

anform!

santé et bien-être

DOULEUR

Quand l'hypnose soulage

TEST

Jusqu'où
iriez-vous
par amour ?

HYPOCONDRIAQUE

Un malade
pas si imaginaire

GAGNEZ

5 Packs
minceur
ASM Pharma

C'est décidé,
je positive!

MÉDICAMENTS : GARE AUX MÉLANGES !



5 déguisements
à faire soi-même



L'effet
papillote !



Maquillage :
sculptez
votre visage

ADOPTÉZ
SA FORCE AU
QUOTIDIEN.

FORCE G

Fortifiant d'origine naturelle

Avè Force G
Vidé la ké cho



Nutrisanté Laboratoires Renforcez votre nature.

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

En pharmacie et parapharmacie.

Distribué par la société  SODIMA



38

DOSSIER

"J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé", disait Voltaire. Il avait raison. De plus en plus d'études mettent en avant les bienfaits de la pensée positive sur la santé.

62

Le poivre noir, une épice qui guérit !



80

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

SOMMAIRE

janvier - février 2016



rencontre

12 Jean-Claude Barny, la rigueur du sportif

question d'actu

22 **En couverture** Médicaments : gare aux interactions

dossier

38 **En couverture** J'adopte la positive attitude !

ma santé

50 Transpirer, à quoi ça sert ?

54 **En couverture** L'hypnose pour vaincre la douleur

58 Quand le foie va, tout va !

60 Crise d'épilepsie : comment réagir ?

62 Le poivre noir : antibactérien, anti-inflammatoire

64 Christelle Cuiet : "Les enfants sont des héros !"

66 Les insolites de la santé

68 Guide pour une cuisine légère et détox

nos enfants

80 **En couverture** 5 déguisements à faire soi-même

84 Ces questions qui nous laissent sans voix

86 Faut-il éduquer nos enfants à la sexualité ?

bien-être

90 **En couverture** Maquillage : sculptez votre visage !

94 Beurre de mangue : hydratant et protecteur

96 Tous les secrets du massage thaïlandais

100 10 idées coquines pour pimenter votre couple

105 La couronne torsadée : "so romantique"



112

Papillotes :
fondez
de plaisir...



140

Ils cultivent
du corail !

SOMMAIRE

janvier - février 2016

nutrition

- 108** J'ai testé une semaine sans sucre
- 111** Le céleri, ça vous branche ?
- 112** **En couverture** L'effet papillote !

forme

- 120** Les sports qui défoulent
- 124** À chacun sa marche

psycho

- 130** **En couverture** L'hypocondriaque, un malade pas si imaginaire...
- 132** Voir ses parents vieillir : une étape difficile
- 134** **En couverture** Quand on aime, on ne compte pas ?
- 136** Test : Jusqu'où iriez-vous par amour ?
- 138** Petites confidences à ma psy

écolo

- 140** Le corail, ça se bouture !

JOUEZ ET GAGNEZ

5 PACKS MINCEUR ASMPHARMA p. 144



ABONNEZ-VOUS

ET RECEVEZ anform ! chez vous p. 104

Physiolac



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



**Physiolac Petite
boisson douce**
Tilleul & Fleur d'oranger,
Avant le coucher
Boîte 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

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

DIRECTEUR DE PUBLICATION
Didier Royer - dicierroyer@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 : © Istockphoto, cooklook



© AMMA.ORG

édito

Amma, ti amo !

Pendant que l'adolescent collectionne les "amis" sur son réseau social, elle éteint le monde. C'est son geste, sa contribution. Alors que l'ado envoie des like d'un clic, elle répand de l'amour, sincère. Déjà, plus de 34 millions de personnes ont eu l'honneur d'être embrassées par cette femme d'exception. Au moment où il digitalise des émotions sur des NTIC, elle ouvre son vrai cœur et l'offre à de vrais humains. La légende entoure sa vie. On raconte que, comme Krishna, elle était bleue à la naissance. Et qu'elle aurait embrassé le cobra qui terrorisait un village... Elle ne revendique rien de tout ça et poursuit son chemin. Il est accro aux selfys narcissiques qu'il propage avec la conviction d'intéresser ses semblables. Elle est appelée Amma*, ce qui veut dire mère en hindou. Elle répète que sa seule religion est l'amour. Lui additionne les expressions creuses. Son smartphone le rend aveugle et sourd au monde qui l'entoure. Elle, sa seule technique réside dans un câlin. Aucune vanité, aucun profit. Alors qu'il lui faut à tout prix la dernière tablette, le dernier e-phone, l'ultime station de jeux... elle répand l'immatérialité entre ses bras de candide. Le jour de la Saint-Valentin, Valentine a-t-elle une chance de rencontrer l'âme sœur ? Roméo, nez collé à son écran, est capable de passer à côté de Juliette sans la voir.

* Mata Amritanandamayi est fondatrice de l'ONG Embracing the world

Didier Royer



maternov®

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



- **Nausées de grossesse ?**

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



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



- **Réveillée par des crampes ?**

maternov crampes soulage et prévient les crampes de la grossesse.



- **Toujours fatiguée ?**

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



- **Problèmes de transit ?**

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

Compléments alimentaires, demandez conseil à votre pharmacien.

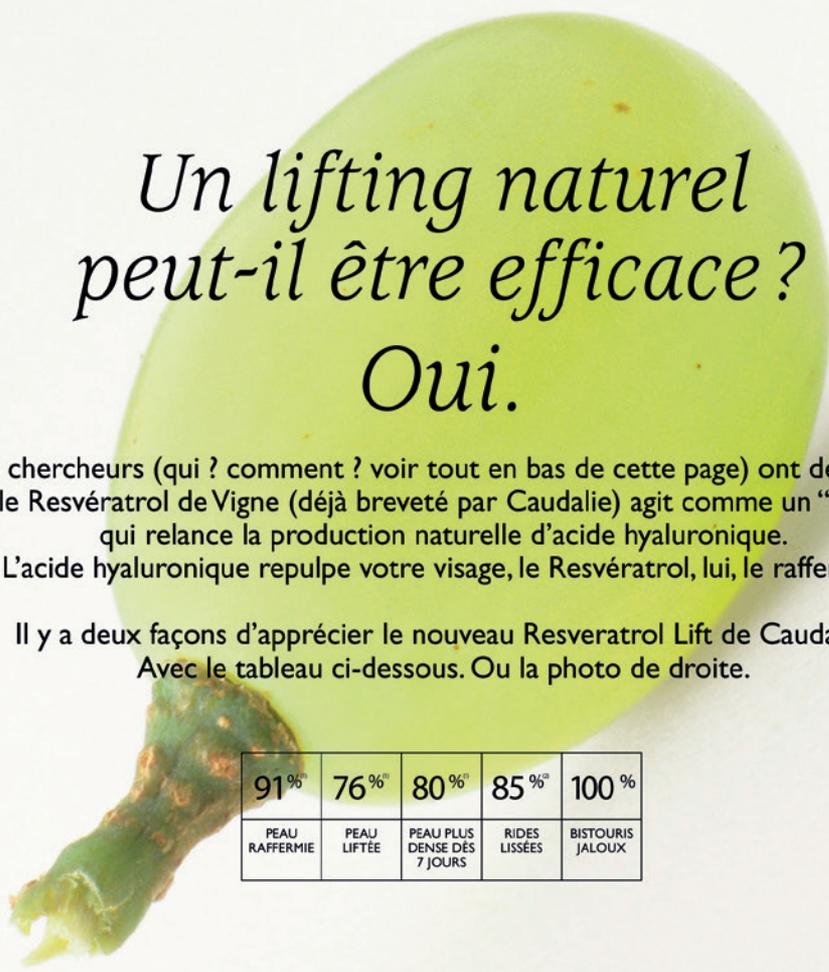


⁽¹⁾ Ozgoli G, Goli M, Simbar M - Effects of ginger capsules on pregnancy, nausea, and vomiting - J Altern Complement Med. 2009 Mar

EN PHARMACIE

LABORATOIRE MATERNOV | 1^{er} laboratoire exclusivement dédié à la grossesse

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



Un lifting naturel peut-il être efficace ? Oui.

Des chercheurs (qui ? comment ? voir tout en bas de cette page) ont découvert que le Resvératrol de Vigne (déjà breveté par Caudalie) agit comme un “booster” qui relance la production naturelle d’acide hyaluronique. L’acide hyaluronique repulpe votre visage, le Resvératrol, lui, le raffermi.

Il y a deux façons d’apprécier le nouveau Resveratrol Lift de Caudalie. Avec le tableau ci-dessous. Ou la photo de droite.

91% ⁽¹⁾	76% ⁽¹⁾	80% ⁽²⁾	85% ⁽²⁾	100%
PEAU RAFFERMIE	PEAU LIFTÉE	PEAU PLUS DENSE DÈS 7 JOURS	RIDES LISSÉES	BISTOURIS JALOUX

EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES.

BREVET N° PCT/IB2015/054257
DÉPOSÉ PAR CAUDALIE ET HARVARD UNIVERSITY.

CAUDALIE

PARIS

NOUVEAU
BREVET

RESVERATROL [LIFT]
Repulpe. Redensifie. Raffermit.



www.caudalie.com



SYSTEME ON/OFF



TÊTE EN BAS



PACK ÉTANCHE



IDÉA

■ PEAUX SENSIBLES
■ SANS PARABEN
■ EAU THERMALE DE VICHY

VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES

NOUVEAU

AL SOLEIL

BRONZE

TRÈS HAUTE PROTECTION
ET BRONZAGE RAPIDE.



PAR CÉLINE GUILLAUME

Ancienne ceinture noire de judo, Jean-Claude Barny a conservé de ce sport de combat la discipline, la rigueur et une certaine exigence qu'il applique à son art, le cinéma. Entretien avec un artiste incisif.

Jean-Claude Barny, *la rigueur du sportif*

Avant un tournage, comment vous préparez-vous ?

Je prépare un tournage comme un sportif une compétition ! Je m'entraîne bien en amont, principalement en courant. Je sais que je dois être le maître à bord durant plusieurs mois. Sur un tournage, tout le monde vous parle, vous devez tout gérer, y compris les humeurs de chacun. C'est une course.

En parlant de sport, vous avez réalisé en Jamaïque des films publicitaires avec Usain Bolt.

Quel souvenir en gardez-vous ?

Une vraie aventure. Usain Bolt fait partie de ces grands sportifs dotés d'une humilité rare. Certains champions vivent dans leur bulle et ne s'intéressent à personne. Pas lui. C'est un extra-terrestre au charisme fou, qui repousse les limites de la force avec beaucoup de douceur et de gentillesse.

Vous aussi, vous auriez pu être un champion. Vous aviez un bon niveau de judo...

Vers 16-17 ans, j'étais ceinture noire, aux portes du niveau national. Si je n'avais pas fait du cinéma, j'aurais fait du judo. C'était ma seconde



vocation ! Mais j'ai choisi le cinéma. Du judo, j'ai gardé la rigueur. Je n'ai pas d'addiction mis à part la musique et le cinéma. Je ne fume pas, je bois peu et je cours beaucoup.

Quel a été votre premier rendez-vous avec l'image ?

À Pointe-à-Pitre, avec ma grand-mère. Tous les dimanches après la messe, à 14 heures, nous allions au cinéma voir des films de série B et des westerns avec le fameux Django. À l'époque, la télé arrivait à peine en Guadeloupe. J'éprouvais un formidable sentiment d'évasion et de liberté. Ensuite, ça a été au ciné-club de ma banlieue (NDLR : à 6 ans, il quitte Pointe-à-Pitre pour Argenteuil, dans le 95) où j'allais voir des films néoréalistes italiens. Puis, j'ai découvert Spielberg. Et tout s'est mélangé, créant un cinéma entre deux mondes, un cinéma

...



Filmo express

1994

Putain de porte
(court métrage)

1995

Directeur du casting du film *La haine* (Mathieu Kassovitz)

Depuis 1997

Plusieurs vidéos clips (Kassav', Tonton David, Doc Gynéco, etc.)

2005

Nèg marron
(long métrage)

2007

Tropiques amers
(Série TV – 4 épisodes)

2015

Rose et le soldat
(téléfilm)

© DR

“Je suis un mec
de banlieue
qui a fait de très
belles rencontres.”



Si vous étiez...

un musicien ?

Miles Davis pour la virtuosité avec laquelle il jouait de son instrument !

un film ?

La horde sauvage de Sam Peckinpah pour le côté bandit de grand chemin que l'injustice fait basculer, convaincu de sa liberté, jusqu'à la mort. Mais il garde des valeurs.

un menu ?

En entrée, un féroce, puis des dombres, pois et queues. Et, ensuite, un bon sorbet au coco. Sans oublier le goûter : un chodo !

une plage ?

Je ne suis pas très plage. Ce qui me plaît, c'est parcourir les rues de Pointe-à-Pitre. Je suis un urbain, j'aime les villes, le quartier de Carénage, par exemple. J'aime la population qui vit derrière les tôles ! Je suis un vrai Pointois.

...

caribéen : l'Europe et l'influence américaine, le cinéma d'auteur et le cinéma d'action. Mais au fond, comme beaucoup de gens qui font les choses par passion, je ne sais faire que ça. J'ai eu aussi de la chance. Je suis un mec de banlieue qui a fait de très belles rencontres.

Comme les personnages du film *Le gang des Antillais*, votre histoire aurait pu mal tourner ?

Oui. Mais j'ai été très bien élevé par une mère seule, infirmière, avec un garçon un peu fou, un peu dur... Elle m'a donné le choix entre aller avec mes copains, ou faire quelque chose de bien de ma vie. Quand on donne le choix à quelqu'un, il choisit très souvent le meilleur ! Elle ne m'a jamais déconnecté de la culture caribéenne, et j'ai été élevé dans cette ouverture d'esprit. Aujourd'hui, j'essaie de transmettre ces valeurs à mon fils de 14 ans (qui joue dans le film) et ma fille qui a 7 ans.

L'éducation des enfants et des jeunes vous tient à cœur...

Je fais partie de ces parents qui, au-delà de l'amour naturel pour leurs enfants, veulent changer tout ce qu'il y a de mauvais dans la société actuelle ! Pour l'avenir de tous les enfants du monde. Comme ceux qui viennent ôter les sargasses des plages en famille. J'essaie de montrer, à mon niveau, celui qui se désocialise, s'installe peu à peu hors du système, sans règles, sans repères et en révolte. Pour comprendre et que cela ne recommence plus. Un jeune peut manifester sa rage autrement, avec un stylo par exemple, comme Loïc Léry, auteur du livre *Le gang des Antillais*.

Quels sont vos projets ?

J'aimerais accélérer le mouvement, réaliser plus de longs métrages et entreprendre, sur fond de guerre d'Algérie, une biographie de Frantz Fanon.

AVOIR LA PÊCHE JE L'AI DÉCIDÉ

VITALITÉ 4G

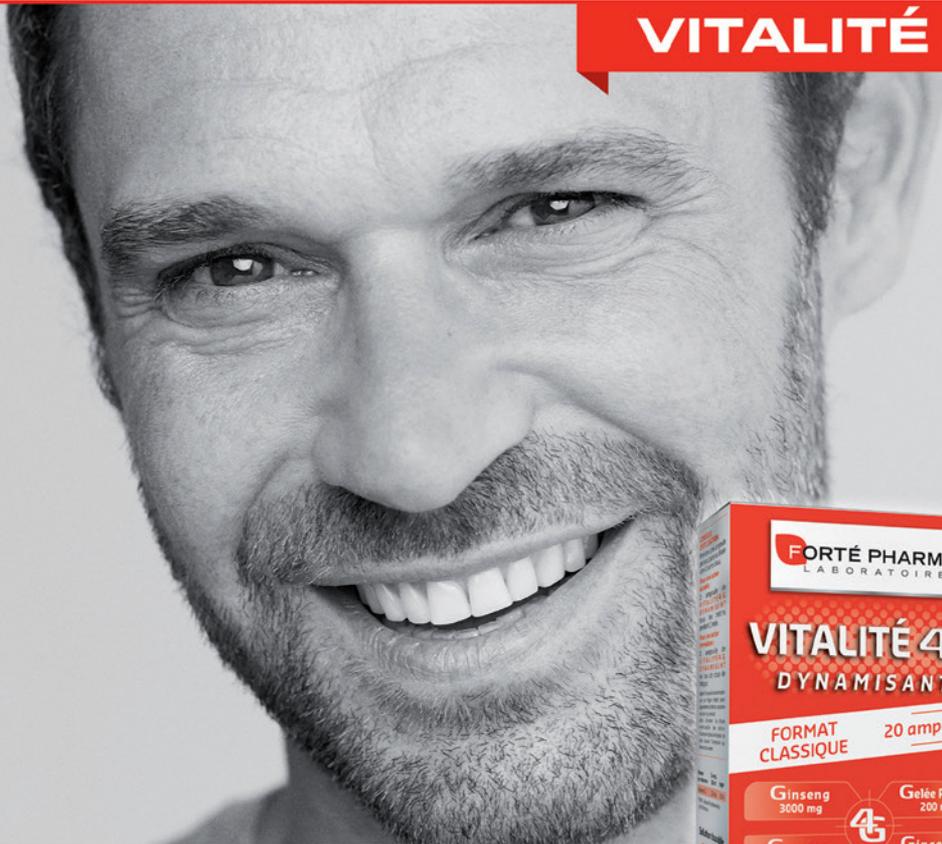


Photo: Benjamin Audour / Getty Images - Forté Pharma RCI 99 5 03640 - Monaco.

VITALITÉ 4G DYNAMISANT

Mon coup de fouet naturel.

Vitalité 4G Dynamisant combine les actifs d'origine naturelle du guarana, du ginseng, de la gelée royale et du gingembre pour vous aider à réduire la fatigue passagère et les baisses de tonus⁽¹⁾.

Formule concentrée et naturelle, sans colorant, sans conservateur ni édulcorant.

⁽¹⁾ 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™



VIH, l'autotest bien accueilli

Ce test permet de faire chez soi un test rapide de dépistage d'infection au VIH. Au 31 octobre dernier, près de 9 000 pharmacies réparties uniformément sur l'ensemble du territoire (Dom-Tom inclus) proposaient déjà l'autotest. Soit plus d'1 pharmacie sur 3. Outre l'adhésion des pharmaciens, les utilisateurs semblent satisfaits. La note moyenne donnée à l'autotest est de 4,8 sur 5.

Pollution meurtrière

La pollution est à la 5^e place des facteurs de risque de maladies et de décès, juste derrière le tabagisme mais devant les surpoids et l'obésité. "On estime par exemple qu'environ 15 % des nouveaux cas d'asthme sont liés à la pollution", alertent les pneumologues.

Les professionnels de santé MIEUX accompagnés

paps.sante.fr, le portail d'accompagnement des professionnels de santé fait peau neuve. La nouvelle version offre désormais plus d'informations pratiques sur la formation, l'installation et l'exercice des jeunes professionnels de santé. Elle permet également le recours à un interlocuteur direct, des contacts de proximité et davantage de professions référencées... Avec un portail national et des sites régionaux pilotés localement par chaque agence régionale de santé.



CONTREFAÇON : les médicaments aussi !

Selon une étude récemment publiée par Sanofi sur la perception mondiale des risques liés à la contrefaçon de médicaments, la grande majorité des personnes associe plus spontanément la contrefaçon à l'univers du luxe et de l'habillement. Seuls 15 % des Américains, 20 % des Européens et 36 % des Asiatiques font le lien avec le médicament.

Pourtant certains chiffres sont alarmants.

→ 62 % des comprimés achetés sur internet en 2011 seraient des contrefaçons.

→ La contrefaçon causerait plus de 700 000 morts chaque année.



Une appli pour les diabétiques

Diabète Gourmand est une application nutritionnelle gratuite pour concilier ses envies et son diabète. Avec près de 900 aliments référencés, elle permet à l'utilisateur d'évaluer ses apports nutritionnels. Vous pourrez évaluer l'apport total en glucides, lipides, protéines et en énergie (en kcal) de vos menus quotidiens. L'application propose également le partage de recettes associées à des astuces culinaires avec la communauté des utilisateurs.

L'obésité

progressive

Les résultats de l'enquête Kannari - santé, nutrition et exposition à la chlordécone aux Antilles - ont été dévoilés.

Ils pointent du doigt une forte progression de l'obésité, de l'hypertension et du diabète en Guadeloupe et en Martinique.

Dans les deux départements, environ un quart des habitants est obèse. Et ce sont les femmes qui sont le plus touchées. 31 % sont en situation d'obésité en Guadeloupe et 33 % en Martinique, soit 1 femme sur 3 !



> Martinique

Madininair : 2 nouvelles stations de surveillance

Afin de répondre aux exigences françaises et européennes, Madininair a mis en service 2 nouvelles stations de surveillance de la qualité de l'air. Une dans le bourg du Robert. Elle mesure en continu 4 polluants réglementaires : l'ozone, les oxydes d'azote, le dioxyde de soufre et les particules fines PM10. L'autre station est implantée à Fort-de-France. Elle mesure l'ozone, les oxydes d'azote et le dioxyde de soufre. Ce qui élève à 11 le nombre de stations fixes sur le territoire. Une douzième devrait être mise en service à Saint-Pierre pour compléter les mesures en milieu rural.

> Guyane

Le zika arrive au Surinam

L'Institut Pasteur de la Guyane confirme les premières détections de virus zika au Surinam. Provoquant épisodes de fièvre et éruption cutanée, le virus est transmis, comme celui de la dengue ou du chikungunya, par le moustique du genre Aedes. C'est en avril dernier que sa présence a été confirmée pour la première fois en Amérique.

Il serait arrivé au Brésil au moment de la coupe du monde de football, dans la région de Bahia. Le virus se serait ensuite répandu dans les autres états du Brésil. L'absence de barrière écologique ainsi que les nombreux flux de populations entre pays frontaliers laissent à prévoir qu'il allait continuer à se propager.



© THINKSTOCK

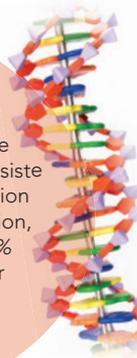
Une seringue pour sauver des vies ?

Déjà utilisée sur les champs de bataille, une seringue anti-hémorragie va pouvoir être utilisée pour secourir des civils, notamment blessés par balle. Sa commercialisation généralisée vient d'être approuvée par la Food and Drug Administration, l'agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux. Cette seringue serait capable d'arrêter une hémorragie en 20 secondes. Elle injecte des petites éponges cellulósiques qui gonflent au contact du sang, viennent combler les plaies béantes et bloquer l'écoulement du sang en attendant un transfert à l'hôpital.



DRÉPANOCYTOSE : premier succès de thérapie génique !

Un adolescent atteint de drépanocytose est en voie de guérison grâce à une thérapie génique réalisée à l'Hôpital Necker-Enfants malades. Elle consiste à injecter un gène correcteur au moyen d'une solution contenant des virus atténués. 9 mois après l'opération, "le patient se porte bien et produit environ 51,5 % d'hémoglobine normale", explique le professeur Marina Cavazzana. La thérapie génique pourrait ainsi devenir une thérapeutique curative, en remplacement de la greffe de moelle osseuse.



URGENCES : La Désirade s'équipe

Le seul médecin généraliste installé sur l'île, médecin correspondant du Samu, pourra désormais disposer de divers matériels lui permettant, en lien avec le CHU et le Samu, de faire face aux situations d'urgence sur l'île. La Désirade vient en effet de signer avec l'Agence de santé de Guadeloupe, Saint-Martin et Saint-Barthélemy, un contrat local de santé.



DENGUE : le vaccin commercialisé au Mexique !

Sanofi Pasteur vient d'annoncer la mise sur le marché mexicain de son premier vaccin contre la dengue. Vingt ans de travail et 1,5 milliard d'euros d'investissement. Ce traitement préventif, une fois administré, devrait protéger à 66 % les individus vaccinés âgés de 9 ans et plus et éviter à 80 % le risque d'hospitalisation.



Attentats : comment réagir ?

À la suite des attentats du 13 novembre 2015, le gouvernement a lancé une campagne de sensibilisation pour mieux préparer les citoyens au risque terroriste. L'affiche "réagir en cas d'attaque terroriste" donne des instructions pratiques qui s'articulent autour du triptyque "s'échapper, se cacher, alerter". L'ARS Martinique invite les établissements et les professionnels du sanitaire et du médico-social à relayer largement cette campagne auprès de leurs usagers.



www.cairegame.org

Un site ludique pour réduire ses émissions de CO₂ ! Il propose plus de 150 actions ponctuelles, accessibles et surprenantes, bénéfiques pour le climat et pour les individus, leur santé, leur porte-monnaie et leur vie sociale. Le message : chaque gramme de CO₂ économisé compte !

Sécurité des patients : à vos portables !



Dans le cadre de l'opération "Sécurité des patients : minute, je me mobilise !", la Haute autorité de santé (HAS), en partenariat avec le Collectif interassociatif sur la santé (CISS) invite les professionnels de santé et les patients à réaliser une vidéo d'une minute à partir d'un simple téléphone portable. La vidéo doit mettre en avant une initiative réussie sur la sécurité des patients (circuit du médicament, hygiène des mains, éducation thérapeutique...). Les meilleures vidéos seront sélectionnées et diffusées sur le site de la HAS. Les participants ont jusqu'au 31 janvier 2016 pour envoyer leur vidéo via une plateforme de téléchargement. Plus d'infos sur www.has-sante.fr.

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 souhaite une
excellente année 2016 !*

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 conseillers mutualistes

GARANTIE TRAVAILLEURS NON SALARIÉS

Accès aux meilleurs soins et remboursements

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

Contactez nos conseillers

NOS OFFRES :
CR3 - CR4
CR5



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



LE CMED VOUS SOUHAITE
UNE BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2016 !

Retrouvez votre silhouette...

DURABLEMENT

La lipocryolyse de contraste est la solution minceur qui permet de détruire définitivement les cellules grasses. Dites adieu aux bourrelets disgracieux avec le CMED !

SANS OPÉRATION,
SANS DOULEUR]

La lipocryolyse de contraste, c'est quoi ?

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

Le lipocontraste : comment ça marche ?

Pour obtenir ces résultats, cet appareil utilise 3 applicateurs :

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

Comment se déroule une séance ?

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

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



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

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

www.lipocontrast.fr



© ILLUSTRATION : LA SOURIS 20

Cocktail explosif !

Médicaments : gare aux interactions

PAR ANNE DEBROISE

Notre corps est sous l'influence de nombreuses molécules actives, médicaments, polluants, composants alimentaires, etc. Or, elles peuvent interagir, avec des conséquences inattendues et importantes.

Saviez-vous qu'une femme qui prend la pilule peut tomber enceinte à cause d'un traitement antibiotique ? Certains antibiotiques à large spectre sont, en effet, soupçonnés de faire baisser l'efficacité des contraceptifs oraux. C'est un exemple de ce que l'on appelle "l'effet cocktail". Le principe est le suivant : l'effet des mélanges de principes actifs est rarement la somme des effets de leurs composants. Une molécule normalement inactive peut devenir active en présence d'une autre. Un médicament peut aussi voir son activité multipliée par

10 ou 100, ou au contraire complètement inhibée. Deux médicaments peuvent même avoir, ensemble, un effet différent de chacun des médicaments pris séparément.

HORMONES ET PESTICIDES

En théorie, tous les professionnels de santé connaissent "l'effet cocktail". Mais en pratique, on ne sait pas toujours comment il se produit, et peu d'interactions sont effectivement répertoriées. Une équipe de recherche montpelliéraine vient de l'observer en direct. En septembre dernier, elle a publié des images inédites présentant deux substances



“Certains antibiotiques à large spectre sont soupçonnés de faire baisser l'efficacité des contraceptifs oraux.”

© HEMERA

unies pour déclencher, ensemble, une réaction cellulaire qu'elles ne déclencheraient pas isolément. On y voit les deux molécules à l'intérieur d'un récepteur, un de ces “interrupteurs” qui déclenchent l'activité de nos cellules. Les deux molécules prises en flagrant délit d'interaction ne sont pas anodines. L'une est un composant d'un pesticide, le chlordane, interdit au début des années 1980, mais que l'on détecte encore souvent dans la population car il persiste longtemps dans l'environnement. La seconde est un œstrogène utilisé dans les pilules contraceptives.

RISQUE MAL ÉVALUÉ

L'effet cocktail ici observé explique comment agissent certains polluants, les fameux perturbateurs endocriniens. Hébergés par nos tissus, ils modifient l'effet des médicaments que l'on prend. Ici, l'effet des œstrogènes est décuplé en présence du pesticide. L'expérience a

été menée sur des cellules, dans un laboratoire, et reste très théorique. Difficile de dire si les personnes qui ont été exposées à tel ou tel pesticide risquent de connaître des effets indésirables en prenant telle ou telle pilule. Mais cette expérience met le doigt sur la nécessité d'évaluer non seulement les effets des médicaments eux-mêmes, mais aussi de leurs interactions. Or aujourd'hui, on n'exige pas des firmes pharmaceutiques qu'elles évaluent les interactions médicamenteuses lors de leur demande d'autorisation de mise sur le marché (AMM). Que ce soit pour mesurer l'efficacité d'un médicament ou la toxicité d'un polluant, et que les tests aient lieu au laboratoire sur des cellules ou en clinique sur des humains, on teste en général une seule substance active à la fois. Une situation bien éloignée de la réalité. Il est rare qu'une prescription médicale ne comporte qu'un principe actif. Et même si c'était le cas, nos organismes sont

imprégnés de nombreuses autres molécules actives qui proviennent de l'air que nous respirons ou des aliments que nous ingérons.

CONTRE-INDICATIONS

Alertée de ce danger, l'Agence nationale de sécurité des médicaments et des produits de santé (ANSM) a constitué, en 2013, un groupe de travail sur les interactions médicamenteuses. Ce groupe, constitué d'une vingtaine d'experts, évalue les risques à partir de cas qui leur sont soumis par des médecins ou à partir de la bibliographie. Il publie sur internet une liste de médicaments susceptibles d'interagir. La liste, destinée aux professionnels de santé, est réactualisée une à deux fois par an. Elle recense aujourd'hui des milliers de médicaments ou substances dont le mélange est formellement contre-indiqué, simplement déconseillé ou à surveiller. Cette liste déconseille, par exemple,

...



...

de prendre certains antibiotiques (rifampicine) avec des antifongiques (voriconazole). Elle rappelle qu'il est contre-indiqué de prescrire des antibiotiques (cyclines) avec de la vitamine A au risque de provoquer de l'hypertension intracrânienne. L'ANSM rappelle aussi que le jus de pamplemousse interagit aussi avec certains médicaments. Il augmente la fréquence et la gravité des effets indésirables de certains anticholestérols, de certains immunosuppresseurs, d'un antidépresseur et d'un médicament utilisé contre le cancer du sein. Cette liste n'est cependant que la partie émergée de l'iceberg, comme l'explique l'un des auteurs de la publication, Patrick Balaguer (Institut de recherche en cancérologie, Montpellier) : "Pour parvenir à identifier une paire de substances actives en interaction, nous avons seulement testé 40 mo-

lécules, sur un seul récepteur. Cela suggère que le phénomène est assez courant." On estime, en effet, qu'il y a 150 000 substances chimiques en circulation dans l'environnement et notre corps comprend des milliers de récepteurs différents. Sans compter qu'on peut envisager des interactions à 2, à 3 ou 4 molécules... Pourra-t-on un jour évaluer toutes ces interactions ? À l'heure où les législations nationales et internationales peinent à imposer des réglementations de plus en plus lourdes dans la commercialisation des substances chimiques, la tâche semble démesurée. À moins que l'informatique ne vienne à l'aide des pharmaciens. L'équipe montpelliéraine continue son travail et espère pouvoir créer un modèle informatique capable de prédire l'activité des combinaisons de différentes molécules.

Des interactions bénéfiques !

Les interactions médicamenteuses ne sont pas forcément nocives. Le généticien français Daniel Cohen a eu l'idée de mettre au point des traitements à partir de plusieurs molécules actives à très faible dose. Pour les développer, il a créé en 2007 l'entreprise Pharnext : "Nous tirons parti des interactions de substances actives pour mettre au point des traitements nouveaux. L'avantage, c'est que cette approche permet d'être efficace avec des doses de médicaments très faibles, parfois 100 fois inférieures au seuil d'efficacité des principes actifs utilisés seuls. Cela augmente notablement la tolérance, en réduisant le risque d'effets indésirables." La société a développé deux familles de mélanges qui sont actuellement testés sur des malades souffrant d'atteintes nerveuses.

Boiron, mon partenaire pour l'hiver

Toux grasse, toux sèche

Soulager et soigner la toux



NOUVEAU

Traitement
de la toux

Toux grasse, toux sèche ?

sans sucre

La toux est un réflexe de défense naturel du corps. Stodaline® sans sucre est un sirop homéopathique indiqué pour toute la famille* qui permet de traiter la toux.

- Sans sucre.
- Sans somnolence.



0 810 809 810

Service 0,05 € / min
+ prix appel

BOIRON®

www.boiron.fr

STODALINE® SANS SUCRE, sirop édulcoré au sorbitol et au maltitol liquide est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement de la toux, aux 8 substances actives. *Pas avant 6 ans en automédication. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consultez votre médecin. Visa 15/05/68779654/GP/001

DÉCOUVREZ

les nouvelles solutions pour mieux entendre

chez Audition Conseil

*Audition Conseil
vous souhaite
une très bonne année 2016 !*

Les protections
auditives
anti-bruit
Norme CE

**ESSAI
GRATUIT
CHEZ VOUS**
sans
engagement*

**TEST
GRATUIT**
de votre
audition**



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



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**



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

INFECTION SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLE

J'ai été soignée contre la chlamydia, il y a 1 an. Depuis, je n'arrive pas à tomber enceinte. Suite à ce germe, mes trompes se sont bouchées. Je voudrais savoir si les trompes peuvent être débouchées ?

Élodie, Guyane

Dr Christian Fossat, gynécologue

Le délai moyen de conception chez l'humain est de 8 mois. On n'entreprend généralement aucune démarche de stérilité (bilans hormonaux) avant 18 mois d'attente. Le délai d'1 an est donc encore trop court pour diagnostiquer une infertilité. Mais pour être rassurée, une patiente peut passer une hystéroggraphie, examen radiologique des trompes, afin de vérifier leur perméabilité. En cas d'obstruction, la patiente doit subir une coelioscopie qui définira l'état anatomique exact de ses trompes qui pourront être réparées durant l'intervention. La chlamydia est une infection sexuellement transmissible, difficile à diagnostiquer parce que la plupart des personnes infectées ne présentent aucun symptôme et, de ce fait, ne consultent pas. Les germes non traités se propagent depuis le vagin vers l'utérus et parfois les trompes, mais sans les obstruer systématiquement.

MIGRAINES : QUELS REMÈDES ?

Ma collègue de travail me dit que le café, le coca et l'eau sont de bons remèdes contre les maux de tête. Est-ce vrai et pourquoi ?

Sophie, Martinique

Dr Patrick Chérubin, médecin généraliste

Le coca et le café contiennent de la caféine qui est un vasoconstricteur permettant effectivement de contrer les douleurs de certains maux de tête dont la migraine, causée par une dilatation des artères du cerveau. La caféine est d'ailleurs utilisée dans certains médicaments pour soulager les migraines (par exemple, paracétamol + caféine et certains antalgiques). Mais attention aux dosages car elle a des

propriétés excitantes qui peuvent causer des effets secondaires indésirables. L'eau, qui n'est pas un médicament, permet de parer aux symptômes de la déshydratation comme les maux de tête, une fatigue aiguë et des douleurs musculaires. La déshydratation peut survenir suite à des activités de travail continu ou de sport intense. La réhydratation corrige ces maux et soulage.

Questions Réponses



DIGESTION DIFFICILE

Depuis quelque temps, j'ai l'impression de mal digérer le sucre. Dès que je mange par exemple un melon ou que je bois un soda, j'ai le ventre qui gonfle côté droit. J'ai des ballonnements et parfois des crampes d'estomac. Je précise que j'ai 30 ans. Est-ce une intolérance ? Quelles solutions ?

Claude, Guyane

Dr Claire Bernège-Cuirassier, généraliste homéopathe

Les organes digestifs qui peuvent présenter des douleurs du côté droit sont l'appendice et le côlon. Mais selon cette description, il ne s'agit nullement d'une appendicite. Les ballonnements peuvent être dus à la digestion de certains fruits et légumes. Quant aux sucres artificiels, ils sont très nocifs pour l'organisme. Je pense qu'il n'y a rien d'alarmant

mais il faut faire un régime pauvre en sucres et arrêter les aliments provoquant ballonnements et maux de ventre pendant au moins un mois afin de constater les résultats. Pour ces symptômes, je préconise un traitement homéopathe de *Colocynthis* en granules 5 CH et de *Carbovegetabilis* 5 CH à raison de 5 granules 3 fois par jour pour chaque.

© THINKSTOCK

DU CITRON CONTRE LA CONJONCTIVITE ?

Petite, ma mère me mettait du jus de citron dans l'œil quand j'avais la conjonctivite. Est-ce un bon remède ?

Eudes, Guadeloupe

Dr Vincent Le Bris, pédiatre

C'est une ancienne pratique mais qui fait horriblement mal ! Je ne le conseille surtout pas car l'utilisation répétée de citron dans l'œil a une action très irritante pouvant créer des micro-lésions, voire un ulcère de la cornée. Enfin, sachez qu'il y a deux types de conjonctivite : l'une virale sur laquelle aucun médicament n'agit et qui guérit toute seule. On peut juste rincer les yeux infectés avec du sérum physiologique. L'autre est bactérienne et l'acidité du citron n'est pas assez forte contre ces bactéries. Dans ce cas, il faut traiter avec un collyre antibiotique qui sera plus efficace et moins douloureux que le citron. En revanche, le jus de citron est excellent pour la digestion, tant le matin que le soir. Car, contrairement aux idées reçues, la vitamine C n'empêche pas de dormir ! L'acidité du citron n'est pas néfaste pour les organes digestifs car l'acidité de l'estomac est bien plus importante. Le jus de citron arrosé sur certains aliments peut aussi en diminuer les effets allergisants.





.....

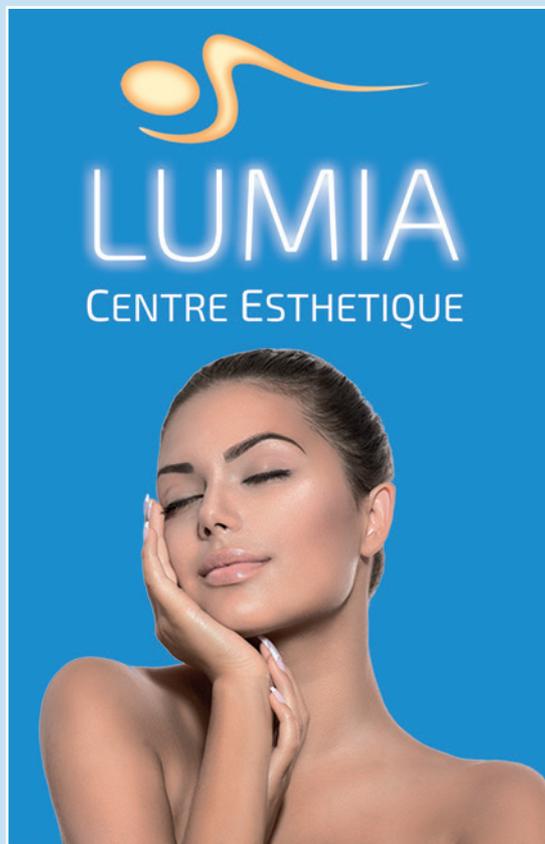
HERNIE : FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

Ma fille a une hernie, une grosseur qui se forme sous la peau au niveau de l'aîne. Elle n'apparaît pas tout le temps. Elle ne ressent aucune douleur. Peut-elle donner lieu à des complications plus tard ? Faudra-t-il opérer ?

Mado, Martinique

Dr Hortense Simé, pédiatre

Ces symptômes ressemblent fortement à une hernie de l'ovaire qui peut apparaître chez des jeunes enfants de 3-4 ans. Comme le gonflement n'est pas permanent, les parents doivent le photographier dès qu'il apparaît et aller consulter leur pédiatre sans tarder. Car si la hernie se tord, l'enfant peut définitivement perdre son ovaire. Après l'examen clinique qui confirme le diagnostic de hernie de l'ovaire, le pédiatre envoie l'enfant chez le chirurgien qui procèdera à l'opération.



LE SPECIALISTE DES SOINS PAR LED EN MARTINIQUE

- Des soins amincissants, anti-âge, pour les cheveux, les taches, les imperfections, les cicatrices, pour le visage et pour le corps
- Du matériel DERNIERE GENERATION et des SOINS EXCLUSIFS, associant différentes technologies éprouvées
- Des soins plus efficaces, indolores, sans danger ni effet secondaire

0596 42 10 10

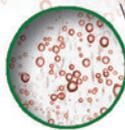
f LUMIA Centre Esthétique

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

Visitez notre nouveau Site
et adhérez au Club Phytostatine !
www.phytostatine.com

 Phytostatine.

Les Formules Effervescentes à l'Action Renforcée



Véritables innovations issues de la recherche Phytostatine, Lipostatime et Aquastatime bénéficient d'un complexe effervescent spécialement développé pour offrir un niveau d'efficacité sans précédent. L'effervescence permet effectivement de rendre les principes actifs immédiatement disponibles et directement utilisables par le corps. Leur absorption est alors optimisée et leur action renforcée : vous profitez au maximum de leurs bienfaits.



Lipostatime est le partenaire qu'il vous faut pour vous aider à perdre du poids et retrouver la ligne. La formule intègre une association synergique d'extraits végétaux et de nutriments rigoureusement sélectionnés, qui assurent un déstockage efficace des graisses. **Lipostatime** contribue également à modérer l'appétit et les fringales, tout en assurant un agréable effet tonifiant. Disponible en saveurs grenadine et fruits exotiques.



Aquastatime est idéal pour affiner votre silhouette. Grâce à l'action combinée de 13 plantes, la formule favorise le drainage des zones touchées par la rétention d'eau. Vous retrouvez un corps plus ferme et tonique. **Aquastatime** participe également à l'élimination des toxines et des déchets accumulés dans les tissus, pour une sensation de bien-être intérieur et de légèreté. Disponible en saveur thé à la menthe.

Disponibles exclusivement
dans les points de vente partenaires Phytostatine.
Pour connaître le point de vente le plus proche de chez vous :
Tel : 0596 42 64 64 - Mail : contact@phytostatine.com

www.phytostatine.com



1

Turbodraine
MINCIR AVEC PLAISIR

Des kilos en trop ? Les laboratoires Forté Pharma vous proposent un draineur complet au bon goût de pêche à boire tout au long de la journée. Turbodraine purifie votre organisme en profondeur. > **Pharmacies**

Lot de deux.

2



Convient aux peaux normales à sèches.

Ideal body
CORPS SUBLIME !

Pour la 1^{ère} fois chez Vichy, l'acide hyaluronique et le LHA ont été associés à 10 huiles fondamentales. Pour aider les femmes à obtenir une qualité de peau idéale : plus ferme, plus lisse, plus lumineuse. > **Pharmacies**

C'est pour
VOUS !

3



Tous maquillages, même waterproof.

Physiopure
FAITES PEAU NETTE !

L'eau micellaire SVR Physiopure démaquille et nettoie en un seul geste. Elle élimine efficacement les impuretés pour une peau nette et oxygénée. > **Pharmacies**

4

Plantil
LE SIROP POUR TOUS !

À base de plantain et de réglisse, le sirop Tilman Plantil calme et adoucit les voies respiratoires. Il aide à retrouver un confort respiratoire optimal, tout en renforçant les défenses naturelles. > **Pharmacies**

Naturellement édulcoré à la stévia.



5



Des molécules anti-âge à leur plus forte concentration.

Premier cru
UNE PEAU LUMINEUSE !

Un concentré d'actifs corrige les signes visibles du vieillissement en une seule étape. Les imperfections et les taches sombres sont réduites, la texture est affinée, le teint devient plus uniforme et lumineux. La texture du fluide fond sur la peau pour un résultat parfait et naturellement lumineux. > **Pharmacies**

C'est pour Vous !

6



Soins Corps Detox 4 EN 1 !

Innovation de Filorga avec le Soins Corps Detox qui propose 4 actions pour donner une nouvelle jeunesse à votre peau. Action détox : la quercétine stimule les enzymes de détoxification. Action drainante : le complexe végétal du Soins Corps Detox active la micro-circulation sanguine et draine. Action nourrissante : le beurre de karité hydrate en profondeur. Action lissante et anti-âge : les acides hyaluronique et glycolique effacent les effets de l'âge.

> **Pharmacies**

Une incroyable sensation de bien-être.

7



Sans savon ni parabène. Enfants et adultes.

Lipikar CONCENTRÉ ANTI-DESSÈCHEMENT

Une crème pour la douche qui nettoie la peau sans l'agresser en respectant son film protecteur. Un nettoyage doux, conçu pour les peaux sensibles, sèches et inconfortables. Sa formule est enrichie en karité pour relipider, et en niacinamide pour aider à restaurer la barrière cutanée. > **Pharmacies**

8



L'action du gel est optimisée par une friction préalable au gant de luffa ou de crin.

Ti Trézo ANTI-CELLULITE AN NOU

Retrouvez une silhouette harmonieuse avec Ti Trézo, le gel anti-cellulite élaboré par les laboratoires Phytobôkaz. Aux extraits naturels de banane et à l'huile de galba pour déstocker les graisses tout en agissant sur la fermeté et l'élasticité de la peau. > **Pharmacies**

9

Libérez l'orange ! LA FIN DE LA CELLULITE

Avec sa formule ultra-tonique, la lotion minceur Libérez l'orange ! fait reculer la cellulite et réduit la peau d'orange de manière visible. 7 huiles essentielles s'associent pour gagner le combat, dont l'huile essentielle d'eucalyptus dives et d'hélichryse italienne (immortelle) aux innombrables vertus.

> **Pharmacies**

Une agréable
odeur fruitée.



10



Une association de
12 extraits végétaux.

Ultra Ventre Plat PETIT VENTRE

Ultra Ventre Plat lutte contre le stockage des graisses du ventre et de la taille. Il diminue les effets de ballonnement tout en favorisant la digestion. > **Pharmacies**

11



Le visage est plus rebondi.
Ses traits sont rajeunis.

Resvératrol lift TOUJOURS JEUNE !

Resvératrol de vigne et complexe d'acides hyaluroniques micro : une association anti-rides exclusive pour augmenter la production naturelle d'acide hyaluronique de la peau. Ce fluide oil-free hydrate, corrige les rides et redensifie la peau en un seul geste. > **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



L'extrait d'artichaut contribue à la détoxification et aide à maintenir votre foie en bonne santé.

Water Detox UNE DÉTOX FRUITÉE !

Water Detox Bien-être de Biocyte est idéal contre les ballonnements, le transit troublé, la fatigue chronique et les rhumes à répétition. C'est un complément alimentaire composé de délicieux fruits et plantes pour détoxifier les organes et améliorer la digestion. > **Pharmacies**

14



Le curcuma et le poivre noir sont aussi anti-oxydants.

Curcuma CONFORT ARTICULAIRE

Le rhizome de curcuma (*Curcuma longa*) contribue à maintenir la flexibilité et le confort articulaire. Le poivre noir (*Piper nigrum*), qui renferme de la pipérine, augmente l'absorption du curcuma. > **Pharmacies**

15

Banuline CONFORT INTÉRIEUR

Banuline de Phytobôkaz vous permet de retrouver un bien-être général en remédiant à vos principaux problèmes gastriques et intestinaux. Il convient à nombre de situations : stress, gêne digestive, transit intestinal, régulation de la flore intestinale. > **Pharmacies**

Toutes les vertus des prébiotiques de la banane verte.



16



Visage et corps.

Anthelios XL SOUS HAUTE PROTECTION

Cette huile nutritive invisible renforce la protection contre les UVA. Particulièrement riche en eau thermale La Roche-Posay, cette huile résistante à l'eau est reconnue pour ses vertus apaisante, hydratante et anti-radicalaire. > **Pharmacies**

17



Magnésium 300 + STOP AU STRESS

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

Nouveau : disponible en programme de 2 x 20 jours.

18



Format économique
1 l et nomade
250 ml.

Gel Douche POUR LES PEAUX RÉACTIVES ET SENSIBLES

Le Gel Douche Micellaire Dermo-Protecteur Neutraderm 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 !

19



500 ml de lait Picot croissance couvrent 100 % de ses besoins journaliers en calcium, phosphore et vitamines.

Croissance POUR BIEN GRANDIR

Le lait infantile Picot croissance en poudre instantanée est enrichi en bifidobacterium BB12 actif et apporte 24 fois plus de fer que le lait de vache. Il participe au renforcement des défenses naturelles de l'enfant. Il est également enrichi en DHA, oméga-3 indispensable au développement cérébral et sensoriel.
> **Pharmacies**

20

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.



21



Huile légère
et non grasse.

Bi-Oil PEAU ZÉRO DÉFAUT

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

Lynx OPTIQUE

**Pendant les soldes,
nos prix sont indécents.**

**S O L
D E S**

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.

Selon période légale. À partir de -20%, valables sur les articles signalés en magasin par une étiquette, jusqu'à épuisement des stocks. Non cumulables avec tout autre forfait, promotion, avantage en cours. Réduction effectuée en caisse. Les lunettes sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. En cas de doute, consultez un professionnel de santé spécialisé. Le 15/12/2015. LYNX OPTIQUE RCS Nanterre 780 111 563 - Change - QA015172.

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**

**La Mutuelle
Mare-Gaillard
vous souhaite
à toutes et à tous
une excellente
année 2016 !**



**FESTIVAL MUTUELLE
MARE-GAILLARD
DES BOEUF-TIRANTS**

PAR CÉLINE GUILLAUME

Et si le bonheur était une question de volonté. Ou plutôt, s'il suffisait d'y croire pour que le bonheur finisse par arriver. Par exemple, en adoptant un comportement susceptible de le provoquer. En étant "positif". Idée audacieuse, sans doute, mais qui mérite d'être tentée, non ?

Y a d'la joie

Cette année, j'adopte
la **positive attitude** !

1. L'optimisme, c'est bon pour la santé !

"J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé", disait Voltaire. Il avait raison. De plus en plus d'études mettent en avant les bienfaits de l'optimisme sur la santé.

1 Plus d'espérance de vie

Une célèbre étude s'est portée sur un groupe de religieuses partageant les mêmes conditions matérielles d'existence. Celles identifiées comme les plus optimistes ont vécu, en moyenne, dix ans de plus que les moins positives, et en meilleure santé ! Dans les années soixante, c'est le département de psychologie de la Mayo Clinic (fédération hospitalo-universitaire et de recherche américaine) qui lançait une enquête similaire sur 30 ans. Les individus initialement identifiés comme "optimistes" ont vécu presque 20 % plus longtemps que les autres, et en présentant des capacités physiques et une qualité de vie bien meilleure !

2 Une meilleure immunité

"Les émotions négatives comme la peur ou la colère jouent un rôle dans notre survie en permettant d'apporter des réponses immédiates. Mais ces émotions désagréables ne doivent pas durer trop longtemps. Cette mise en tension de l'organisme épuise le corps. Les défenses immunitaires s'amenuisent et nous tombons malade", observe Thierry Jansen, médecin et psychothérapeute. Voir les choses du bon côté renforcerait donc le système immunitaire. Une étude a démontré que des femmes optimistes, soignées pour un cancer du sein, acceptaient plus facilement les traitements et supportaient mieux les effets secondaires des chimiothérapies. "Notre esprit donne des commandes à notre cerveau, qui produit des hormones. Ces hormones ont un effet positif ou négatif sur notre système immunitaire. Elles augmentent notre taux d'anticorps dans le sang, ou elles en provoquent la chute", explique Lucie Mandeville, chercheuse, professeure d'université et psychologue canadienne.



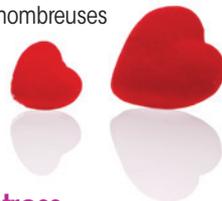
3 Des chances de guérison supérieures

Être positif agirait sur le processus de guérison des maladies. "L'optimisme permet de récupérer plus rapidement et même de diminuer la sévérité des troubles dans différentes pathologies, comme la polyarthrite rhumatoïde, les acouphènes et les troubles de l'audition", note Alain Braconnier, psychiatre. Les stratégies actives et combatives déployées par les optimistes les aideraient à mieux supporter une pathologie, et même à en réduire l'impact.



4 Un bon cœur

Selon une étude réalisée sur 5 100 Américains âgés de 45 à 84 ans (revue *Health Behavior and Policy Review*), les optimistes ont deux fois plus de chance d'avoir une bonne santé cardiaque que les pessimistes. D'autres chercheurs de l'Université du Michigan ont observé que chaque degré supplémentaire d'optimisme s'accompagne d'une baisse de 9 % du risque d'AVC. En 2009, les résultats d'une enquête sur un très large échantillon de femmes post-ménopausées, ont montré que les femmes optimistes ont été 10 % moins nombreuses à être atteintes de maladies cardiovasculaires.



5 Un anti-stress

Toute situation de stress qui perdure accroît le risque inflammatoire. Lorsque l'inflammation devient chronique, il y aurait plus de risques de développer une obésité, une maladie cardiaque, métabolique ou neurologique, prévient l'université d'État de Pennsylvanie. Selon une autre étude, publiée dans *Journal of Health Psychology*, la positive attitude serait un réel remède. Les scientifiques ont constaté que le niveau du cortisol, l'une des hormones du stress, reste plus stable chez les optimistes que chez les pessimistes, lorsqu'ils font face à des situations de stress intense. L'excès de cortisol épuise l'organisme (accélération du vieillissement, déficit immunitaire, ulcères d'estomac, problèmes gynécologiques, etc.).

6 Un antidouleur
Notre état d'esprit influencerait la manière dont nous percevons la douleur ! Les chercheurs du Wake Forest University School of Medicine ont découvert que les participants à qui on avait dit qu'ils auraient moins mal lorsqu'on leur appliquait sur la peau un stimulateur, éprouvaient moins de douleur, indépendamment de l'intensité de la chaleur...

Le bonheur, c'est les autres !

Des enquêtes ont prouvé que chaque geste altruiste que nous accomplissons, même le simple fait de sourire ou de tenir la porte à quelqu'un, diminue les hormones du stress et stimule la sécrétion des hormones du bonheur (dopamine et sérotonine). La générosité et la bienveillance stimuleraient des zones de satisfaction dans notre cerveau. Une étude canadienne a observé que faire du bénévolat améliorerait la santé cardiovasculaire des adolescents. Décidez donc d'une action altruiste, gratuite, à l'encontre de quelqu'un, ou d'un organisme humanitaire le plus souvent possible !

© ISTOCK

LABORATOIRES
FIORGA
PARIS

RAJEUNIR !

SKIN-ABSOLUTE DAY®
RÉJUVÉNATION ULTIME AU SAPHIR BLANC



**TRANSFORMATION INTÉGRALE
EN 30 JOURS CHRONO***

83%	LISSÉE
80%	REPULPÉE
70%	RAFFERMIE
77%	TRAITS DÉFATIGUÉS
77%	TEINT CLARIFIÉ
70%	TEXTURE AFFINÉE

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

*Auto-évaluation - 30 sujets - Application matin et soir de SKIN-ABSOLUTE DAY® pendant 30 jours.



2. Être heureux, ça s'apprend !

La positive attitude est bien plus qu'une chanson, bien plus qu'un slogan politique. De la méthode Coué à la psychologie positive, il existe aujourd'hui une multitude de disciplines construites sur ce concept.



* La psychologie positive

À ne pas confondre avec l'auto-suggestion/la pensée positive. *"Des psychologues, des anthropologues, des universitaires ont constaté que la psychologie classique se focalisait sur la psychopathologie, mais pas sur M. et Mme Tout-le-monde qui voudraient se sentir mieux"*, indique Nathalie Genelot, coach et directrice d'un centre de formation. Créée par le psychologue Martin Seligman de l'université de Pennsylvanie, la psychologie positive cerne les qualités psychiques d'un individu qui lui permettraient de satisfaire ses besoins matériels, affectifs, spirituels, et son aptitude à surmonter les épreuves. *"Repérer les forces et les ressources que l'individu a en lui, afin qu'il puisse surmonter les épreuves, et qu'il trouve un épanouissement et un fonctionnement optimal. Cette technique s'appuie sur l'acceptation de soi, la capacité à donner un sens à sa vie et à nouer des relations positives"*, complète Sabine Popotte, psychologue clinicienne.

* L'hypnose

Eh, non. Sous hypnose, vous ne dormez pas. Vous êtes dans un "état modifié de conscience" comme dans le rêve, la transe, la relaxation, la méditation, etc. *"Cet état particulier permet d'accéder aux ressources de chaque individu. Il va déverrouiller nos capacités profondes de changement, en s'adressant directement à l'inconscient et lever ces blocages"*, explique Virginie Escanez, hypnothérapeute. Les mots entraînent un stimulus très particulier qui augmente le pouvoir de la suggestion. *"Certaines personnes arrivent plus facilement que d'autres à lâcher prise, mais c'est une question d'entraînement. La seule contre-indication à l'hypnose, ce sont les personnes souffrant de personnalités multiples (schizophrène, bipolaire, etc.)"*, assure la thérapeute. *"Une patiente de 32 ans a été dévalorisée durant toute son enfance. À l'âge adulte, tout son système de croyance était basé sur la négativité. Un voile sombre était posé sur son parcours. Dans toute situation,*

elle voyait le verre à moitié vide. Elle avait pourtant bien réussi son intégration professionnelle et s'assumait, mais demeurait malheureuse. Il a fallu mettre à plat tout son système de croyance, sa carte du monde et faire parvenir à sa conscience tout le côté positif de son parcours. Le voile sombre a disparu à la deuxième séance d'hypnothérapie", se rappelle Virginie Escanez.

* Le yoga

Plusieurs études se sont penchées sur les bienfaits du yoga. Des chercheurs du centre médical de la Duke University ont publié, dans le *journal Frontiers in Psychiatry*, une analyse synthétisant une centaine d'études sur l'impact du yoga sur la santé mentale. Son effet calmant serait comparable à celui de la psychothérapie ou des antidépresseurs. Cette pratique aiderait les dépressifs et les insomniaques à retrouver le moral. Le "yoga kundalini" serait le plus approprié pour développer un état d'esprit positif, selon Anne Lalande, fondatrice de l'association Ananda. Le kundalini, "celle qui est enroulée", se définit comme l'énergie spirituelle et vitale endormie présente en chaque être, lovée au bas de la colonne, sous la forme d'un serpent. Une force vitale, un

concentré de potentiels stimulés à travers des chants (mantras), la respiration, des postures et la méditation.

* La thérapie par le rire

Rire à gorge déployée permettrait d'atténuer la sensation de douleur. Norman Cousins, professeur et journaliste américain, a initié cette pratique en 1964, frappé par une maladie arthritique extrêmement douloureuse. En visionnant régulièrement des films comiques, il a guéri en 6 mois. En France, Corinne Cosseron imagine la "rigologie", une thérapie par le rire, et crée une école pour y enseigner une technique psychocorporelle de "développement de la joie de vivre". Marie-Ange Pigeon y a suivi une formation et a créé un club de rigologie en Martinique : "Le rire est le moteur de notre bonne humeur. Inné, c'est une soupape naturelle. Un enfant rit environ 500 fois par jour. Nous, les Antillo-guyanais

riens volontiers, mais beaucoup moins de nous... Pourtant, c'est en riant de soi-même, de bon cœur, qu'on parvient à lâcher prise. Nous créons un autre regard sur l'existence", se réjouit Marie-Ange Pigeon. "Nous débutons les séances par des échauffements, des jeux ludiques, pour se mettre à l'aise. Puis une séance de respiration et, enfin, nous pratiquons le yoga du rire", précise Marie-Ange Pigeon.



©ISTOCK

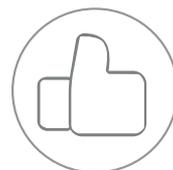
7 exercices pratiques



1 Servez-vous des pensées négatives

Sans nous guider vers le découragement, l'inaction et la dépression, les pensées négatives nous obligent à prendre en compte les freins, les difficultés, les obstacles. Elles nous remettent dans la complexité du réel.

Penchez-vous sur vos résistances, analysez vos regrets et posez-vous les bonnes questions. Aurais-je pu faire quelque chose ? Puis-je le faire aujourd'hui ? Comment ? Qu'est-ce que cette réussite m'apporterait ? Ces interrogations permettent de mobiliser nos ressources, faire preuve d'imagination et convertir nos angoisses en action.



2 Répétez des affirmations positives

La pensée positive a été rendue célèbre en France grâce au pharmacien et psychologue français, Émile Coué. Le principe : répéter des affirmations positives autant de fois que possible. Plus nos pensées seront agréables, plus nos émotions le seront. En France, elle a longtemps été accusée de propager une illusion de "pensée magique". Cependant, elle fait de nombreux adeptes.

Pour Louise Hay, auteur d'un grand nombre d'ouvrages de développement personnel, propose cet exercice : devant un miroir, regardez-vous dans les yeux et dites votre nom suivi de "Je m'aime et je m'approuve comme je suis" pendant un mois. Ou encore, répétez : "Je m'approuve" 300 à 400 fois par jour dès qu'une pensée négative survient. L'approbation, l'acceptation de soi et l'amour de soi seraient les clés d'un changement positif. Selon ce que vous désirez changer, choisissez une à deux affirmations positives quotidiennes et écrivez-les 10 à 20 fois par jour. Du type "J'accepte un nouveau travail passionnant" à la place de "Je déteste mon travail".





3 Cultivez le pardon

Ne soyez pas trop dur avec vous ou avec les autres. Pardonnez-vous ainsi qu'aux autres, afin de ne pas être amer et de vous libérer du passé.

Essayez l'exercice de la chaise imaginaire. Dites à la personne à qui il vous est le plus difficile de pardonner tout ce que vous avez à lui reprocher. Ou écrivez une lettre du même type. Finissez, en décidant que tout cela est terminé pour vous. Si c'est à vous à qui vous en voulez le plus, visualisez-vous enfant, à 5 ou 6 ans. Imaginez que vous serrez ce petit enfant dans vos bras. Parlez-lui avec amour et bienveillance.

4 Prônez la gratitude

Le matin, remerciez-vous en premier, puis votre lit, votre sommeil et la journée nouvelle qui s'offre à vous. Idem le soir. Évitez de regarder les informations avant de dormir. Penchez-vous plutôt sur les bons moments de la journée et remerciez-les.

Tenez un journal de gratitude dans lequel vous écrivez chaque soir 3 événements positifs qui vous sont arrivés au cours de la journée. Tracez une courbe de progression. Cette gratitude peut s'élargir à vos parents, à vos amis, pour tout ce qu'ils vous apportent. N'hésitez pas à remercier et à complimenter ceux qui embellissent votre quotidien ! Observez ce que leur contentement vous apporte.

5 Faites du sport !

Lorsque nous faisons du sport, notre organisme libère des hormones positives, les endorphines. Des chercheurs de l'université de Caroline du Sud ont remarqué que le sport donnait un meilleur moral. Il améliore notre humeur, sans grand effort mental.



6 Pratiquez la pleine conscience

La pleine conscience consiste à porter notre attention sur le moment présent, sans se laisser distraire par le passé ou le futur. Les philosophes stoïciens parlaient de "citadelle intérieure". Les bouddhistes l'enseignent par la méditation. La méditation débranche le mental et libère ce qui l'encombre. Il s'agit d'une pause pour que les tensions musculaires et nerveuses se dissipent, afin de devenir conscient de ce qui barre la route à la liberté et au bonheur.

Essayez l'exercice de pleine conscience suivant avec une belle fleur en pot. Dans une pièce aérée, calme (sans moustiques), asseyez-vous, dos droit, épaules relâchées, et respirez d'une manière ample et régulière. Observez la fleur pendant un temps (couleur, forme, volume) et restituez mentalement cette image. Imaginez peu à peu, dans le détail, que vous vous promenez sur les pétales, et même à l'intérieur.

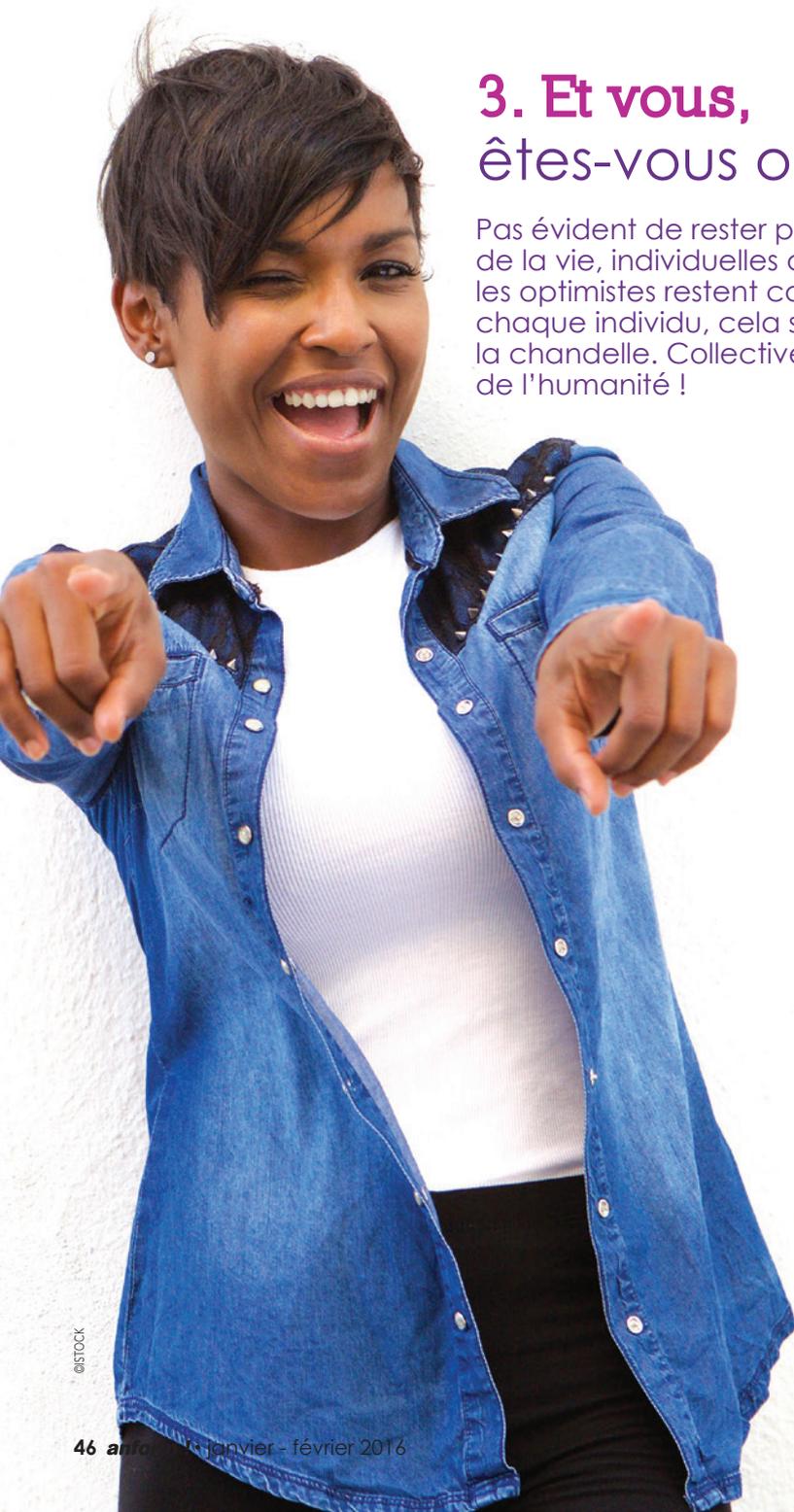


7 Soyez bienveillant

Dans la même veine, des enquêtes ont prouvé que chaque geste altruiste que nous accomplissons, même le simple fait de sourire ou de tenir la porte à quelqu'un, diminue les hormones de stress et stimule la sécrétion des hormones du bonheur. La générosité et la bienveillance stimuleraient des zones de satisfaction dans notre cerveau. Une étude canadienne a observé que faire du bénévolat améliorerait la santé cardiovasculaire des adolescents.

Décidez donc d'une action altruiste, gratuite à l'encontre de quelqu'un, ou d'un organisme humanitaire, le plus souvent possible !





3. Et vous, êtes-vous optimiste ?

Pas évident de rester positif face aux épreuves de la vie, individuelles ou collectives. Pourtant, les optimistes restent confiants en l'avenir. Pour chaque individu, cela signifie que la vie en vaut la chandelle. Collectivement, il en va de l'avenir de l'humanité !

"La vie est aussi faite de contrariétés. Si devant chaque difficulté on baisse les bras, on finit comme la moitié de la population, avec des antidépresseurs", déplore Roméo, 41 ans, manager.

Penser positif, c'est rééquilibrer notre façon de penser, en apprenant à voir ce qui va bien dans nos vies. "J'ai la foi en l'homme malgré ses vices et ses défauts. L'autre facette existe et c'est sur celle-là que je mise !", confie Martine, la quarantaine.

Voir les solutions

Des études menées à l'Université du Michigan montrent que les ressentis positifs favorisent une vision globale des situations. Les émotions négatives, elles, n'offrent qu'une vision rétrécie des choses. **Être positif, c'est voir d'abord ce qui peut permettre de réussir et non pas ce qui risque de faire échouer.** Dans ce qui va advenir, il y a nécessairement des opportunités à saisir, des facilités à utiliser. *"Étrangement, la rigueur des mathématiques m'a encouragé à être positif. Tout problème a une solution. Partant de ce principe, je me concentre afin de la trouver ou de m'en approcher. Se morfondre sur son cas personnel se révèle*

inutile. Dans les moments difficiles, je me dis que demain je mangerai mon pain blanc !”, propose Roméo. Il sait que les échecs sont des expériences qui nous permettent d’apprendre, de grandir, non des situations qui confirment notre incapacité.

Des résistances

Des extra-terrestres ? Pas du tout ! Notre cerveau aurait un antidépresseur naturel. Une étude de l’University College de Londres a conclu qu’il enjolive la réalité si on le laisse faire. Comment et pourquoi avons-nous réprimé cette capacité naturelle à être positif ? Au pays du candide Voltaire, intelligence et pessimisme sont traditionnellement associés. **Dans notre société, nous avons peur de passer pour un naïf. Ou nous avons tendance à ne pas nous sentir “trop contents” par superstition.**

Agir avec énergie

Pourtant, l’interprétation positive des événements génère un état d’âme et, souvent, une réalité positive. “Je relativise et me satisfais de ce que j’ai. Quelle que soit ma situation, les épreuves ont toujours abouti en ma faveur. Une aide survient et résout mon souci, et ce, dans des situations parfois critiques. Elles me montrent qu’il y a mieux pour moi”, s’enthousiasme Martine. Rien à voir avec la passivité, elle sait agir quand il le faut. L’optimisme génère un élan, une force vitale qui nous pousse à aller de l’avant, à obtenir, à conquérir. Être dans l’action, pas dans l’anticipation négative ou le regret.



Avoir confiance en soi

Plus largement, l’amour de la vie est défini comme une attitude généralement positive vis-à-vis de sa propre vie et de ses ressources intérieures. **L’optimiste a une posture de confiance. Il a de l’espoir, se sent motivé car il a identifié ses propres capacités à parvenir à son but.** L’optimisme “intelligent” concilie réalisme et esprit critique, explique Alain Braconnier, psychologue et psychanalyste. Il ne nie pas la complexité de notre personnalité et est bien conscient des difficultés. Ce n’est pas juste voir la vie en rose, mais apprendre à majorer notre capital bien-être que nous avons tous à notre naissance. “Nous pouvons changer les schémas négatifs. L’individu peut appréhender la réalité autrement, en se positionnant en tant qu’acteur de sa vie. Devenir positif va exiger travail et implication”, affirme Sabine Popotte, psychologue clinicienne. (Re) devenir positif, c’est possible ! Comme un muscle, l’optimisme se travaille !

Plus d’infos :

- *Happiness, le grand livre du bonheur*, Leo Bormans, Les éditions de l’Homme, 2010.
- *Transformez votre vie, une pensée positive peut changer votre vie*, Louise Hay, Poche Marabout, 1984.
- *Positive book - 2015 - 2030 vers un monde positif*, Positive Economy Forum, Jacques Attali, Arnaud Ventura, Alain Thuleau, Flammarion, 2015.

Heureux au travail ?

Les entreprises se tournent de plus en plus vers une autre approche du management et du travail. “On utilisait la psychologie positive pour l’individu, mais aujourd’hui, son champ d’action est de plus en plus large, dans l’entreprise et même dans l’organisation de la société”, se réjouit Nathalie Genelot, coach et directrice d’un centre de formation. “J’assume mieux mon rôle de manager face à la gestion du stress ou devant une personnalité caractérielle. Je ne l’attaque jamais sur un point déjà sensible, elle risque de se braquer. Je cherche à aller sur son terrain, en sondant ses valeurs positives. Au final, elles rejoignent souvent celles de l’entreprise !”, constate Roméo, 41 ans, manager.

©ISTOCK



MUTUELLE DES PÈRES ET MÈRES DE FAMILLE

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

Notre métier, vous **PROTÉGER!**

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

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

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

-50%*
POUR LES 4 PREMIERS MOIS

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



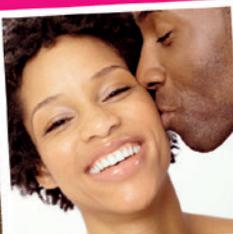
Se regrouper pour PAYER MOINS CHER !

Profitez de la "MUTUELLE DE VILLAGE"

Dès janvier 2016, un accès à la complémentaire santé
à un tarif avantageux qui facilite l'accès aux soins.

à partir de **14€56/mois***

*voir conditions en agence



Meilleurs Voeux

> 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



L'HYPNOSE
pour vaincre la douleur..... **54**

QUAND LE FOÏE VA,
tout va ! **58**

CRISE D'ÉPILEPSIE :
comment réagir ? **60**

MÉDICAMENTS :

trop de ruptures de stocks !

Chaque mois, 170 médicaments d'intérêt thérapeutique majeur sont en rupture de stock. C'est ce que révèle l'Agence nationale de sécurité du médicament. Un constat qui inquiète tant les professionnels de santé que les patients. D'autant que ce phénomène est en progression.

Il y aurait dix fois plus de ruptures de stocks qu'il y a 7 ans.

Les raisons ? Des problèmes de production, d'approvisionnement en matières premières, un secteur concentré et mondialisé. En effet, 60 à 80 % des matières actives des médicaments sont fabriquées hors de l'Union européenne, contre 20 % il y a 30 ans. Et certaines matières premières ont aujourd'hui un site unique de production.

PAR LUCIE DANIEL

Pourquoi transpire-t-on ?
D'où vient la sueur ? Quand
parler de transpiration
excessive ? Quels remèdes
à la transpiration gênante ?
Réponses.

A à Z

Transpirer, à quoi ça sert ?

a

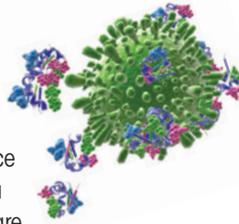
Auréole

Chacun de nous en a fait l'expérience (parfois gênante) ! Les aisselles constituent une zone de sudation particulièrement active, responsable de splendides auréoles sur nos chemises, et toujours dans les moments les plus malvenus (entretien d'embauche, réunion importante, rendez-vous galant...). En cause ? Une très forte densité de glandes sudoripares (les glandes qui sécrètent la sueur) sous la peau des aisselles.

b

Bactérie

En règle générale, la sueur n'a pas d'odeur perceptible. Ce sont les champignons microscopiques et autres bactéries présents à la surface de la peau qui vont, en dégradant la sueur, provoquer une odeur forte, aigre, voire nauséabonde de transpiration.



e



Évaporation

La sueur n'est efficace que si elle... s'évapore ! Il ne faut donc pas l'éponger. Problème dans nos régions, surtout en saison humide : cette évaporation s'effectue difficilement quand l'air est saturé en eau. Reste l'option d'un bon bain pour se rafraîchir.

Chaleur

La principale fonction de la transpiration est la thermorégulation, autrement dit la régulation de la température corporelle. En s'évaporant, la sueur abaisse la température du corps et contribue à la maintenir autour de 37 °C, même en cas de forte chaleur ou lors d'un effort physique.



Chirurgie

L'hyperhidrose est une sudation excessive qui peut être soit généralisée soit localisée au niveau des pieds et des mains. Il existe plusieurs types de traitements :

- le traitement "chimique" avec des produits antiperspirants (à base d'hydroxyde d'aluminium) ;
- l'ionophorèse qui permet de rétracter les pores de la peau via un courant électrique délivré sur les zones de sudation trop actives ;
- la toxine botulique injectée sur la zone à traiter ;
- la chirurgie (pour les personnes qui souffrent de transpiration excessive au niveau des mains).

Épices

En fait, la transpiration n'est pas directement responsable des odeurs fortes ou "mauvaises odeurs". En cause, une mauvaise hygiène corporelle (qui favorise la prolifération des bactéries responsables des odeurs) et notre alimentation. En effet, on peut dire que nous "transpirons ce que nous mangeons". Les protéines animales, les épices, l'ail, le café ou encore le beurre de cacahuète favoriseraient les odeurs fortes.



Déodorants

Les déodorants servent surtout à masquer les odeurs de transpiration, voire à limiter les bactéries présentes sous les aisselles et responsables des mauvaises odeurs. Il existe également des déodorants anti-transpirants qui contiennent des sels d'aluminium et qui vont directement agir sur la production de sueur. Reste que certains composants des déodorants (sels d'aluminium, paraben...) seraient, à haute dose, toxiques pour notre organisme. Ils sont même suspectés de favoriser le développement de cancers. Prudence donc ! Optez pour des déodorants anti-transpirants uniquement en cas de sudation excessive.

Déchets

L'autre fonction intéressante de la transpiration est la détoxification de l'organisme par l'élimination des déchets du métabolisme. Elle nettoie en outre les pores de la peau de leurs impuretés.

d



Glande sudoripare

La sueur est produite par les glandes sudoripares, des millions de petites glandes réparties sur toute la surface de notre corps. Il existe deux types de glandes sudoripares :

- les glandes eccrines, de loin les plus nombreuses (200 par cm² de peau en moyenne !), réparties sur l'ensemble du corps et dont la densité est plus importante sur la plante des pieds, de la paume des mains et la face. Elles jouent un rôle primordial dans la thermorégulation. La sueur qu'elles produisent reste généralement imperceptible au niveau olfactif.
- Les glandes apocrines (ou merocrines), essentiellement localisées au niveau des aisselles, de l'anus, des mamelons et du nombril. Elles sécrètent une sueur comparable en composition à celle des glandes eccrines, mais qui contient en outre des hormones.



Homme

Un coup d'œil dans une salle de sport suffit à le confirmer : les hommes transpirent généralement plus que les femmes. Cela dit, la transpiration augmente avec la fréquence de l'entraînement sportif. En clair, plus vous vous entraînez, plus vous transpirez vite et fort. Une réponse naturelle du corps, qui s'adapte pour évacuer plus efficacement la chaleur et donc optimiser la thermorégulation.



Parfum

La sueur demeure un vecteur hormonal important. Les aisselles masculines contiendraient des composés pouvant agir sur l'humeur féminine et même favoriser la sécrétion, chez la femme, d'une hormone impliquée dans... l'ovulation ! Une hormone présente dans la sueur masculine, connue pour ses effets potentiels (et inconscients) sur l'excitation féminine est même utilisée comme additif dans certains parfums !



Litres

En cas de forte chaleur, la transpiration peut entraîner l'élimination de 10 litres d'eau en quelques heures seulement ! Une perte d'eau qui s'accompagne en outre d'une perte en sel. Attention à la déshydratation, spécialement chez les enfants.

P

Poil

Si les poils servent certes de moyen d'écoulement de la sueur, leur présence (ou absence) ne modifie pas la quantité de sueur produite. Reste que certaines pathologies liées à la sueur (transpiration qui colore la peau et les vêtements, dépôts le long des poils) sont dues à la présence de bactéries dont les poils peuvent favoriser la multiplication. Mais attention : pas de déo sur une peau fraîchement épilée ou rasée !



Zen

Face à une situation de stress ou d'émotions fortes, notre système nerveux libère certaines hormones telles l'adrénaline, la noradrénaline, la dopamine. Or ces hormones, impliquées dans l'activation des glandes sudoripares, vont alors surexciter ces dernières. Résultat : une transpiration excessive va indéniablement traduire nos émotions. Restez zen !

Z

À PARTIR DU 6 JANVIER

 **Optic 2000**

Une nouvelle vision de la vie

LES
MODISSIMES

-50%*

sur une sélection de
montures de marques
optiques et solaires

Business

www.optic2000.com

* 50% de réduction sur une sélection de montures, signalées en magasin, hors verres correcteurs. La sélection des marques et des modèles concernés peut varier selon les points de vente. Offre valable pendant la période légale des soldes d'hiver à compter du 06.01.2016, sauf périodes différentes en fonction de la réglementation. Offre non cumulable avec d'autres offres ou avantages. Offre valable également sur www.optic2000.com sur une sélection de lunettes de soleil hors verres correcteurs. Photo non contractuelle. Non applicable à La Réunion, Saint Martin, Saint-Barthélemy et la Nouvelle Calédonie. 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. Décembre 2015 - SIREN 326 980 018 - RCS Nanterre

Optic 2000

Immeuble Hexagone - Zone de Champigny • 97224 DUCOS

Tél. : 05 96 55 98 30

C^{tre} C^{ial} LASSALE • 97230 SAINTE MARIE

Tél. : 05 96 69 23 83

3, rue Victor Hugo • 97220 LA TRINITE

Tél. : 05 96 58 37 84

État second

L'hypnose pour vaincre la douleur

PAR NATHALIE CHILLAN

La pratique de l'hypnose en milieu médical est grandissante. Elle a notamment montré son efficacité dans la gestion de la douleur.

De plus en plus de médecins, psychologues, kinésithérapeutes et infirmiers se forment et utilisent l'hypnose dans leurs pratiques, notamment pour atténuer la douleur aiguë ou chronique chez leurs patients.

ANTALGIQUE NATUREL

Ainsi, les migraines, lombalgies, sciatiques peuvent être soulagées par l'hypnose. Pendant l'état hypnotique (état de conscience entre la veille et le sommeil provoqué par la suggestion), le patient produit un taux très élevé d'endorphines, véritables antalgiques naturels qui permettront en outre de diminuer les doses de médicaments antidouleurs. Plus important encore,

2 QUESTIONS À...

Romain Morvan,
kinésithérapeute et
hypnothérapeute

Qu'est-ce que l'hypnose ?

C'est un processus mental naturel induit qui permet au patient de développer ses capacités. C'est un état de conscience modifié qui peut parfois ressembler à un état de relaxation profonde dans lequel le corps et l'esprit accèdent à des possibilités de changements qui étaient réprimés dans un état de conscience habituel. Cet état naturel vous l'avez peut-être expérimenté, par exemple lorsque vous étiez assis à l'école en train de rêver, que vous n'écoutez plus le professeur et que votre esprit était ailleurs. L'hypnothérapeute crée un état semblable et vous guide vers vos objectifs.

Comment se déroule une séance ?

Chaque thérapeute a sa manière de travailler. Le cas extrême étant l'utilisation de l'hypnose par les médecins urgentistes qui peuvent hypnotiser un patient sur le lieu de l'accident, et diminuer son vécu traumatique et sa douleur. Mais de façon plus classique, une séance dure environ une heure. On étudie ensemble la problématique du patient. Puis, une fois l'état de transe hypnotique obtenu, on regarde ensemble les voies nouvelles qui s'offrent à lui pour créer quelque chose de nouveau. Pour être plus concret, il arrive parfois à la fin d'une séance que le patient décide de modifier un de ses comportements qui auparavant lui paraissait très éloigné de sa problématique initiale ou que son ressenti douloureux ait amplement diminué.



© ISTOCK

l'hypnose agit aussi sur la partie émotionnelle et psychosomatique de la douleur. Le ressenti douloureux est influencé par l'état psychologique. Les patients atteints de douleurs chroniques décrivent souvent une augmentation de la douleur lorsqu'ils sont fatigués ou perturbés. Cela est tellement vrai que parfois une douleur n'est que l'expression d'un mal-être psychologique. Les cas les plus extrêmes concernent les douleurs d'origines idiopathiques. Il s'agit de douleurs dont on ne connaît pas la cause. La composante psychologique existe sans pouvoir affirmer qu'il s'agit d'une douleur strictement d'origine psychogène. Leur mécanisme est encore mal élucidé. C'est souvent dans ce cas que les gens se tournent vers un hypnothérapeute. Car s'il reste encore difficile de décrire de manière exacte le mécanisme hypnotique, il est prouvé que l'hypnose agit là où certains médicaments agissent peu ou plus. En cancérologie, l'hypnose aide le patient à supporter les traite-

ments lourds, constitue un complément aux analgésiques et à la psychothérapie pour soulager les douleurs. Elle permet aussi de diminuer les effets secondaires des chimiothérapies comme les nausées et les vomissements.

DOULEURS POST-OPÉRATOIRES

En chirurgie, l'hypnose est également de plus en plus présente. Elle permet par exemple, avant une intervention, de diminuer l'anxiété du patient. Durant l'opération, elle est utilisée en complément de l'anesthésie locale. L'hypnose soulage les douleurs post-opératoires et diminue les effets secondaires. Le patient pourra récupérer au plus vite de son intervention. Quand les soins hospitaliers sont douloureux ou angoissants, l'hypnose est un excellent recours. Par exemple, lors de piqûres, ponctions de moelle, ou changement de pansement, en particulier pour les grands brûlés.



Les infirmiers libéraux, chez vous tous les jours

Pourquoi l'URPS est-elle un maillon essentiel
de la chaîne de santé ?





Ernest Jean-Lambert,
Infirmier libéral et président
de l'URPS Martinique

1 QUELLES SONT LES MISSIONS PREMIÈRES DE L'URPS ?

Notre mission première et principale ambition est de faire connaître, reconnaître et valoriser le rôle essentiel de l'infirmier libéral dans le maintien à domicile, en tant qu'acteur de premier recours, de développer et pérenniser l'exercice libéral de l'infirmier.

Et notre mission générale est l'organisation de l'offre de santé régionale. Nous participons donc, notamment :

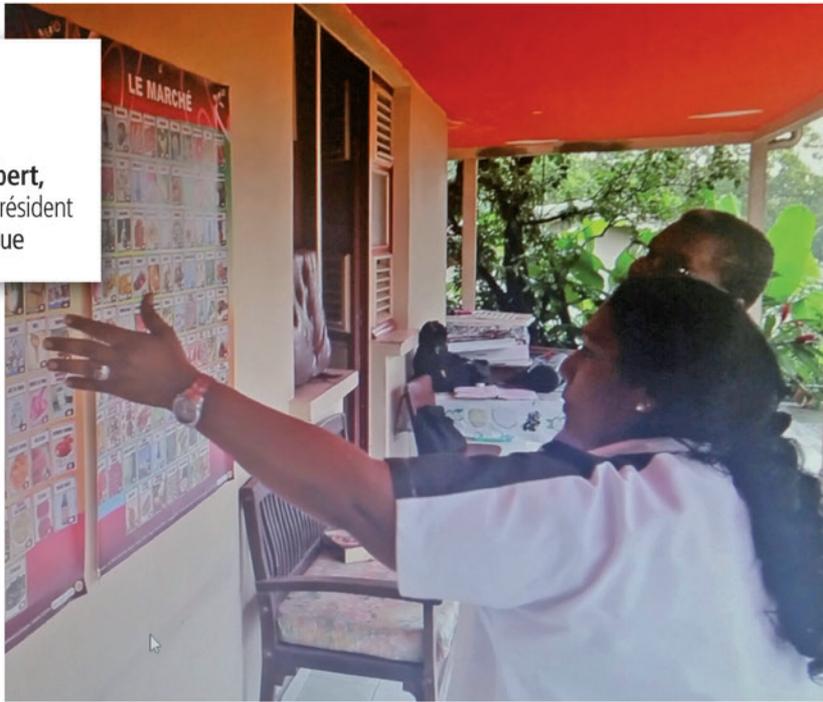
- > à la préparation et à la mise en œuvre du projet régional de santé ;
- > à l'analyse des besoins de santé et de l'offre de soins ;
- > à l'organisation de l'exercice professionnel, la permanence des soins, la continuité des soins et les nouveaux modes d'exercice ;
- > à des actions dans le domaine des soins, de la prévention, de la veille sanitaire, de la gestion des crises sanitaires, de la promotion de la santé et de l'éducation thérapeutique ;
- > à la mise en œuvre des contrats pluriannuels d'objectifs et de moyens avec d'autres partenaires dans le but d'améliorer la qualité et la coordination ;
- > au déploiement et à l'utilisation des systèmes de communication et d'informations partagées ;
- > à la mise en œuvre du développement professionnel continu.

2 QUELLE EST L'IMPORTANCE DE L'INFIRMIÈRE LIBÉRALE ET SA PLACE DANS LA CHAÎNE DE SANTÉ ?

Le métier a beaucoup évolué au cours des 20 dernières années. L'infirmière est désormais une professionnelle des soins dont le domaine de compétences est reconnu comme une discipline à part entière. Travaillant en complémentarité et en collaboration avec les médecins, grâce à sa connaissance des patients, elle participe au développement de pratiques innovantes et aux progrès de la prise en charge des patients. Elle participe également à des actions de prévention, de dépistage, de formation et d'éducation à la santé. Elle est la seule profession à assurer la continuité des soins 24h/24. Et a un rôle essentiel de soins, d'accompagnement et de coordination dans tous les lieux de vie.

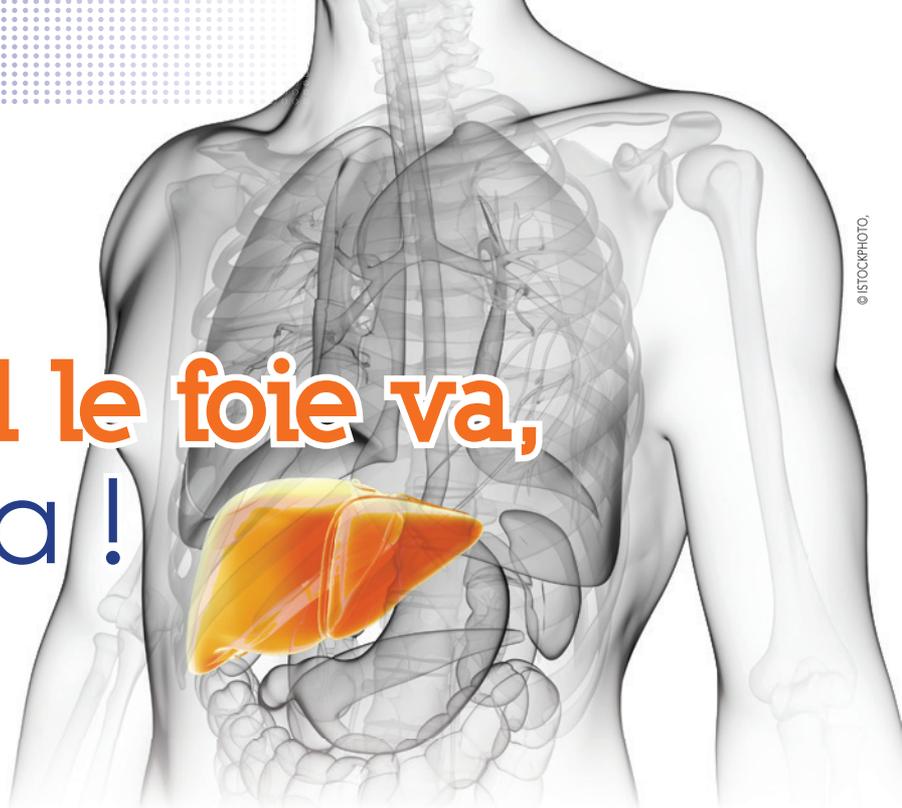
3 QUELLES ACTIONS REMARQUABLES ONT ÉTÉ MENÉES PAR L'URPS EN 2015 ?

- > Élaboration et réalisation pour les patients.
- > Charte infirmier libéral/patient, de la carte de coordination pour faciliter les relations entre l'infirmier et son patient.
- > Développement professionnel continu.
- > Formation des professionnels libéraux face aux catastrophes naturelles : volets éducation et prévention, et devenir le premier relais secours.
- > Formation de 80h d'une équipe pluridisciplinaire à l'éducation thérapeutique.
- > Demande d'autorisation de programme d'éducation thérapeutique : dispositif Diabet Eduk auprès de l'ARS (Agence régionale de santé).



“Hépatant !”

Quand le foie va, tout va !



© ISTOCKPHOTO.

PAR MARIE-FRANCE GRUGEAX-ETNA

Avec son 1,5 kg, c'est la glande la plus volumineuse du corps humain ! Le foie assure plusieurs fonctions essentielles de l'organisme. Alors, quand il est malade, rien ne va plus. Explications avec le Dr Jean-Pierre Barthe, gastro-entérologue.

Quand notre foie est malade, il se manifeste.

FAUX. Notre foie est un organe qui se manifeste quand il est aux 3/4 ou aux 4/5 détruit, comme dans le cas d'une cirrhose, de certaines hépatites virales ou auto-immunes, après absorption de certains médicaments ou encore par la présence de champignons connus pour entraîner des destructions hépatiques. À ce stade, la personne connaît des hémorragies.

La prise de sang est la seule manière de détecter les défaillances du foie.

VRAI. Lorsque le foie est malade, aucun symptôme ne le démontre. Seule la prise de sang dénonce une défaillance du foie. Il faut ensuite investiguer.

Avoir les yeux jaunes est la preuve d'un foie en mauvaise santé.

FAUX. Ce peut être la drépanocytose ou tout autre maladie liée à l'hémoglobine. Elle donne les yeux jaunes parce que les globules rouges sont détruits et, en éclatant dans le sang, ils libèrent des substances transformées par le foie en bilirubine avant de repasser dans le sang. Ce phénomène donne les yeux jaunes alors que le foie est parfaitement normal. C'est vrai aussi pour les personnes atteintes de la maladie de Gilbert (élévation de la concentration en bilirubine), soit 2 % de la population.

Le “foie gras” existe aussi chez les humains.

VRAI. C'est un foie gavé de graisse. C'est le fléau du siècle avec un nombre croissant d'individus obèses

et notamment des femmes. Cet état de santé engendre la stéatose hépatique. C'est l'accumulation de graisses dans les cellules du foie. On emploie ce terme lorsque la graisse représente au moins 5 à 10 % du foie et peut évoluer vers une cirrhose non alcoolique.

Le foie est un organe qui se régénère.

VRAI. On peut vivre avec la moitié, voire un quart de son foie. Le foie est l'un des rares organes capables de se régénérer. Si vous enlevez les 3/4 du foie d'un patient, les premières semaines seront délicates. Mais, au bout d'un an, le foie aura retrouvé un volume normal. Il s'opère dans de nombreux cas comme un accident, l'apparition de tumeurs bénignes et mêmes malignes (mais sur un foie sain). En effet, opérer un individu ayant une cirrhose diminue énormément les possibilités de régénération du foie, car toutes les cellules sont atteintes et il n'y a plus de potentiel de régénération.

On sait remplacer un foie sans faire de greffe.

FAUX. Mais des études sont en cours et on sait injecter des cellules souches qui vont remplacer le foie malade. Ça marche déjà chez la souris.

La greffe du foie se réalise aux Antilles-Guyane.

FAUX. Il n'y a pas suffisamment de demandes. Au niveau national, il y a 1 500 greffes par an. Cette intervention nécessite un donneur, une équipe spécialisée et des litres de sang à disposition. Il est également impossible de faire don de son foie à partir de nos départements. Le trajet vers l'Hexagone est trop long. Or, le foie doit être greffé dans les 3 heures.



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

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 SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
RÉGULIÈRE - www.mangerbouger.fr



Premiers secours

Crise d'épilepsie : comment réagir ?

PAR BARBARA KELLER

Quels sont les gestes à adopter en cas de crise d'épilepsie ? Les conseils de Corinne Borlet, instructrice à la Croix-Rouge et directrice territoriale de la formation en Guadeloupe et du Dr Pascal Cassan, médecin conseiller national de la Croix-Rouge française.

Qu'est-ce qu'une crise d'épilepsie ?

L'épilepsie est une maladie neurologique chronique qui peut se manifester par des crises convulsives très impressionnantes. Ces crises sont dues à la contraction involontaire d'un grand nombre de muscles, provoquée par un désordre électrique au niveau du cerveau (sorte de court-circuit dans les réseaux neuronaux).

Comment reconnaître une crise d'épilepsie ?

Elle se déroule en 3 étapes, dont la durée varie de quelques secondes à plusieurs minutes :

- la personne tombe brusquement et se raidit pendant quelques instants ;
- elle s'agite ensuite en mouvements désordonnés sans être consciente de ses gestes. L'ensemble des membres fléchissent et s'étendent en alternance ;
- la personne tombe inconsciente suite aux convulsions.

Comment réagir ?

Alerter

- Appelez le Samu (15) en précisant le lieu de l'incident. Décrivez précisément la chronologie de la crise et conformez-vous aux indications du médecin.

Protéger

- Lors de la chute, évitez que la victime ne se fasse mal. Lors des mouvements convulsifs, faites le vide autour de la victime, en écartant les objets dangereux sur lesquels elle pourrait se blesser. Disposez des couvertures ou des vêtements autour d'elle pour amortir les chocs si vous êtes dans une maison. Si la crise a lieu dans la rue, alertez les passants ou les voitures et déterminez un espace de sécurité.

Sécuriser

- Lors de la période d'inconscience, après avoir basculé prudemment sa tête en arrière, placez la victime en position latérale de sécurité (Voir encadré). C'est cette position qui lui évite d'avalier sa langue et de maintenir une respiration fluide.

Surveiller

- En attendant que la personne reprenne conscience, surveillez avec attention sa respiration. Restez auprès d'elle tant qu'elle n'a pas récupéré et réconfortez-la jusqu'à l'arrivée des secours auxquels vous signalerez ses éventuelles blessures. À ce stade, si elle grelotte, réchauffez-la avec une couverture.

Rassurer

- À son réveil, la victime présente des signes qui confirment l'épilepsie. Très souvent, elle ne se rappelle pas de la crise, elle a pu se mordre la langue et elle a parfois perdu ses urines.

Consulter

- Après la crise, il est indispensable que la victime consulte son médecin traitant afin de définir les raisons de cette crise (arrêt des médicaments, fatigue, prise d'alcool...).

La position latérale de sécurité : un geste qui sauve

Mettre une victime inconsciente et qui respire en position latérale de sécurité est essentiel pour maintenir ses voies respiratoires ouvertes.



Ce qu'il ne faut pas faire !

- Contrairement aux idées reçues, il ne faut pas bloquer la langue de la victime avec une cuillère. Ne mettez rien dans la bouche de la personne. Encore moins vos doigts. Vous risqueriez d'être gravement mordu. Et cela n'empêchera pas la victime de se mordre la langue.
- À aucun moment il ne faut intervenir sur le déroulement de la crise. N'essayez jamais de maîtriser les mouvements de la victime car vous risqueriez d'être blessé ou de la blesser. La victime n'est plus consciente de ce qu'elle fait.
- Ne laissez pas la personne seule à la fin de la crise. À ce moment-là, la victime reste confuse et désorientée pendant quelques minutes.
- Ne lui donnez rien à boire, même si la victime réclame de l'eau. Attendez l'arrivée du Samu.

Grain de santé

Le poivre noir :

antibactérien et anti-inflammatoire

PAR HD

Loin d'être banal, le poivre est, au contraire, une épice aux vertus étonnantes et qui s'échangeait à prix d'or. Un proverbe du XVIII^e siècle dit même : "payer cher comme poivre".



Extraits de *Les épices qui guérissent*, Murielle Toussaint, éd. Mosaïque-Santé

Originaire d'Inde, le poivre est utilisé en cuisine depuis la nuit des temps. Comme le sel, nous en incorporons dans presque tous nos plats salés. Et nous avons raison ! En effet, le poivre possède de nombreuses propriétés thérapeutiques et il est donc bénéfique d'en consommer un peu chaque jour. Il est cependant à déconseiller en cas de brûlures d'estomac et d'ulcère gastrique. Le poivre est un aliment fortement antibactérien et anti-inflammatoire. La pipérine qu'il contient diminue les symptômes arthritiques. Cette

même pipérine, associée au curcuma, décuple les propriétés anti-inflammatoires et anticancer de ce dernier. Le poivre favorise la digestion et lutte contre les flatulences. La pipérine (encore elle !) augmente le taux de coenzyme Q10, un puissant anti-oxydant, dans le sang. Le poivre est également aphrodisiaque, dépuratif, fébrifuge, expectorant. Certaines études laissent également à penser que le poivre aurait des vertus anti-dépressives. En effet, la pipérine augmente le taux de sérotonine et d'endorphines dans le cerveau. Une piste intéressante...

Se soigner avec le poivre

Si vous souffrez d'arthrose, faites frire 1 ou 2 cuillères à café de poivre noir en poudre et 2 cuillères à soupe d'huile de sésame jusqu'à ce que cela fume. Éteignez le feu et laissez refroidir jusqu'à une température supportable puis appliquez sur l'articulation douloureuse.

Pour soigner une pharyngite, mélangez 2 cuillères à café de poivre noir, 2 de cumin et une cuillère à soupe de sucre de canne intégral. Prenez une cuillère à café de ce mélange 3 fois par jour.

Si vous êtes sujet aux gingivites, massez régulièrement vos gencives avec un mélange de poivre noir et de sel intégral fin à parts égales. En cas de refroidissement, mettez 7 grains de poivre noir et 7 carrés de sucre intégral dans 250 ml d'eau. Portez à ébullition jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un quart du liquide. Laissez refroidir et buvez ce mélange 2 fois par jour.

Si vous toussiez, mettez une cuillère à café de poivre noir en poudre et une de miel dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez, de préférence le matin.

© ISTOCK



Arkopharma

Avec **ARKOGÉLULES® CHARBON VÉGÉTAL**, agissez sur les digestions difficiles.

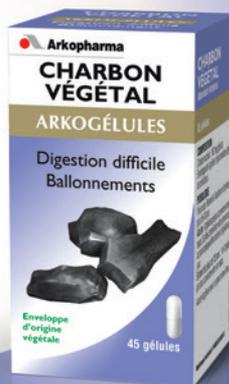
LE CHARBON VÉGÉTAL, UNE ACTIVITÉ INCONTOURNABLE.

Le Charbon végétal est indiqué dans le traitement des digestions difficiles et notamment lors des ballonnements intestinaux ou météorismes. Le Charbon activé, issu de la calcination à haute température de la coque de noix de coco, a un fort pouvoir adsorbant. Il a la particularité d'avoir une importante porosité qui lui permet d'adsorber jusqu'à 100 fois son volume en gaz.

Enveloppe d'origine végétale

LE SAVIEZ-VOUS ?

En cas de ballonnements, flatulences, éviter les légumes secs (lentilles, flageolets, pois...), certains légumes verts (choux, choux de Bruxelles, blettes...).



ARKOGÉLULES®

La santé par les plantes

Vendu en Pharmacie

ARKOGÉLULES® CHARBON VÉGÉTAL est un médicament de phytothérapie indiqué chez l'adulte et l'enfant de plus de 12 ans dans le traitement des digestions difficiles notamment avec ballonnement. Demandez conseil à votre pharmacien. Prendre ce médicament à distance d'autres médicaments (plus de 2 heures si possible). En cas de persistance des symptômes, consultez votre médecin traitant. Lire attentivement la notice. Médicament autorisé : n° 3400933502492 - N° ref : 15/02/60107932/GP/001

© Arkopharma



© ISTOCK

Biographe hospitalière

Christelle Cuinet :

“Les enfants sont des héros !”

PAR BARBARA KELLER



Christelle Cuinet exerce un métier rare et méconnu. Elle est

biographe hospitalière. Elle propose aux patients en soins palliatifs d'écrire le livre de leur vie. Des livres appelés à rester les témoins de leur vie. Pour laisser des traces, aider ceux qui restent...

Comment vous est venue l'envie d'exercer ce métier atypique ?

J'enseigne les lettres depuis 22 ans et, parallèlement, je suis professeure d'histoire du spectacle. En 2010, suite à la perte d'un être cher, j'ai pensé faire de l'accompagnement de personnes en soins palliatifs car j'avais ressenti beaucoup de souffrance et de non-dits. J'ai commencé par recueillir les témoignages de personnes malades de manière bénévole tout en cherchant des financements auprès des collectivités locales. En 2012, j'ai suivi une formation pour bénévoles, “Jusqu'à la

mort, accompagner la vie” (JAMALV). C'est en janvier 2013 que j'intègre enfin le service des soins palliatifs du CHU de Besançon. C'est ma rencontre avec Sandra Frache, hémato-onco-pédiatre de l'équipe des soins palliatifs pédiatriques, qui m'a permis de développer mon activité d'accompagnement par l'écriture auprès des enfants malades.

Que vous a appris cette profession ?

Mon expérience auprès des enfants s'enrichit de jour en jour. Chaque enfant est différent et cette diffé-

*“L’héroïne, c’est moi !
Et mon pouvoir, c’est de guérir !”*

Sabine



rence me nourrit. J’ai effectué plus de 20 accompagnements d’enfants, âgés de 8 à 18 ans. Un enfant vous donne de formidables leçons de vie. Devant la maladie, il est souvent plus philosophe qu’un adulte face à ses tracasseries quotidiennes. Les enfants vivent dans l’instant présent. Ils m’ont appris à vivre dans l’optimisme et dans la joie, à ne plus me plaindre. Lorsque je rencontre l’enfant pour la première fois, je lui demande d’inventer un héros, le sien. Le fil de la narration se déroule alors que l’enfant investit très vite l’espace de liberté qui lui est offert afin de délivrer un témoignage inédit, une trace pour sa famille. Les enfants que j’accompagne sont des héros ! C’est ainsi qu’est née ma collection *La petite fabrique de héros*. Chaque ouvrage n’est tiré qu’à une dizaine d’exemplaires destinés en majorité à la famille et le reste au service hospitalier.

Comment se fait le choix de l’enfant à accompagner ?

C’est l’équipe pédiatrique et pédagogique de l’hôpital qui repère les enfants isolés ou en souffrance. Ceux-ci deviennent souvent très affables lorsque la connexion s’est établie avec moi. Je recueille leur parole, je les fais dessiner puis les relie peu à peu à leur héros personnel. Car chaque enfant est doté de superpouvoirs ! Les enfants malades délivrent des messages d’une maturité incroyable. Chaque enfant vit sa

propre aventure et, lorsqu’il découvre son livre, il est généralement très fier, surpris de la qualité de l’ouvrage et d’avoir fait un VRAI livre !

Vous avez récemment été invitée par l’association Guadeloupe espoir drépanocytose. Comment se sont déroulés les entretiens avec les enfants ?

Je ne connaissais pas cette maladie avant. Depuis, je me tiens informée. Comme tous les enfants gravement malades, les enfants drépanocytaires ont parfois du mal à verbaliser, à mettre des mots sur ce qu’ils traversent. La distanciation au héros leur permet de s’exprimer, d’évacuer les tensions, les questions trop lourdes, les peurs. À travers les aventures du héros, l’enfant s’évade dans des pays imaginaires et tient à distance, pour un temps, la maladie. Au cours du 1^{er} trimestre 2016, je commencerai un travail individuel en accompagnant deux enfants guadeloupéens drépanocytaires qui seront hospitalisés à Paris durant plusieurs mois. Je ferai le voyage chaque semaine du Jura à Paris pour leur permettre d’écrire leur livre. Et j’en suis très heureuse.

Plus d’infos : <http://traces-2vies.blogspot.fr/>

*“Oui, c’est vrai,
j’ai le cancer, mais moi
j’ai fait un livre !
C’est trop classe !”*

Elio



Savez-vous...

Faut-il savoir faire des pliages pour devenir un bon médecin ? Peut-on tout avaler ? Pourquoi est-il dangereux de faire des selfies ? L'odeur du bonheur peut-elle se partager ? Des questions insolites et des réponses toutes aussi surprenantes.



... que certains prennent leur estomac pour un coffre-fort ?

Le film *La mule* a officialisé un exercice connu. L'estomac de certaines personnes sert à transporter des produits stupéfiants à travers les frontières. Il en est ainsi de cet homme de 24 ans, arrêté à l'aéroport de Lisbonne avec 59 capsules de cocaïne dans l'abdomen. Un triste record. Mais d'autres objets tout aussi surprenants sont retrouvés parfois dans des ventres. En voici le top 3.

3° : des clous et des pièces de monnaie. Près d'1 kilo de ferrailles a été retrouvé dans un Péruvien de 34 ans en

novembre 2009.

2° : un stylo en plastique. Il était là depuis au moins 25 ans, caché au plus profond d'une Anglaise souffrant de douleurs abdominales.

1° : or et diamants. Un voleur espagnol désireux de cacher son butin, constitué d'environ 12 000 € de diamants. Ou bien un Indien, souhaitant échapper aux douaniers et dissimulant pour 11 500 € de pépites. L'estomac est un formidable coffre-fort... qui mène tout droit à la table d'opération.

... que le bonheur, ça se sent ? Et ça se partage !

Tout simplement parce que ça sort des pores de la peau, avec la transpiration. C'est le résultat d'une étude européenne qui détermine que chacun d'entre nous sécrète des odeurs "positives" lorsqu'il est heureux. Votre entourage en profite et peut lui aussi être "contaminé" par votre parfum joyeux. Nous sommes donc bien sensibles aux phéromones des autres. Quel meilleur parfum que celui du bonheur ?

© ISTOCKPHOTO

... que des carabins japonais peuvent subir une épreuve de micro-origami ?

Avant d'accueillir de nouveaux médecins, au Japon, on teste leur patience et leur dextérité en leur faisant faire... des pliages miniatures. À l'aide de loupes, de pinces de précision, les candidats réalisent des figurines de très petite taille (quelques millimètres). D'autres sont soumis à l'épreuve de micro-sushis. Et les étudiants semblent comprendre les enjeux d'une telle épreuve.





... qu'en 2015 les selfies ont plus tué que les requins ?

En effet, si 8 victimes de requins ont été dénombrées en 2015, 12 sont mortes en tentant de se prendre en photo dans des situations... glissantes ou inconscientes. Tombés dans des escaliers au Taj Mahal, sur les rails d'un train, trop près des ours sauvages... les Narcisse n'hésitent plus à se mettre en scène là où la raison devrait les décourager. À tel point que le gouvernement russe de Poutine a mis en place, dans les écoles, des cours de "selfie sécurisé" pour éviter le carnage. Une manière de tendre la perche aux inconscients photographes.

SOCIÉTÉ



... que l'on peut cloner son chien après sa mort ?

La société s'appelle Sooam Biotech. Elle propose, depuis la Corée du Sud, et moyennant la coquette somme de 90 000 €, la possibilité de dupliquer l'être cher mais malheureusement disparu. Combien d'enfants ou de seniors se sont vus le cœur entaillé le jour où leur Canou, leur Mirza ou leur Choupette a expiré son dernier souffle ? Bien que le service proposé par cette société suscite déjà de nombreuses controverses, c'est à ces êtres déchirés que Sooam Biotech s'adresse. Sachant que le taux de réussite annoncé n'est que de 40 %...

HIVER

NOS SOLUTIONS pour toute la famille

Timman Votre santé par les plantes

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

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

PAR CÉLINE GUILLAUME

Vous avez abusé de jambon et de shrub pendant les fêtes ? Vous vous sentez surchargé et épuisé ? Et si vous tentiez la cure détox, voire une alimentation plus légère sur le long terme ? Suivez le guide.

GUIDE pour une cuisine

1 Faut-il suivre une cure détox après les fêtes ?

En principe, notre organisme sait évacuer les toxines. Mais il arrive parfois que l'accumulation soit trop importante. En particulier, après les fêtes. "Décembre est un concentré de festivités ! Nous consommons en un temps record un maximum d'alcools et de nourriture riche. Ceux qui se privent pendant les fêtes se vengent ensuite sur les ballotins de chocolat et la galette des rois ! Résultat, les organes censés éliminer les déchets sont dépassés. Ils ne peuvent plus faire leur travail correctement", explique le docteur Marie-Antoinette Séjean, médecin nutritionniste, psychosomatienne et présidente de l'association Nutricréole*. Notre organisme, fatigué, tourne au ralenti et offre une moindre résistance aux infections (d'où la fameuse gastro-entérite post-fêtes).

* Association pour la santé et la diététique en pays créole : [facebook.com/nutricreole](https://www.facebook.com/nutricreole) - www.nutricreole.org



légère et détox

2 Comment faire une cure détox ?

Du jeûne total à la monodiète, il existe plusieurs façons de se détoxifier (ou détoxiner) l'organisme. Mais toutes ne sont pas sans danger. Mal conduite, trop longue ou entreprise par des personnes fragiles, la détox peut avoir des effets pervers. Par exemple, *"la suppression des protéines entraîne la rétention d'eau"*, alerte Le Dr Séjean. Vous pouvez donc consommer de la viande maigre, mais en faible quantité. Sont recommandés les fruits, légumes, laitages maigres et "bonnes" graisses provenant du poisson, des noix et des huiles végétales. En réalité, il s'agit plutôt de reprendre une alimentation normale et équilibrée, tout en drainant l'organisme, plus que d'habitude. *"L'organisme trop acidifié par les excès, demande des aliments alcalins comme les légumes verts et les fruits"*, insiste Marie-Antoinette Séjean.

LES PRINCIPES DE BASE

- Choisissez bien votre moment, sans activités importantes, durant trois jours. Vous risquez de vous sentir fatigué dans un premier temps.
- Modifiez vos proportions : légumes verts et fruits peu sucrés en quantité bien plus importante que viandes et féculents.
- Diminuez le sel qui ouvre l'appétit et favorise la rétention d'eau.
- Buvez beaucoup d'eau et stoppez l'alcool qui déshydrate. L'eau, première boisson diurétique, agit sur votre foie malmené et permet l'élimination rénale des toxines.
- Stoppez le sucre raffiné (chocolat, gâteaux, sodas, glaces, etc.). Mangez du sucre naturel sous forme de fruits en fin de repas (200 g par jour) et préférez le sirop d'agave dans le café. Évitez les grignotages : en dehors des repas, le sucre stimule l'insuline.
- Réduisez les matières grasses afin de soulager votre vésicule biliaire. Oubliez beignets, accras, fritures et charcuteries. Une soupe et deux œufs, demeure un bon exemple de dîner.

Dr Marie-Antoinette Séjean, nutritionniste

3 Quels aliments privilégier lors d'une monodiète ?

Pour une détox facile, optez pour la monodiète. Elle consiste à manger le même aliment durant 3 jours maximum. De préférence *"des fruits et des légumes riches en fibres, vitamines et minéraux"*, observe Armide Lafortune, diététicienne-nutritionniste. Les aliments proposés lors d'une monodiète sont bourrés d'anti-oxydants. La papaye verte, par exemple, a également une fonction détoxifiante, crue ou cuite. *"Si vous optez pour le micro-jeûne, restez chez vous et consommez hydrique (beaucoup d'eau) durant une journée : bouillon de légume, jus de citron, etc."*, recommande Marie-Antoinette Séjean. Cependant, la monodiète a ses limites, est monotone et peu équilibrée.



4 Quels sont les organes responsables de l'élimination des déchets ?

"La vésicule biliaire, le foie et le pancréas. La vésicule biliaire agit sur la graisse et fabrique des sels biliaires chargés d'éliminer les graisses excédentaires, comme des laxatifs naturels. C'est pour cela que, lorsque nous mangeons très gras, nous allons à la selle plus souvent. Le foie aide à métaboliser l'alcool. Enfin, le pancréas, sous l'influence de l'insuline, hormone de stockage, emmagasine le sucre sous forme de graisse. Graisse qui se niche autour du ventre pour former une belle bouée", explique le Dr Séjean.

MASSER POUR ÉLIMINER

"Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée dans de l'huile (amande douce ou autre) et massez votre ventre dans le sens des aiguilles d'une montre, celui du transit. Cela favorise l'élimination (déconseillé aux femmes enceintes)."

Dr Marie-Antoinette Séjean, nutritionniste



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



5 Quelles tisanes privilégier pour éliminer ?

"L'eau chaude est un formidable draineur. Quelle que soit l'infusion, elle sera diurétique. L'orthosiphon (babine chat ou moustache de chat) est un draineur hépatique réputé. La menthe a non seulement une action antispasmodique sur les intestins, mais aussi sédative. Enfin, un jus de citron dans de l'eau chaude le matin, à jeun, reste remarquable. Ce breuvage entraîne des contractions douces de la vésicule biliaire et libère les sels biliaires, ces fameux laxatifs naturels", préconise le Dr Séjean.



LA RECETTE

Pour ½ litre d'eau bouillante : une pincée de calices de groseille-pays, d'écorce de cannelle, de rhizome de gingembre, de fleurs de sureau, de feuilles de citronnelle, menthe, plantain, tamarinier et orthosiphon. Laisser infuser 10 min. Filtrer et boire 3 tasses par jour. En cure de 3 semaines.

Dr Jean-Louis Longuefosse, pharmacien



6 Faut-il boire de l'huile de ricin comme on tan lontan ?

"L'ancienne purge destinée aux enfants à la rentrée est bien trop violente", affirme la nutritionniste. La cure détox élimine les toxines. Son objectif n'est pas de tuer d'éventuels parasites en agressant des organes déjà en souffrance. En forçant les selles, vous risquez de rendre vos intestins encore plus paresseux !

7 Je suis enceinte, puis-je suivre une cure détox ?

Pas de cure détox pour les femmes enceintes !
"La seule alimentation à privilégier pour les femmes enceintes reste une alimentation variée et équilibrée. Par contre, rien ne leur interdit d'ajouter plus de jus et de potages de légumes à leur alimentation", met en garde Armide Lafortune, diététicienne-nutritionniste.



8 Cure détox et régime amincissant. Est-ce la même chose ?

Certes, "la cure détox est diurétique et peut se révéler amincissante", constate Armide Lafortune, diététicienne-nutritionniste. Mais son objectif n'est pas de maigrir. Son action est intérieure : nettoyer l'organisme. En éliminant les toxines, une détox peut entraîner la perte de quelques grammes, voire quelques kilos, mais ce n'est qu'un effet secondaire. Cependant, elle peut être le déclic menant à une alimentation plus équilibrée.



9 Comment dégraisser les viandes ?

Ôter la graisse s'opère en plusieurs étapes :

- repérez l'excédent de graisse à éliminer ;
- placez la lame d'un couteau bien affûté (plus pratique pour glisser dans la viande qu'un couteau à dents) entre le gras et la chair de la viande ;
- maintenez la graisse avec la main gauche de façon à la tendre ;
- coupez à l'endroit exact où le gras rencontre la chair, avec la main droite ;
- renouvelez l'opération jusqu'à ce que la pièce de viande soit dégraissée à votre convenance.

PLUS DE GOÛT, MOINS DE GRAS !

Dégraissez les viandes cuites à l'os et avec leur gras (côtes de bœuf, de porc, etc.) après la cuisson. Elles sont plus savoureuses lorsqu'elles ont bien mijoté dans leur jus. Quant à la volaille, piquez-la au couteau, jetez la graisse qui s'écoule pendant la cuisson et remplacez-la par de l'eau.

10 Faut-il réduire les féculents ?

"Une alimentation trop riche en féculents est destinée aux sportifs, car très énergétique ! Respectez la proportion de féculents minoritaires, surtout le midi. Cependant, il ne faut pas diaboliser les féculents car ils libèrent une énergie progressive dans le corps. Coupe-faim naturels (même à l'eau ou à la vapeur), ils promettent de rassasier un estomac dilaté par les excès des fêtes", assure Marie-Antoinette Séjean. Préférez-les complets ou semi-complets qu'il s'agisse de pain, de riz, de pâtes ou de farines. Riches en goût, ils contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux.

11 Vaut-il mieux manger cru ou cuit ?

La *raw food diet*, régime à base de nourriture crue, fait fureur aux États-Unis. Échappant à la cuisson, les aliments crus afficheraient des taux de vitamines, de sels minéraux et d'oligoéléments nettement plus intéressants. Pourtant, ses détracteurs lui opposent de mener à un déséquilibre nutritionnel. Car certains aliments ne peuvent être mangés crus (pommes de terre, riz, céréales...). De plus, la cuisson reste le meilleur moyen de détruire virus, bactéries et parasites que peuvent contenir les aliments. En définitive, alternez le cru et le cuit. Le cru pour "vitaminer" les repas, le cuit pour bien digérer les fibres, sans irriter les intestins.



12 Quels modes de cuisson privilégiés ?

"La température douce au four, le court-bouillon (un blaff avec peu d'huile, par exemple) et la cuisson à la vapeur", recommande Marie-Antoinette Séjean. Championne du goût et de la légèreté, la vapeur douce cuit uniformément les aliments et ne les dessèche pas. Le gras des viandes fond et les pesticides des légumes sont entraînés dans le compartiment inférieur de l'appareil (dont l'eau ne doit pas être consommée).

13 Comment allier légèreté et gourmandise ?

Avec une valeur calorique nulle, les épices entières (plus savoureuses que moulues) et les aromates sont nos meilleurs alliés. *"Privilégiez les épices (poivre, gingembre, cumin, colombo, curry, coriandre, curcuma, piment, etc.) pour exhausser les arômes d'un plat chaud. La matière grasse, contenue dans le poisson ou la viande, peut suffire. Pour épaissir une sauce, mixez des légumes (cuits dans le jus de la viande ou du poisson) avec un peu de maïzena. La sauce sera gourmande et les épices feront le reste",* suggère Sandrine Parfait, blogueuse culinaire. Petit cousin des aromates, les bouillons (de légumes ou de volaille) remplacent l'huile lors de la cuisson de vos viandes mijotées. Dernière astuce : choisissez les légumes de saison et locaux, car étant cueillis à maturité, ils seront plus savoureux.

DESSERTS LÉGERS

- Privilégiez les desserts aux fruits (salades de fruits, sorbet, etc.) ou utilisés dans des cuissons simples (bananes au four, crumble de caramboles, d'ananas...).
- Utilisez du sucre ou des édulcorants naturels (type stévia) et surtout pas les édulcorants artificiels comme l'aspartame. Il est préférable d'apprendre à manger moins sucré plutôt que d'utiliser les sucres de synthèse.
- Évitez la gélatine animale dans vos recettes. L'agar-agar, à base d'algues, s'avère plus sain et reste un gélifiant très efficace pour les plats sucrés comme salés.

14 Quels accompagnements choisir ?

Des légumes en priorité, avec une petite portion de féculents pour tenir en journée ! "Le midi, 200 g de légumes-pays (ignames, fruit à pain, bananes jaunes et vertes, dachines, etc.). Abusez des aliments riches en fibres, surtout les légumes verts (pois tendre, gombos, etc.). En revanche, après les fêtes, mangez moins de légumes secs. Ils peuvent donner des flatulences", prévient Marie-Antoinette Séjean.



15 Viande ou poisson, lequel pèse moins sur la balance ?

Tout dépend de l'animal, de l'espèce et des morceaux que l'on consomme. Les poissons sont souvent moins gras que les viandes et, de ce fait, beaucoup moins caloriques. Mais contrairement aux idées reçues, les viandes maigres (filet mignon, rumsteck, escalope de dinde rôtie, par exemple) resteront toujours moins grasses que certains poissons (saumon). En revanche, le gras du poisson (riche en oméga-3) est plus intéressant pour la santé que celui de la viande (riche en acides gras saturés). Mais les poissons contiennent moins de fer. Seule solution à ce casse-tête, alterner entre poisson et viandes maigres selon vos envies et vos besoins nutritionnels.

16 Le pain, ami ou ennemi d'une cuisine minceur ?

"Le pain reste l'ami de la cuisine minceur, à condition d'en consommer une ration modérée. Tournez-vous vers les pains spéciaux, plus riches en éléments nutritifs et en fibres", conseille Armide Lafortune, diététicienne-nutritionniste. Plus les farines sont complètes, plus elles sont riches en protéines, fibres, sels minéraux et vitamines du groupe B. Préférez le pain complet, de seigle, de son, aux pains blancs, au lait ou de mie. Ils favorisent la satiété et le transit intestinal.

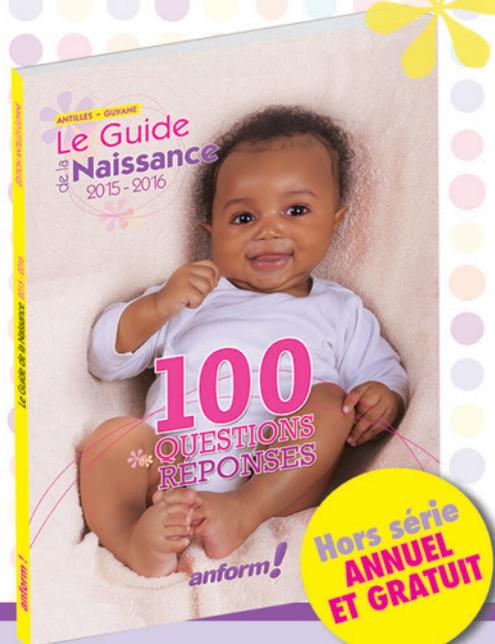


17 Quelles astuces pour manger léger au restaurant ?

Sortir d'un restaurant le ventre vide peut entraîner frustration et blanc-manger coco à 16 h ! Quelques principes de bon sens peuvent vous aider à passer un moment agréable. "Favorisez les légumes verts, les crustacés et les poissons aux féculents. Commandez des fruits en dessert plutôt que des pâtisseries", propose Armide Lafortune, diététicienne-nutritionniste. Soyez vigilant sur la sauce et la garniture. Une viande grillée peut être plus légère qu'un poisson mayonnaise. Évitez les formules entrée + plat + dessert (les buffets à volonté sont à bannir !), l'addition risque d'être lourde en kilos. Pensez malin, si vous avez très envie d'un fondant au chocolat, choisissez une salade en plat principal, et non un colombo. Côté alcool, préférez le vin aux alcools forts, mais au verre, vous serez moins tenté de finir la bouteille.



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



18 Manger bio fait-il maigrir ?

Non. Manger bio signifie consommer des aliments issus de l'agriculture biologique. Ces produits sont encadrés par un cahier des charges précis, excluant pesticides, fongicides, antibiotiques, etc. Rien à voir avec une restriction de calories dans le cadre d'un régime. Du beurre reste du beurre et un sucre, un sucre. Cependant, manger bio, c'est penser respect de sa santé et respect de la nature. Le bio peut aider à construire notre équilibre alimentaire...



19 Quelles matières grasses privilégier ?

Toutes les matières grasses apportent énergie, vitamines et acides gras. *"Elles présentent toutes un intérêt pour l'organisme. Mais consommées en excès, elles augmentent les risques pour la santé",* prévient le site de santé national, www.mangerbouger.fr. *"Limitez surtout les graisses saturées contenues dans la viande rouge, le porc gras, les fritures ou les préparations du commerce",* alerte le Dr Marie-Antoinette Séjean. Tournez-vous vers les matières grasses végétales et fluides, surtout les huiles de colza, d'olive, de noix, plus intéressantes pour la santé. Pour la cuisine à haute température, évitez le beurre.

20 Comment faire une vinaigrette allégée ?

Trois tonnes d'huile ne font pas une vinaigrette plus savoureuse ! Au contraire, diminuez l'huile et ajoutez de l'eau. Pour une sauce chien, *"des oignons, de l'ail, peu d'huile, des herbes aromatiques (persil, cives, etc.), du sel, du poivre et de l'eau chaude",* conseille Marie-Antoinette Séjean. Faites sensation auprès de vos invités, en réduisant l'huile et en ajoutant du vinaigre balsamique, de la sauce soja, du gingembre, une note d'orange, de grenade ou de maracudja, du yaourt ou du fromage blanc, du curry, du curcuma, ou des fleurs comestibles !



MORE CODFISH

N°1 de la morue aux Antilles



Notre morue Morecodfish, pêchée en Norvège, est 100 % naturelle et ne contient aucun additif.

Elle est faible en calories, et sa richesse en nutriments tels que protéines, calcium, fer et vitamines B font de ce poisson un trésor de bienfaits pour la santé.



1



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

Maternov nausées STOP AUX NAUSÉES DE GROSSESSE !

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

> Pharmacies

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



99 % d'ingrédients d'origine naturelle.

Prévention vergetures ÉLASTICITÉ RETROUVÉE !

Spécifiquement formulée pour les futures et jeunes mamans, l'Huile prévention vergetures aide à prévenir l'apparition des vergetures grâce à une association efficace : le lupéol, issu des graines de lupin, et les huiles riches de grenade, d'avocat, de rose musquée et de baobab qui rendent la peau douce et satinée.

> Pharmacies

4

Défenses naturelles DES DÉFENSES RENFORCÉES

Les principes actifs naturels d'ASMpharma Défenses naturelles contribuent aux fonctions immunitaires. Idéal pendant les changements de saisons. > Pharmacies

Disponibles en
boisson ou en
oursuns à croquer.



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



5 DÉGUISEMENTS

à faire soi-même..... 80

CES QUESTIONS

qui nous laissent sans voix..... 84

FAUT-IL ÉDUIQUER

nos enfants à la sexualité ?..... 86



DROGUE CHEZ L'ADO :
le rôle clé des parents

Une attitude ouverte et respectueuse des parents éloignerait la tentation des drogues chez leurs adolescents. C'est le résultat d'une étude américaine publiée dans la revue *Drug and Alcohol Dependence Journal*. Les chercheurs de l'Université de Californie ont suivi 674 jeunes et leurs parents durant deux périodes : à l'âge de 10-11 ans et à 13-14 ans. Conclusion : consacrer du temps, pendant ces 2 périodes, à construire une relation solide avec l'enfant, est particulièrement efficace pour éloigner ces derniers des risques d'expérimentation et de consommation de substances dangereuses. Les maîtres mots sont donc : communication, respect et compréhension.

C'est moi qui l'ai fait !

5 déguisements *à faire soi-même !*

PAR BK

Le carnaval arrive à grandes enjambées et les parents sont à chaque fois sollicités pour confectionner les costumes de leurs bambins. Tous n'ont pas des talents de couturière ! Voici 5 idées créatives, rapides et faciles à réaliser.

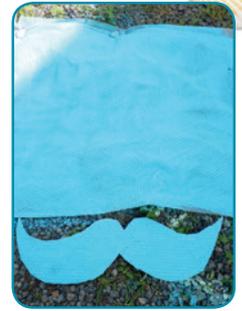


La sirène



Pour la queue :

- Récupérez des chutes de papier bulle dans les commerces avoisinants.
- Bombez-en un grand pan avec du spray de peinture bleu azur.
- Découpez l'extrémité de la queue (forme de moustache) dans du carton et collez du papier bulle. Bombez. Agrémentez de poudre de paillettes afin que la queue scintille et offre des reflets nacrés.
- Entourez les jambes de l'enfant avec le papier bulle peint et fixez à l'aide d'agrafes à l'arrière (pas trop serré afin que l'enfant puisse marcher). Dans le bas, agrafez la nageoire.



Pour le haut :

- 2 coquilles Saint-Jacques seront parfaites pour faire le bustier-coquillage de la petite sirène. Avec du papier collant double face, fixez les coquilles sur un turban ou un foulard qui sera noué autour de la poitrine de la fillette.
- Récupérez quelques branches de gorgones en bord de mer. Peignez-les au spray argenté ou bleu marine. Cela fournira un joli accessoire.
- La sirène portera également une jolie perruque bleue. Sinon, tressez une natte en ajoutant des mèches de laine bleue dans la chevelure de l'enfant. C'est parti pour le défilé aquatique !



Le cosmonaute



- Bombez 2 bouteilles de soda vides avec de la peinture argentée ou chromée (peinture au spray).
- Collez les bouteilles sur un morceau de carton.
- Agrafez de chaque côté du carton deux bretelles élastiques.
- Découpez des flammes dans du papier crépon ou de la feutrine en rouge, orange et jaune ou doré.
- Superposez-les de manière décalée afin que les 3 couleurs soient visibles. Puis fixez-les ensemble à l'extrémité avec du papier collant.
- Insérez les flammes dans le goulot de la bouteille et fixez avec de la colle néoprène. En route vers les étoiles !



L'Amérindien



- Confectionnez des brassards, une coiffe et une ceinture sur des bandes de toile de jute épaisse.
- Collez-y des coquillages. Ajustez les différents accessoires aux mesures de l'enfant et agrafez aux extrémités des bandes de scratch.
- Agrémentez la coiffe de feuilles fraîches de végétaux.
- Pour le pagne, disposez des feuilles de palmier séchées à cheval sur la ceinture. Authenticité et tradition !



La banane



- Sur un ancien débardeur blanc, vert ou jaune, peignez un régime de banane et du feuillage.
- Bandez la tête de l'enfant d'un tissu jaune ou vert.
- Ajoutez des rubans de même couleur sur les bras et aux chevilles pour accessoriser.
- Coupez une feuille de bananier. Effilochez-la pour obtenir un pagne et fixez (coudre ou agraffer) sur un long pan de tissu vert ou jaune (tulle, foulard, morceau de tissu long...) afin de réaliser la jupe.



Le perroquet



Pour le masque :

- Découpez 2 alvéoles et un cône dans une boîte à œufs en carton.
- Percez les trous pour les yeux au fond des alvéoles et peignez de couleurs vives.
- Fixez un élastique à hauteur des yeux des deux côtés du masque.
- Afin d'accentuer le bec, confectionnez un triangle de carton plié en deux et peint. Collez-le sur le cône du masque.

Pour les ailes :

- Découpez dans du carton 2 ailes de 30 cm de large et 50 cm de long pour un format enfant.
- Collez-y des plumes de couleurs vives.
- Terminez en agrafant à l'arrière une bretelle élastique afin que l'enfant puisse y passer le bras. Parade colorée garantie !

Remerciements chaleureux aux enfants qui ont participé, ainsi qu'à leurs familles. Keylian, le cosmonaute, et sa sœur Kessy, la jolie petite banane, Étban, le perroquet, Donald, l'Amérindien et Jade la petite sirène bleue.

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

Sexualité, mort, amour, terrorisme... Les enfants posent parfois des questions gênantes.

Comment y répondre ? Les éclairages de Catherine Klein, psychanalyste.

La vérité si je mens !

Ces questions

qui nous laissent
sans voix

“**L**a communication avec un enfant doit avant tout être adaptée à sa maturité, tenir compte de ses capacités à comprendre le vocabulaire qu’on emploie, la symbolisation (les images), l’abstraction des idées (la mort, l’amour, la vie...). L’environnement dans lequel il évolue et son histoire particulière le différencient de ses copains du même âge, de ses camarades ou de ses frères et sœurs. Pas question de faire l’impasse sur une interrogation de votre enfant, même (et surtout pas) lorsqu’elle est très embarrassante... Ce qui est embarrassant est révélateur de ce qui est mal vécu par les parents... !”
Catherine Klein, psychanalyste.

“Est-ce que je vais mourir papa ?”

Voilà de quoi faire chavirer l'assurance d'un père ! Et derrière cette question se cache une foule d'autres interrogations. Poser la question de sa propre mort est un possible détournement pour parvenir à entendre une réponse qui lui fait si peur : *“Pourrions-nous être séparés ?”* Car si la mort d'un enfant a quelque chose d'impensable dans ce qu'elle a de dramatique, l'idée qu'un enfant se fait de la mort d'un parent est tout aussi terrifiante. En revanche, très rapidement dans ses jeux, on peut entendre que l'idée de mort lui est familière. Vous l'entendez dire à sa peluche préférée : *“Je vais te tuer, aah ! Je suis mort”*, tomber par terre et fermer les yeux... Il joue alors à se familiariser avec l'absence, ou avec ce qui ne bouge plus, en opposant ce qui vit et ce qui est mort. Cette interpellation pouvant avoir pour origine le décès d'un proche ou d'un animal aimé de l'enfant, il est très important de consacrer un petit moment à l'écouter et à lui parler tranquillement. Mais soyez très attentifs à ne jamais mentir sur des notions aussi fondamentales, il en va de sa confiance en vous, donc des fondements de sa sécurité.

“Pourquoi papa et toi ne vous aimez plus ?”

La séparation de deux parents est toujours une secousse pour un enfant, une menace morale et physique. Esquiver cette question le met en grande difficulté. Le silence laisse place aux fantasmes d'une réconciliation ou de son propre rôle dans l'origine de cette désunion. Et si ses parents se séparaient de lui ? Le danger est ressenti comme bien réel pour lui et cette idée d'abandon l'épouvante quel que soit son âge. Il s'agit donc toujours de le rassurer sur sa place d'enfant aimé des deux parents, de continuer le lien sécurisant malgré les changements de repères, la distance et les divergences de vues. Lui dire ce qu'il est en mesure d'entendre, en restant au plus proche de la vérité, c'est lui permettre de ne pas tomber dans le gouffre de ses craintes, de ne pas être le grand oublié de cette histoire qui est aussi la sienne.

“Mamie, c'est quoi un cancer ?”

Ce petit garçon a bien entendu les adultes parler sur un ton très grave, très triste, parfois chuchoté et en lui tournant le dos, de “cancer”. Mais parce que tout le monde semble fuir lorsqu'il pose cette question, il s'adresse à celle qui sait tant de choses. Mamie qui n'a pas la langue dans sa poche d'habitude, après un silence gêné, décide de lui répondre. *“C'est le nom d'une maladie. Une maladie qui se soigne. Ton papa est fatigué mais il est fort et courageux, il va se battre contre elle”*. *“Tu crois qu'il va gagner ?”* *“Personne ne le sait mais le médecin s'occupe bien de lui”*. L'enfant ne se sent pas trahi, sa mamie lui a dit la vérité, simplement, posément. Digne de sa confiance, il va pouvoir cheminer vers la tristesse ou la colère, en espérant que ses autres questions trouvent aussi une réponse, sans quoi l'angoisse, la culpabilité, et l'éventuel traumatisme du décès de son père se cristalliseront en symptômes bien plus compliqués à interpréter à l'adolescence ou à l'âge adulte !

Les attentats expliqués aux enfants

Seule la franchise paie. Les moins de 6 ans doivent être protégés des images, mais il faut en parler avec eux. D'autant qu'ils en entendent forcément parler et qu'ils ressentent l'angoisse des parents. On peut leur expliquer que le monde est en danger, en restant simple et en résumant les principaux faits. Pour trouver les mots, remémorez-vous ce qui vous faisait peur à leur âge. Ensuite, il faut les rassurer, leur dire que les adultes sont là pour les protéger quoi qu'il arrive. Dès 6 ans, on peut donner une explication plus complexe mais avec des réponses factuelles. On peut faire référence à ce qu'ils connaissent, la violence d'un jeu vidéo par exemple. Parler avec eux, leur proposer de dessiner ce qu'ils ont compris, d'écrire un texte, une chanson...

Leçon de vie

Faut-il éduquer nos enfants à la sexualité ?

PAR PRISCILLA ROMAIN

Les spécialistes sont unanimes, on ne peut laisser l'enfant à l'écart des questions liées au sexe et à la sexualité. Si le sujet est parfois difficile à aborder pour les parents, il tient toute sa place dans le développement de l'enfant.

Il peut être gênant de parler sexualité avec ses enfants. Parfois par pudeur, souvent parce que c'est un aspect de sa vie avec lequel le parent n'est pas en accord total. Or, ce pensum est un passage obligé. Et plus tôt il est accompli, mieux c'est ! La sexualité ne peut plus être un sujet tabou car de multiples supports sont là pour (mal) faire le travail. Le sexe est un argument marketing puissant. Il s'affiche partout. Il est évidemment un sujet de conversation croustillant. Ignorer l'éducation sexuelle d'un enfant, revient à en faire une proie facile, à la merci d'images qu'il serait incapable d'interpréter correctement tout seul.

DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

De tels malentendus peuvent avoir de lourdes répercussions sur le développement amoureux, l'image et la conscience de son corps. Pour les parents, la première étape consiste donc à dire à l'enfant que certaines parties de son corps sont intimes. Par des mots simples, on peut déjà lui expliquer le fonctionnement de son sexe ainsi que sa fragilité. Plus tard, vers l'âge de 6 ans, quand la question "comment on fait les bébés ?" fait

trembler le foyer, inutile de mentir. Il est toujours problématique qu'un enfant, de peur de gêner ses parents, aille chercher ailleurs la réponse à ses questions.

DES COURS D'ÉDUCATION SEXUELLE

Dans le milieu scolaire, après de nombreux débats entre parents d'élèves et éducateurs (cristallisés autour de l'introduction ou non de distributeurs de préservatifs dans les établissements secondaires), l'Éducation nationale a admis que les cours d'éducation sexuelle devaient servir à former des citoyens responsables. Ils doivent aussi permettre à l'élève de travailler sur des notions telles que l'estime de soi et le respect de l'intimité de l'autre. Pour autant, cet enseignement est loin d'être complètement assuré. Bien que les canevas soient différents en fonction des établissements, aux Antilles, en dehors d'interventions ponctuelles et de campagnes menées par quelques infirmières scolaires, la question de la sexualité reste largement occultée, alors même que les enseignants sont confrontés directement aux désastres créés par une sexualité non maîtrisée.

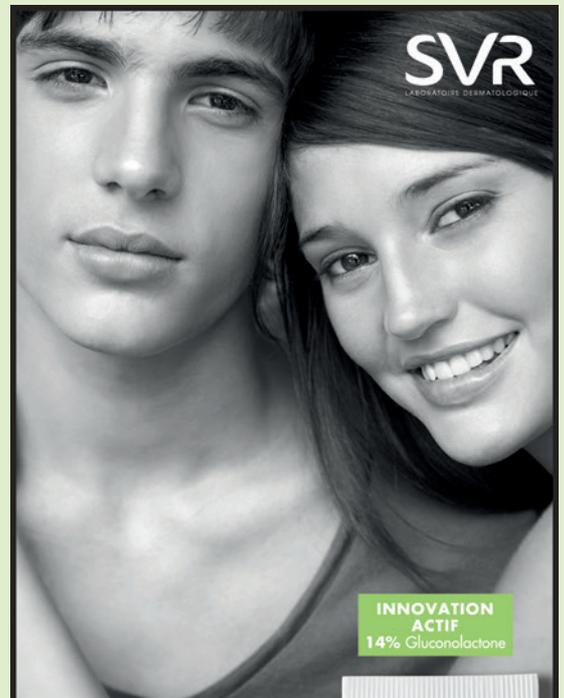
2 QUESTIONS À...

Patricia Zamia, psychologue clinicienne au planning familial de Pointe-à-Pitre

La question de la sexualité et des responsabilités qu'elle implique est-elle correctement prise en charge dans les établissements scolaires ? L'éducation sexuelle à l'école s'inscrit dans le cadre de la circulaire ministérielle du 17 février 2003. Il est prévu 2 heures d'intervention par classe, chaque année. Mais c'est un sujet très vaste. Elle comprend des informations sur le fonctionnement du corps, sur le déroulement de la puberté, sur la grossesse, sur la contraception, les IST, le VIH, l'estime de soi, les comportements à risque, etc. La responsabilité sexuelle qui englobe le respect de soi et de l'autre, la santé sexuelle, la gestion des comportements, est traitée de manière transversale, mais certainement insuffisante.

Peut-on rattraper les dégâts causés par une sexualité ignorée ou mal maîtrisée ?

La sexualité est un processus continu qui évolue vers l'épanouissement individuel global. Mais les dangers, les vécus négatifs sont aussi nombreux. Le développement psychosexuel peut connaître des freins et des traumatismes plus ou moins lourds. Des professionnels (psychologues, sexologues) peuvent aider un individu à surmonter ses blocages ou d'autres difficultés spécifiques liées à la sexualité. L'être humain possède des capacités infinies pour panser ses blessures et aller de l'avant.



SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

INNOVATION
ACTIF
14% Gluconolactone



SEBIACLEAR
Peaux à tendance acnéique

RÉDUCTION DES IMPERFECTIONS
EN 7 JOURS*.
CLINIQUEMENT PROUVÉE.

Gluconolactone 14%
+ Niacinamide 4%

Soin intensif
boutons, points noirs
anti-marques

Intensive care
spots, blackheads
anti-marks

40ml MADE IN FRANCE



SVR. LA DERMATOLOGIE REND BELLE

* Etude clinique, 42 volontaires

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

1



Téléphone Doro Phone easy ÉLÉGANT ET RÉSISTANT !

Un son clair et puissant, des fonctions simples comme un jeu d'enfant, le téléphone Doro Phone Easy est équipé de mémoires directes, d'une touche dédiée aux SMS, d'un socle chargeur et de la technologie Bluetooth.

> *Audition Conseil, Schœlcher, tél. 05 96 71 61 71 ; Le Marin, tél. 05 96 51 33 29*

Un appareil photo facile à utiliser.

2



Légères et confortables.

Clubmaster VINTAGE

Les toutes dernières lunettes de soleil de Ray-Ban sont une nouvelle version de la célèbre Clubmaster. Revisitées à l'aide d'aluminium pour la monture et d'acétate pour les manchons, assurant un ajustement des plus légers et confortables pour nos longues journées ensoleillées. > *Lynx Optique*

C'est pour Vous !

3



Un rendu ultra-féminin, en exclusivité chez Lynx Optique.

Lolita Lempicka CHIC ET GLAMOUR !

La marque Lolita Lempicka a créé une ligne optique et solaire rien que pour nos beaux yeux ! Le modèle Aubépine est une paire de solaires à la monture argentée et de forme carrée, équipée de verres de catégorie 3. > *Lynx Optique*

4



L'effet dure plus de 72 heures !

Power-Khan PAS DE PANNE !

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

5

Face à Face L'INSPIRATION DU DESIGN

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



Une recherche graphique et contemporaine.

**MAQUILLAGE :**

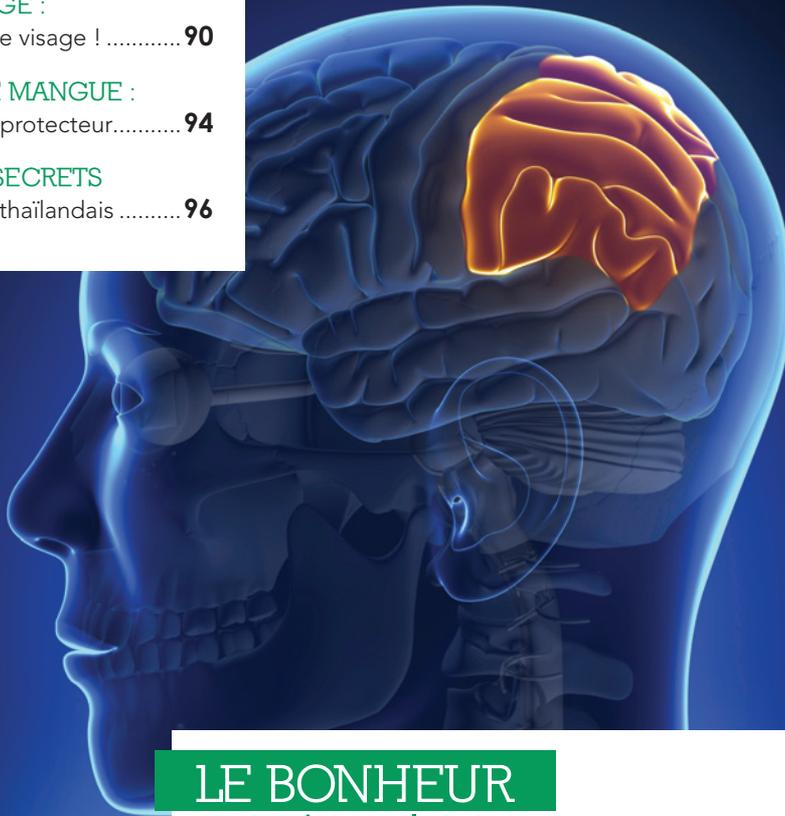
sculptez votre visage ! 90

BEURRE DE MANGUE :

hydratant et protecteur..... 94

TOUS LES SECRETS

du massage thaïlandais 96



LE BONHEUR est dans la tête !

Les scientifiques japonais ont enfin trouvé le bonheur ! Plus précisément, **ils sont parvenus à identifier une zone précise du cerveau impliquée dans le resenti du bonheur : le précuneus**, situé dans le lobe pariétal. Ainsi, le bonheur serait un pur produit de notre cerveau. Pour arriver à ces résultats, les chercheurs ont utilisé l'IRM et analysé le cerveau

des participants soumis à 3 questions : avez-vous le sentiment d'être heureux ? Êtes-vous sensible aux émotions ? Êtes-vous satisfait de votre vie ? Résultat : le précuneus des personnes heureuses, ou ayant tendance à ressentir les émotions de façon positive, de manière plus intense et donnant un véritable sens à leur vie, est plus volumineux.

PAR MSR

Se dessiner un visage parfait ? C'est possible ! Deux méthodes se distinguent : le contouring et le strobing ! Faites votre choix grâce aux conseils de Karine Gatibelza, maquilleuse professionnelle et formatrice.

Illusion d'optique

Maquillage : sculptez votre visage !

© FOTOLIA

Le contouring : jeu d'ombres et de lumières

Popularisé par Kim Kardashian, le contouring est très tendance chez les stars. "Mais c'est une technique que les maquilleuses utilisent depuis longtemps au théâtre et au cinéma. Ça s'appelle le modelage ! Elle permet de redessiner les contours du visage", explique Karine Gatibelza, maquilleuse professionnelle.

Matériel

Pour un bon contouring, il faut 3 produits :

- un produit plus clair que sa carnation (un correcteur ou un anti-cerne) ;
- un produit de sa couleur de peau (fond de teint) ;
- un produit plus foncé (poudre ou fond de teint).



Astuce

Mieux vaut appliquer le fond de teint avec un pinceau. Puis dégrader et étaler avec une éponge à maquillage.



Avantages

✓ Cette technique permet d'affiner, de corriger un nez de travers, de relever les pommettes, d'agrandir les yeux, d'atténuer un double menton...

Inconvénients

✗ C'est un maquillage de professionnels, difficile à réaliser. "Un contouring mal fait peut vite devenir une catastrophe, faire vieillir et se voir. Il faut bien dégrader pour que ça ne se voit pas."

✗ C'est un maquillage déconseillé en journée car il a tendance à se voir à la lumière naturelle. À utiliser plutôt en soirée ou pour des photos, avec des lumières artificielles.

Méthode

On modèle le visage grâce aux ombres et à la lumière. "C'est de l'illusion d'optique. Quand on fonce une zone du visage, cela crée de la profondeur, enfonce, creuse. Quand on éclaire, cela fait ressortir la zone, qui devient plus bombée." Ainsi, en fonction de la forme de son visage et de ses imperfections, on choisit d'éclairer ou de foncer certaines zones. Par exemple, pour affiner le nez, il faut éclairer l'arête et foncer les ailes.



Le strobing : illuminer le visage

C'est désormais le strobing qui s'impose sur le net, faisant "de l'ombre" au célèbre contouring. "C'est aussi une technique de maquillage utilisée depuis longtemps par les professionnels pour rajeunir ou transformer quelqu'un en personnage célèbre."



Matériel

On utilise soit un bronzer (poudre brillante) soit une poudre plus claire mate. Ou un enlumineur de teint d'une nuance plus claire que la peau de son visage.



Avantages

- ✓ Le strobing donne du relief au visage et le rajeunit.
- ✓ Il est beaucoup plus facile à réaliser que le contouring.

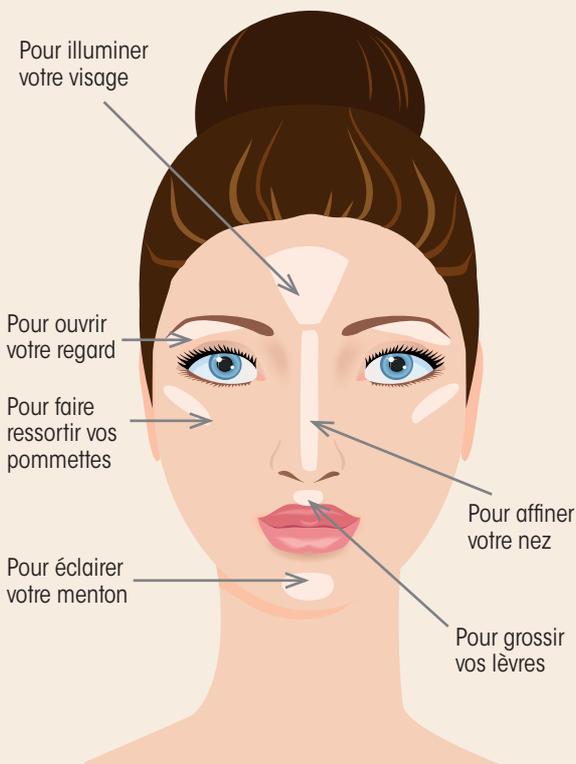
Inconvénients

- ✗ À utiliser tout de même avec parcimonie, notamment en plein jour !
- ✗ Déconseillé aux peaux grasses, déjà brillantes.



Méthode

"C'est comme le contouring, sauf qu'on ne fonce pas les zones." Le principe est d'illuminer les zones du visage qui captent naturellement la lumière. On applique l'enlumineur sur le front et le nez (la zone T du visage), le menton, le coin intérieur des yeux, l'intérieur des sourcils... Ensuite, on dégrade dans le fond de teint. Coup d'éclat garanti !





ICI, les prix ont minci

Soins
minceur

Des prix
ultra-light
jusqu'à
-50%

Coaching
personnalisé

Les jours EfféaLight
Du 4 janvier au 27 février 2016

Véronique, 36 ans

“

Comment j'ai perdu
12 kilos ?

Un grand merci à ma coach car j'ai perdu 12kg en 4 mois. Grâce à mon programme de soins personnalisés et aux suivis hebdomadaires de ma coach, j'ai réussi à atteindre mon objectif tout en prenant plaisir à manger.”

Sa coach Efféa

“

La mesure de bio-impédance de Véronique a révélé un sur-poids de 12 kg essentiellement dû à de la masse grasseuse. Je lui ai proposé un programme de 32 soins ciblés sur les zones à amincir. Et véronique a poursuivi chez elle notre programme alimentaire personnalisé.”

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

efféa

Le bien-être sur toute la ligne

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



Noyau dur

Beurre de mangue, hydratant et protecteur

PAR CORINNE DAUNAR

Couronnée reine de nos jardins, la mangue, cette belle Indienne, ne porte pas une ride. Cueillie au plus chaud de l'année, cette jolie drupe est une gourmandise aussi bonne pour les papilles que pour la peau.

Avec plus de 250 variétés recensées, la mangue, parée de vert, jaune orangé, pourpre ou violet, est bien plus qu'un simple fruit. Généreuse en bêta-carotène, en fibres et vitamine C, notre anacardiacee est le fleuron de la protection contre les radicaux libres. Riche en phosphore, en provitamine A et en calcium, elle aiderait également à prévenir les cancers, se montrerait sudorifique et soporifique. Mais c'est encore dans son noyau que se cache l'un des secrets les mieux gardés par nos aînés.

ACTIFS NOURRISSANTS

C'est après avoir sacrifié ses deux joues au baiser du gourmet qu'elle offre sa fève aux plus grands cosméticiens. Grâce à son beurre onctueux et délicatement parfumé, elle devient une véritable gourmandise pour le corps, aux propriétés nourrissantes et adoucissantes.

Riche en anti-oxydants, en squalène (qui stimule la production de collagène) et en polyphénols, le beurre de mangue se consomme sans modération. On le retrouve dans des crèmes hydratantes, des produits solaires et après-soleil, dans des baumes pour les lèvres, laits de toilettes, soins raffermissants ou savons surgras. Apaisant, il aide l'épiderme sec, dévitalisé ou relâché, à rétablir sa composition en lipide et contribue à sa réparation. Régénérant, il ralentit les effets du vieillissement. Émollient, ce beurre miraculeux est idéal pour maintenir la peau hydratée. Largement utilisé dans la confection des soins capillaires, il constitue une perle cosmétique et apporte de la brillance aux cheveux tout en prévenant la formation de fourches. Pur, il s'applique en petite quantité. Préalablement étalé dans la paume de la main, il est à répartir sur cheveux secs, au niveau des pointes ou à mi-longueur

pour les cheveux crépus. Ne se rince pas et facilite le coiffage. Et pour enrichir ce trésor capillaire, rien ne vous interdit d'y adjoindre une huile de ricin ou huile essentielle d'ylang-ylang. Des protéines de soie de riz, de la phytokératine ou de la provitamine B5 en émulsion optimiseront son effet. Enfin, pour bénéficier pleinement de ses bienfaits, prenez le temps de cette pause gourmande, celui de vivre et de rêver, à l'ombre d'un manguier.

La recette !

Ingrédients

- 2 belles mangues
- 25 g de cire d'abeille blanche ou jaune
- 100 ml d'huile végétale d'argan, rose musquée, bourrache, onagre et figue de Barbarie pour les peaux matures, de germe de blé, avocat, olive, amande douce pour les peaux sèches ou de macadamia pour raffermir les tissus relâchés.

1. Manger la mangue (c'est bon pour la santé !). 2. Ouvrir le noyau après l'avoir nettoyé pour une meilleure prise en main, à la manière d'une huître et en retirant la fève. 3. Débarrasser les fèves de leur peau. 4. Couper les amandes en petits morceaux. Accessoirement réduire en poudre à l'aide d'un robot. 5. Placer le tout dans un récipient parfaitement nettoyé et recouvrir de l'huile choisie. 6. Mettre le pot au bain-marie à feu doux pendant environ trois heures, puis retirer du feu. Filtrer, verser dans un bocal stérilisé et marier à la cire d'abeille. 7. Replacer au bain-marie jusqu'à ce que la cire soit parfaitement fondue. 8. Emplir votre flacon et remuer toute les 5 min jusqu'au refroidissement de la préparation. La texture obtenue doit être lisse et moelleuse. 9. Ajouter quelques gouttes de vitamine E ou d'extraits aromatiques. Ce petit bonheur pur beurre se conservera pendant six mois.

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

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 30/07/2016 © Mathis Spindler pour L'Onglerie®

École de plantes des outre-mers
Antilles • Guyane • La Réunion • Canada

Passionné de plantes créoles ?

Formez-vous aux plantes médicinales !

FORMATIONS :

- à distance
- sur place
- pour tous niveaux

RENTRÉE 18 janvier 2016

Un secteur d'avenir en pleine expansion !

Inscrivez-vous dès maintenant
0590 59 2000

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

Sous pression

Tous les secrets du massage thaïlandais

PAR STÉPHANE LE COLAS

Le massage thaïlandais est un ensemble de techniques de manipulations corporelles. Beaucoup d'idées reçues circulent à son propos. Essayons d'y voir un peu plus clair...

© ISTOCKPHOTO.

Le massage thaï a une connotation sexuelle !

FAUX. Le massage thaï est né d'une tradition bouddhiste dans laquelle une certaine distance entre donneur et receveur doit être gardée. Une des devises du massage thaï pourrait d'ailleurs être traduite par : *"En sécurité, pur et efficace."* Pour les Thaïlandais, "pur" et "prude" sont des mots très proches. C'est aussi pour ça que ce type de massage

se pratique toujours habillé ! Mais la Thaïlande est un pays pauvre où beaucoup de personnes (venant souvent de la campagne) se prostituent en ville pour survivre. Ainsi, dans certains salons réservés aux occidentaux, on a mixé massage et prostitution, en pratiquant des massages à l'huile, corps à corps avec un *"happy ending"* (une "fin heureuse"). Ceux-ci n'ont rien à voir avec le massage thaï originel.



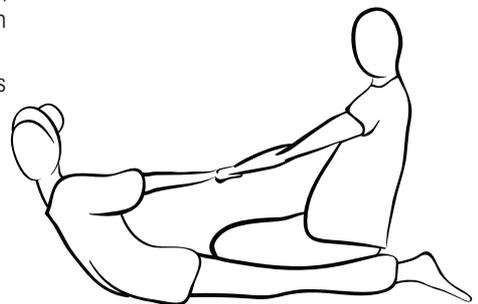
C'est un outil thérapeutique.

VRAI. Traditionnellement, il est utilisé aussi bien à titre préventif que curatif. On va voir des praticiens pour prévenir l'apparition des maladies. Et lorsque l'on est malade, ou que l'on a une articulation bloquée, on va voir d'autres praticiens plus expérimentés, ou des "maîtres". Historiquement, le massage thaï est issu des médecines indienne (ayurvéda), tibétaine et chinoise. Ce n'est donc pas un "massage bien-être" mais une médecine à part entière. Il agit sur tous les systèmes de l'organisme : tégumentaire, musculo-squelettique, circulatoire, lymphatique et immunitaire, respiratoire, nerveux et digestif.



Chez les Thaïlandais, le massage fait partie intégrante de la conception de la vie et de la santé.

VRAI. La Thaïlande est un pays bouddhiste. Or, dans cette philosophie, tout ce qui existe, notre corps en particulier, est composé des 4 éléments (terre, eau, feu et air) mis en mouvement et en interaction par l'énergie vitale, appelée *prana*. Lorsque cette énergie ne circule pas librement, cela peut causer divers troubles. Dans le corps humain, le *prana* circule dans les *sen* (lignes ou canaux d'énergie). Le but du massage thaï est de prévenir et de faire sauter les éventuels freins à la circulation de l'énergie vitale.



Un art ancestral

Pratiqué essentiellement en Thaïlande, le massage thaïlandais est originaire d'Inde tout comme la yoga-thérapie et l'ayurvéda. Il se pratique sur un large futon à même le sol. Le praticien exerce différentes pressions à l'aide de ses pouces, de ses paumes et parfois même de ses coudes et de ses genoux. Puis, le consultant est placé dans certaines positions qui étirent profondément. Ce massage est utilisé pour se détendre, à but préventif ou en cas de troubles chroniques.

© ISTOCKPHOTO.



Il n'existe qu'un seul type de massage thaïlandais.

FAUX. Historiquement, il existait un massage pour le peuple, celui qui a été décrit jusqu'ici, et un yoga réservé à la cour royale. Dans ce dernier, le praticien, par souci de pudeur et de respect, n'utilisait pas d'autre partie de son corps que ses mains. Il existe aussi une différence de toucher entre le Nord et le Sud de la Thaïlande. Le massage du Nord (région de Chiang Mai) est plus doux et présente plus d'acupressions sur les lignes d'énergie. Le massage du Sud (région de Bangkok) est plus appuyé et présente plus d'étirements. Aujourd'hui, on assiste également à l'émergence de l'ostéothaï, qui est la rencontre de l'ostéopathie avec le massage thaï traditionnel. C'est un Français, David Lutt, ostéopathe, qui est à l'origine de cette pratique.

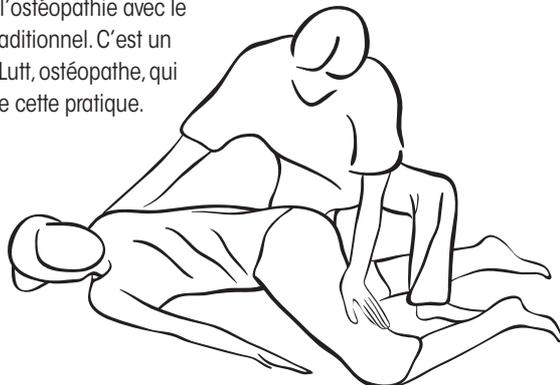
Il existe des contre-indications.

VRAI. Ce type de massage est déconseillé aux personnes qui ont un cancer, une infection de la peau ou un membre fracturé, par exemple. Mais il est préconisé aux personnes âgées (qui souffrent d'ostéoporose notamment), aux femmes enceintes et aux personnes ayant un handicap mental. Cependant, assurez-vous bien de la qualification professionnelle de votre praticien. De trop nombreuses personnes s'improvisent masseur thaï après une semaine de formation. Cela ne suffit pas à appréhender correctement tous les types de pathologies.



Yoga et massage thaï n'ont rien en commun.

FAUX. Le massage thaï puise ses racines en Inde, berceau du yoga, et les deux pratiques sont intimement liées. En effet, l'énergie vitale, le *prana*, existe aussi dans la philosophie du yoga. C'est grâce aux postures (appelées *asanas* en yoga) que le *prana* circule librement. Lors d'un traitement par massage thaï, le praticien place le receveur dans des positions d'étirement qui sont en fait des postures de yoga légèrement modifiées et adaptées au sol. Recevoir un massage thaï, c'est donc en partie se faire faire du yoga. C'est le "yoga pour fainéant" !



Sauna infrarouge : intox ou détox ?

Bon ou dangereux pour la santé ? Trop chaud ou pas assez ? Sudation ou détox ? Trop d'idées reçues circulent sur le sauna infrarouge. Il est temps de démêler le vrai du faux.

Les infrarouges sont dangereux.

FAUX Il ne faut pas confondre infrarouge et UV. Le rayonnement infrarouge est sans danger pour l'organisme. Bien au contraire ! Il est utilisé en médecine pour le traitement des douleurs musculaires et les contusions, pour aider à la cicatrisation, ou pour réchauffer les nouveau-nés en couveuses.

Le sauna infrarouge est plus doux que le sauna traditionnel.

VRAI Pour être efficace, le sauna traditionnel atteint des températures très élevées (80 à 100 °C). Le sauna infrarouge est efficace entre 40 et 60 °C. Des températures bien plus tolérables pour le corps. De plus, il s'agit d'une chaleur sèche, plus confortable et moins étouffante.

Le sauna infrarouge permet d'éliminer plus de toxines.

VRAI Le rayonnement infrarouge chauffe directement le corps (sans augmenter la température ambiante) et plus en profondeur (pénétration plus uniforme des rayons dans les tissus du corps humain). Ainsi, la transpiration est 2 à 3 fois plus importante et permet une bonne détoxification du corps.

Le sauna infrarouge rend la peau plus belle.

VRAI Après une séance, la peau est nettoyée en profondeur, les toxines sont éliminées. Des séances régulières améliorent la peau dans le cas d'acné, d'eczéma, de psoriasis et d'autres affections cutanées.

Le sauna infrarouge est un allié anti-cellulite.

VRAI Chaleur en profondeur et transpiration intense font fondre les cellules adipeuses sous cutanées (adipocytes). Une séance d'une demi-heure permet de brûler 300 à 1 000 calories !

Le sauna infrarouge soulage les douleurs.

VRAI Rayonnement en profondeur, chaleur, détoxification, stimulation cardiovasculaire concourent à apaiser les douleurs. En transpirant, on élimine des toxines et des concentrations acides (comme l'acide urique, cause de la goutte). Une utilisation régulière a une action positive sur l'arthrose, l'arthrite, les rhumatismes...

Le sauna infrarouge est un remède contre le stress.

VRAI Le sauna infrarouge est un moyen de détente et de relaxation pour le corps et l'esprit. La chaleur favorise la sensation de bien-être en apportant calme et sérénité.



Offre exceptionnelle

-10% SUR LES SAUNAS INFRAROUGES*



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 9h à 13h et de 14h à 17h30. Le samedi de 9h à 14h.

L'univers du spa



PAR PGB

“Avec le temps, va, tout s'en va...”, dit la chanson. Pourtant, avant les enfants, le boulot et les matchs de foot à la télé, votre relation était plutôt torride ? Rien n'est perdu. 10 conseils pour raviver la flamme !

Faites vos jeux !

10 idées coquines pour pimenter votre couple



1 *Casser la routine !*

Vous battez contre les habitudes, vous surprenez l'un et l'autre. Pour les câlins, changez de lieu, sortez de la chambre, visitez la cuisine, la salle de bain, le salon, le jardin. L'avez-vous déjà fait en bateau, lors d'un dîner ou dans une voiture ? Osez également l'amour en plein air ! Très à la mode. Attention toutefois à vous protéger des regards indiscrets ou innocents.

3 *Utiliser son smartphone*

Le *teasing* se fait par sextos. Essayez quelques mots un peu chauds, des points de suspensions. Dites-lui ce que vous portez, ce que vous avez envie de lui faire et très rapidement vous ferez monter la température. Attention aux erreurs de destinataires. Envoyer un sexto au beau-frère, aux parents ou au patron peut s'avérer fatal. L'étape suivante est le recours aux MMS. Prenez une photo de votre bouche entrouverte ou de votre décolleté. Il mordra à l'hameçon. Messieurs, parité oblige, c'est aussi valable pour vous ! Enfin à l'heure du tout connecté, le fantasme du *Déclic de Milo Manara* (LA référence en matière de BD érotique) devient réalité avec l'arrivée des vibromasseurs connectés ! Relié via une application sur son smartphone, votre partenaire détient la clé de votre plaisir en faisant vibrer l'objet quand bon lui semble...



2 *Porter de la lingerie ou... rien*

Porter (ou offrir) de la nouvelle lingerie ne laisse jamais indifférent. Osez l'ultra-sexy avec déshabillés, porte-jarretelles et strings fendus. Ou bien... n'en portez pas du tout. Et arrangez-vous pour le lui faire savoir. À lui de vérifier si vous bluffez...

4 *Rêver avec un bon bouquin*

Offrez-vous (ou offrez-lui) un livre osé. Rien de tel pour relancer la libido ! Pourquoi ça marche ? Parce que ce que la littérature érotique fait appel à l'imaginaire. Depuis le phénomène *Cinquante nuances de Grey*, vous n'avez que l'embarras du choix. Pensez aussi aux bandes dessinées.

5 *Risquer le coup de la sextape*

Pas uniquement réservé aux stars ou aux footballeurs, la vidéo chaude reste drôlement excitante. À condition de faire attention à ne pas se la faire voler, ou pire la perdre dans l'icloud...





User d'accessoires

Si vous n'osez pas aller dans une boutique spécialisée, commencez par utiliser votre imagination. Ceinture, cravate, foulard... faites un effort, vous allez trouver. Le simple fait de lui bander les yeux fonctionnera. Pour les moins timides, les accessoires coquins ont beaucoup changé et le choix est très vaste. Pourquoi ne pas aller choisir ensemble ?



Fantasmer devant un Dvd

Pimentez votre soirée canapé ! Voici quelques titres cul(te)s à voir ou à revoir, qui marchent à tous les coups. *9 semaines ½* avec le strip tease de Kim Basinger ; *L'empire des sens*, la relation d'une geisha et de son maître ; *La vie d'Adèle* pour voir une femme avec une femme ; *Eyes Wide Shut* ou le jeu d'un couple qui rencontre d'autres couples ; *Nymphomaniac* qui, comme son nom l'indique... Enfin c'est le moment de découvrir les *hentai*, films d'animation japonais au caractère très explicite.



Eroquer les fruits défendus

Au moins 5 fruits et légumes par jour ! Même s'il ne faut pas jouer avec la nourriture, c'est pour la bonne cause. Certains fruits et légumes ont évidemment des formes explicites et délicieusement détournables. Mais de façon plus suggestive, n'hésitez pas à cuisiner ensemble, à pétrir, à tremper un doigt (j'ai dit un !), à goûter. Et, comme l'appétit vient en mangeant, plus on s'y met, plus on a envie.



Jouer un rôle

Inventez-vous un personnage. Même en utilisant les clichés, ça marche ! Le coup du plombier, du jardinier ou du voleur, pour les messieurs. Pour mesdames, l'hôtesse de l'air en transit, la baby-sitter dévergondée ou la maîtresse autoritaire. Utilisez des déguisements si vous le souhaitez. Le principal, c'est de vous amuser !

10



S'offrir un quicky

L'amour avec la totale, les préliminaires, les bougies et les massages, c'est génial, mais un vite-fait-bien-fait (ou *quicky*) a aussi du bon ! Décomplexez-vous par rapport à la performance. Ce n'est que du sexe et c'est scientifiquement prouvé : c'est bon pour la santé. Alors vous auriez tort de vous en priver.

© FUSE, ISTOCK



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 1985

AU LAMENTIN

25, rue des Barrières
05 96 51 35 67

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



CHUTE DE CHEVEUX ?

Tout commence par un bilan capillaire chez notre 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



ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform !**
chez vous

25€

Vous ne payez
que les frais d'envoi !

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



**100 QUESTIONS
À SE POSER**
ANNUEL
ET GRATUIT

6 numéros (1 an)

**HORS-SÉRIE
Le Guide de la Naissance**

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).

Tutoriel

La couronne torsadée

“so romantique !”

PAR MSR

Pour faire sensation le jour de la Saint-Valentin, arborez une coiffure tendre, glamour et facile à faire : la couronne torsadée. Pour une soirée inoubliable...



1

Tracer une raie de l'oreille au sommet du crâne. À la racine de la raie, prendre 1 mèche de cheveux et la diviser en 2.



2

Croiser les 2 mèches comme pour faire une vanille. En avançant, intégrer alternativement une mèche supplémentaire dans la vanille afin de la coller au crâne (comme pour faire une tresse africaine).



3

Continuer sur tout le pourtour du crâne jusqu'à faire un tour complet et revenir à l'oreille de départ.



4

Terminer votre vanille.



5

Remonter l'extrémité de la vanille sur le haut de la tête en la fixant à l'aide de pinces.



© LAURA BAYSSE

1

Digestion**UNE MEILLEURE DIGESTION**

La menthe poivrée, le gingembre et le romarin favorisent une bonne digestion. Le petit grain bigarade aromatisé agréablement les granules spécialement formulés et parfaitement dosés pour être utilisés en toute sécurité par des adultes. Idéal pour garder une haleine fraîche.

> **Pharmacies**



Aux huiles essentielles 100 % pures et naturelles.

2



Disponible en 7 saveurs délicieuses !

Nutristatine choco
MA NUTRITION
MINCEUR

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

C'est pour
VOUS !

3

Nettoie le foie et la vésicule biliaire.



Acide malique
VOTRE CURE
"APRÈS FÊTES" !

L'acide malique que l'on retrouve notamment dans les pommes est un complément alimentaire qui maintient le foie en bonne forme et favorise la digestion. Il offre également des niveaux d'énergie améliorés pendant l'exercice.

> **La Vie Claire, Imm. Microforce, Dillon, tél. 05 96 54 53 64 ; ZA Genipa, Ducos, tél. 05 96 70 55 78**

4

Potion M**M COMME MAGIQUE !**

La potion M est un complément alimentaire composé de 57 ingrédients bio, séchés à basse température. Complète, elle apporte toutes les vitamines, minéraux et oligo-éléments dont le corps a besoin. Elle favorise également la digestion.

> **La Vie Claire, Imm. Microforce, Dillon, tél. 05 96 54 53 64 ; ZA Genipa, Ducos, tél. 05 96 70 55 78**

Sans gluten,
sans lactose
et sans OGM.



5



40 fois plus de vitamine C qu'une orange. Au bon goût acidulé.

Camu Camu
COUP DE BOOST

Le camu-camu est le fruit le plus riche en vitamine C. Cette petite baie, considérée comme le trésor de la forêt amazonienne, possède une incroyable richesse nutritionnelle. Il est également une source naturelle de polyphénols.

> **Pharmacies**



J'AI TESTÉ
une semaine sans sucre **108**

LE CÉLERI,
ça vous branche ? **111**

L'EFFET
papillote ! **112**



DES PROBIOTIQUES pour perdre du poids !

Les probiotiques, ces bonnes bactéries présentes dans notre flore intestinale, dans les yaourts et le lait fermenté, aideraient les personnes en surpoids à maigrir. De nombreuses études ont en effet montré que les obèses ont souvent une flore intestinale déséquilibrée. Des chercheurs de l'Institut de technologie de Virginie ont observé l'impact des probiotiques sur le poids des individus. Ils ont suivi des hommes sains âgés de 18 à 30 ans. Parmi eux, certains ont

bu pendant 3 semaines un milkshake contenant un probiotique. Les autres ont consommé un milkshake placebo. Résultats, ceux qui ont consommé les probiotiques ont pris moins de poids que les autres. **Pour les scientifiques, les probiotiques transforment le microbiote des intestins et évitent une accumulation de graisses dans l'organisme.** Ils pourraient aussi réduire l'absorption des lipides et avoir un impact sur la dépense énergétique.



©ISTOCKPHOTO

Sucre amer

J'ai testé UNE SEMAINE SANS SUCRE !

PAR SOPHIE BACONIN

Bonbons, gâteaux, glaces, alcool... Parviendriez-vous à bannir tout sucre de votre alimentation ? Seuls sucres autorisés : ceux des fruits, des légumes et les féculents.

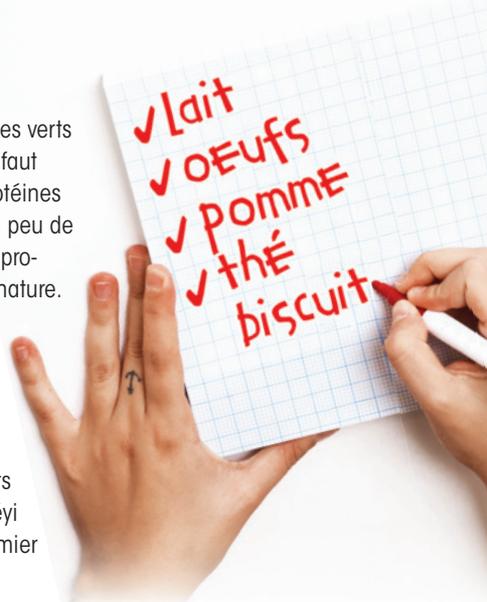
Voilà plusieurs semaines que je vois défiler sur les réseaux sociaux le "challenge zéro sucre". Le défi me séduit, d'une part pour faire le point sur la quantité de sucre que j'ingurgite chaque jour, mais également pour me sentir mieux dans mon corps. Il faut dire que l'OMS recommande de ne pas dépasser 25 g de sucres ajoutés par jour. Autrement dit, avec un yaourt aromatisé et un verre de soda quotidien, ces doses sont déjà dépassées ! J'appelle donc Isabelle Lenghat, diététicienne nutritionniste, afin d'obtenir quelques conseils avant de commencer ce régime un peu spécial. Elle me met en garde :

"Ce genre de régime amène de nombreuses frustrations pour les personnes habituées à la consommation régulière de sucres ajoutés. Il est donc déconseillé de s'en priver du jour au lendemain. Au contraire, il faut parvenir à réduire progressivement pour que l'organisme se dés-habitue progressivement lui aussi." Elle me conseille donc de limiter ma consommation de sucres ajoutés. Le cacao dans le lait du matin, les morceaux de sucre dans le thé et le café ou encore dans les yaourts sucrés. Mais aussi de supprimer les viennoiseries, les gâteaux, les boissons sucrées et toutes les préparations industrielles. Je décide néanmoins de tenter le challenge.

Jour 1 Samedi.

Débuter ma "semaine sans sucre" un week-end est une bonne idée car je n'ai pas l'excuse de manger à cause du stress du travail. Pleine de bonne volonté, je prends un petit-déjeuner à base de thé vert, d'amandes et une mangue. Le thé vert pour son côté diurétique, les amandes (en petite quantité) pour ses nutriments et la mangue pour ses anti-oxydants. Je me sens plus "healthy" que jamais ! Deuxième étape : le supermarché. Afin de ne pas être tentée, et sur les conseils de ma nutritionniste, j'ai établi tous les repas de la semaine à l'avance. Concrètement, je peux encore manger des fruits car ils apportent

du sucre naturel, des légumes verts et des féculents. Mais il me faut également un apport en protéines (œuf, poisson et viande), un peu de matière grasse et quelques produits laitiers à consommer nature. Et surtout privilégier l'eau. J'ai aussi vidé mes placards pour être sûre de ne pas céder à la tentation. Ce soir, pas de ti-punch. J'adopte un cocktail de fruits frais à base de groseilles péyi et gingembre ! Bilan du premier jour : jusqu'ici tout va bien.



Jour 2 Dimanche.

Je tourne comme un lion en cage. J'ai déjà ouvert dix fois mes placards à la recherche d'un petit carré de chocolat égaré. Rien à l'horizon. Clairement, je suis en manque de sucre. Je décide d'aller faire une balade dans le Nord pour me changer les idées. Bilan du deuxième jour : rien ne va plus.

Jour 3, 4 et 5 Lundi. Mardi. Mercredi.

J'ai préparé mes "lunch boxes" pour mon repas de midi. Mes collègues sont parties déjeuner au restaurant. J'ai fait mine de ne pas être intéressée, fait l'apologie des fruits de chez nous, colorés, variés, savoureux... Mais mon corps me réclame du sucre, du sucre raffiné. J'ai du mal à me concentrer. Je me sens épuisée, énermée. Je suis totalement addict.



©ISTOCKPHOTO



Jour 6 JEUDI.

Juste un petit beignet de carnaval ultra moelleux de ma grand-mère... Après tout, qui le saurait ?

Jour 7 VENDREDI.

Je ne sais pas si c'est parce que je suis très occupée par mon travail mais cette dernière journée se déroule sans accroc. Peut-être aussi que mon cerveau sait que la libération est proche. J'appréhende même le retour à la normale. La nutritionniste me recommande de reprendre "doucement afin de ne pas tomber dans une phase de culpabilisation !"

Bilan

La semaine m'a paru interminable. C'est compliqué d'arrêter le sucre quand on en mange tous les jours depuis toujours. Mais cette expérience aura eu le mérite de me faire prendre conscience que le sucre est un problème dans mon alimentation. Quand je pense que chez nous, on consomme 35 kg de sucre par an et par personne !

➔ 3 QUESTIONS À...

Robert Bouanda, docteur en nutrition et alimentation

Comment savoir quels sucres consommer ?
On a longtemps parlé de la classification entre sucre lent et sucre rapide. Mais elle n'est plus tellement de mise. Maintenant, on parle plutôt d'indice glycémique élevé ou faible. De manière générale, il faut privilégier les sucres qui vont se diffuser lentement dans le sang pour éviter des hyperglycémies brutales que le corps ne peut pas assumer.

Quels conseils pour réussir à se désintoxiquer du sucre ?

Il faut déjà savoir pourquoi on consomme du sucre. Par exemple, il y a des gens qui en consomment de façon émotionnelle. Si c'est un palliatif pour combler un mal-être, il faut

d'abord penser à se soigner pour régler le problème. Le stress pousse aussi beaucoup à la consommation de sucre. Car pour décompresser, on cherche une douceur, quelque chose de bon qui va nous aider à "compenser". Et on se jette souvent sur des produits sucrés et gras.

Quels aliments peuvent remplacer le sucre ?

Il y a déjà tous les succédanés de sucre, comme les édulcorants, mais qui n'ont pas la même saveur. Tout dépend des efforts qu'on est prêt à fournir. Le miel et le sirop d'agave ont un pouvoir sucrant intéressant mais restent des aliments caloriques, avec un indice glycémique supérieur au sucre de canne.

Anti-oxydant

Le céleri, ça vous branche ?



PAR CORINNE DAUNAR

Le céleri est une plante potagère qu'il faut avoir dans sa cuisine. Cru, cuit ou en jus, il est source de bienfaits. Dégustation.

Recette Jus de céleri au citron vert

Ingrédients

1 pied de céleri branche (bio de préférence), 4 citrons verts, sel de céleri.

Préparation

Extraire le jus des citrons verts, bien lavés. Séparer et éplucher les branches de céleri, couper le reste en petits morceaux. Les placer dans une centrifugeuse et ajouter un grand verre d'eau glacée. Incorporer le jus de citron. Mixer. Faire tourner jusqu'à obtention d'un jus épais. Assaisonner d'une pincée de sel de céleri. Servir bien frais.

© ISTOCKPHOTO



1 Il n'est plus rare de trouver le céleri dans des cocktails de fruits, dans les rayons bio, et parfois même, vendu dans des camionnettes, au bord de la route. Pour Sophie Rousserau, diététicienne-nutritionniste, le céleri a tout pour séduire et son jus est excellent. On peut en abuser.

1 Parce que ses feuilles et ses graines, en renfermant des anti-oxydants comme les flavonoïdes, tuent les cellules cancéreuses et, en empêchant leur prolifération, préviendraient des risques tumoraux.

2 Parce qu'il baisse le cholestérol grâce aux phtalides contenus dans ses branches et qu'il lutte contre l'hypertension, qu'il a une action diurétique grâce à sa teneur en potassium et en sodium.

3 Parce qu'il est composé de 95 % d'eau (comme le concombre), est pauvre en calories (16 kcal/100 g), en

glucides (3 g/100 g), en protéines et en lipides, mais riche en fibres. Il facilite donc le transit et la perte de poids.

4 Parce que ses feuilles et ses tiges sont généreuses en vitamine A et C. Qu'il est une excellente source d'acide folique, de magnésium, de calcium, de fer, de phosphore et d'acides aminés. Il renforce donc le système immunitaire.

5 Parce qu'il lutte contre la mauvaise haleine et qu'il est tout simplement délicieux !

À TA SANTÉ !

Avec 2 tasses par jour, le jus de céleri est préconisé pour désintoxiquer l'organisme, lutter contre les rhumatismes, l'obésité et la goutte. Il serait également efficace contre l'asthme, la toux et la bronchite. Pour en faire une cure plaisir, n'hésitez pas à le mélanger aux carottes, tomates, pommes ou citrons...

À l'étouffée

L'effet papillote !

©STOCKPHOTO

PAR MSR

Manger sain et équilibré sans passer des heures dans sa cuisine, retrouver toute la saveur des aliments... Découvrez les 7 vertus de la papillote !

1 Une cuisine facile

Avec les papillotes, nul besoin de savoir cuisiner. Leur utilisation se résume en 3 étapes : mettre les ingrédients dans la papillote, fermer la papillote, mettre au four. Et le tour est joué !

2 Une cuisson rapide

Il s'agit d'une cuisson à l'étouffée. La préparation cuit en milieu fermé. Comptez 15 à 20 min de cuisson ! Et pas besoin de surveiller ni de remuer, la cuisson se fait toute seule. Deux conditions : préchauffer le four à 180 °C et verser un verre d'eau dans la plaque du four pour éviter que les papillotes n'accrochent (sauf pour les feuilles de brick

ou de filo). Pour aller encore plus vite :

- faire mariner les ingrédients dans du citron, de la sauce soja, ou un trait de vinaigre pour leur faire subir une sorte de précuisson ;
- couper les aliments en petits morceaux (cela leur permet de cuire plus rapidement) ;
- faire précuire les légumes à la vapeur ;
- faire précuire les viandes à la poêle, dans un peu d'huile d'olive ou de beurre.

3 Des menus minceur

Les papillotes permettent une cuisson avec peu ou pas de matière grasse. Idéal pour celles et ceux qui surveillent leur ligne.

4 Un concentré de nutriments

À la différence de la cuisson à l'eau, les vitamines et minéraux des légumes ne partent pas dans l'eau de cuisson. Comme les aliments cuisent dans leur propre jus, les pertes en nutriments sont limitées. D'autre part, la cuisson douce permet de préserver la qualité des nutriments. Qualité également préservée par

le fait que les aliments ne sont pas en contact direct avec la source de chaleur. Parfait pour cuisiner des mets délicats !

5 Des plats savoureux

C'est un mode de cuisson qui permet de cuisiner des plats à la fois légers et gourmands. La cuisson étant à l'étouffée, les saveurs et les arômes naturels ressortent. Vous pouvez aussi ajouter des herbes et des épices. Et même préparer de vrais desserts gourmands et légers. Bananes en papillotes, mangue épicée, pommes à la cannelle, papillotes de riz au chocolat...

6 Un vaste choix de recettes

Cette cuisson convient à tous les types d'aliments. Les poissons bien sûr mais aussi les viandes, les légumes (tomates, oignons, aubergines, poivrons...), les féculents comme les pommes de terre ou les pâtes (elles doivent être précuites 3 min à l'eau bouillante salée) et les fruits. Vous pouvez aussi utiliser des produits congelés.

7 Une présentation moderne

Esthétiques et originales, les papillotes sont un plaisir pour les yeux et pour les papilles. Vous pouvez les décliner sous différentes formes : enveloppe, demi-lune, bonbon, aumônière, etc. Et les maintenir fermées avec de la ficelle ou d'élégants pliages. Pour des papillotes originales, pensez aux feuilles de brick et de filo (les beurrer légèrement à l'aide d'un pinceau afin de leur donner une jolie couleur dorée) aux papillotes végétales avec la feuille de bananier, très résistante, ou la feuille de chou, comestible ! Aussi, les papillotes en silicone offrent des formes, des couleurs et des tailles variées. Elles sont idéales pour les cuissons rapides au four à micro-ondes. Le plus : elles sont réutilisables.

Papier aluminium ou sulfurisé ?

Le papier aluminium est solide et maniable et parfaitement adapté pour une cuisson au barbecue (il ne doit en aucun cas être utilisé au micro-ondes). Mais on lui préfère le papier sulfurisé qui ne présente aucun risque d'oxydation (notamment en présence d'éléments acides comme le citron ou le vin blanc). Mais il est moins facile à utiliser.



Papillotes, mode d'emploi !

- 1 Beurrer** ou huiler le papier.
- 2 Garnir** (d'abord la viande ou le poisson, ensuite les légumes).
- 3 Assaisonner** d'herbes, d'épices, citron, d'huile ou de vinaigre.
- 4 Refermer la papillote** en repliant une première fois les bords. Faire un deuxième passage en pinçant bien le papier pour rendre la papillote totalement hermétique. Vous pouvez également placer la garniture au centre du papier, faire remonter les deux côtés de la feuille et les fixer ensemble à l'aide d'une ficelle de cuisson ou de cure-dents.



© COOKLOOK

ENTRÉE

Escalivade de légumes

Préparation



15 min

Cuisson



20 min

Difficulté



Facile

Coût



Économique

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 aubergine
- 1 tomate
- 1 oignon
- 2 brins d'origan (ou thym) effeuillés
- 4 petites pincées de piment d'Espelette
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Préparer un barbecue avec de belles braises. **2.** Laver et trancher tous les légumes. **3.** Partager en 4 parts sur des carrés de papier aluminium, saupoudrer d'origan et de piment, saler, poivrer et arroser d'huile. **4.** Refermer la papillote. **5.** Déposer sur le barbecue et laisser cuire une vingtaine de minutes. Il faut que les légumes soient confits.

Tendre et moelleux !

Pour obtenir des papillotes moelleuses, ajoutez un filet d'huile d'olive, une cuillère à soupe de crème fraîche, de jus de citron, de vin blanc. Particulièrement pour la volaille, qui a tendance à se dessécher à la cuisson. À la différence du poisson, qui lui, rend de l'eau.

© COOKLOOK

PLAT

Poulet aux légumes en papillote

Préparation



15 min

Cuisson



20 min

Difficulté



Facile

Coût



Économique

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet déjà cuits
- 3 courgettes
- 2 tomates épluchées (pour cela, les ébouillanter)
- 1 citron confit
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Couper les blancs de poulet en petites lamelles.
2. À l'aide d'un couteau à éplucher, couper les courgettes en lamelles.
3. Couper finement le citron confit et les 2 tomates. Peler et hacher menu la gousse d'ail.
4. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter les courgettes, le citron, les tomates et l'ail. Bien mélanger en laissant cuire quelques minutes à feu vif.
5. Saler, poivrer et réserver.
6. Préchauffer le four à 200 °C (th 7).
7. Préparer des carrés de papier de cuisson. Garnir avec le poulet et les légumes.
8. Refermer les papillotes et mettre à four chaud pendant 15 min.
9. Servir dès la sortie du four.



© COCKLOOK

 PLAT

Dorade fenouil et orange en papillote

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
20 min	15 min	Facile	Économique

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 dorades parées par votre poissonnier
- 2 bulbes de fenouil
- 3 oranges
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Préchauffer le four à 210 °C. **2.** Rincer et égoutter les dorades. **3.** Pocher le fenouil 5 min dans l'eau bouillante, éliminer les premières coques et émincer le reste. **4.** Éplucher à vif et trancher les oranges. **5.** Découper 4 rectangles de papier cuisson et déposer les dorades au centre. **6.** Saler, poivrer, ajouter le fenouil puis l'orange. **7.** Arroser d'huile à votre convenance, refermer en papillote et enfourner 15 min. Servir chaud.

Soignez la présentation

Pour le plaisir des yeux, on peut ajouter, après avoir ouvert les papillotes, quelques baies roses, 1 clou de girofle et 1 brin de romarin glacés au sucre...

© COOKLOOK

DESSERT

Ananas en papillotes, à la cannelle

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
10 min	30 min	Facile	Économique

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 ananas en tranches
- De la poudre de cannelle
- 1 verre de rhum blanc (1/3)
et de sirop de sucre de canne (2/3)

1. Préchauffer le four à 180 °C (th 6). **2.** Égoutter les tranches d'ananas. **3.** Préparer 4 grands carrés de papier sulfurisé. Au centre de chacun, déposer 2 à 3 tranches d'ananas, saupoudrer de cannelle et arroser avec quelques gouttes du mélange rhum et sucre de canne. **4.** Bien refermer les papillotes, les attacher avec de la ficelle de cuisine et faire cuire au four pendant 30 min (prévoir moins de temps pour un ananas en boîte).

CRYOLIPOLYSE

LA SOLUTION MINCEUR LOCALISÉE

▶ Pas de chirurgie, pas de piqûre,
pas d'injection de produit

La cryolipolyse permet de traiter les zones grasses localisées chez la femme comme chez l'homme (cuisses, abdomen, hanches...) sans avoir recours aux gestes invasifs.



Accès à la salle de sport MEGAFORM
OFFERT*

* Réservé aux clients cryolipolyse, voir conditions chez Megaform.

▶ Jusqu'à 500 kcal brûlées en 3 min !



Abaisser très fortement la température cutanée pendant un court laps de temps oblige l'organisme à puiser dans ses ressources énergétiques pour se défendre en produisant de la chaleur.

▶ 1^{ers} résultats visibles dès 4 semaines



La cryolipolyse permet un amincissement rapide et durable des zones traitées.

MEGAFORM utilise la
ProShape Cryo
l'appareil de cryothérapie
HAUTE PERFORMANCE
N°1 EN FRANCE

Il combine 7 procédés (cryolipolyse, LED, dermopression, Slimspray, ultrasons, cavitation, radiofréquence multipolaire) et 5 applicateurs visage & corps pour des solutions optimales adaptées à tous les problèmes.



MEGAFORM
CENTRE DE MISE EN FORME

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF
**ProShape
Cryo**
Possibilité de défiscalisation

MEGAFORM, le spécialiste de la ProShape Cryo en Martinique, vous reçoit **uniquement sur RDV au 0696 82 55 33**.
Domaine de Château Gaillard - Rivière-Salée - [f](#) Megaform Sarl



LES SPORTS

qui défoulent..... 120

À CHACUN

sa marche..... 124



SPORT EN ENTREPRISE : bon pour le porte-monnaie !

À l'occasion des 1^{ères} Assises européennes sport et entreprises, une étude a mesuré l'impact économique du sport en entreprise. Résultats :

• **le salarié sédentaire verrait sa productivité croître entre 6 % et 9 % à partir du moment où il entreprend une activité physique régulière.** Ce taux évolue en fonction de l'intensité de l'activité physique et du degré d'inci-

tation à l'activité par l'entreprise (simples encouragements, mise en place d'espaces dédiés, possibilité d'exercer une activité sportive sur le temps de travail, etc.) ;

• pour l'entreprise, ces gains de productivité permettraient une amélioration de la rentabilité estimée entre 4 % et 14 %, sans omettre les effets potentiels d'une réduction de l'absentéisme.

Énergie vitale

Ces sports qui défoulent

PAR CAROLINE FIAT

Yoga en solo, salle de gym entre copines, vélo d'appartement en famille, judo ou boxe... Témoignages et conseils pour choisir son sport-défouloir, selon son âge, sa maturité, son état de forme ou son tempérament.

Zumba : danser contre le stress !



"2 heures de zumba et j'oublie tout. En plus, on partage nos soucis entre filles !" Cécile, commerciale de 35 ans "speed et anxieuse", soigne son hyperactivité physique et mentale par le sport, 2 fois par semaine. "La musique, l'ambiance collective, ça compte autant que les 1 000 calories à l'heure. On sort calmées. Je rentre, je mange une soupe et dodo." Endorphines et adrénaline sur fond d'aérobic, de danses latines et jazz, tel est le cocktail réussite de la zumba, la danse superstar qui se décline à l'infini.



© ISTOCK



Squash : taper de toutes ses forces

Tennis, badminton et squash (pour leur côté ludique), punching ball, baseball... Frapper de toutes ses forces, ça défoule un max. On brûle des calories et on centre son attention sur sa cible. Attention de ne pas se blesser avec ces sports explosifs. Mieux vaut faire un bilan après 40 ans, rappelle le médecin du sport.



Footing : courir pour se détendre

En extérieur, les vertus cathartiques du sport se déploient mieux encore qu'en salle. Marc court quotidiennement "pour être de meilleure humeur à la maison et au boulot". Chaque matin, après 20 à 30 minutes de footing, il revient petit-déjeuner avec la certitude que la journée a bien commencé.



Natation : l'eau pour son pouvoir calmant



Non seulement la natation défoule par son aspect intensif, mais l'eau est un puissant remède au stress et à la colère. Crawl pour absorber l'excès d'énergie, brasse pour relaxer. Et si c'est en extérieur, c'est encore mieux !





Arts martiaux :

maîtriser son corps et son esprit

Pour canaliser et évacuer un trop-plein d'énergie tout en consolidant sa confiance en soi, rien de tel que les arts martiaux. *"Quand on court ou qu'on tape, la colère ou le stress ne s'évacuent qu'en surface",* explique Xavier Dutaud, enseignant en aikido. *"Apprendre à maîtriser ses émotions par le corps (c'est un des objectifs des arts martiaux) est un travail plus difficile. Plus long, mais plus profond. Il ne faut pas aller contre l'énergie, mais avec."* Bref, on attaque mieux la colère ou la frustration avec l'empathie, la patience et l'indulgence.



Yoga, pilates :

rester zen !

Selon son âge et sa forme, on ne donne pas la même définition au mot "défouler". Une fois passé le cap de la quarantaine, Karine a opté pour le pilates, pour conjuguer zen, souplesse et défoulement. *"On ne dirait pas, mais 1 heure de pilates, ça répare tout. Avant, je courais et je jouais au badminton. Mais j'ai fini par me faire mal aux genoux. Et puis, surtout, ça ne me défoulait que physiquement. Je contournais les problèmes en transpirant, mais au bout du compte, une fois douchée, il me manquait quelque chose."* Ce petit calme intérieur qui réunit l'esprit sain dans le corps sain.

3 QUESTIONS À...

Thierry Drevon, médecin du sport

Pratiquer un sport pour se défouler, est-ce un bon objectif ?

Historiquement le défoulement n'est pas la première utilité du sport, car le travail physique des siècles précédents était déjà un bon défouloir ! Aujourd'hui, c'est devenu l'un des objectifs. Ce défoulement peut être lié au simple plaisir, ou apporter une réponse à un stress, ou encore permettre d'évacuer de la colère.

Lesquels vous paraissent le plus à même de "vider la tête" ?

Tous les sports sont à même de vider la tête, soit parce qu'ils demandent de la concentration (sports d'adresse, sports collectifs), soit parce qu'ils exigent un gros effort physique (trail, cyclisme... et bien sûr les sports de combat !).

Y a-t-il risque d'addiction ?

Oui, dans la pratique sportive intense, il y a une forme de dépendance physique (endorphines...) et psychologique (si je ne fais pas mon sport, ça ne va pas !) tout à fait comparable aux autres formes d'addiction avec des véritables syndromes de manque en cas d'arrêt prolongé.

ANTI-DOPAGE **NORME AFNOR
NF V 94-001***

EA FIT

**MARQUE
FRANÇAISE**

CONSTRUCTION MUSCULAIRE

LA MARQUE FRANÇAISE N°1 EN NUTRITION SPORTIVE

TEAM SR HONDA

JOSSE SALLEFRANQUE

- > Vice champion de France Supercross Sx2 2014
- > Champion de France de Supercross Sx2 2012 et vainqueur du Supercross de Paris Bercy

JULES PLISSON

- > Titulaire du Stade Français
- > International du XV de France

AHMED EL MOUSAOU

- > Champion de France 2014
- > Champion de l'Union Européenne 2014

BENJAMIN HENNEQUIN

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

CHARLOTTE CONSORTI

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

FRÉDÉRIC BELAUBRE

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



*Conforme à la norme AFNOR NF V 94-001 et à la réglementation anti-dopage à la date de fabrication du lot hors références Ripped Max Gel, Ripped Max CLA 3000 et Protergy Barres, respect des contrôles HACCP traçabilité. Conformément à la réglementation, les analyses ponctuelles réalisées par un laboratoire indépendant montrent que les produits ne contiennent pas les principaux stéroïdes figurant dans le Code mondial antidopage en vigueur c'est-à-dire, DHEA, Testostérone, 4-Androstène-3,17-dione, Nandrolone, 1,4-Androstadiène-3,17-dione, 19-Nor-4-Androstène-3,17-dione, Androst-5-ène-3bète,17-bèta-diol, 5-Alpha-androstane-3-bèta,17-bèta-diol, Androstérone, Stanolone, Estrone, Boldenone, Methandienone ni octopamine ni éphédrine.

1 km à pied...

À chacun sa marche



PAR CAROLINE FIAT

C'est l'activité sportive la plus naturelle et la plus recommandée par les médecins. Randonnée, trekking, marche nordique, marche afghane, marche rapide... À chacun son style et son rythme. Suivez le guide !

Cheminer en pleine conscience

C'est la grande mode actuelle. Marcher lentement ancre dans la réalité de l'instant et la profondeur du soi. L'objectif est de se centrer sur ses pas et sa respiration, d'empêcher son esprit de vagabonder, de conscientiser l'environnement visuel, sonore, tactile et olfactif. On peut reprendre le principe de la marche afghane, ou tout autre type de marche régulière et pas trop rapide. On peut même répéter une ou plusieurs pensées positives, voire des mantras, à chaque pas ou chaque inspiration. Un autre exercice intéressant, pratiqué par les adeptes de la sophrologie ou du yoga notamment, est de décomposer chaque pas avec le maximum de lenteur, comme un film hyper-ralenti, en conscientisant chaque étape. "La marche rapide et la marche lente ne produisent pas les mêmes effets, que ce soit sur le corps ou sur le mental", explique Fabienne Croze, sophrologue. "Marcher très vite ou courir vous permettra de faire le tour

de la Terre en évacuant vos soucis. Inversement, marcher lentement en pleine conscience vous ouvre des portes plus intérieures et vous ancre au moment présent." Quand Rousseau écrivait ses pages en marchant, ce n'était pas au rythme d'un marathonien. De la même façon qu'un marcheur olympique en pleine compétition se laisse rarement aller à la rêverie contemplative...

La marche nordique séduit les tropiques

Discipline sportive des pays scandinaves, la marche nordique a largement dépassé ses frontières pour séduire la Guadeloupe, la Martinique et même la Guyane où on trouve des clubs, des associations et des initiations. Pratiquée avec des bâtons légèrement plus longs que les traditionnels bâtons de marche, elle sollicite l'ensemble du corps (dos, épaules, bras et abdos notamment) et permet de marcher d'un rythme vif en se musclant harmonieusement, sans risque de traumatisme

...

Marcher en toute sécurité

- La marche, c'est 99 % d'envie et 1 % de matériel, rappelle le Dr Rémy Mamias, médecin généraliste : "De la volonté, des chaussures et des vêtements adaptés, un chapeau, de la crème solaire, une barre énergétique et surtout de l'eau, de l'eau, de l'eau..."
- En balade, on choisit une chaussure ajustée, fermée à l'arrière et rigide, avec semelle antidérapante, maintien plantaire et talon (1 à 3 cm). Si on opte pour la randonnée sur le plat, la semelle doit être crantée pour plus d'accroche. Enfin, la randonnée en montagne ou sur sol irrégulier demande des chaussures de trail, ou bien une tige montante à semelle rigide.
- "Éviter à tout prix de sauter. Imiter plutôt le pas glissé des soldats anglais, pour éviter les chocs articulaires et les lésions cartilagineuses, voire pire."
- La posture est capitale. Se tenir droit au lieu de marcher courbé en regardant le sol, c'est mieux pour le dos, pour la perspective et pour l'esthétique.



...

musculaire ou articulaire. C'est l'idéal pour tous les publics, notamment les seniors et les personnes en convalescence. Cette marche sollicite 80 % des muscles car on passe de bipède à quadripède, et les bâtons répartissent l'effort globalement sur tout le corps.

La marche afghane ne manque pas de souffle

C'est sans doute la meilleure façon de marcher ! Cette technique ancestrale, qui synchronise le pas et le souffle, est l'héritage des caravaniers afghans dont l'endurance incroyable a été étudiée par Edouard Stiegler (lire son livre : Régénération par la marche afghane). "Une inspiration sur trois pas, apnée sur un pas, et expiration sur les trois pas suivants avec à nouveau apnée sur le dernier pas", explique le Dr Rémy Mamias, médecin généraliste. "Cette

méthode provoque une meilleure oxygénation sanguine. Ce qui permet de soutenir de gros efforts... Un temps d'adaptation est nécessaire mais, en trekking, elle est bien utile."

Pour la comprendre dans le détail, la marche afghane inverse la priorité. C'est la respiration qui induit le rythme de la marche et non l'inverse comme dans tous les autres sports en aérobie. Le résultat est double. Au niveau du cœur, l'oxygénation renforcée et le contrôle du rythme de respiration permettent une réduction de la fréquence cardiaque. Au niveau respiratoire, les cycles longs (on peut passer de 4/4 à 5/5 ou 6/6) sollicitent le diaphragme et les muscles intercostaux. Cet exercice aboutit, séance après séance, à une augmentation de la capacité pulmonaire. Et même à une réduction du stress, car compter se révèle très apaisant pour le mental.

La marche afghane



Pas 1, 2, 3 :
respirez



Pas 4 :
bloquez



Pas 5, 6, 7 :
expirez



Pas 8 :
bloquez



10 000 pas par jour !

Deux chercheurs américains, Paul T Williams et Paul D Thompson, ont publié une étude (*) montrant qu'une marche quotidienne rapide d'environ 10 000 pas est aussi efficace qu'un jogging pour lutter contre les pathologies cardiaques, l'hypertension artérielle, le diabète et les maladies coronariennes. Ils ont observé chez les coureurs une réduction de 4,2 % de l'hypertension artérielle, 4,3 % pour l'hypercholestérolémie, 12,1 % pour le diabète et 4,5 % pour les maladies coronariennes. Chez les marcheurs, ces réductions étaient respectivement de 7,2 %, 7 %, 12,3 % et 9,3 % !

(*) 63 000 joggers et 42 000 marcheurs suivis durant six ans.



PHYTOBÔKAZ

MAS DÈWÒ ÈVÈ BIOVEN POU JANM AW TOUJOU PÒTÈW É RUMAGO POU SOULAJÉW *

* LES GROUPES SONT DE SORTIE AVEC BIOVEN POUR ALLÉGER VOS JAMBES
ET RUMAGO POUR SOULAGER VOS ARTICULATIONS.





Bioven
Gel Jambes légères
Aux extraits de plantes des Caraïbes
Rafraîchit
Tonifie
Défatigue
Bien-être immédiat

+

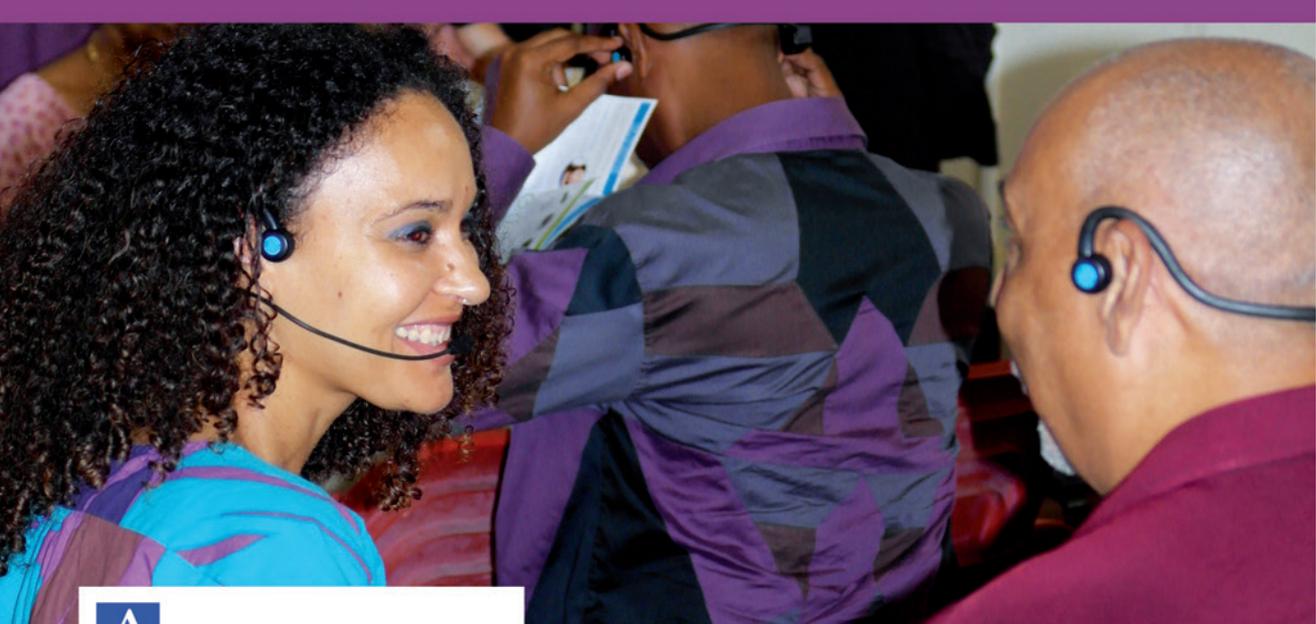


Rumago
Gel Pour les muscles et les articulations
Aux extraits de plantes des Caraïbes
Rafraîchit
Soulage
Bien-être immédiat

- Bioven active la circulation
- Rumago soulage les muscles et les articulations

**INNOVATION ET TRADITION ANTILLAISES
POUR VOTRE BIEN-ÊTRE**

www.phytobokaz.fr



AFFENE OFFICE

AGENCE DE FORMATION ET D'ENGAGEMENT POUR LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES ET DES ÉNERGIES

Meilleurs vœux de bonne écoute pour 2016 !

UTILISEZ VOTRE VOIX POUR STIMULER VOTRE CERVEAU !

Le **Centre Tomatis® AFFENE OFFICE** continue à aider les enfants, les adultes, les seniors à développer leur potentiel et à dépasser leurs limites... La voix est le meilleur outil pour y parvenir, et notamment grâce à Forbrain.

Forbrain est un appareil breveté équipé d'un filtre dynamique conçu pour s'activer automatiquement sur les attaques des mots et au passage des voyelles longues. Ces sons sont primordiaux dans la construction du langage.



En facilitant la transmission par vibration osseuse, **Forbrain** amplifie la voix ainsi corrigée, et fournit au système nerveux une stimulation sensorielle intense.

L'utilisation de Forbrain intervient **AVANT, PENDANT** et **APRÈS** les séances de la **Méthode Tomatis®**.

LA MÉTHODE TOMATIS®

Centre de l'écoute, du dynamisme et de l'équilibre, l'oreille est une mécanique de haute précision qui joue un rôle fondamental dans le développement psychique et personnel. Lorsque l'écoute est perturbée, peuvent apparaître des déficiences de l'attention, de la compréhension, de la mémorisation ou encore des problèmes de gestion des émotions. La **Méthode Tomatis®** aide à rééduquer et à améliorer l'écoute de l'enfant scolarisé (à partir de 3 ans) au senior. Les résultats sont surprenants, efficaces et durables. Les domaines d'application sont nombreux : intégration des langues étrangères, préparation à l'accouchement, troubles émotionnels et affectifs, de l'apprentissage et du langage, de la communication, de l'attention et de la mémorisation, d'acquisition des coordinations...



POURQUOI UTILISER FORBRAIN ?

Avec un entraînement audio-vo-
cal complet en seulement 10 à
15 min par jour, vous pouvez
considérablement améliorer vos
facultés dans les domaines de
l'attention, du langage et de la
mémoire.

ATTENTION

En renforçant les mécanismes
d'attention, vous travaillez et
continuez également à améliorer
votre :

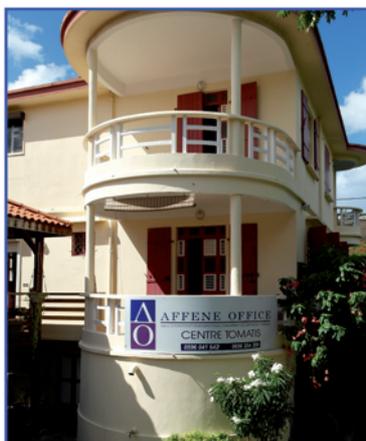
- > concentration ;
- > dynamisme ;
- > confiance en vous.



LANGAGE

Forbrain amplifie les sons fon-
damentaux du langage parlé et
en favorise leur perception par
conduction osseuse. En renfor-
çant la communication dans son
ensemble, c'est chaque aspect
la composant qui est travaillé en
profondeur :

- > élocution et prononciation ;
- > discrimination auditive ;
- > fluidité verbale ;
- > rythme et musicalité.



MÉMOIRE

Le filtre Forbrain permet de mieux
retenir le message, ce qui permet
de conforter la :

- > mémoire de travail ;
- > capacité de lecture ;
- > capacité d'apprentissage.

CONFIANCE EN SOI

Forbrain permet de mieux accep-
ter sa propre voix, à auto-corriger
naturellement et inconsciemment
sa façon de parler et, à terme, à
mieux gérer la parole dite avec
assurance.

EXTRAITS DE TÉMOIGNAGES

« Grâce à Forbrain, David a fait
d'énormes progrès en parole et
en lecture. »

■ Père de David F, atteint de
troubles de la parole.

« Forbrain booste le cerveau et
améliore la parole grâce à un
meilleur traitement du son de la
voix. »

■ Robin Harwell, orthophoniste.

« Forbrain améliore la faculté
de lecture et rend les activités à
réaliser beaucoup plus intéres-
santes. »

■ Dr Lara Honos-Webb, experte
mondiale en troubles de l'atten-
tion.

« Grâce à Forbrain, le garçon
que j'assiste se concentre plus
facilement sur ce que ses ca-
marades et ses professeurs lui
disent. »

■ Miriam Manela, ergothéra-
peute et auteur du livre «The Pa-
rent-Child Dance».

30 %
de remise*
sur l'achat
d'un Forbrain

35 %
de remise*
sur les séances
Tomatis®

APPELEZ, INFORMEZ-VOUS
ET RÉSERVEZ MAINTENANT

0696 25 43 00 - 0596 04 16 42

Règlement en plusieurs fois sans frais**
Garantie de 30 jours, 100 % satisfait ou remboursé
Votre Forbrain est garanti 2 ans.

NOUVELLE ADRESSE

50 rue Vincent Placoly, Bellevue - 97200 Fort-de-France

affene.office@gmail.com -  affeneofficemartinique - www.affeneoffice.com

www.forbrain.com - 0696 25 43 00 - 0596 04 16 42

Code d'affiliation d'AFFENE OFFICE et son Centre Tomatis® : 1A2601505

Note : En cas de troubles et de difficultés importantes, Forbrain ne peut remplacer le travail d'un professionnel (médecin, orthophoniste, psychologue, éducateur, consultant Tomatis®) mais peut être un outil complémentaire pour en décupler les résultats. Forbrain doit s'utiliser comme un outil d'entraînement. Il est donc nécessaire de l'utiliser quotidiennement.



FORBRAIN®



© ISTOCK

EN CHIFFRES

13 %

Plus d'un Français sur dix, soit 13 % de la population, développe une peur irraisonnée d'être atteint d'une maladie.

Source : étude Ifop-Capital Image, 2014.

C'est dans la tête ?

L'hypocondriaque, un malade pas si imaginaire...

PAR CHLOÉ GURDJIAN

Du *Malade imaginaire* de Molière à *Supercondriaque* de Dany Boon, l'hypocondrie fascine toujours autant. Mais les personnes atteintes de ce trouble voient leur vie complètement gâchée. Quelques clés pour mieux comprendre l'hypocondrie et, surtout, mieux gérer la maladie.

Qu'est-ce que c'est ?
 L'hypocondrie est une peur obsessionnelle et injustifiée d'être atteint d'une maladie, souvent grave. Le moindre symptôme est amplifié. Une migraine ? C'est un anévrisme. Une toux persistante ? Un cancer des poumons... entraînant du stress, voire de la panique. Un avis médical rassurant ne suffit pas à faire diminuer l'angoisse. Avec comme conséquence une multiplication des examens, des consultations et une surconsommation de médicaments. La vie des personnes atteintes est dirigée par l'hypocondrie, causant des problèmes sur le plan familial, social ou professionnel avec,

notamment, de l'absentéisme. Ces personnes sont en souffrance, avec une phobie mêlée à une fascination pour l'univers médical.

D'où ça vient ?
 L'hypocondrie peut apparaître à n'importe quel moment et touche autant les hommes que les femmes. Son évolution est très variable. On ne connaît pas encore les causes précises mais certaines reviennent régulièrement. Il s'agit souvent de personnes qui ont subi un traumatisme, surtout dans l'enfance, comme la maladie, une séparation ou un deuil. D'autres ont été surprotégées par leurs parents, entraînant



un sentiment d'insécurité corporelle. L'hypocondrie peut aussi être une conséquence d'un état dépressif. L'hypocondriaque aura tendance à sous-évaluer ses qualités et à ne voir en lui que défauts et faiblesses.

Peut-on s'en défaire ?

Le professeur Michel Lejoyeux, psychiatre et auteur de *Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore*, livre quelques conseils.

- On sait que plus on travaille sa bonne humeur, plus on est résistant aux infections. Donc plutôt que de rechercher la bonne santé avec des médicaments ou des consultations inutiles, l'hypocondriaque doit apprendre à cultiver sa bonne humeur.
- Une des choses importantes est de faire la paix avec son corps. Pour ça, une activité physique, tranquille, régulière, reste une technique irremplaçable. Deux heures permettent de diminuer les angoisses.
- On s'est rendu compte que la partie du cerveau qui contrôle les émotions et celle qui contrôle la pensée ne travaillent pas en même temps. Quand il y a une zone qui s'active, l'autre se calme. Ça veut dire que lorsque la partie des émotions bat trop fort, on a toujours la possibilité de réfléchir, et qu'en réfléchissant, on sera moins angoissé. Une expérience a ainsi montré que lorsqu'on présentait une photo effrayante à des gens et qu'ils faisaient du calcul mental en même temps, l'angoisse diminuait.
- On s'aperçoit aussi que plus on est en contact avec la nature moins on a tendance à être anxieux.
- Certains aliments agissent quasiment comme des médicaments. Ils augmentent le niveau de bonne humeur et de confiance en soi, comme le poisson, riche en oméga-3. Les cornichons, eux, font travailler l'intestin, qui va alors produire de la sérotonine. Cette dernière monte au cerveau et crée la bonne humeur.
- À l'inverse, il y a des médicaments dont on ne se méfie pas assez, comme le paracétamol, un antidouleur. Si on est hypocondriaque et qu'on en prend tout le temps, il va gommer les douleurs mais aussi les émotions positives.
- Autre découverte, avec les personnes utilisant le botox, qui crée un sourire "artificiel" en figeant les muscles. Ces personnes, en souriant, sont de meilleure humeur. Donc dans les moments de peur de la maladie, s'obliger à sourire, même si c'est de manière un peu forcée, diminue le sentiment d'hypocondrie.
- L'entourage doit accompagner l'hypocondriaque dans cette démarche de recouvrer sa santé, en n'étant pas là pour rassurer la personne en permanence sur le fait qu'elle n'est pas malade, mais en multipliant avec elle des expériences positives. Redécouvrir le sport, la sexualité... Il ne faut pas que le corps soit uniquement quelque chose qu'on examine médicalement, mais qui donne aussi du plaisir, à table, au lit...

Êtes-vous cybercondriaque ?

La cybercondrie est une forme moderne de l'hypocondrie. Les personnes atteintes se précipitent sur internet dès l'apparition du moindre symptôme, se laissant déborder par la multitude d'informations disponibles sur les sites médicaux, sérieux ou non. Plus le cybercondriaque fait des recherches, plus le diagnostic est grave. Pour le professeur Michel Lejoyeux, psychiatre, la réponse à l'excès d'internet, c'est le réinvestissement de la vie réelle. Le meilleur défenseur d'une santé personnalisée reste le médecin généraliste. Il ne vous donne pas de messages angoissants ni généraux, mais vous dit ce qu'il est bon de faire ou non pour votre santé.



© CRÉATIS

Coup de vieux

Voir ses parents vieillir : une étape difficile

PAR MANDY COUBARD,
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

Être témoin du vieillissement de ses parents, c'est être témoin du temps qui passe nous ramenant à notre statut de mortel. Cette réalité est souvent vécue comme un choc entraînant une période douloureuse. Comment mieux vivre cette étape de la vie ?

Mes parents vieillissent. Ils ne sont plus ces héros invincibles de mon enfance. Aussi brutalement qu'arrive cette prise de conscience, son vécu en sera d'autant plus douloureux. Un sentiment de tristesse en découle souvent. Pourquoi est-ce si difficile de voir vieillir ses parents ? Parce que derrière ce premier constat s'en cache un second : notre propre vieillesse et par conséquent notre propre mort. La réalité de cette finitude



vient alors bouleverser l'équilibre psychique et l'une des défenses archaïques de l'être humain, "le fantasme d'éternité". C'est donc se retrouver face à un processus inexorable contre lequel on ne peut rien. Pour dépasser cette difficulté de voir vieillir ses parents, il faut donc être au clair avec soi-même sur son propre vieillissement. Il faut accepter cette étape de la vie et ne pas la nier.

INVERSEMENT DES RÔLES

Voir ses parents vieillir, prendre peu à peu en charge leur quotidien, c'est un renversement des rôles auquel nous ne sommes pas préparés et qui nous bouleverse. C'est le processus de "parentalisation". Devenir parents de ses parents peut être assez déstabilisant et bouleversant dans l'équilibre psychique. Cela impose de faire des choix de vie, provoque des interrogations personnelles entraînant parfois des réaménagements de son temps et de ses priorités. On peut se demander comment on va faire face, est-ce qu'on sera à la hauteur. Un sentiment de culpabilité peut apparaître. Nous sommes pris dans un "conflit de loyauté" ; il s'agit d'une dette inconsciente envers les personnes qui nous ont donné la vie. Ce renversement des rôles peut donner le vertige et générer beau-

coup d'angoisses, d'autant que très souvent, c'est pour l'enfant la crise existentielle de la cinquantaine.

DEVENIR PARENT

Un aidant principal se dégage toujours au sein de la fratrie, il s'auto-désigne ou est désigné par les autres. Il existe très souvent là aussi une dimension réparatrice à l'origine d'un investissement dans la prise en charge et le prendre soin de ses parents. Si chaque génération est bien à sa place, réaliser que ses parents deviennent vieux permet de mûrir et de se positionner plus fermement encore dans son rôle d'adulte. Même si la réalité peut paraître violente, s'y confronter serait devenir adulte. Erik Erikson, psychologue américain, annonce dans sa thèse des différents stades du développement social, que s'occuper de ses parents serait comme une étape nécessaire de la vie et rajoute qu' "à ce stade, l'homme projette une sagesse et une philosophie de vie". Accepter de les voir vieillir, c'est accepter nos parents tels qu'ils sont sans l'idéalisation, sans le filtre de la perfection. Autrement dit, c'est s'inscrire dans une relation plus authentique et plus juste avec nos parents. Et percevoir ses parents autrement, permet aussi de se voir autrement.

Pour vous aider...

- Acceptez de faire le deuil de vos parents d'avant et appréciez cette nouvelle version authentique d'eux-mêmes.
- Gardez la bonne distance relationnelle : évitez de les infantiliser, veillez à leur laisser le plus longtemps possible leur pouvoir de décision.
- Sachez déléguer : ne vous épuisez pas au détriment de votre santé. Très souvent, l'aidant principal se retrouve en grande souffrance.
- Discutez de vos peurs avec vos parents. N'oubliez pas que même si parfois les enfants prennent soin de leurs parents, ils restent à leurs yeux des enfants pour la vie.
- Relativiser devant cette étape de voir vieillir ses parents, c'est devenir adulte, accepter la réalité et réussir une étape de la vie. "S'occuper des aînés nous conduit nous-mêmes vers la sagesse", disait Erik Erikson.

Amor à mort !

Quand on aime, on ne compte pas ?

PAR CLÉMENTINE DAUTEL

Par amour, certains quittent famille, conjoint, mode de vie, travail, racines. D'autres changent de religion, de culture, vident leur compte en banque, se mettent en danger... Mais d'autres encore se subliment, prennent des risques, osent l'impossible, l'impensable.

Piaf chantait : "J'irais jusqu'au bout du monde, je me ferais teindre en blonde si tu me le demandais, je renierais mes amis..." Brel, lui, se proposait de "devenir l'ombre de ton ombre, l'ombre de ta main, l'ombre de ton chien". Pendant des années, Maryse, elle, a aimé un homme qui l'a entraînée au fond d'un gouffre fait de drogue, d'alcool et de coups. Elle était sous l'emprise de l'amour qu'elle éprouvait pour lui, ayant abdiqué tout instinct de vie, de survie. "Il faut l'avoir vécu pour le savoir. Je ne pouvais pas partir, j'étais comme emprisonnée par ce lien. Je savais que cette vie était un enfer. Et, pourtant, j'y restais." Enceinte de son deuxième enfant, elle a un sursaut. Un jour, sans le sou, elle rassemble quelques affaires et s'enfuit. "Pendant des mois et même des années, j'ai refusé de le voir, de

le croiser. Je n'étais pas sûre de ne pas retomber dans ses bras, dans son enfer. Ce sont mes enfants qui m'ont sauvée. Pour eux, j'ai eu la force de partir et de tenir."

PUISSANT DÉSIR DE FUSION

Comme l'explique le psychologue Raphaël Spéronel, "il y a dans l'amour, une logique qui n'est plus ni cartésienne ni rationnelle, mais affective, une logique par nature non linéaire et imprévisible. Au début de la relation, il y a dans le délire amoureux un désir de fusion, une perte de soi. Cela frise le fantasme, l'irréalité, l'aliénation. Et tous les mécanismes qui permettent de tempérer l'affect, l'énergie émotionnelle ne fonctionnent plus. Poussés à bout, ils ne se régulent plus. C'est une phase normale. Mais il y a des degrés dans cette perte de soi. L'identité peut

Le Taj Mahal est sans conteste le monument emblématique de l'amour fou.

s'effondrer et se dissoudre complètement dans la présence à l'autre. La personnalité disparaît. Elle devient totalement manipulable". Audrey, elle, vit depuis 4 ans avec un homme qui aime une autre femme. Un huis clos étouffant, un ménage à trois, où elle patiente, où elle souffre à cause de cet homme qu'elle ne parvient pas à quitter. "Il me fait patienter, il me dit qu'il va bientôt se consacrer tout à moi, mais cela dure et je n'en peux plus. Pourtant, je n'ai pas de solution, je l'aime." Élodie est allée encore plus loin, jusqu'à disparaître dans ce lien mortifère : "J'ai aimé un homme qui était en prison pour meurtre. J'ai tout fait pour qu'il sorte, pour qu'il tienne le coup. Nous nous sommes mariés en prison. Depuis qu'il est libre, il me frappe et me harcèle. Je ne suis plus rien, je lui ai tout donné."

SIGNAL D'ALERTE

Amour à mort. Mort de l'autre, symbolique ou réelle. La littérature, la poésie, l'histoire sont pleines de ces amours tragiques, capables des plus terribles ou des plus sublimes folies. Shah Jahan, empereur moghol, brisé par le chagrin, fit édifier le Taj Mahal, tout de marbre blanc, avec une coupole haute de 137 mètres, pour Arjuman, son épouse morte en mettant au monde son 14^{ème} enfant. C'est sans conteste le monument emblématique de l'amour fou. 20 000 ouvriers mirent 20 ans à construire cette merveille du monde. Entre héroïsme et sacrifice,

capable d'inciter au pire comme au meilleur, l'amour est un moteur aux rouages étranges. Alors, comment définir les limites à ne pas franchir ? "La frontière est à la fois personnelle et collective, indique le psychologue Raphaël Spéronel. Quand il y a débordement et excès, chacun le sait et le sent. Pourtant les limites sont très difficiles à donner de l'extérieur (conseils et remarques des amis n'ont généralement aucun effet) et quasi impossibles à donner de l'intérieur où la raison cartésienne a abdicué. Le temps est une limite. Il permet une première décantation, une fois passée la folie amoureuse des débuts. Il permet "l'arrêt-flexion". On peut alors faire un travail, le principe de réalité revient, il va modeler l'impact amoureux pour le ré-humaniser, le juguler. Dès qu'on entre dans des processus qui amènent une dépersonnalisation, on n'est plus dans le désir ou le plaisir de plaire." Alors devenir blonde pour lui ou subir une opération de chirurgie esthétique, pourquoi pas. Mais pas si ça agresse mon sentiment intérieur qui me dit "je ne veux pas le faire et pourtant je le fais". "C'est un signal d'alerte, poursuit Raphaël Spéronel. Il y a une notion d'effraction. Tant qu'il s'agit d'un jeu librement consenti, avec un contrôle interne des éléments régulateurs de la personnalité, il n'y a pas de problème. Quand on est frappé par le désir et qu'on veut se conformer au désir de l'autre, alors les signaux d'alerte doivent se mettre en place."



© ISTOCK



Test

Jusqu'où iriez-vous par amour ?

PAR CHRISTELLE CHAPELET

Vous l'aimez, ça vous en êtes sûre. Mais pour qu'une relation perdure, il faut que les deux membres du couple s'accordent et fassent l'expérience de leurs différences. Compréhension, partage, concessions... jusqu'où êtes-vous prêt à aller par amour ? Faites le test !

© ISTOCK

1 Votre compagnon obtient une mutation à l'étranger :

- a. je le suis sans me poser de question ;
- b. je réfléchis et attends de voir quelles sont pour moi les opportunités sur place ;
- c. je suis trop bien ici pour tout quitter pour lui.

2 Il veut se marier, mais pas vous :

- b. bon si c'est vraiment important pour lui et sa famille...
- a. c'est quand même une belle preuve d'amour. Je dis oui !
- c. non, vraiment je pense qu'on n'a pas besoin de ça pour faire tenir un couple.

3 Vos prochaines vacances :

- c. vous préférez la mer, mais cette année il a choisi la montagne, vous partirez donc avec vos copines sur la Côte d'Azur ;
- a. il a déjà tout réservé, je lui fais entièrement confiance ;
- b. on va réfléchir encore et se laisser porter par nos envies.

4 Un homme que vous avez rencontré et qui vous plaît beaucoup a déjà deux enfants d'une précédente union :

- c. vous ne pourrez pas vous engager dans une telle relation trop compliquée à vos yeux ;
- b. vous vous questionnez sur votre place mais êtes prête à

donner beaucoup d'amour ;

- a. ses enfants seront mes enfants, nous formerons une famille !

5 C'est l'anniversaire de votre bien-aimé :

- a. j'organise un week-end à New-York, la totale quoi !
- b. vous lui offrez cette montre qu'il regarde depuis si longtemps ;
- c. il m'a offert quoi déjà la dernière fois ? Bon un restau suffira.

6 Vous rencontrez l'âme sœur en voyage en Nouvelle Calédonie :

- b. vous rentrez le cœur triste et vous disant, et si ?
- a. vous appelez votre boulot pour démissionner de votre CDI et rester sur place pour vivre cette passion ;

c. c'était vraiment une chouette histoire. Maintenant retour à la réalité.

7 Sexuellement, c'est le calme plat et votre conjoint vous propose de faire un plan à trois :

- a. ok, on se fait confiance pour gérer l'après et en plus j'ai toujours voulu essayer ;
- c. hors de question.

Si je ne te satisfais plus, va-t'en !

- b. vous discutez pour tenter de trouver la solution à deux et mettre du piment dans vos relations.

8 Votre famille et vos amis n'apprécient pas votre conjoint :

- a. ils sont intolérants !
Je vais mettre de la distance avec eux ;
- b. avec le temps, ils finiront par l'apprécier ;
- c. ils doivent avoir de bonnes raisons, c'est vrai qu'il faut faire attention, l'amour rend aveugle.

9 Il vous a trompé :

- c. je le quitte direct !
- a. je lui pardonne mais il n'y aura pas de prochaine fois ;
- b. vous vous questionnez sur la sincérité de cette relation et si elle doit se continuer.

10 Vous êtes très amie avec votre ex, et ça il ne le supporte pas :

- a. Je comprends, et mets un terme à cette relation. Je ne supporterai pas non plus ;
- b. au risque de plusieurs disputes, vous lui expliquez que vous ne souhaitez pas couper les ponts avec votre ex ;
- c. l'amitié c'est primordial, s'il ne comprend pas ça, alors il ne me comprend pas.



RÉSULTATS

Vous avez une majorité de **a**

L'amour fou

L'amour vous donne des ailes. Vous êtes un amoureux transit et êtes prêt à tout par amour. C'est tout à votre honneur mais attention à ne pas vous brûler les ailes et à trop vous oublier. Une relation n'est pas un abandon de soi au profit de l'autre mais une alchimie des deux êtres régie par le sentiment amoureux. Alors n'oubliez pas qui vous êtes et ce qui vous anime. Ainsi vous pourrez l'aimer en toute sécurité sans vous perdre et sans l'étouffer.

Vous avez une majorité de **b**

L'amour vrai

Vous avez compris que la passion des premiers jours laisse place à une relation sincère à travers des discussions et des remises en question. Et oui, l'autre n'est pas parfait, et il a ses défauts qu'il faut accepter. Vous savez écouter votre cœur et votre raison vous aide à gérer les coups durs du couple ce qui vous permet de pouvoir les affronter à deux. Vous avez compris que pour voyager loin il faut ménager sa monture !

Vous avez une majorité de **c**

L'amour de soi

Votre amour est sincère mais votre conjoint ne doit en aucun cas venir perturber votre quotidien ou vos habitudes. Vous savez ce que vous voulez et l'autre doit s'en accommoder ou bien laisser la place. Cette indépendance est elle la conséquence du souvenir douloureux d'une déception amoureuse ? Soyez conscient qu'en vous ouvrant à l'autre vous pourrez construire une relation sincère et durable. Être en couple ce n'est pas que des concessions. Acceptez que l'autre puisse venir remuer vos codes, être un appui et faire un bout de chemin avec vous !

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-Mahault

Poursuivez vos débats, faites-nous part de vos avis ou échangez des infos sur



Mon fils ne connaît pas son père



Je n'ai jamais caché la vérité à mon fils. Il sait que son père vit en métropole et a une autre famille. Il a 5 ans et à l'école il voit bien que ses petits camarades ont un papa. Mais il n'en parle pas, ne pose pas de question. Peut-être pour ne pas m'inquiéter. J'ai quand même peur que cela le perturbe plus tard. Dois-je lui en parler alors qu'il n'en exprime pas le besoin ? Dois-je aller voir une psychologue avec lui ?

Sonie, Guyane

Chère Sonie, vous vous interrogez sur la place que peut et doit tenir son père auprès de votre fils et vous vous demandez notamment si son père va forcément lui manquer. Ça n'est absolument pas obligatoire car tout dépend de la place que ce père prend dans la vie psychique de son enfant. Le cas de votre fils est particulier car il n'a jamais eu de contact avec son père donc à priori, il ne devrait pas avoir de manque affectif pour l'instant.

Toutefois, restez attentive à votre enfant. Il est probable qu'il ne souffrira jamais de son absence. Mais tout dépend de ce qui est dit autour de lui (son père est-il idéalisé par quelqu'un de l'entourage ? Lui dit-on qu'il l'a abandonné ?) ainsi que de ses propres besoins psychiques. Néanmoins, il pourra peut-être passer par une phase où il aura besoin de savoir qui il est, ce qu'il fait, comment il vit... À ce moment-là, vous pourrez voir avec lui ce qu'il convient de faire en fonction du type de besoin. Sachant que de toute façon, l'enfant est tout à fait capable de surmonter des manques et que tout besoin n'a pas forcément à être comblé. Donc en attendant, nul besoin d'anticiper sur un besoin qui n'existe pas encore et qui peut ne jamais se déclarer. Par contre, si cela vous inquiète vous, ne vous privez surtout pas d'aller en discuter avec un psychologue qui saura s'interroger avec vous précisément sur ce qui vous pose problème.

Je ne supporte plus sa méchanceté

J'ai fait une dépression en 2013. J'ai pris des antidépresseurs et j'ai été suivie par un psychiatre puis un psychologue. Aujourd'hui, je vais mieux. Mais mon mari continu d'être égoïste, méchant, colérique. Je me refuse à lui et ça le met en colère. Je veux qu'il change, qu'il soit gentil. Je n'ai plus envie de subir son humeur. On est partis en voyage et il a été désagréable pendant tout le séjour. Tout cela ne me donne pas envie de faire l'amour avec lui. Du coup, il dit que je le trompe. Je ne sais plus quoi faire.

Daisy, Martinique

Chère Daisy, je vois que vous avez fait tout ce qui est en votre pouvoir après votre dépression pour aller mieux, c'est-à-dire travailler sur vous. Vous avez déjà, sans doute, pris votre part de responsabilité dans cette relation

de couple. Malheureusement, autant nous pouvons avoir une action sur soi, autant sur les autres c'est strictement impossible. Vis-à-vis de votre mari, il me semblerait intéressant dans un premier temps de lui expliquer ce que son comportement a comme retentissement sur vous et sur votre libido. Mais il peut être dans l'incapacité de modifier lui-même son comportement. Dans un second temps, il pourrait être utile d'aller consulter ensemble un thérapeute de couple. Si tout cela ne donne rien, il vous restera deux alternatives, Daisy : vous adapter ou faire le deuil. Il n'y a que vous qui puissiez connaître vos capacités à endurer cette situation. Néanmoins la question qui se pose est de savoir à quel titre vous devriez vous imposer plus longtemps des souffrances qui risqueraient de vous conduire, encore, à la dépression ?





Je suis addict au sexe

Je suis un homme de 35 ans, marié depuis 7 ans. Je passe mon temps à penser au sexe. À charmer d'autres femmes pour pouvoir avoir une aventure sexuelle avec elles. Depuis que je suis avec ma femme, j'ai dû rencontrer plus de 50 femmes. Ce n'est absolument pas un challenge mais à chaque fois que je rencontre une personne qui me plaît, je fais tout pour la séduire et coucher avec elle (toutes ces personnes savaient que j'étais marié). Ma femme n'est au courant de rien même si une fois elle a vu que je correspondais avec des femmes sur un réseau. J'ai dû mentir et dire que mon compte avait été piraté. J'ai eu peur de perdre ma femme, car je l'aime mais j'ai toujours cette envie de coucher avec d'autres femmes. Je souhaite vraiment me faire aider. Pensez-vous que je suis un obsédé sexuel ? J'espère que vous me répondrez sans jugement.

Didier, Guadeloupe

© THINKSTOCK

Ma femme a un chouchou



Ma femme et moi avons 2 adorables filles âgées de 8 et 6 ans. Ma femme s'entend très bien avec la plus grande. Elle est en admiration devant elle. C'est vrai qu'elle n'a jamais posé de problème. Elle travaille bien à l'école. La plus petite ressent cette différence. Je le vois dans ses yeux. Du coup, elle pleure souvent et fait des bêtises. Je pense que ma femme aussi a souffert de cela au sein de sa famille. Elle était la petite sœur pas sage, pas gentille. Comment trouver les mots pour en parler avec elle ? Est-il normal d'avoir un chouchou ?

Lenny, Martinique

Didier,

Je pense que vous n'êtes pas un "obsédé sexuel" mais que vous souffrez d'une addiction au sexe. Cela est très courageux de votre part d'en parler. L'addiction au sexe se définit comme un besoin impérieux d'avoir du sexe. Cela pousse la personne qui en souffre à des compulsions en matière de sexe comme avoir des relations sexuelles ou la masturbation plusieurs fois par jour, la pornographie et/ou le sexe sur internet. Quand la personne ne peut pas assouvir son besoin, elle va se trouver dans un état d'agitation intense, de mal-être voire même d'agressivité. Certains malades très addicts seront incapables de se concentrer sur leur travail ou sur une tâche tant qu'ils sont en manque. Nous comprenons donc bien à quel point cette maladie peut parfois saboter la vie amoureuse ou professionnelle. La différence entre une sexualité hyperactive et l'addiction sexuelle c'est quand on ne maîtrise plus rien, qu'on se demande après coup ce qu'on a fait et que l'on ressent de la culpabilité et de la honte. Bien entendu, Didier, il existe des traitements efficaces comme les thérapies comportementales et cognitives. Mais avant toute chose, et même si cela est une étape difficile, je vous conseille d'en informer votre épouse car elle vous sera d'une aide indispensable pour vous en sortir.

Lenny,

Je vous invite à réfléchir sur plusieurs choses. Vous me dites que votre épouse se comporte différemment avec votre cadette. Cela est normal : vos filles sont uniques, chacune dans son registre. Qu'un parent se comporte différemment avec chacun de ses enfants me semble, au contraire, souhaitable dans la mesure où il va ainsi pouvoir développer leur personnalité et encourager leurs différences. Néanmoins, vous évoquez les réactions de votre cadette. Et là, évidemment, il faut s'en préoccuper. Qu'est-ce qui la rend triste exactement ? Il serait intéressant de pouvoir en parler d'abord avec elle, en présence de votre épouse. Ensuite, il vous faudra bien entendu valider ce qu'elle ressent, en lui permettant de faire le lien entre ses ressentis et ses comportements. Il vous faudra également l'aider à identifier quels sont les besoins et les manques qu'elle manifeste au travers de ces "bêtises". Enfin vous pourrez discuter tous ensemble de la manière dont il faut répondre à ses besoins affectifs, si c'est le cas. Sachez qu'en tant que parent, nous n'avons pas à satisfaire forcément tous les besoins psychologiques de nos enfants. Parfois, un parent n'est pas en capacité de le faire. Et ça n'est pas grave à partir du moment où l'enfant peut trouver dans son entourage d'autres personnes qui seront en mesure de répondre à ses besoins. L'essentiel, c'est qu'elle ne tire pas des conclusions négatives sur elle-même. Cela serait plus destructeur encore que le manque d'attention lui-même !

Arbre de vie

Le corail, ça se bouture !

PAR MSR

Unique aux Antilles-Guyane, une pépinière de coraux a vu le jour au large de Goyave dans le Petit cul-de-sac marin. L'association Igrec Mer et l'aquarium de la Guadeloupe y ont installé des boutures sur des arbres à coraux. Objectif : restaurer des écosystèmes en danger.

▼ Récif corallien

Le corail est à la fois un animal, un végétal et un minéral ! Plus précisément, c'est un animal marin qui fabrique un squelette minéral et qui vit en symbiose avec une algue végétale. Mais cette merveille de la nature est grandement menacée. Surpêche, pollution, changements climatiques, sargasses... En Guadeloupe, plus de 85 % des récifs sont déjà morts et, avec eux, l'écosystème qu'ils abritent.



▼ Arbre à corail

Pour préserver l'océan, des chercheurs et des passionnés se sont mobilisés. Grâce à une technique révolutionnaire, ils réussissent à cultiver du corail. En effet, le corail se bouture comme une plante. Il suffit de couper des morceaux d'un corail vivant puis de le fixer sur un arbre à corail à l'aide d'un fil en nylon. L'arbre en PVC est accroché au fond de l'eau par une ancre et maintenu à la verticale grâce à des bouées. *"Nous avons actuellement 12 arbres et 80 boutures par arbre, ce qui permettra de replanter 1 hectare de coraux. Nous espérons en planter une cinquantaine. L'idée est de restaurer les sites les plus abîmés ou les plus importants",* explique Marianne Aimar, responsable Igrec Mer.

© MARIANNE AIMAR, IGREC MER



▼ 10 cm par an !

Chaque mois, les plongeurs nettoient les arbres et surveillent la croissance des boutures. Deux espèces ont été retenues : la corne de cerf (*Acropora cervicornis*) et la corne d'élan (*Acropora palmata*), des espèces qui ont quasiment disparu et qui ont l'avantage de pousser très vite (10 cm par an contre 2 mm pour le corail de feu !). Ainsi, 8 à 12 mois plus tard, les coraux peuvent être transplantés. *"On les transporte dans des caisses remplies d'eau. Avec des colles spécifiques, on colle le corail bouturé sur un récif dégradé et on laisse faire la nature."*



© MARIANNE AIMAR - IGREC MER



▼ Des supports en béton !

Avant d'expérimenter les arbres en PVC, Igrec Mer et l'aquarium utilisaient des plaques de béton portant des supports en PVC. Elles ont été immergées au sud de l'Îlet Gosier sur un fond de 5 mètres. *"Nous y avons collé des fragments de coraux récoltés sur le versant au vent de la barrière de l'Îlet Gosier. Mais la houle de la tempête Bertha, début août 2014, a retourné 2 plaques et détruit de nombreuses boutures qui y étaient installées."*

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



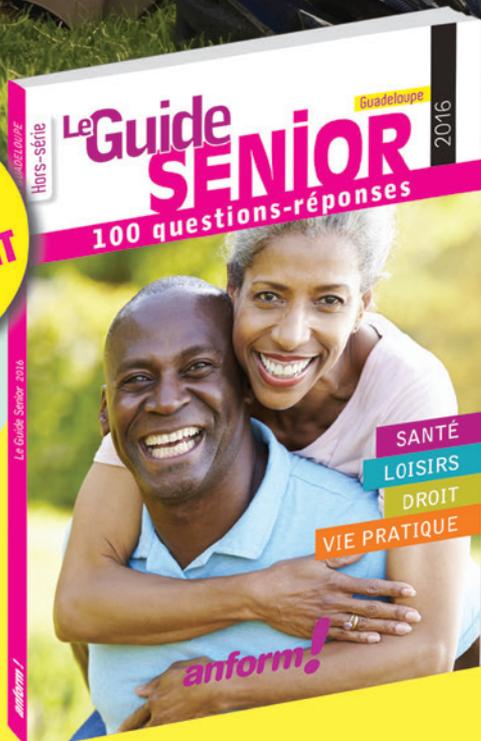
> Découvrez
VOTRE NOUVEAU

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 d'envoi)**, avec vos nom et adresse à :

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

**Hors-série
ANNUEL
ET GRATUIT**



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 22 février 2016 minuit, par courrier à : anform ! jeu-concours 530, rue de la Chapelle, Jarry 97122 Baie-Mahaut

À GAGNER



5 PACKS MINCEUR
ASM Pharma

Le déstockeur Hyper CLA attaque les graisses rebelles du ventre, des hanches et des cuisses. Il est encore plus efficace combiné au brûleur actif Ultra Ventre Plat dont l'association de 12 extraits végétaux favorise l'amaigrissement et améliore la digestion. Spécialement étudié pour drainer et limiter les ballonnements, le délicieux thé minceur Slim Tea vous fera mincir de plaisir. **En vente en pharmacie**

		SERVICE GAGNANT PETIT COURS		FERAI LE POISSON À SURVEILLER EN CAS DE SÈCHERESSE	CONFER COULEUR		DICTION MÉDICA- MENTEUSE NON PLUS
		1					
INTERJECTION			PREMIÈRE MAIN PARTEZ !			3	AVANT JOINT OCCIT
		JARDIN EXTRA- ORDINAIRE ! LE MIEN	CAISSE D'ALLOU				À UN DIEM-TON DU FA PREND LA TÊTE
ÉTAT UNI	MATÈRE POUR PANTOUFLES DE CENDRILLON				JOINT	8	
			PARS !	LONGUEUR CHINOISE POSSEDE			TRIPLE
PARADIS POUR OLIVIER RECUEIL DE PLANCHES		5			PARASSEUX ÉDITÉ	2	
	LUI SONT COMME LES AUTRES			RADIO ITALIENNE CAPACITÉ PULMONAIRE TOTALE			DONC APPRISE
DIT AU MARIÉ VITE LA NOUVELLE !		4	PALPAIS				6
				GRAND GUEULE			
GRATTE-ŒIL À VAPEUR			RÉSEAUX FORME D'ÊTRE	PETITE PIÈCE POUR VIOLON		7	BOUFFE PREMIÈRE PAGE

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

Mots-fléchés n°63

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

LISTE DES GAGNANTS

- Fabienne - Saint-François 971
- René - Capesterre Belle-Eau 971
- Jocelyne - Fort-de-France 972
- Lysiane - Saint-Esprit 972
- Patricia - Cayenne 973

Ces gagnants remportent un coffret Magnificence Liérac. Bravo à tous les participants !

SOLUTION

	R	L	N	P	A	
R	E	V	E	I	L	L
P	I	A	N	E	O	S
V	E	R	C	A	P	M
V	R	E	E	R	A	M
C	T	A	U	T	O	C
O	P	U	S	S	C	I
R	I	O	T	U	E	R
R	I	M	A	R	U	E
C	E	L	U	I	C	I
S	E	R	S	E	L	I

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 Lamenin.

Métier : directeur de crèche



© ISTOCKPHOTO

anform !

Piments de toutes les couleurs



© ISTOCKPHOTO

anform !

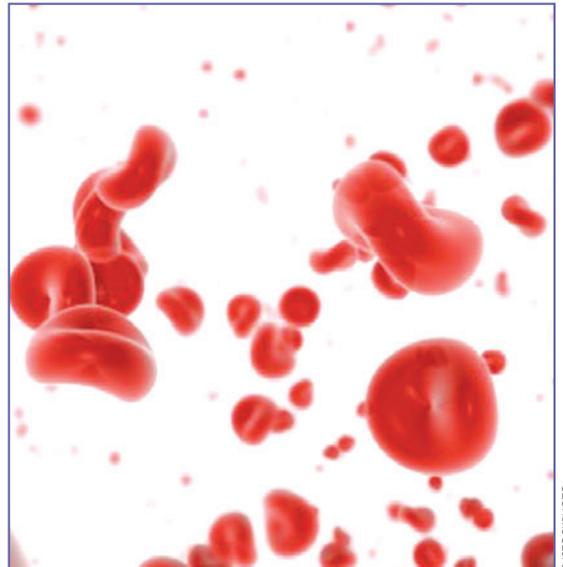
La maca : force et vigueur !



© ISTOCKPHOTO

anform !

La drépanocytose : héréditaire



© ISTOCKPHOTO

anform !

Piments de toutes les couleurs

Les piments rouges contiennent des montants élevés de vitamine C (144 mg/100g) et de provitamine A ou carotène, un puissant anti-oxydant bon pour la peau, les muqueuses et la vision. Les jaunes et particulièrement les piments verts en contiennent une quantité bien inférieure. En outre, les piments sont une bonne source de la plupart des vitamines B (B6 en particulier). Ils sont très riches en potassium, magnésium et fer.

Propriétés

Leur saveur piquante provient de la capsaïcine, présente dans toute la plante, alcaloïde qui n'est affecté ni par la cuisson ni par le froid. La majorité des vertus du piment sont dues à ce principe piquant, principalement des propriétés décongestionnantes, expectorantes, échauffantes et calmantes. Frais, le piment est stimulant, apéritif, stomacal et favorise la digestion des féculents. Le piment n'est pas néfaste dans le système gastro-intestinal. Au contraire, il semble être protecteur contre les dommages occasionnés par l'alcool ou les médicaments de type aspirine. La capsaïcine pourrait avoir un effet protecteur anti-ulcéreux. Une alimentation riche en piments entraîne une diminution de l'oxydation du LDL, ou mauvais cholestérol, diminuant le risque de maladie cardiovasculaire.

Source : *Délices de plantes créoles*, Jean-Louis Longuefosse, éd Orphie

anform !

La drépanocytose : héréditaire

Kézako ?

La drépanocytose touche les globules rouges. Plus précisément les gènes bêta de l'hémoglobine. Les gènes bêta anormaux (appelés S, en forme de faucille) entraînent la destruction des globules rouges et, donc, conduisent à une anémie grave.

Contagieuse ?

La drépanocytose est une maladie génétique, donc non contagieuse mais héréditaire. Un enfant ne peut être malade que si ses deux parents lui transmettent le gène.

Combien ?

Aux Antilles-Guyane, la maladie touche 1 naissance sur 260. Plus qu'en Afrique intertropicale, où 1 nouveau-né sur 100 est concerné. Dans le monde, ce sont 300 000 enfants qui naissent atteints de la maladie chaque année.

Comment réagir ?

Le patient doit respecter quelques règles essentielles : hygiène et lutte contre les infections, antibiothérapie au long court, hydratation régulière, mise à jour de ses vaccinations, évictions des hypoxémies (diminution de l'oxygène dans le sang)..

anform !

Métier : directeur de crèche

Depuis 2010, le directeur de crèche s'appelle un directeur d'établissement d'accueil du jeune enfant. Mais sa mission reste identique. Il veille sur la santé et le bien-être des enfants accueillis, il gère son établissement et dirige une équipe de professionnels de l'enfance, s'assure des règles d'hygiène et de sécurité, veille à la qualité des équipements proposés aux enfants (jouets, couchages et couvertures, biberons, matériels éducatifs, etc.)...

Situation

Presque 100 % des directeurs sont des directrices. Stéréotype de genre sans doute puisque la fonction est ouverte aux hommes.

Formation et perspectives

Le poste n'est pas accessible directement. La candidate devra justifier d'une expérience préalable d'au moins 3 ans en tant qu'infirmière-puéricultrice (bac + 4) ou éducatrice de jeunes enfants (bac + 3). Léger avantage au recrutement pour les candidates ayant exercé en milieu hospitalier. Une fois en poste, la responsable de crèche pourra postuler à un emploi de coordinatrice de crèches (gestion de plusieurs crèches) ou de formatrice en école de puériculture. Enfin, si elle obtient le diplôme de cadre de santé, elle a la possibilité de postuler au poste de chef de service pédiatrique.

Salaire

En moyenne, un débutant gagne environ 2 500 euros bruts mensuels.

anform !

La maca : force et vigueur !

La maca (*Lepidium meyenii*) est un tubercule de la famille des choux et des radis, qui pousse sur les hauts plateaux des Andes. Parfois appelée "ginseng péruvien", elle ne fait pas partie de la famille des ginsengs.

Usages et propriétés supposées

Le tubercule de maca aurait des vertus tonifiantes sur le système immunitaire comme sur la fertilité. Il aiderait à lutter contre les troubles de l'érection.

Précautions à prendre

Le tubercule de maca contient de très nombreuses substances de la famille des alcaloïdes, dont 4 sont toxiques chez l'animal : la méthyl-tétrahydrocarboline, toxique pour le système nerveux, la macaridine et deux lépidilines. Dans la préparation traditionnelle de la maca comme aliment, ces substances sont éliminées par un procédé de chauffage préalable. La prudence est de mise et il est préférable de ne pas consommer de compléments alimentaires contenant ce tubercule.

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

anform !



**LES VICTIMES ONT DES DROITS
NE SOYEZ PAS
VICTIME
DEUX FOIS !**

Numéro Vert 0800 842 846

GRATUIT DEPUIS UN FIXE

BÉNÉFICIEZ D'UNE ÉVALUATION DU DOSSIER DE LA VICTIME

➤ DOMMAGE CORPOREL

➤ AGRESSION

➤ ACCIDENTS

de la vie privée - de la circulation - du travail

COPPET AVOCATS VOUS INFORME
ET VOUS ASSISTE POUR VOTRE
INDEMNISATION



➤ ANALYSE ➤ EXPERTISE ➤ ÉVALUATION ➤ RÉPARATION

“UNE ÉQUIPE D'AVOCATS POUR
LES DROITS DES VICTIMES
DE DOMMAGES CORPORELS”

Maître Charles-Henri COPPET
Avocat à la Cour . Barreau de Guadeloupe
1 rue Champy. 97110 Pointe-à-Pitre
Email : cabinet@coppet-avocats.fr



www.coppet-avocats.fr



*Offre valable du 1^{er} janvier au 15 février 2016, dans la limite des stocks disponibles. Offre non cumulable. Photos: non contractuelles.

CURE MINCEUR

Efficacité prouvée !

DRAINER
BRÛLER
BLOQUER
DÉSTOCKER



4 produits achetés = 1 ASM Slim Tea offert*

Disponible en pharmacie

Découvrez toute la gamme sur www.asmpharma.fr

Pour connaître les pharmacies les plus proches de chez vous

Infoline au 0696 771 791

