

anform!

santé et bien-être aux Antilles-Guyane

RÉVEILLON

Les fêtes
sans les kilos

DIABÈTE

Êtes-vous
à risque ?

SEXE

Faites durer
le plaisir...

GAGNEZ

5 Coffrets
Magnificence
Liérac

Au cœur
de l'e-santé

MUTUELLES : CE QUI VA CHANGER

Les contes créoles
pour exorciser
ses peurs

Un Noël
tout en lumière

Brillez
de mille strass

NUTRICAP

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



Disponible en pharmacie et parapharmacie.

Nutrisanté
Laboratoires

Renforcez votre nature.

Distribué par la société  SODIMA

SOMMAIRE

novembre - décembre 2015



40

DOSSIER

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



76

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



105

Grossesse : quand les aiguilles soulagent !

rencontre

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

question d'actu

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

dossier

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

ma santé

- 54 Sida : où en est la recherche ?
- 58 Moustiques : le choix des armes
- 62 Cancer de la prostate : faut-il toujours traiter ?
- 64 Pourquoi faire un fond d'œil ?
- 66 **En couverture** Diabète : êtes-vous à risque ?
- 68 Sitôt opéré, sitôt levé
- 70 Choc toxique : faut-il en avoir peur ?
- 73 Le fabuleux voyage d'un bout de gras
- 76 Le top 10 des phobies insolites
- 80 La crise de foie n'existe pas
- 82 Le glutathion, une super molécule ?
- 84 Les insolites de la santé
- 86 Dossier : voyages, mode d'emploi

nos enfants

- 98 **En couverture** Le conte créole pour affronter ses peurs
- 100 Noël, les cadeaux à éviter
- 105 Grossesse : optez pour l'acupuncture !
- 108 Homéopathie : les enfants aussi !
- 110 24 h dans une crèche
- 114 Donner lui le sens des responsabilités

bien-être

- 118 **En couverture** Make-up : des accessoires de fête !
- 124 Soutien-gorge : un problème de taille
- 127 Tresses en épi : en 5 étapes
- 128 **En couverture** Sexe : faites durer le plaisir...
- 132 Contre le stress : coloriez !
- 134 **En couverture** Un Noël tout en lumières
- 136 Des pieds tout doux
- 138 Mieux dormir avec le feng shui

146

Les amuse-bouches réveillent les papilles.



186

Le caïman noir peut mesurer jusqu'à 7 m de long !



SOMMAIRE

novembre - décembre 2015

nutrition

- 142 5 astuces pour passer des fêtes légères
- 146 Les amuse-bouches à la fête
- 153 Le ka manioc de Man Alphonse
- 156 **En couverture** Repas de Noël : le match des calories !

forme

- 162 Sport : méfiez-vous du surentraînement
- 166 Se muscler sans y penser

psycho

- 172 Une thérapie familiale, vous y avez pensé ?
- 174 "Je déteste les fêtes de fin d'année !"
- 176 Comment vaincre sa peur de l'engagement
- 178 Test : avez-vous peur de vous engager ?
- 180 Incitons-nous nos enfants à boire ?

écolo

- 186 Les caïmans protégés de Guyane
- 190 Trucs et astuces pour une terre plus fertile

**JOUEZ
ET GAGNEZ**

**5 COFFRETS
MAGNIFICENCE
LIÉCAC
p. 192**



ABONNEZ-VOUS

**ET RECEVEZ
anform ! chez vous
p. 152**



NUXE
PARIS

*vous souhaite
un Noël Prodigieux® !*



Photos non contractuelles

EN PHARMACIES
Distributeur exclusif : COSMETOL

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

DIRECTEUR DE PUBLICATION
Didier Royer - dicieroyer@anform.fr

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

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

RÉDACTRICE EN CHEF
Malika Roux - malikaroux@anform.fr

INFOGRAPHIE
Twindesign
Tél. 06 90 56 75 17

La Souris 2.0
lasouris2.0@gmail.com

PUBLICITÉ
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 : © Digital Vision

édito

Papa Noël doit s'adapter

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

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

Joyeux Noël iodé à tous !

Didier Royer



CAUDALIÉ

PARIS

La
SOLUTION
anti-taches

VINOPERFECT

N°1
— EN —
PHARMACIE*



EFFICACITÉ ANTI-TACHES
prouvée par des dermatologues**

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

Non photosensibilisant - Tous types de peaux



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

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

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

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

Demandez conseil à votre pharmacien.

  www.caudalie.com



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

■ PEAUX SENSIBLES
■ SANS PARABEN
■ EAU THERMALE DE VICHY

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

NOUVEAU



NORMADERM NUIT DETOX

AU RÉVEIL :

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

LA PEAU REGRAISSE MOINS VITE.

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

TESTÉ SOUS CONTRÔLE DERMATOLOGIQUE, SUR PEAUX SURPRODUCTRICES DE SÉBUM.

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

*Auto-évaluation, 56 sujets.

VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES

Distribué par la société  SODIMA



© Mauboussin

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

■ PEAUX SENSIBLES
■ SANS PARABEN
■ EAU THERMALE DE VICHY

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

NOUVEAU



IDÉALIA LIFE SERUM

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

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

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

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE
WWW.VICHY.FR

VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES

Distribué par la société  SODIMA

Joséphine Jobert

“Je me suis réconciliée

avec mon corps”

PAR CÉLINE GUILLAUME

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

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

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

Votre mère est martiniquaise.

Comment se sont passées vos retrouvailles avec les Antilles ?

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

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

Le métier de comédienne était-il une évidence ?

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

Comment gardez-vous la forme pendant les tournages ?

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



© CORINNE BESCO

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

...

...

Quels sont vos gestes beauté ?

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

Êtes-vous plutôt optimiste ou pessimiste ?

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

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

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

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

En attendant le prochain tournage, quels sont vos projets ?

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



© CORINNE BISSO

3 questions indiscrettes

Une personne célèbre pour qui vous craquez ?

Justin Timberlake et...
Hugh Jackman !

Un regret ?

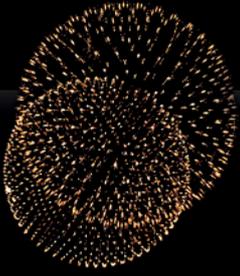
D'avoir arrêté le piano. J'étais très douée et j'adorais cela, mais on m'a un peu trop poussée à le travailler et, en tant qu'enfant, la pression m'en a enlevé le côté ludique et agréable.

Le rôle de vos rêves ?

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

LIERAC

PARIS



PREMIUM
ANTI-ÂGE ABSOLU



*la beauté
n'a pas d'âge*



LIFTISSIME
INNOVATION LIFTING 3D

MAGNIFICENCE
RIDES - FERMETÉ - ÉCLAT



HYDRAGENIST
HYDRATATION OXYGÉNANTE



40
ANS
LIERAC

EN PHARMACIE - Distributeur exclusif : COSMÉTIQUES DE FRANCE



Martinique

90 TONNES

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

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

- 15 % -

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



Guyane

UN LABORATOIRE D'EXCELLENCE

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

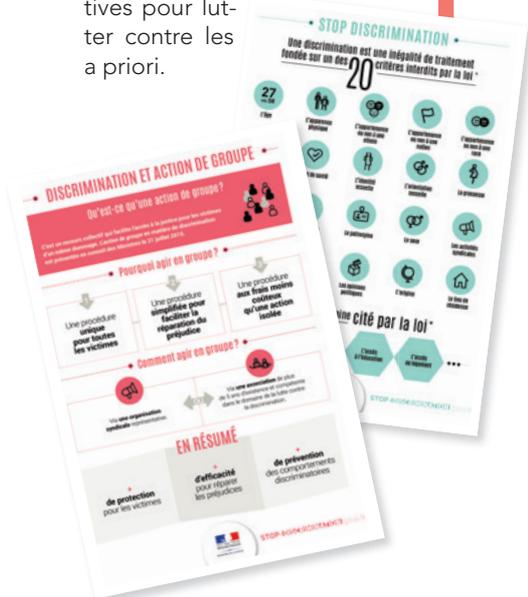
DISCRIMINATION :

ça suffit !

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

> EN PLUS

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



Martinique / Guadeloupe

Record mondial !

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



UNE FOURCHETTE ANTI-OBÉSITÉ

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

www.seismes-antilles.fr

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

NOËL : offrez-leur des poupées différentes

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



LEUCÉMIE

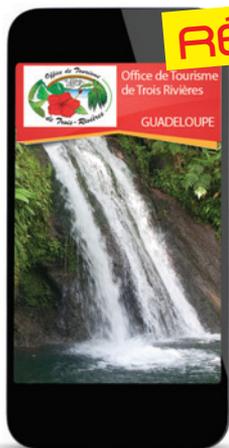
nouvel espoir de guérison

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



RÉVOLUTION 2.0

à Trois-Rivières



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

TABAGISME PASSIF : pas bon pour les dents

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

PESTICIDES :

QUE SAVONS-NOUS VRAIMENT ?

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



« 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

500 000 km² sous les mers !

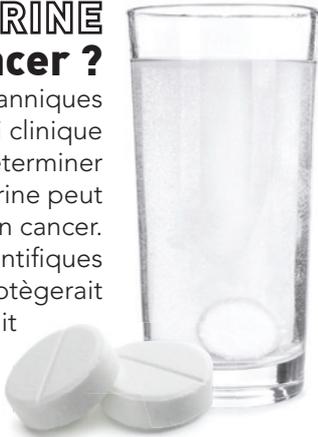


La France a obtenu une extension de ses nouveaux fonds sous-marins d'une superficie totale de 579 000 km² au large des Antilles, de la Nouvelle-Calédonie, de la Guyane et des îles Kerguelen. C'est plus que toute la superficie de la France hexagonale. Ces nouveaux territoires n'offrent pas de droit de pêche exclusif mais concernent l'exploitation du sol et du sous-sol.

De l'ASPIRINE contre le cancer ?

Les autorités sanitaires britanniques vont financer un vaste essai clinique (11 000 patients) pour déterminer si la prise quotidienne d'aspirine peut empêcher la survenue d'un cancer.

Plusieurs études scientifiques ont déjà affirmé qu'elle protégerait du mélanome, ou réduirait les risques de cancer de l'intestin ou de l'estomac.



SIDA

DES PRATIQUES À RISQUES !

La plateforme Sida info service (SIS) reçoit des appels et renseigne sur les questions de sexualité. L'analyse des demandes des 15 – 24 ans montre un manque inquiétant de connaissances sur les pratiques à risque. D'autre part, l'Observatoire SIS 2015 s'est penché

sur les conversations des 10 dernières années. Enseignement : internet a supplanté le téléphone. La communication par échanges écrits semble renforcer le sentiment d'anonymat. Les jeunes se sentent plus à l'aise de poser des questions par écrit.



MARTINIQUE

Lénèji sé zafè nou tout

Vous avez jusqu'à la fin du mois pour participer à la première enquête sur l'utilisation de l'énergie dans les foyers martiniquais. Lancée par l'Observatoire martiniquais de l'énergie et des gaz à effet de serre et l'Agence martiniquaise de l'énergie, cette enquête vise à mieux connaître les habitudes de la population pour mieux les changer.

Rendez-vous sur le site www.energie.mq/enquete.

AVOIR LA PÊCHE JE L'AI DÉCIDÉ

VITALITÉ 4G



La vitamine C contribue à réduire la fatigue.
Complément alimentaire.
Demandez conseil à votre pharmacien.
Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

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

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

À DEUX, ON EST PLUS FORTS

fortepharma.com

PHYTOSUN arômes

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

N°1**
EN PHARMACIE



HUILES ESSENTIELLES • 100% PURES ET NATURELLES

* La seule forme séchée (arômes actifs) de
CETIPHARM. Marché de l'homéopathie en pharmacies.
Ventes volume, Camille Arnaud. Mobile à fin juillet 2015.

RCS Nanterre 54204456

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

Fabricant : Chefaro Ireland Ltd, The Crescent Building, Northwood office park, Dublin 9, Ireland. Distributeur : Laboratoires Omega Pharma France BP 80 92321 Châtillon Cedex.

Spray assainissant : pouvoir virucide sur Adenovirus (norme NF EN 14476 + 5 min) et sur le Rotavirus, virus H1N1 (virus influenza de type A), Norovirus murin, virus respiratoire syncytial, (selon la méthodologie de la norme NF EN 14476 + 5 min). Pour tout autre information concernant l'efficacité du produit (acariens, bactéries, champignons, moisissures), se reporter à l'étiquetage. Produit Biocide (TP2, TP18, TP19). Utiliser les biocides avec précautions. Avant toute utilisation, lire attentivement l'étiquette et les informations concernant le produit. Ethanol (CAS N°64-17-5) 78,9%; Géraniol (CAS N°106-24-1) 0,14%. R.C.S. Nanterre 542.044.56

OMEGA
PHARMA



ATTENTION,
LA RÉSERVE
D'EAU EST
BIENTÔT ÉPUISÉE !

DANS 2 JOURS,
VOUS AVEZ
RENDEZ-VOUS
CHEZ
LE DENTISTE !

LA PROCHAINE
FOIS,
N'ATTENDEZ
PAS 2 MOIS
POUR VOUS RASER !

RIEN
NE VA PLUS,
VOUS AVEZ PRIS
53,7 GRAMMES !

BIP BIP
BIP

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



PRÉVOYANCE



COMPLÉMENTAIRE
SANTÉ



PROTECTION
HOSPITALIÈRE

ALLOCATION
OBSÈQUES



Groupe Harmonie



ACCÈS
SANTÉ



ENTREPRISE /
SALARIÉS

PROTECTION SOCIALE
DU TRAVAILLEUR
NON SALARIÉ



MMG JEUNES



GUADELOUPE

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

MARTINIQUE

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

Retrouvez-nous sur Facebook
Mutuelle Mare-Gaillard

www.maregaillard.com

0 800 899 890

Service & appel
gratuits

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

**JOURNÉE
DES ENTREPRISES**



**SALON
DE L'HABITAT
MARTINIQUE**



**SALON DE L'HABITAT
GUADELOUPE**



**CAMPUS
DE FOUILLOLE**



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



Groupe Harmonie



Réforme entreprise

Les mutuelles santé en 15 questions

PAR ANNE DEBROISE

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

1 Pourquoi cette réforme ?

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

2 Qui est concerné ?

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

3 Quel avantage pour le salarié ?

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

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

Oui. Ils correspondent à une complémentaire individuelle basique. La



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

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

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

6 Combien ça va me coûter ?

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

7 Suis-je obligé de l'accepter ?

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

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

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

Complémentaire santé d'entreprise : kézaco ?

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

© FOTOLIA

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

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

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

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

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



© STOCKBYTE

...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Source : Fédération nationale de la mutualité française.

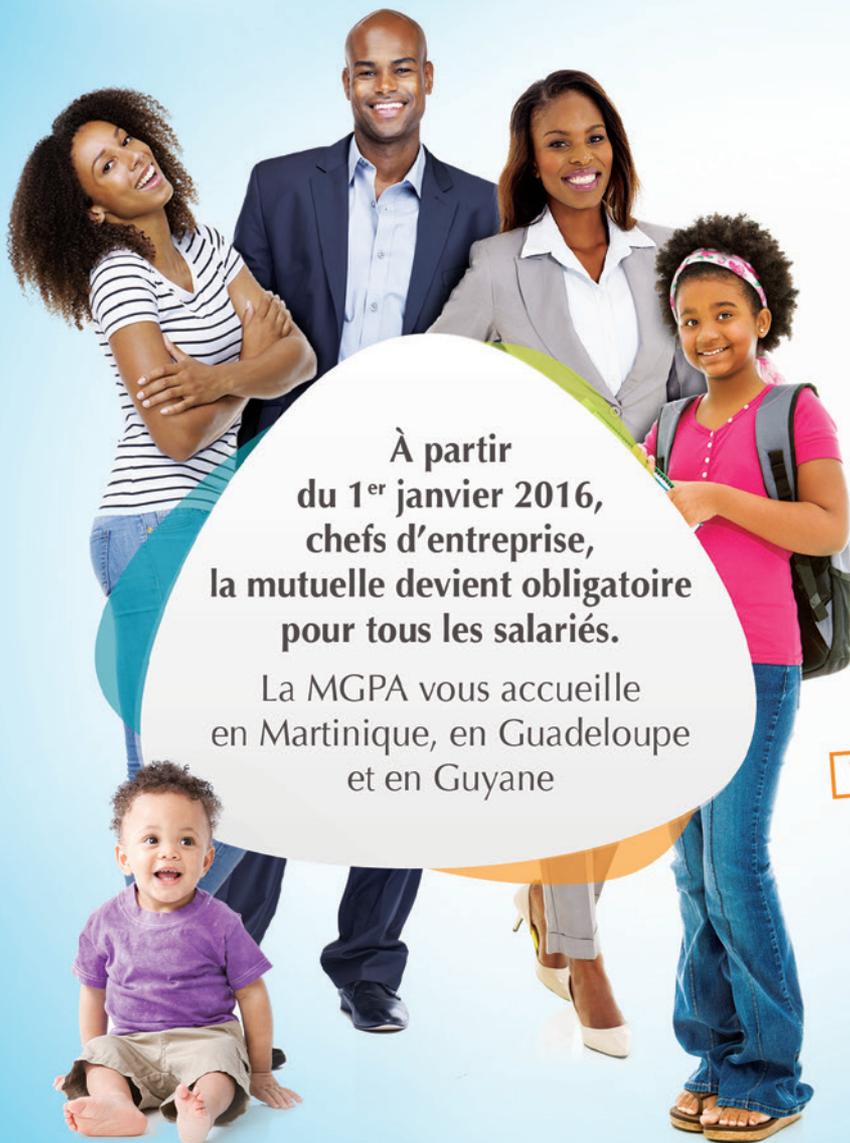
MUTUELLE
MGPA

MUTUELLE GÉNÉRALE DE PRÉVOYANCE ET D'ASSISTANCE

www.mutuellemgpa.com

La Mutuelle MGPA

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



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

La MGPA vous accueille
en 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

*pour un capital de 3 600 €

6€96
par an

GARANTIE ACCIDENT HOSPITALISATION

Jusqu'à 400 € par jour d'indemnités

à partir de

4€95
par mois

NOUVEAU

SERVICE DÉPENDANCE

"Aidants/Aidés"

Renseignez-vous auprès
de nos conseillères mutualistes

GARANTIE TRAVAILLEURS NON SALARIÉS

Accès aux meilleurs soins et remboursements

à partir de

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

66€60
par mois



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

05 96 39 33 44

Imm. de la Houssaye - ZI La Jambette
LE LAMENTIN



Du 30 novembre au 31 décembre

TOUJOURS FASHION, JAMAIS VICTIME

-25%*

**SUR LES GRANDES
MARQUES
SOLAIRES**

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.

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



Posez vos questions.

Des spécialistes
VOUS répondent !

Par email : questions@anform.fr

Par courrier : anform ! Questions-réponses

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

PREMIÈRE CONSULTATION GYNÉCOLOGIQUE

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

Manuela, Guadeloupe

Patricia Zamia, psychologue au planning familial

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

EST-CE UN TENNIS ELBOW ?

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

Eden, Guyane

Dr Ghislaine Parmentier, médecin du sport

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

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

Questions Réponses

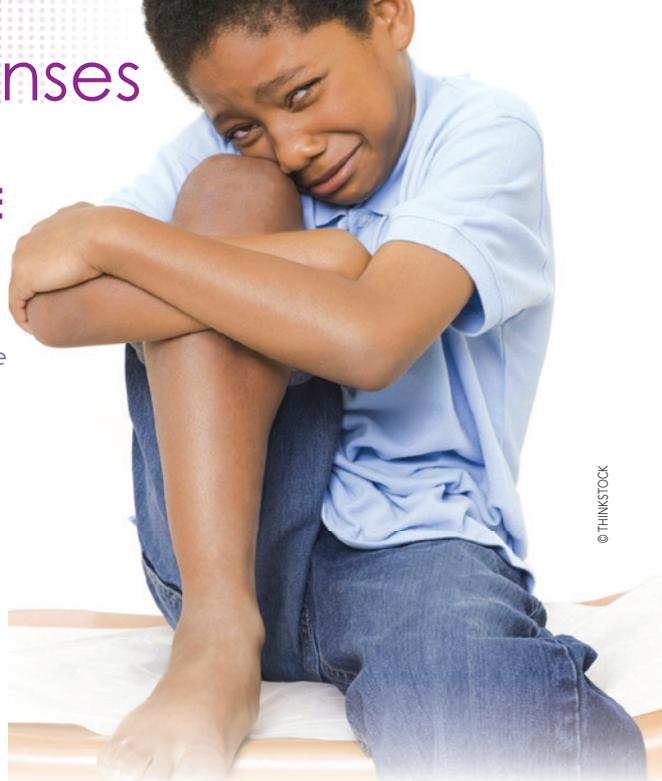
DOULEURS DE CROISSANCE

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

Marie, Martinique

Dr Hortense Simé, pédiatre

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



© THINKSTOCK

RÉDUIRE SON CHOLESTÉROL

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

Yvelyse, Guyane

Dr Michel Froment, médecin généraliste

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

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





TROUBLE DE LA VISION

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

Marc, Guadeloupe

Dr Mohamed-Kamal Achebouche,
ophtalmologue

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

fitflop

IDEEES
CADEAUX

**SANDALS
FOR
SUPERWOMEN™**

MICROBOBBLERADO
FITFLOP

Disponible en pharmacie
0696 86 18 35

Phytostatine.

Ma Nutrition Minceur

Vanille



Chocolat



Chocolat - noisette



Fruit de la passion



Vanille - fraise



Noisgat - caramel - vanille



5 légumes saveur poulet



Boisson Nutritive
N°1
de notre gamme
Phytostatine

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

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

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

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



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



1

Hydra-Hyal RESSOURCEZ VOTRE PEAU !

Le laboratoire Filorga vous propose son soin Hydra-Hyal 4 en 1, hydratant, anti-âge, anti-rides et sublimateur. La peau intensément hydratée retrouve son rebond et sa luminosité. Dès 14 jours, les ridules de déshydratation sont visiblement réduites.

> **Pharmacies**

Fini doux, non collant.



2

Format économique
1 l et nomade
250 ml.

Gel Douche POUR LES PEAUX RÉACTIVES ET SENSIBLES

Le Gel Douche Micellaire Dermo-Protecteur des laboratoires Gilbert nettoie dans le plus grand respect les peaux réactives et sensibles de toute la famille, dès la naissance. Grâce à sa formule hautement concentrée en complexe surgraissant, il apaise les sensations d'échauffement et de tiraillement, protège le film hydrolipidique et préserve la barrière cutanée.

> **Pharmacies**

C'est pour VOUS !

3



Protège pendant
6 heures !

Anti-insectes MARRE D'ÊTRE PIQUÉ ?

Biostop dégage une solution à base d'un actif d'origine naturelle à 98 %. Spécial zones infestées, Anti-insectes est parfaitement adapté à la lutte contre les insectes vecteurs de maladies, tels que nos ennemis les moustiques. > **Pharmacies**

4

Aquastatime MINCE, MA SILHOUETTE !

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

Efficacité
renforcée
grâce à la
technologie
effervescente !



5



S'adapte à tous
les types de peau
et à toutes les
carnations.

Magnificence crème rouge UNE PEAU ÉCLATANTE !

Le soin Liérac Magnificence crème rouge réduit les rides et corrige la texture de la peau qui devient éclatante, lissée et plus ferme. Les pigments minéraux rouges donnent un effet embellissant instantané et ultra-naturel. > **Pharmacies**

C'est pour Vous !

6



L'après-rasage aide à ralentir la pousse du poil.

Trousse soins rasage UN RASAGE PARFAIT !

Avec cette jolie trousse, offrez la Mousse à raser hydratante protectrice et l'Après-rasage baume apaisant Liérac. Monsieur appréciera la glisse incomparable de la lame, une protection idéale, ainsi qu'un soin et une hydratation optimale, même pour les peaux les plus sensibles ! > **Pharmacies**

7



Idéal pour éviter les coups de pompe de la journée.

Bion3 Énergie Continue 6 H D'ÉNERGIE !

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

8



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

CaptoRédux PIÈGE À GRAISSES

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

9

Virapic DÉFENSE NATURELLE

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

Son conditionnement permet de l'emporter partout.



10



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 Cavailles 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

Brûle-graisses BIEN-ÊTRE BIO

L'infusion Nutrisanté Bio Brûle-graisses contribue à brûler les graisses, éliminer l'eau et les toxines, et favorise la digestion. Sans arôme artificiel, cette infusion conserve toute la pureté des plantes pour un parfait moment de bien-être ! > **Pharmacies**



Découvrez aussi Nutrisanté Ventre plat et Nutrisanté Sommeil.

13

Apaise les peaux sensibles grâce à la vitamine B5.



Gel Dermo-Nettoyant TOUT DOUX POUR BÉBÉ

Sans savon, le gel Dermo-Nettoyant des laboratoires Mustela nettoie en douceur le corps et le cuir chevelu dès la naissance tout en respectant le film hydrolipidique de la peau fragile de bébé. > **Pharmacies**

14

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



Vinoparfait Fluide Teinté UN TEINT MAGNIFIQUE !

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

15

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.



16

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



Détoxifiant hépatique CURE DÉTOX BIO

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



17

Gel Cryo DOULEURS MUSCULAIRES

Le gel Cryo d'Eona est utilisé pour soulager les douleurs musculaires. Composé d'huiles essentielles de gaulthérie, il calme la douleur par une sensation de froid immédiate et durable. Connue pour ses propriétés anti-inflammatoire et antalgique, le gel Cryo d'Eona est indiqué en cas de tendinite, entorse, foulure, coup. > **Pharmacies**

Effet froid immédiat.



18

Pour les sportifs recherchant de l'énergie pendant leur séance de sport.

Pure L-Carnitine UNE BONNE DOSE D'ÉNERGIE !

Eafit Pure L-Carnitine est un complément alimentaire favorisant la production énergétique, spécialement conçu pour les hommes. Il contient de la vitamine B6 qui contribue à réduire la fatigue, au maintien d'un métabolisme énergétique normal, au fonctionnement normal du système nerveux. > **Pharmacies**

C'est pour Vous !

13



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 gomment et stimulent le renouvellement cellulaire. Les peaux mortes et callosités s'éliminent d'elles-mêmes durant les 15 jours qui suivent l'application. > **Pharmacies**

20

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**

Les semelles Fitflop soulagent immédiatement les pieds douloureux.



21



Efficace jusqu'à onze heures !

Anti-moustiques PROTECTION RAPPROCHÉE

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

SYMETIX

SURCHARGE PONDÉRALE



SYMETIX MATIN contient des extraits de thé vert (160 mg / 2 gélules) et de guarana (120 mg / 2 gélules) qui stimulent la thermogénèse, favorisant l'amincissement et le retour à un poids de forme.

SYMETIX SOIR renferme du CLA sous une des formes les plus concentrées (1997 mg / 2 gélules).

À consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.



PAR CHLOÉ GURDJIAN

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

Médecine 2.0

Au cœur de l'e-santé

EN CHIFFRES

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

Source : Asip Santé.

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



© ISTOCK

1 Le dossier médical personnel

Qu'est-ce que c'est ?

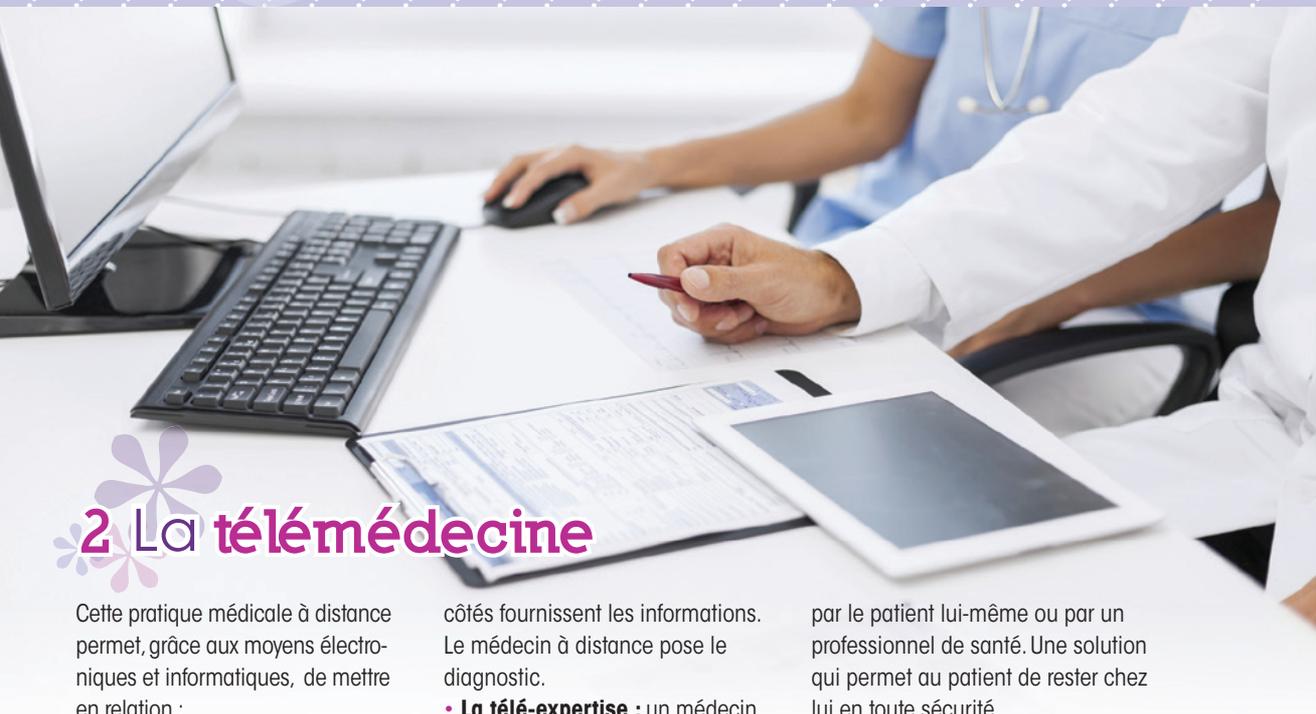
Le dossier médical personnel (DMP) est un dossier médical informatisé, accessible à l'adresse <https://mondmp1.dmp.gouv.fr>. Opérationnel depuis 2011, il comprend toutes les informations médicales (antécédents médicaux, résultats de laboratoires d'analyses, imagerie, traitements en cours) du patient.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

documents et des renseignements.

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

Comment ça marche ?

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



2 La télémédecine

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

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

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

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

Les domaines d'application

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

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

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

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

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

La Guyane, vitrine de la télémédecine

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

Source : ARS Guyane.

3 Le conseil en ligne

Qu'est-ce que c'est ?

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

À quoi ça sert ?

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

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

Comment ça marche ?

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

Attention aux contrefaçons !

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

© IStock



MUTUELLE DES PÈRES ET MÈRES DE FAMILLE

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

À COMPTER DU 1^{ER} JANVIER 2016 | **LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ COLLECTIVE** DEVIENT OBLIGATOIRE DANS TOUTES LES ENTREPRISES

Les chefs d'entreprise peuvent opter pour des négociations dans leur établissement ou prendre une décision unilatérale.

En tout cas, leur participation au financement de la couverture santé des salariés ne peut être inférieure à 50% du montant de la cotisation. **Ce dispositif offre des avantages fiscaux à l'employeur, des économies et des garanties aux salariés** (portabilité) et constitue un gage de cohésion sociale et de fidélisation dans l'entreprise.

Il est donc important de bien cibler les besoins de l'entreprise et des salariés avant de s'engager.

Il convient de prendre en considération les coûts annexes, constitués par la couverture des ayants droit, la portabilité et la fiscalité appliquée au montant de la participation de l'employeur, entrant dans l'assiette fiscale de l'impôt sur le revenu du salarié.



«L'Essentiel du contrat collectif 2015» répond aux questions essentielles que vous, chef d'entreprise, allez immanquablement vous poser pour mettre en place cette couverture santé obligatoire.

* voir conditions en agence



NOS ÉQUIPES DE LA MUTUELLE DES PÈRES ET MÈRES DE FAMILLE SE TIENNENT À VOTRE DISPOSITION POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE RÉFLEXION ET DANS SA MISE EN PLACE.

> 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



4 Les communautés de patients

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



3 questions à...

Michael Chekroun, fondateur du réseau social Carenity

Qu'est-ce que c'est ?

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

Comment ça marche ?

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

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

Quel intérêt ?

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

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



5 Les robots

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



© DA VINI - STUDIO 3D

Assistance chirurgicale

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

Prise en charge du handicap

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

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



EXOSQUELETTE © WANDERCRAFT - AXENA

Aide aux personnes âgées

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



© ISTOCKPHOTO

Soutien psychologique

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



LUMIA
CENTRE ESTHETIQUE



VOTRE SPECIALISTE DES SOINS
NOUVELLE GENERATION PAR LED

Rajeunissement - Amincissement
Traitement taches et imperfections,
inflammations cutanées, tendinites,
chute de cheveux

OFFRE SPECIALE
OUVERTURE

Jusqu'au 15 décembre
-20% sur le traitement vergetures

0596 42 10 10

LUMIA Centre Esthétique

Rond point du Vietnam héroïque, Fort-de-France
www.lumia-centre-esthetique.com

f LUMIA, que la lumière soit...

6 Les serious games

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



©ISTOCKPHOTO : © SERIOUS GAME ED-TECH

Pour les professionnels

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



Pour les seniors

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





Pour les adultes

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

Pour les enfants

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



SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



PHYSIOPURE

LA PEAU SE LIBÈRE. ELLE RESPIRE !



Distributeur exclusif DOM TOM :
Sanisco - info@sanisco.com

7 Les objets connectés

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



© ISTOCKPHOTO

3 questions au...

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

Qu'est-ce qu'un objet connecté ?

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

Que peut-on en attendre ?

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

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

Ces objets ne sont qu'un support pour vous donner des informations, mais ils ne changeront pas votre vie. C'est à vous d'agir.

Des exemples concrets ?

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

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

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

Il existe différents sels de magnésium...

Pourquoi choisir Magnésium 300+ ?

Magnésium

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

Minéraux

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

Vitamines

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



Plus que du Magnésium!

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

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*

**REMISE
DE 10%**
sur tous les
accessoires***



Prenez vite rendez-vous !

SCHOELCHER

Centre médical - Clinique S^{te} Marie
Tél. **0596 71 61 71**

LE MARIN

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

SIDA : OÙ EN EST
la recherche ?..... **54**

MOUSTIQUES :
le choix des armes..... **58**

CANCER DE LA PROSTATE :
faut-il toujours traiter ?..... **62**



LES ÉTUDIANTS PRÉFÈRENT l'ophtalmologie

L'ophtalmologie reste la spécialité la plus prisée des étudiants en médecine. C'est ce que révèle une étude de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) publiée en octobre dernier. **Les autres spécialités préférées sont la cardiolo-**

gie et la dermatologie, suivies de la radiologie et de la néphrologie.

Inversement, la médecine générale peine à séduire les étudiants. Elle est passée d'avant-dernière en 2013 à dernière en 2014, juste derrière la médecine du travail, la biologie médicale et la psychiatrie.

Espoir

Sida : où en est la recherche ?

PAR ANNE DEBROISE

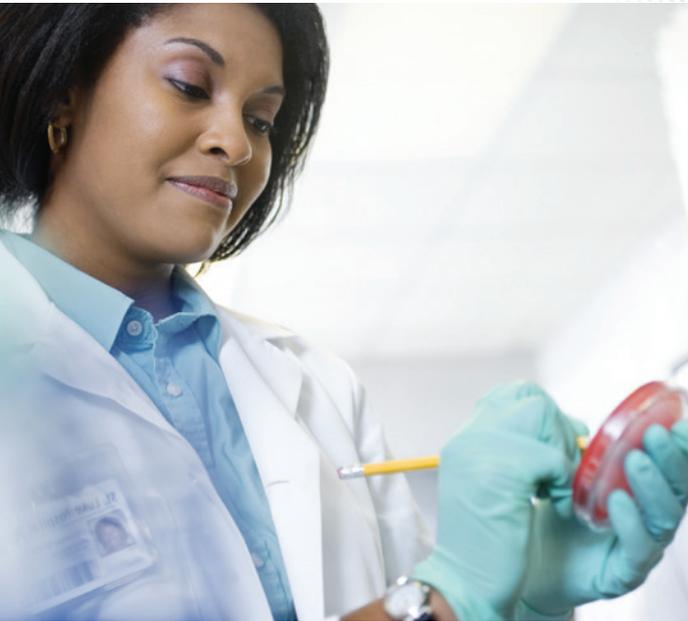
Autotests, trithérapies, vaccins... ces dernières années, la recherche a fait des pas de géant, qui se traduisent sur le terrain par un recul de la maladie. Et l'espoir de la voir, un jour, réduite au rang des maladies communes.

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

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

NOMBREUX EFFETS SECONDAIRES

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



©FUSE/ISTOCK

EN CHIFFRES

En 2014,
37 millions de personnes

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

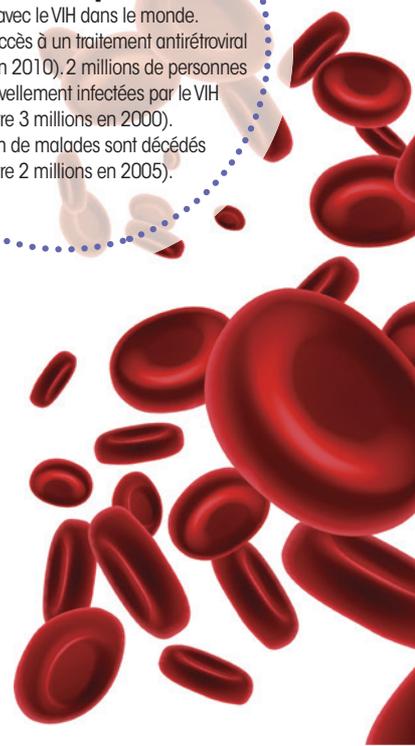
laitement, a été considérablement réduit. Alors qu'environ 1 enfant sur 5 né de mère séropositive naissait infecté, les nouveaux protocoles de traitement des femmes enceintes, voire de l'enfant, font passer ce chiffre à 1 sur 100. Les traitements sont devenus plus efficaces et plus faciles à prendre.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

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

CAS DE RÉMISSION

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

...





Autotest, comment ça marche ?

Pour qui ?

Tout le monde, même les mineurs.

Pour quoi ?

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

Combien ?

Entre 25 et 30 euros.

Quelle fiabilité ?

99 % si la contamination a plus de 3 mois.

Fonctionnement ?

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

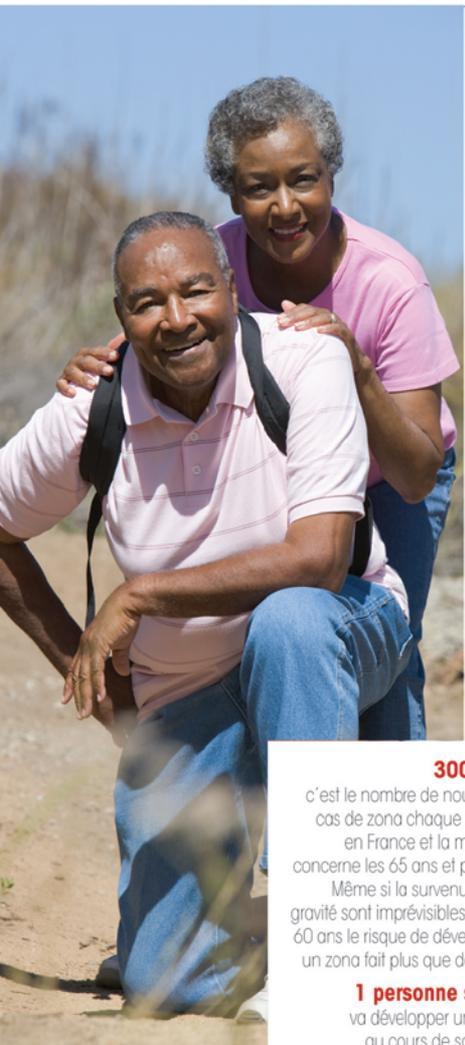
...

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

VACCIN ANTI-SIDA

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

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



65 ANS ET + LE ZONA PEUT VOUS CONCERNER

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

Le virus est probablement en nous !

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

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

1 personne sur 4
va développer un zona au cours de sa vie⁽⁴⁾.

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

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

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

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

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

Principale complication : les douleurs neurologiques chroniques

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


sanofi pasteur MSD

(1) Deman MN et al. A vaccine to prevent herpes zoster and postherpetic neuralgia in older adults. *N Engl J Med* 2005;352(2):271-81. (2) Kimberlin DW, Whitley PJ, Varicella-Zoster Vaccine for the Prevention of Herpes Zoster. *N Engl J Med* 2007; 356:1326-33. (3) Boothwood S, Doherty N, Lane F et al. Seroprevalence of varicella in the French population. *The Pediatric Infectious Disease Journal* 2006;25: 141-44. (4) Gonzalez-Chaparro S et al. Herpes zoster burden of disease in France. *Vaccine* 2010;28:7933-38. (5) Bouchassia D, Chassagny G, Gallat J et al. Patient perspective on herpes zoster and its complications: An observational prospective study in patients aged over 50 years in general practice. *Pain* 2012;153:342-49. (6) Liesegang T.J. Natural history, risk factors, clinical presentation and morbidity. *Ophthalmology* 2008;115:53-512. (7) Helgason S. et al. Prevalence of postherpetic neuralgia after a single episode of herpes zoster: prospective study with long term follow up. *Br Med J* 2000;321:1-4. (8) Schmadke C. Herpes Zoster in Older Adults. *Clin Infect Dis* 2001;32:1481-86. (9) Schmadke C. Treatment and prevention strategies for herpes zoster and postherpetic neuralgia in older adults. *Clin Geriatr* 2008;14(1):26-33. (10) Johnson RW, Bouchassia D et al. The impact of herpes zoster and post-herpetic neuralgia on quality-of life. *BMC Med* 2010;8:37. (11) Christe PJ, Hibelmann G, Meine DN. Postherpetic neuralgia in older adults: evidence-based approaches to clinical management. *Drugs Aging* 2007;24: 1-19. (12) Helgason S. et al. Prevalence of postherpetic neuralgia after a single episode of herpes zoster: prospective study with long term follow up. *Br Med J* 2000;321:1-4. (13) Schmadke K et al. The impact of acute Herpes zoster pain and discomfort on functional status and quality of life in older adults. *clin J Pain* 2007;23:489-496. (14) Sertierelles. Bilans annuels 2012. Disponible sur <http://webtemi.u707.jussieu.fr/sertierw/>.

A à Z

Moustiques : le choix des armes

PAR AD

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



a



Attraction

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

d

Dengue

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



Chikungunya

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

e

Eau stagnante

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



f

Fièvre jaune

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





Grattage

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

g

i Insecticides

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



p Paludisme

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

p

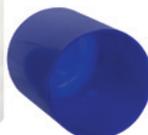
Protection

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

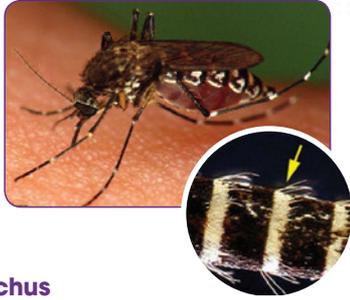
m

Moustiquaire

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



t



Taeniorhynchus

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

Vecteur

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

Z



Zika

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

BIOSTOP
ANTI-INSECTES
PRODUIT NON ISSU DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

MARRE DE VOUS FAIRE PIQUER ?

BIOSTOP
ANTI-INSECTES
SPRAY ANTI-MOUSTIQUES
ANTI-MOSQUITOES SPRAY

→ Zones infestées
Infested zones

ACTIVE 6 HEURES
Actif 6 heures

→ Protecteur à base d'un actif d'origine naturelle à 98%

UNE GAMME COMPLÈTE
DISPONIBLE EN PHARMACIE

EN PHARMACIE
Distributeur exclusif : **Tél. : 05 96 51 58 08**
www.timpharma.com

Sous haute surveillance

Cancer de la prostate : faut-il toujours traiter ?

PAR MARIE-FRANCE GRUCEAUX-ETNA

Il n'est pas toujours nécessaire de traiter le cancer de la prostate. Une simple surveillance peut être proposée dans certains cas. Un fait surprenant argumenté par le docteur Cédric Sénéchal, chirurgien urologue.

Le cancer de la prostate évolue différemment selon les cas. "Il n'est pas possible de dire à un patient : vous avez un cancer mais ne vous inquiétez pas, il n'évoluera jamais. Néanmoins, depuis 20 ans, on a développé l'idée que l'on pouvait surveiller certains cancers de la prostate." Ce n'est pas un concept nouveau, mais il a pris un réel essor en France et en Europe à partir de 2006, lorsque plusieurs grandes

études scientifiques ont été lancées. Des urologues avaient déjà ouvert le débat depuis la fin des années 1990, notamment au Canada, pour savoir s'il fallait toujours traiter le plus tôt possible. *"Et aujourd'hui, il est communément admis dans la communauté scientifique que certains patients ne nécessitent pas de traitement immédiat car la maladie ne va probablement pas déboucher sur des complications comme des métastases".*

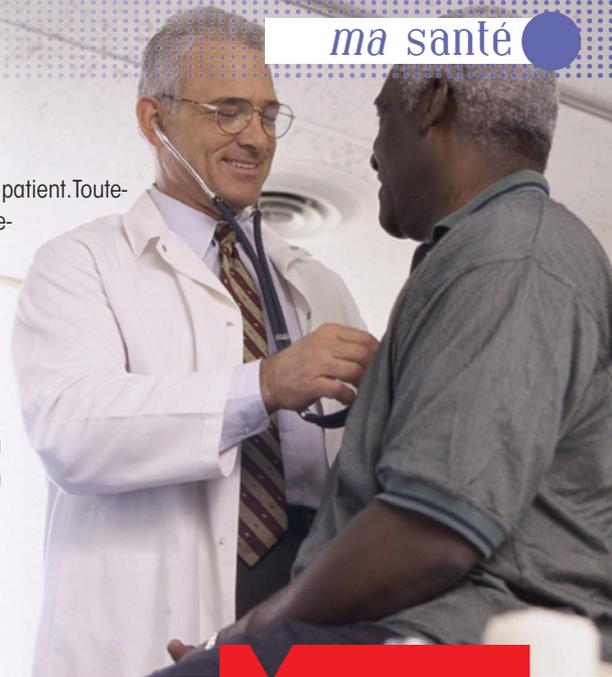
OUTILS DE DÉPISTAGE

"Depuis 2005, poursuit le docteur Sénéchal, des patients sont sous surveillance active pour des cancers localisés à la prostate, à faible risque évolutif". Et il est possible de s'en assurer par des outils comme la prise de sang pour déterminer le PSA (marqueur du cancer de la prostate), la biopsie. C'est un des moyens de surveillance privilégié notamment dans les premières années. Il s'agit de prélever des petits morceaux de prostate avant de les analyser. Certes, la biopsie reste un acte invasif mais c'est la seule preuve irréfutable de la présence d'un cancer. *"Ces dernières années, il est devenu systématique de compléter cette surveillance par l'IRM de la prostate. L'imagerie est très performante, elle peut nous aider à cibler les points de biopsie mais jamais à affirmer le diagnostic. Et enfin, il y a l'examen clinique. Et naturellement, au final il y a le choix du patient qui est libre d'accepter cette surveillance ou non."* Le but de la surveillance, c'est d'éviter les effets secondaires des traitements physiques pour améliorer

la qualité de vie du patient. Toutefois, la surveillance elle-même est stricte avec au minimum une biopsie de confirmation nécessaire dans les 4 à 12 mois qui suivent le diagnostic initial. Ensuite 2 à 3 consultations par an avec à chaque fois un dosage du PSA et un examen clinique auquel on associe une IRM par an. *"On cible les cancers à très faible risque, poursuit l'urologue, mais il est toujours possible de sous-estimer l'agressivité d'un cancer sur une seule évaluation, c'est pourquoi on les surveille d'aussi près. Au service d'urologie du CHU de Pointe-à-Pitre, on estime qu'actuellement 10 à 15 % des patients chez qui est diagnostiqué un cancer de prostate, pourraient relever d'une surveillance active."*

DÉTECTION PRÉCOCE

Information et détection précoce sont les maîtres-mots. Il existe encore chez nous des hommes de moins de 60 ans qui décèdent d'un cancer de la prostate évolué qu'il aurait été possible de détecter et peut être de guérir 10 ans plus tôt. C'est pourquoi l'association française d'urologie (www.urofrance.org) recommande la détection précoce à partir de 45 ans chez les hommes à haut risque de cancer de la prostate (origine afro-antillaise ou antécédent familial de cancer de la prostate).



Moins d'effets secondaires

Il existe deux traitements de référence du cancer de la prostate localisé : la prostatectomie et la radiothérapie. Mais des techniques plus récentes existent, les ultrasons de haute intensité (HIFU), disponible en Guadeloupe, et la curiethérapie, disponible en Martinique. Elles se déroulent toutes deux sous anesthésie au bloc opératoire. La place exacte de ces techniques est encore mal définie et en constante évolution. Elles pourraient à l'avenir se situer entre la surveillance et les traitements de références cités. Elles généreraient moins d'effets secondaires mais leur efficacité à long terme est moins connue.

© PURESTOCK

Zoom

Pourquoi faire un fond d'œil ?

© ISTOCKPHOTO

PAR ASTRID BOURDAIS

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

Qu'est-ce qu'on observe ?

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

À quoi ça sert ?

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

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

À quelle fréquence ?

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

Optic 2000

Une nouvelle vision de la vie

NON à la
vue
CHÈRE



39€

Monture + Verres
LES PRIX TOUT COMPRIS

Valable toute l'année

www.optic2000.com

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

Ctre Cial Lassale
SAINTE-MARIE
Tél. : 05 96 69 23 83

Imm. Hexagone - Zone de Champigny
DUCOS
Tél. : 05 96 55 98 30

3, rue Victor Hugo
LA TRINITÉ
Tél. : 05 96 58 37 84

Test

Diabète : êtes-vous à risque ?



PAR NATHALIE CHILLAN

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

© STOCKBYTE/ISTOCK



1 Quel âge avez-vous ?

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

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

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

2 Connaissez-vous des diabétiques dans votre famille ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Calcul de l'IMC chez l'adulte

IMC = Poids (kg) / (Taille(m)²)

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

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

5 Pratiquez-vous une activité physique ?

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

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

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

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



© iStock

RÉSULTATS

Votre score : **1 à 7 points**

Risque faible

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

Votre score : **8 à 10 points**

Un risque existe

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

Votre score : **11 points et plus**

Attention ! Risque élevé

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

PAR ASTRID BOURDAIS

La technique de récupération rapide après chirurgie tend à se développer. Bénéfique pour le patient, elle l'est aussi pour la santé de l'hôpital. Explications avec le Dr Pascal Boireau, chirurgien orthopédiste.

Service express

Sitôt opéré, sitôt levé !

Sébastien souffre d'une hernie discale invalidante qui l'oblige à se faire opérer en octobre 2014. Il entre à la clinique un jeudi matin et en ressort, debout, dès le vendredi. "J'étais content de rentrer chez moi, j'avais compris ce qu'on m'avait fait, comment cela allait évoluer et je me sentais bien." Son chirurgien, qui a pris le temps de lui expliquer les différentes étapes de l'opération, estime qu'il n'y a pas d'intérêt à prolonger son séjour à l'hôpital et fait sortir son patient avec un traitement anti-inflammatoire et

antidouleur ainsi qu'une prescription pour des séances de kinésithérapie.

CHIRURGIE VIDÉO-ASSISTÉE

Cette nouvelle façon de faire est pratiquée depuis une vingtaine d'années dans les pays du Nord européen et a été mise au point par le docteur danois Henrik Kehlet, en 1995, pour la chirurgie du côlon. De plus en plus d'opérations dites "lourdes" (hernies discales, prothèses de hanche, de genoux, chirurgie de l'épaule...) peuvent désormais être prises en charge selon le protocole de

la récupération rapide après chirurgie. "L'essor de la RRAC s'est fait parallèlement au développement de la chirurgie ambulatoire (traitement chirurgical et sortie du patient le même jour)", souligne le docteur Pascal Boireau, chirurgien orthopédiste. L'évolution des techniques opératoires comme la chirurgie vidéo-assistée arthroscopique ou coelioscopique, permet en effet d'envisager autrement la prise en charge du patient. Mais il ne s'agit pas uniquement d'une question d'outils et de techniques. La prise en charge globale du patient par l'ensemble du personnel médical et paramédical ainsi que son implication active sont aussi des éléments indispensables à la mise en place de la RRAC. "La douleur, la cicatrisation et la récupération physique et psychologique sont les 3 éléments qui conditionnent la durée du séjour d'un patient à l'hôpital", explique le chirurgien. Ainsi, en jouant sur ces 3 curseurs, on arrive à faire baisser la durée de séjour des patients à l'hôpital tout en améliorant leur qualité de vie et leur convalescence. Par ricochet, les économies réalisées par la Sécurité sociale sont potentiellement très importantes.

CICATRISATION RAPIDE

"La cicatrisation est aujourd'hui mieux maîtrisée car beaucoup d'opérations ne nécessitent que des mini-incisions pour passer la caméra et les outils, précise le spécialiste. De ce fait, les chirurgiens tendent à mettre moins de drains (technique permettant l'évacuation des substances produites lors du geste chirurgical) qu'auparavant, ce qui permet de mieux contrôler la cicatrisation et de laisser sortir le patient plus rapi-

dement. Ce qui diminue aussi le risque des maladies nosocomiales." Les techniques d'anesthésie ont aussi beaucoup évolué. L'anesthésie locorégionale permet, par exemple, d'endormir de façon sélective une partie du corps et de contrôler la douleur jusqu'à 24 h après l'opération. Les pratiques liées à l'anesthésie évoluent elles aussi, permettant de réduire de manière importante le jeûne préopératoire. Avant, un patient devait être complètement à jeun dès minuit la veille de l'opération et celle-ci pouvait avoir lieu en milieu d'après-midi. Le patient accumulait ainsi fatigue et stress avant même d'avoir été endormi. Aujourd'hui, de nombreux praticiens recommandent un jeûne de 6 h seulement avant la chirurgie et le patient peut boire un peu d'eau sucrée jusqu'à 2 h avant l'opération. Les prescriptions de calmants (anxiolytiques) avant l'opération sont également revues à la baisse et les médicaments à effet courts sont privilégiés. De même, l'évaluation de la douleur est aujourd'hui plus fine. Les différents paliers douloureux sont expliqués au patient et c'est lui qui maîtrise la prise de ses antalgiques. Moins stressé, moins fatigué, moins douloureux et plus actif dans sa prise en charge, il récupère plus vite, d'autant que le relai avec les professionnels (kiné, infirmiers, diététiciens...) se fait très bien à la maison.



Gare au tampon

Choc toxique : faut-il en avoir peur ?



PAR ANNE DEBROISE

Un mannequin américain a été amputé d'une jambe suite à une infection déclenchée par... un tampon hygiénique. Un cas rarissime mais qui incite à rappeler quelques règles d'hygiène.

© ISTOCKPHOTO

Tout a commencé par un léger malaise, en 2012. Lauren Wasser, un mannequin de 24 ans, a ses règles. Comme d'habitude, elle utilise un tampon. Elle le changera 2 fois dans la journée. Mais le malaise s'accroît et, ce soir-là, elle s'écroule sur son lit. Après de longues heures de sommeil lourd, elle est transportée à l'hôpital entre la vie et la mort. Sa température monte à 41 °C. Au bout de plusieurs jours de soins intensifs, sa jambe gangrenée est amputée. Elle a été victime d'un syndrome de choc toxique staphylococcique, une infection aiguë et rare.

STAPHYLOCOQUE DORÉ

Lauren Wasser a mis 3 ans à se relever de cette terrible histoire, accepter sa prothèse, reprendre le chemin des défilés... et parler de son expérience. L'été dernier, son histoire a été relayée par les médias du monde entier. Le mannequin et sa mère ont porté plainte contre le fabricant, même si les produits de la marque mise en cause

ne semblent guère différer de ceux des autres marques. Fin août 2015, une étudiante française, Mélanie Doerflinger, lançait sur le site change.org une pétition réclamant des fabricants de tampons qu'ils publient la composition de leurs produits. La composition des tampons hygiéniques (essentiellement du coton et de la viscose) offre en effet des conditions idéales pour la prolifération d'une bactérie, le staphylocoque doré (*Staphylococcus aureus*). C'est un habitué de la flore bactérienne humaine. Il s'installe fréquemment au niveau du nez, de l'arrière-gorge, des zones génitales. On estime que 10 à 40 % des individus abritent cette bactérie en permanence, et 60 % de temps en temps. Une cohabitation qui se passe en général sans problèmes, causant parfois simplement de légères infections de la gorge ou de la peau. "Certaines souches de cette bactérie peuvent produire, dans des conditions qu'on ne connaît pas bien, une toxine capable d'empoisonner le sang et les tissus lorsqu'elle est produite en grande quantité", explique Frédéric

Laurent, co-directeur du Centre national de référence des staphylocoques (Lyon). La prolifération de ces souches particulières et leur production massive de toxine "TSST-1" conduisent au choc toxique staphylococcique. Il peut être aussi favorisé chez des personnes dont le système immunitaire n'a pas appris à vivre avec cette souche bactérienne.

MISES EN GARDE

Ce syndrome a été identifié dans les années 1978 et, dès les années 1980, on remarque qu'il se produit le plus souvent chez des utilisatrices de tampons pendant ou juste après leurs règles. Cette prise de conscience a conduit l'administration américaine chargée de la commercialisation des produits alimentaires et des médicaments (la FDA) à déconseiller la commercialisation de tampons trop absorbants, à obliger les fabricants à insérer une mise en garde sur le syndrome de choc toxique dans leur notice, et à classer les tampons selon leur degré d'absorption, afin que les femmes utilisent le niveau minimal dont elles ont besoin. Mais, comme beaucoup de femmes, Lauren Wasser n'avait jamais fait attention à cette mise en garde. Et ce jour-là, les staphylocoques présents dans son vagin ou sur ses mains lors de l'introduction du tampon ont proliféré et produit la toxine TSST-1. La

fièvre, les nausées, l'hypotension, les vomissements sont apparus. Son système cardiovasculaire s'est mis à fonctionner de manière anarchique, les vaisseaux sanguins se sont dilatés, le sang n'a plus circulé correctement, les tissus ont commencé à manquer d'oxygène, de nombreux organes, dont le cœur, menaçant de défaillir. Hospitalisée in extremis, Lauren a été sauvée. Mais sa jambe, gangrenée, a dû être amputée. L'extrémité de sa deuxième jambe est également en mauvais état.

RETIRER LE TAMPON ET CONSULTER

Si ce scénario extrême est effrayant, il reste rarissime. Selon Frédéric Laurent, "chaque année, une vingtaine de cas de chocs toxiques staphylococciques suite au port de tampons nous sont rapportés en France. La mortalité est d'environ 5 %". Ce centre a par ailleurs recensé un cas dû au port d'une coupe menstruelle. Mais l'histoire de Lauren Wasser permet de rappeler aux utilisatrices de tampons qu'elles doivent respecter des règles d'hygiène simples (voir encadré). Et en cas de forte fièvre, de vomissement, d'éruption cutanée, de nausées ou de sensation profonde de mal-être au moment des règles (symptômes qui apparaissent en général 3 à 5 jours après l'infection), il y a 2 choses à faire : retirer le tampon et consulter.

Du bon emploi des tampons hygiéniques

- **Se laver les mains** avant de placer ou enlever un tampon.
- **En changer** toutes les 4 à 8 heures.
- **Ne pas les utiliser la nuit.**
- **Choisir la plus petite taille possible** en fonction de son flux (super-absorbants, normaux ou mini).
- **Penser à bien retirer le dernier tampon** à la fin des règles.
- **Ne pas en porter en dehors des périodes** de menstruation.
- **Alterner avec des serviettes** hygiéniques.



Avec Lesieur, le chef c'est vous !



Une combinaison de 4 huiles végétales, qui vous apporte
des oméga 3 et 6, des vitamines D et E.

L'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile ISIO 4 couvre 50% des apports
quotidiens de référence en vitamine D.

La vitamine D contribue au bon fonctionnement du système immunitaire
et participe ainsi aux défenses naturelles de votre famille.



PAS D'ERREUR, C'EST LESIEUR

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

Il était une fois

Le fabuleux voyage d'un bout de gras



PAR LUCIE DANIEL

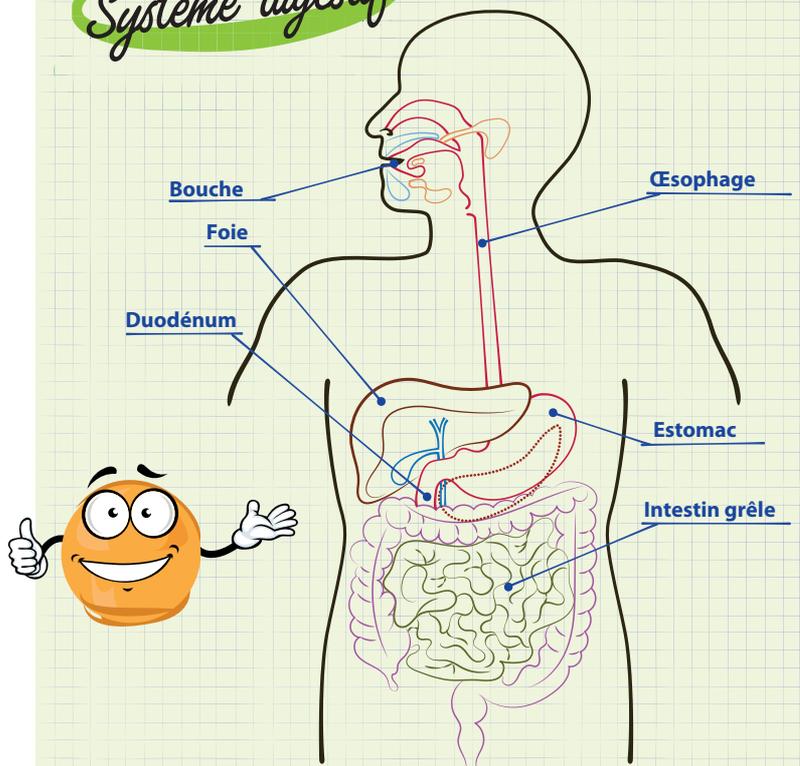
Que se passe-t-il lorsque nous mangeons des matières grasses ? Que deviennent-elles ? Comment sont-elles utilisées par notre organisme ? Quid du "bon gras", du "mauvais" et du "très mauvais" ? Périple d'un bout de gras dans le corps humain.

Le bon gras : l'huile d'olive extra-vierge

Dans l'assiette

Impossible d'imaginer une petite salade sucrine-tomate-avocat sans elle. Pourquoi l'ajouter ? Certainement pour son parfum qui ne manquera pas de relever le goût du plat. Mais aussi pour son odeur et peut-être un peu aussi pour l'effet visuel. Pourquoi l'huile d'olive ? Parce qu'elle est riche en oméga-9. Un acide gras qui, comme d'autres célèbres acides gras insaturés (oméga-3, 6) est connu pour son effet bénéfique contre les maladies cardio-vasculaires et l'hypertension.

Systeme digestif



4 Le transport
Une fois passés dans le sang, les différents acides gras de notre assaisonnement (près d'une vingtaine d'acides gras différents dans l'huile d'olive) sont recombinaés pour former les fameux triglycérides. Ces molécules sont alors acheminées vers les différents tissus et organes du corps.

5 L'utilisation
Et c'est sous cette forme (triglycérides) que la matière grasse pourra être utilisée directement par certains tissus. Elle sert notamment de carburant aux cellules, entre également dans la composition des membranes cellulaires, etc. Mais surtout, elle permet de stocker des réserves d'énergie... dans les tissus adipeux. Constituant ainsi une réserve (plus ou moins) conséquente, disponible en cas de diète ou d'efforts prolongés.

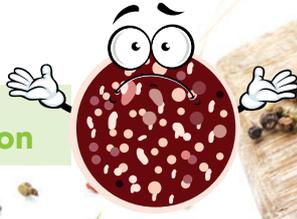
2 De la bouche à l'estomac
Dès la première bouchée, la mastication et la salive transforment les aliments en un bol alimentaire qui peut descendre le long de l'œsophage. Toutefois, les enzymes présentes dans la salive ne permettent pas (ou très peu) la dégradation des molécules de gras. Une fois dans l'estomac, le brassage des graisses, associé à l'action d'une enzyme, provoque une émulsion : la matière grasse est dispersée sous forme de petites gouttelettes de gras.

3 Dans l'intestin
Les choses deviennent vraiment sérieuses ! C'est dans la première partie de l'intestin grêle (le duodénum) que les enzymes pancréatiques et les sels biliaires "coupent" les molécules de graisses afin d'obtenir les différents lipides (notamment les différents acides gras) qui composent la matière grasse. Puis, ces lipides sont intégrés dans des vésicules permettant le passage de la barrière de l'intestin. Direction, le système sanguin. C'est l'absorption.



6 L'effet "déboucheur" du bon cholestérol
La matière grasse est indispensable au bon fonctionnement du corps. Reste qu'il ne faut pas en consommer trop. Et puis, il y a une bonne nouvelle avec l'huile d'olive. Les oméga-9 favorisent la formation du "bon" cholestérol. Pour simplifier, ils forment des molécules (les HDL) qui vont "récupérer" le "mauvais" cholestérol en excès (celui qui bouche les artères et fatigue le cœur) pour l'acheminer vers le foie où il pourra être assimilé. Alors ? Tous à l'huile d'olive (riche en oméga-9) et à l'huile de colza (riche en oméga-3).

Le mauvais gras : la rondelle de saucisson



1 Dans l'assiette

Dans sa coupelle apéritif, le saucisson n'est pas si appétissant que ça. Mais le souvenir de la dernière dégustation engendre une irrésistible envie de tendre la main...

2 Dans la bouche

La matière grasse telle quelle n'a pas de goût. Mais elle est conductrice de saveurs. Dans ce morceau de saucisson, elle fixe le goût de la viande, celui du poivre, et les amplifie. D'où l'explosion des saveurs lors de la mastication. C'est ce qui explique que nous aimons, généralement, autant les aliments gras.

3 De l'estomac à l'intestin

Le bol alimentaire est descendu, la matière grasse émulsifiée dans l'estomac est passée dans l'intestin au bout de quelques heures. Dans le duodénum, les enzymes ont commencé leur action.

4 L'absorption et le transport

Les lipides passent la barrière de l'intestin et se retrouvent dans le sang sous différentes formes. Les triglycérides vont être en (petite) partie utilisés et (en plus grande partie) stockés dans nos tissus adipeux. Direction les fesses, le bas du ventre, les hanches, la culotte de cheval pour les dames, le ventre pour les messieurs.

5 L'utilisation

Le problème, c'est que le lard est, contrairement aux huiles végétales (comme les huiles d'olive, de noix, de colza, etc.), riche en acides gras saturés. Autrement dit, des acides gras moins faciles à utiliser par l'organisme. Dans le sang, ils sont transportés sous forme de "mauvais" cholestérol. Or, si le cholestérol est utile à l'organisme, il va, s'il est en excès, s'accumuler et former des plaques qui tapissent les parois internes des artères, engendrant un risque de maladies cardiovasculaires. Pour résumer : oui au lard... mais en petite quantité.

Et les "trans" ?

Outre les acides gras insaturés et saturés, il existe des acides gras dit "trans". Ces derniers sont très peu présents dans les aliments bruts (huile vierge, viandes). En revanche, ils peuvent être présents en grande quantité dans les aliments ayant subi des transformations de l'industrie alimentaire (huile de palme, pâtes à tartiner, pâtisseries industrielles, margarine, etc.). Si les premières étapes de la digestion se déroulent de manière identique à celle des autres acides gras, c'est l'assimilation qui va poser problème. Les acides gras "trans" ne sont pas directement utilisables par l'organisme... qui ne sait pas quoi en faire. Résultat, ils demeurent dans la circulation sanguine et sont à l'origine de l'augmentation du "mauvais" cholestérol. Attention, danger !

© ISTOCKPHOTO



3 conseils pour "taper dans le gras"

- 1 heure au moins d'exercice physique par jour et ce 3 fois par semaine.
- Préférez une activité longue, même moins intense, à une activité courte. Ce n'est qu'au bout de 45 min d'efforts que le corps puise dans ses réserves de graisse.
- Mangez des légumes riches en fibres lors d'un repas trop riche en gras. Dans l'intestin, les fibres captent une partie des acides gras, empêchant (partiellement) leur passage dans le sang.

Steven Labrana, coach sportif

PAR PGB

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

Panique à bord

#Top 10

des phobies insolites



#1

Ithyphallophobie

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



#2

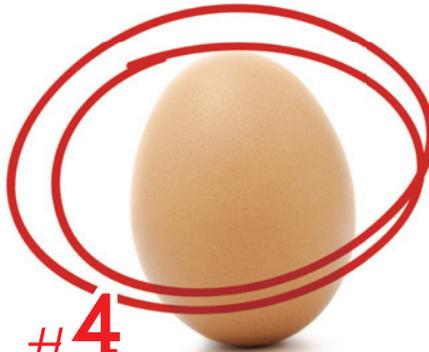
Carpophobie

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

#3

Aérophobie

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



#4

Alophobie

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

#5

Autophobie

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

#6

Anthropophobie

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

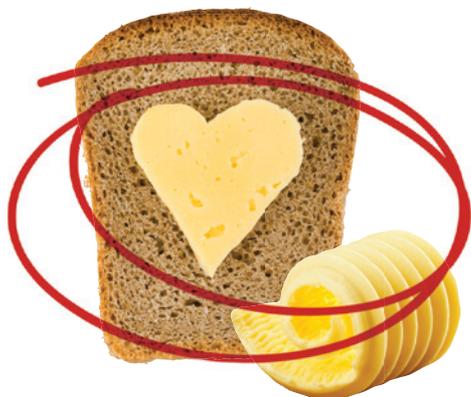
#7

Stasophobie

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



© ISTOCKPHOTO



#8

Butyrophobie

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

#10

Émétrophobie

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



Géphyrophobie

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

Pour aller plus loin

Ça veut dire quoi être phobique ?

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

D'où proviennent ces peurs ?

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

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

Comment les surmonter ?

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

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



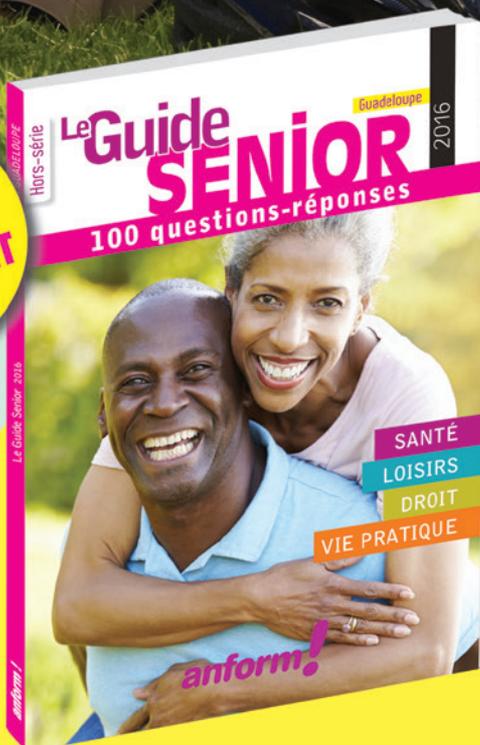
> Découvrez
VOTRE NOUVEAU

hors-série anform :

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

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

**Hors-série
ANNUEL
ET GRATUIT**



À gras-le-corps

La crise de foie n'existe pas !

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

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



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

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

Il s'agit en fait d'une indigestion.

VRAI. Nous attribuons au foie des symptômes qui n'ont rien à voir avec cet organe. En réalité, chacun a sa

propre définition de la crise de foie, exactement comme pour la gastro-entérite. La crise de foie, pour la plupart d'entre nous, se résume à avoir des maux de tête, des vomissements, de la fatigue et des maux de ventre. Or, aucun de ces symptômes n'est à associer au foie. Si l'on voulait se rapprocher au plus près, il faudrait parler de troubles dyspeptiques ou, pour faire simple, d'une mauvaise digestion ou "indigestion" et le foie n'y est pour rien.

Ça peut être grave.

FAUX. La crise de vésicule biliaire est même souvent synonyme d'un bon fonctionnement de la vésicule. Elle a une réactivité plus importante devant un apport alimentaire riche en gras ou riche en alcool. Il ne faut pas non plus confondre "gueule de bois" et "crise de foie".





On ne peut pas vivre sans vésicule biliaire.

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

On peut soigner facilement une "crise de foie".

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

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

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



© ISTOCKPHOTO: TOP PHOTO GROUP

 **Arkopharma**



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

ARKOFLUIDES® DÉTOX

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

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

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



Fabriquée en FRANCE
Sans EDULCORANT
Sans CONSERVATEUR
Sans ALCOOL

Plantes de haute
qualité contrôlées
issues de
l'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE

Complément alimentaire

ARKOFLUIDES®

La santé par les plantes

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



Phytothérapie
en pharmacie



Conseils
pharmaciens

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

30261 - Code ACL : 3401542050040 - ©Tom Merion/Djo Images-GraphicObsession

Vital

Le glutathion, une super molécule ?

PAR PRISCILLA ROMAIN

Les fans de *Dr House* savent que le bon fonctionnement du corps repose sur des éléments infimes. Dans leurs rangs, on trouve le glutathion. Un anti-oxydant garant de tous les équilibres cellulaires de nos organes.

Qu'est-ce qu'un anti-oxydant ?

La vie cellulaire du corps est faite de milliards de réactions chimiques créées par l'interaction des cellules. Ce mouvement perpétuel produit des radicaux, responsables de réactions en chaîne destructrices et de l'oxydation. Le job de l'anti-oxydant est de bloquer ces réactions. Il préserve donc la jeunesse de la cellule. L'un des anti-oxydants les plus connus est la vitamine C.

Et le glutathion dans tout ça ?

Le glutathion est l'anti-oxydant par excellence. Mais pas que. Il est généré par la grande majorité des cellules du corps et permet à tous les autres anti-oxydants de faire leur office. Cette molécule est la fusion de trois acides aminés : la glutamine, la glycine et la cystéine. Elle tient plus ou moins "notre vie entre ses mains". Sans son action régulatrice, nos cellules succomberaient à



© ISTOCKPHOTO.



une oxydation non maîtrisée. L'organisme serait alors incapable de mobiliser ses défenses immunitaires et ne pourrait pas résister aux attaques virales, aux bactéries ni aux cancers. Quant au foie, il s'assècherait sous l'accumulation des toxines et deviendrait vite hors-service. Un vrai scénario catastrophe.

Quel est le champ d'action du glutathion ?

Immense. Mais le premier organe dépendant de lui est le foie. C'est son "centre de stockage". De fait, la forte présence de glutathion dans cet organe est logique, puisqu'il trie le bon grain de l'ivraie au cœur des aliments ingurgités. Il repère et élimine les substances étrangères. Les cellules hépatocytes d'un foie en bonne santé sont gorgées de glutathion. Ce qui permet sa synthèse et le recyclage de son oxydation. Il se lie aux toxines et permet leur élimination dans les urines ou la bile. Vient ensuite le système immuni-

taire. En aidant à la production de globules blancs, le glutathion est le dopant des défenses naturelles. Sans lui, elles sont moins actives et moins aptes à lutter contre les agressions. Et enfin, l'œil. L'absence de cette molécule dans le cristallin est un facteur moteur d'accélération de sa sénilité et du développement de la cataracte avec le vieillissement.

Où en trouver ?

Pas la peine de se précipiter en pharmacie ou en parapharmacie. Le glutathion ne se vend pas. Après expérience, il s'est avéré que son ingestion n'avait aucun effet sur l'augmentation de son taux dans l'organisme. Seule une haute qualité nutritionnelle garantit sa synthèse quasi constante. C'est grâce aux aliments consommés que les cellules fabriquent la molécule. Pour mettre l'usine en route, il faut privilégier les végétaux, les tanins (cacao, café, thé, raisin) les anthocyanes (fruits rouges) et les acides phénoliques (céréales/fruits/légumes). En réalité, il concrétise le besoin de mener une vie saine. L'autre solution est d'ingérer d'autres anti-oxydants qui ont besoin de lui pour agir : bêta-carotène, vitamine C et vitamine E. Deux semaines de prise régulière dans l'année permettent un nivellement intéressant du glutathion.



Un fragile équilibre

La molécule est aussi fragile que nécessaire. Les surmenages du corps lui sont fatals. La pollution, la fumée tabagique, les médicaments, les déficiences nutritionnelles, l'excès d'alcool, le vieillissement et les exercices d'endurance font drastiquement chuter les taux de glutathion dans l'organisme. Chez les personnes âgées, la présence de la molécule recule à près de 40 %. Une situation préoccupante quand on sait qu'à cet âge les cellules neurologiques y sont particulièrement sensibles. Des taux trop bas laissent la porte ouverte à la maladie de Parkinson, ou d'Alzheimer, voire au cancer, chez les sujets à terrain favorable.

Savez-vous...

Les cafards sont-ils nos amis ? Accepteriez-vous de vous faire implanter une puce NFC ? Comment déclarer sa flamme ? Comment des fourmis tentent de sauver l'Amazonie ? Des questions insolites et des réponses toutes aussi surprenantes.



... que les cyborgs envahissent la planète ?

Lors du salon IFA de Berlin (consacré aux nouvelles technologies), Rainer Bock, salarié d'une société de cybersécurité, a accepté de se faire implanter une puce NFC (abréviation anglaise de "communication en champ proche") sous la peau. Grâce à cet implant de la taille d'un grain de riz, l'Allemand peut désormais interagir avec les équipements NFC qui l'entourent :

déverrouiller son smartphone, ouvrir une porte, allumer un ordinateur. Il y aurait environ 10 000 cyborgs (humains ayant reçu une greffe mécanique) dans le monde. En France, des "implant party" (concept importé de Suède) voient même le jour. Ces puces pourraient bientôt servir de moyen de paiement, de fichier médical d'urgence en cas d'accident...

... que les koalas pourraient sauver l'homme d'une MST ?



Le koala pourrait détenir la clé pour guérir l'homme des infections à chlamydiae. Cette maladie sexuellement transmissible (MST) touche un grand nombre de personnes et est souvent associée à l'infertilité féminine. "40 à 70 % des koalas présentent des traces de chlamydiae. Celle-ci pouvant être isolée dans de nombreuses parties de l'appareil reproducteur masculin, y compris les testicules où le sperme est produit", explique l'Institut de santé et d'innovation biomédicale du QUT de Brisbane en Australie. Après 7 années de travail, l'équipe a affirmé avoir trouvé un vaccin. "Nous avons réalisé des tests sur des koalas en captivité et ils semblent immunisés contre les populations sauvages."

... qu'il vaut mieux déclarer sa flamme par mail ou par SMS



Une étude menée par des scientifiques américains a établi qu'il est plus efficace de déclarer sa flamme en envoyant un email ou un SMS qu'en appelant directement. Les chercheurs ont en effet comparé l'impact émotionnel des messages romantiques écrits et oraux reçus par 72 personnes âgées de 18 à 34 ans. Les résultats montrent que les messages romantiques envoyés par email ont un impact émotionnel plus important sur le récepteur que les messages vocaux, mais aussi que les messages écrits utilisent un vocabulaire plus fort et plus réfléchi.



... que les cafards sont nos amis ?

Un zoo japonais tente de rehabiler l'image des cafards grâce à une exposition. Les spectateurs peuvent assister à une course de cafards pour juger de la vitesse impressionnante à laquelle ils se déplacent, ou encore toucher le cafard sifflant de Madagascar, qui peut atteindre 7 cm ! Forte de 4 000 espèces, la blatte, créature des plus résistantes, peut survivre à peu près partout. Dans les villes, elle souffre d'une image négative. Pourtant, elle joue un rôle important dans la chaîne alimentaire en mangeant les carcasses d'animaux en décomposition et les plantes mortes dans les forêts.

SOCIÉTÉ



... que des fourmis ont manifesté pour sauver l'Amazonie ?

Imaginez... un demi-million de fourmis défilant munies de mini-banderoles pour appeler à sauver l'Amazonie. Certainement la plus petite manifestation du monde ! Elle était organisée par les écologistes du WWF allemand, à Cologne. Selon les scientifiques, la forêt amazonienne est malade. Changement climatique, sécheresse, pollution des sols... En 20 ans, sa capacité à éponger le dioxyde de carbone a été divisée par deux.

Arkopharma



© Mathias Spohn / PhotoAly / GraphicObsession

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

L'ACTIF NATUREL POUR VOTRE BEAUTÉ.

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



LE SAVIEZ-VOUS ?

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



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

ARKOGÉLULES®

La santé par les plantes



Phytothérapie en pharmacie



Conseils pharmaciens

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

PAR CÉLINE GUILLAUME

Changez d'heure, changez d'air ! Le voyage, c'est bon pour la santé. À condition de prendre quelques précautions. Voici 20 questions que vous vous posez et les réponses de nos spécialistes.

VOYAGES

mode d'emploi

1 Quels sont les bienfaits du voyage ?

"En voyage, en vacances, nous devenons plus ouverts, plus réceptifs aux autres, aux rencontres, à une langue nouvelle, à des atmosphères différentes... Nos soucis nous attendent à notre retour mais, face à eux, nous sommes différents. Ceci, dans le cas d'un voyage réussi ! Car certains emmènent leur stress dans leur valise ou adoptent, dès leur arrivée, une position de fermeture", explique Josiane Jarrin-Broche, docteur en psychologie. Les bénéfices seraient également physiques. Une étude britannique a montré que prendre des vacances baissait la tension artérielle, le taux de sucre sanguin, améliorait l'humeur et le sommeil, et aurait même un impact positif sur notre fertilité.



2 Le séjour santé est en vogue. Cure thermale ou thalasso : quels sont les bienfaits ?

"Pour résumer, ceux qui optent pour un séjour spa recherchent la détente. Les clients en thalasso, une remise en forme générale. La cure thermale sera souvent prescrite par un médecin, pour des problèmes de santé spécifiques (dermatologiques, arthrite, etc.). Même si le coût d'un séjour à l'étranger, ajouté à celui des soins, freine les clients, ceux qui en reviennent sont ravis !", constate Maëva Barret, conseillère en voyage.

3 Faut-il oser le voyage en solitaire ?

Des sites et des ouvrages fourmillent de bons plans solos. Les agences de voyage et les hôtels offrent des forfaits spécialisés. *"Le voyage en solitaire peut représenter un défi pour le timide. Habituellement peureux, il va se mettre en danger, en allant vers le monde, les autres, ce qui peut être une révélation",* approuve Josiane Jarrin-Broche, docteur en psychologie. Mais aussi pour les autres. *"Mon ami Jacky, plutôt réservé, était parti une année en Amérique du Sud, seul, sac au dos. Il est revenu marié, m'a montré des photos de lui, participant à des fiestas endiablées",* témoigne Carine, 35 ans.

AVANT DE PARTIR

- Consultez les guides et les forums de voyageurs. Tracez votre parcours (hors pays à risques !).
- Notez bien les numéros importants (carte de crédit, de passeport, d'assurance...), afin de faire opposition en cas de besoin.
- Assurez-vous que vos proches ont vos coordonnées et les noms des endroits où vous serez logés et d'autres détails importants.

4 Pourquoi dit-on que les voyages forment la jeunesse ?

Depuis quelques années, des guides entiers et des sites dédiés aux voyages en famille foisonnent. Ces nouvelles structures l'ont bien compris : les voyages profitent aux enfants et à la famille ! *"C'est un moment de grande découverte du monde. Mais aussi de nouveaux plaisirs, de contacts vrais et sincères, loin du monde virtuel de la télévision. Toute la famille est disponible pour accueillir ce moment de partage"*, acquiesce Josiane Jarrin-Broche, docteur en psychologie. Un souvenir construit ensemble qui peut souder ou ressouder une famille.



5 Comment gérer au mieux le décalage horaire ?

Franchir de nombreux fuseaux horaires désynchronise notre cycle veille-sommeil, surtout vers l'est. Si vous voyagez dans cette direction, quelques jours avant votre départ, couchez-vous de plus en plus tôt. Si vous allez vers l'ouest, allez au lit de plus en plus tard. En avion, mettez votre montre à l'heure de votre destination et pendant le trajet, évitez alcools ou caféine, et reposez-vous. Surtout si c'est un voyage de nuit, sans somnifère de préférence. Après l'arrivée, faites une courte sieste, exposez-vous à la lumière et adoptez tout de suite le rythme local.

VOYAGER AVEC SA PILULE

- Pour les séjours de moins d'une semaine, prenez votre pilule à l'heure à laquelle vous la prenez chez vous. Une tolérance de 12 h est acceptée pour les œstro-progestatives et de 3 h pour les pilules micro-progestatives.
- Pour les voyages plus longs :
 - si vous allez en Europe (vers l'est avec un décalage de moins de 12 h), dès le premier jour, prenez votre pilule à l'heure habituelle (22 h aux Antilles-Guyane, 22 h à Paris) ;
 - si vous allez en Asie, avec des escales, il faut planifier. Prenez une pilule intermédiaire entre l'heure de la prise aux Antilles-Guyane et la même heure de la destination finale."

Professeur Philippe Kadhel, gynécologue-obstétricien



6 Comment rester belle et fraîche lors d'un voyage en avion ?

"Préparez le voyage la veille, en optant pour une mono-diète : une journée complète de légumes et de fruits, afin de régénérer les cellules, de se sentir relaxée pendant le voyage et d'écarter les problèmes digestifs. Contre les jambes lourdes et les œdèmes, prenez des veinotoniques. Lors du trajet, afin de bien hydrater la peau, aspergez-vous régulièrement d'eau en brumisateuse (50 ml), même sur le maquillage, et tamponnez. Buvez de l'eau régulièrement pendant le voyage afin de bien drainer. Vous éviterez également les cernes qui sont le résultat d'une mauvaise circulation. En cas de peau sèche ou déshydratée, appliquez une crème nourrissante", conseille Marie-Claire Papaya, formatrice professionnelle en bien-être.

7 Que doit contenir, au minimum, ma trousse médicale ?

"La composition de la trousse de voyage est fonction de la destination", nuance le Dr Nafiou Igue, médecin généraliste. Prenez des produits dans leur emballage d'origine (et non en vrac) pour pouvoir lire la notice :

- des pansements stériles, coton et sparadrap ;
- des pansements gras pour les brûlures et les plaies suintantes ;
- une bande de contention ;
- une épingle à nourrice pour l'attacher ;
- une pince à épiler et une paire de ciseaux ;
- un thermomètre incassable ;
- des préservatifs de norme NF ;
- un antiseptique local en spray ou en lingettes ;
- un antalgique (le paracétamol se conserve mieux face à la chaleur que l'aspirine) ;
- un anti-diarrhéique ;
- un antispasmodique ;
- un laxatif contre la constipation ;
- collyre et/ou sérum physiologique, en dosettes à usage unique ;
- une crème à base d'arnica en cas de bosse ou de bleu.

Sources : Institut Pasteur / Ameli

Baby Foot 

**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

8 Enceinte, puis-je recevoir des vaccins avant mon voyage ?

Cela dépend du type de vaccin. "Les vaccins vivants, contre la fièvre jaune par exemple, sont contre-indiqués. Cependant, en cas d'épidémie de fièvre jaune, les femmes enceintes sont vaccinées et il n'a pas été observé de malformation fœtale", observe Antoine Talarmin, directeur de l'Institut Pasteur de Guadeloupe. Les vaccins vivants (rougeole, fièvre jaune, rubéole...) sont des préparations microbiennes introduites dans l'organisme afin de provoquer la formation d'anticorps contre le microbe en cause. Ils risquent de nuire au fœtus.



9 Grossesse : quelles précautions prendre lors des voyages ?

"L'idéal reste de voyager entre la 14^e et la 28^e semaine d'aménorrhée : vous serez hors de la période la plus à risque de fausses couches et encore à distance de l'accouchement. Demandez l'avis de votre gynécologue ou de votre sage-femme et vérifiez les conditions de prise en charge de vos soins et de votre rapatriement. Notez les coordonnées des établissements de santé et emportez les photocopies des éléments principaux de votre dossier obstétrical. Éviter les lieux en haute altitude (plus de 2 000 m) ou encore à haut risque infectieux (fièvre jaune, paludisme...). Beaucoup de traitements sont proscrits pendant la grossesse, prenez garde à votre alimentation et à l'eau que vous buvez. Attention aux transports (mis à part le train), ils comportent des risques et peuvent exacerber certains désagréments de la grossesse (nausées...)", répond Nadia Keita, sage-femme.

10 Combien de temps avant mon voyage dois-je me faire vacciner ?

"Pour la fièvre jaune, vous devez vous faire vacciner au moins 10 jours avant, surtout en cas de première vaccination. Pour les autres vaccins (typhoïde, hépatite A), il n'y a pas d'obligation. Mais pour qu'ils soient efficaces, il vaut mieux compter un délai de 10 jours également", signale le Dr Antoine Talarmin, directeur de l'Institut Pasteur en Guadeloupe.





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 !!



- **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

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

11 À partir de quel âge un bébé peut-il se faire vacciner pour un voyage ?

Le choix de la destination peut être limité, selon les vaccins et les traitements à administrer contre certaines maladies, surtout s'il s'agit d'un nourrisson. *"Un bébé peut se faire vacciner dès 2 ans pour un voyage spécifique. Cependant, contre la fièvre jaune, nous demandons, en général, que le bébé ait 1 an. En cas de nécessité impérieuse de voyager dans une zone à risque, il peut être vacciné à 6 mois"*, précise le Dr Antoine Talarmin.

12 Où puis-je avoir des informations sur le lieu où je souhaite me rendre ?

"Lorsqu'un particulier souhaite voyager à l'étranger, nous lui recommandons de consulter le site internet du ministère des Affaires étrangères (www.diplomatie.gouv.fr). La rubrique "Conseils aux voyageurs" délivre, par pays, des informations de santé, de sécurité, de transports, etc. Le site de l'Institut Pasteur (www.pasteur.fr) comporte également un espace "Santé - Voyage" où le voyageur retrouve, toujours pour chaque pays, des recommandations vaccinales, des conseils, etc.", indique Corinne Locatelli-Jouans, adjointe à la direction de la Veille et sécurité sanitaire, à l'ARS de Martinique. Autre point de repère, le Bulletin hebdomadaire international, publié par l'Institut de veille sanitaire (INVS).



13 Dois-je souscrire une assurance voyage ?

L'assurance voyage n'est pas obligatoire, mais recommandée en cas de voyage à l'étranger, c'est-à-dire hors de l'Union européenne/Espace économique européen. Les frais, liés à des difficultés de santé, peuvent atteindre un montant conséquent une fois à l'étranger ! Vérifiez que votre carte de crédit n'intègre pas déjà une assurance. Pour les autres, plusieurs questions conditionneront le choix d'une bonne assurance voyage : dispose-t-elle d'un numéro d'urgence joignable depuis l'étranger 24 h/24, 7 j/7 ? Des correspondants administratifs et médicaux dans le lieu du séjour ? Prendra-t-elle en charge les urgences ? Tous les membres de la famille seront-ils couverts ? Même en cas de circonstances particulières (pratique de sports extrêmes, catastrophe naturelle, etc.) ?

BON À SAVOIR !

À l'étranger, il est préférable d'appeler le service d'assistance de votre assurance avant de vous faire soigner. Certaines assurances refusent de couvrir les frais médicaux qu'elles n'ont pas préalablement autorisés.



14 Si je dois recevoir des soins à l'étranger, quelles sont les modalités de paiement et de remboursement ?

Si vous partez en UE/EEE, procurez-vous la carte européenne d'assurance maladie. Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge sur place, selon la législation sociale et les formalités en vigueur dans le pays. Si vous partez hors de l'UE/EEE, des conventions existent entre certains États et la France, mais *"seuls les soins médicaux urgents et imprévus pourront, éventuellement être pris en charge par votre caisse d'Assurance maladie, à votre retour en France"*, indique le site de l'Ameli. Vous devrez donc régler vos frais médicaux sur place.



15 Sur place, faut-il faire confiance aux médecines traditionnelles ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la médecine traditionnelle "constitue un pan important et souvent sous-estimé des soins de santé". Malgré des pratiques qui se réglementent de plus en plus (filières, diplômes, etc.), le guide des Recommandations sanitaires pour les voyageurs de l'INVS met en garde : "Les soins médicaux avec injection intraveineuse, intramusculaire, incision, endoscopie, acupuncture, mésothérapie exposent à des risques infectieux. Afin de limiter ces risques, il faut refuser tout geste pour lequel il n'est pas sûr qu'il sera effectué avec du matériel neuf à usage unique (aiguilles, seringues, aiguilles d'acupuncture, ventouses scarifiées) ou soumis préalablement à une stérilisation appropriée."

16 Je suis diabétique : comment gérer ma maladie en voyage ?

Plusieurs semaines avant votre départ, renseignez-vous sur les services de diabétologie et les infrastructures sanitaires des pays concernés. Notez les adresses des ambassades, des consulats, voire des services d'urgence et des hôpitaux. Si vous prenez une assurance voyage, vérifiez que votre diabète soit bien pris en charge. "C'est le médecin traitant ou le diabétologue qui adaptera au mieux le traitement, en fonction de la destination et du schéma de l'insulinothérapie", recommande la Fédération française des diabétiques. Il vous délivrera les ordonnances et les certificats obligatoires, vous indiquera la quantité de médicaments à prendre, la marche à suivre, notamment en cas de décalage horaire, et comment préparer votre matériel.

BON À SAVOIR

En avion, le transport de l'insuline, du traitement et du matériel (seringues, médicaments, pompe...), est très encadré. Procurez-vous le guide Le diabète à l'aéroport sur le site de la FFD (www.afd.asso.fr).



17 Si je me casse la jambe sur un bateau de croisière, y a-t-il un médecin à bord ?

"La plupart des nouveaux bateaux sont équipés d'un service médicalisé de première urgence, parfois même d'un bloc opératoire", informe Éliane Claire, directrice d'une agence de voyage en Guyane. Certains navires possèdent une plateforme d'hélicoptère pour une évacuation en urgence. Les premiers secours sont prodigués par "des médecins, 24 h/24, ainsi qu'une équipe médicale", ajoute la professionnelle. "Parfois, d'un hôpital", renchérit Sophie Baillet, attachée de presse d'une grande compagnie maritime. Cependant, les exigences médicales dépendent du pavillon du navire. Les attentes de patients français ne correspondent pas toujours aux normes d'un pays étranger. Et côté "douloureuse", c'est vous qui paierez les frais engagés, consultation et médicaments !



18 J'ai le mal des transports, comment faire ?

L'Institut de veille sanitaire (INVS) recommande, en prévention, des antihistaminiques qui peuvent diminuer les nausées. Pour des voyages plus longs, des patchs peuvent être proposés. "Le gingembre peut être efficace contre les nausées et les vomissements." Quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée diluée (attention aux contre-indications) empêcheraient les troubles liés au transport. En bateau, les marins préconisent la technique des "5 f" : faim, fatigue, "foif" (soif), froid, frousse. Une personne reposée, sereine, en bonne forme physique, ayant bien mangé et bien bu (de l'eau, pas de l'alcool !), dans des vêtements confortables, sera moins sujette au mal de mer.

À LA BONNE PLACE !

En avion, optez pour "les places situées au centre de l'avion (au niveau des ailes), où les turbulences se ressentent moins. Si la peur est à l'origine de ce malaise, il ne faut pas hésiter à prendre un comprimé relaxant. Attention, l'alcool accentue les peurs", avise Véronique Malialin, responsable marketing et communication d'une compagnie aérienne. En mer, les cabines au centre du bateau sont également celles qui offrent le plus de stabilité en cas de mer agitée, même si elles sont souvent un peu plus chères. "Les paquebots sont équipés de stabilisateurs qui évitent le roulis. Mais en cas de fortes houles, il vaut mieux ne pas se placer aux extrémités du bateau (à l'avant ou à l'arrière)", prévient Éliane Claire, directrice d'une agence de voyage en Guyane.



19 Dans les hôtels à l'étranger, puis-je consommer de l'eau du robinet ?

Le bulletin épidémiologique de l'INVS recommande de "ne consommer que de l'eau en bouteille capsulée (bouteille ouverte devant soi), ou à défaut rendue potable par ébullition (une minute à gros bouillons), ou par la combinaison d'une filtration (filtre portatif) suivie d'une désinfection". L'eau n'est pas traitée de façon identique dans tous les pays et ne répond pas aux mêmes normes. Elle peut être contaminée par des germes d'origine fécale, des bactéries, des virus ou des parasites. Le voyageur risque une diarrhée, une hépatite virale A ou E, une fièvre typhoïde ou une amibiase.

20 Comment éviter la diarrhée du voyageur (turista) ?

"La prévention de la diarrhée du voyageur, dans les pays où le niveau d'hygiène est bas, repose sur ces principes simples : manger chaud, boire de l'eau en bouteille, ne pas manger des crudités et des glaces (même dans des hôtels dotés de 4 ou 5 étoiles), laver et peler les fruits avant de les manger et, surtout, se laver les mains avec du savon", martèle le Dr Nafiou Igue, médecin généraliste. L'Institut Pasteur recommande de consommer le lait uniquement pasteurisé ou bouilli, d'éviter les coquillages, les plats réchauffés et les glaçons. Dans certaines régions, renseignez-vous sur les risques de toxicité des poissons de mer, indépendants du degré de cuisson (ciguatera).

XL

Airways France

L'AVION PLUS ~~MALIN~~
minions

L'avion à ce prix-là, c'est pas mignon ?

FORT-DE-FRANCE ✈️ PARIS CDG

VOLS A/R à partir de

419€* TTC



les minions

ACTUELLEMENT EN DVD,
BLU-RAY™ ET VOD

Avec Trois Nouveaux Mini-Films



xl.com

0 892 692 123

Service 0,35 € / min
+ prix appel

agences de voyages

*Prix TTC aller/retour par personne en classe économique au départ de Fort-de-France, prix à partir de incluant les frais de service pour un achat sur www.xl.com, prix soumis à disponibilité, voir conditions sur www.xl.com. Réservez avant le 30 novembre 2015 et partez du 3 au 10 décembre 2015 (dernier retour). R.C.S. : Bobigny 401 858 659. Document non contractuel. Conception : 1989 / Réalisation : Fenêtre sur cour.



1

Pediakid**JE FAIS LE PLEIN DE VITAMINES !**

Parfaitement adapté aux enfants et préadolescents, Pediakid 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. > Pharmacies

Goût agréable
orange/abricot.

2



Pampers est
partenaire
de SOS
préma.

New Baby**TOUT LE CONFORT
POUR BÉBÉ**

Dotées d'un voile absorbant unique conçu pour absorber rapidement l'humidité et les selles molles, les couches Pampers New Baby de la gamme Premium Protection offrent à votre bébé leur meilleure protection.

> Pharmacies

C'est pour Vous !

3

BO COM BB**TENDANCE GIRLY**

Découvrez sur le site bocombb.fr ces jolies chaussures rose tendance. Elles raviront votre fille et... votre porte-monnaie ! > www.bocombb.fr



Livraison en 48 h aux Antilles.

3



À boire ou
à croquer
(petits
oursus).

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

5



Un gel petit format
qui vous suit partout.

Dapis**ÇA GRATTE ?**

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

> Pharmacies

LE CONTE CRÉOLE

pour affronter ses peurs..... **98**

NOËL,

les cadeaux à éviter..... **100**

GROSSESSE :

optez pour l'acupuncture ! . **105**



EST-IL hyperactif ?

La Haute autorité de santé fournit des recommandations à destination des médecins généralistes pour mieux identifier les troubles de l'attention, avec ou sans hyperactivité chez l'enfant (TDAH). Premier enseignement : **contrairement à ce qu'on pense, le symptôme le plus fréquent n'est pas l'agitation mais le déficit d'attention** (incapacité à finir une tâche, oublis fréquents, fait d'être distrait) retrouvé chez 47 % des enfants diagnostiqués. Enfin, pour qu'on puisse parler de TDAH, il doit y avoir une dégradation « durable et significative » du fonctionnement social, scolaire et de la qualité de vie des enfants.

Yé Mistikri

Le conte créole pour affronter ses peurs

PAR SALAURA DIDON

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

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

DES ANGOISSES PARTAGÉES

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

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





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

Nathan, 10 ans



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

Noémie, 10 ans

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

S'IDENTIFIER AU HÉROS

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

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



"Mon héros préféré c'est Compère Lapin !"

Chen, 10 ans

En toute sécurité

Noël : les cadeaux à éviter

PAR JULIE BOSSART

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



© iSTOCK

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

AVERTISSEMENTS

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

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



© ISTOCK

Conseils

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

Peluches, poupées ou jouets électriques ?

Les porteurs

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



Les jouets électriques

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



Les jeux de construction et de société

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

Les jouets chimiques

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



Les peluches

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



Les poupées

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



ASMPHARMA

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

VITALITÉ!

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

A collection of ASMPHARMA products. On the left is a jar of 'Multivitamines Vitalité' containing orange gummy bears. In the center is a box of 'Tonique' with a bear illustration. To the right is a box of 'Tonique' with a list of ingredients: 'Hibiscus, ginseng et prunellier'. A spoon is shown next to the box. A speech bubble says 'DISPONIBLE en sirop ou en "ours" à croquer'. Another speech bubble says 'DÈS 3 ANS'. A bottom speech bubble says 'Livraison gratuite en France métropolitaine 72h par Colissimo'. The text 'Vitamines et arôme naturel de myrtille. Produit d'origine végétale' is at the bottom.



DISPONIBLES EN PHARMACIES

Découvrez toute la gamme sur

www.asmpharma.fr

0696 771 791 - f ASMPHARMA



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

Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise



Shen Caraïbe

Martinique - Guadeloupe - Guyane - Réunion

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

Vous souhaitez devenir praticien en médecine chinoise ?

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

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



Un savoir-faire ancestral



Une formation adaptée

Shen Caraïbe Martinique

19 rue Omer Kromwel - 97200 Fort-de-France

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

www.shencaraibe.com  Shen caraibe

Formations

Massage traditionnel chinois, Nutripuncture, Auriculothérapie, Acupuncture, Réflexologie plantaire

Des séances d'harmonisation énergétique des organes sont possibles

BOUTIQUE EN LIGNE DE VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES POUR BÉBÉS ET JEUNES ENFANTS

Finir l'année en beauté avec

bocombb.fr



CHAUSSONS, BONNETS,
BODY, LANGES, CAPES DE BAIN...

Retrouvez tous nos coffrets
à **PRIX CADEAUX !**

ENCEINTE ?

Réservez en ligne votre valise de maternité sans plus tarder !

 BO COM" BB



WWW.BOCOMBB.FR

LIVRAISON AUX ANTILLES ET EN MÉTROPOLE

Bo Com" BB



Piqûre de rappel

Grossesse : optez pour l'acupuncture !

PAR NATHALIE CHILLAN

La grossesse peut parfois s'accompagner de petits désagréments. L'acupuncture aide à soulager ces maux. Les précisions d'Isabelle Rousseau Yokessa, sage-femme.



1 Pourquoi y recourir ?

La médecine chinoise offre quelques alternatives à la prise de médicaments, souvent proscrits durant les 9 mois de développement du bébé. Parmi elles, l'acupuncture séduit de plus en plus. Cette médecine douce stimule à l'aide d'aiguilles des points précis du corps pour rétablir une circulation énergétique perturbée.

7 bonnes raisons

Lors de la grossesse, l'acupuncture est conseillée pour :

- les troubles digestifs (nausées, vomissements, reflux, constipation...);
- les troubles du sommeil (insomnies);
- les troubles circulatoires (jambes lourdes, œdèmes, varices, crise hémorroïdaire);
- les douleurs (sciatiques, ostéoligementaires, migraines);
- l'anxiété, l'angoisse;
- la préparation à l'accouchement;
- l'accouchement et la diminution de la douleur pendant le travail.

© ISTOCKPHOTO

2 À partir de quand ?

Très tôt, dès qu'elles ont connaissance de leur grossesse. Il n'est pas nécessaire de présenter des troubles liés à la grossesse pour démarrer les séances. Il ne faut pas oublier que la médecine chinoise est avant tout préventive. Trop de patientes attendent d'être gênées par les symptômes. Et pour favoriser le bien-être de la mère et du bébé, les recommandations vont au-delà de la pratique acupuncture. En plus de l'utilisation des aiguilles, l'acupuncteur

spécialisé en obstétrique propose aux mamans d'adopter une hygiène alimentaire et des exercices de santé adaptés à l'évolution de leur grossesse. C'est alors une prise en charge globale qui nécessite un suivi mensuel.

Dès la conception !

Le suivi par acupuncture peut même débuter dès le désir de grossesse des couples. Cela permet d'équilibrer le terrain énergétique des futures mamans et des pères.



3 Comment se déroule une séance ?

La première consultation nécessite de faire une évaluation du terrain énergétique de la patiente. Elle dure environ 1 h. L'interrogatoire appelé "chant des 10 questions" s'intéresse aux émotions, à l'alimentation, à la digestion, aux douleurs...

Points d'acupuncture

La prise des pouls chinois et l'inspection de la langue donnent des indices sur l'énergie des différents organes et entrailles. Une fois que le doigt est mis sur la cause, les "points d'acupuncture" sont travaillés à l'aide des aiguilles (acupuncture), des doigts (acupression), de la chaleur (moxibution) ou des ventouses. Les séances suivantes sont plus courtes étant donné que la stratégie thérapeutique a déjà été mise en place.



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

Le traitement par acupuncture ne représente pas un risque, bien au contraire ! Cependant, pour certaines mamans, la rééquilibration des énergies circulant dans le corps peut se manifester par une fatigue, une augmentation transitoire des douleurs ou encore un regain d'énergie et une impression de force. Ces effets qui ne sont pas nocifs sont le signe d'une amélioration de l'état énergétique des organes et des entrailles. Ils ne doivent pas empêcher la poursuite du traitement.

Préparation à l'accouchement

Il existe aussi des points spécifiques pour préparer à l'accouchement et le provoquer. Ceux-ci, privilégiés dans les méthodes de déclenchement par acupuncture pour mûrir le col, faire descendre le bébé, provoquer les contractions utérines, sont contre-indiqués avant 36 semaines d'aménorrhées.

Granules

Homéopathie : les enfants aussi !

PAR MSR

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



Quels sont les grands principes de l'homéopathie ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Est-elle compatible avec l'allopathie ?

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

Comment administrer les granules à un nourrisson ?

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



Les indispensables

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

Physiolac



Physiolac Bio 2
Lait infantile certifié AB
Boite de 900g
De 6 à 12 mois

**Physiolac Petite
boisson douceur**
Tilleul & Fleur d'oranger,
Avant le coucher
Boite de 15 unidoses
prête à l'emploi
Dès 4 mois



**Vendu exclusivement
en pharmacie**



**Laboratoires
GILBERT**

Avis important : L'allaitement maternel est la meilleure alimentation de l'enfant.
S.A.S. LABORATOIRES GILBERT au capital social de 5 048 000 euros
Avenue du Général de Gaulle 14200 Hérouville Saint-Clair - 306 062 944 RCS CAEN - CJ 10-15

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant.
www.mangerbouger.fr

PAR BARBARA KELLER

Jeux, comptines, règles de vie, sociabilisation, comment se déroule la journée de votre enfant à la crèche ? Découvrez les coulisses de ce mode de garde très prisé, heure par heure, rituel après rituel.

Cas d'école

24 h

dans **une crèche**

Bienvenue à la crèche Alice Pétrine à Pointe-à-Pitre, une structure complètement réaménagée et agrandie, accueillant jusqu'à 60 bambins. "Elle s'organise en 4 groupes : les bébés de 3 mois à 1 an. Les petits-moyens et les moyens-grands, répartis en fonction de leur motricité et de leur autonomie et les pré-maternelles vers 2 ans", décrit Stella Ismaël-Hira, la directrice.



Arrivée à la crèche.
Yanis, 2 ans,
se déchausse.



La mascotte Elma la pieuvre
enseigne les formules
de politesse.



Les bébés s'ébattent
sur des tapis en mousse.

6 h 30

Ouverture des portes. Les techniciens de surface nettoient les locaux tandis que l'une des puéricultrices désinfecte le mobilier, les lits et matelas des bébés, stérilise les biberons. Les crèches sont soumises à des normes d'hygiène strictes pour éviter le risque infectieux.

7 h

Les premiers parents déposent leurs enfants. Selon un rituel quotidien, les petits pensionnaires déposent leurs sacs dans des casiers portant leur nom, enlèvent leurs chaussures, les rangent, tandis que les mamans notent les noms sur les couches collectées dans un panier commun. La transmission est un moment clé entre les parents et l'équipe. Ils s'entre-tiennent un instant sur l'humeur de l'enfant, la manière dont s'est déroulée sa nuit. Ainsi, les animatrices et auxiliaires de puériculture peuvent les suivre tout au long de la journée de manière individualisée.

8 h

Au sein de la crèche, le respect, l'apprentissage des règles et des limites

sont des valeurs fondamentales. C'est dans cet esprit que l'équipe a mis en place un programme d'initiation au civisme et de vie en communauté sous forme de jeux. La classe de pré-maternelle apprend les bonnes manières en compagnie des mascottes. Elma, la pieuvre, enseigne les formules de politesse : bonjour, s'il te plaît, pardon, merci et au revoir. Bubulle, le poisson, dit ce qu'il ne faut pas faire : ne pas taper, ne pas mordre, ne pas pousser, ne pas crier, ne pas pincer. Et Samy, la tortue, sensibilise aux thèmes de l'année qui sont la protection de la tortue, la mer et son imaginaire.

9 h

Les allées et venues des parents se poursuivent avec le moment parfois pénible du bisou de départ. Shaïna et Shirley, les petites jumelles, entament leur deuxième année en crèche. Elles sont habituées au rituel matinal.

9 h 30

Tout le monde est arrivé. On s'installe à table pour un petit-déjeuner collégial organisé dans le cadre de la semaine du goût. Aujourd'hui, les animatrices proposent aux moyens-grands de

déguster des fruits locaux : pamplemousses, mangues, pitayas... du pain avec de la confiture de goyave, des céréales, du lait et du jus. L'équipe a préparé des affiches pour présenter les aliments du quotidien aux enfants et les aider à les identifier. Pendant ce temps, les bébés s'ébattent sur des tapis en mousse recouverts de jouets en compagnie des auxiliaires de puériculture.

10 h

Dans la cour, session collective de zumba en anglais ! L'initiation à l'anglais fait partie du projet annuel et permet aussi de valoriser les compétences des salariés de l'établissement. Les petits ont déjà le sens du rythme ! Ils connaissent les refrains par cœur, chantent et dansent avec plaisir.

11 h

Tout le monde va se laver les mains avant le déjeuner. La crèche met un point d'honneur à servir des repas variés et équilibrés (racines, légumes de saison, viande blanche) et préparés sur place. Les menus sont élaborés en équipe avec l'aval de l'infirmière et en

...



David concocte les repas et les goûters.



Au jardin, on plante du gros thym.



© BARBARA KELLER

accord avec les consignes du pédiatre, le Dr José Périanin. Objectifs : variété des aliments, bon dosage de sucre et de sel, bon volume de protéines... Les déjeuners et goûters sont concoctés par David Magdaléon, le cuisinier de la crèche. Il veille particulièrement à toutes les règles d'hygiène et à la température des repas afin que les petits ne se brûlent pas. Les enfants sont heureux d'être servis par ce grand monsieur et surtout très fiers de manier les couverts tout seuls.

11 h 30

C'est l'heure de la sieste. Elle peut se prolonger jusqu'à 14 h 30, selon l'âge des enfants et leurs besoins. Les auxiliaires de puériculture changent les couches des bébés et les mettent au lit. Des activités libres et semi-dirigées sont proposées aux plus grands. Ils se défoulent sur les toboggans en présence de Josélita. Des jeux développant la psychomotricité sont organisés : escalade, course autour de plots...

14 h

Nella, animatrice, emmène un groupe d'enfants au jardin. Ce petit espace vert a été spécialement conçu pour sensibiliser les enfants à la protection de la nature. Comme l'explique la directrice, *"cela permet aussi de faire le lien entre ce que l'on plante et ce que l'on mange"*. Aujourd'hui, on plante du gros thym et autres plantes aromatiques que Stella a rapportés de son jardin.

15 h

Tout le monde déguste le goûter préparé par David. Il a un vrai talent culinaire. Décliner un fruit sous différentes formes : coupé en dés ou en tranches, accommodé en gâteau, flan, clafouti, cake ou compote... On se régale !

15 h 15

Pendant ce temps, Leïla Taïbi, l'infirmière, reçoit les enfants qui doivent être pesés. C'est au tour de Kéralyne, 2,5 ans. L'infirmière assure quelques heures de permanence hebdomadaire

au sein de la crèche afin de vérifier les dossiers médicaux des enfants, la mise à jour des vaccins, assurer la pesée mensuelle et administrer les traitements médicaux si besoin. Elle a un rôle d'observation de l'état de santé général des petits et intervient dans l'élaboration des repas suite aux recommandations de valeurs nutritionnelles préconisées par le pédiatre et le réseau Grandir.

15 h 30

En deuxième partie d'après-midi, les activités se font plus calmes : lecture pour les bébés et histoires avec marionnettes pour les moyens-grands qui adorent les contes de Laurence, auxiliaire de puériculture.

16 h

Les parents viennent chercher leurs enfants entre 15 h 30 et 18 h. Au moment du départ, les mamans écoutent attentivement le récit de la journée et les enfants sont fiers de montrer ce qu'ils ont fait et appris aujourd'hui.

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

Grandir

Donnez-lui

le sens des responsabilités

PAR JULIE BOSSART

Sacré parcours du combattant que d'apprendre à responsabiliser son enfant ! Le pédiatre Michel Turquet livre 6 grands principes pour mener parents et progéniture à la victoire.

1 Fixer les limites

S'il y a un message primordial à faire passer, c'est que, pour s'épanouir, l'enfant a besoin de se sentir sécurisé. Il faut lui donner un cadre clair et pérenne fixant les limites entre ce qui est permis et ce qui est interdit. Tout interdire, comme tout permettre, à l'origine du phénomène de "l'enfant roi", n'est évidemment pas opportun. Une fois ce cadre défini, il faut laisser l'enfant faire ses propres expériences, tout en le surveillant. Par exemple, s'il veut monter à une échelle, il n'est pas utile de l'en empêcher. Mieux vaut attendre qu'il grimpe puis, lorsqu'il s'apercevra qu'il ne peut pas redescendre, se manifester pour l'aider.

2 Expliquer et montrer

Une interdiction comme une permission ne doit pas être gratuite, mais expliquée. Dans le cas d'une interdiction, si vous ne voulez pas que votre enfant la vive comme une punition, il faut lui expliquer simplement les enjeux et les conséquences. Dans le cas de la porte du four brûlante, vous pouvez approcher sa main doucement jusqu'à ce qu'il sente la chaleur. Enfin, le meilleur moyen de le responsabiliser c'est de donner soi-même l'exemple. Exercice de rangement : dès que vous rentrez à la maison, mettez les chaussures dans le placard, les clefs dans le sac, etc.

3 Pas de possessivité
Vouloir à tout prix garder son enfant pour soi ne l'aidera pas à se responsabiliser. Il ne faut pas hésiter à le laisser aller chez les petits copains ou à les faire venir à la maison. À vous de prendre vos précautions en rencontrant les parents, vous rendant vous-mêmes sur place, etc.

4 Éviter le chantage
Donner une petite pièce parce qu'on a fait son lit est une sorte de chantage. Mieux vaut l'effort gratuit. Attacher un prix à un service n'apprendra pas à votre enfant à rendre service ou à être sociable. De même, s'il doit être puni, parlez-lui de "tâche domestique" et non pas de corvée qui est un terme dévalorisant..

5 Tenir une promesse
Un enfant n'accepte pas d'être trompé. Si vous lui avez promis quelque chose, tenez votre promesse. Sinon vous perdrez votre autorité.

6 Être disponible
Un enfant juge très tôt son parent et reste exigeant à n'importe quel âge ! Vous devez donc vous rendre disponible en permanence, répondre à ses questions, ne pas lui faire sentir qu'il vous dérange, autrement le dialogue sera rompu. N'hésitez pas à le faire participer, à la hauteur de ses moyens, à votre activité pour ne pas qu'il se sente évincé. Pour le cas d'un adolescent, à l'inverse, il faut savoir préserver son jardin secret et essayer de ne pas être trop invasif, ni le brusquer. La prise de contact doit venir de lui. Il y a deux périodes critiques : l'entrée au collège et au lycée où l'enfant qui aura été "brimé" risque de faire beaucoup plus de bêtises.

Blooming Days

BOUTIQUE EN LIGNE
- VÊTEMENTS DE MATERNITÉ -

LIVRAISON
DOM
ET MÉTROPOLE



Voir conditions sur le site www.shopbloomingdays.com.

LA GROSSESSE
qui nous va si bien !



**Avec la carte
membre profitez
d'AVANTAGES
EXCEPTIONNELS* !**

Devenez une "Blooming maman"
et recevez des offres et des réductions
exclusives chez nos partenaires.

DÈS VOTRE 1^{ÈRE} COMMANDE !

www.shopbloomingdays.com

06 96 84 70 21



**TV Sehneiser 4200
REMETTEZ LE SON !**

Le système d'écoute TV Sehneiser 4200 est un écouteur stéréophonique, sans fil, idéal pour profiter du son de la télé sans déranger les autres. 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*

Forme stéthoscopique idéale pour ceux qui portent des lunettes.



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 !



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*



Boutique en ligne.

**Sous-vêtements
BELLE PENDANT
MA GROSSESSE**

Pourquoi se priver de lingerie durant 9 mois ? Blooming Days a rassemblé les essentiels de la lingerie maternité et les a développés pour qu'ils conviennent à votre corps de future maman.
> *Blooming Days, tél. 06 96 84 70 21 ; www.shopbloomingdays.com*

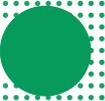


**Face à Face
L'INSPIRATION
DU DESIGN**

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, Ducos, tél. 05 96 55 98 30*



Une recherche graphique et contemporaine.



TRESSSES EN ÉPI :

en 5 étapes 127

SEXE :

faites durer le plaisir... 128

CONTRE LE STRESS :

coloriez ! 132



2 SEMAINES DE SOMMEIL en moins !

Une nouvelle étude confirme que nous ne dormons pas assez. Chacun cumulerait une dette de 316 h de sommeil par an, soit environ 2 semaines. **Et les femmes sont les plus concernées. Elles ne dorment que 7 h en semaine**, alors qu'elles estiment avoir besoin d'au moins 8 h. À qui la faute ? Au travail qui prend

de plus en plus de place dans la vie de chacun. Les personnes qui ont une activité professionnelle cumulent 50 h supplémentaires de déficit de sommeil sur un an par rapport aux inactifs. Et la fatigue fait des dégâts. Les trois quarts des Français la ressentent durant la journée.

Source : cabinet Occurrence

La bouche bijou

La manucure caviar inspire la bouche bijou.

Un maquillage des lèvres original.

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

Plan B

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

En plus

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



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



Les cils époustouflants

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

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

sur la peau juste au-dessus du cil.

Plan B

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



Le visage dentelle

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

Plan B

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

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

GARANCIA

— PARIS —

L'ALCHIMIE BOTANIQUE DU FUTUR

PSCHITT
MAGIQUE

Nouvelle Peau®

MICROPEELING SANS GRAIN

Un grain de peau
+ JEUNE + FIN + LUMINEUX
en **30 SEC. CHRONO***



EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE
Distributeur exclusif : Pharma Tropiques

* Résultat obtenu selon un test clinique réalisé sous contrôle dermatologique sur 20 sujets après 1 utilisation

Offrir, c'est partager du plaisir. Quoi de plus personnel, voire intime, que d'offrir du parfum, du maquillage... du bien-être et de la beauté.



Offrez du plaisir !



Tout doux !

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

Petit format à emmener partout !

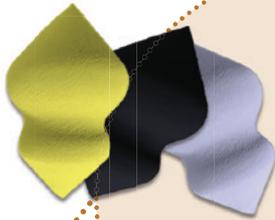


Éclatante !

Retrouvez l'essentiel des produits éclat pour le corps de la gamme Bio Beauté by Nuxe, réuni en un seul coffret : une huile satinée nourrissante et tonifiante 100 ml, un gel-crème express hydratant 24 h et tonifiant format découverte 30 ml, une gelée exfoliante et tonifiante format découverte 30 ml. > **Pharmacies**

Vous cherchez une bonne idée cadeau ?

Resplendissante !



Un fini plus uniforme, plus lisse, plus net... l'éponge à fond de teint 3D de Garancia est l'accessoire indispensable et révolutionnaire pour les maquillages simples et faciles. Sa forme optimale épouse toutes les zones du visage. > **Pharmacies**

Sans latex. Existe en 3 couleurs : nude, verte et noire.

Radieuse !



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**

Huile légère et non grasse.



Sublime !

Toute la magie de Garancia réunie dans ce coffret féérique Anti-âge : la crème de jour liftante Mystérieux Mille et Un Jours, le masque liftant et hydratant Bal Masqué des Sorciers et la crème de nuit régénérante Mystérieuses Mille et Une Nuits. > **Pharmacies**

Découvrez aussi les coffrets Éclat et Cocooning de cette collection Boule à Neige.



Toute fraîche !

La nouvelle Eau Fraîche Rose de Vigne Caudalie est une goutte de rosée à déposer sur votre peau tous les matins. Elle mêle les fragrances rondes du musc, profondes de la rose et acidulées de la rhubarbe pour un effet rafraîchissant tout au long de la journée. > **Pharmacies**

Sans paraben ni phtalate.

Éblouissant !

Vichy répond aux attentes spécifiques de la peau masculine, même sensible, avec sa gamme de soins visage et corps. Pour allier efficacité immédiate et tolérance optimale ! > **Pharmacies**

1 soin du visage + 1 autre produit Vichy homme achetés = 1 trousse offerte.



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

Envoûtante !

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





Par tous les seins !

Soutien-gorge : un problème de taille !

PAR PÉNÉLOPE GRÉCO DE BEAUHARNAIS

8 femmes sur 10 choisissent la mauvaise taille de soutien-gorge. Pour bien choisir, il faut connaître son corps ! Rassurez-vous, c'est tout de même moins compliqué que pour le point G. En 4 étapes.

1. Mesurez le tour de poitrine

Munissez-vous d'un mètre couturier. Debout, torse nu, faites le tour de votre poitrine (milieu du thorax/omoplates/pointes des seins) en gardant le mètre bien à l'horizontal. Vous pouvez aussi vous faire aider par votre compagnon. Mais attention, restez concentrée...

2. Mesurez le tour de dos

Toujours à l'horizontal (le mètre pas le corps !), placez-le juste sous la poitrine et faites le tour. Vous obtenez ainsi votre taille comme suit :

Tour de dos	Taille
Entre 68 et 72 cm	85
Entre 73 et 77 cm	90
Entre 78 et 82 cm	95
Entre 83 et 87 cm	100
Entre 88 et 92 cm	105
Entre 93 et 97 cm	110
Entre 98 et 102 cm	115
Entre 103 et 107 cm	120

© RON CHAPPE

3. Trouvez votre bonnet

Pour connaître le bonnet, il faudra soustraire votre deuxième mesure (le tour de dos) à la première (le tour de poitrine). Une fois la différence obtenue, le tableau ci-dessous vous permet de calculer la taille de votre bonnet. Par exemple, si vous avez noté 106 cm en poitrine et 85 cm en dos : $106 - 85 = 21$. Vous avez un bonnet E.

Différence	Taille de bonnet
13 cm	A
15 cm	B
17 cm	C
19 cm	D
21 cm	E
23 cm	F
25 cm	G
27 cm	H

Toutes les combinaisons sont possibles puisque forte poitrine ne veut pas dire embonpoint. On peut très bien avoir un petit dos avec une taille 85 et un bonnet G !

4. Choisissez le bon soutif

Munie à présent de votre taille, vous pouvez vous mettre en quête du soutien-gorge qui vous fera une silhouette de rêve et vous évitera une mauvaise posture au niveau du dos. Soyez vigilante sur les 3 critères suivants.

- **Les bretelles** : responsables de 20 % du maintien. Elles doivent être larges, bien ajustées, ni trop serrées, ni trop détendues.
- **Les bonnets** : ils doivent épouser parfaitement la forme des seins. Les seins ne doivent pas ressortir tout en remplissant les bonnets pour avoir une poitrine bien galbée et bien emboîtée.
- **La basque (la bande sous la poitrine)** : c'est 80 % du maintien. Elle doit être fermée au dos à l'agrafe la plus desserrée, sans être trop lâche, trop serrée ou trop remontée dans le dos. Pour être confortable, elle ne doit pas laisser de traces.

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

Le spécialiste du modelage d'ongles en résine

Fini les ongles rongés, cassés...

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

Joyeuses Fêtes

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

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

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

*Offre valable jusqu'au 31/12/2015 © Mollins Spandora pour L'Onglerie®

ICI, j'ai minci

“Ma parenthèse, bien-être de Noël”

Pour bien finir l'année, je pense à moi et à mes proches.

Efféa et votre coach sont là pour que chacun se sente bien dans son corps. C'est Noël, profitez-en !

4 soins + 1 cadeau bien-être
138 €*

ICI, j'ai minci

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

Le bien-être sur toute la ligne

*Cet offre est valable du 20/11/2015 au 02/01/2016. Voir conditions dans votre centre Efféa.

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



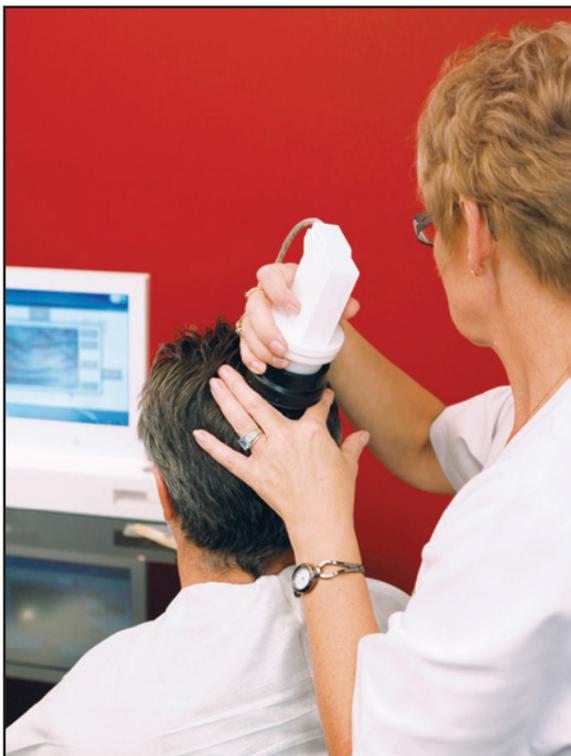
BOSS
HUGO BOSS

THE SCENT
LE NOUVEAU PARFUM POUR HOMME



4 PARFUMERIES À LA MARTINIQUE :

• 9, rue Victor Hugo – FDF • CC Océanis – Le Robert • CC Cour Perrinon – FDF • CC La Batelière – Schœlcher



CHUTE DE CHEVEUX ?

Tout commence par
un bilan capillaire
chez votre spécialiste
Norgil.

**PRENEZ
RENDEZ-VOUS**
dans votre
institut Norgil

NORGIL FORT-DE-FRANCE

Avenue de Dillon
Lot. les Flamboyants F 36,
Cité Dillon Martinique,
97200 Fort de France

Tél : **05 96 63 02 64**

www.norgil-fortdefrance.com

NORGIL
Expertise capillaire



Tutoriel

La tresse épi de blé :

“So bohème !”

PAR MSR

Romantique, délicate, la tresse épi de blé est la star des tapis rouges. Une coiffure idéale pour les cheveux longs et mi-longs, facile et surtout rapide (10 minutes top chrono !) à faire soi-même.



1 Séparer la chevelure en deux parties égales.



2 Prendre une petite mèche à l'extrémité de la partie droite. Ramenez-la vers la partie gauche (en croisant par-dessus).



3 Prendre une petite mèche à l'extrémité de la partie gauche. Ramenez-la vers l'intérieur de la partie droite.



4 Et ainsi de suite jusqu'à la fin de la tresse.



Astuce

Pour un effet coiffé-décoiffé, desserrez quelques mèches. Cela donnera un style moins figé à la tresse.

Encore !

Sexe : faites durer le plaisir !

PAR CÉLINE GUILLAUME

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



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

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

Un secret pour tenir plus longtemps ?

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

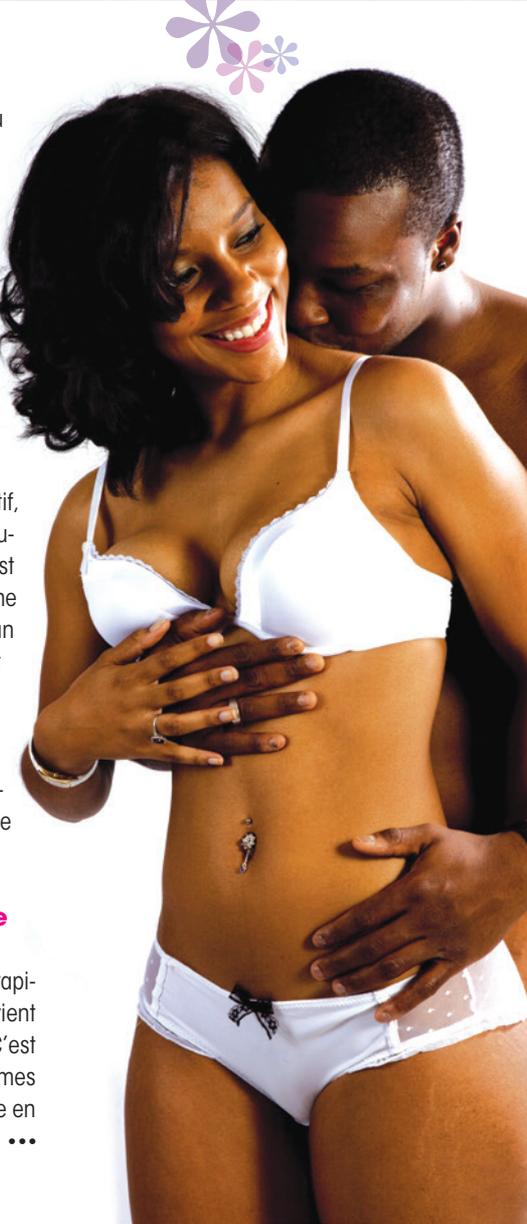
ration doit être abdominale, où le ventre se soulève sur l'inspiration. Il faut maintenir cette respiration durant l'excitation, en la synchronisant aux mouvements lents. Notez que les mouvements ondulatoires du bassin et du corps amplifieront le plaisir.

Y a-t-il des positions à éviter ?

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

Qui peut être sujet à une excitation trop rapide ?

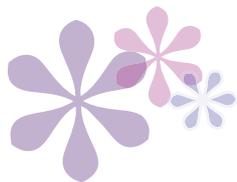
Les hommes qui se masturbent rapidement ou qui font des va-et-vient rapides dans leur partenaire. C'est aussi ce que ressentent les femmes qui vivent leur excitation sexuelle en





© ISTOCKPHOTO

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



...

pressant fortement leur clitoris avec leur main, contre un objet, ou contre le pubis de leur partenaire. Cela provoque une tension extrême qui favorise rapidement la survenue de la décharge. L'excitation sexuelle, souvent vécue dans une injonction de performance, se traduit par une quête de sensation dans des mouvements rapides. Cela est bien différent de la volupté.

La vitesse est donc à proscrire ?

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

D'autres critères peuvent-ils freiner le plaisir ?

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

Les conseils (très) pratiques de la spécialiste

1. Entraînez-vous seul

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

2. Jouez avec le périnée

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

3. Impliquez votre partenaire

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

Pas de panne avec POWER-KHAN



POWER KHAN augmente la capacité sexuelle des hommes qui ont un dysfonctionnement de l'érection ou des problèmes d'éjaculation précoce.

- Augmente la virilité sexuelle
- Procure plus de plaisir
- Efficace dans les 2 heures et pour plus de 72 heures

**100 %
NATUREL**



Ail, melon d'eau,
poivre, ginseng,
citron, cannelle, poivre,
extrait de caryophille,
extrait de mori folium.

LAMENTIN DIET
votre conseiller diététique Depuis 1982

AU LAMENTIN

**25, rue des Barrières
05 96 51 35 67**

**Imm. Bois-Quarré - Mangot Vulcin
05 96 79 32 21**



Art-thérapie

Contre le stress : *coloriez !*

PAR CORINNE DAUNAR

Le coloriage n'est plus réservé aux enfants. Relaxants et ludiques, les livres de graphismes anti-stress pour adultes n'en finissent plus de faire des adeptes. Équipé de feutres, de pastels ou de crayons de couleur, chacun peut, l'instant d'un dessin, lâcher-prise et laisser parler l'artiste qui sommeille en lui.

Plus besoin de courir chez son psy, de s'épuiser dans une salle de fitness ou de se gaver de chocolat pour se sentir bien ? Une boîte de crayons et un livre de coloriage suffiraient ? C'est du moins ce que prônent depuis quelques années les éditeurs de ces cahiers à colorier labellisés art-thérapie.

SUCCESS STORY

Ce conte en couleur commence en 2012. Le premier ouvrage de coloriages anti-stress fait le buzz. 150 000 exemplaires vendus la première année et plus de 1,5 mil-

lion diffusés depuis... Calendriers, livres, cartes à poster ou coffrets cadeaux, les éditeurs ne tarissent plus d'idées. Plébiscité par un public à 90 % féminin, l'engouement pour ce nouveau hobby est un véritable phénomène.

COUP DE CRAYON

En tête des ventes, caracole le monde coloré des mandalas, cercles sacrés chargés de symboles utilisés par les bouddhistes pour méditer et dans lesquels chacun peut puiser son énergie. Très en vogue également, les jardins secrets et leurs pages fleuries pour un retour à la nature, les ani-



“Le coloriage est un formidable outil anti-stress et de méditation.”

maux, avec une prédilection pour la “chat-thérapie”, les monuments pour les amoureux d'histoire, les formes géométriques pour les puristes, les cupcakes pour les gourmands ou encore les paysages.

EXCELLENT EXUTOIRE

Anti-stress, outil de méditation ou flirt avec l'art, le coloriage est doté de mille vertus. Pour autant, s'il n'épouse pas réellement la démarche de l'art-thérapie (accompagnement d'un thérapeute), il favorise l'introspection et apparaît comme un excellent exutoire, au même titre qu'une bonne balade en forêt ou qu'un air de piano.

Les 7 vertus du coloriage

1. *Déstressant : il invite au lâcher-prise et permet de gommer les tensions de la journée.*
2. *Ludique : il développe la créativité et ne nécessite pas d'aptitude particulière.*
3. *Stimulant : il améliore la coordination œil-main et, à l'instar des sports cérébraux, stimule les neurones.*
4. *Ressourçant : il invite à prendre du temps pour soi et permet une conscientisation du moment présent.*
5. *Sensoriel : il est comme une madeleine de Proust et ramène aux mercredis après-midi de son enfance.*
6. *Fonctionnel : il est facile d'accès, pratique à transporter, à la portée de tous (souvent gratuit et imprimable, de 10 à 25 euros en moyenne en librairie).*
7. *Esthétique : il est tout simplement joli, se partage, s'encadre ou s'offre en cadeau.*

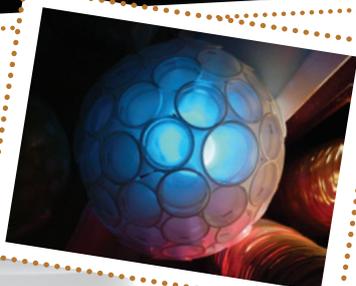
Étincelant

Un Noël tout en lumières

PAR BK

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

© BARBARA KELLER



Luminaire design en gobelets

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

Photophores en dentelle

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



Bocal phosphorescent

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

Lustres en ficelles

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



On aime !

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

Bien dans sa peau

Des pieds tout doux

PAR CORINNE DAUNAR

Nos pieds sont mis à rude épreuve. Il est grand temps de remercier ces petits marathoniens. Chouchoutez-les en 3 temps, 3 mouvements !



Une fois par jour, je prends mon pied

Sous la douche, utilisez un savon surgras ou une crème de douche hydratante. Massez-les doucement en appliquant une pommade hydratante pour pieds ou de l'huile d'argan. Commencez par le talon et insistez sur les zones sèches et de frottements. Les huiles essentielles de rose musquée et d'amande, toutes deux riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments sont idéales pour traiter les durillons et adoucir la peau.



Une fois par semaine, je prends mon temps

- Plongez vos pieds dans une eau à 30 °C enrichie d'un galet effervescent spécial soin ou de gros sel. Terminez par une eau froide pour réactiver la circulation sanguine.
- Pour le ponçage, optez pour une pierre ponce double-face plus douce. Il s'opère sur pieds humides.



- "Gomez avec une préparation maison. 150 g de gros sel, 2 poignées d'à-tous-maux et 400 ml d'huile d'amande douce. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande (antifongique)", propose Rebecca Dorby, esthéticienne.
- Pour la finition, offrez-leur un masque de beauté. Au moins une fois par semaine, appliquez le masque en couche épaisse le soir au coucher, enflez vos pieds dans deux sacs de congélation maintenus par une paire de chaussettes et laissez poser toute la nuit.



©ISTOCKPHOTO

Une fois par an, je repars d'un bon pied

Confiez vos pieds aux bons soins de votre podologue pour dégager le contour des ongles, vous débarrasser de votre couche cornée et de vos callosités. Il sera ensuite plus facile de les entretenir au quotidien en y consacrant quelques minutes chaque jour.

SAUNA

ou SPA



SAUNA INFRAROUGE

- Élimine les toxines
- Soulage les douleurs
- Réduit la cellulite

à partir de **2 900€**



SPA

- Stimule et tonifie
- Repulpe la peau
- Déstresse et relaxe

à partir de **4 900€**

Photos non contractuelles.

L'univers du spa



SAUNAS - SPAS

VENTE & INSTALLATION

Tél. : 0596 620 620 - www.luniversduspa.net

Les Hauts de Californie N°A2 - 97232 Le Lamentin
contact.luniversduspa@gmail.com - [f luniversduspa](https://www.facebook.com/luniversduspa)

Du mardi au vendredi de 9 h à 13 h et de 14 h à 17 h 30. Le samedi de 9 h à 14 h.

Yin ou yang ?

Mieux dormir avec le feng shui



PAR BK

Position du lit, présence d'un miroir, orientation... le feng shui peut nous aider à améliorer la qualité de notre sommeil. Explications.

Le feng shui étudie comment circulent les énergies dans notre entourage et comment elles nous affectent. Cécilia Blandin, consultante, explique que "*la maison est un prolongement symbolique de nous-même*". Son intérieur correspond souvent à notre état interne. La chambre à coucher, summum de notre intimité, a besoin qu'on s'attache à y créer une ambiance favorable à la détente et à l'apaisement.

LIT AU NORD

- Notre cerveau reptilien, qui motive nos instincts primitifs de survie, nous indique de dormir la tête contre un mur et non dans le vide.
- Évitez également d'installer la tête de lit sous une fenêtre. La direction du lit est très personnelle. Certains préconisent le nord mais c'est une question de ressenti individuel.
- Sachez qu'une chambre attenante à une salle d'eau peut concentrer de l'humidité et perturber le sommeil.



lin

MATÉRIAUX NATURELS

- Privilégiez un espace dégagé et rangé. Aérez régulièrement. Évitez de suspendre des objets au-dessus du lit (étagères, lustres...) et entourez votre couche de mobiliers arrondis plutôt qu'avec des angles saillants.

- Privilégiez les matériaux naturels (bois, coton, lin...) et choisissez des couleurs douces. Au mur, pas d'accumulation de cadres et pas d'images agressives. La chambre doit être réservée au sommeil.

- Évitez de la transformer en bureau ou en salle de jeux. Le mélange d'énergies ne fait pas toujours bon ménage. Le yin est une énergie douce tandis que le yang est une énergie active (travail, jeux...).

- Pour l'éclairage, préférez plusieurs petites lampes qui donneront une lumière tamisée et intimiste à un plafonnier qui diffuse une lumière directe et froide.



coton



petite lampe



bois

ONDES ET FRÉQUENCES

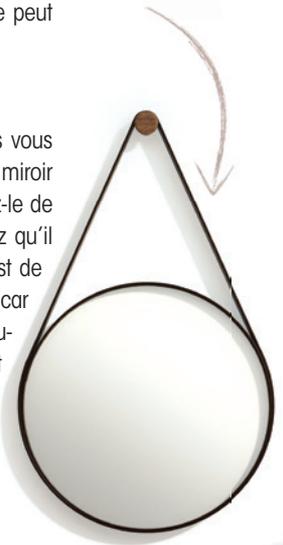
- La géobiologie peut influencer la qualité de notre sommeil (failles telluriques et cours d'eau souterrains...). Il convient de se renseigner avant de faire construire ou de louer un bien.

- Attention également à la pollution électromagnétique émanant de tous nos appareils (téléphone, ordinateur, téléviseur...). Ces champs d'énergie sont perturbateurs. En cas de doute, consultez un spécialiste qui mesurera le taux des fréquences émises. Un taux supérieur à la normale peut s'avérer nocif pour la santé.

MIROIRS

- Enfin, si vous ne pouvez pas vous passer de la présence d'un miroir dans votre chambre, choisissez-le de forme ovale ou ronde, et évitez qu'il siège face au lit. L'important est de ne pas s'y voir une fois couché, car il renverrait les éventuelles mauvaises ondes évacuées pendant le sommeil.

- Utilisez ceux de la salle de bain ou fixez-les à l'intérieur des portes de pendrie.



miroir



1



Une association innovante de 6 souches de ferments lactiques.

Supraflor BOOSTEUR DE FLORE INTESTINALE

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

> Pharmacies

2



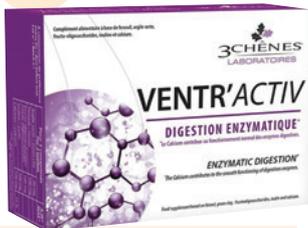
Limite les méfaits de l'âge.

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



Un programme renouvelable plusieurs fois par an.

Ventr'Activ UN PETIT VENTRE PLAT

Ventr'Activ des laboratoires 3 Chênes vous offre tout pour garder une flore intestinale équilibrée et un petit ventre en pleine forme. Le fenouil facilite l'élimination urinaire et la détoxification de l'organisme. Le calcium aide les enzymes digestives et l'absorption des nutriments. > Pharmacies

4

L-Glutathion LE ROI DES ANTI-OXYDANTS !

Le glutathion est l'anti-oxydant intracellulaire le plus important dans l'organisme. Il permet à d'autres vitamines anti-oxydantes, comme les vitamines C et E, d'agir pleinement, en recyclant les formes oxydées et en restaurant leur potentiel anti-oxydant. > 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

Aide à réguler les défenses naturelles.



5

Mélangez 1 verre de lait de soja avec 10 ml d'Elixir de grenade, un vrai délice !

Elixir de grenade DE LA BOMBE EN BOUTEILLE !

Une bouteille d'Elixir de grenade du Dr Jacob's contient la pulpe et le jus de 50 grenades issues d'une agriculture contrôlée, dont le concentré est enrichi de grenade fermentée extrêmement bio-active. Pour une même quantité de polyphénols, 0,5 l d'Elixir de grenade valent 10 l de jus de grenade frais ! > La Vie Claire, Imm. Microforce, Dillon, tél. 05 96 54 53 64 ; ZA Genipa, Ducos, tél. 05 96 70 55 78





5 ASTUCES POUR PASSER
des fêtes légères 142

LES AMUSE-BOUCHES
à la fête..... 146

LE KA MANIOC
de Man Alphonse..... 153



LE CHANGEMENT est dans l'assiette !

En 50 ans, le contenu de nos assiettes a bien évolué ! Ce sont les conclusions de l'Insee qui note une modification profonde de nos habitudes alimentaires :

- la consommation de viande a étonnamment diminué, en partie remplacée par les plats préparés, dont la consommation a été multipliée par 4 en 50 ans ;
- les ménages se détournent du poisson et des crustacés au profit des œufs, moins chers ;
- la consommation de fruits et légumes connaît un rebond depuis 2013. Celle de l'alcool est en baisse.

Programme minceur

5 astuces pour passer des fêtes légères

PAR SOLY, COACH SPORTIF

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



1 Une bonne hygiène toute l'année

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

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



2 Du sport même pendant les fêtes

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



© IMAGES SOURCE

3 Passer à l'action

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



4 Éliminer les toxines

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

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

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



5 Calculer les calories

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



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

Préliminaires...

Les amuse-bouches à la fête !



PAR MSR

Chauds ou froids, feuilletés ou à croquer, les amuse-bouches mettront vos convives en appétit !

Objectif : réveiller les papilles gustatives. Les amuse-bouches se consomment avant de passer à table. Mais saviez-vous qu'à l'origine, ce sont des entremets, petites préparations servies entre les plats pour favoriser la digestion ?

Saveurs et couleurs

L'amuse-bouche connaît un succès irrésistible pour les soirées de fête et les apéritifs dînatoires. D'ailleurs, ils ne sont plus réservés aux plats français. Les tapas espagnols, les anti-pasti italiens, les mézéz grecs sont aussi des amuse-bouches. En une bouchée, ils se consomment froids ou chauds, mêlent textures, saveurs (sucrées et salées) et couleurs.

Design culinaire

Petites bouchées feuilletées, amuse-bouches en verrines, en mousses, toasts, canapés et mini-tartes. À la crème, au fromage, à la viande, aux crustacés ou aux légumes... les possibilités sont infinies ! Certaines

préparations peuvent être réalisées la veille et patienter toute une nuit au réfrigérateur. D'autres recettes sont rapides à préparer et peuvent être dressées au dernier moment. Pour vos mises en bouche de fête, privilégiez des produits raffinés comme le saumon fumé, la Saint-Jacques, les ouassous, le foie gras, les beurres aromatisés, le miel local, le cajou confit, les rillettes de poissons frais... Enfin, soignez la présentation. Servez-vous de cuillères à soupe en porcelaine ou en acrylique, de petites assiettes décorées, de bulles flottantes, de cornets, de coupes, de petites piques, de plats en ardoise ou de mini-fourchettes. Vous pouvez aussi élire un thème : une couleur, un produit décliné, les mini (burgers, pizzas, brochettes), les ludiques... Surfez aussi sur la tendance diététique. Les dips de légumes à tremper dans une sauce maison à base de fromage blanc, de citron, de concombre, d'une pointe de moutarde, de cives, échalote, curcuma, piment et paprika...

Le saviez-vous ?

Le terme d'"amuse-bouche" remplace, dans les restaurants, celui plus familier d'"amuse-gueule".



➔ APÉRITIF

Carrés de polenta jambon

Préparation



30 min

Cuisson



10 min

Difficulté



Facile

Coût



Économique

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de polenta
- 3 tranches de jambon cru
- 1 petit bocal de tomates confites
- 1 petite courgette
- 80 g de parmesan râpé
- 2 pincées de piment d'Espelette
- Huile d'olive
- Sel

1. Chauffer le lait à ébullition et verser la polenta en pluie, tout en mélangeant. **2.** Ajouter le parmesan et 2 pincées de piment. **3.** Cuire à feu doux 5 min en mélangeant sans cesse. **4.** Verser dans un plat beurré sur une épaisseur de 2 cm. Lisser avec le dos de la cuillère et laisser refroidir. **5.** Trancher la courgette en rondelles et faire dorer à la poêle, dans un peu d'huile, pendant 3 min. **6.** Découper la polenta durcie en carré de 3 ou 4 cm. Et le jambon en lanière. **7.** Entourer une tomate confite d'une lanière de jambon et piquer à l'aide d'un cure-dent, la rondelle de courgette, le jambon et la tomate sur la polenta.



 APÉRITIF

Crigues de légumes

Préparation



25 min

Cuisson



25 min

Difficulté



Facile

Coût



Économique

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 légumes de chaque (carottes, navets, courgettes)
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail hachées
- ½ botte de cive ciselée
- 2 jaunes d'œufs
- 1 cuillère à café rase de curcuma
- 2 pincées de piment de Cayenne
- 4 cuillères à soupe d'huile
- Sel et poivre du moulin

1. Peler, laver, râper les carottes et les navets. Laver et râper les courgettes. **2.** Mélanger les 3 légumes et les essorer entre les mains. **3.** Ajouter l'ail, l'échalote, la cive, les jaunes d'œufs, les épices, saler et poivrer. **4.** Mettre des tas (l'équivalent de 2 cuillères à soupe), dans l'huile chaude. **5.** Les aplatir puis les faire dorer, à feu moyen, sur chaque face. **6.** Déposer sur du papier absorbant avant de servir..

 APÉRITIF

Boulettes d'aiglefin enrobées de sésame

Préparation



30 min

Cuisson



10 min

Difficulté



Facile

Coût



Économique



Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de filet d'aiglefin
- 2 gousses d'ail
- 3 cm de gingembre frais
- 2 cs de graines de sésame grillées
- 1 poignée de noix de cajou mixées
- 1 yaourt nature
- 4 brins de coriandre
- 4 brins de cive
- 1 jus de citron
- 4 kiwis
- 1 cc de sucre
- 3 cs d'huile
- Sel et poivre

1. Éplucher et râper l'ail et le gingembre, puis faire revenir dans 2 cs d'huile. **2.** Ajouter le poisson en morceaux, les noix de cajou, et cuire 5 min. **3.** Ajouter le yaourt, la coriandre ciselée, saler et poivrer. **4.** Continuer la cuisson jusqu'à épaississement de la préparation. Laisser refroidir. **5.** Former des boulettes, presser un peu pour qu'elles se tiennent, et passer dans le sésame. **6.** Mixer les kiwis, le jus de citron, l'huile, le sucre et la cive ciselée. **7.** Saler et poivrer, puis cuire 10 min. Laisser tiédir et mettre au frais.



© COOKLOOK

APÉRITIF

Bouchées de magret de canard au chèvre

Préparation



15 min

Cuisson



Sans

Difficulté



Facile

Coût



Raisonné

Ingrédients pour 4 personnes :

- 16 tranches de magret fumé de canard
- 160 g de fromage de chèvre frais
- 8 g de chaque (noix concassée, raisin sec)
- 4 brins de cive ciselée
- Poivre du moulin
- Piques en bois

1. Mélanger le fromage avec les noix, les raisins, la cive et le poivre.
2. Déposer cette préparation au centre de chaque tranche de magret. Rouler et faire tenir par une pique en bois.
3. Filmer le plat de présentation et mettre au frais en attendant le service.

NOUVEAU

Madivial Charcuterie Savoureux et authentique !



100% volaille de Martinique

Depuis ses débuts, Madivial vous propose le meilleur de la production locale. Cultivant son principe de la fourche à la fourchette, Madivial vous propose ses nouvelles gammes de charcuterie.

Savoureux et authentique...

Découvrez sans tarder notre terrine de volaille 100% volaille, notre fromage de tête et notre pâté de campagne 100% cochon. Au rayon frais ou à la découpe comme l'ensemble de nos produits, la gamme charcuterie vous est garantie 100% d'origine locale.

Madivial
Alliance de l'élevage Martiniquais



Bon gou Patnik

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

Partageons le goût de nos traditions

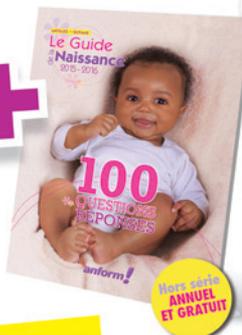


POUR VOTRE SANTÉ, PRACTIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

© COLIDA

ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform!** chez vous



25€

Vous ne payez que les frais de port !

6 numéros (1 an)

+ HORS-SÉRIE Le Guide de la Naissance

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

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

.....

VILLE : CODE POSTAL :

TÉL. :

DATE ET SIGNATURE

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

Jardin créole

Le ka manioc de Man Alphonse

PAR BK

Léonne Alphonse, jeune mamie, connaît les secrets des jardins an tan lontan. Elle nous emmène aujourd'hui récolter du ka manioc, racine à partir de laquelle elle prépare plusieurs produits : moussache, farine, kassave...



Manioc doux

On distingue deux variétés de manioc. Le manioc amer dont les racines contiennent un poison, l'acide cyanhydrique, et le manioc doux surnommé ka manioc. Seul le manioc doux peut être consommé comme légume. Une fois cette précaution prise, le manioc est une vraie mine d'or. Ses racines sont une excellente source de calories. La satiété peut durer 8 h contre 3 h pour le riz. Elles sont plus riches en fibres et conseillées aux personnes allergiques au gluten. Le manioc n'en contient pas !

© BARBARA KELLER



▼ La récolte

Le manioc se récolte lorsque ses feuilles ont atteint une hauteur d'homme. Si l'on tarde trop, la racine se transforme en bois ! Pour trouver les racines, il faut fouiller la terre, puis les couper à la machette. Après avoir déterré plusieurs gros bulbes, nous en remplissons deux gros sacs et nous préparons pour la corvée d'épluchage.

▼ L'épluchage

Les racines sont lavées avant d'être râpées. Man Alphonse possède encore des râpes antan lontan, fabriquées par son grand-père, avec des plaques de cuivre perforées et clouées sur des planches de bois. Mais cette fois-ci, elle utilise une machine inédite, bricolée il y a près de 30 ans par Philippe, son père, joyeux nonagénaire. Composée d'un vieux moteur électrique et de rouages, elle fait encore bien l'affaire ! Mais pour réduire en copeaux les quelques kilos de racines, il nous faudra compter 2 h...

▼ La production de mousache

Une fois le manioc râpé, le travail est loin d'être terminé ! La pulpe de manioc est noyée d'eau et pressée à la main. Ce travail laborieux permet surtout de produire de la mousache, ingrédient essentiel pour cuisiner les fameuses kassaves. Elle est aussi utilisée en poudre pour ses propriétés adoucissantes et apaisantes pour la peau. La bassine contenant le "jus du manioc" passera la nuit à décanter. Le lendemain, on retire l'eau en surface. Au fond, s'est déposée une pâte blanche qui ressemble fort à du lait de coco. Si on la laisse sécher au soleil durant une semaine, on obtient une poudre très fine qui rappelle le bicarbonate ou le talc. Elle s'applique en emplâtre en cas de boutons de chaleur, irritations, et rend la peau très douce. Elle sert aussi à amidonner le linge. La pulpe pressée à la main, quant à elle, est stockée dans un sac tressé qui passera la nuit sous presse afin d'en extraire tout le liquide.



▼ L'extraction de la farine

La pulpe pressée à la main à, quant à elle, été stockée dans un sac tressé et a passé la nuit sous presse afin d'en extraire tout le liquide. Le lendemain matin, nous récupérons ainsi la pulpe de manioc et la passons au tamis manuellement. Ce n'est qu'une fois ces étapes terminées que l'on peut enfin allumer le bûcher sous la platine ancestrale. Lorsqu'elle est bien chaude, Man Alphonse y déverse un *kwi* de pulpe et commence à balayer la matière à l'aide de 2 spatules en bois. Combien de temps cela doit-il cuire ? *"Je n'ai jamais regardé l'heure ! Je me repère au bruit du manioc qui retombe sur mes spatules. Cela doit sonner comme des grains de pluie. Et seulement à cet instant, je sais que le manioc est cuit et s'est transformé en farine."*

tine est fin prête pour accueillir la moussache en pâte, qui elle aussi devra passer au tamis pour devenir très fine. Elle la dispose sur la platine brûlante, en petit tas qu'elle aplatit et qui crépitent. Après les avoir retournées et cuites des deux côtés... on peut enfin goûter les délicieuses kassaves.



▼ La fabrication des kassaves

Dans la petite baraque en bois et tôle, l'air est envahi d'une épaisse fumée qui pique les yeux. La pla-



Dans la balance

Repas de Noël : le match des calories !



1 Boudin blanc ou boudin noir ?

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

Boudin noir ou blanc ? Cristophine ou igname ? Quels ingrédients choisir pour que ce réveillon demeure une fête pour nos papilles et pour notre balance ? Le point avec Savana Laurent et Leevane Hesol, diététiciennes-nutritionnistes.

Boudin blanc	Boudin noir
226 kcal pour 100 g	261 kcal pour 100 g
<ul style="list-style-type: none"> - À base de poissons ou crustacés. - Riche en protéines de bonne qualité (omégas-3). 	<ul style="list-style-type: none"> - À base de sang de porc et pain rassis. - Très riche en fer (intéressant pour les personnes anémiées).

Le boudin blanc est moins calorique que le boudin noir ! Mais ce dernier consommé avec modération apporte une quantité de fer très assimilable par l'organisme.



2 Cristophines ou ignames ?

Cristophine	Igname
24 kcal pour 100 g	116 kcal pour 100 g
<ul style="list-style-type: none"> - Riche en eau, fibres hydratées (facilite le transit), minéraux et anti-oxydants. - Diminue la tension artérielle. - Véritable allié minceur, elle peut être consommée à volonté. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'igname est un excellent carburant sous forme de sucre lent (de quoi danser toute la nuit !). - Sa richesse en fibre lui procure un index glycémique bas (intéressant pour les diabétiques. Attention cependant à la quantité car en excès, les sucres peuvent se stocker sous forme de graisse). - Faites attention à la provenance de votre igname. Reportez-vous aux conseils de l'organisme Jafa (jardins familiaux) pour choisir et cuisiner vos racines en toute sécurité.

L'idéal est d'associer les deux ! Ainsi la quantité d'ignames sera diminuée et l'apport nutritionnel du plat optimisé !



3 Foie gras ou saumon ?

Foie gras	Saumon
460 kcal pour 100 g	190 kcal pour 100 g
<ul style="list-style-type: none"> - Concentré de cholestérol. - Riche en fer. - Astuce : le consommer avec de la laitue fraîche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riche en graisses mais de bonne qualité (oméga-3). - Riche en minéraux et vitamines (vitamine B, phosphore, magnésium...). Des micronutriments qui agissent sur les nerfs et le cerveau.

Le saumon est bien moins calorique que le foie gras. Mais attention à sa provenance. Il est connu pour sa teneur élevée en pesticides et, pour les saumons d'élevage, en hormones et autres composés chimiques.



4 Rouelle de porc roussie ou poulet aux lambis ?

Rouelle de porc roussie	Poulet aux lambis
200 kcal pour 100 g	130 kcal pour 100 g
<ul style="list-style-type: none"> - Plat riche en acide gras saturés (propice à l'encrassement des artères). - Astuce : accompagner d'une salade fraîcheur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Assortiment viande blanche + fruits de mer. - Apport très intéressant de protéines peu grasses et de très bonne qualité pour le lambi. Le lambi apporte aussi des éléments cardio et cérébro-protecteurs ainsi que de l'iode, du sélénium, du zinc, du calcium, du potassium, du phosphore comme tous les produits de la mer.

La rouelle de porc est un plat très calorique et riche en acide gras saturés (mauvais lipides). Préférez le poulet au lambi ! Un conseil : choisir un poulet fermier bio.





5 Pois d'Angole ou riz blanc ?



Pois d'Angole	Riz blanc
150 kcal pour 100 g	135 kcal pour 100 g
<ul style="list-style-type: none"> - Très bon pour la santé. - Riche en fer, calcium, fibres. - Index glycémique bas (évite les pics de sucre après le repas et donc évite de stocker le sucre en graisse). 	<ul style="list-style-type: none"> - énergétique mais pauvre en micronutriments. - Astuce : préférer un riz aux légumes (ex : riz-giramon).
<p>L'idéal est d'associer les deux avec un riz aux pois d'Angole afin de rehausser la valeur nutritive du riz.</p>	



6 Punch coco ou ti-punch ?



Punch coco	Ti-punch
234 kcal pour 8 cl	150 kcal pour 8 cl
<ul style="list-style-type: none"> - Concentré de sucres et de gras (gras de la crème de coco). 	<ul style="list-style-type: none"> - Le citron apporte une touche d'anti-oxydants (détoxifiant et protecteur). - Astuce : remplacer le sucre de canne par du miel ou du sirop d'agave.
<p>Le ti-punch reste moins calorique mais bien sûr à consommer avec modération. L'abus d'alcool étant dangereux pour la santé.</p>	



7 Bûche glacée ou pâtissière ?



Bûche glacée	Bûche pâtissière
200 kcal pour 100 g	400 kcal pour 100 g
<ul style="list-style-type: none"> - Très calorique, mais reste rafraîchissante après un repas lourd. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riche en crème et en beurre.
<p>Léger avantage pour la bûche glacée. Ces deux desserts plaisir sont riches en sucres et à consommer avec modération !</p>	





Et le plaisir dans tout ça ?

Leevane Hesol, diététicienne-nutritionniste spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire de l'enfant et de l'adulte, insiste sur le plaisir gustatif, composante essentielle du système de régulation de la prise alimentaire. *"Il ne faut pas être trop stricte. Ces mets restent occasionnels. Choisissez des produits de bonne qualité et dégustez avec plaisir en écoutant votre corps. Lui seul sait la quantité qu'il lui faut. Il est fort probable qu'après ces repas copieux vous ayez plutôt envie de repas légers."* Pour bien réguler le niveau énergétique, il faut que ce qu'on mange corresponde à ce que l'on désire manger, dans de bonnes conditions, en penser du bien et prêter attention à ce plaisir gustatif, buccal. Il faut aussi avoir suffisamment faim, mais pas trop, et ne pas être perturbé émotionnellement. Donc si vous préférez le boudin rouge au blanc, ne vous privez pas ! Ce n'est que dans le cas où on mange excessivement de façon répétitive que surviennent les problèmes.

©STOCKPHOTO

Phytobokaz

INCONFORT DIGESTIF ? REPAS COPIEURS ? EXCÈS ?

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

BANULINE
Anti stress
Anti spasmes
Confort digestif
Prébiotique
Poudre de banane contrôlée
Recherches et découvertes
Laboratoires **Phytobokaz**
Cris Mouna Douk - 67113 Gœulstulz, France
www.phytobokaz.fr

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

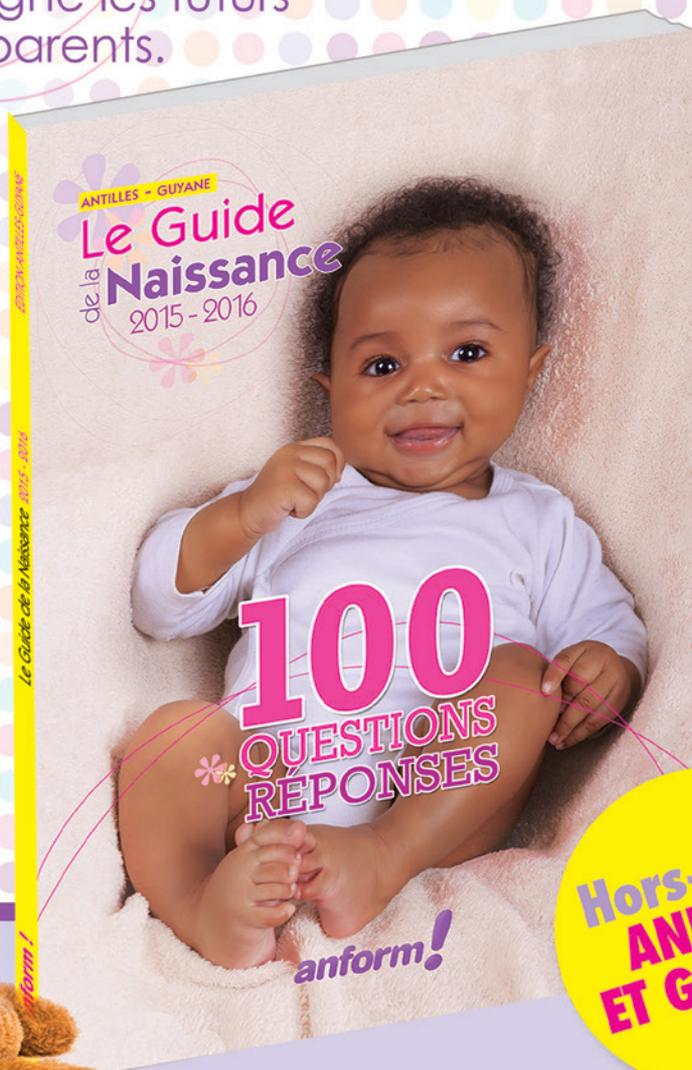
**INNOVATION ET TRADITION AU CŒUR
DE LA BIODIVERSITÉ ULTRAMARINE**

www.phytobokaz.fr

De la grossesse
à la première enfance,

Le **Guide** de la **Naissance** 2015 - 2016

accompagne les futurs
et jeunes parents.



> Vous trouverez le **Guide de la naissance 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 4,50 euros (vous ne payez que les frais de port)**, avec vos nom et adresse à :

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

**SPORT : MÉFIEZ-VOUS**du surentraînement..... **162****SE MUSCLER**sans y penser **166****FAITES LA SIESTE,
pas la course !**

Pour les sportifs, la sieste est un outil de performance ! Elle fait partie intégrante des programmes de préparation, d'adaptation et de récupération pour les compétitions. Elle améliorerait les performances, la vigilance, la mémoire d'apprentissage et la psychomotricité. En 2011, **une étude américaine**

menée sur des basketteurs professionnels a d'ailleurs montré qu'en faisant des siestes, ils augmentaient de 9 % leur précision au tir ! C'est le fameux "power nap" (sieste énergisante). Des études sont en cours sur la voile, pour aider les navigateurs à bien gérer leur sommeil.

A l'excès

Sport : méfiez-vous du surentraînement

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

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

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

FATIGUE AIGUË

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

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

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

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

...



...

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

DEUX JOURS DE REPOS

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

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

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

PAR CAROLINE FIAT

Se muscler sans y penser ? On y pense tous ! Quand on a l'eau, l'air et le sable à portée de main, l'exercice est un jeu d'enfants. Bruno Rivière, coach sportif, nous donne quelques idées de "gym réflexe sans réflexion".

L'air de rien

Se muscler sans y penser

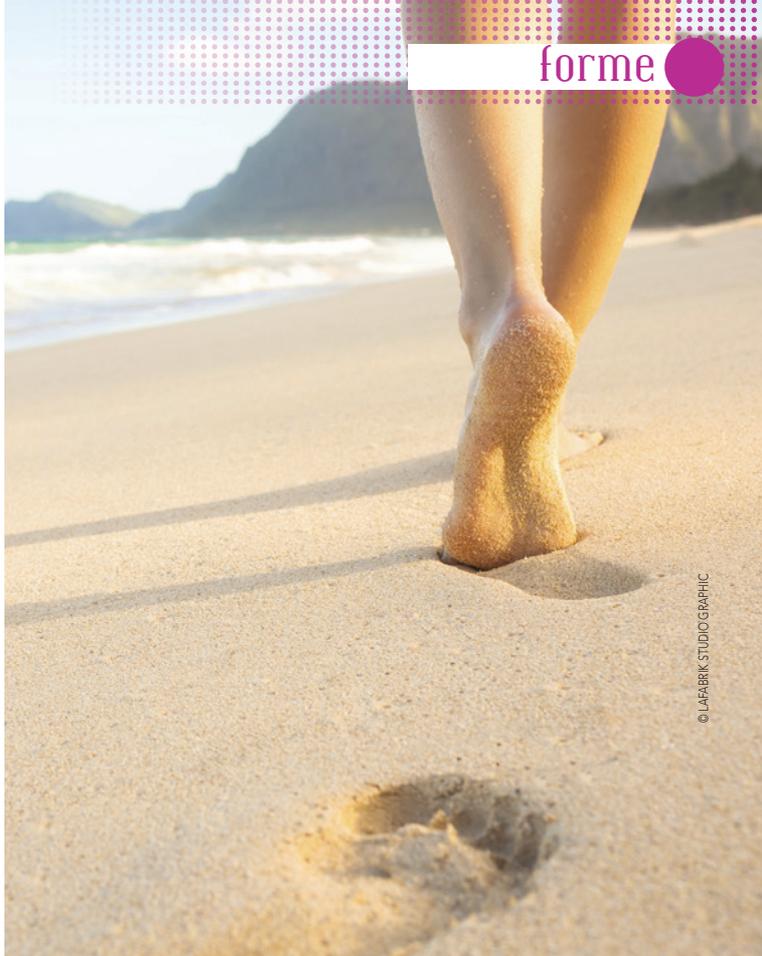
À la plage

Debout

Le sable est un allié précieux. Marcher sur sable mou double l'effort musculaire et permet de renforcer les articulations sans à-coups. *"L'idéal est de dérouler le pied totalement à chaque pas : talon, plante et pointe de pied. Si on pense à serrer les fesses, les muscles de toute la jambe sont sollicités, et ça améliore la circulation."*

Allongé sur votre serviette

Un redoutable mais discret exercice, qui ne demande même pas de se lever : la planche. Allongé sur le ventre, on se soulève en prenant appui sur les coudes et les orteils. *"Tout le corps est gainé : jambes et buste droits, cou aligné, périnée contracté."* On expire au maximum en rentrant le ventre. Quelques minutes et... vous comprendrez l'efficacité du jeu.



© LAFABRIK STUDIO GRAPHIC

Au bureau

Le scanner

On s'accorde 5 minutes toutes les heures pour contracter successivement tous les muscles, en commençant par le bas ou le haut du corps. *"C'est excellent pour le schéma corporel et très tonifiant..."* Et ce "check-up" mental et physique remplace avantageusement la pause café ou la barre chocolatée.

Les adducteurs

pour travailler ces muscles trop souvent délaissés, rien de tel que de placer un objet entre ses genoux et de serrer au maximum en séries.

Attention, la bouteille d'eau risque de ne pas survivre à l'exercice. Prenez plutôt un thermos ou un livre. Si en plus vous levez les pieds du sol, vous travaillez les abdominaux aussi. Mais attention aux grimaces.

Les muscles de l'arrière du bras

asseyez-vous au bord de la chaise, bras légèrement en arrière tenant l'assise et jambes fléchies. Avancez les fesses : vous tenez avec les mains. Fléchir les bras, descendre le bas du corps et expirer en remontant. Le dos reste toujours droit.

...



En voiture

- Respirez de manière efficace en *"creusant au maximum le ventre sur l'expiration, et en vidant les poumons totalement"*. **Idéal pour solliciter les abdos profonds**, ceux qu'on pense le moins à travailler.
- Un autre automatisme à installer pour se muscler les bras, les abdos et les pectoraux : à vélo ou en voiture, **quand on s'arrête, on serre très fort le volant ou le guidon**, *"comme pour rapprocher les deux bras, tout en contractant les abdos et en expirant jusqu'au bout"*. Il n'est pas interdit de le faire aussi en poussant son caddie !



À la maison

- **On évite au maximum de rester assis**, en tout cas statique. *"On peut très bien écouter la radio ou téléphoner en marchant, comme on peut regarder la télé en faisant des mouvements de gym."* Pour une fois qu'on vous conseille de faire deux choses en même temps !
- Quand on est debout, **on prend l'habitude de contracter les fessiers**, par séries de 5 ou 10. De même (en un peu moins discret), on muscle ses mollets et ses fesses en montant régulièrement sur la pointe des pieds. L'habitude vient vite !
- Pour que ces exercices deviennent des réflexes, on peut les relier à d'autres activités quotidiennes. Exemple : **quand je me lave les dents, je fais des séries de montées sur la pointe des pieds**. Quand je fais la vaisselle, je contracte mes fessiers. Ou encore, quand je téléphone, je m'appuie contre un mur, dos droit et les jambes à 90°, *"une position statique qui travaille beaucoup les abdominaux"*.
- Et puis globalement, dès qu'on en a l'occasion, on se bouge un peu plus que d'habitude : **on jardine, on promène le chien, on danse, on bricole et... on fait l'amour**. *"Il faut aller vers toutes les activités utiles et agréables, pour le corps comme le mental, d'ailleurs. C'est ce qui fait la différence entre les gens actifs et les sédentaires. On n'est pas obligé d'être sportif, mais actif, oui, c'est plus que conseillé."*
- Enfin, se muscler n'est pas le seul but. **Prenez aussi définitivement l'habitude de bien vous étirer au réveil**, *"au moins pendant cinq vraies minutes"*, conseille le coach, *"pour conserver sa souplesse, garder sa sérénité... et aussi juste parce que c'est super agréable !"*



EA FIT

N°1 EN NUTRITION SPORTIVE



LA marque française N°1 en Nutrition Sportive

Respect du code mondial anti-dopage

LOIC PIETRI

- > Champion du monde '13
- > Champion de France, d'Europe et du monde junior '09

CHARLOTTE CONSORTI

- > Triple championne du monde de Kitespeed '07 '08 '12
- > Recordwoman de vitesse à la voile '10

ALAIN BERNARD

- > Recordman du 100 m nage libre '08
- > Champion Olympique du 100 m nage libre '08

FRÉDÉRIC BELAUBRE

- > Triple champion d'Europe de triathlon '05 '06 '08

BENJAMIN HENNEQUIN

- > Vice-champion du monde d'haltérophilie '11

BENOÎT PAIRE

- > Top 10 français
- > Finaliste du tournoi de l'Open Sud de France '13





Vous
pouvez compter
sur l'une de
nos solutions adaptées
à votre situation



Parlez-en à un conseiller





UNE THÉRAPIE FAMILIALE,
vous y avez pensé ?..... 172

"JE DÉTESTE
les fêtes de fin d'année !" ... 174

COMMENT VAINCRE
sa peur de l'engagement 176



REMERCIER

pour ne pas divorcer

Dire merci resserrerait les liens du couple et réduirait le risque de divorce ! Un mot "miracle" mis en avant par les chercheurs de l'Université de Géorgie (États-Unis) dans une étude sur "les effets protecteurs de la reconnaissance dans l'union maritale". Ces experts ont analysé la communication de couples, et notamment l'expression de la gratitude, en interrogeant 468 personnes mariées. "Se sentir apprécié et savoir que votre conjoint vous estime influence directement votre ressenti de couple au sein du mariage, le lien de votre engagement et votre conviction qu'il va durer." **Un simple merci encourage les femmes à se réinvestir dans leur relation, surtout après une grosse dispute.**



Conflit intérieur

Une thérapie familiale, y avez-vous pensé ?

PAR SANDRINE
PEYRAMAURE FLEMING

Rien ne va plus dans votre famille. Pourtant l'amour est là. Au lieu de ça, ce sont les reproches, jugements et conflits qui caractérisent vos relations. Pourquoi ne pas en finir et prendre un nouveau départ grâce à une thérapie familiale ?

Une thérapie familiale, à quoi ça sert ?

Une thérapie familiale vise à aider des personnes ayant des relations de parenté (pas nécessairement des liens de sang) à travailler sur des difficultés relationnelles et existentielles. Si l'objectif visé est le bien-être de tous, l'amélioration de la qualité de vie ensemble, c'est surtout les membres de la famille qui définiront, avec l'aide du thérapeute, les objectifs qu'ils souhaitent atteindre.

Sont-elles différentes des autres thérapies ?

On considère que la pathologie d'un individu dans la famille est le symptôme du dysfonctionnement de la famille elle-même. On ne cherche pas à tout prix à faire taire le symptôme de façon isolée mais en analysant la famille considérée comme un système. La personne seule n'est souvent pas à l'origine du problème. Elle l'a construit dans les interactions aux autres. La modification d'un élément du sys-

tème entraîne le changement de l'ensemble. C'est l'approche systémique sous-jacente aux thérapies familiales. Le caractère familial de la thérapie indique qu'elle tient compte de l'implication de tous les membres. Mais elle n'est pas obligée de tous les traiter. Des thérapies individuelles peuvent reposer aussi sur l'approche systémique. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire de convoquer tous les membres de la famille pour opérer un changement. Le thérapeute sait travailler avec l'un des membres pour mettre en place une thérapie pour tous.

Dans quels cas suivre une thérapie familiale ?

Dès qu'on se retrouve face à des difficultés qu'on n'arrive plus à résoudre avec sa famille. Conflits intergénéra-

tionnels, addiction d'un des membres, climat familial dégradé après une séparation ou la construction d'une famille recomposée, ou encore la difficulté à avoir des relations apaisées et vraies par habitude de ne pas communiquer ou par pudeur, contentieux anciens... sont autant de raisons d'entreprendre une thérapie familiale. En résumé, dès que ça ne va plus et qu'on aspire au changement. Il est cependant important de prendre le temps d'en discuter avec sa famille afin que les personnes qui décident d'entrer en thérapie soient volontaires. Traîner une personne réfractaire chez le psy serait vécu comme une punition et empirerait la situation.

Quand peut-on arrêter la thérapie ?

À tout moment. Il n'y a pas d'obligation. Mais la thérapie aura porté ses fruits si la problématique ou symptôme pour lequel on est venu consulter disparaît. Ce qui veut dire que les causes de son apparition ont disparu. La famille a su trouver une manière d'avoir des relations plus saines. Ses membres ont développé plus d'autonomie les uns par rapport aux autres, arrivent à exister sans étouffer les autres.

Comment ça se passe ?

Tout dépend du problème, de sa gravité et de la capacité d'évolution des membres. L'accompagnement peut se faire à l'aide d'injonctions contradictoires. Par exemple, si une personne a tendance à s'éloigner de sa famille, le thérapeute peut lui demander de le faire un peu plus. Le but, c'est que la personne prenne conscience de ce qu'elle fait inconsciemment. À chaque séance, d'une durée d'une heure environ, les personnes sont invitées à s'exprimer. Le thérapeute peut ainsi appréhender le rôle de chacun dans le système, les jeux d'interactions entre les membres, leur nature et leur intensité. On ne fixe pas un nombre de séances minimum à l'avance. C'est aux personnes de décider si elles souhaitent revenir ou pas à tout instant, même si le thérapeute peut faire des recommandations à ce sujet. Il faut qu'elles se sentent libres dans leur démarche.

Bruno Moulin, psycho-sociologue, directeur du cabinet de conseil, de recrutement et d'interventions psychosociologiques (CRIP)



Le père Noël est une ordure

“Je déteste les fêtes de fin d'année !”

PAR MANDY COUBARD,
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

Si pour certains les fêtes de fin d'année riment avec joie, partage et magie, pour d'autres, elles sont une contrainte ou une obligation familiale. Que se cache-t-il derrière ces peurs ?

Pourquoi tant de gens n'aiment pas cette période de l'année ? Une des principales raisons, c'est le sentiment de solitude et d'exclusion sociale. En effet, les fêtes de Noël font partie des moments où les individus se disent le plus affectés par la solitude. Il existe un vécu très douloureux du fait de se sentir isolé dans les moments où la plupart des gens sont entourés. Le fait d'assister de l'extérieur en tant qu'observateur, et non en tant

qu'acteur, aux réjouissances de ceux qui vont se réunir peut être une réelle souffrance psychique.

ANCIENNES DOULEURS

C'est aussi un rendez-vous familial où les conflits relationnels peuvent resurgir. Il peut exister une appréhension de rencontrer certaines personnes. De même, nous pouvons être empêtrés dans un conflit de loyauté assez anxiogène : passer Noël avec sa famille ou sa belle-famille ? Dans un rassemblement



familial même joyeux, d'anciens mauvais souvenirs peuvent se réactiver, les deuils oubliés se rejouer. On remarque la présence des uns et l'absence des autres. Les personnes fragilisées par la dépression et l'anxiété voient leurs symptômes s'aggraver à cette période et, très souvent, l'angoisse se cristallise sur les détails (organisation du repas, achat de cadeaux qui feront plaisir, conflits relationnels...).

PRESSIION SOCIALE

Certains verrons leur engouement et enthousiasme fantasmés effrénés par la réalité financière. Si dans l'imaginaire collectif on retrouve les clichés d'un idéal de convivialité et les stéréotypes d'événements festifs (une grande tablée, des mets délicieux et onéreux, des cadeaux à profusion), la réalité est parfois toute autre. La question des différences sociales s'inscrit aussi dans

ce moment, tout comme la prise de conscience de l'aspect commercial autour de ces événements avec un comportement d'hyper-consommation. C'est aussi dans la formulation littérale même que l'on ressent la pression sociale de "fêter" Noël ou la fin de l'année. Autrement dit, c'est comme s'il fallait absolument les réussir et s'identifier à ces rituels sociaux. La culpabilité de ne pas être à la hauteur de l'événement peut être assez néfaste pour l'équilibre psychique et une bonne santé mentale. La fin de l'année nous fait aussi prendre conscience du temps qui passe. C'est l'heure du bilan de l'année écoulée et comme la fin d'un cycle, symboliquement "une petite mort". De plus, le début d'année annonce les fameuses bonnes résolutions, des changements, et nous projette inconsciemment face à l'inconnu et l'impermanence des choses !

Comment vivre les fêtes le mieux possible ?

1 En se les réappropriant pour en faire ce que l'on veut et non pas ce qu'on attend de nous. Lâchons prise sur nos exigences sociales ou familiales et laissons place à notre créativité, notre imagination et nos désirs intimes. Certains préféreront voyager, partir pour ne pas se rappeler qu'ils sont seuls ou éloignés de leur famille. D'autres préféreront travailler pour ne pas vivre dans les conflits familiaux et apporter leur aide à autrui.

2 En comprenant les réticences de chacun et les joies des autres. Il existe "des anti-réveillonnistes" qui préféreront être seuls avec un bon repas devant un très bon film. Malheureusement, il y a aussi ceux qui voudraient avoir du monde autour d'eux mais qui, pour différentes raisons, ne peuvent pas.

3 En repensant ses habitudes, inventant de nouveaux concepts, comme "le Noël des orphelins", qui voit le jour aux quatre coins du monde. Un groupe de personnes sans familles ou loin des proches, se réunissant pour une fête entre amis.

4 En profitant de ces occasions pour se recentrer sur l'essentiel : soi-même ! Faites la fête oui, mais soyez là, dans l'instant présent.

À reculons

Comment vaincre sa peur de l'engagement

PAR CHRISTELLE CHAPELET

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

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

PEUR DE SE TROMPER

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



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

SENTIMENT D'INSÉCURITÉ

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

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

ACCEPTER LE CHANGEMENT

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

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

Et dans la vie professionnelle ?

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

Test

Avez-vous peur de vous engager ?

PAR CHRISTELLE CHAPELET

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

1 Pour vous, le mariage c'est :

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

2 Vos relations sentimentales ressemblent à :

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

3 La vie à deux, c'est :

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

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

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

5 Votre carrière :

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

6 Votre plus long contrat :

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

7 Michel part à la retraite :

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

8 C'est la rentrée :

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

9 Katia vous propose de rejoindre son équipe de voile.

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

10 Un enfant, c'est :

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

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

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

RÉSULTATS

Vous avez une majorité de ▲

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

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

Vous avez une majorité de ■

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

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

Vous avez une majorité de ●

L'engagement : même pas peur !

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

Tentation

Incitons-nous nos enfants à boire ?

PAR PRISCILLA ROMAIN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



SA ZOT KA DI

➔ Pensez-vous inciter vos enfants à boire ?



Virginie,
25 ans

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

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



Roseline,
40 ans



Samuel,
43 ans

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

Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychologue et psychothérapeute

Vous voulez évoquer un problème

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

Par email à questions@anform.fr
ou par courrier à anform ! Le Forum
530, rue de la Chapelle, Jarry - 97122 Baie-Mahaut

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



Mon fils me réveille la nuit



Mon fils faisait ses nuits de 5 mois à 3 ans sans problème. C'était un bon dormeur. À 3 ans, on a retiré le lit à barreau. Depuis il se lève toutes les nuits et vient dans notre lit. Quand on lui demande pourquoi il fait ça, il répond : "Ce n'est pas juste, moi je suis tout seul alors que papa et maman dorment tous les deux." Je le ramène systématiquement dans sa chambre et il recommence 3 h plus tard. Mais son père est moins ferme et a un sommeil tellement lourd qu'il ne sent pas que son fils est dans notre lit. On s'engueule tout le temps à cause de ça. C'est devenu invivable. J'ai peur qu'il soit traumatisé. Dites-moi comment faire. Je n'en peux plus. Ça fait un an que ça dure. Au travail, je suis épuisée de ces nuits entrecoupées.

Anne-Sophie, Guadeloupe

Je comprends que vous soyez épuisée et à bout car il n'est pas humain pour votre santé physique et mentale d'être réveillée toutes les nuits. C'est la première chose qu'il va vous falloir rétablir dans votre famille : on ne réveille pas quelqu'un qui dort ! Principe de base du respect pour toute vie en collectivité. Pour cela, il va falloir, comme pour toute démarche éducative en général, que votre époux et vous-même ayez une attitude commune. Pour résumer, quand un enfant a un comportement négatif qu'on souhaite voir disparaître, il faut réfléchir à la façon dont on alimente ce comportement. En d'autres termes, si votre enfant continue à

vous réveiller la nuit, c'est que cela lui procure des "bénéfices". En perdant ces bénéfices, il arrêtera son comportement négatif. Ensuite, il va vous falloir réfléchir à ce que signifie ce comportement de votre enfant, d'autant que vous précisez qu'il n'a pas eu de troubles du sommeil jusqu'à ses 3 ans. Ce "nouveau" comportement signifie plutôt, selon moi, une étape qu'il est en train de franchir. Il va donc falloir remonter au "besoin-source" qui fait naître ce comportement. En identifiant le manque ou le besoin à l'origine, vous réfléchirez ensuite à la façon de le satisfaire. Et vous verrez que ce comportement négatif disparaîtra de lui-même. Bonne chance.



Son ex me rend folle

Je vis avec mon compagnon depuis bientôt 3 ans et suis enceinte de 5 mois. J'ai une fille de 6 ans (mon compagnon n'est pas son père). Depuis ma relation avec lui, j'ai eu énormément de problèmes avec son ex. Au fond de moi, je le déteste. Il lui a donné les armes pour me frapper dans le dos. Aujourd'hui, son ex a décidé de lui laisser la garde de leur fils. Depuis un mois, il habite avec nous et j'ai du mal à digérer cela. J'ai l'impression qu'elle l'a fait exprès. À plusieurs reprises, j'ai pensé le quitter car je n'aime pas cette situation. Cela m'énerve, affecte ma santé et celle de mon bébé.

Maryse, Guyane

Chère Maryse,
La "gestion des ex" peut parfois se révéler très problématique. Pour éviter que cela ne vire au cauchemar, quelques précautions s'imposent. Votre compagnon et son ex ont un enfant ensemble et à ce titre, ils sont obligés de s'entendre, non pas de rester amis. Lui a-t-il sciemment divulgué des informations confidentielles vous concernant ? Ou n'a-t-il pas su poser les bonnes limites avec elle dès le départ ? Tout cela pourrait traduire un deuil non fini, de son côté ou de celui de son ex. Tout cela ne devrait pas vous concerner, donc prenez de la distance. Quant à vous, Maryse, votre colère vous renseigne sur vos propres manques et besoins. Ne tombez pas dans le piège d'en rendre les autres responsables. Laissez les enfants en dehors de tout cela. En aucun cas, ils n'ont de place à tenir dans ces histoires d'adultes. Est-ce-que vous n'aimez pas son fils pour ce qu'il représente de l'ex et sa position de cheval de Troie ? Cela serait totalement injuste envers cet enfant qui n'a rien demandé. Certes, vous n'êtes pas tenus de vous aimer tous les deux. En revanche, vous devez vous respecter. Pour cela, il va vous falloir conserver ou retrouver votre posture d'adulte et donc accepter de faire un travail sur vous pour vous libérer de cette colère qui ne vous concerne pas au fond. Recentrez-vous sur votre futur bébé et votre désir très positif de l'accueillir dans les meilleures conditions.

**Mincir durablement
sans régime, c'est possible.**

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



**Optez pour le Coaching
Neuro-Comportementaliste en nutrition®**

Votre Coach vous accompagne pour vous permettre de comprendre et d'enrayer les comportements qui vous poussent à manger, afin de mincir durablement.

Méthode Meer®
Mincir durablement sans régime

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

www.methode-meer.com

Strategie Corporate - RCS Avenir-Provence 465 025 035



Passionné de plantes créoles ?

**Formez-vous
aux plantes médicinales !**

FORMATIONS :

- à distance
- sur place
- pour tous niveaux

Un secteur d'avenir en pleine expansion !

Inscrivez-vous dès maintenant

École de plantes des outre-mers

Tél. : 0590 89 05 27 / 0690 40 58 92 / 0754 14 04 36

Mail : plantherbes@netcourrier.com

www.plantherbes.com

www.ecoledeplantesdesoutremers.fr

CLÉMENT THÉKAN

N°1 des produits vétérinaires en pharmacies*

Performance

4x4

4 PARASITES - 4 SEMAINES

-  PUCES,
-  TIQUES,
-  MOUSTIQUES,
-  PHLÉBOTOMES



ANTIPARASITAIRE EXTERNE

PERFIKAN

PERMETHRINE - FIPRONIL

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



NOUVEAU



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. Pucés : Traitement et prévention des infestations par les puces (Ctenocephalides felis). Les puces sur le chien sont tuées dans les 24 heures qui suivent le traitement. Un seul traitement a une efficacité persistante contre de nouvelles infestations par des puces adultes pendant 4 semaines. Le produit peut être intégré à une stratégie de traitement de la Dermatite par allergie aux Piqûres de Pucés (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. Perfiklan spot-on pour très petits chiens : FRV/5386311 3/2014 - Perfiklan spot-on pour petits chiens : FRV/7856290 7/2014 - Perfiklan spot-on pour chiens moyens : FRV/7389398 1/2014 - Perfiklan spot-on pour grands chiens : FRV/0126510 9/2014 - Perfiklan spot-on pour très grands chiens : FRV/0569031 2/2014 • Catégorie : Usage vétérinaire. Pour une information complète, veuillez consulter la notice • Titulaire de l'A.M.M. : Alfamed, 13ème rue Lid - 06510 Carros • Exploitant : Laboratoires Omega Pharma France - BP 80 - 92321 Châtillon Cedex.



LES CAÏMANS PROTÉGÉS

de Guyane 186

TRUCS ET ASTUCES

pour une terre plus fertile! .. 190



DES VÊTEMENTS toxiques ?

Les vêtements que nous portons, même ceux fabriqués avec des matières biologiques, pourraient contenir des produits chimiques néfastes pour notre santé. Des chercheurs de l'université de Stockholm en Suède ont analysé 60 vêtements. Résultats : ils contiennent des mil-

liers de produits toxiques. Les concentrations les plus élevées de deux d'entre eux, les quinoléines et les amines aromatiques, ont été retrouvés dans le polyester. Le coton, même s'il est biologique, contient des benzothiazoles. Et même après lavage, certaines de ces substances restent présentes.

Croc blanc

Les caïmans protégés de Guyane



© ISTOCKPHOTO

PAR CHRISTELLE CHAPELET

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

Caïman noir

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

Il est parfois cannibale

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

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

...



Caïman rouge



Caïman à lunettes





➔ 3 QUESTIONS À...

Charles Bergère, garde du littoral guyanais.

Où en est la recherche scientifique sur les caïmans ?

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

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

Quel statut occupent les caïmans en Guyane ?

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

et mieux comprendre nos ressources faunistiques.

Où et comment observer les caïmans ?

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

Silence, ça pousse !

Trucs & astuces

pour une terre plus fertile

PAR SOPHIE BACONIN

Une récolte miraculeuse dans le potager, une pelouse verdoyante et une haie fleurie, c'est le rêve de tout jardinier. Pour cela, il faut avoir la main verte, mais surtout une terre fertile. Cyril Grapin est jardinier paysagiste. Conseils pour enrichir sa terre.

Y a-t-il plusieurs types de terres ?

Il y a effectivement de grosses différences. Par exemple, en Guadeloupe, la terre de la Basse-Terre n'est pas la même que celle de la Grande-Terre ! Ceci est dû aux caractéristiques du sol. En Grande-Terre, on a un sol calcaire avec des pH plutôt basiques alors qu'en Basse-Terre on a des sols à pH acides.

Peut-on améliorer la qualité de sa terre ?

Tout dépend de son sol. S'il est dur, il est possible de le ramollir avec quelque chose de relativement sableux. Si, au contraire, votre sol est trop sableux et qu'il ne garde ni l'eau ni les éléments nutritifs, il faut lui apporter de l'argile.

Quelles techniques ?

Il y a plusieurs techniques pour engraisser une terre pauvre. Il existe bien sûr des engrais chimiques. Mais la tendance actuelle est plus respectueuse de la nature en y mettant du compost. En fait, l'idéal lorsqu'une terre est appauvrie, c'est d'essayer de la refaire vivre en y apportant de la matière organique qui va attirer des vers de terre et des insectes détritvives. Car l'utilisation abusive d'engrais chimiques et de désherbants détruit toute activité microbienne et rend le sol stérile et infertile.

Qu'appelle-t-on alors une bonne terre ?

Une bonne terre est une terre qui se rapproche d'un pH neutre, c'est-à-dire d'un pH de 7. Sa texture doit être relativement meuble afin que les racines puissent s'enfoncer sans trop de difficultés. Il ne faut donc pas trop de choses dures à l'intérieur, comme des cailloux, par exemple. Pour vérifier la qualité de votre sol, il faut creuser un trou d'environ 50 cm pour s'assurer qu'il y a assez d'humus en surface et qu'aucune pierre n'empêche les plantes de pousser.

Mettre de l'engrais n'est donc pas un bon geste ?

L'engrais permet d'avoir un résultat rapidement visible mais cela ne permet pas de nourrir le sol, c'est-à-dire

de faire revenir tous les micro-organismes utiles.

Quel est le rôle de tous ces organismes ?

Pour avoir des plantes en bonne santé, il faut faire vivre son sol. Aujourd'hui, on est un peu déconnecté avec le tapage fait autour de l'utilisation de l'engrais. En vérité, il faut revenir à ce que faisaient nos grands-parents et qu'on a oublié. C'est-à-dire enrichir le sol en matières organiques.

Dois-je avoir la même terre pour mon potager que pour ma pelouse ou ma haie ?

Les plantes les plus gourmandes en éléments nutritifs sont celles du potager. Pour avoir une bonne récolte, il ne suffit pas d'attendre. Les tomates, concombres, aubergines, par exemple, ont besoin d'une terre riche qu'il faut nourrir régulièrement. Pour le reste, en revanche, il n'y a pas d'entretien particulier.

Et les mauvaises herbes ?

Dans nos jardins, nous les chassons dès qu'elles pointent leurs tiges. Pourtant, les mauvaises herbes sont victimes de leur réputation comme le note Cyril Grapin, jardinier paysagiste. *"En réalité, de nombreuses herbes que l'on considère "mauvaises" peuvent avoir des atouts."* C'est le cas notamment du trèfle qui est un excellent engrais et qui structure le sol. Reste que la plupart du temps, ces herbes poussent de façon disgracieuse. Si vous voulez les enlever et ne pas les voir repousser trop vite, *"une technique des anciens consiste à utiliser du paillage, c'est-à-dire recouvrir le sol de débris de plantes, après les avoir déracinées"*.

© ISTOCKPHOTO



Mots-fléchés

JOUEZ ET GAGNEZ

Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone avant le 14 décembre 2015 minuit, par courrier à : anform ! jeu-concours 530, rue de la Chapelle, Jarry 97122 Baie-Mahault

À GAGNER



5 COFFRETS MAGNIFICENCE Liérac

La 1^{ère} gamme de soins Liérac anti-rides "belle peau". Une ligne anti-âge révolutionnaire, une formulation avant-gardiste qui agit de façon globale sur le vieillissement cutané. Le Gel-crème fondant jour et nuit, présent également en version voyage, lisse et embellit le grain de peau. Le Sérum rouge réactive la jeunesse de la peau et révèle instantanément son éclat. **En vente en pharmacie**

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

Mots-fléchés n°62

LE MOT CACHÉ à découvrir était : LAURIERS

LISTE DES GAGNANTS

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

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

SOLUTION

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

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

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

Sucres ajoutés



© ISTOCKPHOTO

anform !

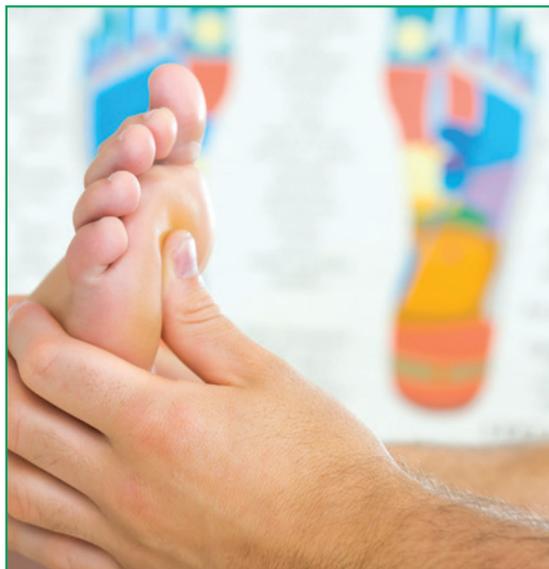
Acide folique contre l'anémie



© ISTOCKPHOTO

anform !

Métier : Réflexologue



© FUSE

anform !

Courbatures et homéopathie



© STOCKBYTE

anform !

Acide folique contre l'anémie

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

Carence, usages et propriétés

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

Sources alimentaires

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

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

anform !

Sucres ajoutés

C'est quoi ?

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

Où les trouver ?

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

Comment diminuer leur consommation ?

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

anform !

Courbatures et homéopathie

Symptômes

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

Causes

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

Traitement

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

Conseils

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

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

anform !

Réflexologue

Métier

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

Applications

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

Lieu d'exercice

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

Formation

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

anform !

Enveloppez votre nouveau-né
dans notre meilleure protection
afin qu'il ne sente que votre amour.

PROCTER & GAMBLE FRANCE SAS, Société par actions simplifiée au capital de 325 505 € - 391 543 576 RCS NANTERRE - 163 165 quai Aulagnier - 92000 ASNIERES-SUR-SEINE.



Partenaire de
sospréma
Une longueur d'avance

**premium
protection**
new baby

Dotées d'un voile absorbant unique conçu pour absorber rapidement l'humidité et les selles molles, les couches Pampers New Baby de la gamme Premium Protection™ offrent à votre bébé notre meilleure protection.

Également disponible en pharmacie et parapharmacie.

Pampers
aimer dormir & jouer

Bion3

SOYEZ À 100% DE VOTRE FORME



FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE
DÈS LE MATIN



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

www.bion.fr

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

Juillet 2015

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