

anfa

santé et bien-être

ESTOMAC

Comment soulager
les brûlures ?

PSYCHO

*"Famille, boulot...
J'ai tout plaqué !"*

TEST

Êtes-vous
un bon
patient ?

GAGNEZ
5 Shortys
minceur
Lyless



Les 7 secrets
de l'intelligence

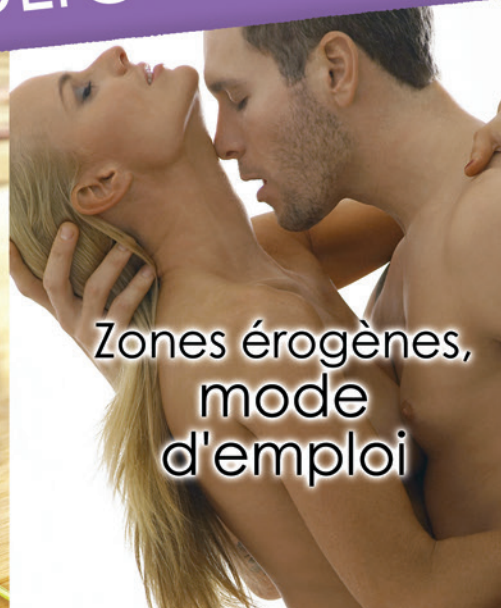
VACCINS : DROIT OU OBLIGATION ?



*"Maman, je veux
un chien !"*



Poulet :
étonnez
vos papilles !



Zones érogènes,
mode
d'emploi

GAMME Marmailles plus

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



28

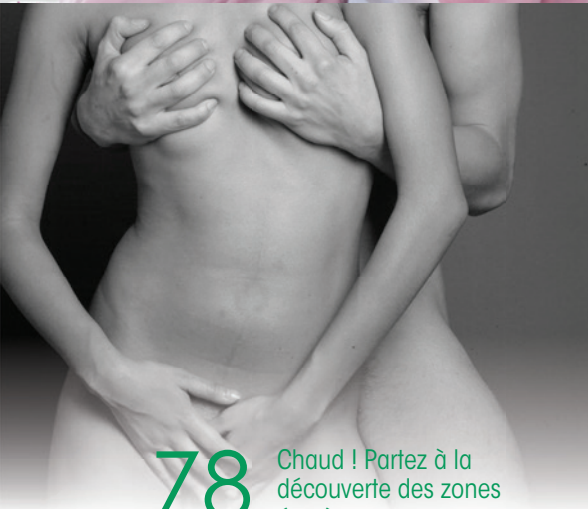
DOSSIER

L'intelligence est un sujet aussi passionnant qu'insaisissable. Le point sur les dernières avancées.



75

Un sélection des meilleurs soins du monde.



78

Chaud ! Partez à la découverte des zones érogènes.

SOMMAIRE août - septembre 2015



rencontre

6 Jérôme Désiré, la voix du trail

question d'actu

14 **En couverture** La vaccination : droit ou obligation ?

dossier

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

ma santé

40 Aspirine, ibuprofène... quels risques ?

42 **En couverture** Brûlures d'estomac : au feu !

44 Les microbes, ces compagnons du corps humain

49 **En couverture** Quel patient êtes-vous ?

52 Infertilité : et si c'était une endométriose ?

54 Les insolites de la santé

56 **Dossier** : Sport, mode d'emploi

nos enfants

66 Bébé : 10 soins venus d'ailleurs

71 Hormone de croissance : le vrai et le faux

75 "Au secours, ma fille a un petit ami !"

bien-être

78 **En couverture** Zones érogènes, mode d'emploi

84 Eau micellaire, laquelle choisir ?

86 Micro-sieste, maxi-effets

nutrition

88 **En couverture** Le poulet, version originale

94 Perdre du poids grâce au repas cardio

forme

96 La muscu sans matériel : les triceps

99 Zumba : du dancefloor à la salle de sport !

psycho

102 **En couverture** Boulot, famille, mari... j'ai tout plaqué !

104 Test : Êtes-vous prêt à tout plaquer ?

106 Petites confidences à ma psy

écolo

108 **En couverture** "Maman, je veux un chien !"



On s'en lave les mains ?

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

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

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

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

Didier Royer

Bion3

SOYEZ À 100% DE VOTRE FORME



FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE
DÈS LE MATIN



DE L'ÉNERGIE POUR LA JOURNÉE
GRÂCE À SA LIBÉRATION PROLONGÉE
DES VITAMINES B ET C PENDANT 6H*

MERCK

Demandez conseil à votre pharmacien. *Libération prolongée des vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et C. La vitamine C aide à réduire la fatigue.

www.bion.fr

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

Jérôme Désiré, la voix du trail

PAR SONIA DELECOURT

Chapeaux ou perruques vissés sur la tête, cloche à la main, Jérôme Désiré est devenu un incontournable dans le milieu du trail à La Réunion. Sa voix, tous les coureurs la connaissent. C'est lui, en effet, qui est au départ et à l'arrivée de nombreuses courses. Son rôle : ambianceur !



© DR - CARINE MAGNIAN

Du trail du Colorado à la Boucle de la Roche Écrite, en passant par le Dodo Trail, le cross du Piton des Neiges et le trail de Bourbon, Jérôme Désiré anime depuis des années le départ et l'arrivée d'une vingtaine de courses de montagne à La Réunion et sur l'île Maurice. Ce métier, sa passion, il l'a découvert par hasard : *"En 2009, j'ai assuré l'assistance de mon beau-frère qui faisait le semi-raid. C'est là que j'ai eu le coup de foudre pour la course de montagne. J'ai découvert une ambiance exceptionnelle et les efforts qu'un coureur devait fournir pour une telle épreuve. Le lendemain, j'ai pris mes baskets, un sac à dos, et je suis allé faire une rando de 35 km dans Mafate. J'ai adoré ce que je découvrais. J'étais épuisé, mais j'avais la satisfaction de m'être surpassé et un réel sentiment de plénitude."* Dès lors, Jérôme Désiré enchaîne les trails, proposant des photos et des vidéos de la course, mais avec une vue de l'intérieur. Il crée un site internet dans lequel il teste du matériel, apporte des informations sur les courses, donne son point de vue sur les sentiers. En octobre 2012, il organise une journée des dalons du

trail, à laquelle sont conviés les meilleurs coureurs locaux, nationaux et internationaux. Une quarantaine d'entre eux répondent présents.

Coordonnateur et animateur de courses

Voyant son aisance, un professionnel de l'animation et de la sonorisation lui demande alors d'assurer quelques animations de courses. L'aventure aura une suite : *"Fin 2012, l'organisateur de la Boucle de la Roche Écrite m'a proposé de l'aider à mettre en place un challenge de course de montagne dionysien composé de 6 courses. Mon rôle était de coordonner ce challenge, en assurant les liens entre les différents partenaires, les coureurs, les organisateurs et les différents prestataires. J'avais aussi, bien sûr, un rôle d'animateur sur toutes les courses du challenge."* Mais Jérôme a de la suite dans les idées et le projet, à partir de ce challenge, d'organiser une grande et belle course. *"Qui dit challenge, dit différents organisateurs. Et mon souhait était de fédérer toutes ces associations autour d'un même projet."*



L'ultra-trail du Mont Fuji en vue !

Jérôme Désiré a choisi, pour l'instant, de ne plus courir avec un dossard à La Réunion, mais se lance en septembre dans une nouvelle aventure : l'ultra-trail du Mont Fuji, au Japon. 160 km, pour fêter ses 40 ans. Son objectif : prendre un maximum de temps... pour faire durer le plaisir. Pas de stress, pour lui, c'est une grande et belle balade qu'il peut réaliser en 3 jours.

*“Plus qu’un animateur,
je m’occupe de l’ambiance.
C’est avec beaucoup de passion et
d’émotion que je vois partir et que
j’accueille les coureurs après tous
les efforts qu’ils ont fournis.”*

...

En 2014, on a décidé d'organiser la Trans Run. On a réussi à fédérer les différentes associations. C'est ma plus belle réussite. Les gens nous ont fait confiance pour l'animation, mais il nous a fallu gagner leur confiance en tant qu'organisateur de courses.” L'animateur aux chapeaux a d'autres cartes dans sa poche. En 2013, Réunion Première lui confie un téléphone pour faire vivre le Grand Raid aux auditeurs. Il se retrouve à interroger les plus grands : Killian Jornet et François d'Haene. En 2014, l'aventure continue. Jérôme intervient désormais en qualité de consultant expert.

Respecter le coureur

Pour pouvoir vivre de sa passion, Jérôme Désiré a créé cette année une société d'événementiel sportif, spécialisée dans l'animation, l'organisation et la coordination de courses et de challenges. “J’anime une vingtaine de courses par an. Plus qu’un animateur, je m’occupe de l’ambiance. C’est avec beaucoup de passion et d’émotion que je vois partir et que j’accueille les coureurs après tous les efforts qu’ils ont fournis. Je reçois beaucoup d’émotion de leur

part. C’est pour ça que j’essaye d’être toujours au top. J’ai toujours une perruque, une cloche, un chapeau, pour amuser la galerie. Je ne fais pas que tenir un micro. Je suis là pour mettre le coureur en avant et lui donner le respect qu’il mérite. Du premier au dernier, je tiens à offrir la parole aux coureurs. Pour moi, la vraie performance du trail n'est pas dans le chrono, mais dans le plaisir que l'on prend.” Toute une philosophie pour Jérôme Désiré. Ce passionné de courses a une conception bien particulière de la montagne. Il aime prendre son temps pour randonner, marcher à son rythme, courir seul, pour penser, réfléchir et prier. Près de chez lui se trouve Piton Patate, son “sanctuaire”, où il se rend tous les jours. Là, il se sent en paix et en parfaite osmose avec les éléments. Quand il court, il aime à toucher les fleurs, prendre la terre en main et la sentir pour être en communion avec elle.



Une grande famille

Jérôme Désiré a sa petite marque de fabrique. À chaque départ de course, il demande aux coureurs de se tourner les uns vers les autres, de se serrer la main, se féliciter et s'encourager. Pour lui, le trail est une belle et grande famille, dont les valeurs (le respect, l'amitié et le partage) ne doivent pas seulement être citées, mais aussi vécues.



EAFIT
Endurance

**PARTENAIRE
DU GRAND RAID**

La Diagonale des Fous
Le Trail de Bourbon
La Mascareignes



EAFIT ENDURANCE
PARTENAIRE ÉNERGETIQUE

Une gamme adaptée à tous vos efforts



Disponible en Pharmacie
www.eafit.com

Distributeur exclusif :  Cosmétiques
de France



La Réunion à son premier parc de Street workout



Tractions, pompes... Depuis mi-juillet, La Possession propose aux jeunes adeptes de gymnastique urbaine de se retrouver dans l'effort rue Youri Gagarine. Ce sport, aussi appelé calisthenics



est un proche cousin de la gymnastique suédoise, en plus intense. De nombreux fans le pratiquent déjà dans le département, utilisant les objets et mobiliers urbains à leur disposition.



FUMÉE INTERDITE

dans les aires de jeux

C'est un décret annoncé par Marisol Touraine, ministre de la Santé, qui devrait interdire de fumer dans les aires publiques de jeux, à compter de début juillet. Fini, donc, les enfants enfumés et les mégots qui traînent. Cette mesure fait partie d'une vaste campagne de lutte contre le tabagisme. À disposition, un numéro Tabac info service pour aider les accros à décrocher : 39 89.



Sodas : attention danger !

184 000 personnes meurent par la faute des sodas chaque année dans le monde. C'est ce que révèle une étude* (publiée dans la revue médicale *Circulation*, juillet 2015). À La Réunion, où 10 % de la population sont concernés par le diabète, le problème est particulièrement sensible. Selon le Dr Dariush Mozaffarian, l'un des participants à l'étude : "De nombreux pays enregistrent un nombre élevé de décès résultant d'un seul facteur diététique, à savoir les sodas et autres boissons fruitées ou sucrées comme les thés glacés, dont une forte réduction de la consommation ou leur élimination devrait être une priorité planétaire."* Méta-étude réalisée sur plus de 600 000 personnes dans 51 pays.

1 Réunionnais diabétique sur 3 ignore sa maladie.

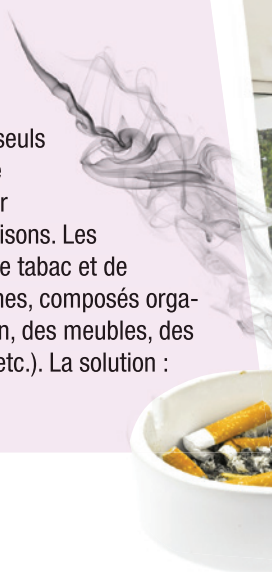


Un nouveau directeur au CHU Sud Réunion

Patrick Goyon est le nouveau directeur du CHU Sud Réunion, depuis le 15 juillet. Il succède à Pierre Berger qui devient directeur de projet chargé de la préparation et du suivi du nouveau projet social du CHU. Patrick Goyon aura pour "mission de poursuivre le développement des activités médicales et paramédicales du site" pour améliorer la prise en charge des Réunionnais.

Quand la pollution vient de l'intérieur

1 logement sur 2 est contaminé. Mais seuls 15 % des Français le savent. C'est le résultat d'une étude menée par l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur qui établit la liste des polluants de nos maisons. Les pollutions perceptibles (odeurs, humidité, fumées de tabac et de cuisson) mais aussi les pollutions cachées (allergènes, composés organiques volatils (COV) venant des produits d'entretien, des meubles, des matériaux de construction, monoxyde de carbone, etc.). La solution : aérer sa maison le plus longtemps possible !



25 psychomotriciens formés à La Réunion

L'Institut régional de formation en psychomotricité (IRFP), école réunionnaise, célèbre sa première promotion de diplômés. 25 lauréats reçoivent donc un diplôme d'État. Le psychomotricien est un professionnel de santé, auxiliaire de médecine, se centrant sur les liens entre le corps et le psychisme. Et agissant par "l'éducation, la thérapie et la rééducation", sur des patients de tous âges, dans la prise en charge de *"troubles du mouvement et du geste dans leurs dimensions neuro-motrice, affective, tonico-émotionnelle et cognitive"*.



INSOLITE

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

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



Exposition aux pesticides : maladie professionnelle

Qu'il soit provoqué par manipulation directe de pesticide, emploi du produit, par contact ou inhalation, par contact avec les cultures, les surfaces, les animaux traités, ou lors de l'entretien des machines ayant servi à l'épandage, un cancer (le lymphome malin non hodgkinien) est dorénavant reconnu comme maladie professionnelle.



Les méduses nettoient la nature des nanoparticules

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

Attention au risque d'intoxication au CO₂

La période hivernale est propice à l'utilisation de systèmes de chauffage. Certains dégagent du monoxyde de carbone, un gaz dangereux pour la santé. En 2014, l'île a enregistré 20 cas d'intoxication. Selon l'ARS-OI, les causes sont : "un dysfonctionnement de chauffe-eau à gaz, couplé à une ventilation insuffisante du local, dans 50 % des cas ; une utilisation inappropriée d'un barbecue ou d'un brasero en chauffage d'appoint dans 20 % des cas, une utilisation d'un groupe électrogène dans un local contigu à l'habitation sans conduit d'évacuation des gaz d'échappement vers l'extérieur dans 9 % des cas." Et promulgue des conseils : "Faites vérifier chaque année vos installations par un professionnel (chauffe-eau, chauffe-bain, chaudières, cheminées, inserts et poêles, conduits d'aération ; faites effectuer un ramonage mécanique de vos conduits et cheminées au moins une fois par an ; aérez votre logement et ne bouchez jamais les entrées d'air ; n'installez jamais un groupe électrogène dans un lieu fermé (maison, cave, garage...) ; n'utilisez jamais pour vous chauffer des appareils non destinés à cet usage (réchauds de camping, braseros, barbecues, etc.)"



La directrice de l'ARS s'en va
Après 5 ans de service, l'heure de la retraite a sonné pour Chantal de Singly, directrice de l'Agence régionale de santé.

De la morphine à partir du sucre

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



CAUDALIE

PARIS

Corriger les rides d'aujourd'hui.
Éviter celles de demain.



NOUVEAU
BREVET
100%
ANTI-OXYDANT

POLYPHENOL [C¹⁵]

POLYPHÉNOLS DE RAISIN + VITAMINE C

La nouvelle solution anti-rides,
100% anti-oxydante.

CULTIVONS LA BEAUTÉ



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

* Test ex-vivo.

Demandez conseil à votre pharmacien ou appelez le 0262 920 919
Distributeur exclusif Océan Indien : Marques & Beauté - info@marques-beaute.com
www.caudalie.com

Piqûre de rappel

La vaccination : un droit ou une obligation ?

PAR ANNE DEBROISE

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

© ISTOCKPHOTO



Peut-on soustraire ses enfants aux vaccinations obligatoires ? C'est la question qui a été posée au Conseil constitutionnel début 2015. Les sages devaient se prononcer sur le cas d'un couple de l'Yonne, Marc et Samia Larère, convoqués devant le tribunal correctionnel d'Auxerre parce qu'ils refusaient de vacciner leurs 2 enfants. La réponse est tombée le 20 mars dernier : le code de la santé publique doit être respecté. C'est-à-dire que, sauf en cas de contre-indication médicale, tous les enfants résidants sur le territoire français doivent être vaccinés contre la diphtérie et le tétanos avant l'âge de 18 mois, et contre la poliomyélite (vaccin et rappels) avant 13 ans. À ces vaccins obligatoires, les Guyanais doivent ajouter celui contre la fièvre jaune (vaccination anti-amarile).

3 750 EUROS D'AMENDE

Ces vaccins concernent des maladies graves (voir encadré). En mettant l'individu au contact avec un microbe inac-

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

...

Des maladies graves

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

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

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

...

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

EFFETS SECONDAIRES

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

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

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

FIÈVRE ET DOULEURS D'INTENSITÉ LÉGÈRE À MODÉRÉE

EFFERALGAN[®] **1G Cappuccino** PARACÉTAMOL

Granulés en sachet
Efficace où que vous soyez



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

Effergalgan[®] 1g Cappuccino, granulés en sachet est un médicament contenant du paracétamol. Ne pas associer avec d'autres médicaments qui en contiennent. Réservé à l'adulte et à l'adolescent pesant 50 kg ou plus (plus de 12 ans). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours en cas de douleurs et 3 jours en cas de fièvre, consultez votre médecin.
VISA 14/12/61016204/GP/002

Toux d'irritation ?

Et si l'homéopathie était une solution pour votre famille...



Stodal® est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé pour le traitement de la toux d'irritation.



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

BOIRON®

www.boiron.fr

Stodal® sirop, médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement de la toux d'irritation, aux 12 substances actives. Pas avant 6 ans en automédication. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consultez votre médecin. Visa 14/08/62574315/GP/001



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

DOULEURS : CHAUD OU FROID ?

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

Fabien, Le Tampon

Maryvonne Maillot, infirmière

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

CRÈMES DE JOUR ET CRÈMES DE NUIT

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

Malia, Saint-Denis

Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue

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



Questions Réponses

DÉFENSES NATURELLES

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

Didier, Sainte-Anne

Aline Lacrosse, naturopathe

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



© THINKSTOCK

UN ENFANT A 50 ANS ?

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

Danyelle, La Possession

Dr Tovohery Rakotofananina, gynécologue

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



.....

BLEUS ET BOSSES

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

Marc, Guadeloupe

Dr Ketty Kancel, pharmacienne

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



- DEVEZ FRANCHISÉ -

DEFINITIV'DEPIL



UNIQUE A LA REUNION 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 *



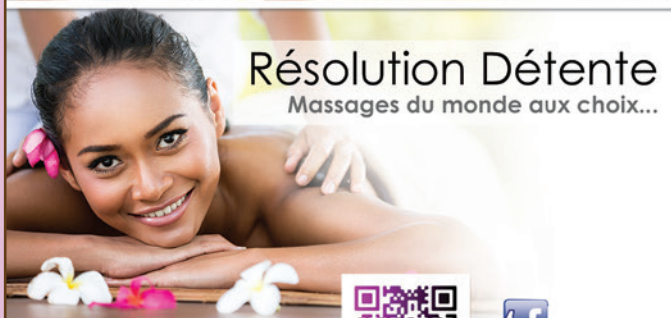
Objectif Rajeunir Photo-rajeunissement



Résolution Beauté Soins visages experts SOSKIN



Objectif Minceur LPG, coaching, alimentation intelligente ...



Résolution Détente Massages du monde aux choix...

19 Rue M&A LEBLOND - ST PIERRE

definitivdepil.fr

*Tarifs dégressifs & facilités de paiement



02 62 22 33 22

DISPONIBLE EN PHARMACIE

Mincir à PRIX CHOC !

LIVRAISON GRATUITE
en France métropolitaine
72 h par Collissimo

1 produit OFFERT*
pour 2 Délice Ultra
Minceur achetés



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

Découvrez toute la gamme sur
www.asmpharma.fr

Pour connaître la pharmacie la plus proche de chez vous :

06 93 50 32 33 - ASMpharma

* Offre valable pour l'achat de 2 Délices Ultra Minceur, un produit offert. Valable selon les stocks disponibles.

C'est pour Vous !

1



Inergy'Malto PLUS LOIN, PLUS LONGTEMPS

Mise au point par des spécialistes en nutrition sportive, Inergy'Malto des laboratoires Eafit est une boisson énergétique spécialement adaptée aux efforts de très longue durée, nécessitant un apport énergétique maximum pendant plusieurs heures. Sa formule associe maltodextrines à assimilation lente et fructose.

> Pharmacies

Idéal pour préparer l'effort et maximiser les réserves énergétiques de glycogène.

2

Pour être encore plus efficace, l'Hydroxydase doit être consommée en-dehors des périodes digestives.



Hydroxydase EAU MAGIQUE !

L'Hydroxydase présente la particularité de conserver, une fois embouteillée, l'intégralité des constituants minéraux et des propriétés qu'elle possédait à la source. Elle lutte contre les carences minérales, détoxifie l'organisme et aide à combattre les surcharges métaboliques.

> Pharmacies

3



Idéal pour éviter les coups de pompe de la journée.

Bion3 Énergie Continue 6 H D'ÉNERGIE !

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

> Pharmacies

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

Draineur Minceur Ultra BRÛLEZ VOS COMPLEXES !

La formule unique de Milical Draineur Minceur Ultra vous garantit une triple action : brûler les graisses, activer l'élimination et prévenir la rétention d'eau. Plus de 30 % d'extraits de plantes (thé vert, reine-des-près, café vert). Probablement la formule la plus concentrée du marché !

> Pharmacies

10 jours suffisent pour retrouver sa silhouette !



6



Action prolongée pendant 8 heures.

Magnésium Upsa MAGNÉSIMUM EN CONTINU

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

> Pharmacies

7



Le coup de pouce pour une rentrée en pleine forme !

Vitamine C + ginseng JAMAIS FATIGUÉ !

Vitamine C + ginseng de Nutrisanté vous aide à lutter contre la fatigue passagère. L'association de cette plante et de la vitamine C en comprimé bi-couche vous permet de retrouver tonus et vitalité. La vitamine C lutte contre les radicaux libres grâce à ses propriétés anti-oxydantes et participe au bon fonctionnement du système nerveux. > **Pharmacies**

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.



Kératine Forte Sérum FINI LES CHUTES

Kératine 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 et 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

Petits pots Babybio 100 % LÉGUMES BIO !

Les légumes n'auront bientôt plus de secret pour bébé. Les petits pots Babybio sont élaborés avec un seul légume cuisiné à la vapeur pour débiter la diversification alimentaire. Des saveurs naturelles pour éveiller les papilles de bébé.

> **Rayon enfant**

Sans sel ajouté, sans épaississant, sans lait.



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

Restaure la barrière cutanée grâce au complexe oméga-3, 6 et 9, céramides.

Crème Émolliente PEAU APAISÉE

Grâce à sa formule nouvelle génération, Topialyse Crème Émolliente agit sur tous les facteurs de la sécheresse atopique. Elle rééquilibre les mécanismes responsables de l'irritation et limite la prolifération bactérienne. > **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

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**

16

Une application 1 fois par semaine vous assure un résultat durable.



Gel correcteur TEINT PARFAIT !

Le gel correcteur Viticolor a été spécialement conçu pour colorer les zones dépigmentées de l'épiderme. Des agents colorants donnent une coloration immédiate à la peau permettant de visualiser la zone d'application. Des agents pigmentants (DHA et erythrulose) assurent une coloration en profondeur et durable. > **Pharmacies**

17

Fill'Up CIBLEZ VOS RIDES !

Matis cible rides et ridules avec la nouveauté Fill'Up, un combleur progressif visage. Ce soin quotidien à la texture poudrée à effet "coussin" laisse la peau veloutée. Les rides et ridules sont comblées et l'épiderme lissé. > **Pharmacies**



Les actifs spécifiques Matis décontractent les muscles et restructurent la peau.

18

Une association de 12 extraits végétaux.

Ultra Ventre Plat PETIT VENTRE ?

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



19

Trois fois plus de calcium que dans le lait !



Micro-algues LE TOP DES NUTRIMENTS

La Spiruline Micro-algues Pranarôm 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.

C'est pour Vous !

21



La viscosité apportée par la caroube augmente au cours de la digestion, ce qui renforce son effet anti-régurgitation.

Gallia AR 2 BÉBÉ DIGÈRE BIEN

Les bébés ont un système digestif immature et fragile. Ce qui peut provoquer des petits troubles digestifs. Gallia AR 2 contient de la farine de caroube qui donne une viscosité au lait limitant les régurgitations. > **Pharmacies**

22

Mon sérum anti-taches EFFACEUR DE TACHES

Nouveauté du laboratoire In'oya, Mon sérum anti-taches est la 1^{ère} innovation technologique anti-taches brevetée, spécifique aux peaux noires et mates. Ce sérum lacté élimine et corrige à la source les taches de pigmentation sur le visage et le corps. Un soin complet, une efficacité inégalée et un résultat incroyable ! > **Pharmacies**

Adapté à tous types de peaux : sèche, normale, mixte ou grasse.



24



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

Magnésium 300+ NO STRESS

Biopimum 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**

25



Tous les nutriments nécessaires pour booster votre cerveau.

Mémoflash VIVE LA RENTRÉE !

Mémoflash stimule les facultés intellectuelles et augmente la concentration grâce au ginkgo biloba. Il fortifie la mémoire en augmentant la clarté et la vivacité de l'esprit. En cure de 3 mois. > **Pharmacies**

26



Diminue la sécheresse vaginale et contribue à une meilleure sexualité.

Manhaé BIEN VIVRE SA MÉNopause

Manhaé des laboratoires Nutrisanté est l'alternative naturelle, sans soja et sans aucune source d'hormones ni de phyto-œstrogènes, qui aide à lutter contre les désagréments liés à la ménopause. Il réduit les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et lutte contre la fatigue. > **Pharmacies**

23

Produit unisexe.



Mavapen STYLO SPÉCIAL CUTICULES

Ce stylo pratique distille une huile nourrissante, hydratante, assouplissante et riche en vitamines E et F, pour adoucir les cuticules et permettre de les décoller en douceur de la surface de l'ongle. D'un seul geste, Mavapen vous assure un contour de l'ongle net et soigné.

> **Pharmacies**

NOUVEAU
programme capillaire

Santé & Anti-chute

Santé
avec **Kératine**
forte 1000[®] mg

grâce à la vitamine B8 qui
contribue à des cheveux normaux



Complément alimentaire
40 gélules - ACL : 6201604

Rejoignez-nous sur   

Conseils nutri-esthétiques et liste des points de vente disponibles
(pharmacies, parapharmacies et magasins diététiques) au :



Croissance
& **Anti-chute**
avec **Kératine**
forte serum[®]

Cosmétique
5 fioles de 9 ml
ACL : 6201610

 **N° Vert 0 800 808 909** ou www.biocyte.eu

PAR MSR

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

$E = mc^2$

Tous les secrets de l'intelligence

© ISTOCK



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

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

de la technologie nous invite sans cesse à comprendre le fonctionnement de nouveaux appareils. Et si autrefois laver son linge impliquait des aptitudes motrices (lavage à la main), aujourd'hui cela implique des représentations symboliques (les instructions de la machine à laver).

Nos arrière-grands-parents avaient une intelligence plus pratique. Nous avons une intelligence plus abstraite. Pour James Richard Flynn, "*l'effet Flynn ne signifie pas que nous devenons plus intelligents au fil du temps, mais que nos priorités changent. Nos cerveaux ne sont pas différents [...] mais ils se différencient parce que nous exerçons des parties différentes*". En clair, notre QI est plus élevé mais nous ne sommes pas plus intelligents que les générations précédentes.

Seulement 10 % de nos capacités ?

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



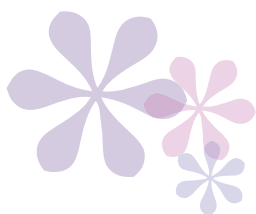


2. Existe-t-il une ou plusieurs formes d'intelligence ?

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

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

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



INTELLIGENCE : quelle est la vôtre ?



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

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



“ L'âge de la
ménopause,
j'en profite
un peu,
beaucoup...”

N°1
des produits
ménopause⁽¹⁾

76%
des femmes
ayant testé
Manhaé sont
satisfaites⁽²⁾

Actifs
d'origine
naturelle



Manhaé, la ménopause sans aucune source d'hormones ni phytoestrogènes.

Profitez pleinement de votre vie de femme avec Manhaé :
l'alternative d'origine naturelle qui préserve votre féminité.
Manhaé vous accompagne pour traverser sereinement la ménopause.

Manhaé convient à toutes les femmes.

Manhaé est un complément alimentaire.
N'hésitez pas à consulter régulièrement votre médecin.
Demandez conseil à votre pharmacien.

(1) Sources IMS CAM - Pharmacies Parapharmacies - volume septembre 2013.
(2) Étude n° VT2413 - Étude d'efficacité contre placebo d'un complément alimentaire sur les troubles de la ménopause, juin 2009 >.

manhae.fr



Laboratoires Nutrisanté - RB - Parc d'Activité Sud Loire 85 612 Montlaur - RCS La Roche-sur-Yon B 315 249 821 - SAS au capital de 2 000 000 €.

Nutrisanté Renforcez votre nature.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. www.mangerbouger.fr

Vitamine C 2 faces, 2 actifs.

Stévia*
sans sucres



En vente en pharmacies
et parapharmacies.



* Édulcorant d'origine naturelle extrait de la plante de Stevia.

Nutrisanté
Laboratoires

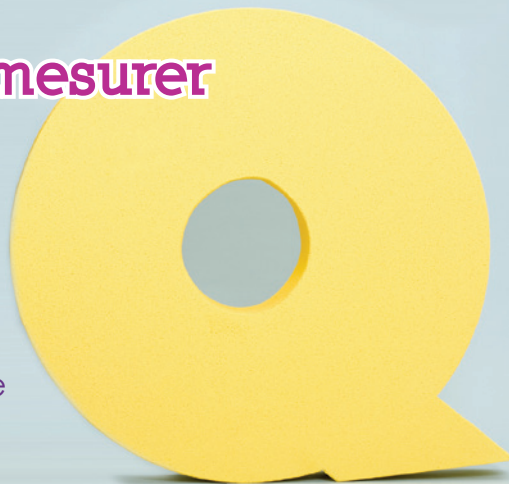
Renforcez votre nature.

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

Laboratoires Nutrisanté - RB - Parc d'Activité Sud Loire 85 612 Montlaur - RCS La Roche-sur-Yon B 315 249 821 - SAS au capital de 2 000 000 €.

3. Peut-on vraiment mesurer l'intelligence ?

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



Qu'est-ce que

le quotient intellectuel (QI) ?

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

Des erreurs d'interprétation

sont-elles possibles ?

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

Y a-t-il plusieurs tests de QI ?

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

Pour les enfants âgés de 2,5 ans à 7,5 ans environ, on peut utiliser le WPPSI. Ces deux échelles ont été créées par le psychologue américain David Wechsler.

Dans quelles situations

les utilisez-vous ?

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

Ces tests de QI ne sont-ils pas limités ?

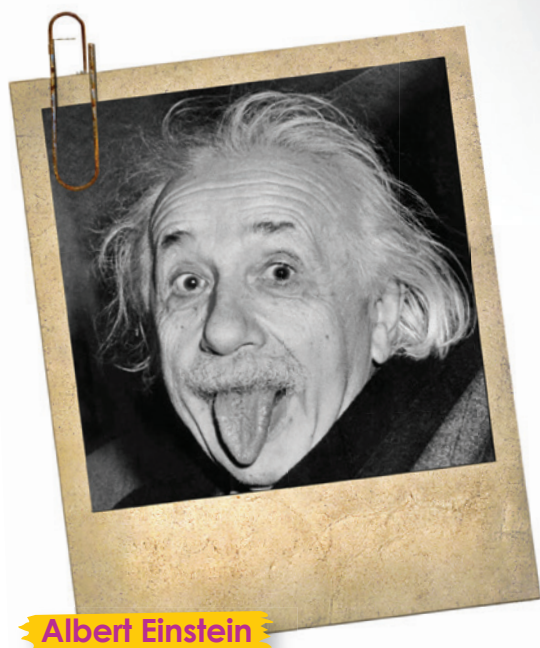
Aujourd'hui, les tests de QI sont complétés par d'autres tests. Par exemple, dans le cadre d'un bilan psychologique global, on complètera le test de QI par un test de personnalité. Surtout, ces tests sont interprétés et replacés dans un contexte psychologique global.

Le QI a 1 siècle !

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



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



Albert Einstein

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



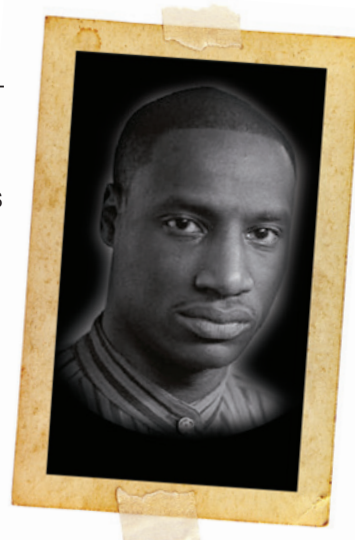
Leonard de Vinci

Leonard de Vinci a peint la toile la plus célèbre du monde de sa main gauche. Ce célèbre gaucher écrivait même de droite à gauche. Or, chez les gauchers,

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

Orlando Serell

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



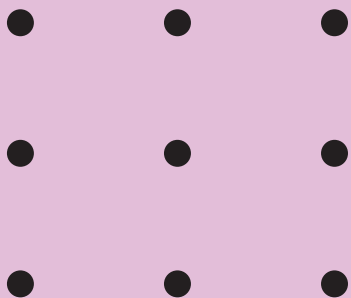
Kim Ung-Yong

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

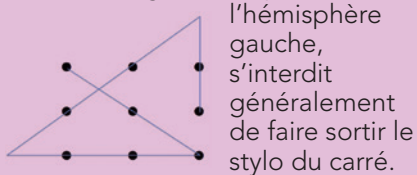


Le casse-tête des 9 points

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



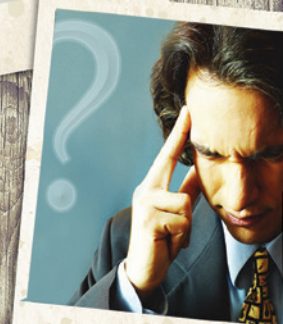
Solution : il suffit de sortir du cadre imaginaire. Un cerveau "ordinaire", gouverné par



© THINKSTOCKPHOTO

MÉMOIRE ET CONCENTRATION

Étudiants
Adultes
Seniors



gingko biloba + phospholipides
+ vitamines + minéraux
+ peptides de lait

- Optimiser la mémoire
- Améliorer les performances scolaires
- Augmenter la capacité d'attention

SUPER DIET

EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES

www.superdiet.fr

Distribué par Sodispa

galibelle

1 000 SANDALES EN 1 !



CIRCUS BOUTIQUE

55, rue Juliette Dodu - SAINT-DENIS

Tél. 0692 85 16 75 - 0262 94 32 01

5. Peut-on booster son intelligence ?

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

L'entraînement cérébral

Quel âge a votre cerveau ? À grand renfort de publicité, le programme d'entraînement cérébral du Dr Kawashima a connu un succès phénoménal. En faisant travailler son cerveau quelques minutes par jour avec des exercices de mémorisation, de calcul ou de lecture, le jeu promettait un rajeunissement du cerveau.

Mais les études scientifiques n'ont démontré aucune amélioration.

La plus récente, publiée dans la revue *Nature* en 2010 a montré que les capacités cognitives générales de 11 430 volontaires âgés de 18 à 60 ans ne présentaient en effet aucune amélioration à l'issue de 6 semaines d'entraînement. Néanmoins les chercheurs n'ont pas dit leur dernier mot et développent de nouveaux types d'exercices. C'est le cas du programme appelé *Gist reasoning training* développé par l'université du Texas, censé améliorer les performances cognitives.



Les produits dopants

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

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

La stimulation électrique

L'utilisation de la stimulation électrique cérébrale au secours de l'intelligence fait des émules. La méthode consiste à envoyer, grâce à des électrodes, de faibles impulsions électriques dans certaines zones cérébrales. Des études récentes ont montré que **dans certains cas, cette technique pouvait améliorer les capacités en calcul, stimuler la créativité ou encore la mémoire.**



Peut-on freiner le déclin cognitif ?

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



6. Les animaux sont-ils intelligents ?

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

Pas une cervelle d'oiseau !

Quand on parle d'intelligence animale, on pense d'abord aux primates (en particulier aux grands singes), aux dauphins, aux éléphants... Mais les oiseaux aussi sont capables de performances remarquables. Les corvidés (pies, corbeaux...) plus particulièrement, sont réputés être les plus intelligents des oiseaux. Car si la taille de leur cerveau est plus petite que celle d'un dauphin ou d'un éléphant, proportionnellement à leur poids, ces oiseaux ont un cerveau énorme !

Ainsi, les corbeaux de Nouvelle-Calédonie sont parfois plus habiles que les singes. Pour déloger des larves dans l'écorce des arbres, ils sont capables de se servir de brindilles



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

exceptionnelle, ces volatiles peuvent assimiler jusqu'à 800 mots ! **Plus surprenant, des oiseaux africains appelés indicateurs savent se servir des autres animaux pour parvenir à leurs fins.** Ils raffolent des larves d'abeilles mais ne peuvent piller les ruches car sont sensibles aux piqûres. Alors, l'indicateur se met à la recherche d'un ratel, petit carnivore à la peau dure et ne craignant pas les piqûres. Il lui indique la position des ruches et en échange, ils partagent le festin !

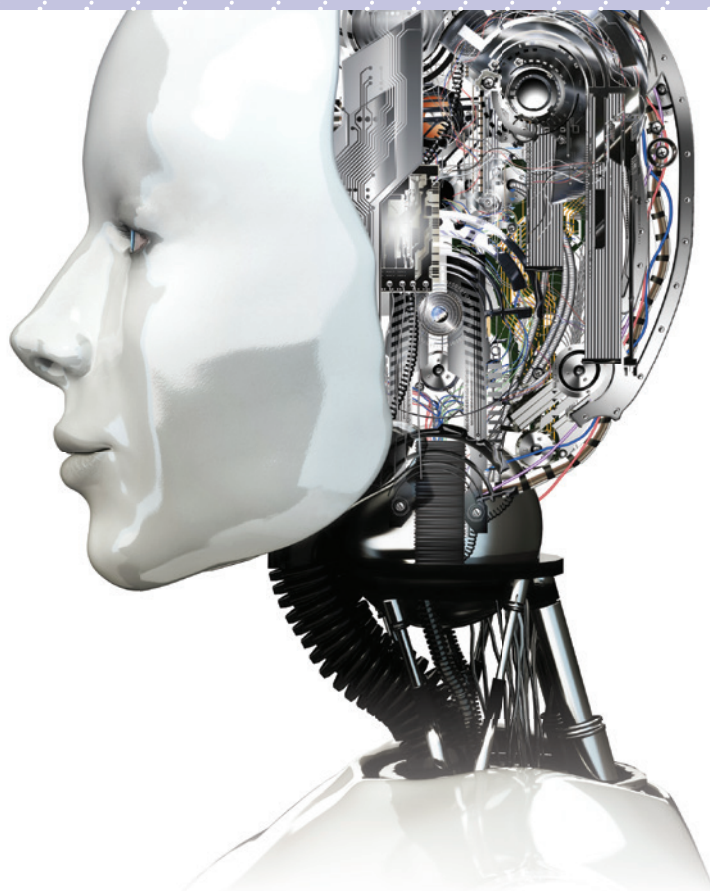


Hans, le cheval qui savait compter

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

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

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



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

de millions de données, simuler les résultats de plusieurs alternatives de traitement et, si une nouvelle information est découverte, modifier les traitements. Les deux chercheurs

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

précisent que la meilleure solution consiste à faire travailler "main dans la main" l'expertise des médecins et les nouvelles technologies.

Beaucoup plus rapide

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

Des millions de données

Avec *Watson Personality*, IBM veut aussi investir le marché de la psycho-

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

Kanellia

PARIS

*Sublimer
notre
Beauté*

LABORATOIRES **ace**
ACTINÉA COSMÉTIQUE ETHNIQUE

Depuis plus de 20 ans, Kanellia a l'exigence de vous offrir le meilleur, en matière de soins pour cheveux crépus, frisés et défrisés et peaux pigmentées.

Des produits de confiance qui respectent les spécificités de vos cheveux et de votre peau, formulés à base d'actifs naturels (plantes, huiles essentielles...)

Sans silicone, sans vaseline*, sans paraben, sans colorants artificiels et non testés sur les animaux.

*Sauf kit défrisant.

Les essentiels

Des produits pour laver, nourrir et hydrater les cheveux tout en douceur.

En vente en Pharmacies
et Parapharmacies.



kanellia.com

Kanellia partenaire



LABORATOIRES d'Ethno-Cosmétique Actinéa S.A.S au capital de 37000€ - 488 893 121 -
RCS La Roche sur Yon - Parc d'activité Sud Loire - 85612 Montaigu Cedex - France - 02 51 09 08 12

PAR ANNE DEBROISE

Ils trônent dans l'armoire à pharmacie familiale. Pourtant, si les anti-inflammatoires non stéroïdiens se montrent très efficaces contre les douleurs, ils peuvent entraîner des effets indésirables... surtout dans nos régions !

J'en prends ou pas ?

Aspirine, ibuprofène... quels risques ?

Aspirine, ibuprofène, diclofénac... Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont couramment utilisés pour lutter contre la douleur. Ils sont notamment prescrits en cas de maux de tête, de rage de dents, d'états grippaux, de courbatures, de règles douloureuses ou de rhumatismes, ou après une opération chirurgicale... Beaucoup sont disponibles sans ordonnance, si bien que l'on a tendance à en consommer pour un oui ou pour un non. S'ils sont efficaces, ces médicaments n'en sont pas pour autant anodins. Pris régulièrement, ils agressent le système digestif et augmentent le

risque de maladie cardio-vasculaire. Ils peuvent même favoriser la dengue hémorragique. Ils doivent donc être utilisés en connaissance de cause.

CONTRE LES INFLAMMATIONS

Mais pas question de les bannir de notre pharmacopée pour autant. Car les anti-inflammatoires non stéroïdés sont efficaces pour lutter contre les symptômes désagréables et douloureux des inflammations. Comment fonctionnent-ils ? Lors d'une infection, d'une blessure, ou après une opération chirurgicale, l'organisme entreprend de se défendre et de se réparer par un processus inflammatoire : les tissus gonflent, rougissent, le système immunitaire est mobilisé (notamment par l'augmentation de température) pour répondre aux agresseurs (les microbes) ou cicatriser les tissus endommagés. Mais l'inflammation peut gêner, notamment à cause de la douleur. Il arrive aussi qu'elle s'installe et devienne chronique, par exemple en cas de rhumatisme, ou que la fièvre monte trop. Les AINS sont alors capables de bloquer le processus inflammatoire, en empêchant le fonctionnement de l'une des enzymes impliquées : la cyclo-oxygénase, alias "Cox". Résultat, l'inflammation diminue, la fièvre baisse, le sang coagule moins bien.

NAUSÉES, VOMISSEMENTS...

"Sous les tropiques, les AINS sont à prendre avec beaucoup de précaution, prévient Maggy Chevy-Nol, pharmacienne. Ils fluidifient le sang et, en cas de dengue, ils peuvent favoriser l'aggravation sous forme de dengue hémorragique, qui peut être mortelle. Donc, si on a mal à la tête ou que l'on se sent fiévreux, il vaut mieux éviter les AINS et prendre du paracétamol." En plus de cet effet, les AINS agressent

la muqueuse de l'estomac, ce qui se traduit par des nausées, des vomissements, des gastrites, voire des ulcères. Il arrive aussi qu'ils provoquent des réactions allergiques, des troubles neurologiques, des œdèmes. En augmentant la pression sanguine, ils sollicitent plus le cœur et peuvent augmenter le risque d'infarctus du myocarde. *"Les AINS ne sont pas recommandés pour les hypertendus"*, ajoute Maggy Chevy-Nol. La plupart de ces effets indésirables surviennent cependant chez des personnes qui prennent des AINS à répétition, sur plusieurs semaines ou plusieurs mois. De plus, ils ne surviennent pas systématiquement. Ils dépendent non seulement de la molécule utilisée, mais aussi du profil du malade. Certains médicaments affectent plutôt le système digestif et la coagulation, d'autres le système cardio-vasculaire.

PAS À RÉPÉTITION

Seul votre médecin peut vous orienter vers le bon médicament. Notamment en tenant compte de votre état de santé. Si vous êtes sensible de l'estomac (si vous avez déjà fait un ulcère, une hernie hiatale ou une hémorragie digestive), il saura que vous êtes susceptible de développer un ulcère (dont les premiers symptômes sont souvent peu visibles). Si vous avez une insuffisance cardiaque, que votre tension est élevée, que vous avez déjà fait un infarctus, un accident vasculaire cérébral ou souffrez de diabète, il faudra surveiller votre tension, pour vérifier que les AINS ne la font pas trop augmenter. Votre médecin s'inquiétera aussi de la santé de vos reins, qui peuvent souffrir de l'impact des AINS. La réduction brutale de la quantité d'urine peut être un signe d'insuffisance rénale. Enfin, les AINS peuvent interagir avec d'autres médicaments, qui aggrave-

raient leurs effets secondaires. Prévenez votre médecin notamment si vous prenez des antidépresseurs, des anticoagulants, des corticoïdes... Les AINS ne seront prescrits qu'avec grande prudence aux personnes les plus fragiles. Certains peuvent être indiqués aux femmes en début de grossesse, mais aucun après 24 semaines d'aménorrhée. Comme ces molécules passent dans le lait, elles ne doivent pas être prises par les femmes qui allaitent. Et les personnes âgées, qui cumulent en général plusieurs facteurs de risques (tension élevée, cœur fatigué, reins fragiles) ne les prendront que sous haute surveillance. *"Ces médicaments ne sont pas anodins du tout, résume Maggy Chevy-Nol. Il faut donc toujours prendre l'avis du médecin, ou au moins du pharmacien. Et surtout ne pas dépasser les doses !"*

Le conseil du pharmacien

Prenez toujours votre anti-inflammatoire pendant un repas et avec un liquide (un verre d'eau, un bol de soupe). Jamais à jeun !

En cas de douleurs abdominales, arrêtez le traitement et allez consulter. Le médecin pourra vous prescrire un pansement gastrique.

© ISTOCKPHOTO



Flamme intérieure

Brûlures d'estomac : au feu !

PAR NC

Selon une étude récente, un tiers de la population souffrirait de brûlures d'estomac ou reflux gastro-œsophagien. D'où viennent-elles et, surtout, comment éteindre le feu ? Réponses avec le Dr Thierry Bortuzzo, gastro-entérologue.

Quels sont les signes qui doivent nous pousser à consulter ?

La répétition de la brûlure, si elle est associée à une perte de poids ou à une baisse de l'état général, si elle est associée à d'autres symptômes tels que douleurs aux épaules ou bras droit, dans le dos ou encore associée à des toux, de la fièvre ou de la fatigue, sans oublier les brûlures à l'estomac qui remontent fréquemment, ou celles avec une gêne dans la gorge ou les oreilles. Il faut consulter aussi s'il y a des difficultés à digérer ou à faire descendre les aliments de la bouche à l'estomac. Il faut être aussi très vigilant quand les brûlures d'estomac surviennent après

50 ans, quel que soit le type de brûlures et surtout si elles ont lieu la nuit. Enfin, si votre état ne s'améliore pas avec des traitements pays, ou ceux proposés par le pharmacien, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Y a-t-il danger à ne pas traiter des brûlures d'estomac qui reviennent régulièrement ?

Oui, si les critères évoqués précédemment sont présents. Plusieurs organes peuvent être en souffrance et pas des moindres : l'estomac, l'œsophage, le pancréas, le foie, la vésicule biliaire, le cœur, les poumons, le petit intestin et le côlon.

Les causes les plus fréquentes

- Une nourriture trop grasse ou très épicée.
- Un excès de nourriture.
- Une forte consommation d'alcool.
- La suppression du petit-déjeuner.
- Le stress.

À ces causes, on peut ajouter le fait d'être enceinte, en surcharge pondérale ou encore d'avoir plus de 50 ans.

Quels conseils donner à ceux qui en souffrent ?

S'il n'y a pas de gravité, il faut avoir une bonne hygiène alimentaire, s'efforcer de bien manger, acheter des bons produits et diminuer les aliments et boissons qui ne sont pas de bonne qualité. Je conseille aussi de faire des vraies pauses déjeuners, de diminuer le stress de la vie courante, même si ce n'est pas toujours facile. Il faut prendre du temps pour soi-même ! Les activités sportives ou de loisirs sont aussi très recommandées. La marche à pied fera énormément de bien. Pour finir, il faut demander bien sûr un avis à votre pharmacien et prendre des produits qui diminueront l'acidité ou faciliteront la digestion.

 **Arkopharma**

NOUVEAU

supraflor

Les **ferments lactiques**
nouvelle génération, à forte technicité.



QUALITÉ, EFFICACITÉ, SÉCURITÉ et CONSERVATION



**Association innovante
de 6 souches de ferments
lactiques certifiées GRAS.**



Sélection rigoureuse de ferments
lactiques à partir des dernières
avancées scientifiques dans
le respect d'un **haut niveau
de Qualité et de Sécurité.**



Engagement Supraflor :

Quantité de ferments lactiques garantie :
11 milliards à fabrication par gélule,
2 milliards minimum à péremption par gélule.



Conservation optimale grâce à son emballage
ultra-protecteur en blister individuel sans oxygène.

Compléments alimentaires

Pour toute information, contacter les
Laboratoires Pharmaceutiques Arkopharma au 04 93 29 11 28
www.arkopharma.fr

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. www.mangerbouger.fr

PAR FRANÇOISE HALLEY

Chaque individu voyage avec son cortège de bactéries.

Cette image est a priori rebutante.

Cependant, l'approfondissement de nos connaissances sur ces micro-organismes bouleverse cette perception.

Car si nos bactéries sont malades, nous le sommes aussi.

A la loupe

Les microbes, ces compagnons du corps humain



Si notre corps représentait la Terre, ses habitants seraient les milliards de cellules microbiennes qui la peuplent. Devons-nous être dégoûtés par cette idée ? *"Certainement pas"*, affirme Patrick Schloss de l'Université du Michigan. Ce chercheur fait en effet partie d'un vaste programme visant à étudier les microbes que nous portons sur et dans notre corps.

100 CONTRE 1

La proportion de cellules étrangères du corps humain a été récemment réévaluée à la hausse. Il y a 100 fois plus de cellules microbiennes que de cellules humaines dans notre organisme. Un chiffre à donner le vertige ! Évidemment tout est relatif. Les cellules humaines grandes de quelques centièmes de millimètre sont 20 à 40 fois plus grandes que les microbes communs. Connus aussi sous le nom poétique de "flore" (intestinale, buccale, vaginale...), l'ensemble de ces micro-organismes (bactéries, levures, champignons, virus) constitue le microbiote et vit

dans un environnement spécifique, appelé microbiome. Il s'agit bien d'une association intime, durable et à bénéfice mutuel. Cette symbiose présente un équilibre fragile entre "bons" et "mauvais" micro-organismes. Si, aujourd'hui, ils sont passés à la loupe, c'est parce que de nouvelles interactions étroites ont été démontrées entre la flore bactérienne et les cellules de nos organes. Un déséquilibre de l'écosystème bactérien est impliqué dans l'apparition et la progression de plusieurs maladies comme l'obésité ou le cancer du côlon. Des recherches internationales actuelles visent à explorer ce monde caché car il pourrait bien être la source de nouveaux remèdes.

UN TRAVAIL COLLABORATIF

Le projet microbiome humain (*Human Microbiome Project*) initié en 2007 par l'Institut national de santé américain (NIH) a pour but d'établir le génome de chaque espèce de microbes communs du corps humain. Divisé en deux phases, ce projet vise d'une part

Pré ou probiotiques ?

L'enrichissement de notre bonne flore microbienne peut se faire via l'alimentation, par l'ingestion de probiotiques ou de prébiotiques. Les probiotiques sont des micro-organismes entiers vivants que l'on trouve dans des aliments, soit parce qu'ils entrent dans leur fabrication traditionnelle (yaourts, pain au levain, croûtes de fromage) soit après ajout artificiel en vue d'un effet bénéfique sur notre santé. Les prébiotiques, eux, contiennent des fractions de molécules non digestibles par l'organisme humain et sont en quelque sorte de la nourriture pour les bactéries. Des exemples de prébiotiques naturels sont les fructo-oligosaccharides contenus dans les bananes, l'ail, ou les fructanes de la salade frisée. Des études sont nécessaires afin de déterminer le rôle et le mécanisme d'action de ces additifs alimentaires, notamment chez les sujets sains.



...

à collecter des renseignements sur la composition bactérienne d'individus sains et d'individus malades. D'autre part, il s'agit de comparer les données afin d'identifier le rôle du microbiote dans le maintien d'une bonne santé. Mettant en œuvre une technologie innovante, ce projet s'apparente au projet génome humain terminé en 2003 qui a mobilisé plusieurs laboratoires internationaux et dont les résultats ont façonné la recherche médicale. Ces recherches ont permis par exemple de caractériser des modifications de 5 gènes parmi les 30 impliqués dans la production d'insuline. Là aussi, il s'agit d'un programme de séquençage, c'est-à-dire une détermination de l'ordre linéaire de l'ADN. Cette lecture initiale constitue une étape essentielle de leur caractérisation. La particularité de cette étude est la difficulté de collecte de matériel car

certaines bactéries sont non ou difficilement cultivables en-dehors de notre organisme.

NOUVELLES CORRÉLATIONS

L'impact du bon état de la flore microbienne sur notre santé se démontre actuellement. Les organes les plus étudiés sont l'intestin, le vagin et le nez. Prenons l'exemple de l'appareil digestif. Une diminution de la bonne microflore peut être la cause initiale de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin en déclenchant la stimulation du système immunitaire. De même, l'étude de la flore vaginale a une importance primordiale pour l'élucidation des problèmes liés aux accouchements prématurés. L'infection maternelle reste la première cause d'accouchement prématuré. Les femmes présentant une vaginose (régression de la flore normale composée majoritaire-

ment de lactobacilles et augmentation d'autres espèces telles que *Gardnerella vaginalis*) ont un risque d'accouchement prématuré spontané multiplié par 2. Grâce aux techniques récentes d'études du microbiote vaginal par séquençage, le rôle d'autres bactéries non ou difficilement cultivables a été démontré dans la détermination des causes et des facteurs des vaginoses bactériennes. De même, les résultats des recherches portant sur les sinusites chroniques indiquent que des variations de la composition bactérienne du nez d'un individu à un autre est une cause essentielle de cette affection. De tels résultats peuvent conduire à des options de traitements plus personnalisés. Ainsi, grâce au projet international microbiome humain, ces exemples d'élucidation de mécanismes sont certainement les premiers d'une longue liste.

65 ANS ET + LE ZONA PEUT VOUS CONCERNER

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



300 000

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

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

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

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

Le virus est probablement en nous!

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

Principale complication : les douleurs neurologiques chroniques

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

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

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

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



sanofi pasteur MSD

(1) Oxman MN et al. A vaccine to prevent herpes zoster and postherpetic neuralgia in older adults. N Engl J Med 2005;352:2271-84. (2) Kimberlin DW, Whitley RJ. Varicella-Zoster Vaccine for the Prevention of Herpes Zoster. N Engl J Med 2007; 356:1339-43. (3) Khoshnood B, Dubynne M, Lanc F et al. Seroprevalence of Varicella in the French Population. The Pediatric Infectious Disease Journal 2000;25: 141-44. (4) Gonzalez Chiappe S et al. Herpes zoster burden of disease in France. Vaccine 2010;28:7933-38. (5) Bouassiria D, Crassan D, Gaillat J et al. Patient perspective on herpes zoster and its complications: An observational prospective study in patients aged over 50 years in general practice. Pain 2012;153:342-46. (6) Liessing T. Natural history, risk factors, clinical presentation and morbidity. Ophthalmology 2008;115:S3-S12. (7) Helgason S et al. Prevalence of postherpetic neuralgia after a single episode of herpes zoster: prospective study with long term follow up. Br Med J 2000;321:1-4. (8) Schneider K. Herpes Zoster in Older Adults. Clin Infect Dis 2007;32:1481-86. (9) Schneider K. Treatment and prevention strategies for herpes zoster and postherpetic neuralgia in older adults. Clin Geriatr 2006;14(1):26-33. (10) Johnson RW, Bouassiria D et al. The impact of herpes zoster and postherpetic neuralgia on quality of life. BMC Med 2010;8:37. (11) Christa R, Hebelmann G, Meine DN. Postherpetic neuralgia in older adults: evidence-based approaches to clinical management. Drugs Aging 2007;24: 1-19. (12) Helgason S et al. Prevalence of postherpetic neuralgia after a single episode of herpes zoster: prospective study with long term follow up. Br Med J 2000;321:1-4. (13) Schneider K et al. The impact of acute Herpes zoster pain and discomfort on functional status and quality of life in older adults. Clin J Pain 2007;23:490-496. (14) Sentinelles. Bilans annuels 2012. Disponible sur <http://websenti.u707.jussieu.fr/sentinelles/>.

PHYTO SPECIFIC

PARIS



SOIN D'EXCELLENCE DES CHEVEUX FRISÉS, CRÉPUS ET DÉFRISÉS

Révolutionnaire !
Phytotraxil

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



Tests cliniques**

80 %* DÈS 6 SEMAINES
AUGMENTATION DU
NOMBRE DE CHEVEUX

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

ISSU DE LA RECHERCHE ETHNO-COSMÉTIQUE DES LABORATOIRES PHYTOSOLBA

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

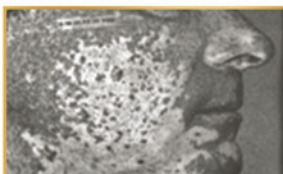
Distributeur exclusif



VITIX ET VITICOLOR

Une prise en charge compétente du VITILIGO

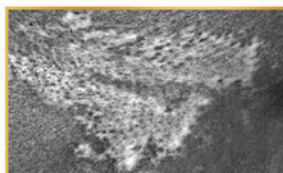
avant



après



avant



après



VITIX
GEL RÉGULATEUR
Soin

Vitix possède un mécanisme d'action totalement innovant qui permet d'améliorer l'équilibre physiologique en radicaux libres des cellules de l'épiderme grâce à un extrait végétal breveté, riche en agents anti-oxydants.

VITICOLOR
GEL CORRECTEUR DE TEINT
Camouflage

Des agents colorants :

- donnent une coloration immédiate à la peau permettant de visualiser la zone d'application.

Des agents pigmentants :

- donnent une coloration durable (3 à 5 jours) et en profondeur.



EN PHARMACIES - Distribué par Pharmimport : 02 62 33 01 16 - 06 92 56 32 38

Test

Quel patient êtes-vous ?

PAR CÉLINE GUILLAUME

Obéissant ?
Ultra-documenté ?
Toujours en retard ?
Plutôt méfiant ? Êtes-vous un bon ou un mauvais patient ? Faites le test.

1 Chez le médecin...

- ☐ **c.** J'y vais quand je suis à l'article de la mort.
- ☐ **a.** C'est ma deuxième maison. J'y suis tout le temps fourré.
- ☐ **b.** Seulement lorsque je me sens patraque. !

2 Aux questions du médecin...

- ☐ **b.** Je réponds sincèrement.
- ☐ **c.** Je minimise mes maux ou j'en cache la moitié.
- ☐ **a.** Tout y passe, même la goutte du grand-oncle de ma voisine.

3 Diagnostic : c'est une mauvaise grippe...

- ☐ **a.** C'est certainement plus grave. Je préfère aller aux urgences.
- ☐ **c.** Pffff, ce n'est rien. Et de toute façon, j'ai du jardinage à faire.
- ☐ **b.** Ouf, soulagé de savoir ce que j'ai !

4 Le médecin vous prescrit un traitement de cheval...

- ☐ **c.** Non, je ne prendrai rien. De toute façon, j'ai perdu mon ordonnance.
- ☐ **b.** Je vais à la pharmacie et je prends du thé à la citronnelle.
- ☐ **a.** Je double les doses. On ne sait jamais.

...



© ISTOCKPHOTO

5 Le médecin vous demande vos derniers résultats médicaux...

- ☐ **a.** Lesquels ? Ceux du cardiologue ? Du pneumologue ? Ou de l'urologue ?
- ☐ **c.** Il faut que je retrouve ceux de 1982...
- ☐ **b.** J'emmène ma pochette "santé".

6 Votre médecin vous prescrit un arrêt de travail de 3 jours...

- ☐ **a.** Nan, nan, nan, pour moi, c'est 10 jours minimum.
- ☐ **c.** Hors de question. Seule la mort m'empêchera de travailler.
- ☐ **b.** Ça tombe bien, je suis exténué.

7 Vos rendez-vous avec votre médecin...

- ☐ **c.** Il est toujours en retard. J'arriverai donc 30 min après le rendez-vous.
- ☐ **a.** Je préfère qu'il vienne à la maison.
- ☐ **b.** J'essaie d'arriver à l'heure ou je préviens si je ne peux pas venir.

Comptez le nombre de réponses correspondant aux lettres a, b et c.

a	
b	
c	

RÉSULTATS

Vous avez une majorité de **a** Le patient angoissé

Avec vous, une égratignure est synonyme d'infection. Le personnel des urgences vous appelle par votre prénom et votre armoire à pharmacie a été créée sur mesure. "Certains patients se rendent aux urgences pour un oui ou pour un non. Ils ne respectent pas le parcours de soin, en consultant des spécialistes sans passer par leur médecin traitant. Ils ne tolèrent aucun retard inhérent à l'activité de leur médecin et ont d'ailleurs tendance à exiger des visites à domicile, non justifiées", observe le Dr Philippe Carrère, médecin généraliste. Certes, un bon patient est celui qui est responsable de sa santé, mais sans en faire une obsession. Hanter les sites internet et lire les forums de discussion avec effroi risque de vous rendre plus confus et plus nerveux qu'auparavant. Or, la clarté des informations sur votre état de santé communiquées à votre médecin et la sérénité sont de précieux atouts. Allez, on relâche la pression ?

Une majorité de **b**

Le patient idéal

Le rêve de tout médecin. *"Un bon patient est celui qui, d'une part, répond aux questions de l'interrogatoire, à partir des plaintes formulées. D'autre part, observe le traitement proposé et en rapporte les résultats",* note le Dr Nafiou Igue, médecin généraliste. Pour mettre toutes les chances de votre côté, vous savez communiquer avec votre médecin, posez des bonnes questions, préférez garder espoir et être... patient. Ce bon sens vous permet de distinguer un simple rhume et un problème plus grave. *"Le bon patient n'exige pas des arrêts de travail incessants, des examens complémentaires, des consultations spécialisées, ou des hospitalisations non justifiées, surtout s'il y a déjà eu évaluations et discussions avec son médecin",* ajoute Philippe Carrère.

Une majorité de **c**

Le patient absent

"Le silence dans l'homme est une dignité", disait le poète Évariste Boulay-Paty. Il devient problème de santé dans le cabinet du médecin. Certes, vous avez le droit d'avoir vos secrets, mais est-ce le moment de cacher votre fièvre de cheval durant la nuit ? Ou d'attendre un drame (malaise, etc.) pour venir consulter ? *"Ces patients communiquent peu et omettent volontairement des informations utiles à leur prise en charge. Ou alors, ils n'observent pas leur traitement, perdent leur ordonnance et ne viennent pas aux rendez-vous",* regrette le Dr Philippe Carrère. Un médecin est là pour vous aider et non pour vous juger. Soyez ouverts et honnêtes : alcool, tabac, drogue, problème sexuel, etc. Le médecin est garant de la confidentialité des informations. Il n'ira pas raconter à vos voisins votre maladie sexuelle ou une suspicion de Parkinson ! Et, 15 jours avant votre check-up, inutile de faire un régime anti-alcool-graisse-sucres, d'aller 4 fois par jour en salle de sport, et d'engloutir 4 litres de thé vert. Assumez vos erreurs et soyez responsable ! Il en va de votre vie !



La recherche pour les peaux noires et mates



IN'OYA

un futur sans taches

Le 1^{er} sérum sans effets secondaires

Taches
visage
& corps

INFLAMMATOIRES
(boutons, cicatrices ...)
HORMONALES
(grossesse ...)
SOLAIRES
(lentilles ...)

91% RÉDUCTION NETTE
DES TACHES DÈS 28 JOURS

**"J'ai dit adieu aux boutons et taches avec
Mon Sérum «anti-taches» MEL'OYA®"**

Mon protocole de soin:

Mon Sérum «anti-taches» MEL'OYA®

Chaque soir pour éliminer les taches et assécher les boutons

Mon Soin «Unifiant Matifiant» - peaux mixtes à grasses

Le matin pour réduire l'excès de sébum, unifier et illuminer le teint



JOUR 0

JOUR 28



Bineta - 20 ans

DISPONIBLE EN PHARMACIES

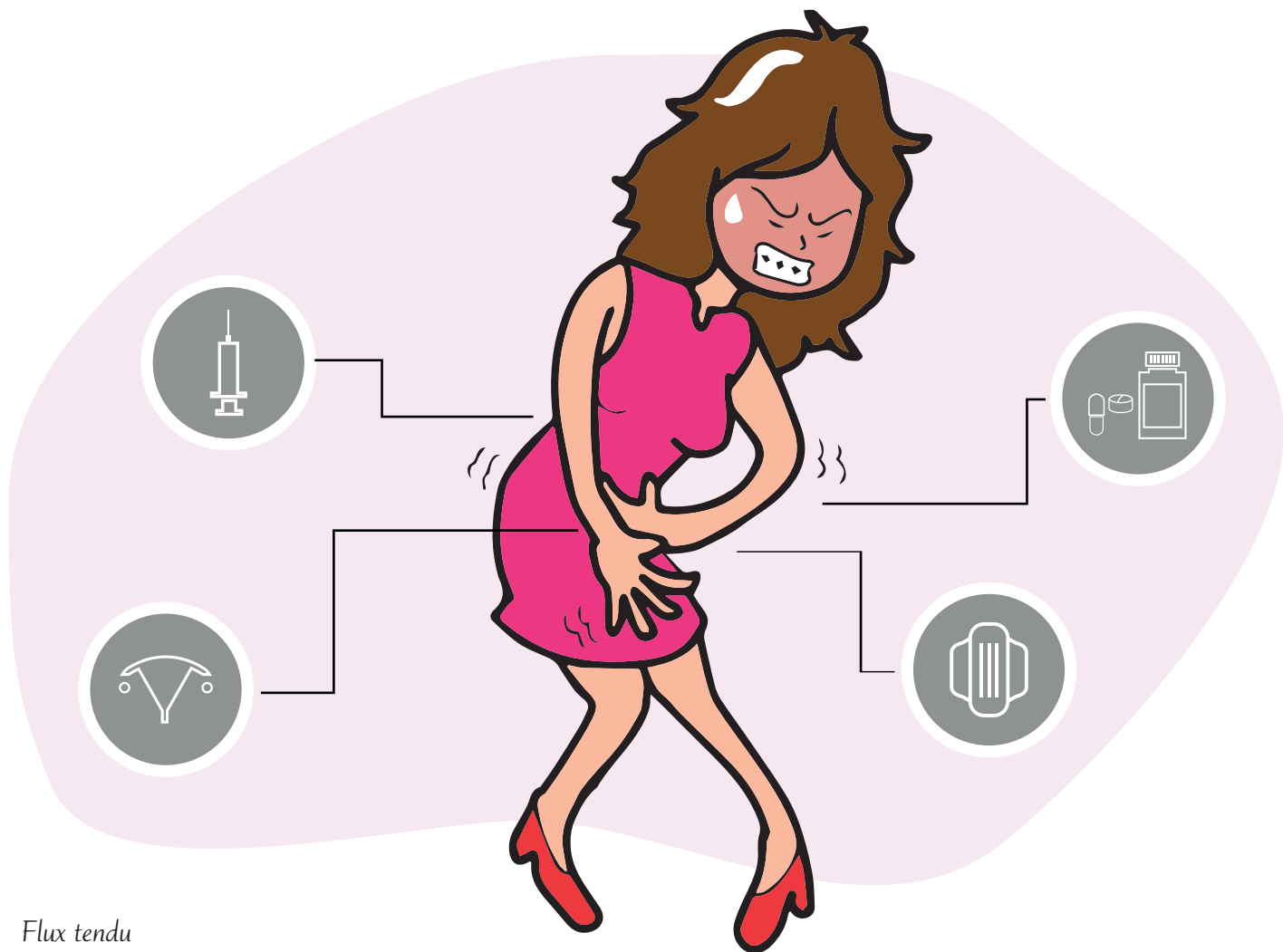
DISTRIBUTEUR EXCLUSIF NOVADI'S

Un échantillon du Sérum «anti-taches» MEL'OYA® OFFERT

Demandez le votre en écrivant à l'adresse: anformlareunion@inoya-laboratoire.com

Retrouvez la liste de nos points de vente sur inoya-laboratoire.com/points-de-vente

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter le Laboratoire IN'OYA au +33 (0)4.42.90.72.28 / www.inoya-laboratoire.com



Flux tendu

Infertilité : et si c'était une endométriose ?

PAR MSR

L'endométriose fait souffrir des millions de femmes. Outre des douleurs intenses pendant les règles, cette maladie gynécologique peut avoir une conséquence terrible : l'infertilité.

Si vous n'arrivez pas à avoir un enfant, que vous avez des douleurs intenses rythmées par les règles (souvent soulagées par des AINS), que vous avez des rapports sexuels douloureux (douleur profonde), il faut consulter. "10 à 35 % des patientes qui consultent pour une infertilité ont une endométriose", prévient le Dr Hélène Benichou, gynécologue. Chaque mois, l'endomètre qui tapisse l'intérieur de l'utérus s'épaissit puis, en l'absence de fécondation, s'élimine. Ce sont les règles ! Mais il arrive

que cette muqueuse "s'égare" et se retrouve à l'extérieur de l'utérus. "Les patientes ont des règles qui, au lieu de s'évacuer par le vagin, remontent dans les trompes et s'écoulent dans le ventre ou ailleurs. Le sang se fixe alors sur différents organes comme les ovaires, la vessie, l'intestin, le rectum et même les poumons (plus rare)", explique le Dr Hélène Benichou. Le problème, c'est que ces fragments de "muqueuse égarée" continuent d'obéir au cycle hormonal. Pendant les règles, ils s'épaississent, saignent mais ne

sont pas naturellement évacués. Ils provoquent alors aux endroits où ils se trouvent des lésions, nodules ou kystes ainsi que des réactions inflammatoires avec formation de cicatrices et d'adhérences (les organes se collent entre eux) qui peuvent gêner la reproduction.

TROMPES ENDOMMAGÉES

"Les conséquences de l'endométriose sur la fertilité vont dépendre de sa localisation et du degré de sévérité de la maladie", explique la gynécologue. Selon les cas, plusieurs mécanismes peuvent nuire à l'ovulation, à la fécondation ou à la nidation :

- *"les douleurs lors des rapports sexuels diminuent leur nombre et donc les chances de tomber enceinte"* ;
- *"les adhérences modifient l'anatomie normale de la région du bassin"*. Les ovaires adhèrent aux parois ou se collent les uns aux autres. *"Ils ne sont pas à la bonne place. De sorte que la captation de l'ovule par la trompe est gênée"* ;
- la présence de kystes dans les ovaires diminue la qualité ovulaire ;
- aussi, la réaction de défense du système immunitaire contre la muqueuse "égarée" peut empêcher la nidation de l'embryon ;
- enfin, les cicatrices peuvent endommager les trompes, les boucher, ce qui rend difficile la rencontre entre l'ovule et le spermatozoïde.

CHIRURGIE FINE

En cas d'infertilité, deux prises en charge sont envisageables : la chirurgie et la fécondation in vitro (Fiv). *"On prend en compte la sévérité de l'endo-*

métrie, l'intensité des douleurs et les attentes de la patiente. Si l'endométriose n'est pas douloureuse, on peut orienter dans un premier temps vers une Fiv." Plusieurs ovules sont prélevés dans les ovaires à l'aide d'une aiguille. Ils sont ensuite fécondés en-dehors du corps de la patiente avant d'être réimplantés dans la cavité utérine. *"Si l'endométriose est très sévère avec de fortes douleurs, on proposera d'abord une chirurgie. Une chirurgie bien conduite donne autant de chances de tomber enceinte qu'une Fiv dans les 6 mois qui suivent."* Il s'agit de retirer les lésions d'endométriose et les cicatrices. Dans certains cas, comme pour une endométriose digestive sévère, les patientes sont envoyées en métropole pour y être opérées par des spécialistes. Autre possibilité : la sclérothérapie. *"Elle est indiquée en cas d'endométriose ovarienne et si les kystes ne mesurent pas plus de 6 cm. On aspire les kystes par le vagin. On injecte de l'alcool à 96 ° dans la poche du kyste afin de le détruire. Ce procédé permet d'éviter la chirurgie et de préserver la réserve ovarienne",* décrit le Dr Hélène Bénichou.

DIAGNOSTIC PRÉCOCE

Plus l'endométriose est détectée tôt, mieux la maladie est soignée. *"Mais, c'est tellement courant d'avoir des douleurs pendant les règles que la maladie peut passer inaperçue."* Ainsi, le délai moyen de diagnostic est d'une dizaine d'années ! *"Ce matin encore, j'ai reçu une patiente qui tente d'avoir un enfant depuis 15 ans."* 15 années durant lesquelles la maladie a eu le temps de causer des dommages notables...

"Je suis en attente de chirurgie"

Quand j'ai mes règles, je vomis, j'ai mal. J'ai vu plusieurs médecins qui me diagnostiquaient des infections urinaires. Cela fait 3 ans que j'essaie d'avoir un enfant. On a fini par me diagnostiquer une endométriose sur la vessie. Je suis suivie en PMA (procréation médicalement assistée). C'est là que j'ai su que j'étais en stade 4 (sévère). Je suis actuellement dans l'attente d'une chirurgie. En attendant, je reste enfermée chez moi. Je ne supporte plus qu'on me demande ce que j'attends pour faire un bébé.

Marie-Michèle,
35 ans

Savez-vous...

La vaccination à la seringue est-elle de l'histoire ancienne ? Des jumeaux ont-ils forcément le même père ? Existe-t-il un moyen efficace pour faire réserver les places de parking aux handicapés ? Le bruit a-t-il une influence sur notre tour de taille ? Des questions insolites et des réponses toutes aussi surprenantes.



... que le bruit fait grossir ?

C'est une étude suédoise, réalisée par des chercheurs de l'institut Karolinska, qui soulignent un étrange rapport entre des personnes exposées au bruit quotidien et leur surcharge pondérale. Explication : le stress, le manque de sommeil et l'état de fatigue dus au bruit sont des facteurs de surpoids. Mieux, 5 dB = 0,21 cm de tour de taille. Leur étude porte sur plus de 5 000 personnes, vivant dans les

zones péri-urbaines de Stockholm et exposées quotidiennement à toutes sortes de bruits (avions, routes, trains, etc.). Les chercheurs en arrivent à la conclusion que quelle que soit la source de bruit, ses conséquences sur la santé peuvent se mesurer en cm de tour de taille, mais aussi par ses conséquences sur le métabolisme et les fonctions cardiovasculaires en influant sur le sommeil. Moralité : silence !

... que des places de parking pour handicapés moscovites sont protégées par un hologramme ?

Un parking souterrain de Moscou. Une voiture se dirige vers une place de parking pour handicapés. Elle n'a pas l'auto-collant l'autorisant à prendre une place réservée. À peine se présente-t-elle devant l'emplacement qu'un personnage surgit sur un fauteuil roulant et l'empêche de se garer à cet emplacement. *"J'ai de nombreux challenges à remporter chaque jour. Toi, tu n'en as qu'un seul : trouver une autre place"*, assène l'hologramme. L'apparition de cet homme en fauteuil roulant, sorti de nulle part, fait faire demi-tour à la totalité des voitures qui tentent de grappiller la place. Moralité, derrière chaque place de parking réservée, il y a un handicapé. Ne prenez pas sa place.

... que l'utilisation des seringues est peut-être finie ?

Une solution pour les bélonéphobiques* ? Un vaccin administré au laser, sans piqûre ni adjuvant (conçu pour booster la réponse du système immunitaire) vient en effet d'être mis au point par une équipe de chercheurs de l'Inserm (équipe de Bernard Malissen du Centre d'immunologie de Marseille). Testé sur des souris, ce vaccin contre le mélanome est administré au laser. Le même laser déjà utilisé par la chirurgie esthétique ou en dermatologie. L'objectif des chercheurs était simple. Lorsqu'on pique la peau avec une aiguille, on s'enfonce au-delà du derme. Le produit est injecté dans l'épiderme ou dans le muscle. Or, le derme contient des cellules très efficaces du système immunitaire. Donc, plutôt que d'injecter des substances pour booster le système immunitaire, pourquoi ne pas utiliser les défenses naturelles existantes ? C'est en poursuivant dans cette voie que les chercheurs ont inventé un mode d'injection "à la surface de la peau". (* bélonérophobie : peur des aiguilles.)



... que les sites de rencontres sont responsables de la recrudescence de syphilis ?

En effet, en facilitant les rencontres amoureuses, vous multipliez le risque de transmission de maladies sexuellement transmissibles. C'est le résultat d'une étude parue fin mai dans le Rhode Island (USA) sur les applications de rencontres. Selon les chercheurs, entre 2013 et 2014, les cas de syphilis ont augmenté de 79 %, de gonorrhée (chaude-pisse) de 30 % et de VIH de 30 % ! Une augmentation attribuée par les auteurs de cette étude au succès des réseaux de rencontre sur internet. D'autres pays ont réalisé le même constat. C'est le cas du Brésil qui met en place sur ces plateformes des faux profils de partenaires potentielles annonçant aux candidats : *"Attention, il est difficile de savoir qui est porteur du VIH. Amuse-toi bien mais prends soin de toi."* Moralité : plus de partenaires = plus de risque de MST.

SOCIÉTÉ

... que des jumelles peuvent avoir des pères différents ?

L'histoire se passe aux USA. Une mère célibataire demande à son ex-compagnon une pension pour subvenir aux besoins de jumelles nées récemment. L'ex-compagnon, suspicieux, réclame un test de paternité avant de payer. Résultat : il n'est le père que d'une enfant sur deux. La mère, obligée d'avouer, explique qu'elle a eu une relation sexuelle avec son compagnon puis avec un amant à quelques jours d'intervalles, en période de fécondation. Ces cas, relativement rares, de fécondation de deux ovules différents font parfois parler d'eux. Notamment lorsque les deux enfants ne sont pas de la même couleur... Moralité : sortez couverts.

Ciblez vos rides !



RÉPONSE CORRECTIVE

Fill'Up
combleur progressif visage
rides & ridules



Nouveau pack
action précise



MATIS
PARIS
BEAUTY EXPERT

Disponible dans les pharmacies et instituts agréés MATIS
de l'île de La Réunion – Tél. : 06 92 65 23 63

**Découvrez
l'huile de
son de riz !**

ÉQUILIBRE LA GLYCÉMIE
ET ABASSE LE TAUX
DE CHOLÉSTÉROL



- Pour l'assaisonnement : donne un subtil goût de noix à vos salades
- Pour la cuisson : résiste aux températures les plus élevées.

DISPONIBLE EN PHARMACIES ET MAGASINS DIÉTÉTIQUES
Distribué par Elixirun : 06 92 29 11 59



PAR CÉLINE GUILLAUME

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

Sport

mode d'emploi

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

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



2 Salle de sport : comment rester motivé ?

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

3 Quels sont les sports les plus pratiqués à La Réunion ?

Comme dans l'Hexagone, le football est le sport "roi" à La Réunion. Avec près de 31 000 licenciés, la FRF laisse loin derrière les autres fédérations sportives. Elle représente à elle seule 30 % des licences délivrées. En deuxième position, le tennis dénombre 9 000 licenciés, en légère diminution comparativement à l'année précédente. Le handball arrive en troisième, en perte de vitesse depuis quelques années, avec 5 500 licenciés, talonné de près par la natation. Certaines disciplines sont plus pratiquées à La Réunion que sur l'ensemble du territoire national. Ainsi le karaté, avec 4 042 licenciés, couvre 2,1 % des effectifs nationaux licenciés alors que la population réunionnaise représente 1,2 % de la population française. Plus surprenant, le squash, sport d'intérieur, compte plus de 1 000 licenciés et représente 4,2 % des licences françaises. À l'inverse, certaines fédérations sont moins bien représentées. Exemples, le rugby, le golf, le judo, l'équitation ou le basketball ne recrutent qu'entre 0,5 et 0,8 % des effectifs nationaux. La voile a des effectifs particulièrement faibles pour un département maritime, avec 1 130 licenciés qui représentent 0,4 % des effectifs nationaux.

Source : Insee Réunion 2010



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

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



5 Mon fils de 8 ans est passionné par le Grand Raid. À quel âge peut-il commencer son entraînement au trail ?

"Tout le monde n'est pas un 'ultratrail' comme Kilian Jornet qui arpentait des sommets au-dessus de 4 000 m dès 7 ans ! Le Grand Raid n'est ouvert qu'aux majeurs. Votre fils a donc encore 10 ans avant de pouvoir s'y inscrire ! Pendant ce temps-là, il peut apprendre à courir. Sur de courtes distances (pas plus de 2 km), ou sur de courtes durées (15 à 20 min). Le jeu est primordial, c'est pourquoi il ne faut pas qu'il abandonne les sports collectifs, par exemple. Les enfants ont beaucoup d'élasticité musculaire. Alors, pour la conserver et préserver leurs articulations, il faut poursuivre avec des randonnées toutes simples qui allient les aspects sportifs, éducatifs et, encore une fois, ludiques. Il pourra apprendre la géographie, la montagne, tout en se spécialisant sagement, sans traumatismes, dans le trail", répond Éric Lacroix, entraîneur national de trail.



6 Le basket accélère-t-il la croissance ?

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

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

Selon l'Inserm, les jeunes qui ont une activité physique ont une meilleure image d'eux-mêmes et une moindre anxiété. Cependant, les sports d'équipe (foot, basket, handball, volley, etc.) sont plutôt axés sur l'ambiance, l'esprit de solidarité et le désir de gagner.

"Les sports collectifs peuvent être un support de désinhibition, par la nature des relations sociales qui s'y établissent (construction d'un projet commun). Mais ils peuvent aussi générer l'effet contraire : renforcement du repli sur soi, surtout si l'intégration au groupe est difficile, d'où l'importance de l'encadrement", nuance Pierre Dhelens.

*Tofler et Butterbaugh, 2005.



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

3x plus
de protéines que dans la viande

3x plus
de calcium que dans le lait

12x plus
de fer que dans les lentilles



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

8 Qu'est-ce que le coupon sport ?

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



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

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

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

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





11 Mon enfant est hyperactif, quel sport l'aiderait à canaliser son énergie ?

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

12 Quels sports pour les tout-petits ? Et est-ce vraiment nécessaire ?

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

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

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



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

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

Où va la graisse brûlée ?

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

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

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

16 Peut-on débiter le tennis après 60 ans ?

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

17 À quoi sert une licence de sport ?

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



MON COACH À MOI !

Une séance achetée, la 2^e OFFERTE*

OÙ JE VEUX
Partout à La Réunion

QUAND JE VEUX
De 6 h à 21 h

À MON RYTHME
Des cours et des conseils adaptés à chacun

////////// Déductible de tes impôts //////////

homebodycoaching@gmail.com
Tél. : 06 92 51 71 06

HOME BODYCOACHING

*Du 19 août au 30 septembre, offre valable par personne unique.



MEPHISTO M
CHAUSSURES D'EXCEPTION

*Pieds fatigués ?
Plus jamais !*

mobils

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

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

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



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

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

19 Ma grand-mère a toujours aimé marcher. Aujourd'hui, elle souffre d'arthrose. Peut-elle continuer la randonnée ?

"Il arrive que l'arthrose soit détectée chez des patients à l'occasion d'un examen qui n'a rien à voir avec cette affection ! Ils ne savaient donc pas qu'ils en étaient atteints et continuaient leurs activités sans problème. À moins que l'arthrose de votre grand-mère soit invalidante, elle peut parfaitement continuer à randonner. Si elle est juste douloureuse, il faut simplement qu'elle écoute son corps et qu'elle ne sur-utilise pas ses articulations au risque, justement, de se faire vraiment mal", conseille René Marimoutou, médecin du sport.





20 Ma fille de 13 ans veut absolument faire du parapente. Est-ce possible ?

Dans le respect des préconisations du Cadre jeunes défini par la Fédération française de vol libre (FFVL), l'apprentissage du vol libre peut débuter dès 12 ans pour le parapente (12/13 ans uniquement au sein d'une école EFVL ayant signé les conditions de pratique des jeunes de 12/13 ans), 14 ans pour l'aile delta (1,50 m, 45 kg et une colonne vertébrale indemne de tout problème de croissance). Il n'y a pas de restriction d'âge pour la pratique du cerf-volant y compris de traction. Ajoutons que pour les mineurs, une autorisation parentale est nécessaire.

 **Arkopharma**



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

ARKOFLUIDES® DÉTOX

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

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

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

Fabriqué en FRANCE
Sans **EDULCORANT**
Sans **CONSERVATEUR**
Sans **ALCOOL**

Plantes de haute
qualité contrôlées
issues de
**l'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE**



ARKOFLUIDES®

La santé par les plantes

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



Phytothérapie
en pharmacie



Conseils
pharmaciens

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

PAR MSR

Bain de sel, massage
à l'huile d'argan,
encens, peau à
peau... Pourquoi
ne pas s'inspirer des
rituels empruntés à
différentes cultures ?
Pour le plus grand
bien des bébés et des
mamans !

Tour du monde

Bébé : 10 soins venus d'ailleurs



1 L'huile d'argan

Elle est utilisée pour masser les bébés et les protéger des maladies de peau. Elle contient du schotténol, une substance à l'action réparatrice et régénératrice. Les Marocaines l'utilisent aussi chez les enfants plus grands pour soigner la varicelle, l'eczéma, les gerçures...

2 Le khôl

C'est une tradition dans de nombreux pays du Maghreb : mettre du khôl dans les yeux de l'enfant pour les faire briller, les protéger des infections et... du mauvais œil ! Néanmoins, les pédiatres mettent en garde contre cette pratique car le khôl peut contenir de trop grandes quantités de plomb.

3 L'huile d'olive

Riche en vitamines et protéines, c'est l'huile traditionnelle des massages pour bébé (pour raffermir leur peau). Dans les familles modestes, elle remplace l'huile d'argan. Elle est utilisée pure ou avec des clous de girofle macérés.



4 Le bain de sel

Il est un rituel très pratiqué : baigner le nouveau-né dans une bassine d'eau salée. Un soin censé raffermir la peau de l'enfant. Dans la bassine, les familles riches y jettent auparavant une pièce d'or pour assurer la richesse future de l'enfant.



5 Le beurre de karité

Le massage au beurre de karité est un rituel fondamental. Après le bain, les mères enduisent leurs bébés. Les massages sont très vigoureux. Le nourrisson acquiert ainsi une conscience précoce de son corps, est plus tonique. Chez les filles, la mère insiste sur le ventre et les fesses (pour les préparer à leur futur rôle de mère). Chez les garçons, l'accent est mis sur les jambes, le dos et les bras pour préparer son corps aux travaux physiques.

Astuce

Faites chauffer le beurre de karité entre vos mains. Il doit être parfaitement liquide. Massez une dizaine de minutes et vous obtiendrez tous ses bienfaits.





Brésil

6 Le hamac

Le bébé passe du ventre de sa mère au ventre d'un hamac ! Il y est placé pour l'endormissement mais aussi au moment des soins corporels, des phases d'échange, de jeux... La position courbée qu'y adopte son corps est propice au bien-être. Elle renvoie à la position fœtale. De plus, le bercement du hamac assure une transition douce au bébé lui rappelant les balancements du ventre de sa mère.



Inde

7 La fumigation

Dans de nombreux endroits du monde, les bébés sont enfumés. En Inde, par exemple, les bébés sont passés au-dessus de petits braseros. On ajoute aux braises du benjoin, aux propriétés stimulantes et antiseptiques. Les fumigations remplissent aussi une fonction magique. Leur parfum couvre l'odeur du bébé et les protègent des mauvais esprits !

8 Le massage détoxifiant

Au pays de la médecine ayurvédique, l'enfant est massé dès la naissance. Les six premiers jours, les mères procèdent à un massage détoxifiant qui active sa circulation et nettoie son organisme. Pour plus de douceur, ce massage est effectué à l'aide d'une boule de pâte moelleuse (pâte de farine de blé humide trempée dans de l'huile d'amande douce).



Alaska

9 Le peau à peau

Chez les Inuits, peuple aux conditions de vie extrême, la tradition entretient le peau à peau. Les bébés, jusqu'à ce qu'ils sachent marcher, sont constamment portés, nus (à l'exception d'une petite couche en peau de caribou), peau à peau contre le dos de leur maman. Les seuls moments où la mère enlève son bébé du dos, c'est pour le nettoyer. Elle diffuse ainsi sa chaleur, aidant le nouveau-né à maintenir sa température corporelle. Un prolongement de la fusion intra-utérine, qui lie l'enfant et sa mère de façon archaïque, par l'odeur et le toucher... Rassurant pour le bébé, qui n'est pas brutalement séparé de sa mère après la naissance.



Algérie

10 Des sucettes au cumin

Quelques jours après la naissance, la sage-femme nettoie la bouche du nourrisson avec une sucette au cumin, appelée kemoussa. Dans un chiffon fin et propre, elle met du cumin en poudre, puis trempe le chiffon dans de l'eau de fleur d'oranger avant de l'introduire dans la bouche du bébé.



**BABYBIO va chercher ses ingrédients
là où la nature est la plus généreuse**



MISSION POITOU & AQUITAINE

De belles pommes
dorées au soleil
d'Aquitaine !



Du canard fermier
élevé au bon air
du Poitou !



De bonnes
carottes des
Landes !



RETROUVER BABYBIO CHEZ NOS PARTENAIRES

ZONE NORD :

- > Gem la Vie (SAINT MARIE)
Tél. : 02 62 72 86 65
- > La Vie Claire (SAINT CLOTILDE)
Tél. : 02 62 47 04 36
- > E. Leclerc du BUTOR
(SAINT CLOTILDE)
Tél. : 02 62 21 91 25

ZONE OUEST :

- > Gem la Vie (SAINT LEU)
Tél. : 02 62 38 51 27
- > La Vie Claire (SAINT PAUL)
Tél. : 02 62 54 75 05
- > Biomonde Ermitage
(ST GILLES LES BAINS)
Tél. : 02 62 35 01 96
- > Eden Tila (LA POSSESSION)
Tél. : 06 93 13 44 41

ZONE SUD :

- > Gem la Vie (SAINT PIERRE)
Tél. : 0262 27 82 01
- > La Vie Claire (SAINT PIERRE)
Tél. : 0262 39 24 54
- > E. Leclerc (LE TAMPON)
Tél. : 0262 57 91 57
- > Gem la Vie (ETANG SALE)
Tél. : 09 76 31 01 34



RETROUVER ÉGALEMENT BABYBIO EN PHARMACIE : VOIR LA LISTE COMPLÈTE DES REVENDEURS À LA RÉUNION SUR BABYBIO.FR
CONTACT : AVICO - 06 92 77 29 63 - AVICO@OUTLOOK.COM

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT.

www.mangerbouger.fr

difrax®

care since 1967



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.



NOUVEAU
NÉ



0-6
MOIS



6+
MOIS



12+
MOIS



18+
MOIS

Téterelle en
silicone douce
et transparente



La forme papillon
de la coquerette 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.

NATURAL



DENTAL



Disponible en Pharmacie et Parapharmacie.

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

Poussez pas !

Hormone de croissance : le vrai et le faux

PAR MARIE-FRANCE GRUGEAX-ETNA

Cet enfant est petit.
Cet autre a poussé
comme une asperge.
L'hormone de croissance
n'en fait qu'à sa tête !
Mais que savons-nous
de cette protéine qui
décide de notre taille ?
Peut-on la stimuler, la
freiner, en consommer
plus ? Réponses avec
Patrick Prieur, médecin
nutritionniste.

© BLENDIMAGES

**Nous produisons
notre propre hormone
de croissance.**

VRAI. L'hormone de croissance est une protéine qui permet la reproduction et la croissance. Naturelle, elle prend naissance dans notre cerveau grâce à une glande positionnée juste au milieu des deux lobes cérébraux. L'hypophyse est de la taille d'une bille et sécrète l'hormone de croissance dans sa partie antérieure, exactement comme l'hormone de l'allaitement, sa cousine germaine.

Cette hormone nous permet d'être plus fort.

VRAI. Elle détermine non seulement la taille finale du corps adulte mais donne aussi volume, tonus et fermeté aux organes et tissus, particulièrement aux muscles. Par ailleurs, elle participe à tout ce qui procure une bonne image de soi et un mental positif. Ses effets se constatent dans une meilleure résistance à l'effort, un sommeil moins long et plus profitable, une pression artérielle équilibrée, une meilleure acuité visuelle, auditive et cérébrale. Enfin, un sentiment profond de sérénité et de sécurité.

Les hormones naturelles ne suffisent pas toujours.

VRAI. Il arrive que certains enfants n'en produisent pas assez et la conséquence la plus fréquente est le nanisme ou, plus généralement, un retard de croissance. Mais ce n'est pas la seule pathologie. Il en existe d'autres, moins fréquentes. L'origine de cette défaillance d'hormones n'est pas connue, mais on soupçonne une faiblesse de l'hypophyse ou une lésion.

Seul le médecin peut prescrire des hormones de croissance.

FAUX. C'est la Haute autorité de santé (HAS) qui est habilitée à autoriser l'utilisation de l'hormone de croissance, à la demande du médecin, avec beaucoup de précaution et selon des critères médicaux stricts. Par ailleurs, le traitement est très coûteux (environ 1 500 euros par mois). Il est disponible sous forme injectable.

Ces hormones rajoutées sont naturelles.

FAUX. Les hormones utilisées sont des hormones de synthèse fabriquées en laboratoire. Avant la fabrication biogénétique, l'hormone de croissance était extraite de la glande cérébrale de vaches mortes. À la suite de nombreux décès dramatiques d'enfants, associés à la maladie de Creutzfeldt-Jakob, l'utilisation de l'hormone de croissance est devenue beaucoup plus contrôlée.

Elles sont une réponse miracle anti-vieillesse.

FAUX. Des utilisations frauduleuses sont pratiquées pour augmenter les performances sportives ou lutter contre le vieillissement. Mais ce n'est pas sans

danger car les risques de développer un cancer sont d'autant plus grands que l'on prend de l'hormone de croissance. Certains pays l'utilisent également pour stimuler la sécrétion laitière des vaches et, donc, leur rentabilité.

Elle augmente les performances sportives.

FAUX. L'hormone de croissance endommage sérieusement le muscle cardiaque. On se souvient de footballeurs trentenaires et, a priori, en très bonne santé, s'effondrant au milieu d'un match. Il ne s'agit plus alors d'un médicament, mais d'une substance dopante.

Durant certaines périodes de la vie, l'homme en produit plus.

VRAI. Normalement, le taux maximum naturel de sécrétion se situe pendant l'adolescence pour aboutir à la fonction de reproduction.

Il est possible d'augmenter naturellement son taux d'hormones de croissance.

VRAI. En mangeant des aliments riches en protéines, en modérant le café et en arrêtant le tabac. Une alimentation sucrée, d'autre part, fait diminuer sa production, alors que maintenir une légère hypoglycémie la favorise. Jeûner un jour toutes les deux semaines stimule aussi sa production. Un exercice physique régulier est également nécessaire.



Le Monde
de
candia



6 POINTS

= TON BOL AVEC TON PRÉNOM

DU 1^{ER} JUILLET AU 31 OCTOBRE 2015

COLLECTE

1

COLLECTE TES POINTS
SUR LES PACKS DE CANDIA 6 x 1L
et récupère le collecteur
en magasin ou sur
www.lemondedecandia.re
pour y coller tes points

2

PERSONNALISE

SÉLECTIONNE TON BOL
et personnalise-le
avec le prénom choisi

3

RÉCUPÈRE

RÉCUPÈRE TON BOL
dans les points d'échange Candia
aux dates indiquées sur
www.lemondedecandia.re



www.lemondedecandia.re
Rendez-vous sur
et sur

Jeu avec obligation d'achat du 1er juillet au 31 octobre 2015 uniquement valable sur les packs porteurs de l'offre. Règlement déposé chez SCP Morville - Chane KY, disponible sur www.lemondedecandia.re et sur demande à la Cilaam. Dans la limite des stocks disponibles (10 000 pièces disponibles)

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

LU

PRINCE

**BONNE RENTRÉE
AVEC PRINCE !**



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

Tou-toute première fois

“Au secours, ma fille a un petit ami !”

PAR PÉNÉLOPE GRÉCO
DE BEAUHARNAIS

Chez les jeunes filles, l'âge moyen du premier rapport sexuel est de 16,5 ans. Et seulement 13 % des parents interviennent dans l'éducation sexuelle de leurs enfants. Comment aborder le sujet et faire le nécessaire pour éviter le pire ? Conseils d'une mère au bord de la crise de nerfs...

Quand ma fille a eu ses premières règles, j'ai cru que ça allait être bouleversant. Mon bébé n'en était plus un. Mais ce n'était rien comparé au désarroi qui m'envahit face à son premier petit ami sérieux. Car il annonçait ses premiers émois sexuels. Panique totale : “*mais pourquoi moi ?*” Comme si j'étais la seule concernée au monde. Du coup, je suis les conseils de Jean-Pierre Foucault et je prends le joker, appel à un ami, et même plusieurs, pour savoir comment faire. Caroline qui est prof de sciences et vie de la terre, avec un mari pédiatre (que je considère donc comme une tricheuse...), est partie dans un cours de biologie auquel je n'ai rien compris ! Catherine, La référence, avec ses 3 grandes filles, m'a

vendu l'importance de la communication en me faisant imaginer leurs conciliabules familiaux et dînatoires, où tout le monde débat ouvertement de sujets intimes. Pour elle, un seul mot d'ordre : pas de tabou ! Françoise, quant à elle, est restée dans le déni jusqu'à ce qu'elle découvre que sa fille avait une cachette à préservatifs ! Du coup, me voilà guère avancée. Je décide de l'emmener illico chez une gynécologue afin d'aborder les MST et la contraception. Il ne manquerait plus que je devienne mamie pour me faire hara-kiri !

LUI DIRE QUE

JE LUI FAIS CONFIANCE

À ma grande surprise, ma présence n'est pas obligatoire. On me demande même de patienter... J'en profite

...

...

donc pour lire mes magazines préférés, c'est-à-dire le dernier *Anform* ! Mais impossible de me concentrer. Il s'agit de ma seule fille. Peut-être est-ce trop tôt ? Comment savoir ? Il aurait d'abord fallu la rassurer. Assaillie de remords, hystérique, je rentre dans le cabinet au moment où on lui pose des questions : *"Es-tu vierge ?"* *"Oui."* répond-elle. *"Dans mes bras, mon cœur ! Désolée, docteur, de vous interrompre, mais j'ai besoin de parler à ma fille d'abord."* Je veux lui dire que je lui fais confiance en tant que jeune femme, que je respecte son intimité et qu'elle doit prendre son temps, que les choses sérieuses commencent pour elle et qu'elle doit se sentir en confiance avec son amoureux. Ne pas céder à la pression, à l'influence des autres et qu'elle doit en avoir profondément envie. Que ce moment se passera bien si elle est détendue et si l'environnement est agréable. Que les préliminaires sont la meilleure partie. Qu'elle doit impérativement se protéger. Qu'elle n'aura pas forcément mal ou n'aura pas le plaisir escompté. Que ce moment n'est pas anodin et qu'il ne doit pas être bâclé... *"Voilà. Ceci étant dit, je vous laisse continuer, docteur."* Si je me rappelle que petits enfants = petits soucis, j'aimerais parfois oublier que grands enfants = grosses galères. Mais l'important est de pouvoir faire face aux différentes étapes qui, finalement, se franchissent ensemble.

PREMIÈRE CONTRACEPTION

Même si l'académie américaine de pédiatrie milite pour la prescription du stérilet dès 15 ans (car c'est le moyen le plus efficace contre les grossesses précoces), les patientes françaises ne sont pas tout à fait prêtes. Du côté des praticiens, les réticences viennent souvent de l'implantation du dispositif

qui peut être compliqué et douloureux. Le col de l'utérus étant très étroit chez la jeune fille. La pilule demeure une méthode contraceptive efficace, à condition qu'elle soit prise de façon régulière et sérieuse. Du coup, cela permet de responsabiliser la jeune fille sur sa sexualité nouvelle. Après avoir discuté avec sa patiente sur les antécédents familiaux, le poids, la sexualité ou même l'acné, le docteur fait sa prescription. Enfin, le préservatif est un très bon moyen de prévention contre les maladies. Mais il doit être bien utilisé pour rester fiable. Ce qui n'est pas chose facile pour des jeunes gens découvrant l'amour...

© STOCKBITE



BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LA PEAU PARFAITE ET PURE

Sébium GLOBAL, le premier
soin à agir sur les causes
biologiques et les conséquences
dermatologiques de l'acné



Sébium Global

- Élimine boutons et points noirs
- Limite les marques cicatricielles
- Recrée la netteté de la peau

www.bioderma.fr



LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

Chaud devant

Zones érogènes, *mode d'emploi*

PAR CG

1 800 cm² de peau, 720 000 terminaisons nerveuses et 1,5 million de capteurs de sensations. "À proprement parler, le corps tout entier est une zone érogène", disait Freud. En voici la carte, dessinée avec la collaboration de Diane Alot-Nolar, sexologue. De A à Z.



BOUCHE

La bouche est synonyme de caresses bucco-génitales, de mots doux, coquins, voire crus et, bien sûr, du baiser. Doux, sucré, french kiss, le baiser se conjugue de multiples manières. Lorsque votre partenaire plaque ses lèvres contre les vôtres et souffle dans votre bouche, c'est le baiser japonais. Le baiser indien est pratiqué immédiatement après une fellation, avec éjaculation. Le baiser supérieur attrape la lèvre supérieure du partenaire, en la mordillant et en la suçant, tandis que l'autre le fait avec la lèvre inférieure (alternez avec la langue).

© ISTOCK

ANUS

Lieu de bien des tabous, car associé à la défécation et à l'homosexualité, l'anus est cependant une zone érogène très sensible, du fait de ses multiples récepteurs sensoriels. Chez les hommes, la stimulation de la prostate (glande sous la vessie) avec le doigt, par voie anale, permet l'accès à un plaisir accru. Cependant, *"cette zone n'est pas lubrifiée naturellement. L'utilisation de lubrifiant est recommandée, tout comme celle du préservatif. Temps et délicatesse sont requis"*, conseille Diane Alot-Nolar.

CLITORIS

La première clé du plaisir féminin. 95 % des femmes accèdent à l'orgasme par la stimulation du "bouton de rose". 38 % y arrivent lors d'une pénétration vaginale mais accompagnée d'une stimulation clitoridienne, contre 28 % en cas de pénétration vaginale seule, selon une étude de l'Institut français d'opinion publique en 2014. Car le clitoris est un iceberg. Son petit capuchon n'en est que la partie émergée. Ses ramifications ner-

veuses, à l'intérieur, mesurent environ 10 cm, des deux côtés du vagin. Ce "petit" organe *"doté de 8 000 capteurs sensoriels, soit deux fois plus que le pénis, reste l'organe sexuel féminin le plus sensible et le plus excitable"*, décrit Diane Alot-Nolar. Astuce pour se repérer : le clitoris augmente de volume si vous lui faites de l'effet !

DOS

La peau du dos, plus sensible, est très réceptive aux massages, apaisants, qui détendent les muscles et améliorent la réceptivité générale. Ces massages peuvent devenir de plus en plus sensuels et la langue peut alors remplacer la main. Car les zones érogènes ne se limitent pas aux organes sexuels. Il en existe trois types : primaires qui permettent d'atteindre l'orgasme (gland, verge, clitoris, vagin), secondaires qui, combinées aux zones primaires, peuvent démultiplier le plaisir sexuel et l'intensité de la jouissance, et les zones potentielles. Ces dernières sont propres à chacun et peuvent mener à l'excitation par leur stimulation.

FREIN

Mesdames, rien à voir avec les voitures. Le frein est le repli cutané qui relie le prépuce à la base du gland (face interne). Avec la langue, taquez ce "clitoris masculin" : effet garanti ! Toujours doucement, car le frein risque de se rompre lors d'activités sexuelles trop vigoureuses.

HOMMES

Beaucoup d'hommes se concentrent uniquement sur leurs zones primaires. *"Certains pensent que leur virilité ne peut passer que par leur pénis et ont tendance à se focaliser sur le plaisir qu'ils en tirent. Du coup, ils n'investissent pas de façon érotique les autres parties de leur corps"*, déplore Diane Alot-Nolar, sexologue. C'est peut-être une autre façon de percevoir la sexualité.



J

JOUIR

Certaines femmes ont rarement ou n'ont jamais connu d'orgasme de leur vie. Au cours des douze derniers mois, près de huit femmes sur dix (79 %) admettent avoir eu des difficultés à jouir. Une femme sur dix en couple (10 %) n'a pas eu d'orgasme depuis plus d'un an, et 3 % n'en ont même jamais eu (lfop). *"Les femmes ont besoin de développer leur capacité à être excitée au niveau de leurs zones génitales naturelles, mais aussi en partant à la découverte de leur corps, de leur anatomie sexuelle. Ou encore n'ont pas été caressées adéquatement par leur partenaire. Parfois, c'est aussi leur propre attitude qui les empêche d'être excitées : non-réceptivité, ne s'abandonnent pas, honte, ne se sont jamais masturbées, ne discutent pas avec leur partenaire, etc."*, regrette Diane Alot-Nolar.

© ISTOCK

INTÉRIEUR DES CUISSSES

La peau de l'intérieur des cuisses, des genoux (le creux poplité) et des bras, fine, douce et souple, est très réceptive aux caresses chez l'homme (haut des cuisses) comme chez la femme. Alternez caresses à fleur de peau, mordillements, baisers et mouvements plus marqués (si le partenaire est chatouilleux) avec la langue ou la paume. Partez de l'intérieur des genoux et remontez vers la zone stratégique. Aussi fine, la peau des aisselles, ses poils et son odeur rendent cette zone intime propice aux sensations agréables. Promenez-vous aussi entre les plis des coudes, des genoux et des poignets où la peau fine, peu sollicitée et bien protégée du quotidien, recèle une sensorialité toute particulière.

POINT K

Connaissez-vous tous les points du plaisir chez la femme ? Les points K (point du Dr Kivin) faciliteraient la montée du désir et procureraient un plaisir exquis. Juste au dessus du gland du clitoris, ces points jumeaux doivent être stimulés, avec la pointe de la langue en travers de l'axe du clitoris. Points de diktats érogènes, mais sachez qu'il existe le point N, externe, à mi-distance entre l'entrée du vagin et de l'anus ; le point A, sur la face antérieure du vagin, dans la moitié supérieure de la cavité vaginale ; le point C, dans le cul-de-sac postérieur du vagin ; le point P, sur la fine cloison interne, à mi-chemin, séparant le vagin du rectum ; le point T, sur la partie supérieure du clitoris juste sous le pubis ; et enfin le fameux point G (point de Grafenberg), environ à 4 cm de l'entrée du vagin, sur la paroi antérieure, comme une petite bosse faite de plis parallèles. Tous ces points demandent une stimulation précise et amèneraient à des orgasmes différents. À vos lampes de poches !

NUQUE

Une étude menée par des neuro-psychologues au pays de Galles et en Afrique du Sud en 2013 sur 300 hommes et 500 femmes a permis de classer les 41 zones les plus érogènes du corps. Le haut de la nuque arrive en quatrième position chez les femmes, et en cinquième position chez les hommes ! Voici le top 10 des femmes : le clitoris, le vagin, la bouche et les lèvres, le haut de la nuque, les seins et les mamelons, l'intérieur des cuisses, la nuque, les oreilles, le bas du dos. Chez les hommes : le pénis, la bouche et les lèvres, les testicules, l'intérieur des cuisses, le haut de la nuque, les mamelons, le périnée, la nuque et les oreilles.



OREILLES

Certains adorent et d'autres détestent. Cependant, il ne s'agit pas de déverser le barrage de Takamaka dans l'oreille du partenaire ! Mordillements, lèchements, suctions des lobes et du creux de l'oreille *"favorisent la capacité d'abandon par la relaxation. Les nombreuses terminaisons dans l'oreille en font un point sollicité en acupuncture"*, remarque Diane Alot-Nolar.

PÉNIS

Plus besoin de présenter son excellence le pénis et son fer de lance, le gland. Particulièrement sensible et excitable aux stimulations manuelles, buccogénitales, visuelles, imaginées, le pénis contient de nombreux récepteurs sensoriels sensibles au plaisir, les "corpuscules de Krause", ainsi que de très fins vaisseaux sanguins qui le rendent hypersensible. Bon à savoir, le nombre de corpuscules et de vaisseaux augmente à mesure que l'on approche du gland. Moins connu, le périnée se trouve entre le scrotum et l'anus chez l'homme (entre les petites lèvres et l'anus chez la femme). Cette région hypersensible favorise l'orgasme par stimulations avec le doigt ou la langue.



SEINS

Certaines femmes accèdent à l'orgasme par stimulation des seins, alors que d'autres ne ressentent pas grand-chose... Chez les hommes, *"les terminaisons nerveuses des mamelons en font une zone aussi sensitive que chez les femmes, par effleurement de leurs mamelons, caresses de leurs pectoraux et légères suctions de leurs tétons. Pourtant, les hommes n'exploitent pas toujours cette sensorialité qu'ils attribuent à la féminité"*, remarque Diane Alot-Nolar.



VAGIN

"Sa sensibilité provient de ses parois, pourvues de terminaisons nerveuses, qui confèrent à l'anatomie féminine une dimension sensible et érotique. Les frottements et mouvements de va-et-vient à l'intérieur du vagin, stimulent les petites lèvres et le clitoris. Au repos, sa taille est de 7 à 10 cm. Excité, le vagin se lubrifie, et peut s'étirer de 50 %", indique la sexologue. Waouh.

TESTICULES

La peau qui les recouvre, bourrée de capteurs sensibles, de corpuscules dont celui de Krause, est très sensible au froid et au plaisir. Trop souvent négligée, cette zone fragile, se caresse et se masse délicatement.

WASABI

Wasabi, chocolat, clou de girofle, gingembre, avocat et ail seraient réputés pour intensifier le désir et les performances sexuelles ! À Rome, les apothicaires fabriquaient une pilule aphrodisiaque, "stimentos", à base d'un mélange de sueur de gladiateur et d'huile d'olive. Dans certaines régions du Brésil, subsiste l'art du "café d'amour" qui consiste à préparer, pour son amant, un café filtré dans une culotte portée. Soyons imaginatifs ! Les zones érogènes peuvent être aussi préparées et stimulées par

une plume, des cheveux longs, un foulard très doux, un pinceau, une petite cuillère remplie de miel ou de confiture, etc. Et si votre partenaire est encore tiède, servez-lui ce sorbet bien frappé : chocolat, gingembre et wasabi !

X

Les films X, en général, préfèrent montrer ce qui est le plus rapidement excitable (zones primaires). Peu dans l'imaginaire ou la sensualité, il excite la vue, puissant détonateur érotique, surtout chez l'homme. Consommé rapidement, il dépanne tel un cas-soulet en boîte plutôt qu'un colombo maison. Cependant, danger, certains prenant la fiction pour la réalité, imitent la (mauvaise) stimulation de certaines zones érogènes : seins malaxés ou clitoris-punching ball.

MAVALA
SWITZERLAND



Votre
Beaute
est entre de bonnes mains

www.mavala.com

Démake-up

Eau micellaire, laquelle choisir ?

PAR CD

L'eau micellaire révolutionne l'art du démaquillage. Comment faire le bon choix ? Les conseils du Dr Claude Marie-Joseph, pharmacien.

1

Votre peau

Les eaux micellaires conviennent à tous types de peaux. Formulées sans savon, elles sont particulièrement adaptées aux peaux sensibles. Les peaux acnéiques, par exemple, privilégieront une eau non comédogène qui élimine l'excès de sébum tout en purifiant le visage.

2

Son odeur

La plupart des eaux micellaires sont neutres et idéales pour nettoyer même la peau de bébé (elles sont d'ailleurs souvent comparées au liniment). Mais d'autres, délicatement parfumées, rafraîchissent agréablement l'épiderme sans altérer le film hydrolipidique.

3

Son pouvoir démaquillant

Un ou deux disques de coton sont suffisants pour se démaquiller avec une eau micellaire de qualité ! Par ailleurs, aucun fard ne semble lui résister, pas même les plus lourds, waterproof ou longue tenue. Convient donc à toutes les femmes, même les plus pressées !

4

Son indice de collage

Certaines eaux donnent une sensation de "coller" après leur utilisation. Ce qui peut être le cas de certaines formules biologiques.

C'est quoi ?

Essentiellement composées de molécules de micelles et d'une phase aqueuse, ces eaux sont plébiscitées pour leur légèreté et leur efficacité à toute épreuve. Les minuscules particules de micelles sont capables d'emprisonner les impuretés et les corps gras, qui sont ensuite mélangés à la phase aqueuse pour être éliminés. *"Une eau micellaire, explique le Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue, est un produit qui ressemble à de l'eau, mais qui contient des agents capables de nettoyer la peau en douceur aussi bien qu'un démaquillant et un tonique. Elle ne se rince pas, respecte le pH et la physiologie de la peau, souvent mieux que le savonnage qui décape trop."*

SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



NOUVEAU

HYDRALIANE

60%* d'eau physio-adaptée

L'HYDRATATION
HAUTE CONCENTRATION
DES PEAUX SENSIBLES.

CLINIQUEMENT PROUVÉ.

HYDRALIANE LÉGÈRE

Eau physio-adaptée 60%
Physio-adaptated water 60%

Crème hydratante
intense

Intense
moisturizing
cream

40ml MADE IN FRANCE



Distributeur exclusif DOM TOM :
SANISCO
info@sanisco.com



SVR. LA DERMATOLOGIE REND BELLE



3, 2, 1... dodo !

Micro-sieste, maxi-effets

PAR STÉPHANIE BUTTARD

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

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

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

APPRENDRE À DORMIR

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



©WOODBOARD

Micro-sieste en pratique

• Où ?

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

• Pourquoi ?

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

assis (mais peut se vivre allongé) ce qui le rend utilisable partout et discrètement".

• Comment ?

C'est une valse à 3 temps. Respirations profondes et lentes, ralentissement du rythme cardiaque et relâchement des muscles avec sensation de chaleur.

Assis sur une chaise, dos droit, mains sur les cuisses, yeux fermés tout en restant connecté avec les stimulus extérieurs, le sujet se répète des ordres très précis, lentement, plusieurs fois : "Je suis calme, tout à fait calme... Mon bras droit est lourd... (idem avec l'autre bras, puis une jambe, puis l'autre jambe). Ma main droite ou ma main dominante est chaude... agréablement chaude. Mon autre main est chaude... agréablement chaude. Mes deux mains sont agréablement chaudes... Mon cœur bat, calme,

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

PAR MSR

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

Cocorico

Poulet : étonnez vos papilles !

Quels atouts nutritionnels ?

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

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

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

Comment le choisir ?

La couleur de sa chair (blanche ou jaune) dépend de l'espèce et des pigments naturels contenus dans les céréales qu'il consomme (maïs, blé, luzerne...). Pour garantir une qualité supérieure, un label a été créé, le "label rouge". Il garantit un élevage en plein air et une alimentation à base de végétaux, vitamines et minéraux, dont un minimum de 75 % de céréales. Du coup, les poulets label rouge ont une chair ferme et parfumée, moins fade que celle des poulets industriels

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

Comment le cuisiner ?

Pour une viande tendre et savoureuse, sortez la cocotte ! Sa cuisson se fera à feu doux pendant au moins 1 h (pour

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

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





Faites une bonne farce !

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



Poulet farci aux légumes

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
30 min	40 min	Simple	Économique

Ingrédients pour 4 personnes

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

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



© COOKLOOK

 PLAT

Boulettes à la thaïlandaise

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
30 min	20 min	Simple	Économique

Ingrédients pour 4 personnes

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

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



Une cuisson réussie

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



Poulet au chocolat

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
10 min	50 min	Simple	Économique

Ingrédients pour 4 personnes

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

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

Place à la forme !



VITAMINE
D

VITAMINE
E

OMÉGA
3 & 6

Plaisir
et bienfaits
nutritionnels



PAS D'ERREUR, C'EST LESIEUR

Menu minceur

Perdre du poids grâce au repas cardio

Multiplier les séances de sport en salle n'est pas la solution pour perdre durablement du poids. Car malgré tous vos efforts, les résultats ne seront pas toujours au rendez-vous. Résultat, frustration et abandon vous guettent. Associer des repas cardio à votre activité physique est une méthode plus judicieuse pour constater rapidement un changement de silhouette... De fait, la combinaison cardio/repas cardio fonctionne à la manière du célèbre binôme shampoing/après-shampoing. L'utilisation des deux maximise le résultat escompté !

BRÛLEUR DE GRAISSE

Le principe est simple : le fait de manger fait perdre des calories. C'est "l'effet thermique" des aliments. La quantité d'énergie que le corps utilise pour

digérer fait de votre rêve de mincir sans rien faire, une réalité. Afin d'amplifier ce phénomène naturel, il vous suffit de composer vos repas en choisissant bien les aliments capables de produire un effet cardio tout au long de la journée et de transformer votre corps en un véritable brûleur de graisses vivant. Les études montrent que les protéines augmentent de 30 % l'énergie dépensée par le corps lors de leur digestion. C'est une aubaine ! Ces protéines sont également nécessaires au maintien et au développement de la masse musculaire qui elle-même contribue fortement à la perte de gras. Les protéines dites maigres comme le blanc de dinde ou le poisson sont à privilégier. Attention, il ne s'agit surtout pas de commencer un régime hyperprotéiné astreignant et limitant, mais de connaître ses besoins journaliers en protéines et d'élaborer

PAR SOLY

Manger pour perdre des calories, c'est le principe du repas cardio. La condition : bien choisir ses aliments. Protéines maigres, fruits, légumes... et activité physique !

des recettes appétissantes et originales. Avec les protéines maigres, des fruits, légumes et crudités.

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

En effet, l'acidité contenue dans les protéines oblige à toujours les compléter d'une source conséquente d'aliments basiques ou alcalinisants (fruits et légumes) qui vont maintenir l'équilibre acido-basique dans l'organisme. C'est dans ces conditions que votre corps regorgera de vitalité et pourra fonctionner de manière optimale pour consommer la masse grasseuse en trop. Les aliments de type céréaliers comme le pain, les pâtes ou les biscottes sont à éviter en raison de leur forte acidité une fois digérés. Ils peuvent être remplacés par des légumes basiques comme les crudités, le quinoa ou l'igname, par exemple.

YAOURT AU SOJA

Il faut avant tout faire un état des lieux de ce qu'on mange au quotidien et d'introduire des repas cardio progressivement, y compris à l'heure de la pause. En remplaçant par exemple un croissant pris habituellement le matin (437 calories) par un déjeuner cardio composé d'un yaourt au soja nature accompagné d'une banane pour un total de 140 calories. Soit 297 calories en moins, l'équivalent d'une heure de course à pied à allure modérée ! Ainsi en mangeant un minimum de 3 repas cardio, on économise le temps dédié au sport dans la même journée. Il reste cependant important de poursuivre une activité physique régulière à raison de 3 séances de 45 minutes par semaine pour entretenir un corps tonique et en pleine forme.

© ISTOCKPHOTO

ORGAN^YC

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

Origin^{ère}

Complément alimentaire

Votre bien-être
est naturel !

AFA Klamath
un fortifiant
exceptionnel

L'algue AFA Klamath
est 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 en le régénérant.

Disponible en pharmacies
et magasins diététiques

www.originere.fr

Distribué par ELIXIRUN : 06 92 29 11 59

PAR HD

Vos triceps constituent les deux tiers de vos bras et vos biceps le tiers restant. Que vous soyez homme ou femme, que vous rêviez d'exploser vos manches de chemise, de tonifier des bras mous ou que vous vous trouviez quelque part entre les deux, voici ce qu'il vous faut.



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

Biscotos

La muscu sans matériel : les triceps

© STOCKBYTE

1 DIPS ASSIS

Triceps

Choisissez un point d'appui situé entre le genou et la ceinture. Plus il est bas, plus l'exercice sera difficile, mais ne descendez pas en dessous du genou ! Table, chaise, accoudoir de canapé ou de fauteuil font parfaitement l'affaire.

1 - Dos au meuble, posez les paumes sur le bord, phalanges tournées vers vous. Tendez les jambes devant vous, les fesses écartées de quelques centimètres du meuble.

2 - Gardez le torse droit et descendez en fléchissant seulement les coudes et en basculant les épaules. Les bras sont alors parallèles au sol, ce qui étire vraiment les triceps. Les avant-bras doivent rester perpendiculaires au sol et le dos à quelques centimètres du meuble. Remontez en poussant sur vos bras jusqu'à ce qu'ils soient tendus.



Variante : l'exercice est plus facile quand on fléchit les genoux, les pieds rapprochés bien à plat sur le sol.

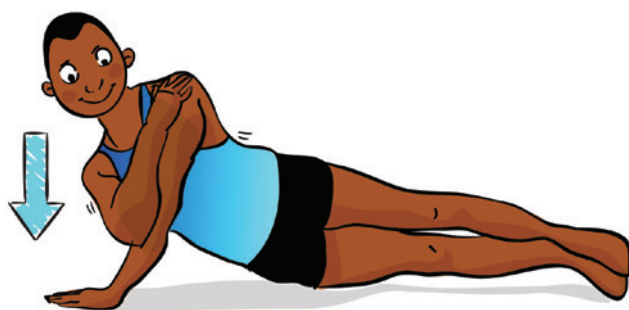


Prêt à monter d'un cran ?

C'est plus difficile quand on pose les pieds sur une chaise, une caisse, un lit, une table ou tout autre surface. On peut aussi placer un poids sur les cuisses.

2 EXTENSION LATÉRALE DES TRICEPS

Triceps, un peu les obliques



1 - Allongez-vous du côté droit, le corps bien aligné. Si le sol est trop dur, mettez un coussin sous votre hanche pour plus de confort. Prenez l'épaule gauche avec la main droite en repliant le bras droit sur la poitrine. Posez la main gauche au sol, doigts parallèles à la tête, à hauteur d'épaule droite.

2 - En fléchissant uniquement la taille, soulevez le torse jusqu'à ce que le bras gauche soit tendu. Revenez à la position de départ en contrôlant votre descente. Quand vous avez terminé une série, retournez-vous et changez de bras d'appui.

3 MARCHE DU CRABE

Fait travailler aussi le dos et les fesses

Asseyez-vous par terre, jambes repliées en V inversé. Posez les mains sur le sol de chaque côté du bassin et soulevez les fesses. Maintenant, marchez en crabe en avançant ou en reculant. Et amusez-vous bien !



DÉCOUVREZ LA DERMO-COSMÉTIQUE BIO THERMALE

Pure

Peaux mixtes à grasses, même sensibles



EAU THERMALE
JONZAC

INNOVATION POUR LES PEAUX MIXTES A GRASSES, MÊME SENSIBLES

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



* Formulé et testé pour minimiser les risques de réactions allergiques

VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

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

LÉA
NATURE
LABORATOIRE

VENTE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE – Distribué par Maëva Réunion 0692 85 06 78.



Fitness latino

Zumba : du dancefloor à la salle de sport !

PAR TYPHANIE BOUJU

Entre la fête et le sport, vous n'aurez plus à choisir. La zumba, à mi-chemin entre fitness et danses latino-américaines, est partout. Sur les plages, les places publiques et dans les salles de sport, s'organisent des cours de zumba. Uno, dos, tres, quatro, zumbéz !

Vous ne vous sentez pas aussi à l'aise sur une piste de danse ? Pas d'inquiétude. "Les cours de zumba sont des cours simples, sans chorégraphie ardue. La zumba, c'est la fête !", s'enthousiasme Jérôme, directeur d'une salle de sports. Il vient de mettre en place des séances de zumba, trois par semaine et chaque fois, c'est salle comble. "Même les personnes qui n'ont pas le rythme dans la peau ou affirment ne pas savoir danser, peuvent pratiquer

la zumba, plaisante Gaëlle, instructrice de zumba. *L'essentiel, c'est de bouger. Le principe ? Faire du sport en s'amusant*". Ce sport dansé aux allures de salsa n'implique aucune longue série de mouvements à retenir.

SALSA ET SAMBA

En début de cours, pas de longues explications. Salsa, samba, merengue, reggaeton, mais aussi danse orientale... La musique retentit fort et transporte la salle en plein cœur de Rio de Janeiro.

...



...

Par-dessus ces rythmes endiablés, ce n'est pas la voix d'un DJ qui s'élève mais celle d'un professeur de danse ou d'un coach. "Je m'inspire de vrais pas de danses", explique Gaëlle. Sans être un véritable cours de danse, la zumba permet malgré tout d'apprendre quelques bases pour briller en boîte. De quoi brûler des calories pendant le cours et le week-end en répétant ses pas !

BON POUR LE CORPS...

Avant d'être une danse, la zumba est un sport complet qui permet de travailler le haut comme le bas du corps, de tonifier les muscles. "Une heure de zumba équivaut à une heure de cardio", ajoute l'instructrice. Les enchaînements des musiques, des différents pas de danse, alternant mouvements lents et rapides permettent en effet de travailler son rythme cardiaque. Le tempo effréné de la samba se prête parfaitement à ce

type d'exercice. La salsa permet de faire travailler surtout le bas du corps, les hanches, mais aussi les fessiers et les cuisses. Pour rendre l'exercice plus complet, Gaëlle fait porter des haltères légers. Ainsi le traditionnel mouvement circulaire des bras du danseur de salsa devient un exercice pour le haut du corps. Changement d'ambiance musicale et de pays. Le mouvement reggaeton – bras à hauteur d'épaule, devant la poitrine, coups de coudes latéraux – permet lui aussi de faire travailler la partie supérieure du corps. Un autre mouvement, fréquent en zumba, "le booty circle" ou "hula hoop imaginaire" permet de faire travailler les abdominaux. En fin de cours, Gaëlle choisit une musique plus calme, aux tonalités indiennes, sur laquelle elle propose des mouvements plus lents. Un exercice qui permet de ralentir le rythme cardiaque, de s'étirer

et de travailler son équilibre. Tous les professeurs de zumba ont leur petite recette, leurs préférences musicales et leurs chorégraphies, avec ou sans accessoires, qu'ils s'inspirent des DVD de l'Académie de zumba, une marque déposée, ou créent leur propre style. Mais tous ont un point commun, les maîtres mots de la discipline : bonne humeur et décontraction.

... ET BON POUR LE MORAL

Abdominaux, fessiers, cuisses, bras... ne sont pas les seuls muscles à travailler pendant un cours ; les zygomatiques sont aussi largement sollicités ! Rire, pousser des cris, chanter, tout est permis et même recommandé. "La zumba est un défouloir. Pendant une heure, on s'amuse, on transpire, on évacue le stress", confirme Gaëlle. C'est donc forcément bon pour la santé, physique et mentale.



La légende de la zumba

"Ce serait un professeur d'aérobic qui, le jour de son cours, aurait oublié le CD qu'il utilisait habituellement pour faire transpirer sa classe, raconte Gaëlle, professeur de salsa, aujourd'hui reconvertie en instructrice de zumba. Heureusement, en fouillant dans son sac, il aurait trouvé un autre CD... de musiques latines". Ainsi naît la zumba, un jour des années 1990. Un hasard d'autant plus heureux que Beto Perez, l'étourdi professeur, conseillait pour ses chorégraphies une jeune et prometteuse artiste qui répond au nom de Shakira Isabel Mebarak Ripoll, dont le premier prénom est désormais internationalement connu. Il n'en fallait pas plus pour faire de la zumba le nouveau phénomène à la mode.

© ISTOCKPHOTO

Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise
Shen An
Réunion - Martinique - Guadeloupe - Guyane

Les formations dispensées par l'école Shen An (Shen Caraïbe)

- 面 Cours de massage traditionnel chinois
- 面 Nutripuncture 面 Auriculothérapie
- 面 Acupuncture clinique 面 Réflexologie plantaire

Une formation adaptée

Un savoir-faire ancestral

Vous souhaitez devenir thérapeute en médecine chinoise ?

L'école Shen An propose des formations accessibles à tous tout au long de l'année. Depuis plus de dix ans, elle forme de véritables praticiens en médecine traditionnelle chinoise. **Inscrivez-vous dès maintenant**, contactez-nous :

Shen An La Réunion
15 chemin Chion Yok - 97432 Ravine des Cabris
Tél. : 0692 12 38 07 - www.shencaraibe.com
shencaraibe.reunion@gmail.com
waren974@hotmail.com

Shen an

DERMA
NÜDE
INSTITUT

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

ÉPILATION DÉFINITIVE
à partir de

35 €

Nous contacter au **0262 91 92 61 - 0693 70 49 67**
Par mail : contact@derma-nude.com
21 C, Route des Premiers Français - SAINT-PAUL
www.derma-nude.com - Derma Nude

ÉPILATION DÉFINITIVE - RAJEUNISSEMENT - COSMÉTIQUE

PAR MANDY COUBARD,
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

Partir, tout recommencer
à zéro, redémarrer, enfin
réaliser ses rêves intimes,
ses désirs inavoués...
Qu'est-ce qui pousse
certaines personnes
à passer à l'acte ?
Comment peut-on
vouloir tout plaquer ?
Et ne rien regretter ?

Paré à virer ?

Boulot, famille, mari... J'ai tout plaqué !

©ISTOCKPHOTO

Nous avons tous des rêves enfouis, des projets inachevés ou inavoués que l'on porte en soi avec regrets. *"Le fantasme est une activité psychique importante qui peut orienter nos conduites"*, décrit Freud. Les fantasmes présentent un intérêt certain car ils dévoilent des désirs plus ou moins conscients. Ils sont un des ressorts de l'action. Ces rêves, désirs ou fantasmes peuvent un jour faire surface, par une prise de conscience que leur réalisation peut maintenir l'équilibre psychique ou redonner un véritable sens à l'existence. Parfois, nous pouvons avoir le sentiment de ne plus être à notre place, d'être passé à côté de quelque chose, ou que notre vie manque de sens...

L'HEURE DU BILAN

Dans ce processus psychique de *"tout plaquer pour tout recommencer"*, on pressent une prise de conscience, comme si on regardait sa vie différemment. On plonge au fond de soi sans se raconter d'histoires. Souvent, il y a un "effet déclic", comme pour le témoignage de Sandrine (voir encadré). C'est un événement, comme le décès de sa meilleure amie, qui vient débloquent, déverrouiller quelque chose d'enfoui en elle. Cet événement peut être une rupture, un divorce, un deuil, un accident, un licenciement... Nous sommes tous confrontés à des bouleversements, des difficultés qui nécessitent une réorganisation. Et nous devons déployer des stratégies d'adaptation particulières. Parfois, il peut exister des prises de conscience sur soi-même, le sens que l'on donne à sa vie, l'heure des bilans, des remises

en question qui peuvent permettre de grands changements de vie. Comme dans toute situation de la vie, le principe de réalité n'est pas très loin de la notion de plaisir. Le fantasme se confronte donc à la réalité : établir un plan d'action pour parvenir à la réalisation de son projet. Dans la psychanalyse freudienne, la réalité consiste à prendre en compte les exigences du monde réel et les conséquences de ses actes. Autrement dit, lorsqu'on décide de tout plaquer pour partir vivre à l'autre bout du monde, encore faut-il avoir quelques économies pour la réalisation de son projet ! Il ne s'agit pas de quitter un travail dans lequel vous ne vous épanouissez pas pour rester sur votre canapé devant la télévision dans un état psychique figé et de procrastiner. Il faut donc admettre l'existence des renoncements nécessaires (vivre loin de ses proches, quitter ses commodités, faire des économies, reprendre ses études, quitter un conjoint...).

AU BOUT DE SES PROJETS

Car il n'est pas non plus question de vouloir être dans la fuite et l'évitement de situations de vie difficiles ou de confondre "recommencer sa vie à zéro" avec "fuir la vérité et la réalité". En effet, très souvent les personnes qui plaquent tout et ne regrettent rien, sont celles qui se confrontent à une réalité en amorçant un nouveau projet de vie avec des objectifs à atteindre. Les écueils de la vie peuvent donc permettre de se réinventer, d'entreprendre, de puiser en soi afin de trouver les ressources nécessaires pour réaliser ses rêves. Tout plaquer pour recommencer sa vie... Oui, mais en allant au bout de ses projets. Le monde appartient à ceux qui rêvent trop !

"Je n'étais pas heureuse dans ce rôle d'avocate"

Petite fille, j'ai toujours aimé cuisiner. Je rêvais d'ouvrir un restaurant. Hélas, j'ai choisi une autre voie professionnelle pour faire plaisir à mon père avocat qui voulait que je reprenne le cabinet avec lui. J'ai donc obtenu mon diplôme avec brio et j'ai repris le flambeau familial. Une route déjà tracée pour moi. Un matin, mon téléphone a sonné. C'était la mère de ma meilleure amie m'annonçant que Sophie était décédée d'un AVC, dans la nuit. J'ai pris conscience, à ce moment-là, de la fragilité de la vie, et que nous devons réaliser nos rêves tant qu'il en est encore temps. Ce deuil fût très difficile à vivre. Je me sentais comme obligée d'ouvrir les yeux sur ma propre vie. Ma carrière était devenue trop stressante et chronophage. Je n'étais pas heureuse dans ce rôle d'avocate. J'ai donc repris mes études à 33 ans. J'ai quitté le cabinet et je me suis réorientée vers un baccalauréat professionnel dans l'hôtellerie. J'ai repris des cours de cuisine, et là je me sentais enfin moi-même !

Aujourd'hui, je viens de réaliser mon rêve. J'ai ouvert un petit bistrot parisien avec mon compagnon et je suis très heureuse et épanouie dans ma cuisine. J'ai tout plaqué et sans aucun regret !

Sandrine, 37 ans



Test

Êtes-vous prêt à tout plaquer ?

PAR SANDRINE PEYRAMAURE-FLEMING

À la quarantaine, après un divorce, une remise en question professionnelle... On achète un bateau ou un billet sans retour, et on part à l'autre bout du monde. Êtes-vous fait de ce bois-là ? Seriez-vous prêt à tout plaquer ? Ou bien est-ce simplement un rêve ?

©ISTOCKPHOTO

1 Au restaurant...

- ☐ **b.** Vous aimez bien parfois tenter une nouvelle spécialité.
- ☐ **a.** Vous aimez les nouveaux décors, les concepts novateurs.
- ☐ **c.** Vous prenez toujours la même chose. Rien ne vaut les valeurs sûres !

2 À la radio, vous êtes intéressé par :

- ☐ **a.** les émissions qui parlent d'un thème et apportent des connaissances nouvelles ;
- ☐ **b.** un peu de tout, du moment que ça détend ;
- ☐ **c.** vos morceaux de musique préférés.

3 Les jours fériés...

- ☐ **a.** Vous en profitez pour visiter des musées, des parcs ou des sites historiques.
- ☐ **c.** Vous rappelez vos amis pour refaire la sortie de la semaine dernière.
- ☐ **b.** Vous sortez à la plage ou à la montagne avec différents cercles d'amis.

4 Vous gagnez une croisière dans la Caraïbe.

- ☐ **c.** C'est si soudain ! Vous êtes content mais anxieux. Alors, vous essayez de convaincre des amis de partir avec vous.
- ☐ **b.** Trop bien ! Vous avez hâte de changer d'air !
- ☐ **a.** Vous êtes heureux ! Pourquoi même ne pas rester un peu plus longtemps ?

5 Votre entourage...

- ☐ **a.** Évolue régulièrement. Vous n'êtes pas exclusif dans vos relations.
- ☐ **b.** Est constitué de personnes que vous connaissez depuis longtemps et d'autres rencontrées récemment.
- ☐ **c.** Est le même depuis toujours.

6 Au travail...

- ☐ **a.** Vous êtes toujours à la recherche de nouveaux projets et d'autres défis !
- ☐ **b.** Vous êtes bien là où vous êtes. Cela ne vous empêche pas de regarder ailleurs de temps en temps.
- ☐ **c.** Un seul objectif : la sécurité de l'emploi !

7 Vivre, c'est :

- ☐ **a.** parcourir le monde, aller à la rencontre de nouvelles cultures et de nouvelles expériences avec des gens différents ;
- ☐ **b.** vous créer un cocon et évoluer à l'intérieur ;
- ☐ **c.** éviter les dangers d'une vie de plus en plus hostile où tout peut arriver à tout moment.

Comptez le nombre de réponses correspondant aux lettres a, b et c.

RÉSULTATS

a	
b	
c	

Vous avez une majorité de **a** Prêt pour le grand saut !

Impétueux dans l'âme, vous imaginez très mal rester définitivement à un endroit. Amoureux de la vie, vous aimez vous ressourcer, les nouvelles civilisations, les nouvelles cultures et les nouvelles expériences. La vie, c'est l'amour, le partage, la passion, le présent, la découverte... Vous vous laissez guider par vos envies et vos besoins. Vous appréhendez les nouveaux projets sereinement. Vous n'avez pas d'attaches particulières, vous ne vous encombrez pas de souvenirs, encore moins de regrets. Il faut vivre chaque instant comme si c'était le dernier et aller là où votre intuition vous conduit.

Vous avez une majorité de **b** Prêt mais... avec la possibilité de revenir !

Vous avez le désir de connaître d'autres cultures, de vivre d'autres expériences, mais avec le cœur serré à l'idée de quitter vos proches. D'ailleurs, l'autre bout du monde n'est peuplé que de gens comme vous et vous restez dans les sentiers balisés. Vous êtes prêt à partir, mais pas sans filet. Vous emmèneriez vos proches, du matériel, de la technologie... Votre sécurité intérieure se maintient avec ceux qui vous sont chers, vos repères. Et vous n'imaginez pas la vie sans eux. Parcourir le monde ne vous rendra pas plus heureux si vous le faites "pour faire comme tout le monde".

Vous avez une majorité de **c** Le changement, c'est trop stressant !

Vous n'aimez pas les choses qui changent tout le temps. Vous préférez la stabilité. Devoir vous adapter, pour qui, pour quoi ? Aucun intérêt ! Vous avez vos repères, des habitudes bien marquées, un cercle d'amis depuis très longtemps. Vous n'êtes pas très disponible à de nouvelles expériences. En plus, avec tout ce que l'on entend aux infos... Des petits voyages organisés, formule all inclusive, croisière, vous conviennent très bien. Zéro stress ! Zéro contrainte ! Que du bonheur ! Vous n'êtes pas un aventurier. Et alors ?

**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



Un 6^e enfant ?

J'ai presque 35 ans et suis maman de 5 enfants (de 12 à 3 ans). Et je suis enceinte depuis 7 semaines. Mon mari me dit qu'il faut avorter. Il me met la pression pour une IVG. Il travaille dans une petite entreprise. C'est très pénible et il rentre souvent fatigué le soir. Je crois qu'il a peur de la charge de travail supplémentaire que représente cet enfant. Mais moi, je me dis que 5 ou 6, c'est pareil. Un peu plus de linge à laver, mais c'est pas grave. Et je ne me vois pas avorter. L'opération ne me fait pas peur, mais je ne veux pas tuer cet enfant. Lui, il dit que c'est trop, que ça coûte cher, et je ressens beaucoup de pression de notre entourage aussi. Que dois-je faire ?

Lydie, Salazie

Franchement, Lydie, je ne sais que vous dire. Ce qui m'interroge déjà beaucoup concernant votre couple, c'est qu'à l'heure des moyens de contraception de toute nature et accessibles à tous, vous puissiez vous retrouver enceinte d'un enfant non voulu, tout au moins par son père. Car un enfant ça se fait à deux. Je ne me permettrai pas de vous demander si vous avez les moyens d'élever six enfants. Je suppose qu'en parents responsables vous avez déjà analysé vos ressources, sinon vous auriez probablement mis en place, là encore, les moyens de ne plus tomber enceinte. Néanmoins, contrairement à ce que vous dites, un enfant ça n'est pas juste un peu plus de linge à laver ! Un enfant est un être humain qui, certes, aura besoin de ressources matérielles de ses parents pour manger, avoir un toit, un espace à lui, des vêtements et des jouets à

lui et pas uniquement les "restes" de ses frères et sœurs aînés, du matériel scolaire, etc. Mais également qui aura besoin de ses parents pour s'occuper de lui, passer du temps avec lui, nourrir ses besoins psychologiques, le valoriser en s'intéressant à lui, lui donner de l'amour et de l'attention. Il me semble, Lydie, que vous êtes dans un déni quand vous dites qu'un enfant sera un peu plus de linge à laver. Alors, ce n'est certainement pas moi qui vais prendre une décision à votre place mais il me paraît urgent que vous puissiez vous recentrer sur vous-même. Vous pourriez aller en discuter avec un professionnel qui vous aidera à vous poser les bonnes questions sur votre désir d'enfant. Tout comme il pourra vous aider à réfléchir à ce qui vous empêche d'entendre le non-désir de votre conjoint pour ce sixième enfant. Je vous souhaite plein de bonnes choses pour la suite, Lydie.



Femme de militaire, je suis seule

Je suis seule. Mais seule comme je n'aurais pas pu l'imaginer. Femme de militaire, mon mari part souvent pour 2 ou 3 mois. Revient quelques semaines puis repart. Je le savais en l'épousant, mais je croyais qu'il serait facile d'attendre l'homme qu'on aime. En fait, j'ai essayé de me créer des activités (club de gymnastique, poterie, dessin). Je fais du sport. J'ai une amie qui me soutient un peu. Mais tout cela ne suffit pas. J'en viens à parler toute seule, j'ai peur de tourner folle. Des fois, je fais même à manger pour deux. Cette solitude me convient 2 ou 3 jours, puis ça commence à monter en moi, comme une douleur sourde qui m'obsède et me réveille la nuit.

Fabienne, Saint-Denis

Fabienne,

Si je comprends bien, vous avez beaucoup de mal à vivre les longues absences de votre mari à tel point que cela vous envahit la nuit comme le jour et vous empêche de vivre normalement. Soyez sûre, Fabienne, que si vous ressentez ce genre de chose, c'est qu'il y a forcément une bonne raison. Autrement dit, cette "douleur sourde" veut vous dire quelque chose sur vous. Il n'est jamais évident de poser un diagnostic à distance mais cela ressemble beaucoup à une angoisse de séparation. Cela traduit souvent une insécurité affective. Tout être humain, profondément social de nature, a besoin d'avoir autour de lui d'autres êtres humains afin d'échanger ce qu'on appelle des marques d'attention. Si ça n'est pas possible, la personne va se retrouver en état de manque affectif qui se traduit par un sentiment d'isolement, de vide, d'ennui et de tristesse. Vous, Fabienne, vous parlez de douleur sourde et permanente, de solitude et d'incapacité à profiter des moments où votre mari n'est pas là. Vos tentatives pour combler son absence sont apparemment inefficaces. Alors, la première question que j'aimerais vous poser, c'est si vous avez déjà vécu par le passé une situation de ce genre, notamment avec une personne à qui vous étiez très attachée ? Si ça n'est pas le cas, il faudrait vous interroger sur ce qui pourrait vous insécuriser aujourd'hui dans votre relation amoureuse ? En tout cas, sachez qu'il existe des solutions pour arrêter de souffrir à chaque fois que votre mari est en déplacement et je vous inviterai donc à vous rapprocher d'un professionnel avec qui vous pourrez vous interroger sur les origines de cette angoisse de séparation et sur les moyens de la faire taire après l'avoir écoutée.

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

Eau minérale naturelle gazeuse



hydroxydase

Source Marie-Christine Nord, commune de Breuil-sur-Couze
dans le Puy-de-Dôme, en Auvergne (France).

Détoxifiante et dynamisante

Seule ou en complément d'un programme de régime ou de remise en forme, Hydroxydase est conseillée dans le cadre d'une bonne hygiène de vie (alimentation adaptée, équilibrée, saine et variée, activité physique). Elle contribue au bon fonctionnement de l'organisme.

- Naturellement gazeuse
- Aucun traitement
- Sans pesticide, ni contamination microbienne
- Remplissage sous vide d'air



Coffret de 20 flacons

EN PHARMACIES ET MAGASINS DIÉTÉTIQUES
Distribué par Elixirun : 06 92 29 11 59

PAR MSR

"Maman, je veux un chien !" La plupart des enfants évoquent un jour ou l'autre l'envie d'avoir un animal. Plus qu'un compagnon de jeu, l'animal participe au développement de l'enfant... à condition de bien le choisir et de respecter quelques règles.

Quatre pattes

Maman ! Je veux un chien !

© ANDREA CAIU - PHO ODIC



“Les stars incontestées de nos foyers sont les chiens et chats, ceux-ci représentent près de 46 % des animaux domestiques.”



1 Préparatifs

“Il ne faut jamais offrir un chien en cadeau à quelqu'un sans prendre en compte certains aspects comme la disponibilité, l'espace, l'envie, le budget... sinon l'animal deviendra source de problèmes et risque d'être abandonné”, prévient Max Stanislas, éducateur et comportementaliste canin. Ainsi, avant de faire l'acquisition d'un animal, prenez en compte :

- **votre disponibilité** : un animal demande du temps. Un chien notamment doit être promené, nourri, soigné... Autres questions à se poser : que ferez-vous de l'animal pendant les vacances ? Restera-t-il attaché toute la journée ?
- **votre budget** : un animal, ça coûte cher (vétérinaire, équipement, alimentation, pension...);
- **l'espace dont vous disposez** : évaluez l'espace disponible. Où l'animal dormira-t-il ? Le jardin est-il clôturé ?
- **les besoins de l'animal** : a-t-il besoin de courir, de nager, d'une nourriture spéciale... ? Est-il fragile ?

D'autre part, il est important de parler à l'enfant des contraintes qu'entraîne un animal : il faut le nourrir, le promener, le soigner, il peut mordre, griffer, causer des dégâts... Il est important que tous les membres de la famille soient prêts à le recevoir. Vérifiez aussi que votre enfant n'est pas allergique (l'allergie aux chats étant la plus fréquente).



2 Choix de l'animal

• **Le chien** : il deviendra rapidement le meilleur ami de votre enfant, son confident. Cependant, ne les laissez jamais tous les deux sans surveillance. Et choisissez un chien qui corresponde au caractère de l'enfant (s'il est joueur, sportif, physique ou calme, etc.). Pour cela, un professionnel peut vous aider.

• **Le chat** : le chat aime s'amuser avec les enfants. En revanche, il a ses humeurs et l'enfant ne pourra pas le forcer à jouer s'il n'en a pas envie. Le chat n'obéit pas comme un chien et aime garder son indépendance.

• **Le poisson rouge** : il demande peu d'attention et d'entretien. Mais l'enfant finit généralement par s'en lasser.

• **Le lapin** : très affectueux, sociable et curieux, le lapin est très doux avec les enfants. Cependant, c'est un animal fragile qui demande de l'entretien (attention aux courants d'air).



• **Le cochon d'inde** : c'est un animal affectueux, bavard et sensible qui aime les caresses. Idéal pour l'enfant qui devra cependant le manipuler avec précaution pour éviter les fractures.

• **Le hamster** : à éviter. Il vit principalement la nuit et reste d'une compagnie... rare.





“Pour l’enfant, l’animal est un confident et un véritable soutien affectif. Il lui raconte sa journée, ses soucis, ses secrets...”

3

Moment idéal

“Dès 6 mois, un enfant peut être mis au contact d’un animal mais toujours sous l’œil averti des parents. Mais, ce n’est que bien plus tard qu’un enfant peut véritablement s’occuper d’un chien, cela dépend de son sens de la responsabilité. Finalement, la charge et la responsabilité du chien reviennent toujours aux parents”. Ce n’est que vers 4 ans que l’enfant peut commencer à s’occuper de l’animal. En règle générale, plus l’enfant est jeune, plus l’animal devra être inoffensif et placide. Car, quand il est jeune, l’enfant a tendance à considérer l’animal comme une personne, veut jouer avec lui à la dinette, l’habiller comme une poupée... au risque d’énerver l’animal. Il faut aussi prendre en compte l’âge de l’animal. Pour un chien, “l’idéal est d’acquérir un chiot de 4 mois. À cet âge, il est sevré et sa mère a déjà pratiqué le détachement (elle le repousse pour qu’il apprenne à devenir indépendant). Trop tôt, vers 1 mois, il risque d’être désocialisé, de ne pas reconnaître son espèce. Il faut qu’il soit en contact suffisamment longtemps avec sa fratrie”, explique le comportementaliste canin.

4

Caractère de l'enfant

Choisissez un animal de compagnie en fonction de la personnalité de votre enfant.

- **Un enfant calme** préférera les caresses d’un chat ou d’un cochon d’inde.
- **Un enfant actif** s’entendra à merveille avec un chien joueur et de bonne taille comme le labrador.
- **Un enfant timide** et anxieux sera rassuré par un animal protecteur, un bon gros toutou comme le terre-neuve ou le saint-bernard...

5

Accidents

En premier lieu, il faut faire les présentations entre l’enfant et l’animal. Expliquez à l’enfant qu’un animal n’est pas une peluche mais un être vivant, qu’il a besoin de moments de solitude et de repos. Il faut le laisser venir à lui. *“La première cause de morsure, c’est l’agression par irritation. Souvent, l’enfant tire la queue ou les vibrisses de l’animal qui finit par s’énerver et se défendre. Il y a aussi l’agression par peur. Le chien peut être surpris et mordre quand un enfant débouche brusquement sur lui”,* prévient Max Stanislas.

6

Avantages

- **Responsabilisation** : s’occuper d’un animal vivant responsabilise l’enfant, augmente son estime de lui-même et son sens de l’accomplissement. Se sentant utile et investi de la confiance de ses parents, il grandit.
- **Communication** : pour l’enfant, l’animal est un confident et un véritable soutien affectif. Il lui raconte sa journée, ses soucis, ses secrets...





N°1 des produits vétérinaires en pharmacies*

Performance

4x4

4 PARASITES - 4 SEMAINES



PUCES,



TIQUES,



MOUSTIQUES,



PHLÉBOTOMES



ANTIPARASITAIRE EXTERNE

PERFIKAN

PERMETHRINE - FIPRONIL

NOUVEAU

- Efficace contre 4 parasites
- Agit pendant 4 semaines
- Facile à utiliser - SPOT-ON SYSTÈME ANTI-GOUTTE
- Disponible du très petit au très grand chien



Boîtes de 4 pipettes

NE PAS UTILISER
CHEZ LE CHAT

Gamme PERFIKAN Spot-on • Pour 1 ml de solution : Fipronil 61 mg, perméthrine 545 mg - Butylhydroxyanisole (E320) : 0,20 mg, Butylhydroxytoluène (E321) : 0,10 mg, Excipient q.s.p. 1 ml • Indications : Chez les chiens : Utilisation lors d'infestations par les puces et/ou tiques, lorsqu'une activité répulsive (anti-gorgement) contre les phlébotomes et/ou les moustiques est également nécessaire. Puces : Traitement et prévention des infestations par les puces (Ctenocephalides felis). Les puces sur le chien sont tuées dans les 24 heures qui suivent le traitement. Un seul traitement à une efficacité persistante contre de nouvelles infestations par des puces adultes pendant 4 semaines. Le produit peut être intégré à une stratégie de traitement de la Dermatite par allergie aux Piqûres de Puces (DAPP) lorsque cette affection a préalablement fait l'objet d'un diagnostic par un vétérinaire. Tiques : Une seule application procure une efficacité acaricide persistante contre les infestations par les tiques (Ixodes ricinus, Dermacentor reticulatus et Rhipicephalus sanguineus) pendant 4 semaines. Si des tiques sont présentes au moment de l'application, elles peuvent ne pas être toutes tuées dans les 48 heures mais l'être au cours de la semaine. Phlébotomes et moustiques : Un seul traitement assure une activité répulsive (anti-gorgement) contre les phlébotomes (Phlebotomus perniciosus) contre les moustiques (Culex pipiens, Aedes aegypti) pendant 4 semaines • Contre-indications : Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité aux principes actifs ou à l'un des excipients. Ne pas utiliser chez les lapins ou les chats car des effets indésirables parfois létaux peuvent se produire. Ne pas utiliser chez des animaux malades ou convalescents • Posologie : La dose minimale recommandée est de 6,7 mg de fipronil par kg de poids corporel et de 60 mg de perméthrine par kg de poids corporel. Lire la notice pour plus d'informations concernant la présentation à utiliser en fonction du poids corporel de l'animal. Système anti-goutte • Effets indésirables : des réactions cutanées transitoires au site d'application (prurit, érythème) et un prurit généralisé ont été rapportés après utilisation. Des changements de comportement passagers (généralement hyperactivité/agitation) ainsi que des vomissements ont été occasionnellement observés. En cas de léchage, une hypersalivation transitoire peut être observée • Présentation et A.M.M. : Boîte de 2 plaquettes thermolamées de 2 pipettes. Perifikan spot-on pour très petits chiens : FR/V/538631 1 3/2014 - Perifikan spot-on pour petits chiens : FR/V/7856290 7/2014 - Perifikan spot-on pour chiens moyens : FR/V/7389398 1/2014 - Perifikan spot-on pour grands chiens : FR/V/0126510 9/2014 - Perifikan spot-on pour très grands chiens : FR/V/0569031 2/2014 • Catégorie : Usage vétérinaire. Pour une information complète, veuillez consulter la notice • Titulaire de l'A.M.M. : Alfamed, 13ème rue Lid - 06510 Carros • Exploitant : Laboratoires Omega Pharma France - BP 80 - 92321 Châtillon Cedex.



Mots-fléchés

JOUEZ ET GAGNEZ

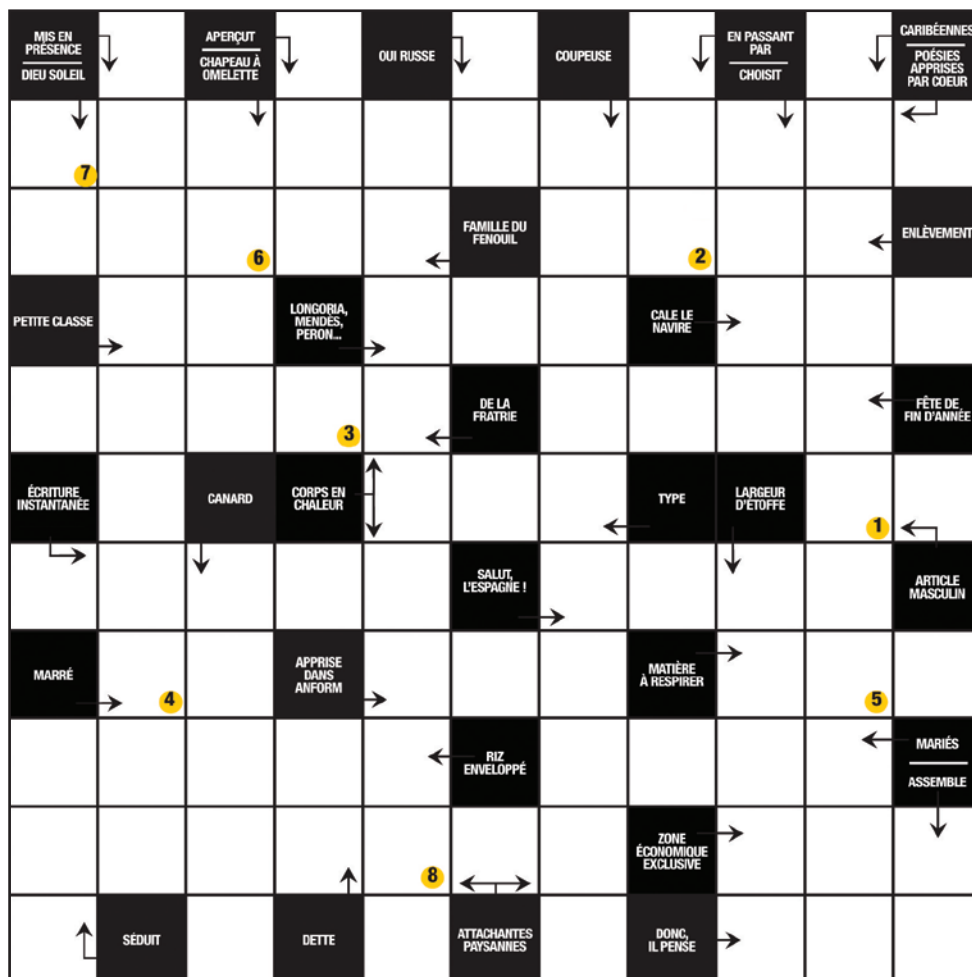
Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone **avant le 10 septembre 2015 minuit** par courrier à anform ! Jeu-concours
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3
97410 Saint-Pierre

À
GAGNER



5 SHORTYS minceur LYTESS

Le shorty minceur Sculpt & Slim duo correcteur des laboratoires Lytess procure une double action. Il corrige mécaniquement votre silhouette et vous permet de perdre jusqu'à 2 tailles de vêtements. La technologie innovante de micro-capsules intégrées libère progressivement des actifs minceurs. Pour affiner vos cuisses, vos hanches, et aplatir le ventre. **En vente en pharmacie**



Mots-fléchés n°27

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

LISTE DES GAGNANTS

Sandrine, Sainte-Anne
Jessica, La Montagne
Lucile, Sainte-Clotilde
Martine, Sainte-Anne
Françoise, Saint-André

Ces gagnants remportent
un soin Soleil plaisir Darphin.
Bravo à tous les participants !

SOLUTION



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.

..... écolo

Le caméléon panthère ou "l'endormi"



© ISTOCKPHOTO

anform !

..... ma santé

Le thé, un anti-oxydant



© ISTOCKPHOTO

anform !



..... bien-être

Le petit dico de l'herboriste



© PHOTODISC

anform !

..... forme

La crampe localisée ou diffuse



© PURESTOCK

anform !

Le thé : un anti-oxydant

Toutes les variétés de thés sont issues du même arbuste. Les bourgeons et les jeunes feuilles du théier sont récoltés, laissés à l'air quelques heures (étape d'oxydation) et séchés rapidement. La durée d'oxydation (appelée improprement fermentation) détermine le type de thé produit : un thé vert est oxydé durant quelques heures, un thé oolong un peu plus longtemps et un thé noir toute une nuit, voire plus. En phytothérapie, le thé est essentiellement proposé pour lutter contre la fatigue et pour perdre du poids. Il est également employé pour soulager les diarrhées légères et comme diurétique.

Comment agit-il ?

Tous les thés contiennent de la caféine et des polyphénols (anti-oxydants). La caféine stimule le système nerveux, accroît la vigilance et la capacité de concentration mentale. Elle diminue l'appétit, augmente légèrement le métabolisme de base et stimule la production d'urines.

Cancer et... caries

Le thé est riche en polyphénols : notamment les catéchines (et en particulier, l'EGCG). Sur des cellules en culture, l'EGCG a montré une capacité certaine à inhiber la croissance de plusieurs types de cellules cancéreuses. On pense que cet effet est lié à ses propriétés antio-oxydantes et à sa capacité à inhiber une enzyme nécessaire à la croissance des cellules cancéreuses, l'urokinase.

Extraits de *Le guide des plantes qui soignent*, éd Vidal, 2010

anform !



La crampe : localisée ou diffuse ?

Lorsqu'elle est localisée, la crampe est une contraction musculaire soudaine entraînant une douleur vive, mais passagère. Elle se manifeste le plus souvent dans le mollet, mais pas seulement. Elle peut notamment toucher les fléchisseurs de bras ou de jambes. Et disparaît généralement après quelques étirements doux. Localisée, la crampe est souvent bénigne. Le sportif sera vigilant à boire régulièrement pour les éviter.

Causes

Manque d'échauffement avant l'exercice physique, grossesse, pilule, fatigue, activité sportive (par ex : natation), déshydratation avec perte de sel, froid, certaines positions, dialyses rénales, certains médicaments (par ex : les anti-acétylcholines, laxatifs, corticoïdes, diurétiques...), l'abus d'excitants (café, thé...), toxicomanie, manque de calcium, magnésium, potassium...

Les crampes diffuses

Lorsqu'elles sont diffuses, les crampes peuvent révéler des maladies ou troubles bien plus graves. Comme, par exemple, des affections neuromusculaires. Il convient donc de consulter votre médecin qui pourra vous faire passer un électromyogramme (examen de l'activité électrique des muscles) ou rechercher une cause endocrinienne (thyroïde) ou une maladie du motoneurone (sclérose latérale amyotrophique, amyotrophie spinale, syndrome de Kennedy, syndrome postpolio...).

anform !

Le caméléon panthère ou "l'endormi"

Il est vrai que la mollesse du caméléon donne l'impression qu'il peut être resté endormi. C'est pour mieux surprendre ses proies par la vitesse de sa langue. Grande caractéristique de cette famille qui compte environ 200 membres, le caméléon propulse une langue de taille égale à la longueur de son corps en 1/25^e de seconde. Et la rétracte en 1/2 seconde. Sa langue est enduite d'une salive visqueuse qui colle l'insecte chassé.

Des yeux mobiles

Autre caractéristique de ce redoutable chasseur, ses yeux sont totalement indépendants et peuvent s'orienter en toutes directions. Enfin, des doigts et une queue préhensibles lui permettent de s'agripper solidement à toutes sortes de branches et de rester des heures dans l'attente d'une proie. Le *Furcifer pardalis* ou caméléon panthère est un animal endémique de Madagascar qui a été introduit à La Réunion au XVII^e siècle, embarqué à bord de bateaux à voiles et débarqués à Saint-Paul.

Protégé depuis 1989

L'animal est aujourd'hui protégé par arrêté du 17 février 1989, interdisant sa capture, sa naturalisation, son transport, son utilisation, son commerce, sa destruction ou celle de ses œufs. Enfin, son mimétisme lui permet d'adopter presque toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. C'est son système nerveux et des pigments cellulaires cutanés qui lui permettent de changer de couleur en fonction du décor (pour se confondre), de la lumière, de la température ou de ses émotions.

anform !

Le petit dico de l'herboriste

Alcoolature : liquide coloré résultant de la macération de plantes fraîches dans de l'alcool. La macération de feuilles donnent un liquide vert. Celle des racines, un liquide brun, etc. L'alcoolat, réalisé sur le même principe, est incolore.

Baume : pommade anti-douleur ou anti-inflammatoire.

Élixir : macération dans un mélange d'alcool et sucre ou alcool et sirop. Certains contiennent, en plus, de l'alcoolat ou des vins médicinaux. Ex : l'élixir du Suédois contient une bonne vingtaine de plantes.

Extrait : solution comprenant le principe actif d'une plante traitée.

Huiles macérées : le millepertuis, le thym, la camomille, le laurier, le romarin... peuvent être mis à macérer dans de l'huile. Elle est ensuite utilisée, notamment en massages.

Mellite : macération dans du miel ou mélange de miel et d'hydrolé (substance médicamenteuse dissoute dans de l'eau). Ex : miel rosat.

Pommade : corps gras support d'un principe actif de plante. Usage externe. Ex : eucalyptus.

Sirop : cuire à feu doux une plante mélangée à du sucre jusqu'à obtention d'un liquide onctueux. Ex : sirop d'ortie, d'eucalyptus.

Teinture mère : une plante fraîche est laissée à macérer durant 3 à 5 semaines dans de l'alcool (à au moins 60 °).

Vin ou vinaigre médicinal : laisser macérer des feuilles, des écorces, des racines... dans du vin ou du vinaigre (déjà constitué). Ex : vin de gentiane, de quinquina.

anform !



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.



*RMS - Marché CFC - 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.

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

cyclone



« Ceci n'est pas une situation réelle. Tout enfant doit être encadré par ses parents » - DIN A&O S.A.S au capital de 30 689 148 € RCS Villefranche-sur-Saône/Tarare 517 441 820 - BA15-132.

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

blédina



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