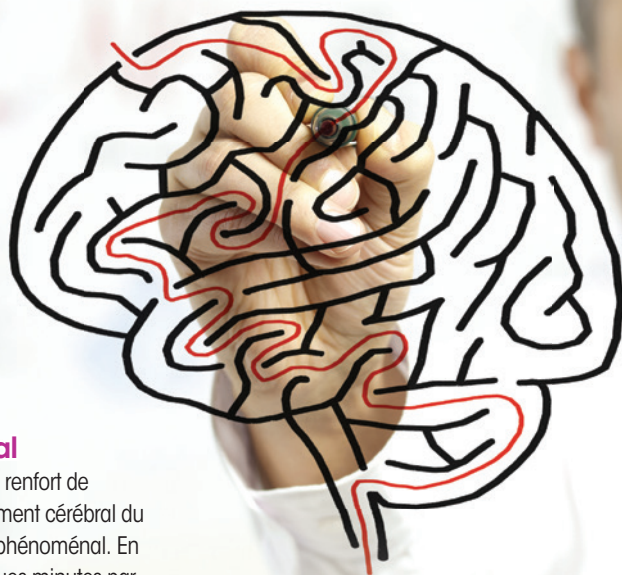
Le bien-être sur toute la ligne

Ouvert de 9 h à 19 h du lundi au vendredi. Le samedi de 8 h à 13 h.

Coffre et photo Jeanne du 13/02/2015. Nos conditions dans votre centre. Modèle sous model fait. Créations : Ingrid Maréchal - Créations photos : Black

5. Peut-on booster son intelligence ?

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



L'entraînement cérébral

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

La stimulation électrique

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

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





Les produits dopants

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

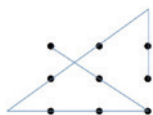
Prescrite initialement dans le cadre de la prise en charge des enfants dits hyperactifs, la Ritaline peut avoir des effets secondaires dévastateurs (dépression, dépendance physique, anxiété...).



Peut-on freiner le déclin cognitif ?

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

©ISTOCK, FUSE



Solution du casse-tête : il suffit de sortir du cadre imaginaire. Un cerveau "ordinaire", gouverné par l'hémisphère gauche, s'interdit généralement de faire sortir le stylo du carré.

LABORATOIRES
Embryolisse.
Culte depuis 1950.



FACE À L'OBJECTIF :

Johanna Nault, mannequin beauté.

EN COULISSE :

Aurélié Baradeau, maquilleuse, et son irremplaçable

LAIT-CRÈME CONCENTRÉ.

Un soin surdoué, vrai secret de beauté depuis des décennies, c'est LE chouchou des maquilleurs partout dans le monde.

Il démaquille, hydrate, nourrit, répare, apaise... Votre peau va l'adorer !



Retrouvez toute la gamme sur www.embryolisse.com ou en pharmacies et parapharmacies. Rejoignez-nous sur

agencecommunication.com © Solal

PRODUITS DISPONIBLES EN PHARMACIES.

Distribution Santé Outremer
0696 22 03 86 - acis.stephane@gmail.com

6. Les animaux sont-ils intelligents ?

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

Pas une cervelle d'oiseau !

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



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

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

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

Hans, le cheval qui savait compter

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

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

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

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

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

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

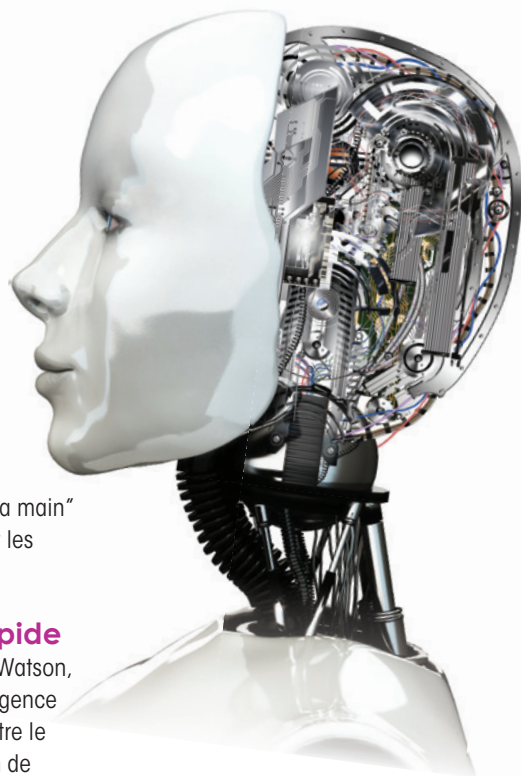
Beaucoup plus rapide

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

Millions de données

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

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



10

Bien voir, à toutes distances, sans avoir besoin de manipuler sans cesse ses lunettes, devient de plus en plus une

8

nécessité quand les yeux sont fatigués. Les nouvelles possibilités offertes par les verres progressifs permettent maintenant à tous les

6

presbytes, de conserver l'essentiel de la vision qu'ils avaient jusqu'alors. Les verres de près classiques, au contraire, ne conservent une bonne vision qu'en deçà de 40 ou 50 cm. Au-delà, lorsqu'on lève les yeux pour

5

regarder plus loin, la vue devient de plus en plus trouble, et l'on est obligé d'abaisser ou de soulever ses lunettes pour retrouver une vision nette. Bien voir, à toutes distances, sans avoir besoin de manipuler sans cesse ses lunettes, devient de plus en plus une

4

nécessité quand les yeux sont fatigués. Les nouvelles possibilités offertes par les verres progressifs permettent maintenant à tous les presbytes, de conserver l'essentiel de la vision qu'ils avaient jusqu'alors. Les verres de près classiques, au contraire, ne conservent une bonne vision qu'en deçà de 40 ou

3

50 cm. Au-delà, lorsqu'on lève les yeux pour regarder plus loin, la vue devient de plus en plus trouble, et l'on est obligé d'abaisser ou de soulever ses lunettes pour retrouver une vision nette. Bien voir, à toutes distances, sans avoir besoin de manipuler sans cesse ses lunettes, devient de plus en plus une nécessité quand les yeux sont fatigués.

2

Les nouvelles possibilités offertes par les verres progressifs permettent maintenant à tous les presbytes, de conserver l'essentiel de la vision qu'ils avaient jusqu'alors. Les verres de près classiques, au contraire, ne conservent une bonne vision qu'en deçà de 40 ou 50 cm. Au-delà, lorsqu'on lève les yeux pour regarder plus loin, la vue devient de plus en plus trouble, et l'on est obligé d'abaisser ou de soulever ses lunettes pour retrouver une vision nette.



Des difficultés à lire les dernières lignes de ce test ?

Il est grand temps de prendre soin de votre vue...

Connectez-vous sur lalunetteriemartinique.fr pour prendre rendez-vous !

CC ARTIMER - ZAC de Duprey

97290 Le Marin

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

www.lalunetteriemartinique.fr



la lunetterie
EYE TECHNOLOGIE

MÉDICAMENTS :
adhérez aux traitements ! 52

"J'AI ARRACHÉ
mon pendulum..." 56

PRENDRE SON POULS
peut protéger de l'AVC ! 74

L'ŒIL BIONIQUE : une réalité !

Le *Manchester Royal Eye Hospital* (Royaume-Uni) vient d'implanter pour la première fois un œil bionique à un patient atteint de dégénérescence maculaire liée à l'âge. L'octogénaire peut aujourd'hui voir le contour des gens et des objets grâce à la prothèse rétinienne électronique Argus II. Il devra maintenant suivre une rééducation visuelle de plusieurs mois. **La prothèse comprend une caméra à 3 millions de pixels intégrée à une paire de lunettes.** Ce système a également été implanté par les CHU de Strasbourg et de Bordeaux en début d'année sur des patients devenus quasiment aveugles des suites d'une rétinopathie pigmentaire.

PAR ANNE DEBROISE

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

Pilule dure à avaler

Médicaments : adhérez aux traitements !

© FUSE



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

9 MILLIARDS D'EUROS

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

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

MOINS EFFICACES

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

Des chiffres alarmants

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

...



...

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

MIEUX INFORMER

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

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

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

FIÈVRE ET DOULEURS D'INTENSITÉ LÉGÈRE À MODÉRÉE

EFFERALGAN[®]

1G Cappuccino

PARACÉTAMOL

Granulés en sachet

Efficace où que vous soyez

NOUVEAU



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

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

VISA 14/12/61016204/GP/002



Bouton pendu

“J'ai arraché mon pendulum...”

PAR CORINNE DAUNAR

Ce matin, en enfilant ma robe, j'ai arraché cette petite boule de chair accrochée à mon cou. Ayant appris qu'il ne faut absolument pas égratigner ce genre d'excroissances, j'ai rapidement pris rendez-vous chez ma dermatologue.

“**N** a y e z crainte. C'est un molluscum. Un pendulum pour être exacte. Il est facile à diagnostiquer et ne présente aucun danger. Il n'a d'ailleurs rien à voir avec le *Molluscum contagiosum* qui, lui, est contagieux”, me rassure le Dr Anne-Marie Garsaud. Mon cas n'est pas unique. En effet, quatre personnes sur dix sont les heureuses propriétaires de ses “bouts de chair” quelque peu disgracieux.

UN PETIT AIR D'ACROCHORDON

Ce fibrome mou que l'on nomme aussi bien acrochordon que *skin tag* est une excroissance aussi appelée

affectueusement “tétine”. Elle peut être de la même couleur que la peau ou légèrement pigmentée et consiste simplement en une petite boule de chair accrochée au corps par une tige ou pédoncule. On les observe le plus souvent dans les endroits où le derme forme des plis comme le cou, les aisselles, l'aîne, sous les seins, et parfois même sur les paupières. Elles ont une taille de quelques millimètres. Si l'origine est en général génétique, elles touchent plus fréquemment les personnes obèses ou en surpoids, les diabétiques ou les femmes enceintes, les adultes de plus de 40 ans. Les frottements de la peau ou une exposition prolongée au soleil sont autant de facteurs favorables à leur développement.

"Mais alors docteur, ne serait-il pas préférable de le faire enlever ?"
"N'étant responsable d'aucune complication, il n'est pas nécessaire de s'en débarrasser. Sauf dans le cas où il présente pour vous une gêne esthétique ou encore que ce genre d'accrochage se représente trop souvent", répond le Dr Anne-Marie Garsaud.

UN PENDULUM NE TIENT QU'À UN FIL

Plusieurs traitements efficaces sont possibles pour se débarrasser définitivement de ces imperfections. La cryothérapie consiste à appliquer du froid avec de l'azote liquide sur le pendulum. L'exérèse chirurgicale coupe au scalpel l'excroissance, puis la cautérise. L'électrocoagulation ou technique de solidification et de destruction d'un tissu par le passage d'un courant électrique de hautes fréquences est également une bonne solution.

L'enlever soi-même ?

Il faut que ce pendulum ait bien été diagnostiqué par un professionnel afin d'éviter de vous blesser, de passer à côté d'un vilain grain de beauté ou d'un début de cancer de la peau. Le Dr Claude Marie-Joseph, pharmacien, conseille : "L'huile de tea tree (arbre à thé) traite, entre autres, les infections cutanées. Une goutte sur une boule de coton imbibée d'eau et frottée 3 fois par jour sur notre "étiquette de peau" peut contribuer à son élimination. L'huile de ricin mélangée au bicarbonate de soude, quelque peu abrasif, forme une pâte à appliquer sur l'acrochordon jusqu'à ce que ce dernier tombe de lui-même."

LABORATOIRES
FILOGRA
PARIS

SOIN CORPS DETOX

NOURRISSANT DRAINANT



RÉSULTATS VISIBLES DÈS 14 JOURS*

100%	PEAU PLUS DOUCE ET NOURRIE
92%	IMMÉDIATEMENT RESURFACÉE
73%	PLUS FERME

Distributeur exclusif DOM TOM :
SANISCO
info@sanisco.com

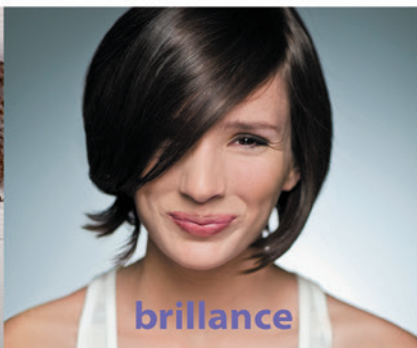
Forcapil®

cheveux & ongles

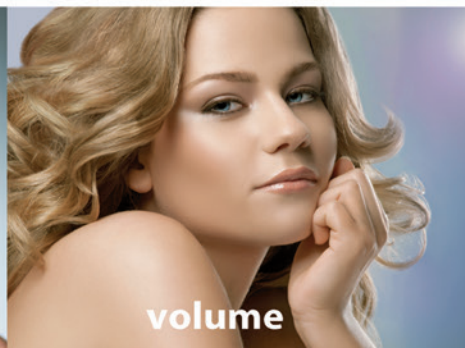
 Arkopharma



vitalité



brillance



volume



force



beauté



souplesse



douceur

Nos 7 péchés capillaires

FORMULE
COMPLÈTE



ACL : 3401547819976

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

N°1
DES
VENTES*

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

Demandez conseil à votre pharmacien.

www.forcapil.fr

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

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



Sans effraction

Vers la fin de l'amniocentèse ?

PAR FRANÇOISE HALLEY

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

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

STRATÉGIE ACTUELLE

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

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

...

Et demain ?

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



...

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

NOUVELLES TECHNOLOGIES

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

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



maternov

"Parce que rien ne doit perturber la magie d'une grossesse"

- **Nausées de grossesse ?**

À base de poudre de gingembre, **maternov nausées** est la solution 100 % naturelle, sûre et efficace pour lutter contre les nausées de la grossesse.



84 %
d'efficacité dès
le 4^{ème} jour⁽¹⁾



- **Réveillée par des crampes ?**

maternov crampes soulage et prévient les crampes de la grossesse.



- **Toujours fatiguée ?**

maternov fatigue lutte contre la fatigue physique et psychique de la grossesse.



- **Problèmes de transit ?**

maternov transit améliore en douceur le transit souvent perturbé pendant la grossesse.

Compléments alimentaires, demandez conseil à votre pharmacien.

⁽¹⁾ Ozgoli G, Goli M, Simbar M - Effects of ginger capsules on pregnancy, nausea, and vomiting - J Altern Complement Med. 2009 Mar

Maternov Antilles

EN PHARMACIE

LABORATOIRE
MATERNOV

1^{er} laboratoire exclusivement dédié à la grossesse



Guadeloupe : 05 90 99 80 09
Martinique : 05 96 50 85 13

**Prévoir
aujourd'hui
c'est
mieux vivre
demain !**



Groupe Harmonie



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

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

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

LES GARANTIES PRÉVOYANCE

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

ENTREPRISES

UNE LARGE GAMME DE GARANTIES QUI RÉPOND À VOS BESOINS.

PARTICULIERS

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

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

LA PROTECTION HOSPITALIÈRE

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

L'ALLOCATION OBSÈQUES

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

LES GARANTIES PRÉVOYANCE

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

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

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

LES SERVICES À LA PERSONNE

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

« ACCÈS SANTÉ »

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

MMG JEUNES

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

GUADELOUPE

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

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

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

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

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

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

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

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

BAIE-MAHAULT / ESPACE ENTREPRISES

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

MARTINIQUE

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

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

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

N°Vert 0 800 899 890

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

À bout de nerf

6 méthodes naturelles pour soulager la sciatique

PAR CÉLINE GUILLAUME

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

1 La naturopathie

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

2 La phytothérapie

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

3 L'homéopathie

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

4 Le yoga

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



En pratique

Le *supta pawanuktasana*

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

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

Avertissement

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

5 La kinésithérapie

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





6 Les huiles essentielles

Certaines huiles essentielles seraient bénéfiques, diluées dans de l'huile végétale (arnica, millepertuis, etc.). "Appliquez doucement sur la zone douloureuse avec de l'huile essentielle de gaulthérie et/ou de lavande aspic (mélangée à une huile végétale). Il est conseillé de ne pas masser de façon trop appuyée sur le nerf sciatique, au risque d'élargir l'inflammation", propose Gaëlle Audebert. L'huile essentielle de menthe poivrée ou de térébenthine posséderait également des propriétés anti-inflammatoires. Attention, si vous êtes sous traitement médicamenteux, prenez soin de le préciser à votre médecin ou votre pharmacien !

© ISTOCK



CONFORTABLE

NOTRE SEMELLE ORIGINALE (MICROWOBBLEBOARD) A ÉTÉ CONÇU NON SEULEMENT POUR AIDER À ACTIVER D'AVANTAGE LES MUSCLES DES JAMBES, MAIS SOULAGE AUSSI IMMÉDIATEMENT LA PRESSION SOUS LES PIEDS ET ABSORBE LES CHOCS QUAND VOUS MARCHEZ.



ESSAYEZ UNE PAIRE ET SENTEZ LA DIFFÉRENCE PAR VOUS MÊME.

Disponible en pharmacie
0696 86 18 35

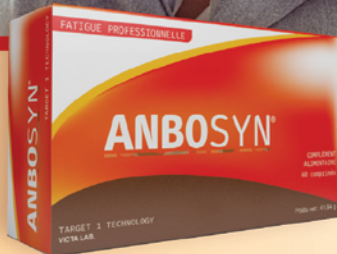


Stress ?

Fatigue ?

Mal au ventre ?

**Le burn-out
vous guette !**



ANBOSYN : la solution pour lutter contre la fatigue professionnelle

Anbosyn est un complément alimentaire destiné à lutter contre la fatigue professionnelle. Son efficacité a été démontrée par des chercheurs de l'université de Bordeaux.

Anbosyn n'est commercialisé que depuis quelques semaines mais c'est déjà un succès en pharmacie. Pas étonnant lorsque l'on sait que le burn-out est de plus en plus répandu. **Ce syndrome d'épuisement professionnel touche près de 3 salariés sur 10 !** Littéralement, faire un burn-out, c'est "brûler de l'intérieur, se consumer". En cause ? Le stress chronique que nous sommes nombreux à subir au travail.

> Fatigue et insomnies

Si les conditions de travail restent difficiles, un cercle vicieux s'installe jusqu'à l'épuisement, le burn-out. Le plus souvent, il se traduit par des signes physiques : fatigue permanente, mal de dos, insom-

nies, migraine, maux de ventre, infections fréquentes... C'est pour répondre à ce véritable problème de société, qu'une équipe de chercheurs du département de pharmacologie de l'université de Bordeaux-Ségalen a formulé Anbosyn. **Ce complément alimentaire contient quatre ingrédients naturels : de l'éleuthérocoque**, une plante qui aide à s'adapter au stress, **de la taurine**, une **protéine de lait** et un **extrait de melon**.

> Essai clinique

Anbosyn se distingue par l'essai clinique dont il a fait l'objet, étape coûteuse et souvent abandonnée dans la création d'un complément alimentaire. Le protocole de

l'étude a été validé par le ministère de la Santé et les résultats publiés dans la revue médicale *Journal of International Medical Research*. Menée auprès d'une centaine de patients, **l'étude a démontré l'efficacité d'Anbosyn sur près de 3 sujets sur 4.** "Les résultats nous ont bluffé, déclare le Dr Alain Jacquet, responsable de l'essai clinique. Sur le moral, il y a eu un effet visible au bout de 4 à 6 semaines ainsi qu'un effet sur le bien-être." Il est important de noter que les meilleurs résultats ont été obtenus en associant le complément alimentaire à une psychothérapie. Une prise en charge par un professionnel de santé est de toute façon indispensable car les conséquences du burn-out peuvent être très graves.

Outre une très grande fatigue, de nombreux symptômes physiques et psychiques peuvent révéler un burn-out. Pour savoir si vous êtes en burn-out, faites le test sur www.anbosyn.com

ANBOSYN®

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN



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



Les petits bobos du boulot

Enseignants : prêts à tout !

PAR THOMAS THURAR

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

José

"Les élèves ont remarqué mon état"

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

Denis

"C'est comme monter sur scène"

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



Mario

"L'aphonie, le mal du débutant"

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

Béatrice

"Je n'ai jamais été aussi malade"

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



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

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

© ISTOCK



UNE RENTRÉE EN FORME ? PENSEZ A VOTRE FOIE

✓ Le matin, à jeun, nettoyez
votre foie avec **Hépatonic bio.**

✓ La nuit, régénérez-le
avec **Desmodium bio.**

Quand le foie fonctionne mal, il se surcharge en toxines. Vous pouvez alors souffrir de fatigue, de lourdeurs, voire de nausées. À base de pissenlit, curcuma, boldo et fumeterre, **Hépatonic bio**, décongestionne votre foie et stimule votre digestion. **Desmodium bio** renforce ce drainage hépatique. Il contient du *Desmodium adscendens*, une plante grimpante d'Afrique équatoriale dont les feuilles sont traditionnellement utilisées pour protéger le foie.



Santarôme
LABORATOIRE DEPUIS 1983

En pharmacies et magasins diététiques
Distribué par Diffusion Nature Caraïbes
Tél. : 05 96 62 28 75

Retrouvez ces produits sur www.santarome.fr

C'est la rentrée ! Il est temps de (re) prendre de bonnes habitudes : bien dormir, manger équilibré et faire du sport. Notre sélection des meilleurs produits pour retrouver un bon rythme.

Une rentrée anform !

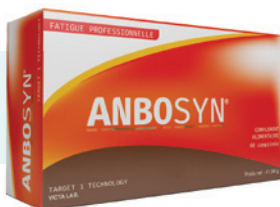


Disponible en programme de 2 x 20 jours.

Je gère mon 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**

L'unique complément alimentaire ayant prouvé son efficacité sur le burn-out.



Je ne connais pas la fatigue professionnelle

Stressé ? Épuisé ? Ambosyn lutte contre les symptômes du burn-out et de la fatigue professionnelle. Sa formule associe 4 ingrédients complémentaires (extrait de racine d'éleuthérocoque, extrait de melon, protéines de lait, taurine) qui diminuent l'anxiété et réduisent la fatigue psychique et physique. Pour retrouver rapidement calme et bien-être. > **Pharmacies**

Je fais peau nette



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

Peaux mixtes ou grasses.

Je booste ma flore intestinale



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

Une association innovante de 6 souches de ferments lactiques.

Je fais le plein de vitamines !



Parfaitement adapté aux enfants et préadolescents, Pédikid 22 Vitamines et oligo-éléments associe des plantes, des vitamines et des minéraux pour optimiser les apports en micronutriments essentiels afin de participer au bon fonctionnement de l'organisme et à l'équilibre général. Pour bien démarrer l'année ! > Pharmacies

Goût agréable orange/abricot.

Je renforce mon organisme

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

> Pharmacies



Son conditionnement permet de l'emporter partout.

Je déborde d'énergie !

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

> Pharmacies



Idéal pour éviter les coups de pompe de la journée.

Je nettoie mon foie

Hépatonic Bio du laboratoire Santarome est un draineur et dépuratif qui stimule le foie. Maintenir le foie en forme, c'est éloigner des désagréments bien connus : teint brouillé, fatigues, lourdeurs, inconforts digestifs... Quand cet organe clé est surchargé par les toxines, il est important de le soutenir par une relance de la digestion, du métabolisme général, de la sécrétion biliaire et de l'élimination des toxines de l'organisme. > Pharmacies

7 plantes bio pour détoxifier votre organisme !



Format pratique pour les voyages.

Je m'endors facilement

Vous avez des difficultés à vous endormir ? Vous souffrez du décalage horaire ? Mélatonine 1000 de Forté Pharma délivre une dose efficace de mélatonine en un seul comprimé. La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement et à atténuer les effets du décalage horaire. Sans risque d'accoutumance. > Pharmacies



Le rythme dans la peau

Prendre son pouls peut protéger de l'AVC !

PAR ANNE DEBROISE

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

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

ANOMALIE ÉLECTRIQUE

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

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

ÉCOUTER SON CŒUR

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

Comment prendre son pouls ?

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

© STOCKBYTE

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

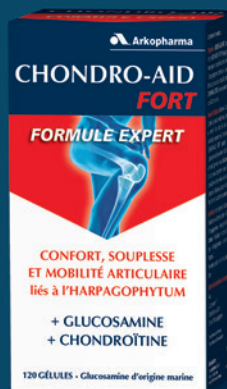
 **Arkopharma**

CHONDRO-AID FORT

**FORMULE
EXPERT
avec
Harpagophytum**

- **CONFORT**
- **SOUPLESSE**
- **MOBILITÉ ARTICULAIRE**

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



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE



DISPOSITIF MÉDICAL

© 1975

CHONDRO-AID FORT EST UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE.

Pour plus d'informations : www.chondro-aid.fr - www.arkopharma.fr.

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



Association Martiniquaise pour la Promotion et l'Insertion de l'Age d'Or



Formations 2015-2016

- Master 2 gestion des entreprises sanitaires et sociales en partenariat avec l'Université de Lille
- Master 2 mention psychologie gériatologique avec l'Université d'Angers
- Licence professionnelle management opérationnel dans la protection sociale avec l'IAE, Université de Lille
- Licence professionnelle coordination handicap et vieillissement avec l'Université d'Angers
- DU management des structures d'accueil de la petite enfance avec le SERFA – Université de Mulhouse
- DU soins et accompagnement maladie d'Alzheimer avec l'Université de Bourgogne
- DU adolescents difficiles – Approche psychopathologique et éducative avec l'Université Pierre et Marie Curie
- DU thérapies familiales et travail en réseau avec l'Université de Rouen
- DU autisme avec l'Université de Strasbourg
- Conseiller conjugal et familial avec l'Institut des Sciences et de la Famille - Institut catholique de Lyon
- Certificat de psychoéducation avec l'Université de Montréal – Ecole de Psychoéducation
- Responsable d'établissement de l'économie sociale avec la MFR Moirans

**25^{èmes} RENCONTRES
GÉRONTOLOGIQUES**
1^{er} et 2 octobre 2015

STAGE RETRAITE

Du 09 au 11 septembre 2015
Du 14 au 16 octobre 2015
Du 18 au 20 novembre 2015
Du 09 au 11 décembre 2015
Du 13 au 15 janvier 2016



CONTACT

Pour tous renseignements, inscriptions et retrait des dossiers, contactez AMDOR 2000
Résidence Archipel - Bât Chardon 1 - Avenue Victor LAMON - FORT-DE-FRANCE
Tél : **05 96 73 73 83** - GSM : **06 96 35 12 78** - amdor.2000@wanadoo.fr - www.amdor.fr



Bon sang !

Faut-il avoir peur du zika ?

PAR MSR

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

C'est quoi ?

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

Quel mode de transmission ?

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

© ISTOCK



© ISTOCK

Quelles manifestations ?

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

Quels risques pour les Antilles-Guyane ?

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

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

Quelle prévention ?

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

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

Le zika détruit les cellules du derme

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

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

Source : IRD, Actualité scientifique, juillet 2015.



OCTOBRE ROSE

Restez **FÉMININE** et **ÉLÉGANTE**

Dans le cadre d'Octobre rose 2015,
Orthopédie Guitteaud accompagne
les femmes à la reconquête de leur féminité.

Turbans très tendance et lingerie fine
adaptée vous permettront de retrouver
votre silhouette et votre confiance en vous.

- > Une tenue et un confort exceptionnels
- > Des matières de haute qualité
- > Un style résolument mode et tendance



Découvrez toutes
nos solutions beauté
en boutique !



**ORTHOPÉDIE
GUITTEAUD**

50 Lot. Hibiscus - Place d'Armes - **LE LAMENTIN**

Tél. : 05 96 51 99 45 – Fax : 05 96 57 24 98

contact@orthopedieguitteaud.com



Savez-vous...

Un étudiant peut-il vivre une expérience en apesanteur ? Faut-il parler français pour remporter les championnats du monde de scrabble ? Quel objet insolite est-il à la mode en Chine pour se protéger du soleil ? Pourquoi les tongs sont-elles dangereuses pour notre santé ? Toutes les réponses.

... que vous pouvez travailler votre thèse en apesanteur ?

Postulez pour un vol à bord de l'Airbus A310 zéro-G. Une nouvelle édition du concours organisé par le Bureau de l'éducation de l'Agence spatiale européenne (ESA) "Ta thèse en apesanteur !" est prévue pour la fin de l'année 2016 à bord de l'Airbus A310 zéro-G opéré par Novespace, filiale du Centre national d'études spatiales (Cnes). "Ta thèse en apesanteur !" s'adresse à des étudiants en master ou doctorat, originaires des états membres de l'ESA et d'autres états associés à l'Agence européenne, qui doivent concevoir une expérience scientifique ou technologique en apesanteur. La date limite de dépôt des candidatures est fixée au 21 septembre.



... que le champion du monde de scrabble ne parle pas français ?

Le nouveau champion du monde de scrabble francophone est... néo-zélandais ! Nigel Richards est tout simplement un cerveau exceptionnel. Car ne parlant pas la langue de Molière, il a dû apprendre par cœur (et en 9 semaines seulement !) les milliers de mots de 2 à 10 lettres constituant l'Officiel du scrabble. Un exploit incroyable qui s'ajoute à sa stupéfiante agilité à organiser, arranger, placer, calculer... en fonction des cases et des points accordés pour remporter le meilleur score d'une compétition fréquentée exclusivement par des francophones.

... que les tongs sont dangereuses pour la santé ?

Elles sont d'abord responsables d'1,4 million d'accidents de la route chaque année. Mais, en plus, elles sont porteuses de bactéries ultra-résistantes. Ce sont des chercheurs américains qui révèlent que les tongs peuvent devenir tueuses. Elles abritent environ 18 000 bactéries tentant en permanence de s'introduire dans les micro-plaies des pieds. En sortant des toilettes publiques, ce chiffre peut être augmenté d'environ 14 000 bactéries, dont des mortelles (staphylocoque, E Coli, bactéries fécales...) !



... que l'urine de festivaliers va devenir de la bière ?

Le Roskilde est le plus grand festival du Nord de l'Europe. Un endroit du Danemark où se boivent des milliers de litres de bière. Mais il est aussi un lieu où fleurissent les idées. En effet, les organisateurs ont pensé récupérer l'urine des milliers de participants pour fournir un engrais aux champs d'orge des producteurs de bière et de whisky. Cette année, ils ont recueilli 25 000 litres de bon engrais qui fournira les premières bouteilles consommables en 2017. À votre santé !

© THINKSTOCK

... que les facekinis protègent les Chinois du soleil ?

Pour se protéger des UV, nous utilisons souvent une bonne vieille crème solaire que l'on veut la plus performante possible. Les Chinois, eux, ont un outil beaucoup plus fun et qui fait des ravages sur les étendues sableuses : la cagoule intégrale ! L'objet s'appelle un "facekini", arbore des couleurs souvent chatoyantes, laisse des orifices à l'usage des yeux et de la bouche, et permet aux individus "branchés" de rester pâles, gage de différence avec les travailleurs des champs.

Avantage santé, cet accoutrement protège efficacement contre les méfaits du soleil, les piqûres de moustiques ou de méduses... À condition de ne pas transpirer.





Phytobokaz

BIEN-ÊTRE MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE

RUMAGO : LE CONFORT DANS L'EFFORT



© Gianni Mina

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

INNOVATION ET TRADITION AU CŒUR DE LA BIODIVERSITÉ ULTRAMARINE

www.phytobokaz.fr



Sport mode d'emploi

PAR CÉLINE GUILLAUME

Nous connaissons les bienfaits du sport : prévention de nombreuses maladies, bien-être physique et mental, meilleure estime de soi... Mais lequel pratiquer ? Quand ? Comment ? À quel âge ? Autant de questions qui peuvent freiner notre enthousiasme. Des réponses pour vous décider !

1 Combien de fois par semaine dois-je faire du sport ?

"Nous devons pratiquer une activité physique tous les jours. Monter les escaliers, faire son ménage, jardiner, se garer loin dans le parking, etc. Et y ajouter dans la semaine, une pratique sportive comme marcher, courir, nager... N'importe quel sport, pratiqué sans excès et dans de bonnes conditions, est bon pour la santé", affirme Nathalie Scharf, coach sportif. Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande au moins l'équivalent de 30 min de marche rapide par jour (1 h pour les enfants), qui peuvent être fractionnées.



3 Salle de sport : comment rester motivé ?

À côté de vous, une bombe qui essaye de perdre 1 % de la masse grasseuse qui lui reste ! Première erreur, se comparer aux autres. La clef de la motivation, c'est de rester concentré sur soi. *"Il faut se fixer des buts réalistes, en relation avec un coach. Une autre astuce est de partager ces mêmes objectifs avec des partenaires d'entraînement. Cela permet de créer une émulation et de continuer en cas de baisse de motivation. Mais aller à la salle doit rester, avant tout, un plaisir. Il vaut mieux choisir des cours que vous aimez et qui vous font du bien",* recommande Stéphane Guyot-Lerot, coach sportif.

2 Quelles sont les conditions extérieures qui peuvent m'empêcher de faire du sport ?

En cas d'alerte rouge aux brumes de sables, les préfectures conseillent *"d'éviter les activités physiques et sportives intenses, car les particules fines peuvent être responsables de gênes respiratoires. Elles peuvent provoquer des essoufflements et aggraver les pathologies respiratoires préexistantes"*. Une étude publiée dans la revue scientifique *Plos One* a démontré le lien de cause à effet entre la présence des particules contenues dans les brumes de sable et les crises d'asthme chez l'enfant. *"Ceci est également vrai pour les adultes asthmatiques. Ces patients doivent éviter de faire du sport pendant ces périodes où les brumes sont denses. Ils peuvent aussi demander à leur médecin de majorer leur traitement, notamment les corticoïdes inhalés qui ont un effet protecteur"*, informe Gilbert Cadelis, pneumologue, qui a conduit cette étude, en collaboration avec le laboratoire de recherche en géoscience et énergie de l'université des Antilles et de la Guyane (UAG). Autre directive : les Agences régionales de santé conseillent d'éviter la fréquentation et la baignade sur les plages envahies d'algues sargasses en décomposition. Les risques sanitaires (irritant direct de la muqueuse oculaire et des voies respiratoires) sont liés au gaz toxique, le sulfure d'hydrogène (H₂S) à l'odeur caractéristique d'œuf pourri, produit par leur dégradation. À déconseiller pour les sportifs de bord de mer ou ceux qui pratiquent dans l'eau.

Boire 2,5 l d'eau par jour !

"Sous notre climat, un adulte ou un adolescent doit s'hydrater à hauteur de 2,5 l par jour, répartis entre eau, légumes, fruits, etc. Plus il fait chaud, plus il faut boire de l'eau, surtout en cas d'activité physique intense : 2 h avant, toutes les 10 à 15 min (2 à 3 gorgées) pendant l'effort, et après. La déshydratation peut augmenter les crampes, les tendinites, l'hypothermie, les troubles digestifs, la fatigue, voire des troubles de la conscience (presque un état dépressif) si elle est sévère."

Nathalie Scharf,
coach sportif

4 Faut-il que j'oblige mon enfant à faire du sport s'il n'en a pas envie ?

La motivation est essentielle dans le sport, inutile de décider à sa place. *"Pas question d'imposer à l'enfant la pratique sportive ! Il faut répondre à une envie et à l'adhésion initiale de l'enfant. Le rôle des parents se situera dans l'accompagnement du choix de l'enfant vers l'activité qu'il préfère",* estime Pierre Dhelens, membre de l'Union nationale du sport scolaire. Si l'envie ne vient pas de lui, il risque de décrocher très rapidement.



5 À quel âge mon enfant peut-il commencer la compétition ?

"À partir de 8 ans. Mais si toutes les fédérations sportives proposent des apprentissages sportifs, elles tiennent compte également du développement de l'enfant. Celui-ci passera par les jeux pré-sportifs avant les formes compétitives", explique Pierre Dhelens, membre de l'UNSS. Si la pratique du sport de haut niveau est jugée globalement bénéfique chez les jeunes, elle comporte aussi des risques, tant au niveau physique (accidents) que psychologique (pression de réussite, érosion de l'estime de soi en cas d'échecs répétés, implication trop exclusive dans la discipline choisie)*. Un surentraînement, une baisse des résultats scolaires, des troubles alimentaires et des troubles du comportement (irritabilité) seront autant de signaux d'alerte. *Tofler et Butterbaugh, 2005.



Des sections sportives scolaires

Les sections sportives, au collège et au lycée, offrent aux jeunes un des meilleurs moyens pour pratiquer un sport de haut niveau, en toute sécurité. Les élèves bénéficient, en plus de l'horaire d'EPS, de plus de 3 h d'entraînement hebdomadaire. Très sélectives, elles exigent un bon niveau scolaire. Plus poussé, le Centre régional d'éducation populaire et de sport (Creps) des Antilles-Guyane, à travers sa cité d'excellence sportive, forme des champions dès 14 ans (Roger Bambuck, Laura Flessel, Marie-José Pérec, Christine Arron, Teddy Riner, etc.).

6 Le basket accélère-t-il la croissance ?

Aucune étude n'a prouvé que le basket fasse grandir. Ce n'est pas le basket qui fait grandir les athlètes, c'est parce que les joueurs sont déjà grands qu'ils se tournent vers ce sport. Jouer au basket renforce les muscles qui maintiennent la colonne vertébrale, développe la détente verticale et favorise donc une meilleure posture. Plus généralement, le sport ne fait pas grandir, il permet une croissance harmonieuse.

7 Un sport collectif peut-il aider mon enfant à vaincre sa timidité ?

Selon l'Inserm, les jeunes qui ont une activité physique ont une meilleure image d'eux-mêmes et une moindre anxiété. Cependant, les sports d'équipe (foot, basket, handball, volley, etc.) sont plutôt axés sur l'ambiance, l'esprit de solidarité et le désir de gagner. *"Les sports collectifs peuvent être un support de désinhibition, par la nature des relations sociales qui s'y établissent (construction d'un projet commun). Mais ils peuvent aussi générer l'effet contraire : renforcement du repli sur soi, surtout si l'intégration au groupe est difficile, d'où l'importance de l'encadrement"*, nuance Pierre Dhelens.

*Tofler et Butterbaugh, 2005.



KAKI

★ PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS ★

Tout pour la survie, la chasse, la randonnée, les militaires et même la mode !

- FEMME, HOMME ET ENFANT -

**SURPLUS NEUF ET OCCASION
VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES**



KAKI partenaire
du la Fédération
française de randonnée

-10 % *

sur 'TOU'T' le magasin KAKI

* pour tous les licenciés.



★ **KAKI** ★

Imm. Luc Elisabeth - Zone de La Jambette
LE LAMENTIN (à côté de Bricoceram)

Tél. : **05 96 71 76 09**

Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h 30, le samedi jusqu'à 13 h.
www.kakimartinique.fr

8 Qu'est-ce que le coupon sport ?

Il s'agit d'un bon qui permet de payer une partie des cours (ou des licences) pris dans une association ou un club sportif conventionné. Le choix des personnes pouvant en bénéficier est entièrement du ressort de l'organisme qui remet les coupons : employeur, comité d'entreprise, etc. Vous pouvez également contacter l'Agence nationale des chèques vacances (ANCV). Leur valeur varie selon l'organisme qui les remet.



9 Un sport de combat peut-il rendre mon enfant agressif ?

Au contraire, *"les sports de combat ont tendance à canaliser l'agressivité. L'apprentissage des règles est une contrainte incontournable"*, explique Pierre Dhelens. Ce type de sport ne réduit pas l'agressivité mais permet d'extérioriser l'énergie que des enfants très actifs ont à revendre. Il vaut mieux dépenser cette énergie dans une salle de combat, où il y a des règles, plutôt que dans la cour de récréation ! Le judo est souvent décrit comme une "école de la vie", grâce à ses valeurs de respect, de courage et de persévérance. Autres sports à privilégier : le football pour l'esprit d'équipe et le tennis pour la concentration.

10 Il veut devenir footballeur professionnel. Dois-je l'encourager ?

"Même si l'enfant est bon, les parents ne doivent pas l'engager dans des enjeux irréalisables. Le désir de devenir footballeur professionnel reste utopique pour la grande masse des pratiquants. Attention à ceux qui projettent leur propre ambition sur l'enfant. C'est un surinvestissement sur l'enfant et une demande de réussite par procuration qui se termine souvent très mal", met en garde Pierre Dhelens. La carrière d'un footballeur professionnel est souvent très sélective. 1 %, parmi plus de 2 millions de footballeurs licenciés en France dans un club, possèdent le statut de footballeur professionnel. Et parmi eux, près de 300 sur 1 200 professionnels sont inscrits sur la liste des "joueurs libres" de l'Union nationale des footballeurs professionnels (UNFP), c'est-à-dire chômeurs.



11 Quels sports pour les tout-petits ?

Et est-ce vraiment nécessaire ?

En réalité, il ne s'agit pas de pratiquer une véritable activité physique, car la motricité et les capacités de coordination, de synchronisation de l'enfant ne sont pas encore achevées. Mais plutôt de se familiariser à une activité, de développer une aisance dans un milieu (aquatique, par exemple), ou d'apprendre le contact aux autres, en s'occupant d'un poney ou en partageant un terrain de mini-tennis... Des apprentissages qui, s'ils sont dispensés et reçus avec plaisir, favorisent confiance en soi et communication avec les autres ! De 2 à 7 ans, on peut proposer le baby-sport, puis le mini-sport. Mais c'est plutôt à partir de 6 ou 7 ans que les capacités de l'enfant lui permettent de véritablement pratiquer.



12 J'ai entendu dire que trop de sport peut gêner la croissance de mon enfant...

Plusieurs rapports ont alerté sur une activité sportive trop intense. *"Une pratique sportive multi-activités doit être encouragée dès l'enfance et poursuivie tout au long de la vie afin de maximaliser puis de maintenir le capital osseux. L'entraînement intensif (> 20 h/semaine) est suspecté de ralentir la croissance et d'induire à terme une taille adulte inférieure à celle qui aurait été atteinte par l'enfant s'il n'avait pas participé à ce programme d'entraînement"*, alerte l'Inserm. Même constat de l'Union sportive des écoles primaire (Usep). À trop forte dose, le sport peut provoquer une diminution de la sécrétion des hormones sexuelles. Conséquences ? Un ralentissement de la vitesse de croissance, un retard de la maturation osseuse et pubertaire et un possible retard statural.

13 Mon enfant est hyperactif. Quel sport l'aiderait à canaliser son énergie ?

Cela dépend de vos objectifs. Si vous souhaitez aller dans le sens de votre enfant, celui-ci sera comblé par *"des activités qui intègrent une dépense énergétique forte, surtout à l'extérieur"*, conseille Pierre Dhelens. Il satisfera son besoin de se dépenser et de se dépasser. L'athlétisme, par exemple, peut être un bon choix. *"Mais si votre objectif est que votre enfant accepte des règles strictes de conduite qui s'imposent à un type de sport, il vaut mieux des sports en milieu contraint comme la natation, la plongée, les sports de combat."*

14 À quoi sert une licence de sport ?

La simple adhésion à un club permet seulement de pratiquer une activité sportive. La licence sportive permet à son titulaire de participer aux compétitions. Un club, qui n'est pas affilié à une fédération et ne participe pas à des compétitions officielles, ne propose pas de licence. *"Le licencié bénéficie d'une assurance en responsabilité civile et de réductions avec les partenaires commerciaux de la fédération"*, explique Stéphane Guyot-Lerrot, coach sportif. Attention, les clubs membres d'une fédération peuvent faire payer en même temps la licence et l'adhésion.

Combien de licenciés ?

- Guadeloupe : 17 % de licenciés.
- Martinique : 15,2 %.
- Guyane : 12,7 %.

(Source : DJEPVA-MEOS - Recensement annuel des licences et clubs au sein des fédérations sportives agréées - direction des sports)

Curves

La salle de sport réservée aux femmes !

CURVES A AIDÉ 10 MILLIONS DE FEMMES À GARDER LA FORME, RENFORCER LEURS MUSCLES ET GÉRER LEUR POIDS.

Avec Curves, vous bénéficiez d'une solution de perte de poids entièrement personnalisée : le programme de remise en forme Curves et un accompagnement grâce au coaching personnel, tout cela au sein d'une communauté de femmes qui se soutiennent. C'est tellement mieux qu'une salle de sport classique !

Préparez-vous à affiner votre silhouette, à vous faire d'autres amies et à profiter davantage de la vie avec Curves.

Et je paye seulement

49€ pour 6 semaines !



< Un coach
qui vous
accompagne

Un bilan de forme >
personnalisé



< De nouvelles
amies



* Voir conditions dans votre centre de remise en forme, offre du 1^{er} au 30 septembre 2015.

05 96 67 14 60 - 06 96 33 64 11

Imm. RCI - 1^{er} étage - 2 Bd de la Marne - FORT-DE-FRANCE

curves-martinique.com

“ UN BIEN-ÊTRE UNIQUE, DES BIENFAITS MULTIPLES ”

WATERBIKE®

**L'AQUABIKEING INTELLIGENT
EN CABINE PRIVATIVE**

- HYDRO-MASSAGE
- EFFET RELAXANT ET TONIFIANT
- ACTION DRAINANTE SANS EFFORT

OFFRE DÉCOUVERTE

20€
la séance*

Nouveau !

Le Waterbik
tapis de course
motorisé dans l'eau



12 programmes sur mesure à découvrir : Anti-Cellulite, Remise en Forme, Cardio-Tonic, Ventre Plat, Jeune Maman, Jambes Légères, Perte de Poids, et bien d'autres encore.

waterbike.fr

* Offre valable jusqu'au 31 octobre 2015 - voir conditions dans votre centre 0 plaisir.

CENTRE WATERBIKE® SCHOELCHER

HÔTEL LA BATELIÈRE - 20 RUE DES ALIZÉS - 97233 SCHOELCHER - 05 96 30 45 90



15 Peut-on débuter le tennis après 60 ans ?

"Tout dépend du passé sportif de l'individu. Même si ce n'est pas le choix sportif le plus judicieux, un individu de 60 ans, en excellente condition physique et qui n'a jamais arrêté le sport, peut commencer le tennis. Le tennis sollicite énormément sur le plan cardio et au niveau des appareils ostéo-tendineux et articulaires. À déconseiller pour un non-sportif qui souhaite débuter. Dans tous les cas, il faudra consulter un cardiologue", conseille Stéphane Guyot-Lerot, coach sportif.

16 Au bout de combien de minutes de sport, les graisses commencent-elles à brûler ?

Cette question génère de multiples études ! L'*American College of Sports Medicine* recommandait la pratique de 45 à 60 min d'exercice à intensité modérée, en particulier aux personnes obèses, pour les aider à perdre du poids. Cette consigne avait encouragé les gens à étendre la durée des séances sportives afin de brûler plus de graisses. Mais en 2007, des chercheurs de l'université de New South Wales, en Australie, et une équipe de chercheurs japonais démontrent que la répétition d'exercices courts permet de brûler plus de graisses que lors d'un exercice prolongé ! *"Les graisses brûlent, en général, au bout d'une vingtaine de minutes, mais avec une activité qui fait travailler le cœur, comme la course, la natation, le fitness, le tennis, le football, etc. Les autres activités renforcent les muscles mais ne font pas perdre de graisse. Par exemple, tout ce qui nécessite de la puissance sur une très courte période : musculation, haltérophilie, lancer..."*, résume Nathalie Scharf.

Où va la graisse brûlée ?

Lors d'une activité physique, la graisse s'évacue par les... poumons ! Une heure de jogging exhalerait par exemple 48 g de graisse sous forme de carbone (CO₂) et de vapeur d'eau (H₂O). C'est ce qu'ont démontré Rubert Meerman et Andrew Brown, de l'université de Nouvelles-Galles du Sud (Australie).

17 Comment reprendre le sport après une longue période d'inactivité ?

Il n'y a pas d'âge pour commencer ou recommencer une activité physique modérée, à condition de le faire progressivement, en-dehors de contre-indications majeures de type cardiaque. *"L'idéal est de se faire accompagner par un professionnel car il faut un renforcement musculaire avant de reprendre une activité. Seuls, nous avons souvent tendance à aller à fond tout de suite et à nous décourager ! Nous avons en tête les performances d'il y a 5, 10 ou 15 ans... Important, un spécialiste ne travaille pas sans l'accord préalable d'un médecin, en particulier avec les femmes, afin de s'assurer de la bonne tenue du périnée au préalable", assure Nathalie Scharf.*



18 Le jogging est-il conseillé en cas d'obésité ?

"Non, car la course à pied génère des impacts importants sur les genoux et le rachis. De plus, un obèse par définition ne pourra pas courir longtemps (40 min minimum). Par conséquent, aucune utilité en terme de perte de poids. Il vaut mieux privilégier la marche ou les sports "portés" comme le vélo, le rameur ou la natation", conseille Stéphane Guyot-Lero. Plus nous pesons lourd, plus nos articulations qui portent notre poids sont mises à mal. D'autre part, l'obésité sollicitant déjà le cœur à l'excès, il est vital de consulter un cardiologue avant la course à pied. Il est plutôt conseillé de commencer progressivement par un autre sport et une adaptation alimentaire.

19 Quels sont les nouveaux sports qui se pratiquent en mer ?

Le kitesurf se pratique avec une planche et un cerf-volant, ce qui permet de réaliser des sauts impressionnants. "Vous pouvez commencer à prendre du plaisir et à être autonome en 5 à 10 cours, où vous apprendrez toutes les règles de sécurité. Entre la balade, la vitesse, le free-style ou la détente, peu de sports de glisse permettent une si grande liberté !", indique Matthieu de Rivoyre, président de la ligue de vol libre de Guyane. Le stand-up paddle, très en vogue, permet de se déplacer avec une rame, debout sur une planche de surf longue et large. Le wakeboard se pratique grâce à une planche type "skate", tractée par une corde, reliée à un bateau à moteur. Le flyboard, extrême, permet de plonger et de jaillir hors des flots comme un dauphin, à l'aide d'un jet-ski et d'un système de tuyaux (80 euros les 20 min...).

20 Quels sont les sports les plus pratiqués chez nous ?

En Guadeloupe, où il y a le plus de licenciés (jusqu'à 3 clubs pour 1 000 habitants), le football arrive en tête de liste. Puis vient le handball, le tennis, l'athlétisme, le judo-jujitsu et disciplines associées, et l'athlétisme. En Martinique, toujours le football puis le handball, la natation, le judo-jujitsu et disciplines associées, le tennis et enfin l'athlétisme. En Guyane, le classement est pratiquement identique : le football, la natation, le handball, le judo-jujitsu et disciplines associées, et le basket-ball. Mais plusieurs sports ne nécessitent pas de posséder une licence pour pratiquer. Ainsi, un rapport de l'Observatoire régional de la santé en Guadeloupe (Orsag) établit un classement différent. Ce serait la marche (21,3 %) qui serait l'activité la plus pratiquée. Puis le football (8,9 %), l'athlétisme/course à pied (5,4 %) et la gymnastique/aquagym/fitness/musculation (4,1 %).

Didier
SPORTS

MAGNESIUM

113

L'EAU QUI!
REVEILLE!



1



Démangeaisons et irritations disparaissent dès les premières applications.

Stelatopia baume TOUT DOUX

Spécifiquement formulé pour les peaux très sèches des bébés, le baume Stelatopia Mustela apaise l'épiderme grâce à une association innovante d'actifs d'origine naturelle (oléodistillat de tournesol et huile de prune). Intensément nourrie, la peau retrouve souplesse et douceur.
> Pharmacies

2



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

Blédilait 2ème âge BIEN GRANDIR

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

C'est pour Vous !

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

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 !

5



Disponibles en sirop ou en oursons à croquer.

Sommeil BONNE NUIT, LES PETITS !

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

FOURNITURES SCOLAIRES :
offrez-leur une nouvelle vie ! ... 104

ASTHME D'EFFORT :
faites du sport ! 108

SA PREMIÈRE
épilation 110



Accueil



Album



DES APPLIS pour leur santé !

Sensibiliser les enfants au brossage des dents, leur faire apprécier les légumes, contrôler leur croissance, leur vaccination... grâce aux applis santé, c'est possible. **Outre la prévention, elles permettent une meilleure prise en charge en cas de pathologie grâce aux données sauvegardées.** Quelques applis gratuites à télécharger : "Lili et le potager magique" pour les sensibiliser aux vertus des légumes ; "Brosse-toi les dents avec Ben le koala" pour les accompagner en musique pendant le brossage. Pensez aussi aux brosses à dents connectées. Elles délivrent des conseils, enregistrent l'activité bucco-dentaire de l'enfant grâce à des capteurs et encouragent sa progression.

Bon départ

Santé : tout se joue les 1000 premiers jours !

PAR MSR

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

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

MALADIES CHRONIQUES

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

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

FACTEURS ÉPIGÉNÉTIQUES

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

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

...



7 clés pour bien grandir

1 Un environnement sain

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

Ce qu'il faut savoir

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

2 De l'affection

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



3 De l'activité physique

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

Ce qu'il faut retenir

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

4 Une grossesse sans carences

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

Prêts pour la rentrée avec 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

>>> Réservez votre valise de maternité

Nouvelles tailles jusqu'à **6 ans**



BO COM" BB - BOCOMBB.FR

LIVRAISON AUX ANTILLES ET EN MÉTROPOLÉ

Bo Com" BB



AM Orthopédie

COOL ET BRANCHÉES !

Les chaussures orthopédiques qui ne ressemblent pas aux chaussures orthopédiques.



Modèles enfants & adultes sur mesure

20, route de Balata - Pont de Chaînes - FORT-DE-FRANCE
(au dessus de la pharmacie)

0596 77 42 10 - 0696 37 62 13

5 Un allaitement réussi

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

Ce qu'il faut savoir

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

6 Une diversification réussie

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

Les règles d'or

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

7 Une alimentation spécifique jusqu'à 2 ans

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

Protéines

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

Lipides

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

Vitamine D

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

Produits laitiers

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

Fer

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

Sel

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



Baby®

Candia **Baby**® 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

*Conformément à la réglementation

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

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'aloë 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

*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

Eaux troubles

Nos enfants ne vont pas aux toilettes de l'école

PAR CG

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

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

TROP SALES !

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

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

...



EN CHIFFRES

42 % des élèves

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



© ISTOCKPHOTO

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

TROP PEU SÉCURISÉES !

En 2008, aux Abymes, un petit garçon de 9 ans y est roué de coups par ses camarades. "Lorsque j'attends mon tour, des garçons viennent m'embêter", déteste Neissa, 8 ans. La consommation de drogue et d'alcool concerne surtout les lycées. Au primaire, Hassayn Ali, 9 ans, constate : "C'est l'endroit où on fait le plus de bêtises. À la pause de la cantine ou pendant les nouvelles activités pédagogiques, c'est encore pire."

Les toilettes semblent être un lieu échappant à la vigilance des adultes... Autre problème répertorié par l'ONS, celui des toilettes bouchées, surtout chez les garçons. "Certains s'amuse même à faire pipi par terre ou sur les murs !", déplore Baptiste, 10 ans. "Il y en a qui y jettent leurs emballages de goûters !", observe Alizée, 7 ans. Qui voudrait se rendre dans de tels sanitaires sur son lieu de travail ? "L'absence d'une hygiène adéquate dans

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

INFECTIONS URINAIRES

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

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

Quelles solutions ?

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

SA ZOT KA DI

➤ Allez-vous aux toilettes de l'école ?



Brittany,
10 ans

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

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



Stella et Noémie,
8 ans et 7 ans



Florian,
10 ans

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



Un bon rythme dès la **RENTRÉE!**

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

DISPONIBLE
en sirop ou en "ours" à croquer



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



Extrait de fleur de mélisse
et de tilleul

ASMpharma
www.asmpharma.fr
MINCEUR SPORTS BIEN-ÊTRE



DISPONIBLES EN PHARMACIES
Découvrez toute la gamme sur
www.asmpharma.fr
0696 771 791 - f ASMpharma

RecyclArt

Fournitures scolaires : offrez-leur une nouvelle vie !

PAR BARBARA KELLER

Récupérez les anciennes fournitures scolaires de vos enfants et transformez-les en objets ludiques, utiles et artistiques.





› Une trousse d'école en forme de basket

Les pieds de vos enfants poussent vite ! Si une paire de baskets leur plaisait beaucoup et qu'ils peinent à s'en séparer, proposez-leur de les garder pour les transformer en trousse. Idéalement, ce sont les baskets montantes en tissu qui conviennent le mieux pour cette réalisation.



- Après avoir passé la chaussure à la machine à laver, ôtez les lacets et mesurez la longueur de l'ouverture de chaussure de haut en bas (ici, nous avons utilisé une fermeture de 25 cm). Achetez une fermeture de la couleur de votre choix.
- Coudre la fermeture des 2 côtés de la chaussure (à la machine ou à la main).
- L'essentiel est fait ! Le reste n'est que de la déco : chutes de tissu, nœuds, sequins, bordures colorées... Collez tous les éléments selon votre goût.
- Finissez par un lacet qui passera par les trous de côtés (sans croiser, afin de ne pas gêner la fermeture).



› Des tampons en gomme à papier

Les gommes finissent rarement l'année en un seul morceau ! Gardez précieusement les bouts de gomme perdus au fond des trousse ou du cartable.



- Sur la surface plate de la gomme, dessinez des formes simples et découpez-les à l'aide d'un cutter.



- Collez vos formes découpées sur des bouchons de bouteilles en plastique.

- Si vous ne disposez pas de tampons encreurs, récupérez les petites éponges rondes qui accompagnent les ardoises et qui sont souvent vendues avec leur petite boîte. Coupez 1 ou 2 cartouches de stylo et versez l'encre sur l'éponge. Il ne reste plus qu'à tamponner !

› Du papier artistique

Ne jetez pas les anciens cahiers de vos enfants. Avec les feuilles déjà manuscrites et un peu d'imagination, vous obtiendrez un très beau papier texturé qui peut servir d'emballage cadeau personnalisé, d'encadrements.



- Découpez quelques feuilles et déchirez-les en morceaux. Laissez tremper dans une bassine d'eau durant 1 nuit.
- Une fois bien ramollis, versez les morceaux de papier dans un mixer rempli d'eau à moitié et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte.



- Étalez cette pâte à l'aide d'une grosse cuillère ou d'une spatule sur un tamis de cuisine. Un morceau de moustiquaire tendu ou du grillage très fin peuvent aussi faire l'affaire.
- Laissez égoutter et sécher au soleil. Pour obtenir des effets esthétiques type papier japonais, vous pouvez incruster, au moment du séchage, des feuilles et fleurs séchées, des perles ou paillettes...



› Une pluie de crayons de couleurs



Les enfants aiment les crayons de couleur neufs et délaissent souvent ceux qu'ils ont déjà beaucoup taillés. Les crayons raccourcis permettent néanmoins une multitude de reconversions, bien loin de leur utilité première.

- Customisez un cadre ou un petit miroir avec des chutes de crayons. Ils se coupent facilement à l'aide d'un cutter s'il faut ajuster les tailles pour réaliser un encadrement. Ils se percent aussi avec une mini perceuse et viennent agrémenter un joli tour de cou.

› Des CD pour apprendre à lire l'heure



À partir de 6 ans, cette horloge rendra l'apprentissage de l'heure ludique et agréable. Vos anciens CD peuvent ainsi servir de support à réaliser très facilement une petite horloge.



- À l'aide d'un feutre indélébile, dessinez 4 cercles sur le CD, au centre desquels figureront les chiffres cardinaux (3, 6, 9, 12). Marquez ensuite les chiffres restants entre chaque cercle de façon à ponctuer les heures.



- Au dos du CD, collez une rondelle, coupée dans un bouchon de liège, au centre du CD.
- Dessinez et découpez dans un carton, deux flèches, une grande et une petite. Colorez-les (des couleurs différentes permettent aux enfants de mieux distinguer la différence entre les aiguilles).
- Fixez les 2 aiguilles au recto du CD à l'aide d'une punaise piquée au centre, dans la lamelle de liège.



- Pour maintenir l'horloge debout, découpez un rectangle de 12 cm sur 5. Découpez 2 fentes à 1 cm des 2 bords. Pliez le carton en 2. Il ne reste plus qu'à placer l'horloge dans les fentes du carton plié !

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



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



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

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

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

Respirez

Asthme d'effort : faites du sport !

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

Comment déceler l'asthme d'effort ?

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

Pourquoi asthme et effort sont-ils associés ?

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

Tous les sportifs sont-ils asthmatiques ?

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

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

Quels sont les facteurs qui aggravent l'AIE ?

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

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

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

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

Comment gérer son AIE ?

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

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

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



Pile poil

"Sa première épilation"

PAR PGB

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



Lundi

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

Mardi

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

Mercredi

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

Jeudi

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

Vendredi

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

Samedi

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

À éviter

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



URIAGE

EAU THERMALE

HYSÉAC, UNE ROUTINE DE SOIN SUR MESURE

>> Soins d'hygiène

GEL NETTOYANT & PAIN DERMATOLOGIQUE

Sans savon – Visage et corps – Avec rinçage

- Nettoient en douceur et gardent la peau nette sans brillance
- Moussants, faciles à rincer, parfum agréable

MATIN ET/OU SOIR



>> Soin traitant

NOUVEAU 3-REGUL SOIN GLOBAL

Boutons – Points noirs
Excès de sébum

- Réduit l'adhésion des bactéries et rééquilibre la flore cutanée
- Crème légère et fondante, fini mat

MATIN ET/OU SOIR



>> Soins complémentaires

NOUVEAU PÂTE SOS – SOIN LOCAL

Stop bouton – Purifiant

- S'applique sur les boutons
- Agit toute la nuit, se rince le lendemain

SOIR



BI-STICK – SOIN LOCAL 2 EN 1

- Assèche et camoufle
- Facile à appliquer, jusqu'à 4 fois par jour

JOUR



EN PHARMACIE

Distributeur exclusif : COSMETOL



Mode de garde

© THINKSTOCK

Zoom sur les maisons d'assistantes maternelles

PAR MSR

Vous hésitez entre la crèche et l'assistante maternelle pour la garde de vos enfants ? Pourquoi ne pas opter pour une maison d'assistantes maternelles ? Un nouveau concept d'accueil à taille humaine à l'initiative des professionnelles.

C'est quoi une Mam ?

"C'est un mini-accueil collectif", décrit Marie-Laure de Jaham, assistante maternelle en Mam depuis 5 ans. En effet, depuis le 9 juin 2010, la loi permet aux assistantes maternelles de se regrouper pour exercer dans un local commun et non plus à leur domicile respectif. On les appelle les maisons d'assistantes maternelles (Mam). "Ces Mam regroupent 4 assistantes maternelles maximum qui accueillent des enfants de 0 à 6 ans (au maximum 16)", précise Carine Sahai-Valluet, assistante maternelle en Mam. Les assistantes maternelles doivent être titulaires d'un agrément. Il est délivré par le Conseil départemental et fixe le nombre (au maximum 4) et l'âge des enfants que l'assistante maternelle est autorisée à accueillir. En Martinique, il existe 6 Mam agréées.

Qui est l'employeur ?

Les assistantes maternelles sont directement rémunérées par les parents qui sont donc leurs employeurs. Chaque assistante maternelle établit un contrat de travail pour chaque enfant qu'elle accueille. "Et les parents peuvent signer une *"délégation d'accueil"* permettant aux autres assistantes maternelles présentes dans la Mam, de prendre temporairement le relais dans certaines conditions (maladie, retard, congés...). C'est là tout l'intérêt d'une Mam !", explique Marie-Laure de Jaham, assistante maternelle.

Quelles sont les aides ?

Le parent qui emploie une assistante maternelle exerçant dans une maison d'assistantes maternelles perçoit le complément de libre choix du mode de garde de la prestation d'accueil du

jeune enfant (Paje) dans les conditions habituelles. En fonction de vos revenus, cette aide varie de 174,37 € minimum à 460,93 € maximum, pour un enfant de moins de 3 ans.

Quels sont les points forts ?

- Assistantes maternelles moins isolées.
- Petite structure familiale.
- Visites fréquentes de la PMI. "2 à 4 visites par an", compte Carine Sahai-Valluet.
- Cadre réglementé.
- Socialisation élargie pour l'enfant.
- Horaires d'accueil plus adaptés. Idéal pour les parents qui ont des horaires de travail atypiques.

Quels sont les points faibles ?

- Le parent devient employeur.
- Attention aux conflits employeur-employé. Fixez avec précision le salaire, les congés payés, les jours fériés...
- Manque de souplesse : malgré la signature d'une "délégation d'accueil", si votre assistante maternelle est malade et que l'effectif des autres assistantes est complet, il vous faudra trouver une autre solution !

"J'avais besoin d'être rassurée."

"En crèche, il y a trop d'enfants. En tant que jeune parent, j'avais besoin d'être rassurée. Ma fille Naëma est donc en Mam depuis 3 ans, à Deshaies. L'avantage, c'est qu'il y a plusieurs personnes pour veiller sur elle et un accueil plus personnalisé. La structure a un vrai projet pédagogique. Elle est d'inspiration Montessori. L'accent est mis sur l'autonomie. Cette année, ma fille entre à l'école. Je ne suis pas inquiète car les bases ont été posées. Elle connaît les lettres de l'alphabet et reconnaît la première lettre de son prénom."

Dorothy Dupuis,
30 ans

www.pediakid.com

QUI DIT vitalité DIT PEDIAKID



PEDIAKID®
22 Vitamines et
Oligo-éléments

Optimise les apports
en Vitamines et Minéraux



LE RÉFLEXE 100% NATUREL DES MAMANS.

DISPONIBLE EN PHARMACIE


DISTRIBUTEUR EXCLUSIF



Forme stéthoscopique idéale pour ceux qui portent des lunettes.

TV Sehnsneiser 4200 REMETTEZ LE SON !

Le système d'écoute TV Sehnsneiser 4200 est un écouteur stéréophonique, sans fil, idéal pour profiter du son de la télé sans déranger les autres. Ultra-léger et d'utilisation simple, il se connecte facilement à n'importe quel 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



Ligne Bijou : le raffinement du métal travaillé.

Syralya MONTURES HAUTE COUTURE

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

> **Exclusivité Lynx Optique**

C'est pour Vous !

3

Volte Face GRAND LUXE

Ces lunettes allient subtilement les matières, les couleurs et les formes. Autant d'éléments propres au 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.

4



Chic, tout simplement.

L'Atelier du Faubourg L'ÉLÉGANCE AU MASCULIN

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

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 un marine. > **Optic 2000**



Une recherche graphique et contemporaine.

UNE RENTRÉE SANS STRESS

grâce au reiki 116

MASQUE :

c'est moi qui l'ai fait ! 119

MICRO-SIESTE,

maxi-effets 132

L'HYPNOSE : pour soigner l'insomnie

20 à 30 % de la population se plaignent de troubles du sommeil. Souvent liée au stress, l'insomnie peut être résolue grâce à l'hypnose. Une étude menée par des chercheurs suisses confirme son efficacité. Les universitaires ont séparé 70 jeunes femmes volontaires en 2 groupes. Le premier a écouté un enregistrement conçu pour s'endormir, le second, un texte neutre. Durant la

sieste de 90 min qui a suivi, l'activité électrique de leur cerveau a été enregistrée. La durée du sommeil réparateur (sommeil à ondes lentes) a augmenté de 80 % chez les femmes du premier groupe par rapport à celles du second. **L'hypnose a également diminué le temps mis à s'endormir.** Mais attention, l'expérience a révélé que l'hypnose n'agissait qu'à condition d'y croire.

Zen attitude

Une rentrée sans stress grâce au reiki

PAR NELLY LEVAIN,
PRATICIENNE CERTIFIÉE EN REIKI

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

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



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

ÉNERGIE UNIVERSELLE

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

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

REIKI À L'HÔPITAL

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



Mot à mot

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





©STOCK PHOTO

15 min pour se débarrasser de son stress !

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



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

Tagada soin soin

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

PAR JULIE BOSSART

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

> POUR NOURRIR <

1 Le masque avocat et banane

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

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



> POUR PURIFIER <

2 Le masque tomate, sucre et citron

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

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



3 QUESTIONS AU...

Dr Laurent Law Ping Man Charles, dermatologue

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

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

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

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

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

Et c'est tout ?

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

> POUR LISSER ET ADOUCIR <

3 Le gommage gros sel et huile d'olive

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

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



> POUR SON POUVOIR TENSEUR <

4 Le masque œuf

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

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



KERACARE®

NATURAL TEXTURES

“Les 3 indispensables
de la rentrée pour
mes cheveux naturels !”

NOUVEAU

aux plantes ayurvédiques :
amla, shikakai, karité, argan

1 Je lave
2 en 1
shampooing et
après-shampooing



2 J'hydrate
Masque hydratant
profond

3 Je fortifie
Crème coiffante
nutrition extrême



Distributeur exclusif :

BLACK COSMETICS
Distribution

Pour connaître le revendeur agréé
le plus proche de chez vous :
Guadeloupe 0690 73 06 72
Martinique 0690 35 50 27

EN PHARMACIES



Rejoignez-nous sur
KERACARE ANTILLES

Retrouvez votre silhouette...

DURABLEMENT

La lipocryolyse de contraste allie chaud et froid pour un maximum d'efficacité ! Dites adieu aux graisses et aux bourrelets avec le CMED.

**SANS OPÉRATION,
SANS DOULEUR**

La lipocryolyse de contraste, c'est quoi ?

Une méthode efficace, non invasive et pérenne pour venir à bout de vos graisses localisées et disgracieuses. En enchaînant 3 petits chocs thermiques (chaud, froid, chaud), on gagne 30 % d'efficacité supplémentaire dans la cristallisation des adipocytes. Les cellules grasses meurent plus vite et plus nombreuses pour un résultat à 80 % en 20 jours au lieu de 45 !

Le lipocontraste : comment ça marche ?

Pour obtenir ces résultats, cet appareil utilise 3 applicateurs :

- un grand pour les zones étendues ;
- un adaptateur intermédiaire pour les zones plus restreintes ;
- un petit pour traiter plus en détails (sous-menton, intérieur des genoux, intérieur des coudes, Mont de Vénus...).

Comment se déroule une séance ?

En 1 heure, la peau subit une première phase de chaleur de 10 minutes qui fragilise les adipocytes, puis du froid durant 35 minutes pour

cristalliser la réserve d'acides gras et enfin, 15 nouvelles minutes de chaud pour pérenniser le résultat. En 1 à 3 séances environ, vous venez à bout de votre peau d'orange. Vous aurez un résultat exceptionnel et durable.



Particulièrement efficace sur les poignées d'amour, culotte de cheval, dos, hanches, petit ventre...

CMED - 14, rue de Cluny (près du Couvent St Joseph de Cluny) - FORT-DE-FRANCE - 06 96 45 48 13

www.lipocontrast.fr

Agent de la circulation

Le drainage lymphatique en 5 questions

PAR SB

Massage doux fait de pressions lentes et régulières, le drainage lymphatique est un allié précieux face aux problèmes circulatoires, que l'objectif soit thérapeutique ou simplement esthétique. Précisions avec Guillaume Bolut, kinésithérapeute.

1 Qu'est-ce que le drainage lymphatique et à quoi sert-il ?

Le drainage lymphatique manuel (DLM) est un moyen d'améliorer la circulation de la lymphe et d'évacuer des lymphœdèmes. Ces œdèmes se forment le plus souvent suite à des troubles de la circulation. Et, généralement, dans les membres inférieurs. Mais on a aussi recours au DLM sur le reste du corps, notamment sur les membres supérieurs en cas d'ablation des ganglions axillaires après un cancer du sein.

2 Comment procédez-vous ?

C'est un massage manuel fait de pressions douces, lentes et régulières, traditionnellement pratiqué par les kinés. C'est généralement la méthode Leduc qui est utilisée. Elle consiste à faire des "manœuvres d'appel" qui stimulent les vaisseaux collecteurs de la lymphe, puis des "manœuvres de résorption" qui guident la lymphe vers les ganglions lymphatiques. Généralement, un DLM dure entre 45 min et 1 h. Le drainage lymphatique n'est pas systématiquement manuel : il existe des bottes de pressothérapie méca-

nique pour le drainage des membres inférieurs. Ce sont des manchons pneumatiques reproduisant les mouvements des pressions manuelles. On évacue l'œdème en drainant tous les jours ou tous les 2 jours. Pour un effet plus durable et plus global sur la circulation lymphatique, on utilise en complément des vêtements compressifs évitant le stockage de lymphe, et on y associe des exercices modérés pour que les muscles fassent office de pompe. C'est cet ensemble de mesures qui permet de restaurer une meilleure circulation.



© ISTOCKPHOTO

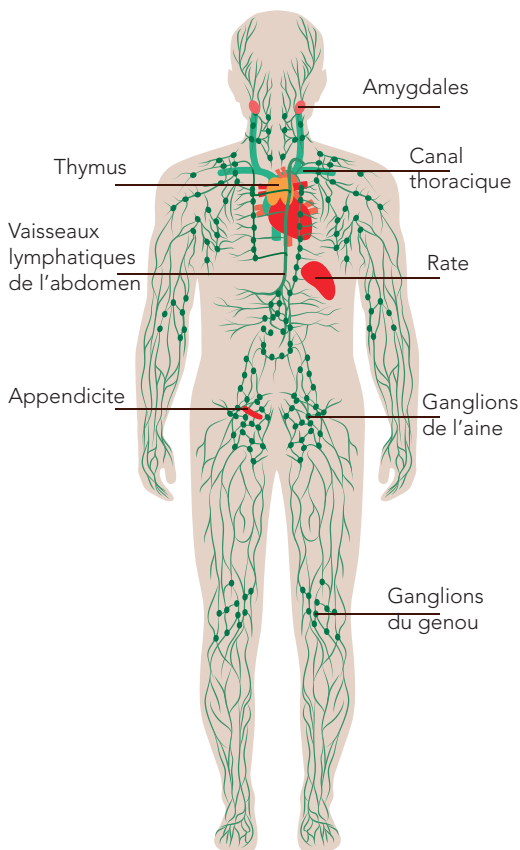
3 À qui s'adresse-t-il ?

En priorité aux personnes ayant un lymphœdème. Cet œdème peut être dû à une anomalie congénitale du réseau lymphatique (lymphœdème primaire) ou à un événement extérieur tel qu'un traumatisme, une infection ou une opération chirurgicale (lymphœdème secondaire). Cependant, le DLM peut être pratiqué avant l'apparition d'un œdème, chez les personnes ayant un trouble de la circulation lymphatique (ex : jambes lourdes)

ou un travail favorisant la position debout prolongée et le piétinement. Les femmes sont les plus sujettes aux troubles de la circulation lymphatique. Et comme la plupart des indications sont liées à des troubles de la circulation, la clientèle féminine est majoritaire, soit pour des jambes lourdes soit après un cancer du sein. Mais on traite aussi des hommes, notamment face à des pathologies cardiaques, ou en post-opératoire quand une inflam-

mation ou une chirurgie, par exemple, favorisent le stockage de lymphes et donc les œdèmes. D'autres usages thérapeutiques existent. Le DLM a une action calmante sur les systèmes nerveux et neuro-végétatif. Il aide les muscles à mieux évacuer l'acide lactique après un effort sportif. Il agit sur le système immunitaire, améliore les défenses de l'organisme, stimule les intestins, soulage les inflammations et ulcères.

Le circuit lymphatique



La lymphe est un liquide interstitiel qui contient de nombreux lymphocytes (une variété de globules blancs) chargés de défendre l'organisme. Le réseau lymphatique désigne à la fois les vaisseaux lymphatiques et les ganglions lymphatiques, qui permettent de filtrer la lymphe et de déclencher certaines réponses immunitaires. Il passe par la plupart des organes pour récupérer les déchets cellulaires via la lymphe, filtrée au niveau des ganglions puis rejetée dans le réseau veineux. Ce qui caractérise le circuit lymphatique, c'est qu'il n'y a pas de pompe, contrairement au circuit sanguin. La progression est donc plus lente et peut être

plus facilement altérée. Le système lymphatique joue un rôle dans les réactions immunitaires, la circulation des hormones et de certains nutriments, ainsi que dans l'élimination des déchets cellulaires et des protéines. En marge de ses effets thérapeutiques, le drainage lymphatique est aussi utilisé dans les instituts de beauté et de bien-être, pour ses actions esthétiques. Il aide à réduire la cellulite et les dépôts adipeux (peau d'orange, culotte de cheval...), soulage les jambes lourdes, la rétention d'eau ou l'obésité, améliore l'état de la peau en cas d'acné, de couperose, de rides, de poches sous les yeux, ou encore lors de la cicatrisation.

4 Par qui est-il pratiqué et est-il pris en charge ?

Le drainage lymphatique manuel se fait chez le kiné. Lorsqu'il est prescrit dans le cadre d'une pathologie avérée, il est pris en charge par la Sécurité sociale. Dans les autres cas, il est considéré comme un soin de confort et non remboursé.

5 Y a-t-il des contre-indications ?

Cancers et affections malignes (risque majeur de diffusion des métastases), tuberculose, inflammations aiguës, naevus, thrombose et phlébites, insuffisance cardiaque (en renvoyant la lymphe dans le système sanguin on augmente la charge de travail du cœur qui est déjà défaillant), hyperthyroïdie, asthme bronchial, hypotension artérielle, et abdomen pendant la menstruation.

Mincir durablement ?

La Solution est
dans la tête...
pas dans l'assiette !



Optez pour le Coaching
Neuro-Comportementaliste en nutrition®

C'est officiel, les études le prouvent :
régimes alimentaires et perte de poids
sont incompatibles. Découvrez la Méthode Meer®
et mincissez sans faire de régime.

Retrouvez bien-être et légèreté de vivre.

Votre Coach Neuro-comportementaliste en nutrition®
vous accompagne pour vous permettre de
comprendre et d'enrayer les comportements
qui vous poussent à manger, afin de les
enrayer durablement.

Pour que manger soit un plaisir tout simplement !



Votre Coach en Martinique
Mme Ingrid Larcher
Tél : 06 96 93 38 98
i.larcher@maigrir-durablement.pro

www.methode-meer.com

PAR STÉPHANE LE COLAS

Sonothérapie,
musicothérapie,
concerts
harmonisants...
Comment se
retrouver dans
le concert
des méthodes
thérapeutiques et
de bien-être utilisant
les sons ? Oyez !

Quand la musique est bonne !

Pourquoi aller voir un sonothérapeute ?

La sonothérapie, exercée par les sonothérapeutes ou les sonologues, est la thérapie exercée par les sons et les vibrations. Ces sons ne sont pas arrangés entre eux et ne forment pas de mélodie particulière. Au contraire, la musicothérapie, elle, joue sur les suites de sons afin de créer une mélodie, une musique, qui aurait diverses vertus thérapeutiques. Et les concerts harmonisants s'adressent à un groupe de personnes et non plus à un patient.

RETROUVER SA FRÉQUENCE NATURELLE

Ceux qui donnent un concert harmonisant mélangent souvent les techniques de la sonothérapie et de la musicothérapie et les adaptent à leur assemblée. Les sonothérapeutes reçoivent un individu en cabinet. Ils utilisent plusieurs instruments au cours d'une même consultation. Ces instruments-outils émettent des fréquences sonores spécifiques et permettent de réaliser un véritable "massage sonore", ou "toucher par les sons". La discipline se base sur un constat évident : toute chose dans l'univers vibre. De la plus grande partie à la plus infime, de la planète qui tourne autour du soleil à la cellule. Certaines traditions considèrent même que c'est un son qui est à l'origine du monde. Dans notre organisme, les muscles, les organes ou même les glandes endocrines vibrent aussi, à une fréquence qui

leur est propre. Notre cerveau, par exemple, vibre à différentes fréquences selon son activité (veille, sommeil, concentration...). Or, lorsque nous sommes malades, nous ne vibrons plus à nos fréquences naturelles. Grâce au phénomène de résonnance, il est possible d'aider la partie du corps atteinte à retrouver sa fréquence saine de fonctionnement. Le phénomène de résonnance est une loi physique qui détermine que si l'on approche quelque chose qui vibre à une certaine fréquence d'une autre chose qui vibre moins in-

...



Une profession

Les termes sonologue et sonothérapeute sont aujourd'hui protégés. Les praticiens doivent être formés et certifiés. Plusieurs d'entre eux officient aux Antilles et à La Réunion. Rendez-vous sur : <http://sono-therapie.com/trouver-sono-therapeute.html>. À bon entendre !



...

tensément, à une autre fréquence (ou qui ne vibre pas du tout), cette dernière chose se met à vibrer à la fréquence de la première (par exemple : un diapason qui sonne et que l'on approche d'un diapason au repos active ce dernier. C'est aussi ce qui explique que le verre se brise lorsque le mur du son est franchi). Physiologiquement parlant, c'est l'échange électrique entre la cellule et son milieu qui est rendu optimal lorsque ceux-ci vibrent à la bonne fréquence. Le sonothérapeute utilise donc des instruments spécialement calibrés pour vibrer à certaines fréquences. Les fréquences saines du corps. Généralement, au cours d'une séance, on utilise au minimum des bols chantants, des diapasons thérapeutiques et la voie humaine, qui est capable de produire des harmoniques intéressantes. Selon les praticiens, d'autres instruments peuvent être utilisés. Mais le sonothérapeute ne traite pas spécialement la zone malade. Il ré-harmonise l'individu dans sa globalité. En effet, un déséquilibre d'une partie

du corps peut avoir comme origine une autre partie. Aussi s'agit-il d'une véritable thérapie holistique : le physique peut avoir un effet sur le psychisme et vice versa. D'ailleurs, à l'origine, ce sont les moines tibétains qui ont remarqué que les sons des bols qu'ils utilisaient pour leur méditation produisaient des effets thérapeutiques. Ils disent à ce propos que *"si on retourne à sa réalisation, on trouve la guérison. S'il y a guérison, on n'a pas besoin de savoir d'où ça vient."*

UNE PROFONDE RELAXATION

Ce "toucher par les sons" apporte une très grande détente et a souvent pour seul objectif de nous plonger dans un état de profonde relaxation. La discipline en tant que telle est néanmoins récente. Elle a été élaborée dans les années 1990 par Emmanuel Comte qui a été le premier à l'utiliser à l'hôpital, comme assistance à l'anesthésie et au sein des services de soins palliatifs. Depuis, ce chercheur ès sons a ouvert son centre de formation et a formé un grand nombre de sonothérapeutes.

Quels troubles ?

La sonothérapie a montré de bons résultats dans le traitement des douleurs musculaires (surtout lorsqu'elle est utilisée en complément d'un massage thaï) et des douleurs abdominales. Les patients ont en outre rapporté une aide dans le traitement des douleurs osseuses, une amélioration du sommeil dans le cadre d'insomnies, une régulation du transit dans les cas de constipation, un effet anxiolytique (détente profonde et durable), un apaisement de l'esprit quand celui-ci réfléchit trop, une reconnexion à soi (notamment en libérant certaines mémoires douloureuses), ou encore un effet énergisant pour ceux qui avaient une tendance à la dépression.

© ISTOCKPHOTO

Découvrez les nouvelles solutions pour mieux entendre

chez Audition Conseil



Les protections
auditives
anti-bruit
Norme CE

**ESSAI
GRATUIT
CHEZ VOUS**
sans
engagement**

**TEST
GRATUIT**
de votre
audition*

* Test à but non médical. ** Étude de financement, nous consulter.



Prenez vite rendez-vous !

SCHOELCHER
Centre médical
Clinique Sainte-Marie
Tél. **0596 71 61 71**

LE MARIN
Centre médical Les Alizés
Montgérald
Tél. **0596 51 33 29**

AUDITION CONSEIL, N°1 DE LA CORRECTION AUDITIVE
www.auditionconseil.fr

OENOBIO[®]

CAPILLAIRE FORTIFIANT

TESTEZ LA **RÉSISTANCE***

Satisfaction **84%****

NOUVELLE FORMULE

www.oenobiol.fr

Claire Keim

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



LE CAPITAL SANTÉ DE VOS CHEVEUX

Découvrez les solutions de votre expert Norgil !

Votre institut Norgil Fort-de-France est le **seul institut capillaire en Martinique** équipé d'un matériel à la **pointe de l'innovation** dans le **diagnostic** et le **traitement de la chute de cheveux** et du **soin du cuir chevelu**.
Notre démarche d'accompagnement se réalise en 2 étapes :



1. COMPRENDRE :
pourquoi mes cheveux tombent ?
Grâce à **Hair Analyser**, nous pouvons déterminer les causes exactes de votre chute de cheveux, lors de votre **Bilan Capillaire**.



2. TRAITER : nos solutions **anti-chute NORGIL**
A partir des résultats du Bilan, nous définissons un traitement anti-chute personnalisé. Il s'appuie notamment sur **Hyperion**, matériel unique qui permet de stimuler la pousse des cheveux.

UNIQUE EN MARTINIQUE

PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC ELISABETH ET PIERRE !

Horaires d'ouverture de l'institut :
Du mardi au vendredi : 8h à 17h
Le samedi : 7h30 à 16h

INSTITUT CAPILLAIRE NORGIL FORT-DE-FRANCE
Lotissement les Flamboyants - F36 - Cité Dillon
TÉL : 05.96.63.02.64
www.norgil-fortdefrance.com

Neige éternelle

Pellicules : comment s'en débarrasser ?

PAR BARBARA KELLER

Cauchemar des épaules, elles viennent blanchir les vestes, robes et chemisiers. Les pellicules mettent leurs victimes mal à l'aise en public quand elles ne leur infligent pas des démangeaisons parfois sévères...

© ISTOCK/PHOTO



Plus de 50 % de la population sont victimes de pellicules. Elles résultent d'un trouble de la formation de l'épiderme du cuir chevelu. Petits morceaux de peau, elles sont plates et blanches. Elles se détachent assez facilement pour se répandre le long des cheveux ou sur les vêtements. Et pour les rendre encore plus désagréables, elles sont souvent accompagnées de démangeaisons parfois sévères. Plusieurs causes sont associées à l'apparition des pellicules : un cuir chevelu sec, une trop grande production de sébum, des shampoings décapants et des brushings trop nombreux. Le stress et la fatigue semblent être aussi des facteurs favorisant. Tout d'abord, il convient

de consulter un dermatologue. Ce dernier vous proposera une lotion et un shampoing antipelliculaires qui devraient aider à en bloquer la prolifération.

À FAIRE !

Laissez votre cuir chevelu respirer : évitez de porter trop souvent des casquettes, chapeaux et autres foulards. Pour les motards, le casque n'arrange pas les choses, mais votre sécurité passe avant tout !

Nettoyez tous vos accessoires à cheveux : un bon bain pour vos peignes, brosses, etc. dans de l'eau savonneuse vous évitera de mettre vos cheveux propres en contact avec des traces de sébum et de pellicules. Évitez la contamination.

Lavez vos cheveux à l'eau tiède : votre cuir chevelu ne sera pas agressé. Ce qui ne serait pas le cas avec de l'eau chaude. Terminez votre rinçage à l'eau froide. Cela freinera la production de sébum qui favorise l'apparition des pellicules.

À NE PAS FAIRE !

Vous gratter : ne tentez pas de gratter ou de décoller les pellicules avec un peigne ou une brosse. Vous aggraveriez le problème et augmenteriez les irritations.

Faire des brushings trop agressifs : prenez l'habitude de régler votre sèche-cheveux sur le moins chaud et portez-le de préférence à plus de 20 cm de votre tête.



3, 2, 1... dodo !

Micro-sieste, maxi-effets

PAR STÉPHANIE BUTTARD

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

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

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

APPRENDRE À DORMIR

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

La micro-sieste en pratique

• Où ?

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

• Pourquoi ?

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

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

• Comment ?

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

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

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

PAR BARBARA KELLER

Les mains subissent toutes sortes d'agressions : chaleur, produits ménagers, frottements, chocs... Pour en prendre soin, voici quelques conseils du Dr Nicola Briand, dermatologue.

Top des tubes

Quelle crème pour mes mains ?

PROTÉGER

- Si vos mains ont une "vie normale" et ne subissent pas d'agressions extrêmes, une crème hydratante pour le corps suffit.
- Si la peau de vos mains est endommagée, irritée et en cas de gerçures ou de crevasses, elles ont besoin d'une protection spécifique. La plupart des marques de cosmétique proposent des crèmes "spéciales mains" qui viennent renforcer les mécanismes naturels d'hydratation. Elles contiennent de l'eau, des

vitamines, des substances occlusives (vaseline, huile minérale, paraffine, cires animales, végétales, etc.) qui limitent la perte d'eau, des agents réparateurs, des agents humectants (qui participent également à l'hydratation) tels que le glycérol, le sorbitol, les sucres simples (glucose, lactose). Ces agents humectants sont des petites molécules capables de pénétrer au sein même des cellules superficielles de l'épiderme (dans leur cytoplasme), d'attirer et de retenir l'eau (propriétés hygroscopiques).



HYDRATER

- Utilisez des crèmes hydratantes concentrées en glycérine qui laisse un film protecteur à la surface de la peau et permet de restaurer le film hydrolipidique.
- Enduisez vos mains de vaseline ou de paraffine et enfiler des gants de coton que vous garderez toute la nuit. Au matin, vos mains seront comme neuves.
- Les produits naturels recommandés pour le traitement de la peau des mains sont l'échinacea et l'allantoïne reconnues pour leurs propriétés cicatrisantes et apaisantes ; le beurre de karité, l'aloès et la cire d'abeille au fort pouvoir nourrissant et réparateur.
- Utilisez des crèmes avec des filtres solaires (de préférence d'origine minérale). Ils permettent de protéger le dos des mains, zone tout particulièrement exposée aux rayons UV, et donc sujette au vieillissement et à l'apparition prématurée de taches solaires.
- Après 40 ans, utilisez une crème contenant des actifs anti-âge, tels que le Q10+, l'acide hyaluronique, l'extrait de soja, la vitamine C...



© ISTOCK

La beauté des ongles chez **L'Onglerie®**



**L'Onglerie®, le spécialiste
du modelage
d'ongles en résine**

Finis les ongles rongés ou cassés !

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

*Pour une pose d'ongles
1 vernis offert**

sur présentation
de cette publicité

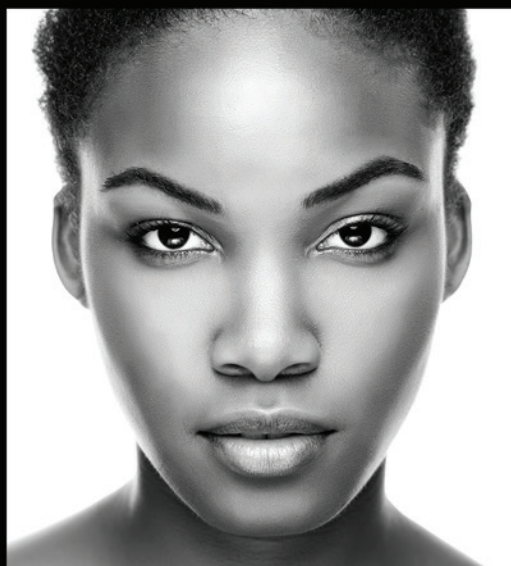


* Offre valable jusqu'au 31 octobre 2015.

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

LA SANTÉ ÇA SE VOIT !



Renseignements au 05 96 64 88 86

Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise



Shen Caraïbe

Martinique - Guadeloupe - Guyane - Réunion



Une formation adaptée



Un savoir-faire ancestral

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 :



Formations

Massage week-end

12 septembre 2015 au 27 mai 2016

Massage semaine

12 novembre 2015 au 27 mai 2016

Acupuncture

24 septembre 2015 au 5 avril 2016

Shen Caraïbe Martinique

19 rue Omer Kromwel - 97200 Fort-de-France

Tél. : 0596 63 57 69 - shencaraibe@gmail.com

www.shencaraibe.com

 Shen caraïbe

Scholl, mon choix bien-être



www.scholl.com



Scholl et le logo Scholl sont des marques de Reckitt Benckiser et sont utilisés sous licence.

n°2015-03 - Health and Fashion - France - S.A.S au capital de 1 000 € - RCS Paris B 804 220 925 - TVA FR 07 804 220 925

Face cachée

Des plantes aux usages inattendus !

© ISTOCK

PAR JEAN-LOUIS LONGUEFOSSE

Des plantes qui peuvent servir à fabriquer des préservatifs, des plastiques automobiles, des biocarburants, des médicaments anticancéreux... C'est l'histoire fabuleuse des plantes créoles !



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

L'agave

✓ Un substitut du sucre

Totalement inconnu du grand public il y a 10 ans, le sirop d'agave s'est imposé comme substitut du sucre dans les magasins bio et les supermarchés. Ce sirop est préparé à partir de la sève de la plante, filtrée, chauffée et concentrée.

✓ Un médicament

Un sous-produit pharmaceutique de l'agave est extrait des racines. Ce stéroïde végétal appelé hécogénine peut s'utiliser dans la fabrication des corticostéroïdes hémisynthétiques, de puissants anti-inflammatoires comme la cortisone. L'hécogénine est également source d'un médicament pour le traitement de l'hyperplasie prostatique. De la sève d'agave est extrait l'inuline, un glucide prébiotique riche en fibres bénéfiques pour la santé.

...



© ISTOCK, WIKIPEDIA



Le médecinier béni

✓ Un biocarburant

Le médecinier béni ou *Jatropha curcas* est une plante médicinale dont les graines servaient autrefois de purge. Cet usage purgatif de l'huile de curcas a été banni du fait de la toxicité de la graine. Mais ce qui est assez inattendu, c'est que cette huile permet de produire du biocarburant. C'est rentable, jugez plutôt : le jatropha peut fournir jusqu'à 1 900 litres de biodiesel par hectare. Les premiers essais de vols d'avions utilisant du biocarburant issu du jatropha ont été réalisés en 2009. Plusieurs compagnies aériennes envisagent de généraliser son utilisation à l'ensemble de leur flotte aérienne. Ses sous-produits pourraient servir d'engrais, d'aliments pour le bétail, ou de matière première pour le biogaz. Et son huile peut avoir d'autres débouchés comme la fabrication de savon, de pesticides et des utilisations médicinales externes.

L'huile de ricin

✓ Un anti-cancer

L'huile de ricin a trouvé des débouchés dans des industries de pointe comme l'aéronautique, l'électronique. L'acide ricinoléique contenu dans l'huile de ricin est un acide gras qui confère à l'huile de ricin l'indice de viscosité le plus élevé du règne végétal. La ricine toxique extraite des graines a une application dans la recherche médicale en cancérologie : des anticorps monoclonaux contre les cellules d'une tumeur sont couplés à la ricine qui va être transportée directement sur le site de la tumeur sans endommager les cellules saines du patient. Une véritable "torpille" miniature qui permet d'atteindre les cellules cancéreuses métastasées.

✓ Une fibre synthétique

Pendant la deuxième guerre mondiale, des chimistes français ont élaboré à partir de l'huile de ricin le nylon 11 ou rilsan B, un polyamide biologique utilisé d'abord dans l'industrie textile : le drapeau français de l'Arc de triomphe, les tapis du paquebot France étaient fabriqués avec cette matière. Le rilsan est à la base de nombreux produits comme les plastiques automobiles, les canalisations, les accessoires de salle de bain, les mobiliers d'hôpital, les préservatifs.





© WIKIPEDIA, ATELIER DE LA MERCIERE

Les graines de job

✓ Riches en protéines

Les teneurs en protéines des graines sont supérieures à celles du riz et du blé. Aussi, les graines moulues servaient à fabriquer de la bière en Asie. Elles contiennent des nutriments bénéfiques pour la santé : phytostérols, composés phénoliques, acides aminés, acides gras essentiels (acide oléique, linoléique), vitamine E, sans apport de gluten.

✓ Antitumorales

C'est son activité antitumorale qui intéresse surtout les chercheurs. On suspectait déjà que le faible taux de cancer constaté au Sud-Est de la Chine était lié à la consommation de cette céréale. La fraction polysaccharidique des graines possède une action antitumorale en interférant avec la croissance des cellules cancéreuses.



Vitalité !

- ✓ Booste la mémoire
- ✓ Décuple la capacité à l'effort
- ✓ Renforce le système immunitaire
- ✓ Améliore la concentration
- ✓ Renforce la libido
- ✓ Lutte contre le vieillissement



GINSENG ROUGE CORÉEN

Extrait de ginseng rouge de Geumsan de 6 ans d'âge (la meilleure qualité) concentré à 100 % avec un dosage de 150 mg/g de saponines. Les saponines sont les éléments essentiels qui contribuent à dynamiser le système immunitaire et renforcer les performances physiques et intellectuelles.



LA LAMENTIN DIET
votre conseiller diététique Depuis 1983

AU LAMENTIN

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



Issu de l'agriculture biologique.

1

Poudre de lucuma ÉDULCORANT NATUREL

La poudre de lucuma provient des fruits séchés et moulus de l'arbre qui pousse dans les Andes. Substitut idéal aux autres édulcorants, il associe un indice glycémique bas avec un goût délicieux. Apporte aux salades de fruits, smoothies, yaourts, fromage blanc, glaces, biscuits, desserts, un léger goût caramélisé, rond et intense. > *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 Eboué, *Rivière-Salée*, tél. 05 96 68 21 33

2



Limite les méfaits de l'âge.

Huile de Haarlem SULFUREUX !

L'Huile de Haarlem des laboratoires Lefevre est issue de la combinaison du soufre avec l'huile essentielle de pin et de l'huile de lin naturelle. Elle apporte à l'organisme un soufre organique non oxydé assimilable. Présent dans toutes les cellules de l'organisme, le soufre tient une place prépondérante à la fois dans les mécanismes de détoxification, de respiration cellulaire et dans la flexibilité des tissus. > *La Vie Claire*, *Imm. Microforce*, *Dillon*, tél. 05 96 54 53 64 ; *ZA Genipa*, *Ducos*, tél. 05 96 70 55 78

C'est pour Vous !

3



Préparation buvable arôme citron vert.

Limonpur'activ BON TRANSIT

Limonpur'activ des laboratoires 3 Chênes est un puissant purgatif conçu pour toutes les personnes souffrant de problèmes de transit ou digestifs. Sa formule associe pruneau, citron, acide citrique et tartrique, produits naturels reconnus pour leurs actions dépuratives et laxatives.

> **Pharmacies**

4

Détoxifiant hépatique CURE DÉTOX BIO

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

> **Pharmacies**



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

5



Un délicieux goût menthe.

Slim Tea THÉ MINCEUR

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



MANGER

selon ses gènes 146

POUL

an tout sòs ! 150

LE BÂTON KAKO

de man Alphonse 156



MOINS CHERS mais pas moins bons !

Les produits alimentaires "premiers prix" présentent globalement une qualité nutritionnelle identique à celle des marques de distributeurs et marques nationales. C'est la conclusion d'une étude de l'Observatoire de l'alimentation (géré par l'Anses et l'Inra). Ces résultats se basent sur

plus de 16 000 références de produits récoltés entre 2008 et 2011. Seule ombre au tableau : une offre moins variée pour les marques d'entrée de gamme, notamment pour les produits allégés en sucres (compotes et confitures), les produits de qualité supérieure (charcuterie), ou les produits laitiers.

PAR CÉLINE GUILLAUME

La morue fait partie de nos traditions culinaires. Pourtant, elle ne provient pas de nos mers chaudes. Loin de là. Voyage avec Myriam Alamkan, historienne.

Arête !

Tout, vous saurez tout sur la morue !



LE SAVIEZ-VOUS ?

La "morue" n'existe pas.

En réalité, ce terme désigne un gros poisson des mers froides de la famille des gadidés (comme le colin ou la julienne). Sous le nom de cabillaud consommé frais, il devient "morue" une fois séché et salé. Ce poisson, dont la chair se détache facilement, se prête particulièrement à la confection de la morue depuis des siècles.

Mais il est aujourd'hui devenu rare et cher. La julienne et le colin, de la même famille, mais moins fins, l'ont remplacé sur les étals.

1 XV^e siècle

Lorsque les premiers Européens débarquent aux Antilles, au XV^e siècle, la tradition de la morue, pêchée à Terre-Neuve, en Islande et au Canada, est déjà bien ancrée en Europe. Peu coûteuse, la morue est une source de protéines facile à transporter. Elle se conserve de longs mois sur un bateau. C'est l'aliment idéal des navigateurs.



2 XVI^e siècle

Les colons continueront à consommer la morue, en laquelle ils ont entièrement confiance, et par peur d'être empoisonnés par les esclaves. Son prix et sa bonne conservation les inciteront à en faire également un élément central des denrées alimentaires accordées aux esclaves.

3 XVIII^e siècle

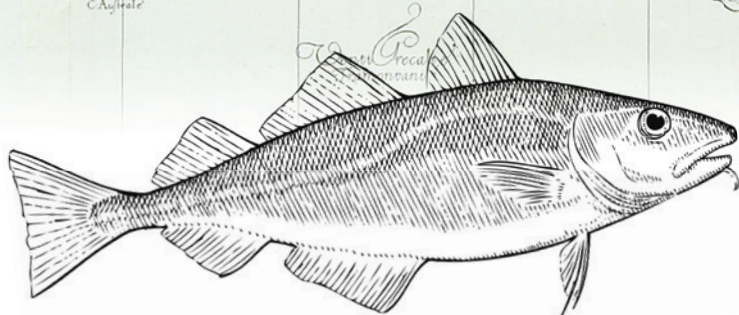
Le commerce de la morue s'installe et devient triangulaire.

1 Depuis les ports européens, le sel est transporté vers Saint-Pierre et Miquelon (au Sud de Terre-Neuve) et le Canada pour y saler le poisson.

2 Elle est acheminée ensuite vers la Guyane et les Antilles.

3 En échange, repartent les produits coloniaux (rhum, café, sucre, etc.) vers ces mêmes ports européens.





4 *XIX^e siècle*

À l'abolition de l'esclavage, la morue reste aux Antilles et en Guyane. Durant la Seconde guerre mondiale et ses temps difficiles, la morue devient même symbole de résistance. Face à Vichy s'opposant au commerce avec le Canada et Terre-Neuve, c'est New-York qui y livrera la morue.

5 *XX^e siècle*

La guerre terminée, la surexploitation de la pêche à la morue en Atlantique Nord conduit peu à peu à un effondrement des stocks. Elle est aussi menacée par la pollution. La morue de Terre-Neuve a quasiment disparu. Aujourd'hui, la morue vient principalement de Norvège et du Pacifique. Elle reste chez nous une institution : le Vendredi saint à toutes les sauces, à Pâques en chiquetaille, lors du didiko (collation du matin), ou en accras (marinades) lors des fêtes et des repas familiaux.



Dombrés et morue

Pour 8 personnes

- Dessalez 1 kg de morue la veille.
- Faites revenir, dans 3 cuillérées d'huile, 4 belles tomates avec du piment végétarien et un bouquet garni.
- Ajoutez la morue en morceaux épais, puis recouvrez d'eau. Laissez bouillir 20 min.
- Préparez vos dombrés (sans sel) et mettez-les dans votre morue. Ajoutez de l'eau bouillante.
- Ajoutez citron et ail, pendant les 5 dernières min de cuisson, et un peu de sel si nécessaire.

Odile, Guadeloupe



JUSQU'AU 27 SEPTEMBRE 2015

Fête du LAPIN



Le choix
du local,
le goût
de la qualité.



Produits locaux ultra-frais à prix mini !

Madivial, société de coopérative agricole, regroupe en son sein plus d'une dizaine d'éleveurs professionnels de Lapin. Madivial assure la promotion et la commercialisation de la viande de lapin dans tous les réseaux de distribution de l'île et notamment dans vos grandes surfaces habituelles.

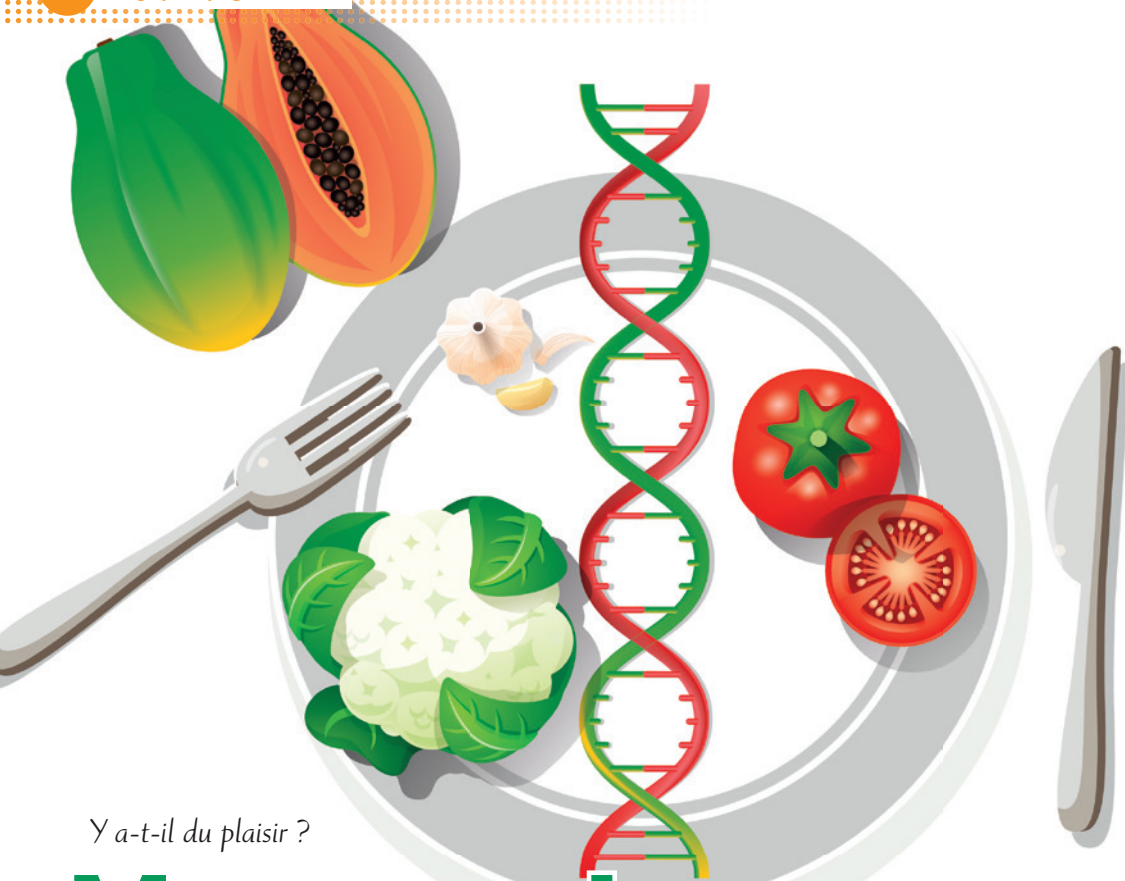
Les lapins sont élevés en bâtiment hors-sol dans le respect des normes européennes et environnementales. De l'élevage à la commercialisation, toutes les étapes de la traçabilité sont mises en place et scrupuleusement contrôlées.

La viande fraîche de lapin, produite, par les éleveurs de Madivial est notre alliée incontournable dans la lutte contre le cholestérol et l'hypertension.



Madivial
Alliance de l'élevage Martiniquais

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR



Y a-t-il du plaisir ?

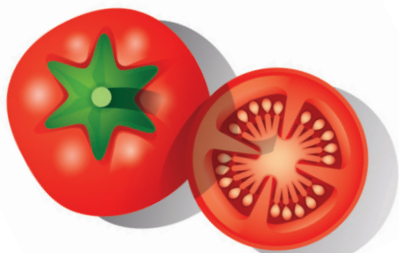
Manger selon ses gènes

PAR CHLOÉ GURDJIAN

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

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

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

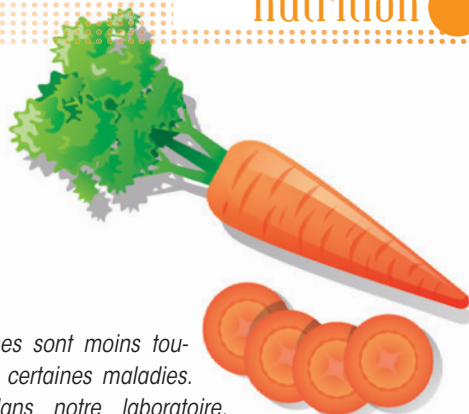


La nutriginomique

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



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



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

La nutriginétique

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

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



Graines de champions

Le chia en 4 questions

PAR PÉNÉLOPE GRÉCO
DE BEAUHARNAIS

Elles sont riches en omégas-3, en minéraux et en fibres. Peuvent s'intégrer à toutes vos recettes. Et, en plus, sont un excellent allié minceur. Prenez-en de la graine !

C'EST QUOI ?

Utilisé pendant des décennies par les Aztèques, le chia (*Salvia hispanica*) est une plante de la famille des lamiales (comme la menthe) qui vient du Mexique et des montagnes péruviennes. Aujourd'hui, ultra-tendance chez les fans de bio, les graines de chia ressemblent un peu aux graines de pavot mais de couleur moins intense et ont une forme oblongue comme le sésame. On peut les classer dans la famille des alicaments, c'est-à-dire des aliments qui possèdent des propriétés bénéfiques pour notre corps.

POURQUOI EN MANGER ?

Parce qu'elles sont chargées d'un maximum d'omégas-3 d'origine végétale, qu'elles sont totalement bio, cultivées sans aucun additif, pesticide ou engrais, et qu'elles aident à se maintenir en bonne santé. Composées à 40 % de fibres, les graines de chia sont également excellentes pour les troubles digestifs, les problèmes osseux, les fonctions immu-

nitaires. Au Canada, il a été prouvé scientifiquement qu'elles aident les diabétiques de type 2 à stabiliser leur taux de glycémie. Très riches en calcium, magnésium et phosphore, elles apportent les bonnes protéines aux cheveux et aux ongles. Faibles en calories et sans gluten, elles ont un effet coupe-faim puisqu'elles peuvent absorber jusqu'à 14 fois leur volume. Bien plus riches en antioxydant que les graines de lin, elles se conservent très longtemps.

POUR QUI ?

Les graines de chia conviennent à tous et à tout âge. Chez les jeunes enfants leur action va permettre le bon développement des cellules du cerveau. La femme enceinte y puisera une ressource supplémentaire de calcium. Les femmes ménopausées aussi bien que les jeunes filles en pleine adolescence, les sportifs, les personnes âgées, les végétariens, les diabétiques, les personnes entamant un régime alimentaire ou les intolérantes au gluten...

COMMENT LES CONSOMMER ?

Faciles à trouver en magasins bio, inutile d'être un grand chef pour les cuisiner. Il suffit de les incorporer à vos préparations. Avec très peu de goût, leur intérêt culinaire réside surtout dans leur texture. Craquantes et légèrement gluantes à la fois, elles réagissent un peu comme le tapioca et viendront épaissir une soupe, une compote, une crème, une sauce, un smoothie, un yaourt, une boisson... Faciles à moudre avec un bon mixeur vous pourrez aussi les intégrer à une pâte à gâteau, biscuit, cake ou pain. Mais attention à ne pas dépasser la dose recommandée (15 g par jour, soit environ 2 cuillères à soupe) puisqu'elles continueront à gonfler après absorption.



La petite recette tonique

Ajoutez une bonne cuillère à soupe de graines de chia à 1 litre d'eau de coco. Secouez, patientez quelques minutes et vous obtenez une boisson énergisante à servir aux sportifs après l'effort.

©ISTOCK PHOTO



La Vie Claire
La bio est dans ma nature

LES PETITS PRIX BIO®

DU 1^{ER} JUILLET AU 31 DÉCEMBRE 2015

La meilleure façon
de remplir son panier
sans vider son porte-monnaie



La Vie Claire RCS Lyon B632 000 014

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

PAR MSR

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

Cocorico

Poul an tout sòs !

Quels atouts nutritionnels ?

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

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

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

Comment le choisir ?

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

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

Comment le cuisiner ?

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

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

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



©ISTOCKPHOTO



Faites une bonne farce !

- Laisser la farce refroidir avant de farcir la volaille.
- Éviter de tasser la farce pour lui permettre de gonfler à la cuisson.
- Un mélange de champignons hachés, d'épinards, d'ail et de fines herbes fait parfaitement l'affaire.



Poulet farci aux légumes

Préparation



30 min

Cuisson



40 min

Difficulté



Simple

Coût



Économique

Ingédients pour 4 personnes

- 4 cuisses de poulet
- 4 tranches de bacon
- 2 tranches de jambon
- 40 g de champignons
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 6 brins d'estragon
- 1 brin de romarin
- 4 grandes cuillères d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Laver, nettoyer, éplucher, épépiner et découper en morceaux tous les légumes. **2.** Laver, effeuiller 4 brins d'estragon et ciseler ½ brin de romarin. **3.** Hacher les légumes, les herbes et le jambon. **4.** Cuire cette préparation dans l'huile à feu moyen pendant 10 min. Saler, poivrer et laisser refroidir. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7/8). **5.** Sur un plan de travail, poser les cuisses côté peau dessous. **6.** Les désosser en les fendant avec un couteau bien aiguisé, sans abîmer la peau. **7.** Remplir les cuisses de la farce, refermer et entourer d'une tranche de bacon puis ficeler. **8.** Déposer les cuisses (bacon en-dessous) dans un plat antiadhésif. **9.** Enfourner 30 min. **10.** Décorer de quelques feuilles d'estragon et quelques aiguilles de romarin avant de servir chaud.



PLAT

Boulettes à la thaïlandaise

Préparation



30 min

Cuisson



20 min

Difficulté



Simple

Coût



Économique

Ingrédients pour 4 personnes

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

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



Une cuisson réussie

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



Poulet au chocolat

Préparation

Cuisson

Difficulté

Coût



10 min



50 min



Simple



Économique

Ingrédients pour 4 personnes

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

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

*Partageons le goût
de nos traditions*



Tradition

Le bâton kako de man Alphonse

PAR BARBARA KELLER

Léonne Alphonse, jeune mamie, connaît les secrets des jardins an tan lontan. Avec passion, elle s'occupe de la propriété familiale où elle récolte son café, féconde la vanille, fabrique son charbon, cuisine les cassaves, fait griller ses châtaignes... Aujourd'hui, elle prépare des bâtons de kako.





On ouvre les cabosses brunies et on met les grains à sécher.



Fèves séchées

1. La cueillette

"Je cueille les cabosses de cacao 3 fois par an, en novembre et décembre, en février et en juin. Lorsque les cabosses sont mûres, elles passent du vert à l'oranger." Et parfois, elles sont très haut perchées. Il faut grimper à l'échelle.

2. La fermentation

Il y a 2 méthodes pour la fermentation des fèves. On vide les cabosses de suite et on met les grains à fermenter pendant 2 jours dans un tamis recouvert de feuilles de bananes. "Mais j'ai dû abandonner cette méthode car mes poules venaient picorer les graines de cacao ! Depuis, je laisse les cabosses pleines brunir à l'ombre durant 1 semaine et lorsque je les casse, les fèves ont déjà fermenté." Cette étape sert surtout à ôter plus facilement la pulpe qui entoure les grains.

3. Le séchage

"Une fois nettoyés, j'étale les grains sur un tamis et je les mets à sécher au soleil durant 8 à 10 jours, parfois jusqu'à 15 jours. Il faut les rentrer chaque soir évidemment et gare à la pluie ! Pour éviter que les poules ne mangent mes fèves, je recouvre le tamis de vieilles grilles de réfrigérateur."

4. La torréfaction

Une fois les grains bien secs, on passe à la torréfaction. "Lorsqu'il y a de grandes quantités, je les cuis à l'extérieur sur mon réchaud à charbon. Sinon, je les jette au wok sur un grand feu." Il faut surveiller la cuisson et remuer sans arrêt car si le grain brûle, il prend un goût trop amer. Lorsque le cacao chauffe, il se met à crépiter. "Moi je dis qu'il chante !" Au fil de la cuisson, il chantera de plus en plus. "Je ne calcule pas le temps



Cuisson au wok



Les grains séchés, torréfiés et épluchés.



Les grains sont moulus à l'ancienne.



La pâte de cacao.



La boule est allongée pour obtenir les bâtons qui sont ensuite réfrigérés.



...

de cuisson. Je sais à vue lorsque c'est prêt. C'est aussi une question d'habitude mais cela varie entre 5 et 10 minutes."

5. L'épluchage

Arrive ensuite l'étape la plus longue, l'épluchage. "Pou fê kako, fo dé min aw sal." (Pour faire le cacao, il faut se salir les mains). Car lorsqu'on épluche les grains, la pellicule laisse des traces noires sur les doigts. "En saison, j'épluche les grains chaque soir de 21 h à minuit durant 8 jours d'affilée ! Ensuite, je les vanne, c'est-à-dire que je les fais sauter dans un kwi en soufflant dessus pour enlever les dernières poussières et traces de peau."

6. Le broyage

Les fèves nettoyées passent au moulin à l'ancienne. On peut aussi

les moudre au pilon mais dans les deux cas il faut de l'huile de coude (le mixer ne donne pas la même texture). L'odeur de cacao amer dégagée emplit tout l'espace et c'est fort agréable. Un récipient récolte la pâte de cacao, noire et grasse, qui prend une allure presque liquide à cause de la chaleur.

7. La confection

"Pour confectionner des bâtons de kako d'environ 100 g, je prends de la pâte que je malaxe dans mes mains (avec des gants) pour en faire une jolie boule bien régulière. Ensuite, je la fais rouler entre les mains en appuyant légèrement dessus. Pour donner une forme longiligne. Je place mes bâtons sur du papier sulfurisé et les laisse sécher à l'air durant une nuit. Puis, je les dépose au réfrigérateur pour les solidifier et les conserver."

Riche en caféine

Un bâton de 100 g mélangé à 2 litres d'eau ou de lait permet d'avoir du chocolat pour une semaine environ. On ajoutera du sucre selon les goûts. Les anciens préfèrent râper leur bâton de kako, mais si on le casse en morceaux, cela fond aussi très bien dans l'eau chaude. Le cacao est conseillé lors des gros coups de fatigue. Riche en caféine, sérotonine, tyramine, théobromine et phényléthylamine, le cacao est un formidable déstressant, antidépresseur et tonifiant naturel.

L'OFFRE "IMMANQUABLE"

JUSQU'AU 30 OCTOBRE 2015

Présent au Salon
de l'habitat
du 21 au 25 octobre



1 Thermomix®
ACHETÉ
1690€

à partir de
41,05€ par mois*

Soit une
valeur totale de
145€



1 pack exclusif
OFFERT

contenant
Le Carnet "Boissons et Cocktails"

valeur **25€**

+

Le livre "Apéritifs dinatoires"

valeur **25€**

+

Le livre "Les sauces"

valeur **50€**

+

Le cours de cuisine en atelier

valeur **45€**

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

*Voir conditions au 05 96 70 32 83 ou au 06 96 80 84 79.

ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform !**
chez vous

25€

Vous ne payez
que les frais de port !



+



abonnement
ANNUEL
ET GRATUIT

6 numéros (1 an)

+ HORS-SÉRIE
Le Guide de la Naissance

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

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

VILLE : CODE POSTAL :

TÉL. :

DATE ET SIGNATURE

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

1



Pour soulager
tendinites, entorses,
foulures ou coups.

Gel Cryo aux huiles essentielles FROID APAISANT

Le gel Cryo d'Eona est un gel effet froid utilisé pour soulager les douleurs musculaires. À base d'huile essentielle de gaulthérie, il calme la douleur par une sensation de froid immédiate et durable. Cette huile est connue pour ses propriétés anti-inflammatoires et antalgiques.

> Pharmacies

2



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

Extreme Speed Shot VOUS MANQUEZ D'ÉNERGIE ?

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

C'est pour Vous !

3



Les semelles
Fitflop soulagent
immédiatement
les pieds
douloureux.

Fitflop CONFORT ET FASHION

Les nouvelles sandales Fitflop sont ultra-douces et légères. Elles sont idéales pour faire du tourisme, pour être portées au bureau et même en soirée ! Elles vous assureront un confort inouï.

> Pharmacies

4

Burn Elixir INNOVATION MINCEUR

Nouveauté 2015 des laboratoires Eafit Minceur Active, Burn Elixir agit au niveau des trois facteurs de destruction lipidique. En plus d'être un brûle-graisse, ce complément alimentaire assure une meilleure régulation du métabolisme lipidique et augmente le phénomène de thermogénèse. Pour une perte de poids rapide et durable !

> Pharmacies

À base de thé vert,
de piment et de
café vert.



5



Anti-transpirant
48 h !

Spiral deo DÉO VÉGÉTAL

Le roll on Spirial SVR régule la transpiration, absorbe l'humidité et lutte contre les mauvaises odeurs. Son complexe sudo-régulateur d'origine végétale contient de la sauge aux propriétés déodorantes, de la prêle aux vertus anti-transpirantes et du bambou qui absorbe l'humidité. Convient aux peaux les plus sensibles.

> Pharmacies

BRACELETS CONNECTÉS,
une révolution ?..... 162

COMMENT ÉVITER
les ampoules ?..... 166

MUSCU SANS MATÉRIEL :
je renforce mes cuisses..... 168



DÉCOUVREZ le Sup yoga !

Nouvelle déclinaison du yoga, le Stand up paddle (ou Sup) yoga est la tendance du moment ! Pour les néophytes, le Sup consiste à pagayer en mer, debout en équilibre sur une large planche de surf. Idéal pour maigrir et se muscler en profondeur, puisque tous les muscles sont sollicités, notamment pour tenir en équilibre. Ajoutez à cela la pratique du

yoga et le travail musculaire sera encore plus complet, intensif et profond. **Le risque de tomber dans l'eau rend la pratique du yoga beaucoup plus fun et exigeante.** Faire du yoga en mer est également propice à la méditation et à la connexion avec la nature. Le bercement de la houle, le contact avec l'eau, les paysages, permettent des moments de grande sérénité.

PAR BRUNO COUTANT, PROFESSEUR
AU CREPS ANTILLES-GUYANE

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

La force du poignet

Bracelets connectés, une révolution ?



Qu'est-ce qu'un bracelet connecté ?

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

Comment fonctionne-t-il ?

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

Gadget ou pas ?

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

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

...

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



© ISTOCKPHOTO



...

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

Lequel choisir ?

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

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

Combien ça coûte ?

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



Quel avenir ?

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



EA FIT

N°1 EN NUTRITION SPORTIVE

99% d'entraînement,
1% de **PURE WHEY**⁽¹⁾



**FOURNISSEUR OFFICIEL
DU CHAMPION
DE FRANCE**



CROISSANCE MUSCULAIRE⁽²⁾

(1) Protéines de lactosérum.
(2) Allégation associée aux protéines.

 **MARQUE
FRANÇAISE**

ANTI-DOPAGE NORME AFNOR
NF V 94-001

Coaching nutrition : RDV sur www.EAFIT.com

Cessez-le-feu !

Comment éviter les ampoules ?

PAR BC

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



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

1 Chaussures bien ajustées

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

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

→ **Secret de grand-mère** : frottez les endroits sensibles aux ampoules avec des feuilles fraîches de plantain.

2. Chaussettes anti-transpiration

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

3. Crème anti-frottements

- Une crème au beurre de karité est une valeur sûre pour toutes les zones où des frottements peuvent survenir : l'entrejambe, les aisselles, les pieds. En revanche, ce n'est pas un produit miracle. Ne croyez pas que si vous en mettez le jour de votre compétition ou de votre longue randonnée, cela suffira. Les pieds doivent être préparés longtemps à l'avance (au moins 2 semaines).
- Autre solution : badigeonnez les zones sensibles avec de la vaseline. C'est une option pour des efforts de courte durée car elle a tendance à s'assécher plus vite que la crème. Et n'hésitez pas à en mettre une deuxième couche juste avant le départ.

4. Vêtements adaptés

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

Comment les soigner ?

Si, malgré toutes vos précautions, une zone de frottement ou une ampoule survient, des soins s'imposent. Lorsque l'ampoule est formée, percez-la avec une aiguille stérile en la traversant avec un fil. Le liquide s'écoule. N'arrachez pas la peau. Si vous êtes dans l'effort, appliquez un pansement double peau. Sinon, laissez sécher puis appliquez un antiseptique et un pansement. Dans le cas où l'ampoule est arrachée, utilisez de la Bétadine et appliquez un pansement spécial ampoule.

© ISTOCKPHOTO



Redonnez à vos pieds *une peau de bébé !*



Baby Foot élimine rugosités et peaux mortes de vos pieds. Nouveau aux Antilles, ce masque chaussettes est numéro 1 au Japon depuis 17 ans ! **Baby Foot** est très simple à utiliser et hyper-efficace. Enfilez la paire de chaussettes, gardez-la une heure. Dès 5 jours, vos pieds commencent à peler. Et 5 jours après, ils sont beaux et doux, comme ceux d'un bébé.

17 EXTRAITS NATURELS + ACIDES DE FRUITS (AHA)

UNE VRAIE PÉDICURE À DOMICILE !

EN PHARMACIE

 Guadeloupe : 05 90 99 80 09
Martinique : 05 96 50 85 13

Pour une musculature harmonieuse, ne négligez pas les muscles des cuisses, travaillez l'intérieur et l'extérieur. Voici quelques exercices pour retrouver des cuisses fermes et galbées !

Biscotos

La muscu sans matériel : les cuisses

© ISTOCKPHOTO

Tous les exercices de squats (ou flexions sur les jambes) se pratiquent généralement avec les pieds bien parallèles ou légèrement tournés vers l'extérieur, comme pour la marche. En tournant les pieds vers l'extérieur, à un peu plus de 30°, on cible davantage le vaste interne (muscle en forme de larme qui fait saillie au-dessus du genou, sur la face interne de la cuisse, et occupe à peu près un tiers de sa longueur). En revanche, en tournant les pieds vers l'intérieur, on se concentre sur le vaste externe. C'est lui qui crée le galbe extérieur des cuisses.



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

1 SQUATS

Quadriceps, ischio-jambiers, bas du dos, fléchisseurs de la hanche



1 - Départ debout, pieds écartés de la largeur des épaules.

2 - La tête droite, le regard fixé devant vous, fléchissez les genoux jusqu'à ce que vos fesses soient à quelques centimètres du sol. Inclinez lentement le torse en avant tout en descendant, de manière à ce que vos épaules arrivent au-dessus des genoux. Attention à ce que vos genoux ne dépassent pas le bout de vos pieds (ce qui risque d'entraîner des douleurs). Ensuite, sans décoller les talons du sol, relevez-vous en poussant uniquement sur vos jambes.

Pour commencer, exercez-vous face à un mur, le bout des pieds à une quinzaine de centimètres de la paroi. C'est une excellente technique correctrice pour éviter que les genoux partent trop en avant.

Variantes : Si vous avez du mal à faire un squat complet au début, contentez-vous de descendre aussi bas que vous pouvez. Au besoin, trouvez un point d'appui, à peu près à hauteur de ceinture, pour vous aider à remonter.



Si vous rapprochez les pieds (en tournant ou non les pointes vers l'extérieur), vous solliciterez davantage les muscles de l'intérieur des cuisses. En écartant les jambes de plus de la largeur des épaules (en tournant ou non les pieds vers l'intérieur, vous concentrerez l'effort sur l'extérieur des cuisses).

Prêt à monter d'un cran ?

Chargez-vous d'un sac à dos lesté ou demandez à quelqu'un, partenaire d'entraînement ou enfant, de s'asseoir sur vos épaules.



2 CHAISE INVISIBLE

Quadriceps, ischio-jambiers, fessiers

Départ debout, dos au mur. Décollez vos pieds du mur, mais gardez le bassin et le dos appuyés au mur. En fléchissant les genoux, descendez, les cuisses parallèles au sol, jambes pliées à 90°, genoux à l'aplomb des pieds. Tenez aussi longtemps que possible.

Prêt à monter d'un cran ?

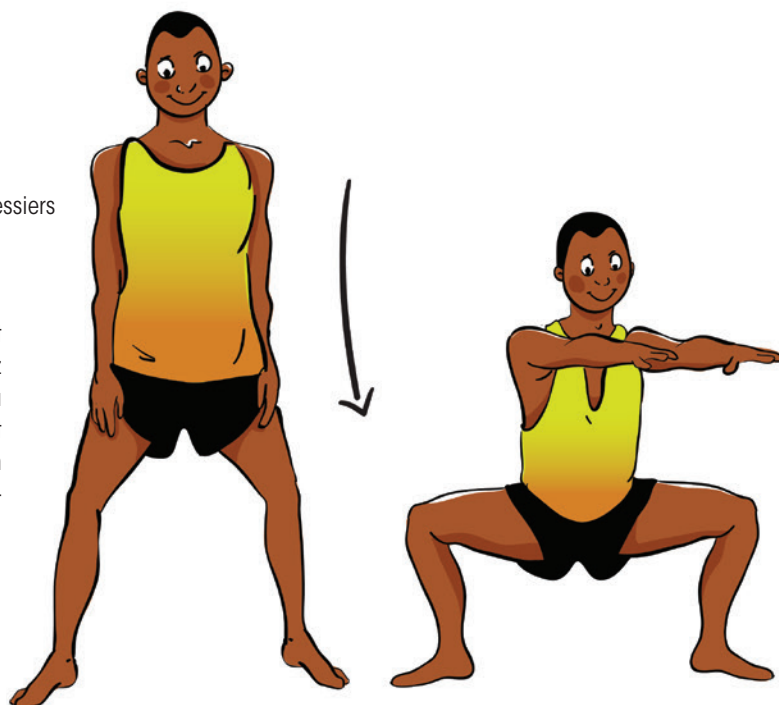
Portez quelque chose de lourd.

3 SQUAT SUMO

Ischio-jambiers, quadriceps, fessiers

1 - Debout, les jambes très écartées, pieds vers l'extérieur.

2 - Dos droit, levez les bras devant vous à l'horizontale et descendez le bassin, cuisses parallèles au sol. Remontez au point de départ en contractant bien les fessiers en position haute. Tenez pendant 2 secondes.





BELLE-FAMILLE :

pourquoi tant de haine ? **172**

SCHIZOPHRÉNIE :

le mal à la racine..... **178**

FAIRE SON DEUIL

sur Facebook **180**



UN SMARTPHONE

pour dépister la dépression

La façon dont nous utilisons notre téléphone portable dans une journée peut donner des indications sur le risque de dépression. C'est ce qu'ont voulu démontrer des chercheurs de la Northwestern University aux États-Unis en analysant les données collectées par les téléphones (déplacements, temps d'utilisation). Premiers résultats : **les personnes souffrant de symptômes de dépression utilisent leur portable en moyenne 68 min par jour** et se déplacent peu. Celles qui sont sereines et joyeuses ne s'en servent que 17 min environ et se déplacent beaucoup plus.

Gendre et bru

Belle-famille : pourquoi tant de haine ?

PAR SANDRINE PEYRAMAURE-FLEMING

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

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

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



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

La société est-elle responsable ?

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

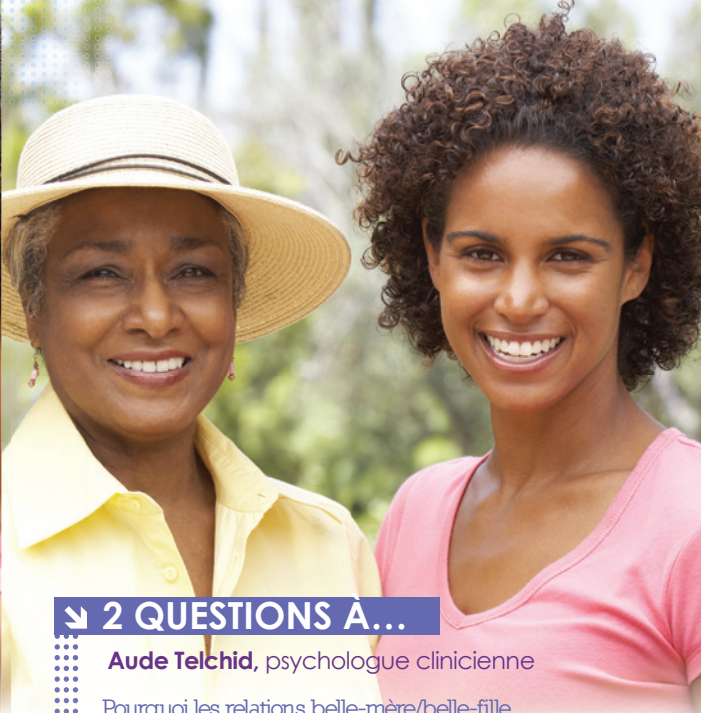
que chacune y mette du sien. Ces relations peuvent être facilement simplifiées si au moins une des deux y met du sien. Plus de distance, plus de bon sens, moins de préjugés, plus d’amour au moins pour l’objet d’amour commun et aussi pour soi-même.

Trop de proximité augmente le risque de conflit ?

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

Astuces pour que ça se passe bien

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



➤ 2 QUESTIONS À...

Aude Telchid, psychologue clinicienne

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

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

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

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

...

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

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

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

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

Pour celles qui sont en mode Protection UV

 **Optic 2000**

Une nouvelle vision de la vie

EN EXCLUSIVITÉ
À PARTIR DE

75€*

elite
MODELS' FASHION

www.optic2000.com

* Collection solaire non correctrice Elite – modèles de 75€ à 125€ - Prix de vente maximum conseillés. Offre valable dans les points de vente Optic 2000 et sur optic2000.com du 1^{er} septembre 2015 au 31 décembre 2015. Exclusivité Optic 2000. Photos non contractuelles. Mai 2015 SIREN 326 980 018 – RCS Nanterre.

LA TRINITE

13, rue Victor Hugo • Tél. : 05 96 58 37 84

DUCOS

Immeuble Hexagone, Zone de Champigny • Tél. : 05 96 55 98 30

SAINTE MARIE

Centre C^{ial} Lassale • Tél. : 05 96 69 23 83



Réunion de familles

Belle-famille et famille, un casse-tête chinois ?

PAR SANDRINE PEYRAMAURE-FLEMING

Pour avoir une vie de famille épanouissante, il faut trouver le bon équilibre entre sa famille et sa belle-famille, ne pas faire souffrir conjoint et enfants, respecter tout le monde... Un véritable casse-tête chinois ! En êtes-vous capable ? Pour le savoir, faites le test.

1 C'est le réveillon de Noël !

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

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

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

3 Belle-maman vous invite à son anniversaire. Mais elle invite aussi son ex-belle-fille...

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

4 Belle-maman sort l'album photos de la famille. Il n'y a aucune photo de vous, mais plein de votre compagnon et de son ex.

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

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

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

Comptez vos points

a	
b	
c	

© MONEY BUSINESS

Résultats

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

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

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

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

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

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

Premiers signes

Schizophrénie, prendre le mal à la racine

PAR MSR

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

Qu'est-ce que la schizophrénie ?

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

Quel est l'intérêt d'un dépistage précoce ?

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

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

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

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

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

Comment aider les parents à détecter les premiers signes ?

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

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

Les généralistes ont-ils un rôle majeur à jouer ?

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



© ISTOCKPHOTO

EN CHIFFRES

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



À la page

Faire son deuil sur Facebook

PAR ISABELLE KICHENIN

À l'heure du web 2.0, le deuil se partage sur les réseaux sociaux. Ces nouveaux outils de communication aident-ils à surmonter la peine ? Témoignages et éclairage d'un psycho-sociologue.

“ Sarah reste dans nos cœurs. ”
C'est le titre de la page Facebook créée par les amis de la jeune fille de 15 ans tuée par un requin en juillet dernier à La Réunion. Un mois après le drame, anonymes ou proches y témoignent encore émotions et pensées. À l'heure du web participatif, ces nouvelles pratiques du deuil se répandent. Des mémoriaux virtuels apparaissent sur la toile, tel le site Paradis blanc. Proches des victimes ou anonymes peuvent y laisser des témoignages. Et même allumer une bougie. *“ C'est une nouvelle façon de vivre le deuil qui inclut les codes de la modernité : la vitesse, l'anonymat et le partage ”*, explique Lubin Budel, psycho-sociologue. Dans le cas d'un décès dramatique, l'impact émotionnel est important. Tout le monde

ayant déjà été confronté à un deuil, chacun peut exprimer et partager ses ressentis, au-delà des frontières géographiques. *“ N'importe qui s'approprie l'information à sa manière et réagit. Ce qui crée des chaînes anonymes et permet au deuil d'être au-delà du temps ”*, précise Lubin Budel.

DÉPOSSÉDÉS DE LEUR DEUIL

Le web rendrait-il le deuil interminable ? Des années après un drame, un inconnu pourra encore s'exprimer sur ce décès. Et c'est là que peuvent apparaître les mécanismes négatifs de la modernité. En effet, les émotions peuvent revenir aux proches de façon brutale, alors que leur travail de deuil est terminé. *“ Ils peuvent se sentir dépossédés de leur deuil. Ces témoignages sur les réseaux sociaux ne correspondent plus à la réalité. ”*

Chacun y a ajouté son ressenti et on peut arriver à quelque chose de très différent de l'événement. Rien ne leur appartient plus vraiment. Ni les fleurs qu'ils ont déposées, ni leur peine", estime le psycho-sociologue.

"J'AI L'IMPRESSION QU'ELLE ME SOURIT"

Trois ans après le décès de Nicolas, certains de ses amis écrivent toujours sur son mur Facebook des messages d'anniversaire. Des pratiques qui peuvent s'interpréter de différentes manières. Lubin Budel estime, en effet, qu'elles peuvent exprimer un besoin de continuer à aimer le défunt, mais aussi une forme de déni. *"Certains n'ont pas envie de faire le deuil. C'est un refus plus ou moins conscient de croire une réalité très douloureuse",* précise-t-il. Ainsi, c'est via Facebook que Nathalie a pu exprimer le chagrin provoqué par le décès d'une amie loin de chez elle. *"Quand j'ai appris le décès de Géraldine, j'ai été très peinée. Je suis allée écrire sur son mur et j'ai regardé longuement ses photos. J'ai ainsi pensé à elle pendant plusieurs jours assez souvent dans la journée. Et pour ne pas la perdre définitivement, j'ai gardé son compte Facebook : je voulais préserver un lien comme si je refusais son départ. Je pense que quelque part je n'ai jamais accepté sa mort. Elle est partie trop jeune en laissant sa petite de 3 ans. C'était trop injuste. Mais curieusement depuis ce message d'au revoir, je ne suis pas retournée sur son mur mais je sais qu'elle est là. J'ai enregistré une photo d'elle et je la regarde parfois. J'ai l'impression qu'elle me sou-*

rit et qu'elle me voit", raconte-t-elle. Si Nathalie tentait aujourd'hui de consulter la page Facebook de Géraldine, elle ne trouverait rien. Son conjoint, Stephen, a en effet rapidement fermé le compte. *"Ça n'a pas été trop dur et cela est apparu comme une évidence de le faire rapidement. J'ai gardé les messages qui étaient sur sa page. Je les montrerai à notre fille plus tard",* raconte-t-il. Stephen n'a pas utilisé Facebook pour annoncer le décès de sa compagne. Il s'en est en revanche servi pour remercier tous ceux qui lui avaient témoigné soutien et sympathie. *"J'ai été très touché par tous les messages que j'ai reçus pendant cette période. Ça n'a l'air de rien, mais ça m'avait fait un bien fou. Cela m'a permis de me rendre compte à quel point Géraldine avait laissé de bons souvenirs partout où elle était passée",* confie-t-il.

DÉCRYPTER LES MESSAGES

Ce soutien psychologique du web participatif, Lubin Budel le considère comme un point positif du processus de deuil. *"Le deuil est plus facile à vivre aujourd'hui avec les nouveaux moyens de communication. J'ai eu des cas de décès dans des familles dont les membres ne s'entendaient pas et que les messages de gens extérieurs ont beaucoup aidés",* raconte-t-il. Les derniers posts des défunts, tout comme les derniers textos, donnent parfois lieu à de nombreux questionnements et interprétations auprès des familles. Lubin Budel a ainsi été plusieurs

fois sollicité pour accompagner les proches à décrypter ces ultimes messages. *"Les proches ont besoin de se rassurer. Ils utilisent donc l'écrit et y projettent des choses pour y trouver du sens. Chacun ne s'approprie pas le message de la même façon. Nous, psychologues, nous servons de ces interprétations pour cerner les difficultés de chacun",* explique-t-il. Depuis quelques années, Lubin Budel est davantage sollicité pour travailler à partir d'écrits de jeunes suicidaires. Si les messages sont rapidement connus par les proches, le psychologue doit estimer le pourcentage de risque de passage à l'acte. Quand il est malheureusement trop tard, ces écrits servent de base de travail de groupe pour accompagner les proches dans cette épreuve. Les nouveaux moyens de communication font désormais partie intégrante du travail de deuil et les psychologues doivent composer avec cette nouvelle donne. *"Avant, on attendait le curé pour l'extrême onction. Maintenant, on attend un spécialiste de la communication",* estime Lubin Budel.



Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychothérapeute

**Vous voulez
évoquer un problème**
personnel, relationnel,
amical, amoureux, familial...

Par email à questions@anform.fr

ou **par courrier à** anform ! Petites confidences à ma psy
530, rue de la Chapelle, Jarry 97122 Baie-Mahault

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



anform



"Mon père veut me mettre à la porte"

"Je vivais chez ma mère. Elle est morte, il y a 3 mois. Je suis seule et donc je dois vivre chez mon père. Mais c'est lui qui ne veut pas. Alors il ne s'occupe pas de moi, de mes cours, ni de mon travail à l'école, il ne m'achète pas de vêtements, même pas de sous-vêtements et je crois qu'il va me mettre dehors. Je ne peux aller nulle part. J'ai peur de me retrouver à la rue. Mon oncle, lui, voudrait bien m'accueillir mais il me tripote et je n'aime pas ça. Je n'ai que 15 ans et il faut que je bosse pour trouver un emploi et m'en sortir. Que dois-je faire ?"

Lydie, Martinique

Ma chère Lydie,
Effectivement, c'est une situation fort inconfortable que vous vivez depuis le décès de votre maman. Et vous n'avez même pas le temps de vous remettre de son deuil que vous devez déjà affronter des difficultés matérielles dont, normalement, vous devriez être épargnées à votre âge. Heureusement, vous avez bien perçu la situation. Ce qui témoigne chez vous d'une certaine lucidité et de réalisme. Votre père doit subvenir à vos besoins et tout mettre en œuvre pour vous assurer santé, sécurité et moralité, selon la loi. De plus, votre oncle présente un problème psychologique majeur puisqu'il exerce sur vous des

attouchements. Néanmoins, votre question dépasse le champs de compétences d'un psy car il me semble plutôt que c'est un juge aux affaires familiales que vous devriez saisir afin qu'il puisse s'occuper de vous et statuer sur votre avenir. Je vous conseillerais donc de vous rapprocher de l'assistance sociale de votre établissement scolaire, au pire celui de votre mairie de résidence. Votre père a des obligations envers vous et la loi l'empêchera de s'y dérober. Je ne puis donc que vous souhaiter bon courage en gardant force et détermination. Et, surtout, Lydie, n'hésitez pas à me ré-écrire quand vous aurez besoin d'un soutien psychologique.



"Il a giflé ma fille"

"Je vis avec un homme que j'ai rencontré il y a plusieurs mois sur un réseau. Nous nous aimons très fort. Il a 35 ans et représente beaucoup pour moi. Peut-être le dernier homme que je pourrais avoir... J'ai aussi une petite fille de 3 ans. Adorable. L'autre jour, ma fille a fait une tache sur la veste de mon ami. Il l'a giflée. Pas fortement, mais tout de même. Je n'ai pas du tout apprécié. Nous avons parlé de l'éducation de ma fille et nous étions d'accord pour qu'il fasse comme si elle était sa fille. Je l'ai trouvé très haineux envers elle, prêt à lui faire mal. Une colère forte et à peine maîtrisée. Et c'est ça qui me fait peur. Faut-il remettre en cause cette relation parce qu'il ne supporte pas ma fille ? Faut-il attacher de l'importance à un moment de colère ? Je ne veux pas qu'il puisse maltraiter mon enfant. Je m'en voudrais toute ma vie et ne le supporterais pas."

Adèle, Guadeloupe

Chère Adèle,
Je comprends tout à fait. D'un côté vous avez l'air d'éprouver un attachement profond l'un pour l'autre et, de l'autre côté, votre amour inconditionnel pour votre fille fait que vous ne pouvez accepter qu'on la maltraite, y compris "le dernier" homme de votre vie. Mais, Adèle, c'est bien de maltraitance dont il s'agit. Cette gifle entre dans le cadre des violences éducatives. Rien ne justifie la violence, encore moins la colère ni la rage. Qui sait si un jour vous ne pourriez en faire vous aussi l'amère expérience ! Rappelez-lui fermement que la violence n'est en aucun cas éducative. Elle ne fait qu'humilier ou détruire la victime. En outre, il n'est absolument pas nécessaire qu'il fasse comme si elle était sa fille. Votre fille a déjà ses parents. Et même si son père biologique est peu présent, il reste son père et exercera son rôle de père à sa façon. Votre partenaire doit rester votre conjoint et il n'est pas bon qu'il intervienne dans l'éducation de votre fille. En revanche, tous les deux doivent se respecter ainsi que respecter les règles de votre maison si vous vivez ensemble. En résumé, Adèle, il me semble tout à fait approprié d'interdire purement et simplement à votre ami de toucher votre fille.



EURODITION
Laboratoire de l'audition



Restez à l'écoute !

**Le spécialiste de la correction
auditive de l'adulte et de l'enfant.**

**Test auditif
GRATUIT***

*Non médical

NOUVELLE ADRESSE

21 rue des Étages - RIVIÈRE-SALÉE
05 96 69 60 43

FORT-DE-FRANCE
11, rue Moreau de Jonnes
05 96 71 72 10

LE LAMENTIN
Ccial Hyper U Place d'Armes
Espace médical - 1^{er} étage
05 96 60 68 94

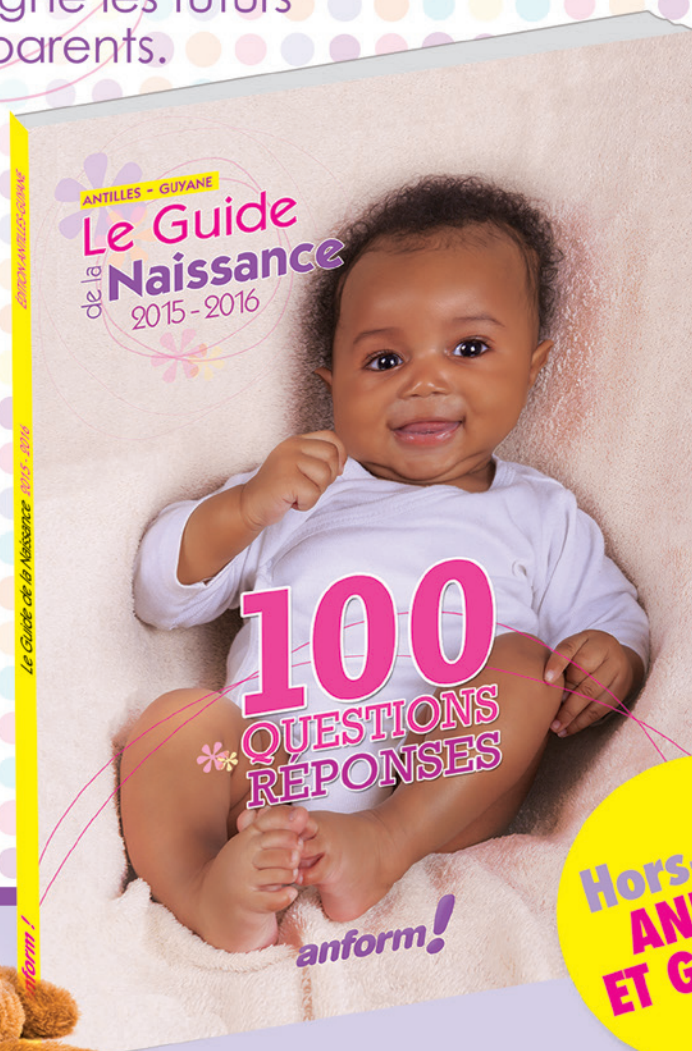
eurodition.protop@wanadoo.fr

Fax : 05 96 63 74 82

De la grossesse
à la première enfance,

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

accompagne les futurs
et jeunes parents.



**Hors-série
ANNUEL
ET GRATUIT**

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

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

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

24 HEURES AVEC...
un apiculteur..... 186

ON NE BABÎNE PAS
avec les dents du chien ! 191



VÉHICULES ABANDONNÉS : la lutte s'intensifie

"Beaucoup de véhicules ne parviennent pas dans les centres de traitement des véhicules hors d'usage (VHU) agréés. Les taux de collecte sont loin d'être satisfaisants" en Outre-mer. Missionné par la ministre de l'Écologie, Serge Letchimy, député et président du Conseil régional de Martinique, vient de formuler 26 propositions visant à améliorer la situation, parmi lesquelles :

- évaluer et recenser les véhicules

abandonnés en faisant appel aux photos aériennes et aux bases de données géographiques ;

- la création de fourrières et de nouveaux centres d'agrément ;
- la mise en place d'une éco-contribution prélevée à l'achat des véhicules neufs et d'occasion importés pour soutenir les filières de déconstruction de VHU ;
- une prime à la remise d'un VHU dans un centre agréé.

You know what ?

24 h avec... un apiculteur

© BARBARA KELLER

PAR BK

Jacques Passave, apiculteur depuis une trentaine d'années et président de l'Apigua* depuis 2010, nous plonge dans un univers merveilleux : la sphère mellifère, fabuleuse source d'apprentissages et de connaissances. *Apigua : association des apiculteurs de la Guadeloupe



Les feuilles de cire gaufrées sont soudées sur les cadres.



L'apiculteur désopercule les rayons remplis de miel au couteau.



6 h

Jacques Passave est installé au sous-sol de sa maison, dans un petit atelier baigné des rais du soleil levant. Il fabrique des cadres en bois, sur lesquels il soude des feuilles de cire gaufrées qui faciliteront le travail des abeilles dans l'élaboration des alvéoles.

7 h

Dans un labo attenant à son atelier, sont empilés des cadres remplis de miel et récoltés dans les ruches 24 h plus tôt. Il s'en dégage une forte odeur, moitié âcre, moitié alcoolisée, pas désagréable. De chaque cadre, l'apiculteur ôte les opercules des alvéoles remplies de miel à l'aide d'un long couteau puis d'un peigne en métal.

8 h

Une fois les alvéoles ouvertes, les cadres sont placés dans une centrifugeuse. Après quelques minutes, le divin nectar commence à s'écouler. Il est recueilli dans un seau. Un liquide doré, fluide et appétissant !

8 h 30

Le miel est versé dans des cuves de maturation pour se stabiliser : les bulles d'air s'échappent et les impuretés remontent à la surface. Géné-

ralement, le miel y dort durant une semaine avant d'être embouteillé et étiqueté.

9 h 30

Munis de vareuses, nous partons à pied à quelques mètres seulement de la maison où se trouvent 3 ruches destinées essentiellement à produire du pollen. Cette récolte doit se faire au maximum toutes les 48 h à cause du taux d'humidité. Les boulettes de pollen qui constituent la nourriture des abeilles en période de floraison tombent au fond d'un petit réservoir posé sous la ruche. Très riche en protéines et acides aminés, le pollen a la réputation d'être le meilleur produit naturel pour notre santé après le lait maternel !

10 h 30

De retour dans l'atelier, commence un minutieux nettoyage du pollen. On ôte les restes d'abeilles (corps, pattes, ailes...), on assainit le produit. Celui-ci sera ensuite conservé au congélateur.

11 h

Nous prenons la route pour aller vérifier l'état des ruches dissémi-

...

Le miel s'écoule de la rotative.



Le miel est mis en bouteille.



Récolte
du pollen.



Découverte des ruchers
en Grande Terre.



Enfumage
des abeilles.



Nettoyage du pollen.



© BARBARA KELLER

nées sur différents terrains boisés de la Grande-Terre. Nous nous enfonçons doucement dans la campagne, jusqu'aux sous-bois. J'aperçois alors un premier rucher d'environ 15 à 20 ruches ! Dans le corps de ruche se trouve la reine et ses larves, et dans les hausses, les abeilles qui stockent le miel. Ces compartiments supplémentaires, séparés du corps de ruche par une grille à reine, sont empilés au-dessus au fur et à mesure que la population de la ruche s'accroît. Les abeilles n'aiment pas être à l'étroit sous peine de quitter la ruche ! Durant près de 3 h, l'apiculteur inspecte ses ruches une à une.

12 h

Malgré la fumée utilisée pour contenir les abeilles à l'intérieur de la ruche (les insectes enfumés se mettent à ventiler fébrilement avec leurs ailes afin de chasser la fumée, ce qui les occupe pendant le travail de l'apiculteur), plusieurs

abeilles se mettent à voltiger autour de moi. Malgré la vareuse, je ne suis pas du tout à l'aise. Je finis par m'accroupir. L'une d'entre elles en profite pour me planter son dard en plein genou ! Me voilà sauvagement baptisée ! La brûlure est aiguë et se propage dans la jambe. Jacques Passave, habitué à ce type d'incident, me donne quelques granules homéopathiques.

13 h

L'apiculteur me montre une cellule royale d'où a éclos la reine. Une ruche sans reine ne subsiste pas plus de 2 mois (durée de vie d'une abeille). La reine, elle, vit 4 à 5 ans grâce à son alimentation exclusivement à base de gelée royale. Lorsque les abeilles sont orphelines, elles procèdent à un élevage de reines. La première née tuera les autres larves. C'est elle qui singuliera sa ruche en émettant une hormone unique à laquelle se référeront toutes les abeilles de la ruche.



La cellule royale
et le couvain.



Les fleurs
de tendacayou.



14 h

Nous nous arrêtons enfin pour manger et, surtout, sortir des vareuses sous lesquelles on étouffe de chaleur.

18 h

C'est le début d'une très longue nuit. En effet, d'avril à juillet, c'est la période de la transhumance. Le tendacayou est en fleurs de l'autre côté de l'île, dans la région de Deshaies. En quelques semaines, les ruches sont pleines d'un miel excellent qui garantit 60 % de la production annuelle. Durant plusieurs jours, Jacques Passave, aidé de 2 comparses apiculteurs, Gilles et Jean-Louis, devra faire des allers-retours pour emmener les ruches jusqu'au site de transhumance.



Préparation
de l'enfumeur.



19 h

Il faut impérativement attendre la nuit tombée car les abeilles ont besoin de la lumière pour voler. De

Les ruches font la barbe.



On obstrue l'entrée des ruches avec de la mousse.



nuir, elles sont moins dangereuses. Avant le départ, l'apiculteur prépare son enfumoir avec des copeaux de bois et des végétaux séchés.

20 h

Arrivée sur le premier site. Jacques Passave choisit les ruches qui feront le trajet. Certaines font la barbe, c'est-à-dire que les abeilles qui manquent de place s'agglutinent à l'entrée de la ruche.

20 h 30

L'apiculteur obstrue l'entrée des ruches avec de la mousse. Ainsi les abeilles ne sortiront pas dans la camionnette durant le trajet.

21 h

Gilles et Jean-Louis déplacent les ruches indiquées sans autre protection qu'une paire de gants et quasiment sans lumière car les phares de voiture ou une lampe de poche agiteraient les abeilles.

23 h

Nous visitons 4 sites entre Sainte-Anne, Le Moule et Saint-François. Le véhicule se remplit petit à petit

jusqu'à contenir une vingtaine de ruches. Le challenge étant de les emmener la nuit même de l'autre côté de l'île et sans qu'aucune ruche ne meure. Alors que notre mission touche à sa fin, sentant les abeilles plus fébriles, les hommes enfilent un épais sweat-shirt. Une des abeilles tournoie autour de moi. Son bourdonnement se fait menaçant. Elle s'agrippe à mes cheveux. Je ne peux m'empêcher de m'affoler. Effrayée elle-même, elle me pique au visage. Et de deux ! Épuisée et un peu étourdie, je laisse les apiculteurs prendre la route jusqu'à Deshaies. Leur nuit est loin d'être finie.

On déplace les ruches vers la camionnette.



En danger ?

En Guadeloupe, l'abeille qui produit le miel est une espèce introduite par les colons du nom d'*Apis mellifera*. Malgré le déboisement, l'urbanisation et la pollution, nous avons encore la chance aux Antilles de ne pas subir les effets de larges zones d'agriculture intensive (avec OGM) et nos abeilles ne sont pas encore en voie d'extinction. Elles luttent néanmoins contre un parasite de type acarien qui s'appelle varroa et contre lequel les apiculteurs traitent leurs ruches.

Saint croc

On ne babine pas avec les dents du chien !

PAR JB

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

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

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

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

Justement, quelles sont les affections les plus fréquentes ?

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

...

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



...

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

Toutes les races de chien sont-elles concernées ?

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

Quels traitements préconisez-vous ?

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

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

Quels gestes adopter pour prévenir les récidives après les soins ?

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

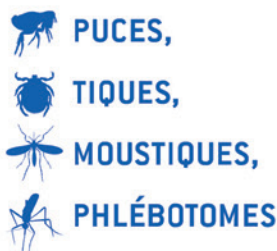




N°1 des produits vétérinaires en pharmacies*

Performance 4x4

4 PARASITES - 4 SEMAINES



PUCES,

TIQUES,

MOUSTIQUES,

PHLÉBOTOMES



ANTIPARASITAIRE EXTERNE

PERFIKAN

PERMETHRINE - FIPRONIL

NOUVEAU

• Efficace contre 4 parasites

• Agit pendant 4 semaines

• Facile à utiliser - SPOT-ON SYSTÈME ANTI-GOUTTE

• Disponible du très petit au très grand chien



Boîtes de 4 pipettes

NE PAS UTILISER
CHEZ LE CHAT



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



Mots-fléchés

JOUEZ ET GAGNEZ

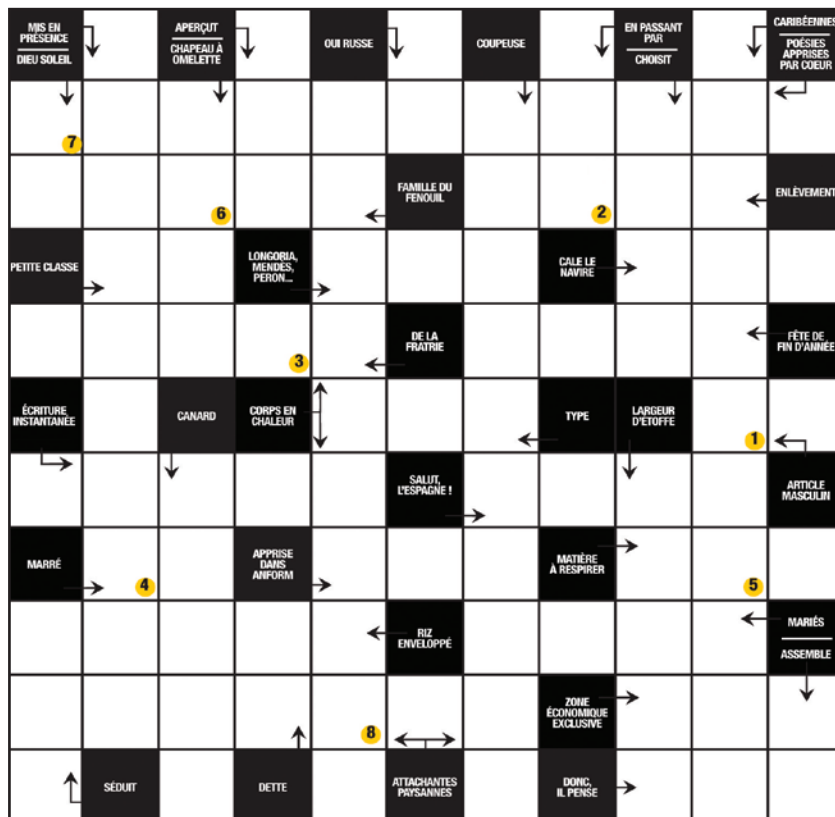
Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone **avant le 23 octobre 2015 minuit**, par courrier à : anform ! jeu-concours 530, rue de la Chapelle, Jarry 97122 Baie-Mahault



5 DUOS crèmes Embryolisse

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

En vente en pharmacie



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

Mots-fléchés n°61

LE MOT CACHÉ

à découvrir était : **REPOSER**

LISTE DES GAGNANTS

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

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

SOLUTION



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

Le vanadium stocke le sucre



© STOCKPHOTO

anform !

Cannabis médical



© STOCKPHOTO

anform !

Le petit dico de l'herboriste



© STOCKPHOTO

anform !

La crampe localisée ou diffuse



© STOCKPHOTO

anform !

Cannabis médical

La situation européenne en 2015

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

Extrait de Cannabis médical, Michka, Marna éditions

anform !



La crampe : localisée ou diffuse ?

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

Causes

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

Les crampes diffuses

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

anform !

Le vanadium stocke le sucre

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

Usages et propriétés

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

Précautions à prendre

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

Formes et dosages

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

Sources alimentaires

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

Source : Le guide des compléments alimentaires, éd Vidal

anform !

Le petit dico de l'herboriste

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

Baume : pommade anti-douleur ou anti-inflammatoire.

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

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

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

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

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

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

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

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

anform !

Jusqu'au 30 septembre
C'EST MOI QUI FAIS LA LOI



tva 100% remise*

Lynx OPTIQUE

MARTINIQUE :

62 rue Joseph Lagrosillière - TRINITÉ • 20 rue Lamartine - FORT-DE-FRANCE • C.Cial La Galleria - LE LAMENTIN •
4 rue des Hibiscus - Clairière Clinique St-Paul - SAINT-PAUL.

* Pour l'achat d'un équipement optique complet (montures + 2 verres correcteurs), hors forfaits, bénéficiez d'une remise égale au montant de la TVA, soit 8.5% du prix HT de votre équipement optique, ce qui correspond à 7.83% de son prix TTC. Non cumulable avec l'opération ventes privées.com ou d'autres avantages en cours, à l'exception de l'offre 2^{ème} paire optique ou solaire pour 1€ de plus. Monture à choisir parmi la sélection 2^{ème} paire, verres organiques CR39 unifocaux ou progressifs standards blancs, ou solaires catégorie 3, -6/+4 cylindre 2 diamètre standard. Hors bases spéciales et montages percés. Sur la base de la même correction que le 1^{er} équipement. Valable du 1^{er} au 30/09/2015 dans les magasins Lynx Optique Antilles. Remise effectuée en caisse. Les lunettes sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. En cas de doute consultez un professionnel de santé spécialisé. RCS Nanterre B 780 111 563 - Change - le 13/07/2015.

Bion3

SOYEZ À 100% DE VOTRE FORME



FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE
DÈS LE MATIN



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

www.bion.fr

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

MERCK

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