

anform!

santé et bien-être à La Réunion

GYNÉCO

Fibromes utérins :
à surveiller !

TOUX

"Je prends du sirop
ou pas?"

INTERNET

Un coach sportif
en ligne ?

Originales, rigolotes et gratuites

30 activités

pour profiter
des vacances

GAGNEZ

5 Crèmes
solaires
Darphin

DES MÉTAUX DANS NOTRE CORPS ?

5 raisons
de l'initier au yoga



Recettes
trop choux !



Une belle peau
avec
l'ayurvéda



GAMME Marmailles plus

Crédit photos Shutterstock.com et Studio Lumière.

Tout pour le confort de mon ti bébé

SÉRIEUX ET QUALITÉ

Les produits Marmailles Plus sont en ventes **EXCLUSIVEMENT** dans les pharmacies et para-pharmacies de l'île.

Choisir la gamme Marmailles Plus, c'est l'assurance d'offrir ce qu'il y a de mieux à son enfant. Nos produits sont conçus et développés avec les meilleurs matériaux et répondent à des critères stricts d'une qualité garantie par des tests réalisés à chaque étape de la fabrication.

Gamme mère-enfant

NOUVEAU

Aujourd'hui, pour répondre à la demande des mamans, Marmailles Plus élargit sa gamme et propose une large gamme mère-enfant avec des produits de puériculture de grande qualité et des accessoires innovants.

- Lingettes
- Gel lavant
- Lait hydratant
- Coussinets d'allaitement
- Thermomètre digital
- Thermomètre frontal sans contact
- Sucettes physiologiques
- Biberons et tétines physiologiques
- Boîtes doses empilables
- Matelas de change pliable
- Ceinture à siège porte-bébé
- Sac de change transformable en berceau
- Robot cuiseur, etc.



Et retrouvez toujours la qualité Marmailles Plus dans notre gamme de couches de 3 à 25 kgs.



GRAND JEU Marmailles plus

Grattez le ti bébé et Gagnez

un week-end en famille à l'île Maurice, des couches Marmailles Plus, et d'autres cadeaux !

Conditions et ticket à gratter dans les pharmacies et parapharmacies participantes.

Produits élaborés par



www.symbiosemedical.com

*Règlement du jeu déposé chez Maître Sellier Pierrick, Huissier de Justice, 5 rue de la Charité, Saint-Pierre - disponible sur demande auprès de Symbiose Médical, ou de votre pharmacien.

18

DOSSIER

Des bricolages pour tous les âges, des sorties pour profiter de la nature, des expériences pour comprendre la terre... Un dossier ultra-complet pour occuper vos enfants pendant les vacances !



55 Bébé ferme la bouche dès qu'il aperçoit la moindre pipette ?



84

Votre enfant a besoin que vous lui parliez à l'unisson.

SOMMAIRE juin - juillet 2015

dossier

18 En couverture 30 activités pour profiter des vacances

ma santé

- 30 En couverture** Des métaux dans notre corps
- 33** En phase avec son sommeil
- 38 En couverture** Tout sur la toux
- 40** Végétations : faut-il opérer ?
- 42** Une poussière dans l'œil
- 44 En couverture** Fibromes utérins : à surveiller !
- 46** Les insolites de la santé

nos enfants

- 48** Au secours, ma fille veut se faire tatouer !
- 51 En couverture** 5 bonnes raisons de l'initier au yoga !
- 55** Comment lui faire prendre son médicament ?
- 56** La hernie ombilicale en 6 questions
- 57** 7 conseils pour aider votre bébé à parler

bien-être

- 60 En couverture** Une peau radieuse avec l'ayurvéda
- 64** 5 choses à ne pas faire pour séduire une femme

nutrition

- 67** Les aliments pour faire de vieux os !
- 74 En couverture** Recettes trop choux !

forme

- 78 En couverture** Un coach sportif en ligne ?
- 82** Comment éviter les ampoules ?

psycho

- 84** Parents : parlez d'une même voix !
- 88** Les nouveaux papas
- 90** Test - Êtes-vous un père moderne ?
- 92** Petites confidences à ma psy

écolo

- 94** On ne babine pas avec les dents du chien !

2, avenue Charles Isautier - ZI n°3
97410 Saint-Pierre

Tél. 02 62 33 91 03
Fax 02 62 33 91 03
contact@anform.fr

DIRECTEUR DE PUBLICATION
Brice Legay - bricelegay@anform.fr

RÉDACTEUR EN CHEF
Didier Royer - didierroyer@anform.fr

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

INFOGRAPHIE
Magaly Mondésir - pao@anform.fr

PUBLICITÉ LA RÉUNION
Tél. 02 62 33 91 03
Fax 02 62 33 91 03
pub@anform.fr

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

PUBLICITÉ ANTILLES-GUYANE
Tél. 05 96 50 31 81
Fax 05 96 50 31 81
pub@anform.fr

Directeur Antilles-Guyane
Christophe Aballéa
christopheaballea@anform.fr

Directrice commerciale
Émilie Valérius
emilievalerius@anform.fr

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

IMPRESSION
BHS - IMAYE

Magazine gratuit édité
par Kajou communication
SARL au capital de 35 000 euros
SIRET 482 205 622 00053
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3
97410 Saint-Pierre

Numéro ISSN 2116-8997
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



Le risque d'eugénisme revient dans l'actualité avec la greffe annoncée d'une tête entière sur un corps étranger. Selon Sergio Canavero, neuro-chirurgien italien, l'opération sera possible en 2016. Il s'agit d'offrir à un jeune Russe, atteint du syndrome de Werdnig-Hoffman (dégénérescence musculaire incurable), un corps en état de marche. Une nouvelle vie. Louable intention et prodigieux exploit médical, qui ouvre toutefois la porte à l'imagination d'individus qui pourraient récupérer la technique à des fins moins humanistes. Or, l'imagination des Frankenstein est sans limite quand il s'agit de vendre la promesse d'une vie éternelle. Je vois déjà la pub : *"Changez de corps tous les 40 ans et restez un adversaire de tennis redoutable pour vos arrière-arrière-arrière-petits-enfants !"* Ou : *"Comment rester à la tête d'un pays au moins 160 ans et marquer l'histoire ? Changez de corps !"* Ou bien : *"Dans 80 ans, vous voudrez de nouveau concourir aux Jeux Olympiques ? Offrez-vous des jambes d'athlète !"* Ou bien encore : *"Votre 250^e album vient de sortir et une tournée internationale démarre ?"*... Vous ne serez plus vieux ni malade et ferez la fortune des assureurs. Aucune douleur, que du plaisir, de l'énergie, des membres et des organes qui suivent toutes vos folies... comme un jour sans fin. Boire, danser et fumer jusqu'au bout de la vie. Pourquoi respecter les consignes de santé publique quand on a un corps jetable ? Ce sera comme dans un jeu vidéo. Ceux qui en auront les moyens pourront s'acheter plusieurs vies.

Didier Royer

CAUDALIÉ

PARIS

L'anti-âge absolu aux 3 brevets

NOUVEAU
MI-HUILE, MI-SÉRUM



PREMIER CRU L'ÉLIXIR

Cette huile sèche précieuse fusionne avec la peau pour une action anti-âge globale.

Alliance parfaite des 3 brevets Caudalie et de 5 huiles végétales naturelles, elle complète parfaitement votre crème pour un effet restructurant prouvé.

La peau est nourrie, plus lisse, plus lumineuse.

CULTIVONS LA BEAUTÉ



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

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

Demandez conseil à votre pharmacien.
www.caudalie.com

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF OCÉAN INDIEN : Marques & Beauté - info@marques-beaute.com

Courir oui, mais pas trop !

De la modération en toute chose. Cet adage s'applique également à la course à pied. Allure modérée (pouvoir parler pendant la course), **pas plus de 2 à 3 fois par semaine pour un total de 1 à 3 heures maximum.** Voilà le conseil des chercheurs danois qui ont mené une étude sur la question. Leur conclusion : à trop pratiquer de sport intensif, le risque de mortalité chute au niveau de celui d'un sédentaire.



ALIMENTS : n'en jetez plus !

L'Assemblée nationale a voté, à l'unanimité, une série de mesures contre le gaspillage des aliments. **Sachant que chaque habitant jette en moyenne 20 kg par an, les déchets alimentaires représentent 7,1 millions de tonnes chaque année.** Dont 11 % sortant directement des commerces. Parmi les mesures adoptées : interdiction d'utiliser de la javel sur les aliments jetés, de détruire des aliments périmés ou mal conservés, obligations de donner les invendus (accords avec des associations), ou de les acheminer pour une transformation en alimentation animale, compost pour l'agriculture, ou valorisation énergétique. Enfin, une éducation alimentaire devra être faite auprès des enfants, dans les cantines, car 67 % des déchets proviennent des consommateurs eux-mêmes.



Vaccination contre la grippe

Jusqu'au 31 août, les acteurs se mobilisent pour inciter les personnes âgées ou malades chroniques à se faire vacciner contre la grippe, à La Réunion comme à Mayotte. La maladie continue, en effet, à faire des morts chaque année.



Perte de mémoire : plus tôt les hommes !

Naturel, le phénomène de perte de mémoire touche les hommes plus tôt que les femmes. Une étude menée sur plus de 1 000 personnes montre que la mémoire décline plus chez les hommes, surtout après 40 ans, et l'hippocampe du cerveau des messieurs est d'un volume moins important, surtout après 60 ans. Une hypothèse soutient que ce sont les hormones féminines (œstrogènes) qui préservent les dames de ces dommages.



Purple drank : cocktail dangereux

Les ados en recherche de produits hallucinogènes en raffolent. D'autant que le Purple drank est facile à réaliser. Il suffit de mélanger du sirop codéiné contre la toux à du soda. Les consommateurs peuvent même choisir leur parfum préféré. Et pour des sensations plus fortes, opter pour de l'alcool plutôt que du soda. Les gros buveurs décrivent des effets déstressants, euphorisants, voire hallucinogènes. Ils oublient souvent de dire que ce cocktail peut entraîner une dépendance et déclencher des effets nocifs sur le système respiratoire, des maux de ventre, des vomissements... C'est pourquoi l'ordre des pharmaciens met en garde les officines lors de la délivrance de sirops codéinés à des jeunes.



Une liane asiatique contre Ébola

La *Stephania tetrandra* est une liane dont on extrait la tétrandrine (alcaloïde). Son action d'inhibition de l'infection Ébola in vitro et sur des souris malades est un espoir certain dans la lutte contre l'épidémie. Ébola est responsable de plus de 9 000 morts dans le monde.

49 intoxications alimentaires

En 2014, 49 intoxications (ou toxi-infections) alimentaires collectives (Tiac) ont été enregistrées à La Réunion.

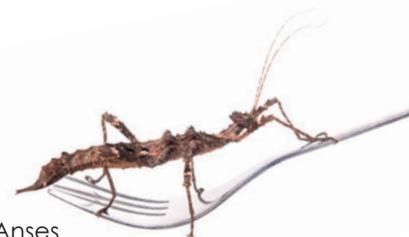
Des micro-organismes pathogènes se développent dans l'alimentation et provoquent des symptômes surtout digestifs (diarrhées, vomissements, etc.). Mais les conséquences peuvent être beaucoup plus graves, notamment sur les personnes fragiles (seniors, malades, femmes enceintes, enfants). Des gestes simples permettent une prévention efficace :

- **se laver les mains** au savon et à l'eau propre ;
- **utiliser de l'eau potable** pour la préparation des repas ;
- **respecter** la chaîne du froid ;
- **suivre** les règles de stockage des produits.



Entomophagie : risque éventuel d'allergie

Vous raffolez des crickets sautés, des grillons en omelette ou des tartes de chenilles ? Attention, l'Anses met en garde contre d'éventuels risques allergiques. Dans le monde, les insectes sont consommés par environ 2 milliards d'êtres humains. Mais ces animaux sont prélevés dans la nature. Ceux proposés aux urbains, dans les restaurants, proviennent d'élevages. Or, les élevages ne maîtrisent pas encore très bien le risque de développement de conséquences liées aux venins, parasites, champignons, virus, etc.



Asthme

Un nouvel espoir

Des chercheurs de l'université de Cardiff (Royaume-Uni) viennent de déterminer que les symptômes asthmatiques pouvaient être éliminés grâce à des molécules, les calcilytiques. Selon eux, un récepteur de calcium (CaSR) serait l'élément central de la maladie. Ce récepteur s'active, en effet, au contact des fumées de tabac, de la pollution, des poussières, etc. Et cette activation provoque le rétrécissement et l'inflammation du tissu des voies aériennes (asthme). Or, en utilisant les calcilytiques, il est possible de désactiver les CaSR et d'empêcher les symptômes.

Le chiffre **2,4 millions**

C'est le nombre de tonnes de graisse qu'on pourrait récupérer en liposuçant les 144 millions d'Américains obèses.





www.repere.re

C'est le nouveau site internet du réseau périnatal de La Réunion. Un outil à destination des professionnels et des familles réunionnaises. Un site évolutif et adapté aux smartphones et tablettes avec une carte interactive des professionnels de santé de La Réunion, le calendrier de suivi de grossesse, l'agenda des événements, vos questions/réponses en ligne, des courts métrages... et beaucoup d'autres choses !

Endoscopie : le CHU innove

Le CHU de La Réunion inaugure une plateforme centralisée d'endoscopie qui entend répondre à une demande croissante (15 à 20 % par an). L'endoscopie digestive se fera maintenant au niveau 2, sur le même site que les consultations d'anesthésie. La chirurgie ambulatoire adulte et pédiatrique sont regroupées sur un même lieu. En améliorant les conditions d'accueil, de sécurité et de travail, le CHU entend faire diminuer le nombre d'actes réalisés sous anesthésie générale pour rejoindre la moyenne nationale (31 % contre 76 %). Au premier trimestre 2015, l'établissement enregistre 700 examens digestifs dont 43 % sous anesthésie générale, 102 bronchoscopies et 36 hystérogaphies.

À Mayotte, la santé commence par la nutrition !

Début mai, différents acteurs de la santé ont signé un programme alimentation activités nutrition santé (Praans) ayant pour objectif d'améliorer la santé par la nutrition à Mayotte. Des mesures sont prises, singulièrement, pour prévenir les pathologies liées à la dénutrition chez l'enfant et celles associées à des surcharges pondérales allant jusqu'à l'obésité, notamment chez la femme. 4 axes ont été jugés prioritaires : agir sur l'offre alimentaire, agir sur les comportements alimentaires dès le plus jeune âge, améliorer le dépistage et la prise en charge des pathologies liées à la nutrition, favoriser la pratique de l'activité physique. La nutrition, priorité de santé majeure dans ce département, joue un rôle déterminant dans la lutte contre certaines pathologies telles que les cancers, des maladies cardio-vasculaires, l'obésité, l'ostéoporose ou le diabète.



DÉVELOPPEMENT DE L'E-SANTÉ À LA RÉUNION

L'intérêt principal de l'e-santé est d'amener les soins là où ils manquent. Absence de spécialités, absence de structures, zones isolées. Mais aussi partage de compétences et de connaissances, mise en réseau d'informations, surveillance de soins par appareillage connecté... Tous ces thèmes et bien d'autres ont été développés lors d'Innov'Réunion 2015 qui s'est déroulé fin mars, en présence d'Axelle Lemaire, secrétaire d'État au Numérique. L'e-santé est un secteur en pleine expansion, estimé en 2014 à 2,7 milliards d'euros en Europe, avec une progression estimée entre 4 et 7 % d'ici 2020. À La Réunion, il est déjà une réalité. Notamment avec la surveillance des pacemakers et défibrillateurs implantables (télécardiologie mise en place avec les médecins des Taaf). Et, selon le Dr Olivier Geoffroy, une autre application est attendue dans les années à venir : la télé-surveillance des insuffisants cardiaques. Par ailleurs, le projet DiabéTic, pionnier dans le domaine, propose une solution d'accompagnement global des diabétiques de type II. "Le DiabéKit sera composé d'un glucomètre, d'un tensiomètre, d'un pèse aliment, d'un capteur d'activité physique, d'un cardio-fréquence mètre, d'un mètre ruban et d'un pèse-personne. Ceux-ci seront connectés à un téléphone mobile ou à une tablette tactile. Ces derniers seront dotés d'une application de pointe, développée par des ingénieurs, des scientifiques et des médecins. L'application intégrera des concepts originaux tels que : l'éducation thérapeutique, la création d'un climat de motivation, l'aide à l'observance, l'analyse fine des activités quotidiennes, de l'alimentation, des traitements, du parcours du patient et de l'interaction avec son écosystème de santé."

Bi-Oil® est le n° 1
des dermo-cosmétiques
pour les cicatrices
et les vergetures dans
18 pays *.

“J’ai eu des vergetures quand j’étais adolescente, alors bien sûr quand je suis tombée enceinte j’ai voulu les éviter. J’entendais tout le temps parler de Bi-Oil, même avant que j’envisage d’avoir des enfants, et mon choix s’est donc fait naturellement. Je devais être enceinte de 12 semaines lorsque j’ai commencé à l’utiliser sur mon ventre, et je n’ai eu aucune vergeture. Alors quand ma sœur est tombée enceinte, je lui ai immédiatement conseillé de l’utiliser.”

Nicky avec Chiara



Bi-Oil® aide à prévenir l'apparition de vergetures pendant la grossesse en augmentant l'élasticité de la peau. Le produit doit être appliqué deux fois par jour à partir du deuxième trimestre de grossesse. Consultez le site bi-oil.com pour plus d'informations sur le produit et les résultats des études cliniques. Bi-Oil est disponible en pharmacies et parapharmacies. Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre.



PUBLICITÉ

* Sources: Afrique du Sud (Nielsen 2012), Australie (Nielsen 2013), Botswana (Medswana 2012), Canada (Nielsen 2012), Finlande (Neomedit 2012), Italie (IMS 2013), Kenya (Consumer Insight 2011), Liechtenstein (IMS 2014), Malaisie (Nielsen 2011), Namibie (Nampharm Pharmaceuticals 2012), Nouvelle-Zélande (Synovate Aztec 2012), Pays-Bas (Nielsen 2012), Pologne (Nielsen 2013), Royaume-Uni (IRI 2013), Singapour (Nielsen 2012), Suède (Nielsen 2013), Suisse (IMS 2013), Swaziland (PharmIndustry 2012).





CRÈME ET MAMMOGRAPHIE

Je suis allée faire une mammographie et l'on m'a demandé de ne pas appliquer de crème sur mes seins avant. Pourquoi ?

Frédérique, Saint-Denis

Julie Maillot, interne en radiologie

On demande aux femmes de ne pas appliquer de crème avant les mammographies pour deux raisons. D'abord, pour ne pas que les seins glissent lorsqu'on les place entre les deux plaques de l'appareil. Mais également pour éviter les "artefacts", ces dégradations de l'image qui peuvent induire une fausse interprétation. Les traces de crème ou de talc peuvent en effet modifier les clichés radiologiques. Il faut donc les proscrire absolument avant tout examen.

Posez vos questions.

Des spécialistes
VOUS répondent !

Par email : questions@anform.fr

Par courrier : anform ! Questions-réponses

2, avenue Charles Isautier - ZI n°3 - 97410 Saint-Pierre

LA MIGRAÏNE EST-ELLE HÉRÉDITAIRE ?

Je suis migraineuse. Mes enfants le seront-ils aussi ? J'ai entendu dire que c'était génétique...

Xavière, La Possession

Dr Pierre Roelens, neurologue

Le caractère héréditaire de la migraine a été démontré pour une forme particulière et très rare, la "migraine hémiplégique familiale" avec une anomalie génétique située sur le chromosome 19. Pour les autres formes, en revanche, le caractère génétique est suspecté mais non démontré. Des études ont montré la présence plus fréquente (mais non constante) de certaines variations géniques dans des familles de migraineux. D'autre part, la fréquence de la migraine est d'environ 15 % de la population. Et ce, quel que soit le pays ou le niveau de vie.

Ce qui sous-entend qu'il y a un facteur génétique. Ainsi, on pense actuellement que la migraine est une maladie polygénique, ce qui explique que les règles de l'hérédité ne sont pas aussi simples que lorsqu'il s'agit d'une maladie monogénique, comme dans les myopathies. On peut donc répondre : oui, les risques que mes enfants soient migraineux, si je le suis, sont plus importants, mais non chiffrables. Ceci est d'autant plus vrai qu'il y a une histoire familiale de migraine chez d'autres membres de ma famille.

FERTILITÉ : ATTENTION AU SURPOIDS

J'ai arrêté la pilule depuis plus de 6 mois pour concevoir un enfant. Jusqu'à maintenant, toujours rien. J'ai consulté un gynécologue qui me conseille de perdre quelques kilos car je n'ai pas d'ovulation. Comment faire ?

Marie-Françoise, Sainte-Marie

Dr Sylvia Lurel, gynécologue

6 mois (après l'arrêt d'une contraception) est un délai tout à fait raisonnable et acceptable. Mais cela peut dépendre de l'âge de la patiente. S'il n'y a pas d'ovulation, cela peut être dû à des cycles très irréguliers ou anormalement longs. Le poids est effectivement un élément déterminant dans la fertilité. Surtout dans la régularité des cycles et la qualité de l'ovulation. Un indice de masse corporelle (rapport taille-poids) supérieur à 30 indique une obésité qui peut être délétère pour les cycles d'ovulation. En cas

de surpoids, avec un IMC compris entre 25 et 30, il faut entamer un régime amincissant, raisonnablement bien sûr, pour mieux préparer une grossesse et éviter les complications comme l'hypertension artérielle, le diabète... Un régime avec équilibre alimentaire doit être allié à une activité physique adaptée. Faites le point avec votre gynécologue afin d'écarter l'éventualité d'un véritable problème hormonal pouvant engendrer le surpoids. Et faites-vous aider par un nutritionniste ou un endocrinologue.



SOLEIL : ATTENTION LES YEUX !

J'ai fait une balade en bateau. J'ai attrapé un coup de soleil sur le visage. J'ai également très mal aux yeux. Ils sont rouges et irrités. Est-il possible d'attraper un coup de soleil aux yeux ?

Odile, Saint-Pierre

Dr Véronique Rident, ophtalmologue

Il est tout à fait possible d'attraper un coup de soleil aux yeux ! Le rayonnement du soleil atteint la cornée, détruisant le film lacrymal pour attaquer ensuite les cellules de la cornée. Ce phénomène est très douloureux. Cela s'appelle une kératite ou encore "ophtalmie des neiges" en rapport avec la réverbération du soleil sur les côtes enneigées et dont on doit se protéger. On retrouve aussi ces symptômes lors du "coup d'arc" du soudeur quand il a tardé à mettre son masque protecteur et que les yeux sont atteints par la très vive lueur de la flamme. On soigne avec des gouttes cicatrisantes et de la vitamine B12. Le seul moyen efficace de se protéger en bateau est de se munir de bonnes lunettes avec un cordon (pour qu'elles ne tombent pas à l'eau) !





UN GOÛT MÉTALLIQUE DANS LA BOUCHE

Depuis que mon dentiste m'a posé des couronnes en métal, j'ai un goût acide dans la bouche et des réactions désagréables (poils qui se hérissent sur la peau) au contact du métal (quand des couverts frottent au fond de la marmite, par exemple). Est-ce normal ? Pourquoi ?
Serge, Le Tampon

Dr Jérôme Emier, dentiste

Ces sensations sont plutôt rares mais s'expliquent par l'effet électrochimique que produit la présence de différents métaux dans un milieu aqueux. Ce qui se passe pour une pile se passe aussi dans la bouche, la salive faisant office de conducteur. Mis à part dans le cas exceptionnel où l'application prolongée d'un métal sur la couronne provoque sa corrosion, ces sensations ne sont pas graves. Si l'inconfort persiste, qu'il soit dû au couvert touchant une couronne en métal ou à la proximité de cette même couronne avec un amalgame posé sur la dent voisine, par exemple, il sera peut-être nécessaire d'installer une couronne faite d'un autre matériau. Le meilleur choix restant la céramique.

NOUVEAU

Arkopharma

**AZINC
ENERGIE
MAX**

Toujours plus d'énergie!

Avec du GINSENG

SANS CAFÉINE

NOUVEAU

Arkopharma

**AZINC
ENERGIE
MAX**

SANS CAFÉINE

GINSENG
12 VITAMINES
8 MINÉRAUX
OLIGO-ÉLÉMENTS

CURCUMA
Co Q10
LUTÉINE

30 Comprimés à avaler

**VITAMINES + MINÉRAUX + OLIGO-ÉLÉMENTS
+ 5 EXTRAITS DE PLANTES + Co Q10**

**Un MAXimum d'énergie
dans un seul comprimé au meilleur prix !**

Complément alimentaire multivitaminé disponible
en pharmacie et parapharmacie. www.azinc.fr

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

30176 ©Mircea BEZERGHEANU/shutterstock

Sublimer notre beauté



Expert depuis 1992 en cheveux crépus, frisés et en peaux pigmentées, Kanellia a l'exigence de vous offrir le meilleur en matière de soins capillaires et cosmétiques.

Formulés sans vaseline* et sans paraben, à base d'actifs naturels (plantes, huiles essentielles...), ces produits respectent les spécificités de vos cheveux. *sauf Kit Défrisant

Des soins dermo-capillaires pour nourrir, hydrater, défriser et lisser efficacement les cheveux.

En vente en pharmacies
et parapharmacies.

Kanellia

PARIS

Le spécialiste des cheveux crépus, frisés et défrisés
et des peaux pigmentées.

Gagnante
du concours
facebook
Modèles Kanellia

Kanellia partenaire


C'est pour VOUS !

1



Nutri-Filler

NOURRIT LES PEAUX SÈCHES

Filorga Nutri-Filler Crème Nutri-Reconstituante 50 ml est un soin nourrissant et régénérant pour les peaux sèches. Cette crème nutri-reconstituante qui contient de nombreux actifs, tels que le beurre de karité et l'huile d'argan, redonne souplesse et confort aux peaux sèches et très sèches. > Pharmacies

Procure un effet liftant, grâce à l'algue rouge qui cible son action sur l'ovale du visage.

4

Récoltée à l'état sauvage dans un écosystème unique et préservé, le lac Klamath, en Oregon, aux États-Unis.



Afa Klamath

FORTIFIANT EXCEPTIONNEL

L'algue Afa Klamath est une micro-algue unique tant au niveau nutritionnel qu'énergétique. Elle vous apporte tous les nutriments y compris ceux devenus rares dans l'alimentation moderne. C'est l'un des aliments les plus complets et équilibrés de la planète avec plus de 115 nutriments ! > Pharmacies

5

Hydraliane

24 H D'HYDRATATION !

La BB crème Hydraliane des laboratoires SVR est un soin hydratant perfecteur pour tous types de peaux. Sans paraben, elle hydrate, apaise, unifie et protège la peau (indice de protection solaire SPF 20) en un seul geste. > Pharmacies

Imite les facteurs d'hydratation de la peau pour la désaltérer pendant 24 h chrono !



2

Dès l'application, vous serez séduite par son délicat parfum.



Soleil plaisir

PROTECTION SUBLIME

Soyeuse et raffinée, Soleil plaisir de Darphin est une crème haute protection qui protège la peau contre les rayons UVA et UVB. Elle prévient des coups de soleil, du vieillissement prématuré, et lutte contre les rides et ridules. > Pharmacies

3



Idéal pour résister à la fatigue et au stress de la vie quotidienne.

Magnésium 300+ NO STRESS

Bioptimum Magnésium 300+ apporte la quantité optimale de magnésium pour pallier les déficits de l'organisme. Il apporte aussi les vitamines B indispensables à sa pénétration dans les cellules et les anti-oxydants nécessaires à sa rétention. > Pharmacies

6

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 le n° 1 des ventes de produits contre les cicatrices et vergetures dans 18 pays ! > Pharmacies

7



Ginseng Protect Bio TONUS ET VITALITÉ

Ginseng Protect Bio des Laboratoires Super Diet est une formule unique : du ginseng bio pour ses vertus tonifiantes et de l'échinacée pour soutenir les défenses immunitaires. À ces plantes sont associés de la gelée royale bio et des bioflavonoïdes extraits de pépins de pamplemousse. > Pharmacies

Utilisé depuis la nuit des temps par les empereurs asiatiques, le ginseng est reconnu pour favoriser la vitalité physique et mentale.

8



Contient de la glucosamine et de la chondroïtine.

Chondro-Aid Fort SOUPLESSE ARTICULAIRE

À partir de 35 ans, le renouvellement du cartilage se fait de moins en moins bien et sa qualité commence à diminuer. Il se dégrade plus vite qu'il ne se régénère. Chondro-Aid Fort est un complément alimentaire contenant de l'extrait de la racine d'harpagophytum connu pour ses bienfaits sur les articulations. > Pharmacies

C'est pour Vous !

9

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



Keratine Forte Sérum FINI LES CHUTES

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

10



Hypoallergénique, sans matière absorbante chimique.

Organyc PROTECTIONS BIO

Fini les irritations et les allergies ! Douces, confortables avec un cœur absorbant 100 % biologique, les protections féminines Organyc vous assurent efficacité naturelle et sensation de bien-être. Protège-slips, serviettes et tampons : une gamme complète à tester... et à adopter. > Pharmacies

11

Blédilait Croissance + BÉBÉ GRANDIT

Entre 1 et 3 ans, l'enfant n'est pas un "petit adulte" ! Il a des besoins nutritionnels spécifiques. Blédilait Croissance a été conçu pour accompagner jour après jour son équilibre nutritionnel : du fer et des oméga-3 pour le développement cérébral, des fibres pour sa flore intestinale, du calcium et de la vitamine D pour la croissance osseuse. > Pharmacies

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



12



La garantie de fesses sans rougeurs.

Marmailles Plus T'I COUCHE BÉBÉ !

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

13

L'efficacité des formules Novalac est prouvée par des études cliniques.



Novalac
LE LAIT QUI LUI PLAÎT

Novalac est une gamme de laits infantiles qui accompagne la croissance et le développement de votre bébé. Et comme chaque enfant est différent, Novalac a mis au point une gamme complète afin que chaque bébé trouve le lait qui lui convient. > Pharmacies

14

Baume hydratant
CHEVEUX EN FORME

Spécialement élaboré pour l'entretien quotidien des cheveux crépus, frisés et défrisés, le baume hydratant Kanellia apporte souplesse, vitalité et brillance à la chevelure. À l'huile d'amande douce riche en vitamine E et à l'huile de ricin, sa formule nourrit, démêle et gaine les cheveux. > Pharmacies



À base d'actifs d'origine végétale, sans vaseline ni paraben.

15



Le zinc contribue également à la beauté des ongles.

Forcapil
ÇA POUSSE !

Forcapil est une formule complète avec des acides aminés soufrés (cystine et méthionine), des vitamines et des minéraux. Le zinc contribue à la synthèse normale des protéines, comme la kératine. La vitamine B8 participe au maintien de cheveux en bonne santé, souples et brillants. > Pharmacies

16



Apporte une sensation de fraîcheur et de pureté.

Gel nettoyant purifiant
SENSATIONS PURES

Le Gel nettoyant purifiant des laboratoires Jonzac nettoie et élimine les impuretés des peaux mixtes à grasses, même sensibles. À base d'eau thermale de Jonzac qui possède des vertus régénérantes, apaisantes et anti-inflammatoires. > Pharmacies

17

Poudre compacte
BRONZÉE TOUTE L'ANNÉE

Formulée à base d'ingrédients naturels et d'actifs issus de l'agriculture biologique, la poudre compacte Terre Caramel de Couleur Caramel est idéale pour paraître bronzée toute l'année. À base d'huile de jojoba bio qui lisse et nourrit les peaux sèches et fatiguées et de beurre de cacao bio qui raffermi l'épiderme et prévient l'apparition des premières rides. > Pharmacies



Une gamme de maquillage bio qui sublime votre peau.

18



Efficace jusqu'à onze heures !

Anti-moustiques
PROTECTION RAPPROCHÉE

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

19

Trois fois plus de calcium que dans le lait !



Micro-algues
LE TOP DES NUTRIMENTS

La Spiruline Micro-algues Prananarôm est un complément alimentaire riche en oligo-éléments pour compenser les carences provoquées par un rythme de vie inadapté et une alimentation parfois peu équilibrée. Elle convient à tous : enfants, personnes âgées, sportifs, femmes enceintes ou ménopausées. > Pharmacies

20

Difrax
BIBERON HIGH TECH



Difrax propose la gamme de biberons la plus technique du marché. La forme en S est idéale pour les petites mains et très pratique pour boire en position allongée. L'autre innovation Difrax est la valve située au fond du biberon : bébé n'avale pas d'air et sa digestion est beaucoup plus facile. > Pharmacies

Le fond du biberon est dévissable afin de faciliter le lavage.

Sortez le grand jeu !

30 activités pour profiter des vacances !

PAR BARBARA KELLER,
ASTRID BOURDAIS ET MSR

Des jeux pour ne pas s'ennuyer à la maison, des bricolages pour tous les âges, des sorties pour profiter de la nature, des expériences pour comprendre la terre... Un dossier ultra-complet pour occuper vos enfants pendant les vacances !

1 Jouer aux espions dans la savane du Cap Lahoussaye

Il flotte un parfum d'Afrique dans cette savane de l'Ouest réunionnais. Au coucher du soleil, quand la lumière rase les hautes herbes, on pourrait croiser un lion, des éléphants et même des girafes. Mais de dangereux braconniers sont venus chasser les animaux sauvages. Ils ont laissé des traces. Il faut les pister et les mettre hors d'état de nuire !

Matériel

Un chapeau, une carte fabriquée à la maison, une boussole, un appareil photo/vidéo pour filmer les ennemis...

Accès

C'est facile. Il suffit de se garer sur le parking du Cap Lahoussaye sur l'ancienne route nationale et de prendre le chemin qui monte sur la gauche. Le terrain de jeu est immense et jamais à plus d'une heure du parking. Attention cependant à ne pas vous laisser surprendre par la nuit.



2 Identifier les poissons du lagon



Faire du palmes-masque-tuba, c'est chouette. Mais c'est mieux quand on peut reconnaître et nommer les poissons que l'on voit. Pour cela, on peut consulter des bouquins, aller à la bibliothèque, regarder sur internet... On peut aussi se rendre sur le site de la Réserve marine (www.reservemarinereunion.com, onglet "Les missions" puis "Outils pédagogiques") pour télécharger et imprimer le coloriage créé par Estelle Hoelt et Tao Cognard. Une fois colorié, vous n'avez plus qu'à partir à la rencontre des poissons et des coraux dans leur milieu naturel : le lagon !

Matériel

Un accès internet et une imprimante. Des feutres et des crayons de couleur. Pour le lagon : palmes, masque et tuba.

Accès

De Saint-Gilles-les-Bains à Saint-Leu.



3 Personnaliser sa raquette de beach ball

Le beach ball a le vent en poupe. Il se joue sans filet et sans délimitation de terrain, avec des raquettes en bois qui s'achètent trois fois rien dans tous les magasins de plage et dans de nombreux supermarchés. Avant de commencer à jouer, sur la plage ou dans le jardin, on peut s'amuser à personnaliser sa raquette avec des serviettes en papier amusantes et du vernis-colle.

Matériel

Raquettes en bois. Serviettes en papier à motifs. Pinceau plat. Vernis-colle. Vernis vitrificateur.

Réalisation

Encollez d'abord le support. Posez ensuite la serviette en papier dépliée et dédoublée (il faut que cela soit le plus fin possible). Puis repassez une couche de vernis-colle. Une fois la colle complètement sèche, vous passez une à deux couches de vernis vitrificateur.





4 Relever un défi Gouzou

À moins d'avoir vécu dans une grotte au fond de Mafate depuis la fin des années 1980, chacun connaît le Gouzou. Ce petit bonhomme inventé par l'artiste graffeur Jace, sans pieds ni mains, sans yeux ni bouche, qui se balade sur les murs de l'île. Le Gouzou est facétieux par nature, comme les enfants. Il surgit là où on ne l'attend pas : sur un mur, un pont, une pile témoin (celle du pont de la Rivière Saint-Étienne), une citerne... Il voyage même à Madagascar, Paris ou New-York. Après l'avoir bien observé dans son milieu naturel (partout dans l'île), lancez un défi Gouzou à la maison. Objectif : faire réaliser des Gouzous aux enfants selon un thème imposé.

Matériel

Feutres noirs pour les contours du Gouzou et feutres de couleur, grandes feuilles blanches.



5 Vendre ses jouets

Envie de faire le tri dans la chambre des enfants tout en les motivant pour les faire ranger eux-mêmes ? Une solution miracle : la brocante. Le deal : tout ce qui sera trié, reconstitué, voire réparé, et qui ne sert plus, peut être vendu à la brocante. C'est l'enfant qui tient son stand, qui fixe ses prix et qui en tire tout le bénéfice. Les parents, quant à eux, gagnent en sérénité !

Matériel

Une table pliante et une chaise. De la crème solaire, une casquette et de l'eau. Des bacs en plastique pour regrouper les objets par thème : les figurines à 2 euros, les billes à 10 centimes, les livres à 1 euro, les DVD à 3 euros, etc. Les puzzles et jeux de constructions se vendent mieux dans leurs boîtes d'origine.

Calendrier

Premiers dimanches du mois à Saint-Denis (Bas de la Rivière), derniers dimanches du mois à Saint-Paul (esplanade du front de mer), deuxième et quatrième dimanches du mois à Saint-Pierre...

Plus d'infos

www.calendrierbrocante974.webnode.fr



6 Dormir dans un refuge de montagne

Pour les plus grands et les plus téméraires, une nuit passée dans un gîte de montagne ou un refuge de pleine nature est une occasion unique d'observer la vie nocturne. Les propriétaires ou gardiens de ces gîtes composés de dortoirs ou de chambres se feront un plaisir de vous accueillir en préparant votre dîner (réservation obligatoire). Comptez une vingtaine d'euros par personne et par nuit.

Plus d'infos

<http://runrando.free.fr>

<http://resa.reunion.fr>



7 Pique-niquer dans... le jardin

Pourquoi ne pas leur proposer un pique-nique dans le jardin, juste sous le manguier ? Une manière originale de se sentir en vacances tout en restant à la maison. Une jolie nappe blanche ou à carreaux et le tour est joué ! Vous pouvez aussi les surprendre par un pique-nique thématique ("en route pour l'Amérique", "pique-nique tout rouge", "finger food", "pique-nique lointan"...).

En plus

Adoptez le mode pique-nique pour le goûter ou le petit-déjeuner !



8 S'initier au land art

Le land art, vous connaissez ? Idéal pour initier vos enfants à l'art contemporain et stimuler leur créativité, le land art consiste à utiliser le cadre et les matériaux de la nature pour créer des œuvres d'art. Bois, plume, sable, terre, cailloux... Ensuite, il faut creuser, transporter, empiler, tracer, planter... Proposez-leur de dessiner dans l'herbe des mandalas, de reproduire sur le sable le visage de papa... Les œuvres produites, soumises à l'injure du temps ne sont qu'éphémères. Elles finiront par disparaître pour ne laisser que de (bons) souvenirs !



9 Cuisiner un gâteau lontan

Cela fait des années que Maryvonne Sery fabrique ce gâteau tisson (farine de maïs) sur le site du four à pain à l'Entre-Deux avec l'association *Entre 2 Z'epok*. Elle a eu le temps de le tester et d'améliorer cette recette traditionnelle pour l'adapter au goût des enfants d'aujourd'hui.

Ingédients

■ 10 œufs ■ 500 g de tisson (farine de maïs) ■ 500 g de farine ■ 300 g de sucre ■ 1 plaquette de beurre fondu ■ 1 pot de 250 g de crème fraîche ■ 250 ml de lait ■ 2 sachets de levure ■ 1 cs d'anisette ■ 1 boîte de poires au sirop (avec le jus) ■ 3 bâtons de vanille.

Réalisation

1 Battre les œufs et le sucre. **2** Ajouter la vanille, puis le tisson. Ajouter la crème, le lait et la liqueur. **3** Ajouter la farine, la levure puis le beurre fondu. **4** Incorporer à cette pâte les fruits coupés en lamelles et le jus des fruits au sirop. **5** Mettre au four à 180 °C pendant 1 h.

Méthode lontan

Chemiser une grande marmite avec deux feuilles de banane superposées. Découper ce qui dépasse. Verser la préparation et couvrir avec le couvercle à l'envers. Poser la marmite dans les braises et ajouter des braises sur le couvercle. Au bout de 10 à 15 min, enlever les braises du dessous. Laisser cuire doucement avec les braises du dessus jusqu'à ce que le gâteau soit à point (tester avec la pointe du couteau). "Il est bien meilleur à la braise qu'au four !", foi de Maryvonne Sery.



10 Observer les baleines

De juin à novembre, c'est la saison des baleines dans l'Océan Indien. Elles arrivent de l'Antarctique pour se reproduire ou mettre bas. Il est donc fréquent de pouvoir observer des couples baleine/baleineau près de nos côtes. Les baleines à bosse peuvent atteindre 15 m et 35 t à l'âge adulte et 4 m et 1,6 t à la naissance ! Le long de la route de la corniche, au Cap Lahoussaye, on peut en voir presque tous les jours.

Matériel

Une paire de jumelles et un appareil photo.

Accès

Parking du Cap Lahoussaye, côté mer.

En plus

Avant d'aller les observer, testez vos connaissances avec le quizz de l'association Globice, qui a pour mission l'étude et l'observation des cétacés : www.globice.org.





Parrainez
un membre de votre entourage
et recevez votre chèque
de 15 € !

 **Optic 2000**

Saint-Joseph - tél. 02 62 29 65 83

Saint-Paul - tél. 02 62 45 59 12

Le Tampon - tél. 02 62 19 34 40

Offre valable du 1^{er} juillet au 30 septembre 2015

les
ModiSSimes

-50%
sur

une sélection de
montures de marques
optiques et solaires**

Voir conditions en magasins

www.optic2000.com

* 50% de réduction sur une sélection de montures signalées en magasin, hors verres correcteurs. Offre valable exclusivement dans les points de vente dont l'adresse figure ci-dessous. Offre non cumulable avec d'autres offres ou avantages. Offre non valable sur le site optic2000.com. Photo non contractuelle. 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. ** Les équipements au prix métropole.



11 Voyager dans les airs

Improviser un groupe de musiciens avec des percussions originales fabriquées avec tout ce qui vous entoure. Chaque enfant fait son bruit à un rythme régulier. Une fois les répétitions au point, on peut même inventer les paroles d'une chanson !
Musique, maestro...

Matériel

Boîtes en plastique, casseroles, cuillères, bidons, feuille de papier, tube en PVC, pot de peinture, bassine, arrosoir, clés, etc.



12 Enregistrer les sons de la nature

Emmenez-les en forêt enregistrer les sons de la nature sur leur téléphone pour en faire une sonnerie originale. Le bruit des cascades, le chant des oiseaux... Pour entendre le chant du merle péi, du zoizeau blanc, du tec-tec ou du chakouat, la société d'études ornithologiques de La Réunion recommande 2 sites :

- la réserve de la Roche Écrite (située dans les hauts de la ville de Saint-Denis, 45 min de voiture jusqu'au lieu-dit Mamode Camp, au-dessus du Brûlé ; puis 30 min de marche suffisent pour aller à la rencontre de toutes les espèces).
- le Grand Étang, dans les hauts de Saint-Benoît, pour l'observation des oiseaux forestiers (sauf le tuit-tuit, endémique de la forêt de la Roche Écrite).

13 Faire un arbre généalogique

Une activité passionnante pour leur raconter leur histoire, les aider à comprendre leur héritage et en apprendre davantage sur les membres de la famille qu'ils n'ont pas eu la chance de rencontrer. Cette activité demande un peu de temps, à moins de s'arrêter aux arrière-grands-parents. L'occasion d'aller voir la famille, de poser des questions, de récupérer des photos des anciens, des cousins... Développez leur curiosité en leur racontant la vie de vos arrière-arrière-grands-parents.



Matériel

Une grande feuille de papier Canson, crayon à papier, feutres, colle, agrafeuse.

14 Jouer au photographe

Fournissez-lui un appareil photo et proposez-lui un thème (par exemple : la joie, une couleur, etc.). Il doit se débrouiller pour prendre une photo illustrant le thème avec pertinence. Autre possibilité, lui proposer un reportage photo, sur le thème des maisons créoles par exemple. L'occasion d'arpenter avec lui la rue de Paris à Saint-Denis, l'ancienne résidence des Devilleneuve, l'ancien consulat d'Angleterre...





© THINKSTOCK - ISTOCKPHOTO - JUPITERIMAGES

15 Reproduire un arc-en-ciel

Faire un arc-en-ciel avec un tuyau d'arrosage... rien de plus simple ! Un après-midi ensoleillé (quand le soleil est bas dans le ciel), allez dans le jardin. Branchez le tuyau d'arrosage et pincez le bout du tuyau avec le doigt afin qu'il pulvérise de fines gouttelettes d'eau. Placez-vous dos au soleil avec le jet d'eau en face de vous. Regardez à travers le jet et vous verrez apparaître un magnifique arc-en-ciel. Comme la lumière du soleil passe à travers les gouttes d'eau, elle se réfracte et se divise en sept couleurs du spectre. Magique !

© LIGHTWAVE MEDIA

16 Nettoyer un coin de nature

Organisez une opération citoyenne de nettoyage en vous rendant sur un site du littoral, une plage. Pour les sensibiliser à l'environnement grandeur nature !

Matériel

Gants épais, bottes, sacs en plastique, râteliers.



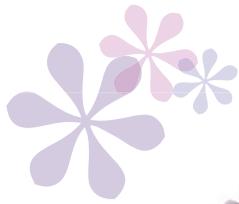
17 Regarder les étoiles

Un soir, si vous ne savez pas quoi faire, initiez-les à l'astronomie. De par sa situation géographique, le ciel de La Réunion est particulièrement propice à l'observation des étoiles. Essayez de retrouver avec eux les différentes constellations comme la celle de la Grande Ourse ou encore Cassiopée. Certaines applications pour smartphones permettent de se repérer dans le ciel et indiquent où se trouvent les différentes constellations par rapport à l'endroit où vous êtes.

18 Tenir un journal de vacances

En début de vacances, offrez-lui un petit carnet et proposez-lui de tenir un journal de toutes les aventures des vacances. Un peu comme un journal intime. Il pourra y coller des photos, des tickets, des images, des souvenirs, des plantes séchées... Idéal pour l'inciter à écrire !





Activité
pour les
4-6 ans !



19 Fabriquer sa pâte à modeler

Faire de la pâte à modeler maison c'est facile, économique et écologique ! On est certain d'obtenir un produit non toxique, qui n'a rien à envier aux petits pots vendus en magasin.

Ingrédients

■ 1 tasse de farine ■ ½ tasse de sel ■ 2 cc de bicarbonate de soude ■ 1 cc d'huile végétale ■ 1 tasse d'eau chaude ■ des colorants alimentaires.

Réalisation

1 Dans une casserole, mélanger les ingrédients secs auxquels on ajoute l'huile puis l'eau tout en remuant. **2** Faire chauffer à feu moyen en remuant jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. **3** Éteindre le feu lorsque la pâte commence à se décoller du fond de la casserole. **4** Une fois tiédie, pétrir la pâte à la main. **5** Diviser ensuite en morceaux selon le nombre de couleurs que vous désirez obtenir. **6** Ajouter les colorants et pétrir jusqu'à obtention d'une couleur homogène. **7** La pâte à modeler maison se conserve facilement si elle est rangée dans des boîtes hermétiques. **8** Si elle sèche, il suffit de se mouiller les mains et de la pétrir un peu.



CIRCUS BOUTIQUE
55, rue Juliette Dodu - SAINT-DENIS
Tél. 0692 85 16 75 - 0262 94 32 01



20 Jouer au morpion

Matériel

Récupérez une vingtaine de petits galets de même gabarit.

Réalisation

Peignez la moitié d'une couleur et l'autre d'une autre couleur. Pour rendre vos galets plus joyeux, ajoutez des petits motifs à la peinture ou au feutre indélébile : lignes, points... Vernissez tous les galets au spray. Dessinez vos grilles de jeu à la craie à même le sol, sur une ardoise ou au feutre sur une grande feuille de papier. Jouez !



Activité pour les 8-10 ans !



21 Créer une suspension pour plantes en noix de coco

Lors de vos balades en famille, collectez 3 ou 4 noix de coco sèches. Enlevez l'épaisse couche de fibres à l'aide d'un couteau. À la scie (circulaire), coupez la noix en 2. Percez 3 trous à 1 cm du bord de la noix afin d'y faire passer de la corde. Vous pouvez aussi visser 3 vis auxquelles vous accrocherez des cordons ou de vieux lacets de chaussures. Suspendez votre noix à votre convenance et choisissez de jolis plants à y insérer. N'oubliez pas de les arroser régulièrement !



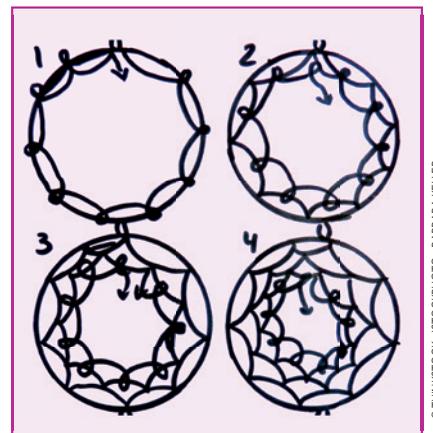
22 Fabriquer son attrape-rêves

Tendance et esthétique, l'attrape-rêve se placera au-dessus du lit pour retenir les cauchemars et laisser gambader les beaux rêves, comme le dit la légende.

Réalisation

Pour démarrer, découpez un cercle de carton de 15 cm de diamètre minimum et 0,5 cm d'épaisseur. Recouvrez le cercle de ruban ou ficelle de votre choix. On peut aussi confectionner des cercles plus petits qui serviront ensuite. Enroulez un fil plus fin (type fil à broder) de manière à remplir le cercle comme une toile d'araignée. Terminez au centre en faisant un nœud ou en ajoutant une perle. Suspendez 3 à 5 fils en bas du cercle, le plus long au milieu puis de longueur décroissante vers l'extérieur. Décorez ensuite selon vos goûts : perles, coquillages, rubans, plumes et les cercles plus petits préparés plus tôt.

Activité pour les 10-12 ans !





23 Customiser des bouteilles en verre

Ce genre d'activité a l'avantage de se décliner à l'infini. En effet, une fois les bouteilles nettoyées, les idées créatives s'expriment sans limite et ne demandent que peu de moyens. Quelques chutes de tissu, de toile de jute, un reste de corde et de ficelle, des rubans et petits accessoires récupérables (anciens bijoux, boutons, breloques, sequins, perles...) donneront naissance à de jolis flacons uniques qui trôneront fièrement sur une table.



24 Créer un cadran solaire

En arrivant à la plage, dessinez un cercle dans le sable sec. Tracez plusieurs quartiers et inscrivez les grandes directions (nord, sud, est, ouest). Plantez un bâton au centre. Observez le déplacement de l'ombre du bâton avec les enfants, au fur et à mesure que la journée passe. Une version très simplifiée du cadran solaire qui permet toutefois de se familiariser avec le phénomène de rotation de la Terre sur elle-même.

25 Fabriquer son savon

Fabriquer du savon est très facile. C'est aussi un bon moyen pour vous débarrasser des vieux bouts de savons qui traînent dans la salle de bain ! Procurez-vous des moules originaux : cœur, fleur, cupcakes, bâtonnet, animal, etc. Récupérez les petits bouts de savon que vous trouvez dans la maison. Râpez-les. Mélangez la poudre obtenue avec un petit peu d'eau. Vous pouvez aussi ajouter des huiles essentielles à votre préparation pour la parfumer. Versez le mélange dans des petits récipients et moules. Tassez bien pour enlever l'air et recouvrez avec un tissu. Laissez sécher une semaine et profitez du résultat !



26 Se prendre pour un artisan glacier

Un sorbet pour le dessert ? Rien de plus simple. Profitez de la saison des agrumes pour réaliser avec eux un succulent sorbet orange pamplemousse.



Ingédients

- 4 oranges pressées ■ 2 pamplemousses pressés ■ 1 citron pressé
- 100 g de sucre-glace ■ 2 blancs d'œufs ■ Morceaux de pamplemousse

Réalisation

Verser le jus dans un saladier avec les morceaux de pamplemousse et le sucre glace. Passer au mixeur. Mettre la préparation au congélateur deux heures, sortir et remuer. Battre les blancs en neige et les incorporer à la préparation. Remettre au congélateur une heure, sortir, remixer puis remettre au congélateur. Renouveler l'opération jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.





27 Écouter des contes créoles

Ce soir, éteignez la télévision et faites-leur revivre l'époque où les ouvriers et les petits planteurs se retrouvaient le soir autour des "rakontè zistoir". L'époque où le soir, après le repas et avant le coucher, c'était l'heure des "racontaz". La famille se réunissait devant la grand-mère pour l'écouter. Ce soir, invitez ses amis, ses cousins et cousines et, à la lueur d'une bougie, racontez-leur l'histoire de Ti Jean. Krik ! Krak !



28 Créer un terrarium

Un bocal à poisson, un peu de terre (5 cm d'épaisseur) recouverte de feuilles, d'écorces de bois et 1 ou 2 plantes déterrées dans le jardin. Une grosse pierre pour que vos invités puissent ramper ou se cacher. Il ne reste plus qu'à trouver des fourmis, escargots, vers de terre... Ensuite, allez sur internet pour tout savoir de leur régime alimentaire. Observez. À quoi servent leurs tentacules ? Combien ont-ils de pattes ? Comment se déplacent-ils ?

29 Découvrir un "sentier marmaille"

Les "sentiers marmailles" sont des itinéraires conseillés pour des groupes comprenant de jeunes enfants. Des balades faciles d'une durée maximale de 2 h, qui suivent des sentiers balisés et sécurisés. Toutes les balades proposent une aire de pique-nique, un espace de détente. Des petits panneaux de bois indiquent que vous cheminez sur un sentier décrit dans le guide "sentiers marmailles". L'accès en voiture est indiqué depuis l'agglomération la plus proche.

Plus d'infos

Téléchargez le guide des "sentiers marmailles" sur le site www.cg974.fr

30 Organiser un parcours sportif

Avec un peu d'imagination, il est facile d'organiser un petit parcours sportif : slalom, obstacles, saut en longueur, cerceaux, faire la roue, franchir à cloche-pied plusieurs traits successifs, lancer des balles dans un trou ou dans une bouée, etc. Pour que ce soit encore plus drôle, demandez aux participants de tenir un seau d'eau dans une main pendant leurs exploits ! Puis un œuf dans la main droite.



Découvrir un nouveau sport

Profitez des vacances pour lui faire découvrir un nouveau sport : canoë-kayak, canyoning, plongée sous-marine, pêche...



**CET OURSON
NE CHASSE
PAS
LES SAUMONS.
SEULEMENT
LES ACIDES
GRAS SATURÉS.**



Les nutritionnistes recommandent de varier les apports en matières grasses et de privilégier les matières grasses à teneur modérée en acides gras saturés. C'est pourquoi l'Ourson de Lulu® utilise dans ses recettes de l'huile de colza, une des huiles à la plus faible teneur en acides gras saturés.

Ouvrons le Champ des Possibles.
www.lulechampdespossibles.fr



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

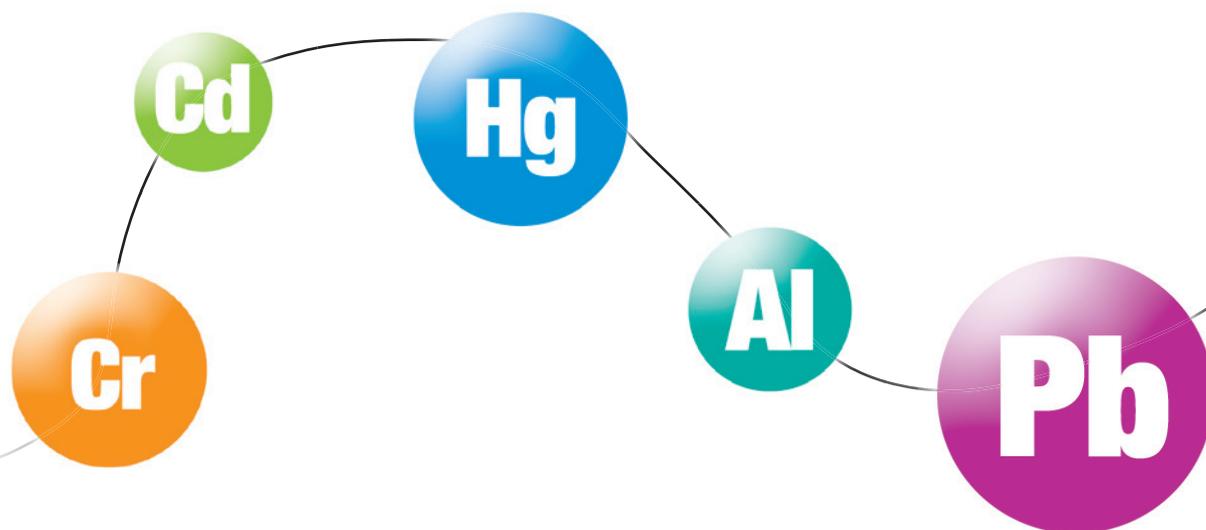
Du plomb dans l'air

Des métaux dans notre corps



PAR LUCIE GRAFF

Fer, magnésium, cuivre, zinc... notre corps contient de petites quantités de métaux. Leur présence est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme. Mais, lorsqu'ils dépassent un certain seuil, ces métaux deviennent toxiques.



Parmi les minéraux et les oligo-éléments essentiels au fonctionnement de notre organisme, certains sont des métaux. C'est le cas par exemple du fer, élément constitutif de l'hémoglobine, la molécule qui assure le transport de l'oxygène dans le sang. Mais aussi du magnésium, dont dépendent pas moins de 300 synthèses d'enzymes (dont celle de l'ADN). Ou encore du cuivre, du zinc... La présence de métaux dans notre organisme est donc tout à fait normale et indispensable à la vie.

POINT TROP N'EN FAUT !

Ces éléments doivent demeurer en faibles quantités dans notre corps. Qu'ils soient essentiels à notre organisme ou qu'ils n'aient aucune fonction biologique, les métaux présentent tous, en excès, des risques pour la santé. Comment absorbons-nous ces éléments ? Ils sont présents naturellement dans notre environnement, mais aussi utilisés industriellement et émis sous forme de très fines particules dans l'air. Ces particules se retrouvent dans les sols et contaminent progressivement les végétaux et les animaux, pour se retrouver dans nos assiettes. Parmi les plus toxiques, le plomb, tristement célèbre pour être responsable du saturnisme, une maladie caractérisée par

des troubles du développement cérébral, des perturbations psychologiques et des difficultés d'apprentissage chez les enfants. Ou encore le mercure, un puissant neurotoxique (toxique pour le système nerveux) et également reprotoxique (altérations du développement, malformations chez les enfants exposés pendant la grossesse). Mais aussi l'aluminium, l'arsenic, le cadmium, le chrome VI, le cuivre, le nickel et le vanadium.

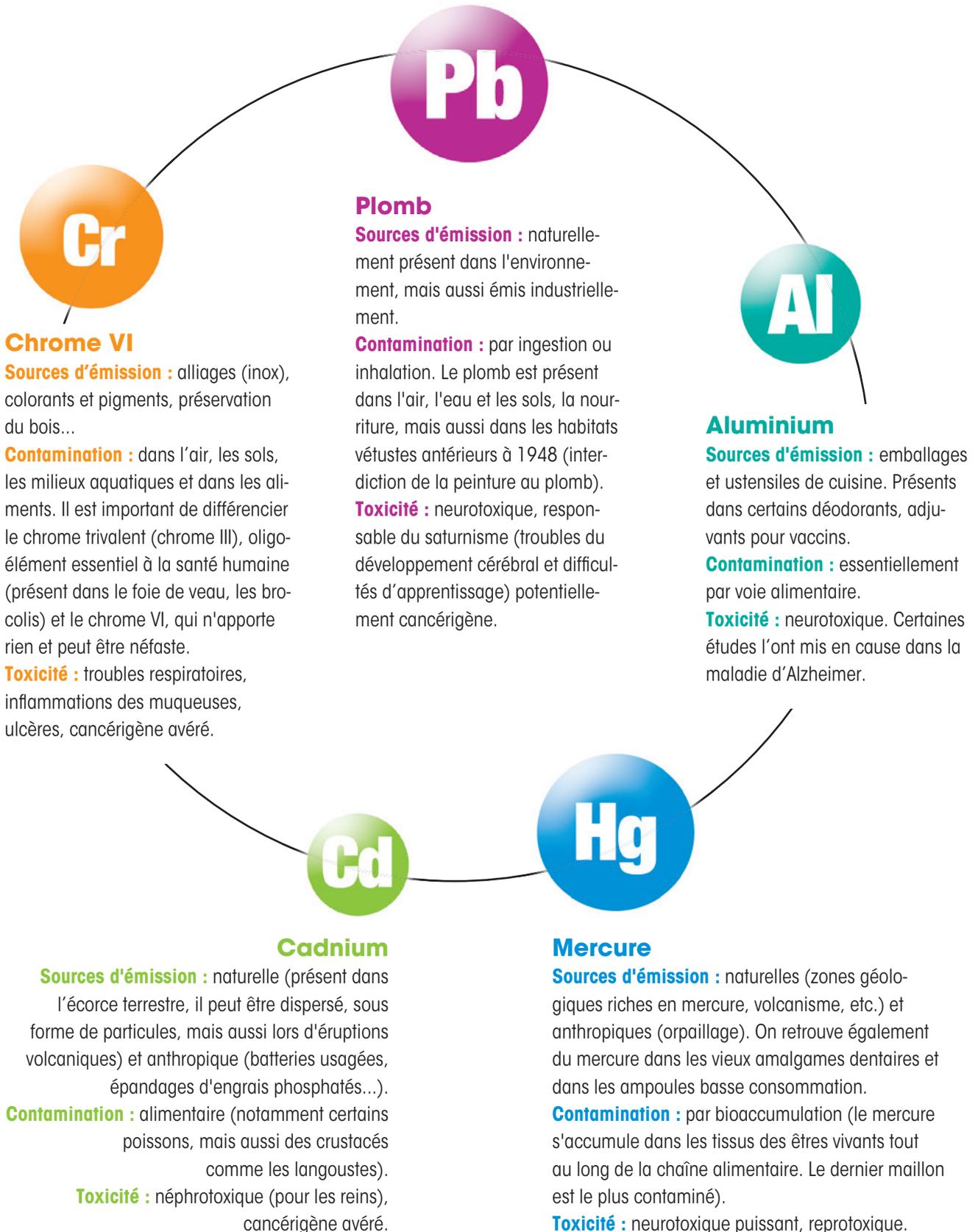
RECU DU PLOMB

Publiée en 2011, une étude de l'Institut national de veille sanitaire avait pour objectif d'évaluer l'exposition de la population française aux métaux. Pour cela, des prélèvements de sang, d'urines et de cheveux ont été réalisés sur près de 5 000 personnes. Ces prélèvements ont été analysés afin de déterminer l'exposition à 11 métaux. Résultats : l'exposition est globalement basse et en accord avec les standards d'autres pays européens. D'autre part, l'exposition au plomb, véritable problème de santé publique en raison de son utilisation massive dans l'habitat (peinture au plomb) jusqu'au milieu du XX^e siècle, mais aussi à travers les émissions atmosphériques (essence au plomb jusque dans les années 1990) a fortement reculé ces dernières décennies.

Intoxication au plomb

Souvenez-vous, en novembre 2011, 77 cas de saturnisme avaient été découverts (plombémie supérieure à 100 µg/l) dans le quartier de l'Oasis, bidonville de la commune du Port. 39 cas concernaient des enfants de moins de 6 ans et 38 cas la tranche d'âge des 6-15 ans. L'origine de cette contamination ? Des concentrations de plomb anormalement élevées dans le sol, vraisemblablement imputables aux dépôts sauvages de déchets (batteries usagées de véhicules) ainsi qu'à diverses activités de récupération de métaux et de véhicules hors d'usage ou de réparation de véhicules, observées sur le site.

Quelques métaux et leur toxicité



Bonne nuit, les petits !

En phase avec son sommeil

PAR CHLOÉ GURDJIAN

Nous dormons de plus en plus mal et de moins en moins. Savons-nous que le sommeil est divisé en différentes phases ? Voici des conseils simples pour améliorer votre temps passé dans les bras de Morphée.

Nous dormons en moyenne 25 ans de notre vie. Mais la qualité de notre sommeil a baissé, notamment à cause de notre style de vie. Activités professionnelles, sociales et familiales, temps de transports allongés, stimulations par les outils technologiques... En 50 ans, le temps de sommeil moyen a diminué d'1 h 30.

CYCLES DU SOMMEIL

Pour se réconcilier avec son sommeil, il faut déjà comprendre comment il fonc-

tionne. "Un sommeil normal se compose de 3 à 5 cycles par nuit, explique le Dr Duforez, du Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu. Un cycle débute avec du sommeil superficiel, pendant lequel le dormeur entend les bruits. Il y a ensuite un sommeil profond. C'est un sommeil de grande qualité qui permet de récupérer physiquement, pendant lequel les gens n'entendent plus rien. Puis vient le sommeil paradoxal. C'est le temps du rêve. Chaque cycle présente théoriquement du sommeil superficiel et/ou du sommeil profond, et se termine

...



La grasse matinée pour compenser ?

Il est possible de dormir plus le week-end pour rattraper son manque de sommeil. "Mais il vaut mieux faire une sieste, explique le Dr Duforez. La grasse matinée n'est pas du sommeil efficace car il y a du bruit, la lumière, les gens autour... De plus, génétiquement l'espèce humaine récupère mieux en début d'après-midi que le matin."

par du sommeil paradoxal. Le sommeil humain est caractérisé par des cycles riches en sommeil profond en début de nuit, et beaucoup plus de sommeil paradoxal en fin de nuit. Ça veut dire qu'on récupère physiquement plutôt en début de nuit et psychiquement (apprentissage, mémoire) plutôt en fin de nuit."

HEURE DU COUCHER ?

Cela dépend du rythme biologique et du style de vie de chacun. L'essentiel étant de se coucher à heures fixes. "Le proverbe disant que les heures avant minuit comptent double n'est donc pas vrai. Globalement, on peut se coucher entre 22 h et minuit, voire 1 h, explique le Dr Duforez. Il y a, en revanche, un problème quand les gens, notamment les personnes âgées, se couchent trop tôt. Elles risquent ensuite de se réveiller prématurément dans la nuit."

À L'ÉCOUTE DE SON CORPS

Certains signes ne trompent pas : bâillements répétitifs, on ne retient pas ce

qu'on lit, petits picotements, température corporelle qui chute... "Le train du sommeil se présente." C'est le moment de se coucher ! Les Français dorment en moyenne 7 h. Mais il y a des petits dormeurs qui peuvent se contenter de 6 h, et des gros dormeurs qui ont besoin de 9 h. Mais, à moins de 5 h ou à plus de 10 h par nuit, il y a des risques pour la santé.

RISQUES

Le manque de sommeil augmente de 20 à 30 % le risque de problèmes cardiovasculaires. Il y a aussi un risque métabolique, la régulation des hormones se faisant pendant la nuit. Si on dort mal, le risque d'une maladie comme le diabète augmente, souvent accompagné d'une prise de poids importante. Enfin, il y a des risques immunitaires qui nous rendent plus sensibles aux infections. "Ainsi que des risques mentaux, de dépression, d'anxiété... ça fait beaucoup, indique le Dr Duforez. Conclusion : il vaut mieux bien dormir !"

Quelques conseils pour bien dormir

"Il est très important de se coucher à heures régulières", insiste le Dr Duforez. Il faut aussi éviter de regarder des écrans avant d'aller se coucher (télé, ordinateurs, tablettes, smartphones...). "Sinon le cerveau est toujours stimulé par la lumière qu'ils émettent et ça empêche de dormir. Il y a aussi des erreurs toutes bêtes, comme prendre un bain trop chaud. Ça augmente la température corporelle et le cerveau a du mal à se débrancher. En revanche, un conseil qui n'est pas toujours vrai, c'est de ne pas faire de sport le soir. On s'est aperçu que les gens qui en font s'endorment un peu plus tard mais ont plus de sommeil profond. Il vaut donc mieux pratiquer une activité sportive le soir, jusqu'à 4 h avant le coucher, que de ne pas en faire du tout." Enfin, conclut le Dr Duforez, "l'important, c'est d'avoir du plaisir à se coucher !"

© ISTOCK



ORGAN'Y.C.



**QUOI ?
MES SERVIETTES
ET MES TAMPONS
NE SONT PAS 100 %
COTON ?**

100 % bio,
réduit le risque
d'irritation
et d'allergie



PROTÈGE-SLIPS



SERVIETTES
(3 TAILLES)



TAMPONS (AVEC OU
SANS APPLICATEUR)

La première gamme de protection féminine
en coton biologique certifié !

EN PHARMACIE

Distribué par Maéva Réunion, tél. 06 92 85 06 78

IMPORTATEUR FLEURS DE BACH À LA RÉUNION



Formessence

Les fleurs de Bach "Healing Herbs" sont pures, authentiques, labellisées bio et fidèles à la méthode originale du Dr Edouard Bach.

- > Flacons de 10 et 30 ml
- > En sprays ou en granules
- > Boutique en ligne



02 62 37 18 39 - info@formessence.re
WWW.FORMESSENCE.EU

Stock sur place, livraison, implantation, réassort sous 48 h, formation des salariés sur demande. Vente uniquement aux revendeurs.



États grippaux
aussitôt
Oscillo



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

Aider le corps à être plus fort que l'hiver

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

30 doses d'Oscillo pour tous !

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

OSCILLO : le réflexe de l'hiver

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

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

BOIRON®

www.boiron.fr

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

PAR ASTRID BOURDAIS

La toux est l'une des 4 premières raisons de consultation. À quoi est-elle due, de quelle maladie est-elle le signe, comment la soigner ? Réponses en abécédaire, avec le Dr Virgile Gazaille, pneumologue.

Dis, tonton...

Tout sur la toux

✓ Antitussifs

Ces médicaments, qui se présentent souvent sous forme de sirop, agissent sur les récepteurs des bronches pour inhiber le réflexe de toux, en cas de toux sèche. On trouve deux grandes catégories d'antitussifs, en vente libre dans les pharmacies : les antitussifs à base

d'opiacés (dérivés de l'opium) et les antitussifs à base d'antihistaminiques (utilisés contre les allergies). Les deux ont des effets indésirables et les pneumologues ne les aiment pas particulièrement. Conseil : une utilisation de 2 ou 3 jours maximum pour permettre au malade de se reposer la nuit, mais pas davantage.

...



✓ **Asthme**

La toux est l'un des symptômes de la crise d'asthme. Elle se manifeste notamment chez l'enfant, par des quintes répétitives le soir. Dans ce cas, elle est un signal d'alerte. On mettra alors en place un traitement adapté en fonction de la sévérité de l'asthme.

✓ **Bronchectasie**

On parle de bronchectasie lorsque les parois des bronches sont abîmées, facilement irritées et infectées. Notamment en raison d'infections chroniques ou répétitives. Elle est souvent la conséquence de maladies comme la pneumonie, la tuberculose, des infections contractées pendant l'enfance ou par le reflux. Elle entraîne une toux chronique peu efficace. Et peut être traitée par la kiné respiratoire.

✓ **Chronique**

La toux est dite chronique lorsqu'elle dure plus de 3 semaines. Elle doit conduire à un examen spécialisé en fonction des symptômes : radio pulmonaire, scanner, épreuve fonctionnelle respiratoire (qui mesure le souffle, la capacité respiratoire et le débit).

✓ **Cancer**

Toute toux inhabituelle ou majorée chez les fumeurs, avec éventuellement la présence de sang dans les crachats, doit donner lieu à une consultation pour éliminer l'hypothèse du cancer du poumon ou des bronches.

✓ **Fibroscopie**

Si les examens classiques (radiographie pulmonaire, épreuve fonctionnelle respiratoire, scanner) ne sont pas suffisants, le pneumologue peut pratiquer une fibroscopie, qui consiste à aller voir, avec un petit tube, à l'intérieur de la trachée et des bronches. Cette intervention n'est pas très agréable, car le médecin passe par les voies naturelles (bouche ou nez). Elle intervient donc en dernier recours.

✓ **Grasse**

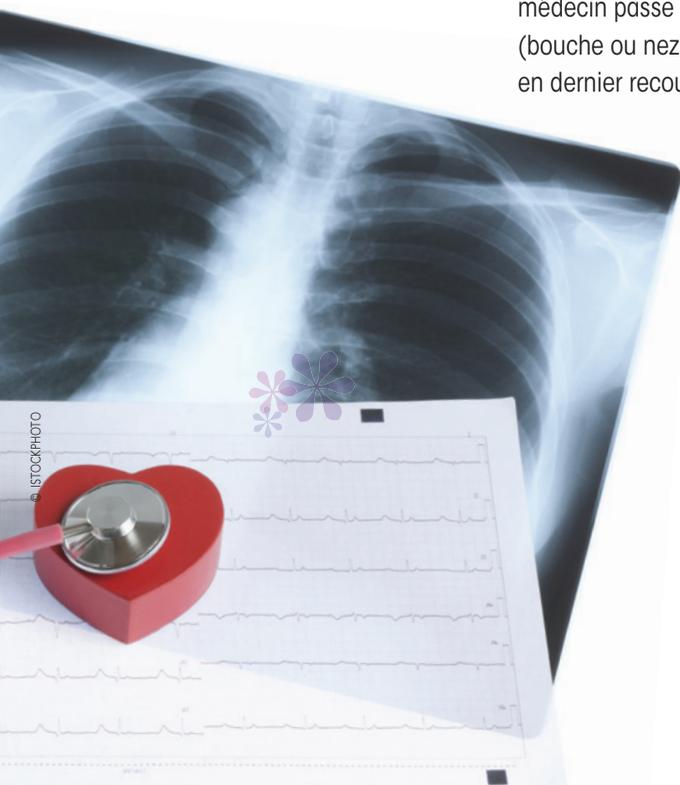
La toux grasse sert à évacuer les sécrétions encombrant l'appareil respiratoire. L'accumulation de particules irritantes inhalées (pollens, poussières, rhumes) provoque une irritation des bronches. Celles-ci augmentent alors leurs sécrétions de mucus. C'est ce mucus que l'on crache avec la toux dite "grasse". On parle d'expectoration.

✓ **Hydratation**

Les bronches sont des muqueuses. À ce titre, en cas de toux, il est recommandé de beaucoup boire pour les hydrater. On tolère ainsi mieux la toux, qui reste un mécanisme naturel de défense.

✓ **Normale**

Une toux "normale" ne doit pas excéder une dizaine de jours.



✓ **Fluidifiants**

Les fluidifiants bronchiques, appelés aussi mucolytiques, stimulent la sécrétion de mucus. Ils sont censés éviter l'encombrement bronchique en cas de toux grasse. Là encore, les pneumologues ne les recommandent pas. Car si la toux n'est pas efficace, les fluidifiants peuvent provoquer une inondation bronchique, soit le contraire de l'objectif recherché. Une bonne hydratation de la muqueuse doit suffire, notamment par le biais d'instillation nasale de sérum physiologique.





✓ ORL

Si l'infection est d'origine ORL (laryngite, pharyngite, dans un contexte viral épidémique) avec un nez qui coule en arrière provoquant la toux, celle-ci doit s'améliorer assez vite (5 à 6 jours). Dans le cas contraire, sur une toux traînante, il est nécessaire de faire un bilan.



✓ Psy

La toux peut avoir une origine psychogène. C'est alors une habitude prise qui peut être gênante pour la vie sociale.

✓ Tabac

Le tabac et tous les composants de la cigarette provoquent une irritation des bronches. Il suffit d'1 à 2 cigarettes par jour pour entretenir cette irritation chronique qui devient définitive. Les minuscules particules de cendre inhalées sont piégées par le mucus sécrété par les bronches. À force, le processus devient irréversible, les bronches prenant l'habitude de sécréter en permanence. C'est ce mécanisme qui explique la toux matinale et grasse du fumeur.

✓ Reflux

Le reflux gastro-œsophagien, qui surgit en général la nuit, en position allongée, provoque des toux d'irritation. Un traitement adapté, au long cours, permet d'enrayer le reflux et donc la toux.

✓ Sèche

La toux sèche est provoquée par l'irritation des récepteurs situés sur la paroi des bronches, devenues, en raison d'une inflammation, plus sensibles (courant d'air, parfum).

✓ Placebo

Les médicaments contre la toux sont contre-indiqués pour les enfants de moins de 2 ans depuis 2010. Ce n'est pas le cas des placebos ! Une étude récente, publiée dans la revue américaine *Jama Pediatrics* montre que des enfants ayant reçu un placebo à base d'eau aromatisée au raisin et au caramel ont vu leurs nuits s'améliorer par rapport à ceux qui n'ont rien reçu.



✓ Tisane

Certaines plantes sont reconnues efficaces contre la toux. Claude Cheung-Lung, pharmacien, recommande notamment l'eucalyptus (5 à 10 g à infuser dans une tasse, 3 fois par jour), associé au miel, pour ses vertus antiseptiques et adoucissantes. Les plantes pèi, telles que le géranium et le thym, sont également efficaces. Au-delà d'une semaine, si la toux persiste, il faut consulter.





Jardin intérieur

Végétations : faut-il opérer ?

PAR CÉLINE GUILLAUME

L'opération est bénigne et indolore. Pourtant, elle suscite souvent craintes et hésitations chez les parents.

“**M**a fille ronflait et sa respiration était gênée. L'oto-rhino-laryngologiste (ORL) m'a conseillée de l'opérer. Malgré mon anxiété, j'ai accepté l'intervention. Elle a été hospitalisée une matinée. Elle va bien mieux depuis”, témoigne Cherry, 39 ans. Les végétations se situent entre les fosses nasales et le pharynx (le cavum) sous la forme d'un tissu immunitaire. Il s'agit de la première barrière contre les microbes qui entrent par le nez dans le corps humain. “Elles disparaissent souvent vers l'âge de 12 ou 13 ans. Le pic de fréquence opératoire se situe entre 2 et 6 ans, mais on peut voir des enfants opérés plus tard”, informe le Dr Yvon Richard, ORL et chirurgien cervi-

co-maxillo-facial. En milieu tropical, cette pathologie est moins fréquente : les infections hivernales sont plus rares... Mais “lorsque les végétations sont hypertrophiques, il faut les opérer quel que soit le lieu de vie”, tranche le Dr Richard.

LES SYMPTÔMES

Les végétations grossissent parfois excessivement chez le jeune enfant : laryngites, ronflements, rhumes, otites moyennes aiguës à répétition, nez et oreilles bouchés doivent alerter les parents. Si rien n'est fait, l'enfant risque une obstruction nasale importante et l'otite sérieuse peut entraîner une baisse d'audition. “Ce tissu immunitaire devient inefficace, se transformant en source d'infection au lieu d'être source de protection. Certaines végétations sont

mal positionnées : il faut alors non seulement les enlever, mais parfois poser des aérateurs au niveau des oreilles”, précise le Dr Yvon Richard.

AVANT L'OPÉRATION

“Les contre-indications essentielles sont les antécédents de fentes labio-palatines, notamment opérées, les troubles de la coagulation et le jeune âge (pas avant 2 ans)”, souligne le spécialiste. Dans les autres cas, avant l'intervention, des examens sont nécessaires. Une radio ou une fibroscopie du cavum n'est pas indispensable, mais l'ORL peut la demander pour voir l'épaisseur des végétations. Un bilan sanguin est réalisé pour vérifier que le sang coagule normalement, qu'il n'y ait pas de manque de fer ou rechercher un terrain allergène. La consultation avec l'anesthésiste est obligatoire au moins 48 h avant l'opération.

LE JOUR DE L'OPÉRATION

Appelé aussi adénoïdectomie, l'intervention se pratique au bloc opératoire pendant 5 à 10 mn sous anesthésie générale. L'enfant arrive le matin à jeun et repart dans la journée. “Les végétations sont ôtées par grattage dans la bouche. Il peut y avoir du sang dans le nez le premier jour mais c'est une opération peu douloureuse. Rien à voir, par exemple, avec l'ablation des amygdales”, rassure le docteur Richard. L'enfant peut même emmener un doudou ou un petit jouet. Il est ensuite surveillé et ne sera ramené dans sa chambre qu'une fois complètement réveillé.

APRÈS L'OPÉRATION

“Ma fille était sereine en allant au bloc. Mais au réveil elle était angoissée et pleurait sans arrêt. Le lendemain, elle avait déjà tout “zappé” !”, se rappelle Cherry. La cicatrisation se fait rapidement mais il est préférable de rester à la maison deux jours au calme et prévoir un rendez-vous de contrôle avec son ORL un mois après l'opération. “Le taux de réussite est



dépendant des pathologies associées. Un enfant allergique pourra présenter encore des épisodes infectieux. Mais globalement, un enfant n'ayant pas d'autre problème que des végétations hypertrophiques sera guéri à 100 %”, confirme le Dr Richard.

EFFETS SECONDAIRES ?

Comme pour toute opération, il peut y avoir quelques complications comme des saignements trop importants ou une déformation de la voix (“fuite du voile du palais”) résorbés par un traitement anticoagulant, une intervention chirurgicale ou l'orthophonie. Des complications graves peuvent survenir exceptionnellement nécessitant alors une ré-intervention : abcès, hémorragie, etc. Mais, “si l'indication est bien posée, que l'enfant n'est pas opéré trop jeune, il y a très peu d'effets secondaires. Le fait d'enlever les végétations ne supprime pas toutes les défenses des voies aériennes supérieures car toute la sphère ORL est tapissée de tissu immunitaire”, tempère le Dr Richard. Même si certaines études y sont défavorables, “au total, il s'agit d'une opération bénigne qui, si l'on respecte les indications et les critères d'âge, apporte une réelle amélioration aux enfants opérés. Ainsi posée, je la recommande sans aucun doute possible”, conclut le docteur Richard.

Comment prévenir ?

“La prévention est essentiellement une bonne hygiène nasale (lavages de nez si rhinite) et le traitement des rhinopharyngites et des otites. Dans certains cas, un traitement de stimulation immunitaire de type soufré ou par oligo-éléments peut être intéressant”, conseille le Dr Richard Yvon.

Grain d'iris

Une poussière dans l'œil

PAR CD

Grain de sable, copeau de bois, débris végétal, petit éclat de verre ou de métal... à la faveur d'une séance de bricolage, de jardinage... les poussières s'invitent parfois sous notre paupière. Comment réagir à cette douleur sans endommager l'œil ?

Quand un corps étranger se dépose sur le globe oculaire ou se coince sous la paupière, une gêne immédiate apparaît. Avec elle, une envie irrésistible de se frotter les yeux. Il s'agit souvent d'une simple intrusion, un élément porté par le vent et pouvant provoquer une irritation. Attention cependant, certains intrus peuvent être plus handicapants que d'autres. Les limailles notamment. Une fois ancrées sur la cornée, elles résistent aux larmes ou aux rinçages, et nécessitent l'intervention d'un médecin. Les symptômes d'un intrus sous la paupière sont nombreux : irritation, douleur, larmoiement, vision qui s'affaiblit ou devient floue, gonflement, photophobie (intolérance à la lumière), œil fermé par réflexe,

écoulement, etc. Il convient d'être attentif à l'évolution du mal et de consulter au plus vite si les troubles persistent après avoir extrait le petit corps étranger.

LES TRAITEMENTS

Dans le cas d'une intrusion dite superficielle (grain de poussière, micro-débris), la marche à suivre est relativement simple et a fait ses preuves. Commencez par bien laver vos mains puis rincez votre œil doucement à l'eau claire en écartant les paupières. Il est tout aussi possible d'utiliser du sérum physiologique. Les larmes suffisent dans la plupart des cas à évacuer naturellement un corps gênant. Une autre technique propose de soulever la membrane palpébrale (paupière) supérieure et de la ramener au-dessus

de l'inférieure, afin de permettre aux cils de capter l'élément intrusif. Enfin, clignez des yeux. Ce phénomène naturel peut également expulser l'indésirable.

SÉRUM PHYSIOLOGIQUE

L'usage de collyres et autres pommades ophtalmiques adaptés à des maladies et infections précises (conjonctivites, orgelets, allergies...) est à proscrire. Ils pourraient aggraver l'irritation et provoquer des effets secondaires. Dans le cas de la poussière, le sérum physiologique, inerte pour l'œil, délogera sans risque l'intrus. D'autre part, il est indispensable de bien analyser l'origine de la gêne. S'il y a une suspicion de traumatisme, notamment lorsque le corps étranger a pénétré après un coup, et que l'œil est susceptible d'être atteint (plaie, déchirure...), mieux vaut ne pas rincer et consulter un médecin. En cas de douleur, refusez l'aspirine encline à aggraver une hémorragie et préférez-lui le paracétamol. *"Une compresse posée sur la paupière évitant le mal provoqué par le battement des yeux peut être un bon palliatif"*, précise Claude Marie-Joseph, pharmacien.

Ce qu'il ne faut pas faire

Le réflexe à éviter est de se frotter les yeux. Le premier risque est de faire pénétrer de nouveaux corps étrangers sous la paupière. Le second risque, s'il s'agit d'un éclat solide, est d'endommager la cornée. Dans ce cas, ne tentez rien (ni coton-tige, ni pince à épiler) et consultez rapidement un professionnel de santé.

ARKO ROYAL®

Arkopharma

Dynergie à base de Ginseng Mon atout forme !



Dynergie : une association de 4 ingrédients naturels :
Ginseng + Gelée royale + Acérola + Propolis



DES TONIQUES EN PHARMACIE*

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



Compléments alimentaires.
Disponibles en pharmacie et parapharmacie.
*Données IMS Health - Pharmatrend -
Marché des Toniques Liquides par voie orale.
CMA Mars 2014 en volume et en valeur.

Flashez ce code
ou www.arkoroyal.fr



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

Gynéco vigilance

Fibromes utérins : à surveiller !

© ISTOCK

PAR NATANA LAMY

Les fibromes utérins sont des tumeurs bénignes, c'est-à-dire qui n'évoluent pas en cancer. Symptômes, causes, prévalence, thérapies... Tout savoir sur les fibromyomes.

Très fréquents, les fibromes utérins apparaissent chez les femmes en âge de procréer et généralement entre 30 et 50 ans. Aussi appelés "fibromyomes" ou "myomes", plusieurs fibromes peuvent se développer en même temps. Leur taille varie de celle d'un pois à celle d'un pamplemousse !

UN GÈNE ?

Pourquoi certaines femmes contractent-elles des fibromes utérins et d'autres pas ? Les raisons sont encore mal connues. Les spécialistes pensent qu'elles peuvent être une combinaison de facteurs hormonaux, génétiques et environnementaux. Leur apparition serait notamment liée aux origines. Par exemple, ils apparaissent chez 20 à 30 % des femmes caucasiennes de plus de 35 ans et chez 50 % des femmes caribéo-africaines du même âge.

- La génétique : certaines femmes porte-

raient un gène à l'origine de l'apparition des fibromes.

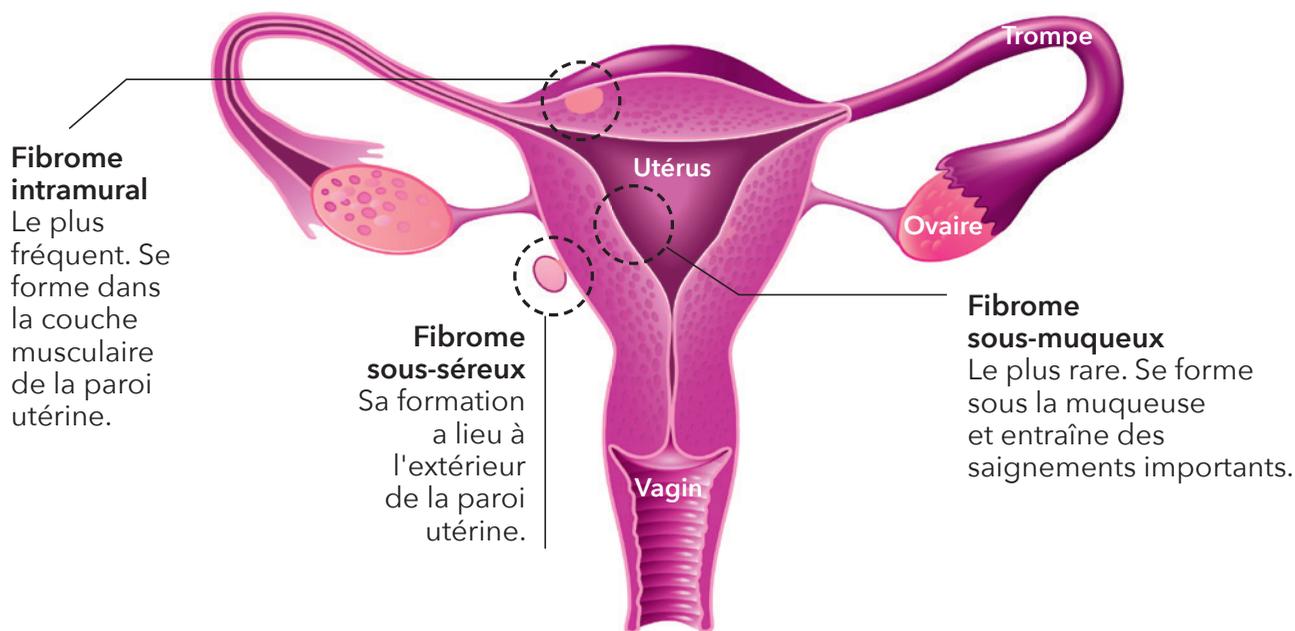
- Les hormones : sécrétées par la femme, les œstrogènes stimuleraient ensuite leur croissance.
- L'hérédité : une femme présente plus de risque de développer des fibromes utérins si sa mère, sa sœur ou l'une de ses tantes en a développé.
- L'environnement de la personne et les circonstances de son évolution : l'obésité, le fait d'avoir eu ses premières règles avant 12 ans seraient aussi des facteurs de risque.

SAIGNEMENTS ET DOULEURS

Dans la plupart des cas, les fibromes ne présentent pas de symptômes, mais il arrive que les effets ressentis soient gênants...

- Saignements menstruels abondants, règles douloureuses, saignements en dehors des règles...

3 types de fibromes



Fibrome intramural

Le plus fréquent. Se forme dans la couche musculaire de la paroi utérine.

Fibrome sous-séreux

Sa formation a lieu à l'extérieur de la paroi utérine.

Fibrome sous-muqueux

Le plus rare. Se forme sous la muqueuse et entraîne des saignements importants.

- Douleurs ou inconfort pendant les rapports sexuels.
- Sensations de pesanteur dans le bas-ventre, envies fréquentes d'uriner, constipation... dans le cas de fibromes très volumineux.

"Les principaux symptômes qui font suspecter une pathologie myomateuse sont les ménorragies (ndlr : menstruations abondantes et prolongées), explique le docteur Karine Tilatti, gynécologue. Mais il est indispensable de compléter par un examen clinique et de réaliser une échographie pour confirmer le diagnostic."

DES COMPLICATIONS ?

- Si les règles ou les saignements en dehors des règles sont abondants, on peut craindre l'hémorragie, pouvant entraîner une anémie.
- Un fibrome volumineux peut empêcher la nidation de l'embryon et, par conséquent, créer des troubles de la

reproduction. Pendant une grossesse, les fibromes peuvent entraîner des douleurs, une fausse-couche ou un accouchement prématuré s'ils sont trop gros, car ils empêchent le développement normal de l'enfant.

- Plus exceptionnel, ils peuvent comprimer des organes voisins (uretères, c'est-à-dire canaux urinaires qui relient les reins à la vessie, et rectum) créant des douleurs et d'autres troubles (envies fréquentes d'uriner, pesanteur, faux besoins, constipation...).

TRAITEMENT OU OPÉRATION ?

En premier lieu, seuls les fibromes présentant des symptômes gênants sont traités. Avant de réaliser tout traitement ou intervention chirurgicale, on tiendra compte de l'âge de la femme et de son désir de grossesse, des proportions des fibromes, de leur nombre et de leurs impacts sur les organes voisins. Les traitements médica-

menteux, essentiellement préconisés en cas de saignements, consistent en des dérivés de la progestérone ou des antigonadotropes (qui inhibent la synthèse et la libération des hormones sexuelles) pour diminuer la production d'œstrogènes et les saignements. *"En cas de symptômes plus graves, tels que saignements très importants ou complications, il faudra opérer, prévient le Dr Tilatti. Parmi les traitements chirurgicaux, on distingue la myomectomie de l'hystérectomie. La myomectomie est réalisée quand il n'y a qu'un ou peu de fibromes. L'hystérectomie est pratiquée lorsqu'il y a plusieurs fibromes. Elle n'est proposée qu'aux femmes qui n'ont plus de désir d'enfants, précise le médecin. Une alternative existe : l'embolisation utérine qui consiste à injecter des microbilles dans les artères nourricières des fibromes afin de les obstruer. Ils finissent par se nécroser, sans toutefois disparaître."*

Savez-vous...

Pourquoi a-t-on besoin de fabriquer des antibiotiques chimiques ? Est-il possible de parier que ce futur bébé pèsera 3,4 kg et qu'il s'appellera Antoine ? Comment sauver une tortue grâce à une imprimante ? Infos insolites et amusantes.



... qu'en coupant des oignons on peut pleurer... de rire ?

Quand on épluche un oignon, on pleure. Cette réaction est due à des enzymes contenus dans le légume et délivrés lors de la coupe. Non seulement la société *House Foods Group* (Japon) a découvert ces propriétés origi-

nales et identifié les enzymes mais elle a montré également que ces mêmes enzymes peuvent faire rire. Libre à elle aujourd'hui de produire et commercialiser des oignons aux propriétés hilarantes. La décision doit être tranchée.

... qu'on peut revendre son rendez-vous médical ?

C'est, en tout cas, le pari du site yamaplace qui propose aux patients ne pouvant se rendre à un rendez-vous de le proposer à une autre personne en attente. Mis en service début mars, le site enregistre déjà bon nombre d'utilisateurs qui troquent leur rendez-vous contre un café ou moyennant quelques pièces (entre 3 et 10 euros). Le site se présente comme un service au public, notamment dans des régions où les rendez-vous chez les spécialistes doivent se prendre des mois à l'avance (voire beaucoup plus). Les médecins y voient une porte ouverte à des abus et une modification dangereuse de la relation praticien-patient.

... que notre peau produit des antibiotiques ?

La dermicidine est produite naturellement par les glandes sudoripares de la peau, donc présente dans la sueur. Cette substance a la capacité de lutter efficacement contre de nombreuses bactéries pathogènes pour l'homme (ex : *Escherichia coli*, *Enterococcus faecalis*, *Staphylococcus aureus*) ou contre des champignons (ex : *Candida albicans*). Cette peptide n'est pas non plus la seule produite par le corps humain. Il y en aurait environ 1 700, constituant un formidable réservoir de défenses dans lequel le pool de chercheurs européens (menés par Kornelius Zeth de l'université de Tübingen) travaillant sur cette découverte peut puiser pour inventer les antibiotiques de demain. Un travail dans le plus grand secret : aucune information ne transpire.

... qu'une imprimante 3D
peut venir au secours d'une
tortue ?



Une carapace toute neuve ? C'est l'aventure que vient de vivre Cléopâtre, une tortue léopard. Cléopâtre est atteinte d'ostéodystrophie hypertrophiante, une maladie qui provoque la formation de pyramides sur sa carapace. Recueillie par le *Canyon reptile rescue*, association de protection des reptiles dans le Colorado (USA), elle vient d'être sauvée par Roger Henry et son imprimante 3D. Les tortues ont l'habitude de se grimper les unes sur les autres pour jouer ou s'accoupler. Ce qui peut user la carapace. Et ne laisse guère le temps à celle de Cléopâtre de retrouver un aspect séduisant. D'où l'idée de Roger Henry de lui offrir une protection sur mesure. Ainsi, avec un bon régime alimentaire favorisant le rétablissement de sa carapace, Cléopâtre ne devrait pas avoir à porter un deuxième étage trop longtemps sur son dos.

SOCIÉTÉ

... qu'on peut faire des
paris sur la naissance
d'un bébé ?

Des paris bon enfant. Il ne s'agit pas de miser des dizaines de milliers de dollars. Vous vous prononcez sur la date d'arrivée, le prénom, le poids, la taille, le sexe du futur bébé. Et si vous gagnez, vous remportez la première photo du nourrisson. La liste des participants est communiquée aux parents qui peuvent ensuite leur faire parvenir un faire-part de naissance... avec les bons résultats. Pour s'amuser autour de la naissance d'un bébé : www.baby-pronostic.com. Et si vous appelez votre fils "Loto" ?



Dépil Tech

Paul & Jean-Baptiste Mauvenu

Une boule de poils
peut en cacher une autre...



Épilation Définitive
à partir de 39 €*
www.depiltech.com

SAINT DENIS DE LA REUNION
101 rue Général de Gaulle - 02 62 56 22 42

MEPHISTO M

CHAUSSURES D'EXCEPTION

Pieds fatigués ?
Plus jamais !



- TECHNOLOGIE SOFT-AIR : réduction des chocs inhérents à la marche
- MEMBRANE CONFORTEMP : régulation de la transpiration
- MATELASSAGE INTEGRAL : protection des pieds contre les frottements



JM SHOES - Ccial Plein Sud
Carrefour Zac Canabady - Saint-Pierre
tél. 02 62 35 60 94

NOUVEAU
Payez en 3 fois sans frais
à partir de 150 € d'achats.

Tatoo pour être heureux ?

“Au secours, ma fille veut se faire tatouer !”

PAR PG

Dur, dur, d'échapper à la mode. Et ils sont beaux ces dessins colorés sur le corps des autres. Mais si votre ado vous annonçait son désir de se faire tatouer une tête de mort sur le front ? Comment réagiriez-vous ?



Elle, 15 ans : "j'adorerais me faire tatouer un tribal en bas du dos. C'est hyper sexy !" Moi : "Excuse me, miss ?!" Là, on respire, on se calme, on gère et surtout on ne hurle pas. Avec les ados, l'erreur est d'y aller "en frontal". La technique est donc de ruser en contournant l'obstacle. Par exemple, s'il est douillet, il est facile d'aborder l'aspect douleur. Il s'agit tout de même d'injecter de l'encre sous la peau (exactement entre le derme et l'épiderme) à l'aide d'aiguilles. Et pendant cette opération, on ne peut pas empêcher le sang de perler à la surface. Selon l'endroit du corps, on ne pourra pas éviter la douleur. La première fois, ce sera un peu comparable à la sensation d'une brûlure ou d'un scalpel qui viendrait découper la peau... Si ça ne fonctionne pas, on peut feindre de s'intéresser aux raisons de cette demande. À la base, le tatouage servait surtout à marquer son appartenance à un groupe, une tribu, une religion, de façon définitive. Puis, c'est devenu un moyen d'afficher ses revendications, de provoquer ou de marquer son originalité. Mais si ces petits dessins cutanés ont

longtemps eu une image négative, car associés au milieu carcéral ou criminel, depuis les années 2000, on assiste à un véritable phénomène de mode. On ne compte plus les stars du hip hop, du rock, du cinéma, de la télé ou du sport qui arborent fièrement leurs tatouages. C'est la principale motivation de votre adolescent : être à la mode ! Sauf que le tatouage doit répondre à toute une réflexion empreinte de maturité. On le garde à vie.

"C'EST MON CORPS"

Puis, l'ado finit par argumenter "c'est mon corps, je fais ce que je veux avec". Moi, je n'oublie pas que "ton corps vient de mon corps et que c'est moi qui décide ! Surtout, tu n'as pas fini de grandir et le tatouage pourrait se détériorer pendant ta croissance". C'est la raison pour laquelle peu de tatoueurs acceptent de tatouer les jeunes gens avant 18 ans. Enfin, il ne sera pas difficile d'avancer l'aspect financier. Car rien n'est gratuit. Particulièrement le travail artistique d'un tatoueur qui, en général, dépasse souvent le budget "argent de poche" de votre descendance.

Ça fait vraiment mal ?

La douleur est une notion subjective et très variable selon les individus. Et certaines parties du corps sont plus sensibles que d'autres, comme les côtes, le bas du dos, les pieds, poignets, genoux et chevilles. Toutes les parties où la peau est fine. Au contraire, là où le muscle et le gras sont plus présents, la douleur sera plus facilement supportable (épaules, fesses, ventre, mollets, extérieur du haut du bras, par exemple). En réalité, ce sont les premières minutes les plus douloureuses car il faut que le cerveau assimile la douleur. Il existe bien des crèmes anesthésiantes qui s'obtiennent uniquement sur ordonnance mais leur efficacité est très relative et elles rendent parfois le travail du tatoueur plus difficile en durcissant la peau. Le mieux est quand même de bien connaître et d'écouter son corps, de rester calme et détendu.

LUCréateur de biscuits
depuis 1846

**IL A 4 OREILLES,
52 DENTS ET LES 2 PIEDS
DANS UNE AGRICULTURE
PLUS DURABLE.**



Dans un Véritable Petit Beurre de LU®, il y a 73% de blé. Plus de 1500 agriculteurs partenaires en France appliquent la Charte LU'Harmony® pour garantir une culture du blé plus respectueuse de l'environnement : une sélection rigoureuse des meilleures variétés de blé pour nos biscuits, des pratiques agricoles favorisant la prévention pour ne traiter qu'en dernier recours, l'implantation de zones fleuries pour favoriser la biodiversité locale.

Ouvrons le Champ des Possibles.
www.lulechampdespossibles.fr



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

PAR CÉLINE GUILLAUME

Équilibre, estime de soi, renforcement musculaire... le yoga est bon pour les enfants ! Chandani, Rita et Stéphane, professeurs de yoga, exposent 5 bienfaits essentiels du yoga chez l'enfant.



Zen

5 bonnes raisons de l'initier au yoga !

1 Plus apaisé

Le yoga apprend à se détendre, à relâcher les tensions et à atteindre le calme. L'Éducation nationale l'a bien compris. Actif depuis plus de 35 ans, le service de recherche sur le yoga dans l'éducation (Ryé) a obtenu l'agrément du ministère pour son apprentissage à l'école. Les professeurs formés peuvent enseigner des postures simples : relaxa-

tion des poignets ou musculation des yeux après une interrogation écrite, exercices de concentration avant d'entrer en classe... Bilan ? Les élèves sont moins tendus, plus attentifs et retrouvent confiance en eux, notamment dans l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. À la maison, les changements sont aussi significatifs, en particulier au moment (redouté) de l'endormissement.

2 Plus confiant

"Le yoga provient du sanskrit, une langue sacrée de l'Inde. Il signifie "union avec notre être réel intérieur". Il s'agit d'une vraie philosophie de vie pour se reconnecter avec soi-même, et non d'une simple suite de postures", explique Rita Davis, professeur de kundalini yoga* (yoga pour toute la famille). Lorsque nos enfants convoitent ce que possèdent leurs frères et sœurs, ou leurs amis, ils ne sont centrés ni sur eux, ni sur leurs propres besoins. Dans l'univers non compétitif du yoga, l'enfant apprend à mieux se connaître et à rechercher son propre espace. "Le yoga aide les enfants à trouver qui ils sont vraiment, quelle est leur place sur cette Terre et comment s'écouter", raconte Rita. À l'aide de la respiration, la visualisation, les petites postures, les mudras (positions avec les mains), ils apprennent à "composer leur numéro interne". Matys, 8 ans et demi, déclare, imperturbable : "Aujourd'hui, je sais téléphoner à mon "Je suis" intérieur. Lorsqu'à l'école, un enfant m'énerve, je m'appelle et ce qu'il me dit ne m'atteint plus. Il finit par me laisser tranquille."

* Le kundalini yoga est considéré par certains comme le "yoga original" dans la mesure où il réunit de nombreuses formes de yoga (pratique corporelle, respiratoire, relaxation et méditation).



3 Plus souple

"Lors des pics de croissance, les problèmes posturaux se développent. Le yoga est l'outil de prévention idéal, car il comble les besoins de souplesse, d'équilibre, de force et de bonne position", détaille Stéphane Le Colas, professeur de yoga, yogathérapeute et praticien en médecine indienne. Les postures ou "asanas", ludiques pour les enfants (le poisson, le corbeau, le cro-

codile, l'arbre, etc.), développent aussi endurance, coordination et motricité générale. Cependant, "on n'enseigne pas de la même façon à des tout-petits, à des primaires, à des adolescents et à des adultes", précise Stéphane Le Colas. Certaines postures ou respirations ne doivent pas être réalisées à tous les âges. Des cours et des conseils d'un professeur, pour la pratique à la maison, demeurent indispensables !

4 Plus créatif

Chandani, sur fond de musique douce et de lumière tamisée, propose aux enfants de visualiser la mer, avec des vagues calmes, et d'adapter leur respiration. "Moi, j'étais vraiment à la mer", sourit Nayali, 10 ans. Remplis d'imagination, les enfants utilisent facilement ce chemin imaginaire "pour une créativité qui se développe cours après cours", remarque Stéphane Le Colas. Rita Davis sait qu'au bout, parfois, des passions se révèlent. Les parents qui viennent en cours l'ont déjà expérimenté. Sabine, l'une des mamans, vient d'exposer ses réalisations artistiques !



5 Plus équilibré

Tous ces bienfaits aident l'enfant à savoir comment trouver ou retrouver un équilibre physique et mental, et ce, durant toute sa vie. "Le yoga reconnaît deux composants principaux : le mental et le vital (ou l'énergétique). Si l'enfant a trop de mental et pas assez de vital, il est dépressif, léthargique. Si l'enfant a trop de vital et pas assez de mental, il est hyperactif, incapable de se concentrer. Le yoga permet d'équilibrer ces deux composants." Surtout vers 8-12 ans, où les postures d'équilibre peuvent être effectuées avec la plus grande aisance. Une stabilité physique qui va engendrer une stabilité émotionnelle et psychologique. L'enfant apprend à canaliser son corps, son énergie, ses émotions, toujours dans le plus grand respect des autres et de soi.



À quel âge débiter ?

"Je recommande de débiter les cours pour les enfants à partir de 3 ans, au moment de l'entrée en maternelle. À cet âge, ils comprennent bien ce que l'on attend d'eux et sont plus à même d'exprimer leur ressenti quant à leur pratique", explique Stéphane Le Colas, professeur de yoga, yogathérapeute et praticien en médecine indienne.

ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform !** chez vous



6 numéros (1 an)



HORS-SÉRIE

Le Guide de la Naissance

23€

Vous ne payez que les frais de port !

Remplissez le formulaire et retournez-le

accompagné d'un chèque de 23 € (à l'ordre de Kajou communication) à : ANFORM ABONNEMENT
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3 - 97410 Saint-Pierre

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

.....

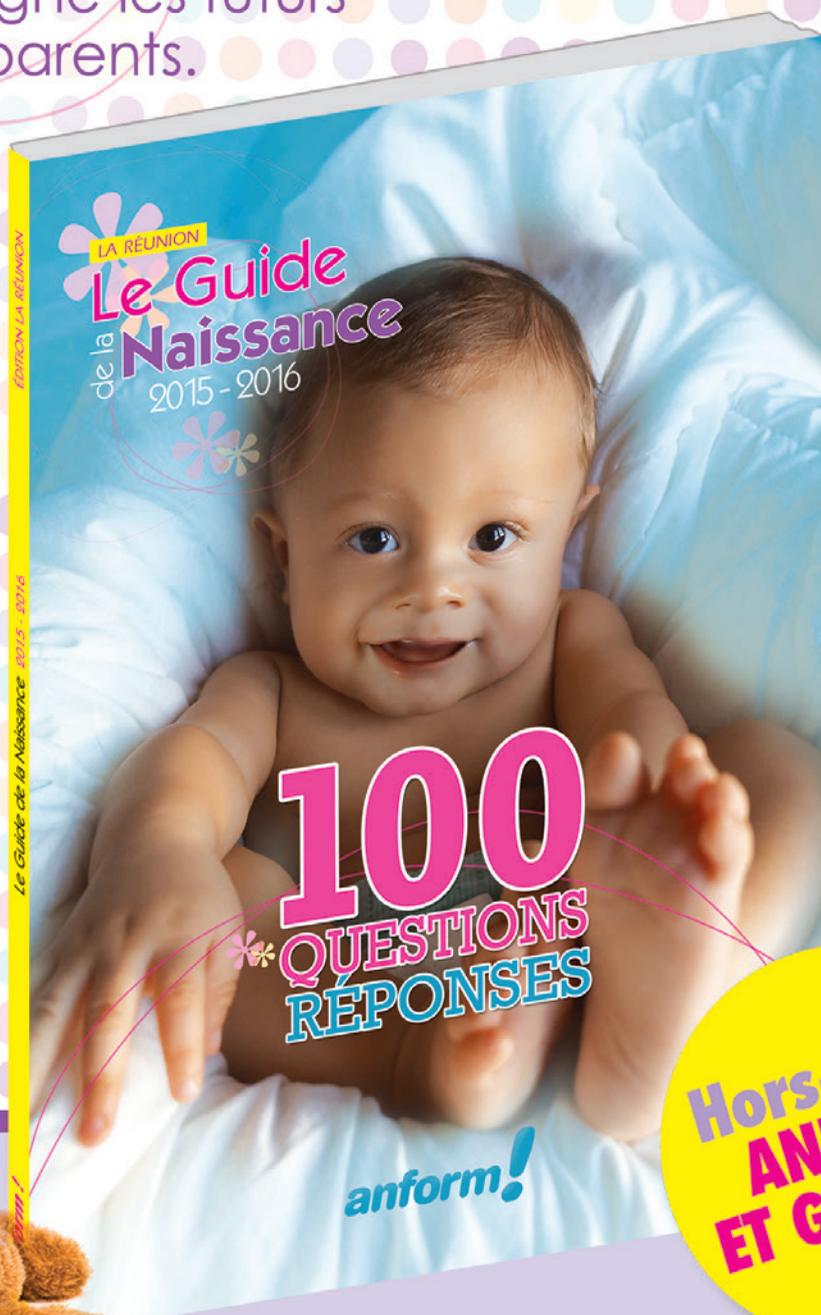
VILLE : CODE POSTAL :

TÉL :

DATE ET SIGNATURE

Tarif valable pour La Réunion. Autres destinations : nous consulter (contact@anform.fr).

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



**Hors-série
ANNUEL
ET GRATUIT**

> Vous trouverez le **Guide de la naissance 2015-2016** dans les cabinets de sages-femmes, les maternités, chez les gynécologues et les pédiatres.

> Vous pouvez également le commander. Envoyez **un chèque de 4 euros (vous ne payez que les frais de port)**, avec vos nom et adresse à :

Kajou communication - 2, avenue Charles Isautier - ZI n°3 - 97410 Saint-Pierre

PAR CORINNE DAUNAR

Vous éprouvez parfois des difficultés pour faire avaler un médicament à votre bébé ? Quelques gestes simples vous permettront de le soigner sans encombre.



La pilule à avaler

Comment lui faire prendre son médicament ?

Commentez par préparer votre enfant en le rassurant. Soyez calme, parlez-lui, afin de l'apaiser. Les plus petits seront très sensibles à l'environnement et à votre propre anxiété. Installez-le dans le creux de votre bras et bercez-le un moment. Les plus grands, assis sur vos genoux, éviteront les incidents. Jusqu'à 1 an, pipettes ou seringues graduées (sans aiguilles) seront les plus pratiques. Mais attention, précise Claude Marie-Joseph, pharmacien : "Elles ne sont en aucun cas interchangeables. Chaque pipette a son médicament avec une graduation spécifique." N'oubliez pas de l'asseoir afin de favoriser la déglutition et d'éviter les "étranglements". Les médicaments liquides ou pâteux sont, en général, faciles à ingurgiter. Les tétines de biberon

adaptées à l'administration des soins sont préférables aux cuillères, souvent trop grosses pour la bouche d'un nourrisson, tandis que la succion familière le calmera.

SOIN DES YEUX, DES OREILLES

"Les traitements plus délicats à administrer en appelleront à votre calme et à quelques techniques élémentaires afin de ne pas blesser votre tout-petit. Pour les oreilles, penchez sa tête, tirez doucement le lobe pour une meilleure vision du conduit, et appliquez les gouttes. N'oubliez pas de maintenir la position quelques minutes pour laisser diffuser le produit. Pour les yeux, qu'il s'agisse de gouttes ou de pommade, la démarche est similaire. Installez confortablement mais fermement le

nourrisson, abaissez la paupière du bas et apposez, en évitant tout contact entre le tube et l'œil ou les cils. Laissez-le cligner des yeux pour une bonne répartition du médicament." explique le Dr Franck Masse, médecin généraliste. Avec les plus grands, soyez ingénieux, voire joueurs ! Avec l'aval de votre pharmacien, choisissez des aliments ne pouvant altérer l'efficacité de la préparation. Par exemple, une purée aux saveurs fruitées (ananas, goyave, banane...) pourra atténuer l'amertume d'un médicament. Un petit dessert glacé endort les papilles et estompe le mauvais goût du remède, en garantissant quelques jolis sourires. Responsabilisez-le, comptez avec lui les doses administrées. Le faire participer à la prise du traitement lui rendra "l'épreuve" plus douce.

Nombrilisme

La hernie ombilicale en 6 questions

PAR CÉLINE GUILLAUME

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

1 Comment se forme une hernie ombilicale ?

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

2 La hernie peut-elle disparaître ?

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

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

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

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

4 Quel traitement proposer ?

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

5 Pouvons-nous l'éviter ?

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

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

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

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



Titi popo

7 conseils pour aider votre bébé à parler

© ISTOCKPHOTO

PAR CHLOÉ GURDJIAN

L'apprentissage du langage est une des phases les plus importantes de la vie d'un enfant. S'il ne dit ses premiers mots que vers 1 an, il doit d'abord passer par plusieurs étapes. Quelques conseils pour favoriser cet apprentissage, dans le plaisir.

Dès la naissance, les enfants sont naturellement attirés par les voix humaines. Ils se concentrent et écoutent lorsque quelqu'un parle. Ils cherchent aussi à communiquer. Votre voix le rassure. Il y réagit déjà tout petit, par un sourire, une grimace ou des pleurs. *"Il faut se servir de cet intérêt pour l'aider à apprendre à parler"*, explique le Dr Verhille, pédiatre. À travers le monde, l'évolution du lan-

gage chez les enfants se fait selon une chronologie bien précise. Ils commencent d'abord par prononcer les "voyelles", vers 2 mois (a, e et ou). À 4 mois, votre bébé commence à varier ses vocalises. Il arrive à rouler ses "r" et à former des syllabes pour la première fois. Vers 4 mois et demi, il réussit le fameux "ah reuh". À 5 mois et demi, il pleure et émet des sons de gorge en faisant "Mmmm". Puis il transforme ces sons en paroles.

...



1 Dialoguez avec votre enfant

Il faut parler avec votre enfant dès son plus jeune âge. Même tout petit, vous pouvez lui chanter des chansons ou lui dire ce que vous faites, *"Je vais te faire ton biberon. C'est l'heure de manger"*. Vous pouvez aussi nommer ses émotions : *"Tu pleures car tu as faim ?"* etc. Même s'il ne comprend pas encore ce que vous dites, l'enfant est une vraie éponge et son oreille s'habitue aux sons.

2 Évitez le langage bébé

"Le "parler bébé" retarde la compréhension. Faites des phrases courtes et parlez lentement, avec des mots adaptés à son âge, en articulant bien", explique le Dr Yannick Verhille. Votre enfant pourra mieux reconnaître les mots et les répéter. Et encouragez-le ! Cela va capter son attention et le mettre en confiance. Lorsque votre enfant voit un chien et fait "ouah, ouah", ne faites pas pareil ! Répondez-lui : *"Oui, c'est bien, tu as reconnu le chien !"*.

3 Nommez les objets

Vers 6-8 mois, votre enfant prononce ses premières syllabes, en boucle, "bababa, etc.". C'est aussi là qu'il prononce ses premiers "mamama" et "papapa", même s'il ne sait pas encore ce que cela veut dire. C'est l'âge du babillage. Il essaie de reproduire les sons qu'il entend. Vous pouvez nommer les objets que vous lui donnez, ou ce que vous voyez.

4 Utilisez des images

Vers 9-12 mois, votre enfant communique de plus en plus et se fait de mieux en mieux comprendre. Il sait désormais désigner du doigt les choses qu'il veut. Vous pouvez lui apprendre de nouveaux mots grâce aux imagiers et aux livres. Regardez les images ensemble et décrivez-les, nommez les noms, les couleurs, etc. Dès 1 an, votre enfant peut apprendre les parties du corps. Par exemple, touchez son nez en lui disant : *"oh ! comme ton petit nez est joli !"*, tout en le lui montrant dans un miroir.

5 Associez des gestes à vos paroles

Par exemple, avec une fleur, vous pouvez lui dire : *"tu as vu la belle fleur. Elle est rouge. C'est une rose. Umh ! Elle sent bon."*, tout en la sentant et en la lui faisant ensuite sentir. Ou lorsque vous lui demandez de retirer son tee-shirt, enlevez-le-lui.

6 Évitez de le reprendre

Lorsqu'il commence enfin à parler, sa prononciation n'est pas parfaite. Ne lui dites surtout pas : *"non, ce n'est pas comme ça qu'on dit"*, et ne l'imitiez pas non plus. S'il appelle son frère "Yayik", dites-lui : *"Oui, tu dis bonjour à Yannick"*.

7 Laissez-le aller à son rythme

L'atmosphère dans laquelle vit le bébé est très importante. *"Si les parents sont nerveux et inquiets, s'ils ne parlent pas avec lui, l'enfant ressentira ce manque de tendresse et se repliera sur lui-même. À l'inverse, il ne faut pas non plus l'inonder de paroles ou lui mettre la pression. Ceci aura aussi pour conséquence d'inhiber votre bébé. Il a aussi besoin de moments de silence et de pauses pour assimiler"*, prévient le Dr Yannick Verhille.

difrax®

care since 1967



ANTI-COLIQUE
ERGO
NOMIQUE

Le Biberon S. Système unique anti-colique.

#1
in NL

SANS
BPA



La Valve permet d'éviter la formation de vide et garantit un écoulement constant

Grâce au fond dévissable, le biberon S est facile à nettoyer

Pas d'air dans la tétine

La forme en S garantit une attitude ergonomiquement justifiée et détendue pour la personne qui nourrit l'enfant et pour l'enfant lui-même.

94%
Recommandent le biberon S à des amis ou des collègues !



Accompagne la croissance de votre enfant. Toujours le juste choix pour votre enfant.



Téterelle en silicone douce et transparente



La forme papillon de la colerette laisse le nez parfaitement dégagé

Avec sa forme rappelant celle du mamelon, la tétine **natural** est aisément acceptée par le nourrisson.

La tétine **dental** favorise le développement de la gencive et du palais.



Disponible en Pharmacie et Parapharmacie.

Distribué par SPC • sarlspc974@gmail.com - Tél : 06 92 40 30 44 - 06 92 30 99 66

De pore en pore

Une peau radieuse avec l'ayurvéda

PAR LINDA GOBINDOSS,
PRATICIENNE MÉDECINE AYURVÉDIQUE

Le premier geste beauté, c'est prendre soin de sa peau. En la protégeant ou en la traitant de l'extérieur. Mais aussi en lui apportant tout ce dont elle a besoin, de l'intérieur. Car elle est le reflet de notre santé !

Avant de commencer, il est essentiel de déterminer votre type de peau, pour adapter les soins. L'ayurvéda en décrit trois. Vous pouvez vous retrouver dans l'une des trois catégories ou dans une combinaison. Dans ce cas, combinez les conseils correspondants.



	Caractéristiques	Besoins	Soins
<p>LA PEAU VATA Éléments espace et air</p>	<p>Elle est généralement sèche, fine, délicate et froide au toucher. Elle a tendance à se déshydrater et à vieillir facilement. Elle est très sensible au froid et au vent. À la longue, elle peut devenir rugueuse, voire pelée.</p>	<p>Hydratation, renforcement et réchauffement (stimulation de la circulation).</p>	<p>Nettoyez votre peau avec du lait de vache bio ou du lait d'amande.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Votre exfoliant : mélangez de manière homogène 1 cs de miel + 1 cs de sucre de canne. • Votre soin à l'huile : l'huile de sésame ou de ricin. • Votre masque : mélangez de manière homogène ¼ d'avocat en purée + ½ pot de yaourt nature bio + 1 cs de miel.
<p>LA PEAU PITTA Éléments feu et eau</p>	<p>A tendance à être sensible, douce, chaude et de bonne tonicité. Comparée aux autres types de peau, on y trouve souvent des signes de beauté et parfois des taches. Cette peau est sensible au soleil et a tendance à développer des réactions allergiques.</p>	<p>Protection et rafraîchissement.</p>	<p>Nettoyez votre peau avec de l'eau de rose.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Votre exfoliant : mélangez de manière homogène ½ tasse de riz concassé (finement si c'est pour le visage) + 2 cs de poudre de bois de santal + ½ d'huile de jojoba. • Votre soin à l'huile : l'huile de coco ou avec du ghee. • Votre masque : mélangez de manière homogène 2 cs de pulpe écrasée d'Aloe vera + 1 cs de concombre râpé finement.
<p>LA PEAU KAPHA Éléments eau et terre</p>	<p>Est plutôt grasse, épaisse, pâle, molle, ni trop chaude ni trop froide au toucher. C'est le type de peau qui vieillit très lentement et qui possède peu de rides. Elle a tendance à avoir des pores dilatés avec un excès de sébum, des points noirs et de la rétention d'eau.</p>	<p>Purifier, tonifier et matifier.</p>	<p>Nettoyez votre peau avec une infusion de neem (vèpèlè). Faites infuser une demi-poignée de feuilles de neem découpées en morceaux dans 500 ml d'eau chaude. Laissez refroidir et utilisez sur une semaine. Gardez à l'abri de la lumière dans une bouteille en verre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Votre exfoliant : mélangez de manière homogène 2 cs d'huile de cumin noir + 1 cs de poudre de triphala + 1 cs de sel rose de l'Himalaya fin. • Votre soin à l'huile : l'huile de moutarde ou de sésame. • Votre masque : mélangez de manière homogène 1 cs de miel + 1 cs de jus de citron vert + ¼ cc de cannelle en poudre.





De l'extérieur...

La peau est le plus vaste organe d'absorption. De plus, il nous protège de notre environnement. C'est pour cela qu'il est essentiel de le purifier et de le renforcer aussi de l'extérieur. L'ayurvéda préconise différentes étapes.

- **Le nettoyage** qui va retirer la couche superficielle de débris de la peau (poussière, maquillage...). Vous pouvez appliquer la préparation directement sur la peau ou la nettoyer avec un bout de coton ou une petite éponge imbibée. Puis rincez à l'eau tiède et séchez en tapotant.

- **L'exfoliation** permet d'ouvrir les pores, de favoriser la micro-circulation et de la nettoyer un peu plus en profondeur. Appliquez directement sur la peau et massez avec des mouvements circulaires sur tout le visage. Puis rincez à l'eau tiède et séchez en tapotant.

- **Le soin à l'huile** nourrit et protège. Il consiste à se masser le visage avec de l'huile pendant 5 à 10 minutes, puis de se poser une serviette chaude sur le visage, sans se brûler, jusqu'à sudation. Séchez-

vous avec une serviette propre. Avec ce soin, votre peau sera nourrie. Plus besoin de crème de jour !

- **Le masque** est à faire une fois par semaine, juste avant le soin à l'huile. Appliquez-le à la main ou à l'aide d'un pinceau et laissez reposer pendant 15 min. Il permet de traiter la peau en profondeur. À la fin, rincez à l'eau tiède et séchez en tapotant.



... et de l'intérieur

L'ayurvéda considère que la peau est directement liée au sang.

De ce fait, elle reflète précisément ce qui se passe à l'intérieur du corps.

1 - L'incontournable grand verre d'eau chaude

Ce geste tout simple nous permet de nous réhydrater après de longues heures de sommeil sans apport hydrique. Et la température chaude favorise l'élimination des toxines. Aussi, pour plus

d'effet et de goût, vous pouvez ajouter le jus d'un quart de citron vert.

2 - Vitaminez-vous !

Nous devenons ce que nous mangeons. Par conséquent, une peau éclatante, c'est une peau bien nourrie. Donnez-lui une bonne dose de produits frais, gorgés de vitamines et de minéraux. Éclat et bonne mine garantis !

3 - Avec ou sans graisses ?

Avec ! Oui, les graisses sont indispensables. En tous cas, les graisses saines ! Les acides gras sont essentiels pour maintenir l'élasticité et la souplesse de la peau. Ils contribuent aussi au ralentissement de son vieillissement.

La membrane de chacune de nos cellules, notamment celles de la peau, est constituée d'acides gras essentiels. Il s'agit de certains acides gras polyinsaturés de type oméga-3 et 6. Alors consommez des noix, des huiles végétales, du ghee, des poissons gras, de l'avocat, des graines de citrouille, de chia et de lin... Mais veillez à proscrire les fritures et les plats trop lourds.

4 - Bien s'hydrater

Sous les tropiques, nous perdons beaucoup d'eau à cause de la chaleur. Il est donc essentiel de renouveler nos réserves





tout au long de la journée, pour que la peau ne se déshydrate pas.

5 - Oxygéenez-la !

Une activité physique régulière augmente la circulation sanguine et l'oxygénation des cellules. De plus, elle stimule la transpiration, ce qui ouvre les pores et contribue à...



6 - Éliminez les toxines

Si ces toxines ne sont pas éliminées de notre organisme, que ce soit par la transpiration, les selles ou les urines, la peau reflète leur accumulation en produisant bien souvent des boutons et des inflammations.



© ISTOCKPHOTO

Couleur caramel naturel make up

Couleur caramel soigne et sublime votre peau !

COSMETIQUE BIO CHARTRE COSMÉBIO

EN VENTE EN PHARMACIES ET BOUTIQUES BIO
Distributeur - JPC Import - Tél. 06 92 86 99 05 ou 06 93 42 77 87

DÉCOUVREZ LA Dermo-COSMÉTIQUE BIO THERMALE

EAU THERMALE JONZAC

Pure

Peaux mixtes à grasses, même sensibles

INNOVATION POUR LES PEAUX MIXTES A GRASSES, MÊME SENSIBLES

- POUR ADULTES ET ADOLESCENTS
- PURIFIE ET MATIFIE
- SOIN NON COMÉDOGÈNE, HYPOALLERGÉNIQUE*

GEL NETTOYANT PURIFIANT

CRÈME PURIFIANTE MATIFIANTE

VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

Plus d'infos sur www.eauthermalejonzac.com
Laboratoires Notescience

VENTE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE - Distribué par Maeva Réunion 0692 85 06 78

LÉA NATURE LABORATOIRE

Hourdingue

5 choses à ne pas faire pour séduire une femme

PAR PG

En matière de séduction et de technique d'abordage, chacun sa méthode ! Mais quand il s'agit de gagner des points, il y a quand même certains faux pas à éviter. Messieurs, ouvrez vos oreilles !

1 Avoir un look VRP

Il faut quand même faire attention à certains détails. Le téléphone portable à la ceinture est carrément obsolète. L'effet VRP des années 80 est instantané. L'excès de bijoux, lui, peut être dangereux. Si ça passe dans certains cas (très rares) on est quand même sur un terrain glissant. Les chaussettes blanches aussi, même si elles sont confortables. Effet kitsch garanti. Enfin, inutile de charger sur le parfum : être soigné oui, précieux non.

2 Partager l'addition !

(Que celles qui n'ont jamais connu ce moment de malaise me jettent la première pierre). Le coup de l'addition, ça vous parle ? Messieurs, inutile de vous cacher derrière une histoire de parité, ou d'égalité des sexes, ça ne prend pas !

Partager l'addition dans un restaurant ou pour un verre, ça ne se fait toujours pas à un premier rendez-vous. Là-dessus nous sommes unanimes : ça fait surtout radin, goujat, pas classe et ça ne donne pas envie d'aller plus loin.

3 Trop parler

Faites attention à votre flot de paroles. Trouvez un sujet pour que la conversation soit interactive. Qu'on puisse au moins participer. Parce que si c'est pour ne pas écouter l'autre et rester égocentré sur vous, cela n'a aucun intérêt. Les femmes aussi aiment qu'on les écoute. Je me souviens être allée boire un verre avec le beau, charismatique, élégant et ténébreux William. Même si j'adore les animaux, j'ai décroché au moment où il a cru charmant de me parler de son chien

pendant quinze longues et zoologiques minutes. Fallait-il réellement préciser qu'il s'agissait d'un chihuahua et insister pour me montrer des photos de l'adoré canin ? Moralité, quand on n'a pas grand-chose à dire, mieux vaut garder une part de mystère que de sortir ses casseroles ou, pire, ses histoires d'ex.

4 Lui demander son âge N'oubliez pas que la susceptibilité féminine n'a d'égale que sa mauvaise foi. Alors, même si on assume parfaitement notre âge, nos rondeurs, notre coiffure ou notre tenue vestimentaire, toutes critiques ou remarques sur ces sujets seront vécues comme déplacées ou mal venues. Là aussi, c'est du vécu. C'est la soirée où je suis en jean et sandales. Et le garçon qui vient me chercher me demande d'être plus féminine pour sortir avec lui. Résultat, j'ai dû lui préciser qu'il ne sortait pas encore avec moi et que je n'avais nul besoin de porter des mini-shorts ou des hauts talons pour montrer ma féminité. C'était moins grave que ma copine Albane qui s'est entendu dire qu'elle était beaucoup plus large que la plupart des précédentes ! Délicatesse, quand tu t'en mêle...

5 La siffler ! Inutile de faire des bruitages sur notre passage. Souvenez-vous qu'il n'y a que les animaux qu'on siffle et les chauffards qu'on klaxonne. Cette technique de drague n'existe plus depuis Cro-magnon.



DERMA
NÜDE
INSTITUT

Épilation définitive

La technologie de la lumière pulsée permet d'éradiquer la pilosité en **5 séances seulement** ! Une méthode innovante garantissant un résultat net et définitif.

- Une technologie de pointe
- Une méthode indolore et un résultat durable
- Un procédé économique

DERMA-NÜDE

21 C, Route des Premiers Français
SAINT-PAUL

0262 91 92 61 - 0693 70 49 67
contact@derma-nude.com

Ouvert le lundi de 14 h à 18 h 30
et du mardi au samedi de 8 h 30 à 18 h 30.

Originère

Complément alimentaire

Votre bien-être est naturel !

AFA Klamath un fortifiant exceptionnel

L'algue AFA Klamath est une micro-algue unique tant au niveau nutritionnel qu'énergétique. Elle vous apporte tous les nutriments, y compris ceux devenus rares dans l'alimentation moderne. C'est l'un des aliments les plus complets et équilibrés de la planète avec plus de 115 nutriments !



Regen-ère pour la vitalité de votre corps

Une formule complète et unique pour vous aider à :

- stimuler votre organisme en le détoxifiant et le régénérant (algues)
- combattre le stress oxydatif (AFA et thé vert)
- stimuler vos défenses immunitaires (griffe du chat)
- favoriser la circulation en régulant le métabolisme lipidique (wakamé et fucoxanthine).

Cellules souches : comment ça marche ?

Les cellules souches adultes sont produites par le corps humain. Elles se trouvent principalement dans la moelle de nos os où elles naissent et dans le sang qui leur permet de se déplacer dans tout le corps. Elles sont indifférenciées, c'est à dire qu'elles ne sont ni une cellule de peau, ni de cœur, ni d'intestin mais qu'elles peuvent le devenir. Il y a moins de 10 ans que le monde scientifique sait que la production de cellules souches adultes dans la moelle osseuse participe au système naturel de régénération du corps humain, moins de 10 ans que l'on sait que les cellules souches adultes sont pluripotentes et qu'elles peuvent, à l'instar des cellules souches embryonnaires, se transformer en presque tous les tissus des différents organes. Dès qu'un tissu est blessé, endommagé, les cellules souches sont informées par des messages physiologiques.

Elles se dirigent vers les tissus blessés en plus grand nombre que vers les tissus sains. Alors, elles se différencient et deviennent de nouvelles cellules saines. Si l'on sait que le corps est fait de milliards de cellules, qu'il en perd des millions tous les jours, et qu'il en reconstitue des millions, on comprend que si la quantité sécrétée par le corps est augmentée de façon significative, le renouvellement de l'ensemble des organes et leur régénération sera incroyablement meilleur. L'épithélium de la muqueuse intestinale se renouvelle en quelques jours, la plupart des autres organes (foie, poumons, rate) en 3 à 5 années, le cœur met plus de 10 ans à renouveler l'ensemble de ses cellules.

Le **Regen-ère** et l'**AFA Klamath**, en générant une augmentation des cellules souches de la moelle osseuse en circulation dans le corps, donne les moyens à ce dernier de s'auto-réparer en renouvelant les tissus blessés beaucoup plus rapidement qu'il ne le ferait normalement.

www.originere.fr

Disponible en pharmacies et magasins diététiques

Distribué par ELIXIRUN : 06 92 29 11 59

Cubitus et radius

Les aliments pour faire de vieux os !

PAR CÉLINE GUILLAUME

Une alimentation équilibrée peut aider à prévenir l'ostéoporose, maladie osseuse fréquente dès 50 ans. Quels vitamines et minéraux viennent renforcer notre capital osseux ?

© BLAND IMAGES

Autour de 30 ans, la dégradation des os prend le dessus sur leur régénération. Ils perdent de leur densité et peuvent devenir plus fragiles. D'où l'importance d'avoir non seulement des apports suffisants en calcium, mais aussi de bien l'assimiler et de bien le conserver. Plusieurs aliments vont l'aider à remplir ces fonctions. Car quand le corps manque de calcium, il le puise directement dans le squelette.

...

1



Du gruyère

"Ce sont essentiellement des apports importants en calcium qui préviennent l'ostéoporose. Vous en trouverez en quantité intéressante dans les produits laitiers (yaourts, fromages blancs, fromages, entremets, lait, etc.)", indique Fabienne Dubreuil, rhumatologue. **Les fromages à pâte dure ou pressée sont les mieux dotés en calcium. En tête de liste, le gruyère et le parmesan** (le lait demi-écrémé fournit seulement 119 mg de calcium pour 100 g). Ils fournissent de 1 000 à 1 200 mg de calcium (pour 100 g). Toutefois, certaines personnes consommant des produits laitiers souffrent de problèmes d'assimilation, de digestion, ou d'intolérance au lactose. "Remplacez alors par du lait de soja, même s'il reste moins riche en calcium", propose la rhumatologue.

Attention au sel !

Une étude, menée à l'université de la Californie auprès de 60 femmes, a observé qu'un régime riche en sel accroissait la perte quotidienne de calcium de 42 mg !

2

De l'eau minérale

Les fromages, s'ils sont riches en calcium, contiennent aussi beaucoup de graisses. Il faut donc chercher d'autres sources de calcium. Fabienne Dubreuil recommande de boire "certaines eaux minérales riches en calcium (Ca), notamment pour la femme ménopausée". **En buvant 1 litre, vous consommez déjà entre 470 mg et 580 mg de calcium par jour.**



© ISTOCK

3

Du thym

Les herbes aromatiques fraîches contiennent aussi de la vitamine K et sont bourrées de calcium. Elles ont l'avantage d'être alcalinisantes, c'est-à-dire qu'elles réduisent l'effet acidifiant de certains aliments (viande, pain, lait et fromage). Une alimentation trop acide causerait une déperdition des minéraux stockés dans les os. Tournez-vous vers le thym (1 260 mg de calcium pour 100 g), la menthe (217 mg), le basilic (213 mg) ou encore le persil (190 mg), afin de rétablir votre équilibre acido-basique. Les épices jouent aussi ce rôle. La cannelle avec 1 080 mg de Ca, le curry et le gingembre.





4

Du chou et du cresson

"Le calcium ne doit pas provenir uniquement des produits laitiers animaux", prévient le Dr Dubreuil.

Les légumes vert foncé à feuilles en fournissent. Ils contiennent aussi de nombreuses autres vitamines et des minéraux nécessaires à l'absorption et à l'utilisation du calcium.

Les grands gagnants sont les épinards cuits avec 140 mg de calcium pour 100 g. Cependant, ils contiennent aussi des oxalates, une substance qui peut empêcher l'assimilation du calcium. Pas d'oxalates chez le chou ! Mieux, son calcium (60 mg environ) s'absorbe très facilement. Les habitants de l'île d'Okinawa, au Japon, en consomment de grandes quantités. Résultat ? Une densité osseuse élevée, avec 40 % de fractures de cols du fémur de moins qu'aux États-Unis ! Le cresson (130 mg) et le pourpier (90 mg) en contiennent également beaucoup.

Mais ce n'est pas tout. Des chercheurs américains ont constaté que si l'os manque d'ostéopontine et/ou d'ostéocalcine, il se fissure et se fracture. Pour

pouvoir jouer ce rôle, l'ostéocalcine a besoin de la vitamine K, présente dans ces légumes verts feuillus. D'autres légumes peuvent jouer un rôle capital (le lalo, par exemple, avec 75 mg de Ca), ou le topinambour.



Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

"L'ostéoporose correspond à une diminution de la densité osseuse sur l'ensemble du squelette. À partir d'un certain seuil de diminution, la résistance osseuse devient moindre. Cette fragilité osseuse est responsable de fractures, même lors de chocs minimes", explique Fabienne Dubreuil, rhumatologue.

© ISTOCK

5

Des amandes

"Vous trouverez du calcium dans les amandes, les noisettes et les graines de sésame", conseille Fabienne Dubreuil. **Les amandes sèches en contiennent 240 mg**

pour 100 g. Mais aussi du magnésium qui contribue à fixer le calcium dans la structure même de l'os. Il se trouve en abondance dans les fruits à coque (amandes, noix de cajou), dans les fruits secs (raisins, figue, pruneaux, etc.) et le chocolat (60 à 206 mg/100 g) !





6

Des bananes

Ceux qui consomment beaucoup de fruits et de légumes bénéficient d'une perte osseuse nettement moins prononcée, que ceux qui en mangent peu. "Les protéines animales décalcifient si elles sont consommées en excès. Les fruits apportent l'équilibre alcalin nécessaire", explique Isabelle Loetitia. En effet, afin de neutraliser la surproduction d'acide causée par trop de protéines animales, l'organisme a besoin de potassium et de magnésium. **Le corps a besoin de 4 700 mg de potassium par jour. La banane en fournit 411 mg pour 100 g, et le maracudja 348 mg.** Le citron et la goyave, peuvent aussi prévenir l'ostéoporose, grâce à leur teneur en vitamine C. Cette dernière aide à former, maintenir et réparer la structure osseuse. Bonne cueillette !



7

Des pois d'Angole

Les légumes secs sont également riches en calcium et en magnésium : pois d'Angole (129 mg de Ca), pois chiches, lentilles, haricots blancs, rouges...



Futé

Calculez votre ration calcique journalière sur le site du Groupe de recherche et d'information sur les ostéoporoses (Grio). <http://www.grio.org/calcul-apport-calcique-quotidien.php>



Les apports nutritionnels calciques conseillés selon l'âge (en mg/j)

enfants de 1 à 3 ans	500
enfants de 4 à 6 ans	700
enfants de 7 à 9 ans	900
adolescent(e)s de 10 à 18 ans	1 200
adultes (femmes et hommes)	900
femmes de plus de 55 ans	1 200
hommes de plus de 65 ans	1 200
femmes enceintes et allaitantes	1 200

Source : AFSSA-CNERS-CNRS - Apports conseillés pour la population française, 3^e édition ; Tec et Doc, 2001.

© ISTOCK

8

Des sardines et de l'huile de foie de morue

Les sardines à l'huile et les anchois sont les poissons les plus riches en calcium avec, respectivement, 798 mg et 296 mg pour 100 g. L'autre avantage des produits de la mer réside dans leur apport en vitamine D. Cette dernière aide l'intestin à mieux absorber le calcium et l'os à bien le fixer. **Vitamine D et calcium fonctionnent main dans la main.** Malheureusement, *"il y a peu d'aliments riches en vitamine D et leur absorption par l'alimentation reste mauvaise. On peut cependant en trouver dans certains poissons gras (sardines, thon, maquereau)"*, indique la spécialiste. Ce sont *"les huiles de foie de poissons qui permettent une meilleure fixation du calcium"*, note Isabelle Loetitia, médecin micro-nutritionniste. D'autres protéines animales en renferment, comme le jaune d'œuf, le beurre de baratte et le foie.



SÉMINAIRE DE LA MÉTHODE DES 2 POINT(S)

Animé par Frauke Kaluzinski et Jean-Marc Triplet

13-14 août (niveau 1) 15-16 (niveau 2) et 21-23 (niveau 3)

Découvrez les possibilités infinies de la conscience

Apprenez des techniques simples à appliquer.
Faites l'expérience de transformations profondes.

Nos blocages peuvent être transformés par la Méthode des 2 point(s), la physique quantique du cœur. Nous pouvons apprendre par l'intention et l'intuition à créer une nouvelle et meilleure réalité de vie pour nous-même et autour de nous.

INSCRIPTIONS
ET INFORMATIONS

02 62 37 18 39
www.formessence.eu

SUPER DIET

AIDEZ VOTRE ORGANISME À MIEUX RÉSISTER AUX ASSAULTS DE L'HIVER

Au Ginseng qui participe aux **TONUS & ÉNERGIE** et **DÉFENSES IMMUNITAIRES**.



- Echinacée
- Ginseng
- Gelée Royale
- Pamplemousse (pépins, péricarpe)



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
VENDUS EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES

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

Distribué par Sodispa

On en est fous

Recettes trop choux !

PAR MSR

Profiteroles, éclairs, chouquettes... Grâce à la pâte à choux, réalisez une multitude de recettes sucrées et salées. Découvrez toutes nos astuces et conseils, nos recettes gourmandes et inratables !

6

Vous voulez connaître le secret de la pâte à choux ? Rien de plus simple. Du beurre, de l'eau, de la farine et des œufs. À la différence des pâtes brisées, feuilletées et sablées, la pâte à choux se prépare à chaud, dans une casserole. Voici 6 astuces pour la réaliser :

- **la farine doit être tamisée** et versée en une seule fois pour éviter l'apparition de grumeaux ;
- il est primordial de **remuer la pâte énergiquement** avec une spatule en bois. Cela permet d'incorporer de l'air dans la pâte pour la faire sécher ;
- il faut incorporer **les œufs un par un**. Veillez à ce que le premier soit parfaitement incorporé avant d'ajouter le suivant ;
- **la pâte ne doit être ni trop compacte ni trop liquide**. Pour savoir si votre pâte est prête, plongez une cuillère en bois dedans. Retirez-la et retournez-la, il doit y avoir une pointe qui se replie légèrement sur elle-même ;
- il est impératif que la cuisson des choux soit obtenue **à four préchauffé, entre 210 et 230 °C**. Attention, si le four est trop chaud, la pâte se colore très vite mais l'intérieur du chou n'est pas cuit ;
- **résistez à la tentation d'ouvrir la porte du four** avant la fin de la cuisson. Car pendant la cuisson, l'eau contenue dans les choux se trans-

forme en vapeur, augmente en volume et fait gonfler la pâte à choux. En ouvrant la porte du four, vous feriez sortir la vapeur et retomber les choux.

Garniture

Une fois la pâte à choux cuite, choisissez la garniture. En version salée, le fromage fait des merveilles (gruyère, comté, fromage de chèvre ou roquefort). Sinon, optez pour une crème de thon, des rillettes de dorade ou de saumon fumé. Pensez aussi au guacamole, au houmous, à une compotée tomates-ail-basilic ou une garniture tomate-mozzarella. Pour un résultat plus festif, préférez des choux farcis au foie gras agrémentés d'une confiture d'oignons. En version sucrée, préparez une crème pâtissière à la vanille, au rhum, au chocolat ou au café. Et n'oubliez pas le glaçage !

Conservation

La pâte se conserve de 12 à 24 heures au réfrigérateur, enveloppée dans un film plastique. En revanche, une fois cuits et farcis, les choux peuvent être placés dans une boîte hermétique et congelés. À consommer sous 10 jours.

Le saviez-vous ?

La pâte à choux aurait été inventée au XVI^{ème} siècle par un pâtissier italien qui cuisinait un gâteau à base d'une pâte desséchée sur le feu, qu'on appelait "pâte à chaud". Par déformation sonore, le nom se transforma en "pâte à choux".

©ISTOCKPHOTO



Eau ou lait ?

Certaines recettes sont réalisées avec de l'eau, d'autres avec un mélange de lait et d'eau. La version avec le lait sera un peu plus moelleuse (2/3 d'eau et 1/3 de lait). Les choux préparés uniquement à l'eau restent plus secs et se conservent mieux.

ENTRÉE

Choux salés

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
50 min	10 min	Moyenne	Économique

Ingrédients pour 4 personnes

- 80 g de farine
- 60 g de beurre
- 2 œufs
- 200 g de ricotta fraîche
- 8 tomates séchées (en bocal dans l'huile)
- 1 c à c rase de sucre
- 2 brins de ciboulette
- 1 pincée de sel
- Quelques tours de poivre

- 1.** Préchauffer le four à 200 °C. **2.** Porter à ébullition en mélangeant 6 cl d'eau avec le beurre en morceaux, le sucre, le sel. **3.** Verser sur la farine, mélanger pour obtenir une pâte homogène. Incorporer les œufs un par un et malaxer de nouveau.
- 4.** Déposer sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, des petites boules de pâte (de la grosseur d'une noix), en laissant un espace assez grand entre chaque (environ 7 cm).
- 5.** Enfourner 15 min puis 10 min à 180 °C. **6.** Sortir du four et laisser refroidir.
- 7.** Mélanger à l'aide d'une fourchette, la ricotta, les tomates égouttées et émincées, ainsi que la ciboulette ciselée et le poivre. Filmer et réserver au frais. **8.** Couper le chapeau des choux et garnir du mélange juste avant le service.

Fabriquer sa poche à douille

Si vous n'avez pas de poche à douille, utilisez un sac de congélation auquel vous couperez une extrémité.

➔ PLAT

Éclairs aux crevettes et rémoulade de pomme verte

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
40 min	25 min	Long à réaliser	Moyen

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la pâte à chou

- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 4 œufs
- Sel
- 1 c à c de graines de pavot

Pour la garniture

- 300 g de queues de crevettes crues
- 1 pomme granny
- 1 branche de céleri
- 1 échalote
- 1 c à s de rouille
- 1 c à s de vinaigre
- 1 c à c de moutarde
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 c à s de ciboulette hachée
- 1 jaune d'œuf
- 1 c à c de jus de citron

1. Faire bouillir 25 cl d'eau avec 1 pincée de sel et 75 g de beurre.
2. À l'ébullition, y jeter la farine en remuant énergiquement avec une cuillère en bois jusqu'à la formation d'une boule qui se détache de la casserole.
3. Hors du feu, incorporer les œufs entiers un à un en mélangeant bien à chaque fois.
4. Sur une feuille de papier sulfurisé beurrée, dresser 6 éclairs de pâte avec une poche à douille en les espaçant bien.
5. Enfourner à 210 °C (th 7) pendant 20 min environ.
6. Sortir les éclairs quand ils sont bien dorés et gonflés. Les saupoudrer aussitôt de graines de pavot et les laisser refroidir.
7. Faire cuire pendant 3 à 4 min les crevettes dans 1 litre d'eau bouillante salée additionnée de l'échalote, du vinaigre et des feuilles de la branche de céleri. Égoutter et laisser refroidir.
8. Rincer et éponger la branche de céleri. La couper en bâtonnets puis diviser en fine julienne.
9. Laver et essuyer la pomme, enlever le cœur et détailler également en fine julienne avec la peau.
10. Monter une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde, le jus de citron et l'huile. Incorporer à la fin une cuillerée de rouille pour en relever le goût.
11. Ouvrir les éclairs par le côté avec des ciseaux et garnir avec tous les éléments.
12. Parsemer de ciboulette ciselée avant de refermer les éclairs.

DESSERT

Mini-choux fruit de la passion

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
40 min	30 min	Moyenne	Économique



Ingrédients pour 30 pièces

- 150 g de farine
- 80 g de beurre
- 30 cl de crème fleurette
- 3 œufs
- 1 c à c de sucre
- 3 c s de sirop de fruit de la passion
- 1 pincée de sel
- 1 poche à douille lisse
- Sucre glace

1. Préchauffer le four à 200 °C (th 6/7). 2. Faire fondre le beurre avec le sucre, ajouter le sel et 25 cl d'eau. Mélanger et retirer du feu. 3. Ajouter la farine, mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. 4. Remettre sur feu doux et laisser reposer 5 min pour que la pâte se dessèche. 5. Retirer du feu, ajouter les œufs un par un, mélanger et verser dans une poche à douille. 6. Dresser des petits dômes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. 7. Enfourner 25 min. Laisser refroidir. 8. Battre la crème en chantilly, puis ajouter le sirop et mélanger délicatement. 9. Couper les choux en 2, les garnir de crème. 10. Saupoudrer de sucre glace avant de servir.

© COOKLOOK

© COOKLOOK

DESSERT

Petits choux au café

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
30 min	30 min	Moyenne	Économique

Ingrédients pour 4 personnes

- 75 g de farine
- 260 g de beurre (200 g mou + 60 g en morceaux)
- 5 cl de lait
- 6 œufs
- 250 g de sucre + 1 c à c
- 2 pincées de sel
- 1 c à s d'essence de café

1. Pour la pâte, verser dans une casserole 10 cl d'eau, le lait, 60 g de beurre en morceaux, 1 c à c de sucre et le sel. 2. Mélanger jusqu'à ébullition et retirer du feu. 3. Ajouter la farine tamisée tout en remuant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. 4. Remettre à chauffer, 1 min. Puis mélanger avec les œufs et obtenir une pâte homogène. 5. Préchauffer le four à 210 °C (th 7). 6. Tapisser une plaque à four, de papier de cuisson. 7. À l'aide d'une poche à douille, déposer des tas de pâte, de 4 cm de diamètre, bien espacés. 8. Enfourner 15 à 20 min. Laisser refroidir. 9. Préparer la crème au bain-marie, sur feu moyen en battant les œufs légèrement. 10. Ajouter 250 g de sucre par petites quantités, faire blanchir et laisser refroidir hors du bain. 11. Travailler le beurre à la fourchette pour le rendre crémeux et incorporer la préparation œufs/sucre. 12. Mélanger délicatement, puis ajouter l'essence et mélanger encore un peu. 13. Trancher le chou au 1/3 de sa hauteur et garnir de crème à la poche à douille dentelée. 14. Vous pouvez ajouter du glaçage et un grain de café au chapeau.

Place à la forme !



VITAMINE D

VITAMINE E

OMÉGA 3 & 6

Plaisir et bienfaits nutritionnels



PAS D'ERREUR, C'EST LESIEUR

Branché

Un coach sportif en ligne ?

PAR BRUNO COUTANT, PROFESSEUR DE SPORT

Fysiki, Freeletics, BodyOp', le bootcamp... autant de sites de coaching sportif. Que penser de leurs services et de l'intérêt d'y souscrire ? Petits conseils de pro.

Le coaching sportif en ligne associe bien souvent plusieurs disciplines présentées en vidéo : aérobic, body sculpt, abdos-fessier, pilates, yoga, relaxation, sport de combat ou crossfit. Il donne également des conseils nutritionnels pour optimiser votre remise en forme. Ce concept présente des avantages sur le papier. Pas besoin d'appareils pour reprendre son corps en main car chacune des séances se base sur des exercices favorisant des mouvements fonctionnels simples. Avec un tapis de sol, une chaise, des murs et un miroir

(afin de voir si les mouvements sont correctement exécutés), vous êtes prêt à partir à la reconquête de votre corps ! La plupart des sites vous proposent de démarrer par une évaluation de votre condition physique de quelques minutes afin de situer votre niveau et de personnaliser votre programme.

3 SÉANCES PAR SEMAINE

Les exercices sont expliqués vidéos à l'appui, sur ordinateur, téléphone ou tablette. Pratique lorsque vous partez en vacances ou en week-end ! À vous ensuite de jouer dans le temps imparti

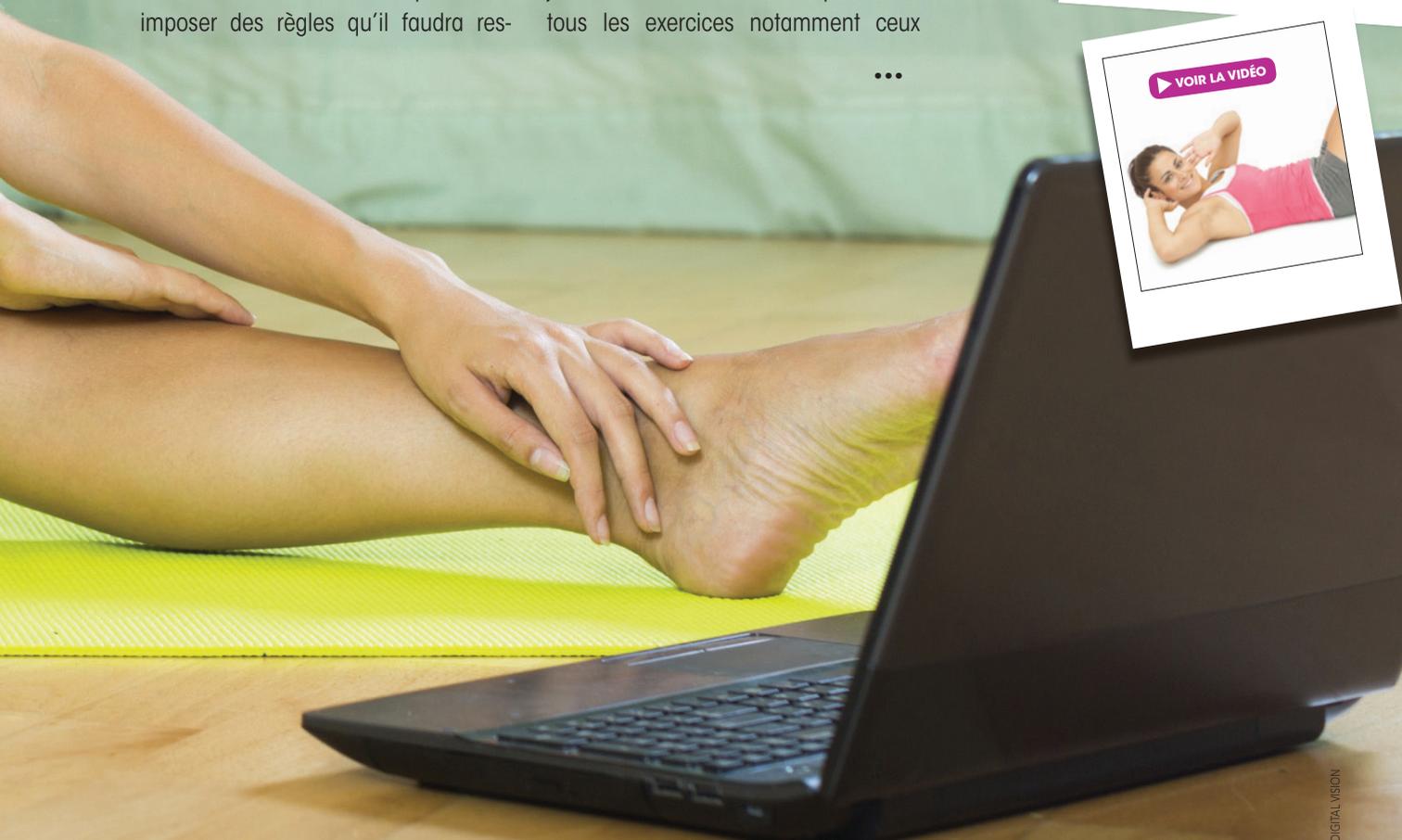
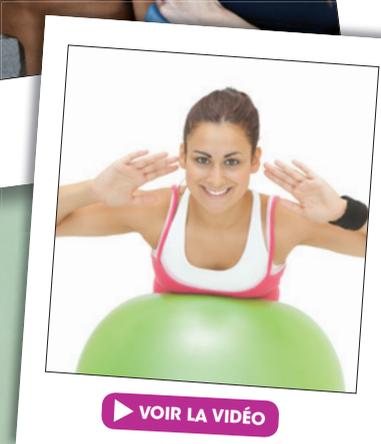
pour chaque exercice. Chaque séance dure en moyenne 30 min. Il faut compter 3 séances par semaine pour espérer obtenir des résultats tangibles. Au fur et à mesure de votre progression et de vos résultats, vous décrocherez des gratifications, sous forme de badges ou de points, à l'instar de certains jeux vidéo. Si vous êtes confronté à un problème, souvent, un module vous permet de poser vos questions à un coach, afin de ne jamais rester en situation d'échec. Ces sites sont une solution pour ceux qui veulent se remettre au sport sans dépenser d'argent dans un abonnement ou qui n'ont pas le temps de se rendre dans une salle de remise en forme.

UNE BONNE MOTIVATION

Néanmoins, avant de sortir votre carte bancaire, assurez-vous d'avoir suffisamment de détermination pour vous imposer des règles qu'il faudra res-

pecter dans la durée. Ayez en tête que vous allez souffrir les premières séances et que vous devez être prêt mentalement pour ce challenge. Réussir des séries de "burpees", par exemple, n'est pas à la portée d'une personne qui n'aime pas se faire mal. C'est un exercice très sollicitant qui vous est souvent proposé sur ces sites. Il requiert à la fois de la force musculaire et sollicite le système cardio-vasculaire. Terriblement efficace si vous le faites régulièrement mais la réussite ne sera au rendez-vous que si vous donnez beaucoup de vous-même. Ensuite, posez-vous les bonnes questions. Suis-je capable de me fixer 3 à 4 séances par semaine ? Suis-je capable de me tenir à mes bonnes résolutions ? Suis-je suffisamment déterminé pour faire tous les exercices notamment ceux

...





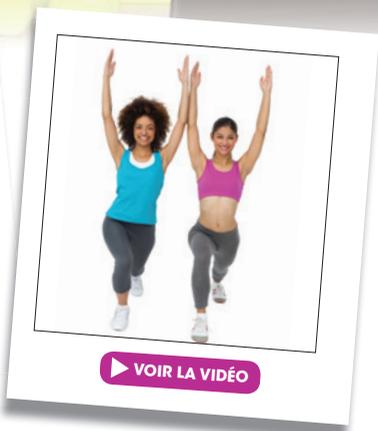
“Chaque semaine, je reçois un programme d'entraînement”

J'ai arrêté de fumer, il fallait que je reprenne le sport. C'est une amie qui m'a parlé du coaching sportif en ligne. Je suis allé voir sur internet et ça m'a tout de suite plu. J'ai pu faire un essai gratuit avant de m'inscrire à raison de 35 euros pour 15 semaines d'entraînement. C'est moins cher qu'une salle ! Et le fait d'être tout de même payant permet de rester motivé. Chaque semaine, je reçois un programme d'entraînement (sur 2 à 5 jours). Pour chaque exercice, il y a une vidéo de démonstration, des conseils. Je suis chronométré. En fonction de mes résultats, je gagne des points et je monte dans le classement. Après 6 mois d'entraînement, je suis vraiment satisfait. Je n'ai interrompu le programme qu'une seule fois pendant 1 mois, pour raisons professionnelles. À la reprise, j'ai pu refaire un test d'évaluation pour reprendre un programme plus adapté.

Christophe, 46 ans



▶ VOIR LA VIDÉO



▶ VOIR LA VIDÉO

...

pour lesquels j'éprouve des difficultés ? Ai-je l'énergie pour attaquer chaque séance seul, sans la stimulation d'un partenaire ou d'un coach à domicile alors qu'il est si simple d'allumer la télévision et de m'installer confortablement dans mon canapé ? Si vous répondez avec sincérité et positivement à ces questions, vous avez le profil pour adhérer à ce concept et en tirer profit !

AVEC DES AMIS

Vous devez également avoir conscience que vous serez livré à vous-même, sans coach personnel pour rectifier vos mauvaises positions. Vous devez donc avoir un minimum de bases pour suivre ce type d'entraînement. Nous vous conseillons vivement de trouver des amis ou des partenaires fiables

avec lesquels vous entraîner et ainsi créer une stimulation collective. C'est le meilleur moyen de dépasser avec succès les phases de découragement, de baisse de motivation et de garder le cap sur vos objectifs. Enfin, quels résultats physiques pouvez-vous escompter, au terme des 3 premiers mois d'entraînement ? Ceux qui recherchent de la prise de masse passeront leur chemin car les exercices de renforcement musculaire, de gainage et de musculation se font au poids du corps. C'est une intensité trop faible pour espérer une réelle hypertrophie musculaire. En revanche, si vous voulez améliorer votre condition physique, éliminer les graisses superflues et surtout dessiner votre corps, ils répondront à vos attentes.



EA FIT
N°1 EN NUTRITION SPORTIVE



LA marque française N°1 en Nutrition Sportive

Respect du code mondial anti-dopage

LOIC PIETRI

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

CHARLOTTE CONSORTI

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

ALAIN BERNARD

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

FRÉDÉRIC BELAUBRE

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

BENJAMIN HENNEQUIN

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

BENOÎT PAIRE

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



*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 CIA 3000 et Pratergy 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 énumérés 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-3beta,17-beta-diol, 5-Alpha-androstane-3-beta,17-beta-diol, Androsténone, Stanoénone, Estroène, Boldénone, Méthandienone ni octopamine ni éphédrine.

Cessez-le-feu !

Comment éviter les ampoules ?

PAR BC

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

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

1 Chaussures bien ajustées

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

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

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

2. Chaussettes anti-transpiration

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

3. Crème anti-frottements

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

4. Vêtements adaptés

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

Comment les soigner ?

Si, malgré toutes vos précautions, une zone de frottement ou une ampoule survient, des soins s'imposent. Lorsque l'ampoule est formée, percez-la avec une aiguille stérile en la traversant avec un fil. Le liquide s'écoule. N'arrachez pas la peau. Si vous êtes dans l'effort, appliquez un pansement double peau. Sinon, laissez sécher puis appliquez un antiseptique et un pansement. Si ce dernier ne tient pas (sur les orteils, par exemple), n'hésitez pas à le protéger avec du sparadrap ou une bande adhésive. Dans le cas où l'ampoule est arrachée, évitez l'alcool à 90 ou à 60 degrés. Préférez la Bétadine et appliquez un pansement spécial ampoule.

LE CONSEIL

PRANARÔM

FATIGUE ? CONVALESCENCE ? RÉGIME ?

SPIRULINE Micro-algues

Riches en oligo-éléments, les micro-algues compensent les carences provoquées par un rythme de vie inadapté et une alimentation parfois peu équilibrée.

La Spiruline Micro-algues convient à tous : enfants, personnes âgées, sportifs, femmes enceintes ou en ménopause, en cas de régime amaigrissant ou de convalescence.

- ▶ Apporte tonus et vitalité
- ▶ Renforce les défenses immunitaires
- ▶ Améliore l'éclat de la peau et des cheveux
- ▶ Favorise le contrôle du poids



DISTRIBUÉ EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES.
Distributeur exclusif Pharm'up OI : tél. 02 62 34 84 66



©ISTOCK

Éducation

Parents : parlez d'une même voix !

PAR SANDRINE DAGNAUX,
PSYCHOTHÉRAPEUTE

Ça y est ! Bébé est là. Et malgré tout l'amour qui vous lie, les premiers désaccords vous guettent, que ce soit pour la façon de lui donner le biberon ou le choix du mode de garde.

Bien sûr, vous pensiez que l'amour vous préserverait des disputes. C'était sans compter sur les inévitables différences de point de vue qui peuvent surgir à tout moment, quel que soit le degré d'entente. Bien entendu en matière d'éducation, chacun pense détenir LA vérité. Néanmoins, si votre enfant a besoin de principes et de valeurs, il a encore plus besoin que vous lui parliez à l'unisson.

DES RÈGLES CONSTANTES

• Tout d'abord, votre enfant a un besoin psychique fondamental de sécurité. Cette sécurité, il ne pourra la ressentir profondément que si vous lui offrez un cadre rassurant sur le plan psychologique. Nous parlons ici des règles que

vous devez lui transmettre. Détail capital, il est impératif que ces règles soient constantes. C'est-à-dire qu'elles ne changent pas selon votre humeur ou le niveau d'entente avec l'autre parent !

• De la même façon, des psychologues de l'école de Palo Alto ont démontré qu'un individu soumis régulièrement à la communication paradoxale perd peu à peu confiance en lui. La communication paradoxale est une façon perverse de communiquer puisqu'il s'agit d'émettre dans le même temps des messages contradictoires. La personne qui reçoit ce type de message ne sait plus comment se comporter, d'autant plus que bien souvent elle aura tort quoiqu'elle fasse. Dans le cas de parents qui se contredisent, imaginez ce que peut ressentir l'enfant face



à des consignes opposées. S'il obéit à maman, il déplaît à papa et vice versa. Dans tous les cas, il aura tort, ce qui ne peut qu'entraîner chez lui culpabilité et confusion. Ressentis aux effets destructeurs chez un être en devenir. Cela peut même aboutir à compromettre sa santé mentale.

PAS DEVANT L'ENFANT

• Mais il y a encore plus grave. Ainsi, lorsque les parents affichent leur désaccord devant l'enfant, ce dernier peut en profiter pour s'engouffrer dans la faille et prendre le pouvoir. Ainsi, certains enfants comprennent très vite tout l'intérêt qu'ils vont trouver à ce que leurs parents ne s'entendent pas, notamment pour imposer leurs propres règles. C'est ainsi que toute la famille

va se retrouver embarquée dans ce qu'on appelle le triangle dramatique ou de Karpman. Il s'agit d'une configuration particulière dans laquelle nous trouvons une victime, un sauveur et un persécuteur, chacun changeant de rôle tour à tour. Hélas, permettre à son enfant de jouer un rôle dans ces jeux psychologiques, c'est lui ouvrir le chemin vers la manipulation. En effet, il comprend très vite comment s'y prendre pour que ses parents se disputent. Et, plus il en tirera de bénéfiques, plus il provoquera les situations propices. De plus, il aura toujours spontanément le réflexe de prendre la défense du parent qu'il jugera en difficulté. Cela l'oblige à tenir le rôle du sauveur et l'empêche de vivre pleinement son rôle d'enfant.

•••

Coparentalité ?

La coparentalité, c'est élever un enfant à deux, que ce soit au sein de couples unis ou au sein de couples séparés. Dans la coparentalité, c'est toujours l'intérêt de l'enfant qui prime car il en va de son équilibre psychologique. En cas de séparation conflictuelle, il est prévu des dispositifs particuliers pour que les parents puissent poursuivre cette coparentalité du mieux possible. Par le biais d'un avocat, d'un médiateur familial ou du juge aux affaires familiales. D'autre part, il est toujours conseillé de se faire aider en cas de situation conflictuelle afin de ne pas laisser l'émotionnel l'emporter. La colère est toujours mauvaise conseillère.



...

C'est pourquoi, même si vous n'êtes pas d'accord, vous ne devez jamais l'exprimer devant votre enfant.

- Enfin, dernier phénomène, et non des moindres, un parent qui s'amuse à saboter systématiquement l'autorité de son conjoint joue à un jeu très dangereux dans lequel le grand perdant sera l'enfant. Nous le disions plus haut, un des besoins psychiques les plus importants de l'enfant est le besoin de sécurité notamment sur le plan affectif. Des désaccords incessants ont pour effet d'insécuriser l'enfant, ce qui nuit en cascade tant à son développement psychologique qu'intellectuel. Il est bien entendu impossible d'être systé-

matiquement d'accord sur tout, même en cas de très grandes affinités, mais c'est toujours l'intérêt de l'enfant qui doit primer sur les luttes pour le pouvoir et les intérêts individuels. L'important n'est pas d'être d'accord sur tout mais d'assurer à votre enfant un cadre sécurisant qui lui permettra d'exprimer au mieux ses potentialités. La tolérance et la sérénité dans le foyer sont autant d'éléments indispensables à un développement psychologique harmonieux. Sans compter qu'avoir pour modèle des parents qui parviennent à trouver une entente dans le respect et malgré les désaccords ne pourra que lui être d'une très grande utilité dans sa vie future.

Petits conseils

1. Faites régulièrement le point entre vous sur les règles, limites, orientations et punitions hors présence de l'enfant.
2. N'obligez jamais votre enfant à choisir entre son père et sa mère.
3. N'en faites pas votre messenger.
4. Mieux vaut peu de règles constantes que beaucoup de règles qui changent tout le temps.
5. Optez toujours et quoi qu'il arrive pour une communication positive y compris si votre conjoint vous dénigre.

©ISTOCK



NOVALAC
OU
NOVALAC
?

POUR SON BIBERON, NE VOUS POSEZ PAS DE QUESTIONS.

Face aux milliers de questions des jeunes parents, pour son biberon avec Novalac ne vous posez pas de questions*. Novalac 2 a développé une gamme complète de laits infantiles qui participe au bon développement de votre bébé**. Que ce soit en relais de l'allaitement maternel quand bébé va bien ou pour répondre à un trouble digestif ou une allergie, l'expertise Novalac 2 est à votre service au quotidien.



EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

* Le lait maternel est l'aliment idéal pour chaque nourrisson.

** Dans le cadre d'une alimentation diversifiée.

2NOVO5001/15. Document établi en 06/15. www.lesapresdemain.com


Novalac₂
LA NUTRITION DES BÉBÉS À SON EXPERT

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



Mon père, ce héros

Les nouveaux papas

PAR SANDRINE PEYRAMAÛRE-FLEMING

Ils prennent part aux tâches ménagères, vont chercher les enfants à l'école, assistent aux réunions parents-profs... Bref, ils sont des papas modernes !

Une nouvelle génération très impliquée dans l'éducation et le quotidien. Certains même se lèvent la nuit quand bébé pleure. Si, si...

Amour fusionnel, protection, tendresse sont associés à la mère. Autorité et limites sont plutôt incarnées par le père. Inutile de vouloir ressembler à l'autre, chacun a son importance. La mère et le père représentent (ou tout autre personne pouvant jouer ces rôles) autant de figures significatives pour l'enfant qui lui permettront de se structurer en tant qu'adulte épanoui et autonome.

PAPAS À PART ENTIÈRE

De plus en plus investies dans leur rôle professionnel, les mamans doivent faire confiance aux papas et les laisser jouer pleinement leur rôle.

Fini le temps où elles s'accaparaient le bébé de peur qu'il n'y arrive pas. Les laisser faire, c'est leur donner pleinement l'occasion de développer leurs compétences pour exercer ce rôle. "C'est aussi à eux de s'imposer en tant que pères", explique Juliane Hue, directrice de crèche. Selon elle, c'est d'ailleurs le rôle du père d'aider la mère à couper le cordon avec son enfant afin de construire un noyau familial à trois et non plus à deux. Elle rappelle que les parents sont généralement plus exigeants avec leur fille qu'avec leur garçon et cela explique le comportement à l'âge adulte généralement plus impliqué de la mère que du père. Au-delà de la transmis-

“Presque tous les soirs, c’est moi qui donne le bain à ma fille. C’est un moment privilégié que j’adore !”

Steeve



sion du bagage génétique, jouer son rôle de père, c’est transmettre des valeurs, des savoirs, des savoir-faire à son enfant. L’impression de s’immortaliser à travers lui peut s’avérer jouissive. Un travail de recul sur soi-même, une remise en question de ce que je peux faire passer, et comment je peux le faire, fait accéder à l’humilité et à la sagesse.

QUE C’EST BON D’ÊTRE PAPA !

En aidant son enfant à grandir, on grandit soi-même en tant que père. Transformation garantie pour le père en même temps que l’enfant ! La présence du père est un ingrédient important dans le développement de la

confiance en soi de l’enfant, précise Juliane Hue.

POUR L’AMOUR DE SA PROGÉNITURE

Garde alternée, congé paternité, famille recomposée, père au foyer sont autant de situations qui permettent aux pères de retrouver paradoxalement leurs lettres de noblesse. Souvent écartés de la maternité, de l’éducation des enfants par le conditionnement de la société, certains pères font de plus en plus le choix d’assumer pleinement leur paternité. Ils sollicitent de plus en plus de dispositifs qui les accompagnent, tels que les médiations familiales ou les espaces rencontre.

↘ 3 QUESTIONS À...

Mylène Vincent,
médiatrice familiale

Quelle est aujourd’hui l’implication des pères dans l’éducation des enfants ?

Les papas s’impliquent davantage. Ils veulent une équité par rapport à la mère dans la participation à la vie quotidienne, aux loisirs, partager du temps avec eux pour leur transmettre des repères. Ils ont bien compris l’importance du rôle des deux parents et ils sont très en demande pour maintenir le lien avec leur enfant. Ils ne sont pas démissionnaires. Les pères font la démarche de demander une médiation, une requête en justice auprès du juge aux affaires familiales pour garder le lien avec leurs enfants.

Quelles sont les conséquences de cette implication grandissante ?

Pour se construire, l’enfant a besoin de ses deux parents. Ils sont ses modèles. Ça ne lui fait que du bien, sauf cas d’exception. Savoir que le père existe même avec des problèmes psychologiques, matériels ou autres, est essentiel pour le développement psychoaffectif de l’enfant.

Quels conseils donner à ces nouveaux pères ? Et aux mères ?

Les mamans doivent laisser plus de place aux papas. Souvent ils sont maladroits mais quand on leur donne la possibilité de faire les choses, ils font au mieux.

Test

Êtes-vous un père moderne ?

PAR SANDRINE PEYRAMAURE-FLEMING

À l'écoute, patient, généreux, responsable... sont quelques qualités de cette nouvelle génération de pères ultra-branchés. Et vous, faites-vous partie des nouveaux papas ? Pour le savoir, faites le test.

1 C'est l'anniversaire de votre enfant.

- a.** Vous prenez les choses en main. Organisation, invitations aux copains, jeux et animations surprises, petit cadeau... vous faites même le gâteau.
- c.** Vous ne vous en préoccupez pas. Et Mamie n'attend que ça. Elle va s'occuper de tout.
- b.** Vous êtes content de pouvoir lui organiser une petite fête qui sera suivie d'une grosse "teuf" avec vos potes, une fois les enfants couchés. À chacun son moment !

2 Vous allez faire du shopping pour votre enfant.

- a.** Vous arpentez les boutiques comme un fou. Vous ne savez plus où donner de la tête. Vous adorez lui faire plaisir.
- b.** Vous prenez ce qui vous plaît. Sans vous soucier de ses goûts.
- c.** Vous n'aimez pas faire du shopping, encore moins pour votre enfant. Vous auriez été incapable de choisir les bonnes tailles.

3 Être papa, c'est :

- a. un boulot à plein temps et une expérience formidable, qui apporte autant de bonheur à l'enfant qu'à son père ;
- c. être présent quand personne d'autre n'est disponible. Le rôle de la mère est le plus important ;
- b. pas facile ! Vous n'aimez pas toujours l'idée de devoir limiter votre marge de liberté.

4 Le week-end à la plage ?

- a. Vous aimez jouer les maîtres nageurs.
- b. Vous en profitez pour concilier vos activités nautiques avec les baignades des enfants.
- c. C'est un réel plaisir. Tout le monde voudra s'occuper de vos enfants et vous, vous pourrez vous prélasser.

5 En voyage...

- a. Vous n'hésitez pas à demander conseil auprès d'autres parents.
- b. Vous vous rendez compte que vous avez oublié la moitié des affaires du bébé.
- c. Quelle horreur ! Voyager avec un bébé, rien que d'y penser, vous avez le mal de mer !

Faites le calcul de votre nombre de réponses correspondant aux lettres a, b et c.

RÉSULTATS

a	
b	
c	

Vous avez une majorité de a Un père ultra-branché

Vous vous êtes redécouvert en étant père. C'est comme une deuxième naissance pour vous. Vous véhiculez, pouponnez, câlinez, cuisinez, éduquez, jouez et conseillez sérieusement sur tout. On est père ou on ne l'est pas ! Vous avez tout lu sur l'éducation et n'hésitez pas à échanger les derniers conseils lors de vos soirées entre amis. Vous déplorez certains parents à la ramasse qui n'arrivent pas à s'en sortir. Si vous en aviez eu l'opportunité, vous auriez bien choisi le métier de conseiller en allaitement ou autre profession de la petite enfance. Autant d'énergie déployée au service de ses enfants est admirable.

Vous avez une majorité de b Un père moderne mais avec un gène cro-magnon

Vous avez appris à assumer pleinement votre rôle de père. Mais parfois, votre insouciance vous tend des guets-

apens. Vous oubliez paternité et autre contrainte de la société et vous éclatez comme au bon vieux temps. Total lâcher-prise ! Vous avez besoin de moments où vous pouvez être comme à 20 ans. Et ne penser qu'à vous. Toutefois, vous organisez vos activités en fonction des besoins familiaux afin de ne pas porter préjudice à vos enfants.

Vous avez une majorité de c Un père moderne par intérim

Papa oui, mais pas à n'importe quel prix ! La loi du moindre effort est une de vos préférées. Pourquoi se fatiguer à s'investir corps et âme auprès des enfants si d'autres n'attendent que ça. Vous n'hésitez pas à déléguer vos responsabilités. Vous impliquer davantage vous permettrait de véritablement prendre votre rôle de père en main. Vous verriez que ce n'est pas qu'une contrainte et pourriez y trouver beaucoup plus d'avantages que d'inconvénients. Et même du plaisir.



Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychothérapeute

Vous voulez évoquer un problème personnel, relationnel, amical, amoureux, familial...

Par email à questions@anform.fr ou par courrier à anform ! Le forum
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3 - 97410 Saint-Pierre

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



Homo, mon père m'empêche de voir ma famille

Je suis homosexuel. Et, contrairement à ce qu'on voit à la télé, mes parents, mon père surtout, n'ont pas très bien digéré la nouvelle. Il m'en veut, je le sais. Mais au lieu de me le dire directement, il m'interdit de venir avec mon ami aux réunions de famille. Tout le monde y va avec son conjoint ou sa conjointe. Et tout le monde est surpris à chaque fois de ne pas me voir. Mais mon père a honte de moi. J'ai fait un choix de vie et l'assume. Mais m'empêcher de voir le reste de ma famille, c'est vraiment injuste.

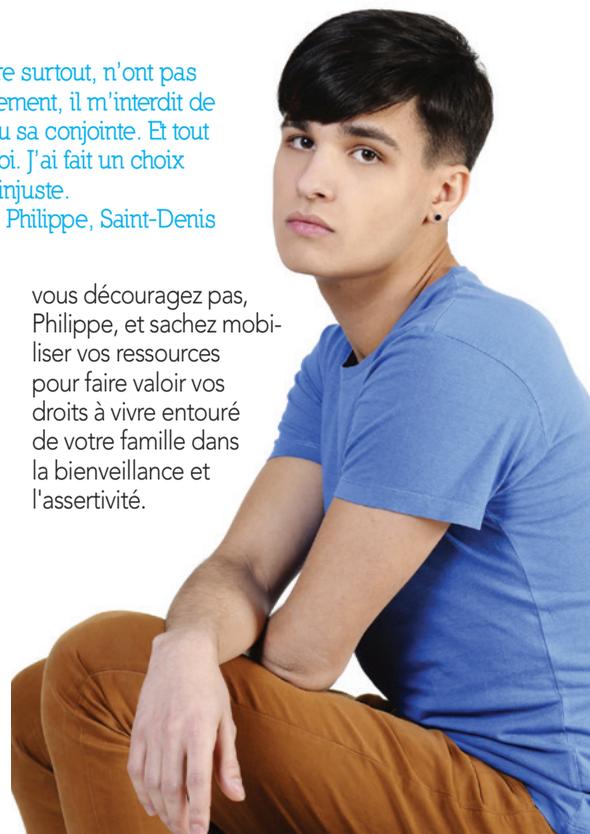
Philippe, Saint-Denis

Philippe,

Il est clair que, contrairement à ce qu'affichent les médias et en dépit des apparences, la liberté concernant le choix de sa sexualité n'est apparemment pas "égale" pour tous. Et c'est pourquoi vous ne trouvez pas "juste" l'attitude de votre père. Cela m'amène à vous interroger sur deux points, Philippe. Le premier concerne cette notion d'injustice : qu'est-ce qui serait "juste" à vos yeux ? D'ailleurs, j'invite chacun à réfléchir sur ce positionnement de victime qu'implique forcément le ressenti d'injustice car il cristallise la personne dans une posture de soumission et d'assujettissement. Deuxième point : vous semblez subir le positionnement de votre père par rapport à votre homo-

sexualité puisque vous-même acceptez de ne pas aller dans les réunions de famille suivant en cela l'interdiction de votre père. Il me semblerait important pour vous de "régler vos comptes" avec votre père qui a, je trouve, un pouvoir incroyable tant sur vous que sur le reste de la famille. Autrement dit, votre père a le droit de penser ce qu'il veut mais il n'a pas le droit de l'imposer aux autres. Et qu'est-ce qui fait que dans votre histoire, vous ne vous donniez pas la permission de ne pas subir cette "injustice" ? Je suis convaincue qu'une fois que vous aurez cessé d'attendre le cautionnement de votre père, vous vous sentirez plus libre d'être vous-même et donc plus autorisé à occuper votre place dans cette famille malgré ses interdictions ! Ne

vous découragez pas, Philippe, et sachez mobiliser vos ressources pour faire valoir vos droits à vivre entouré de votre famille dans la bienveillance et l'assertivité.



Les secrets de famille

Réaction au courrier de Huguette publié dans le précédent numéro.

Les secrets de famille sont le socle de toute famille. Le vôtre n'est pas plus honteux que le mien. Toutes les familles en ont de plus ou moins jolis, racontables ou avouables. Des enfants, des hors mariages, des escroqueries, des procès, des malhonnêtetés, des coucheries, des coups de main qu'on aurait pu donner, de l'argent qu'on aurait pu prêter... Rien qu'on n'ait pas déjà vu dans une série ou un film. La question que je me suis posée, c'est : "que faire de ça ?". Faut-il que je le traîne derrière moi comme un boulet, que j'en rougisse ? Alors même que je n'en suis pas responsable. Certaines familles

laissent derrière elles comme une traînée baveuse, partout où elles passent. On dit : "tu sais, ce sont les untels de tel endroit. Ceux dont le père a fait ceci." Et toi, tu vis avec, à l'école, au collège, au lycée... On te regarde comme un monstre responsable des agissements de ton aïeul. Le prix est parfois lourd. Pour s'en dégager, il faut vivre sa vie, continuer son chemin et laisser parler les gens. T'inquiète pas, Huguette, ceux qui te regardent de travers ne sont pas meilleurs que toi. Et leurs tiroirs sont pleins de secrets plus sales que les tiens.

Henry, Le Tampon



Le mari de ma sœur

Je traîne cette histoire depuis des années et ce n'est pas terminé. Mon fils grandit et, plus il grandit et plus ça se voit. Car il ressemble beaucoup à son père qui est le mari de ma sœur. Je ne vais pas raconter comment ça s'est passé, mais ça s'est passé. Et nous savions tous les deux comment ça finirait. Lui a l'air très indifférent, mais moi ça me pèse de plus en plus. Faut-il que je dise la vérité même si je dois me fâcher avec ma sœur ? Ou bien continuer à garder ce secret jusqu'à la mort ? Merci de vos conseils car je n'en dors plus. Quelqu'un a-t-il déjà vécu cette souffrance ?

Lucy, Saint-Pierre

Chère Lucy,
Comme on dit, votre histoire pourrait se résumer par cette phrase : reculer pour mieux sauter... Ah ! Les secrets de famille qui n'en sont pour personne sauf pour le principal intéressé... Si j'ai bien compris, votre fils n'est pas le fils de son père mais de son oncle ! C'est hélas tellement banal, ai-je envie de vous dire... Une étude avait ainsi révélé il y a quelques années qu'environ 20 % des enfants ne seraient pas le fils ou la fille de leur père présumé. Pour autant, cela ne règle pas votre problème qui est : dois-je révéler aujourd'hui qui est le père biologique de mon enfant ? A mon humble avis, chère madame ; cette question qui vous "pèse" est lourde du poids de votre culpabilité à vous et vous devriez au plus vite rencontrer un psy qui vous aiderait à y voir plus clair avant de vous décharger sur d'autres (votre sœur et votre fils, entre autres) ! Et comme l'a très bien dit le César de Pagnol : "il y a la paternité de celui qui a donné la vie, celle de celui qui a payé les biberons et la conclusion est : le vrai père c'est celui qui aime !". Bonne réflexion...

- Devenez franchisé -

DEFINITIV'DEPIL





UNIQUE À LA RÉUNION
Résolution Peau Douce
Depuis plusieurs années, **Définitiv'Dépil** est le seul centre de lumière pulsée certifié adapté au climat réunionnais et aux résultats prouvés. Une technique sécurisée et efficace avec votre forfait illimité de dépilation définitive*.



OBJECTIF RAJEUNIR
Photo rajeunissement...
5 séances de remodelage pour une peau plus jeune et plus lisse
Traitement par lumière pulsée associé à des gels hyaluronique.



RÉSOLUTION MINCEUR
LPG, soins experts...
Une diminution visible du volume des zones traitées, une réduction de la cellulite et une amélioration de la fermeté cutanée!

19, rue M & A Leblond - SAINT-PIERRE
definitivdepil.fr
*Tarifs dégressifs & possibilité de paiement

02 62 22 33 22

 **definitivdepil**

ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform !** chez vous



23€

6 numéros (1 an)

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



Vous ne payez que les frais de port !

Remplissez le formulaire et retournez-le accompagné d'un chèque de 23 € (à l'ordre de Kajou communication) à : ANFORM ABONNEMENT
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3 - 97410 Saint-Pierre

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

CODE POSTAL : _ _ _ _

TÉL. :

DATE ET SIGNATURE

Tarif valable pour La Réunion. Autres destinations : nous consulter (contact@anform.fr).



Saint croc

On ne babine pas avec les dents du chien !

PAR JB

Votre chien ouvre la gueule et vous tournez de l'œil. Il ne mastique que d'un côté. Il présente des déficiences cardiaques ou rénales. Il est grand temps pour lui de passer chez le dentiste ! Comme les humains, toutou doit faire l'objet d'un check-up régulier. Les conseils du Dr Jean-Philippe Roy, vétérinaire.

Quelle est la règle en matière d'hygiène dentaire chez le chien ?

Il y a 2 règles de base. La première, c'est d'ouvrir régulièrement la gueule de votre chien. C'est un geste auquel il faut s'habituer et habituer votre animal tout jeune. Comme ça, lorsque vous constaterez qu'il sent mauvais, que ses dents ont un aspect anormal ou que ses gencives présentent des saignements, il ne fera pas de difficulté à se faire examiner. La seconde règle, c'est de lui brosser régulièrement les dents, 1 à 2 fois par semaine, et ce dès 6 mois lorsque ses dents définitives ont poussé. Ce nettoyage peut se faire avec une brosse à dent adaptée, voire un doig-

tier sur lequel on applique le dentifrice dont il existe plusieurs goûts d'ailleurs (poulet, bœuf...). Ce geste mécanique est de loin le plus efficace pour prévenir les affections.

Justement, quelles sont les affections les plus fréquentes ?

Comme chez les humains, une dent traumatisée ou les dépôts sur la plaque dentaire sont à surveiller car ils peuvent entraîner des infections, voire des maladies très préjudiciables. Lorsque le tartre est installé, les bactéries vont se loger dans le sillon existant entre la dent et la gencive, là où circule la salive. Outre les mauvaises

“Il est important de lui brosser régulièrement les dents, 1 à 2 fois par semaine, et ce dès 6 mois.”



odeurs, elles entraînent des gingivites qui petit à petit déchaussent la dent et provoquent des caries du collet. Si le problème n'est pas traité tout de suite, il peut s'aggraver. S'il se situe sur les dents carnassières, votre animal peut développer des abcès sous orbitaires. S'il se situe sur les canines, ce sont des fistules oro-nasales qui se formeront. Et ainsi de suite jusqu'à ce que l'infection se loge dans le cœur ou les reins, entraînant des maladies vraiment préjudiciables.

Toutes les races de chien sont-elles concernées ?

Toutes les races sont concernées mais les petits chiens sont davantage sujets aux problèmes dentaires. D'abord parce que leurs dents sont plus petites et plus serrées. Le tartre s'y loge plus profondément. Ensuite parce qu'on a tendance à leur donner plus de cochonneries à grignoter. Enfin, parce qu'ils vivent plus vieux, les problèmes durent plus longtemps.

Quels traitements préconisez-vous ?

Pour traiter, il n'y a pas plusieurs solutions : le détartrage puis le polissage lorsque la carie n'est pas installée ou

l'arrachage des dents infectées. Dans les 2 cas, on procède sous anesthésie générale. Entre l'endormissement, l'installation des sondes, le nettoyage, la suture (qui est très importante car, si elle n'est pas bien faite, les bactéries peuvent s'y reloger), l'intervention peut durer une petite heure.

Quels gestes adopter pour prévenir les récurrences après les soins ?

On peut mettre des substances antiseptiques dans son eau, lui présenter des friandises enzymatiques, lui faire suivre une cure antibiotique, lui proposer des croquettes ou des repas humides. Le plus important est de veiller à ce qu'il conserve une action mécanique et privilégier une nourriture de qualité, c'est-à-dire celle qui améliore la digestibilité.



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 17 juillet 2015 minuit** par courrier à anform ! Jeu-concours
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3
97410 Saint-Pierre

À GAGNER



5 SOINS Soleil Plaisir Darphin

Soyeuse et raffinée, Soleil Plaisir des laboratoires Darphin est une crème qui protège la peau contre les rayons UVA et UVB. Elle prévient des coups de soleil, du vieillissement prématuré et lutte contre les rides et ridules.

En vente en pharmacie

HALTES ARABICA	FEMME DE JACOB EMPEREUR RUSSE	RÉVOLUTION VALLÉE IMMERGÉE	POISSON PLAT	CALMEMENT MORCEAU LENT	PETITES CLASSES
ÉLIMAI			1 CONVIENDRA BRACTÉE ENVELOPPANTE		
	5				6
	TENTA BLÉ, MAIS...				SOCIÉTÉ ANONYME FRAPPE
PÉRIODE		FLEUVE ITALIEN PREMIER JOUET		MAUVAISE HABITUDE GOUSSE VERMIFÈGE	8
	4 AVANT LA MATIÈRE		2		SOUVERAIN D'ÉGYPTÉ
PETIT CHIEN				ANCIEN PROPHÈTE	
		3 ÎLE FIDJI			SÉRIE DE VICTOIRES
INSCRIRE SUR UNE LISTE				PRÈS DE	
			9 JOINT		7 FILTRE DU CORPS
	PETIT COURS GRAISSE LIQUIDE	DÉMONSTRATIF	VAGABONDE	ET CAETERA	

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

Mots-fléchés n° 26

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

LISTE DES GAGNANTS

Lucie, Saint-Denis
Kelly, Sainte-Anne
Carine, Saint-Gilles-les-Bains
Véronique, Le Tampon
Nathalie, La Saline

Ces gagnants remportent une paire de sandales FitFlop. Bravo à tous les participants !

SOLUTION

R	E	R	V	C					
B	E	E	O	I	L	E			
F	O	I	N	S	E	N	A	T	
E	L	U	S	S	A	U	F	S	
E	P	I	C	E	R	U	S	E	
O	C	O	H	S	I	S	E		
H	A	N	A	P	S	E	M	E	
Z	I	G	B	R	I	O	E		
R	A	F	L	E	L	U	N	E	
L	A	M	I	E	V	E	N	T	S
A	I	R	A	E	S	T			

Les gagnants, après tirage au sort, recevront leur lot par courrier. Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez M^e Ivan Bessin, huissier de justice, 31 lotissement Espérance Routa BP 82, 97129 Lamentin.

..... bien-être

HE de fenouil : bonne digestion !

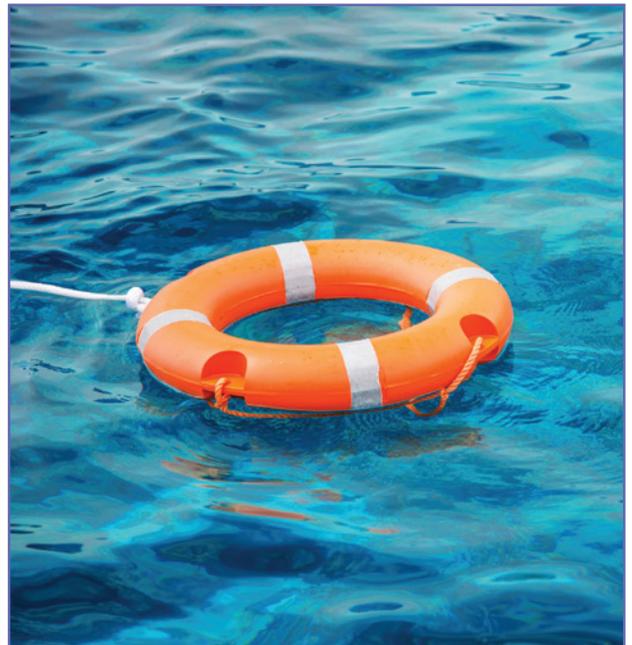


© ISTOCKPHOTO

anform !

..... ma santé

Survie en mer : à boire et à manger



© ISTOCKPHOTO

anform !

..... nutrition

Les pectines

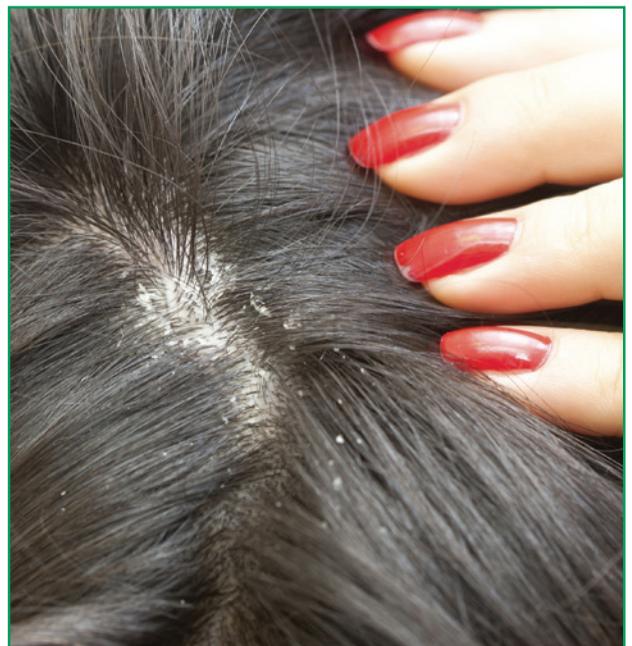


© PURESTOCK

anform !

..... bien-être

Pellicules : ça me prend la tête !



© ISTOCKPHOTO

anform !



Survie en mer : à boire et à manger

Devoir survivre en mer lorsque l'on n'a plus pour unique esquif qu'un minuscule canot de sauvetage n'est à souhaiter à personne.

La déshydratation

On peut difficilement tenir sans boire au-delà de 8 jours, mais, après 5 jours, l'état de fatigue est intense. Une ration d'1 l d'eau par jour et par personne est généralement disponible sur le canot de survie pendant 3 jours. Il existe une hygrométrie particulièrement bonne au ras de l'eau. Il n'est pas conseillé de boire de l'eau de mer, mais la quantité d'eau douce peut être rallongée par de l'eau de mer (jusqu'à 50 %) sans être toxique. L'eau de mer sera toxique après 7 jours par accumulation de sel dans l'organisme. Le jus des poissons qui n'est pas salé est un excellent moyen de compléter les rations d'eau de pluie qui peuvent être rares. Un poisson de 3 kg peut apporter 1 l de jus.

La faim

On peut rester sans manger beaucoup plus longtemps que sans boire. Le jeûne alimentaire peut durer 3 semaines avant que n'apparaissent les premières complications. Il est même conseillé d'éviter de manger si l'on n'a pas de quoi boire. Quand on pêche un poisson, il vaut mieux boire le jus avant d'en manger la chair. Ne pas manger les foies des poissons afin d'éviter l'hypervitaminose A et D. On peut faire sécher le poisson au soleil pour le conserver.

Source : *Petit manuel de médecine de bord*, Dr Emmanuel Cauchy, éd Glénat

anform !



Pellicules : ça me prend la tête !

Sèches ou grasses ?

Les sèches n'adhèrent pas aux cheveux. Elles se développent sur un cuir chevelu sec, déshydraté, et forment une poudre fine et blanchâtre. Les grasses sont dues à une production excessive de sébum. Elles adhèrent aux cheveux, forment des squames épais et jaunâtres et commencent à la puberté lorsque les glandes sébacées entrent en activité. Principal coupable : le *Malassezia*, un micro-organisme normalement présent sur le cuir chevelu mais dont la population atteint le surnombre sous l'influence du sébum.

Quel shampoing ?

En général, l'utilisation régulière d'un shampoing antipelliculaire suffira. Les formules pour pellicules sèches contiennent des agents hydratants et apaisants. Les formules pour pellicules grasses contiennent des actifs antimicrobiens et régulateurs de séborrhée (ex : zinc pyrithione).

À éviter

Évitez les produits ou les gestes qui assèchent et irritent le cuir chevelu. Par exemple, des produits à forte concentration d'ammoniaque ou d'alcool, un usage du sèche cheveux trop chaud, etc. Enfin, le port de chapeau, casquette ou casque... favorise le développement des pellicules.

Source : Élisabeth de la Morandière

anform !

HE de fenouil : bonne digestion !

L'HE de fenouil est un tonique qui purifie les peaux grasses. On dit qu'il retarde l'apparition des rides, sans doute parce qu'il a les mêmes propriétés que les œstrogènes.

Contre les maux d'estomac

Tonique, antispasmodique et purifiant réputé, l'HE de fenouil agit sur le système digestif et soulage toutes sortes de problèmes allant de l'indigestion à la constipation en passant par les crampes, les coliques, les nausées, les flatulences et les hoquets. C'est aussi l'une des meilleures essences connues pour traiter l'alcoolisme. Elles renforcent et accélèrent le fonctionnement des glandes. Elle aide le corps à se débarrasser de ses toxines par son action tonique sur le foie, les reins, la rate et l'ensemble du système digestif.

Contre la rétention d'eau

En raison de ses propriétés antispasmodiques et de son action proche des œstrogènes, l'HE de fenouil exerce des effets bénéfiques sur le système génital féminin. Elle soulagera notamment les crampes utérines et les problèmes de rétention d'eau. Elle régulara aussi des menstruations faibles ou irrégulières. Au cours du syndrome prémenstruel et après la ménopause, son action stimulante sur la glande surrénale permettra d'atténuer les effets liés à la fluctuation ou à l'interruption de la sécrétion hormonale. Enfin, cette dernière action stimulante favorisera aussi la sécrétion lactée chez la femme allaitante.

Source : *Huiles essentielles, mode d'emploi*, Nerys Purchon, éd Marabout pratique.

anform !

Les pectines

Les pectines sont des fibres solubles. Elles sont capables d'absorber et de retenir l'eau. Il en existe de nombreuses variétés qui deviennent plus ou moins visqueuses en présence d'eau. Les pectines, en partie digérées par la flore intestinale, ne sont pas absorbées.

Propriétés

Les pectines sont utilisées pour traiter la constipation et la diarrhée. Lors de constipation, leur capacité à retenir l'eau évite aux selles de devenir trop dures. Ce qui leur permet de réduire le volume des diarrhées et de les rendre plus solides. Des médicaments à base de pectines existent également pour le traitement de la régurgitation du nourrisson et celui des saignements de la bouche.

Origine, formes et dosages

Les pectines sont extraites des fruits, en particulier des pépins de pommes et de citrons, oranges, pamplemousse. Elles se présentent le plus souvent sous forme de poudre ou de granules à diluer. Les études ont utilisé des doses journalières allant de 10 à 15 g.

Usages industriels

Les pectines sont très utilisées dans l'industrie des aliments pour gélifier les liquides. Elles assurent, par exemple, la consistance des gelées et des confitures de fruits.

Source : *Le guide des compléments alimentaires*, éd Vidal

anform !



Peur des **MOUSTIQUES ?**

Envie de se **GRATTER ?**

SOYEZ RADICAL!



PRATICITÉ QUOTIDIENNE

HAUTE PROTECTION

PEAUX SENSIBLES

ROLL-ON

BABY - DÈS 3 MOIS

RÉPULSIF MOUSTIQUES

APRÈS-PIQÛRES

Une gamme complète

Demandez conseil à votre pharmacien



www.gammeapaisyl.com

Soyez radical,
ça soulage.



*IMS - Marché CIC - Août 2014 - Marché Démangeaison / Irritation / Répulsifs corporels
1200244 - 11/2014 Merck Médication Familiale

Utilisez les biocides avec précaution.
Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

Votre enfant fête ses 1 an en 2015 ?



Participez au Grand jeu anniversaire

A gagner*

1 an de Blédilait Croissance +
ou l'un des 50 posters personnalisés de bébé.
Pour participer www.bledijeu.com



www.bledijeu.com

*Jeu gratuit sans obligation d'achat. Organisé par DNA&O du 1^{er} juin au 20 novembre 2015. Ouvert à toute personne majeure résidant en Guyane, Martinique, Guadeloupe, Réunion, Nouvelle Calédonie et Polynésie Française. Règlement disponible sur www.bledijeu.com. DN A&O SAS au capital de 30 689 148 € RCS Villefranche-Tarare 517 441 820 - BA15-097

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