

anform!

santé et bien-être Réunion

SCIATIQUE

Des solutions
naturelles

BELLE-FAMILLE

"Pourquoi tant
de haine ?"

ONDES

Faut-il
s'inquiéter ?

GAGNEZ

5 Kits
maquillage
Mavala

À vos marques,
prêts, marchez !

AMNIOCENTÈSE : BIENTÔT LA FIN ?



AMIS Association of Member Institutions



NOUVEAU

[illegible]

SYMBIOSE
MEDICAL

A cartoon illustration of a brown baby with large eyes, wearing a white diaper, holding a small book titled "Am I Deaf?". The book cover features a cartoon baby and the text "Am I Deaf?", "An easy-to-read guide for children", and "Illustrated by [unintelligible]". The book is held in the baby's right hand, which is raised towards its face. The baby's left hand is also visible, holding the bottom of the book. The background is white with some faint, stylized text on the left side, including "tez", "bé", "z", and "e".



28

DOSSIER

C'est l'activité sportive la plus recommandée par les médecins. Quels sont les bienfaits de la marche ? Comment marcher ? Où marcher ?



70

Des boutons rouges qui gratouillent, c'est la bourbouille !



98

Des bracelets connectés à vos performances !

SOMMAIRE octobre - novembre 2015



rencontre

6 Rencontre : Émilie Andéol, un mental d'acier

question d'actu

14 **En couverture** Ondes électromagnétiques : faut-il s'inquiéter ?

dossier

28 **En couverture** À vos marques, prêts, marchez !

ma santé

42 Médicaments : adhérez aux traitements !

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

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

54 Faut-il avoir peur du zika ?

56 Hyperlaxie : méga souple !

58 Prendre son pouls peut protéger de l'AVC !

60 Des bouchons d'oreilles pour tous ?

62 Les insolites de la santé

nos enfants

64 **En couverture** Santé : tout se joue les 1 000 premiers jours !

70 5 astuces contre la bourbouille

72 Asthme d'effort : faites du sport !

74 Sa première épilation

bien-être

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

78 Pellicules : comment s'en débarrasser ?

81 Osez les cheveux courts

83 Le drainage lymphatique en 5 questions

86 Quelle crème pour mes mains ?

nutrition

88 Manger selon ses gènes

90 **En couverture** Cru : on va tous croquer !

96 Le chia en 4 questions

forme

98 Bracelets connectés, une révolution ?

102 La muscu sans matériel : les cuisses

psycho

106 **En couverture** Belle-famille : pourquoi tant de haine ?

108 Test : Quelles sont vos relations avec votre belle-famille ?

110 Petites confidences à ma psy

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

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

DIRECTEUR DE PUBLICATION
Didier Royer - didierroyer@anform.fr

RÉDACTRICE EN CHEF
Malika Roux - malikaroux@anform.fr

DIRECTEUR GÉNÉRAL
Christophe Aballéa
christopheaballea@anform.fr

INFOGRAPHIE
Twindesign

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

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

PUBLICITÉ ANTILLES-GUYANE
Tél. 05 90 81 01 35
Fax 05 90 38 70 03
pub@anform.fr

Directrice commerciale
Émilie Valérius
emilievalerius@anform.fr

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

IMPRESSION
BHS - IMAYE

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

Cofondateurs : Didier Royer et Brice Legay
Numéro ISSN 2116-8997
Dépôt légal à parution

Tous droits réservés. Reproduction totale ou partielle
interdite sans l'accord de Kajou communication.
L'envoi de tout texte, publicité ou photo implique
l'accord pour une publication libre de droits et
n'engage que la responsabilité de son auteur.

Crédits photos : Thinkstock, Fotolia, Istockphoto,
Gettyimages. Couverture : © Istockphoto

édito

Faites l'amour, pas la grève !

A mener son partenaire à l'orgasme équivaldrait à une augmentation de salaire de 142 % ! Si vous êtes seul à prendre votre pied, c'est 130 %. Ce qui est déjà considérable. Tout de même, voilà une étude sur le bonheur (parue dans le *Journal of economic behavior and organization*) qui laisse rêveurs les défenseurs du capitalisme. Il existerait un lien entre sexualité et économie ? C'est sans doute pour cette raison que l'étude a été réalisée par Russell Smyth et Zhiming Cheng, deux économistes (australiens), qui dévoilent le chaînon manquant entre orgasme et emploi. Leur découverte pourrait révolutionner les rapports dans l'entreprise. Amis patrons, la prochaine fois qu'un salarié viendra vous demander une augmentation de salaire, appelez vite sa femme ! Il vous en coûtera beaucoup moins. Que penser également de toutes les "promotions canapé" qui auraient pu se contenter du canapé sans se traduire par une promotion plombant la masse salariale ? L'étude va même plus loin en affirmant qu'avoir des rapports aussi souvent que souhaité équivaldrait à un triplement de son salaire actuel. Ce n'est pas le Smic qu'il fallait imposer dans les entreprises, mais des dortoirs ! Dans notre pays, reconnu mondialement pour être celui de l'amour, nous serions épanouis et compétitifs face à la concurrence internationale. Des salaires très bas, mais heureux. Voilà qui remet en cause des décennies de lutte syndicale acharnée pour en arriver à un résultat aussi simple qu'utopique : "Faites l'amour, pas la grève !".

Didier Royer



N°1
— EN —
PHARMACIE*

CAUDALIE
PARIS

La
SOLUTION
anti-taches
VINOPERFECT



EFFICACITÉ ANTI-TACHES
prouvée par des dermatologues**

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

Non photosensibilisant - Tous types de peaux



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

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

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

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

Demandez conseil à votre pharmacien.

www.caudalie.com

Distributeur exclusif Océan Indien : MARQUES & BEAUTE - info@marques-beaute.com

PAR CHLOÉ GURDJIAN

Longtemps blessée, Émilie Andéol a mis à profit cette absence pour se sculpter un nouveau physique et gagner en sérénité. Rencontre avec une championne qui en veut !

Émilie Andéol, un mental d'acier



© C. FERREIRA/JUDO

Elle est charmante, pleine d'énergie et de détermination. La judokate martiniquaise Émilie Andéol a été sacrée championne d'Europe en juin dernier pour la seconde année consécutive. Une belle surprise qui faisait suite à trois mois d'absence pour une blessure au genou. "C'est une immense joie car cela faisait deux semaines que j'avais repris le judo ! Je ne m'attendais pas à gagner. Le résultat n'était pas important. On se concentrait vraiment sur mes capacités sur la compétition, explique Émilie. Et au final, je repars en gagnant. C'est un truc énorme !" Ce titre, c'est celui de la maturité et de la confiance en soi. "Sur la compétition, j'ai été assez sereine lors des combats. De nature, je suis quelqu'un qui ne lâche pas, même si c'est compliqué, que je

trouve ça dur, affirme la championne. Et je travaille de plus en plus le niveau mental. C'est cette capacité qui m'a fait gagner les matchs. En quart de finale, à deux secondes de la fin, j'étais menée et, pourtant, je n'étais pas du tout stressée, je savais que j'allais passer, au moins au golden score. Et là, confirmation. Ça prouve que mon titre acquis l'année dernière n'était pas dû au hasard. C'est important."

Concentration et autosuggestion

Pour arriver à ces résultats, son club a mis un préparateur mental à sa disposition. "Pour que je réagisse bien en compétition. Il permet d'ancrer des conditionnements, de me dire à tel moment tu dois être agressive, à tel moment tu dois être dans ta bulle, par exemple avant la compétition. Et

...

"Prendre soin de soi"

Malgré des semaines très chargées, Émilie a poursuivi des études en parallèle à sa carrière sportive. "Je suis à l'Insep depuis le bac, et j'ai fait une licence management des organisations. Je vais peut-être passer un concours pour intégrer la fonction publique. En dehors, je vais souvent au cinéma, je lis souvent, et je vais voir mes amis." Et son secret bien-être ? "J'avoue, je fais au moins une fois par mois un soin du visage, même avant les compétitions. C'est important de prendre soin de soi !"

...

une fois que je combats, me concentrer sur l'adversaire, sur ce qu'elle fait, et de m'adapter pour que je puisse gagner. On travaille sur plein de petits axes." Une aide qui permet de mieux aborder la compétition, mieux supporter le stress. "Parmi les techniques, on utilise notamment l'autosuggestion, l'imagerie mentale et la relaxation." Et l'alimentation n'est pas en reste. Émilie, qui est une grande gourmande – "j'adore tout ce qui est sucré ! Manger des cookies, des glaces..." – a décidé de consulter une diététicienne suite à sa blessure. "Avant, je n'avais pas de régime alimentaire particulier. Mais depuis que je me suis fait opérer, comme je ne voulais pas prendre de poids, et que je suis quelqu'un qui grossit dès que je m'arrête, je me suis dit qu'il fallait consulter. On a mis en place un programme pour perdre du poids et être mieux physiquement, plus en muscles qu'avant. Du coup, j'ai un peu maigri, ce qui me permet d'être encore plus mobile sur le tatami, et en même temps j'ai pris du physique."

20 heures par semaine

"Vu que je suis quand même gourmande, elle me laissait deux plaisirs dans la semaine, et selon les semaines, au goûter, j'avais droit à un plaisir quotidien. C'était aussi beaucoup axé sur des protéines non grasses, de la viande. Et pour les féculents, il fallait privilégier le quinoa, mais j'avais aussi le droit de manger des pâtes ou du riz. Et beaucoup de légumes type haricots blancs, flageolets, petits pois." Quant aux entraînements, ils sont intenses, environ 20 heures par semaine. D'autant plus qu'Émilie, qui combat dans la catégorie + 78 kg, s'entraîne principalement avec les hommes. "Le lundi, c'est la journée des garçons mais je m'entraîne le matin avec eux

dans des combats. Le mardi matin, c'est séance commune filles-garçons mais je reste avec les garçons. L'intensité physique est plus forte qu'avec les filles. Je combats avec des garçons qui pèsent autour de 90 kg, plus lourds que moi, pour que justement je puisse avoir cette attaque avec les filles qui sont dans ma catégorie. Ensuite, je fais de la technique personnalisée avec mon entraîneur, il y a aussi des séances randori (forme de combat souple, dans lequel il ne faut pas bloquer l'autre, tout en opposant une résistance modérée pour simuler les conditions d'un combat). Le jeudi par contre, je suis avec les filles et j'essaie d'appliquer avec elles ce que j'ai eu du mal à faire avec les garçons. Comme il y a judo le matin, je fais de la musculation ou de la préparation physique générale-cardio les après-midi." Pour s'entretenir tout au long de l'année, pas trop de sport car l'entraînement est déjà assez éreintant. "Ça peut être le week-end 20 km de vélo à une bonne intensité, mais c'est tout." Malgré une défaite fin août aux championnats du monde d'Astana, Émilie reste concentrée sur son prochain objectif, les Jeux Olympiques à Rio en 2016.



© C. FERRERA/JUDO

Fiche d'identité

Prénom : Émilie
 Nom : Andéol
 Âge : 28 ans
 Taille : 1 m 70
 Sport : Judo
 Catégorie : + 78 kg
 Club : Red Star Champigny

AVOIR LA PÊCHE JE L'AI DÉCIDÉ

VITALITÉ 4G



FORMULE
+
CONCENTRÉE

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

À DEUX, ON EST PLUS FORTS

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

 **Cosmétiques
de France**

fortepharma.com

> La Réunion

Les hôpitaux coopèrent



L'Établissement public de santé mentale de La Réunion (EPSMR) et le Groupe hospitalier Est Réunion (GHER) ont signé fin août une convention de coopération afin de simplifier et d'améliorer la prise en charge somatique et psychiatrique des patients du territoire de santé Nord-Est.

Avantage : des médecins qui se déplacent vers les patients, évitant le transfert des malades d'un établissement à l'autre.



MÉDICAMENT : les Français ont confiance

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

ÉTUDIANTS : attention aux addictions !



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



Cataracte : un collyre pourrait remplacer l'opération

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

Le CHGM a son CEPS !

Traduisez : le Centre hospitalier Gabriel Martin vient d'inaugurer son centre de santé sexuelle. Chacun peut désormais bénéficier d'une prise en charge globale et multidisciplinaire, en un lieu unique. Dépistage anonyme et gratuit, vaccination, gynécologie, sexologie, IVG...



Chiropraxie : une semaine pour les seniors

À l'occasion de la journée mondiale de la colonne vertébrale (16 octobre), les chiropracteurs de l'association française de chiropraxie organisent la semaine de la chiropraxie pour les seniors. Du 12 au 17 octobre, dans les cabinets participant à l'opération, sur rendez-vous, les chiropracteurs offriront aux personnes de 55 ans et plus une évaluation des dysfonctionnements vertébraux et des troubles de l'appareil locomoteur. Coordonnées des participants sur le site www.chiropraxie.com



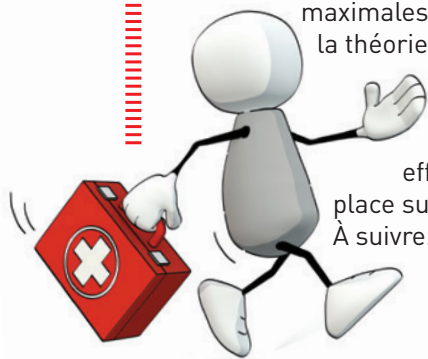
2 900 000 € par an

C'est ce qu'ont coûté les accidents de travail et les maladies professionnelles aux entreprises réunionnaises dans le secteur des soins et de l'aide à la personne. Aujourd'hui, ces métiers d'aide et de soins sont exposés à des risques professionnels majeurs : stress, troubles musculo-squelettiques, exposition à des produits chimiques, travaux souvent physiques...

Les urgentistes passent aux 48 heures

Soulagement dans la profession, habituée à travailler 60 h par semaine. Le temps officiel de travail d'un urgentiste passe dorénavant à 39 h sur le terrain, plus 9 h administratives, soit 48 h

maximales. Ça, c'est la théorie législative. Comment les choses vont-elles se mettre effectivement en place sur le terrain ? À suivre.



La recherche réunionnaise au chevet des NOUVEAU-NÉS

La Société française de néonatalogie a confié à des chercheurs du CHU de La Réunion et de l'Université, le développement d'un programme de recherche visant à améliorer la prescription hospitalière aux nouveau-nés, notamment en réanimation néonatale. En effet, les nouveau-nés

sont parmi les plus exposés aux erreurs médicamenteuses et aux effets secondaires des médicaments. Ces travaux sont à l'origine de la conception de Logipren, logiciel sécurisant les doses des médicaments administrés aux tout-petits. Ce système est déjà utilisé par 19 établissements !

Thyroïde

300 millions de personnes concernées. Pire, 1,6 milliard de personnes risquent de développer des problèmes de thyroïde au cours de leur vie.

Et la moitié d'entre elles, sans le savoir...



LEUCÉMIE :

nouvel espoir de guérison

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



RHUMATISMES :

un réseau pour les malades

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

SURVEILLANCE RAPPROCHÉE AU CHU SUD RÉUNION

Entre la réanimation et les soins classiques, il existe un service intermédiaire, l'unité de surveillance continue. Celle du CHU Sud Réunion, d'une capacité de 8 lits vient d'accueillir ses premiers patients. Il s'agit de personnes qui nécessitent, en raison de la gravité de leur état, ou du traitement qui leur est appliqué, une observation clinique et biologique spécifique.

ÉCOLE POLLUÉE

1 élève sur 3

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



CYSTITES, on ne passe pas à côté du diagnostic !

1 femme sur 2 fera dans sa vie un ou plusieurs épisodes de cystite. Ce sont en moyenne plus de 3 millions de cystites qui surviennent en France chaque année. Si la maladie peut se manifester à tout moment, depuis la prime enfance jusqu'à un âge élevé, elle connaît deux

pics de fréquence : lors des premiers rapports sexuels et à la ménopause. À titre préventif, on peut prendre de la canneberge. Mais le composé actif du fruit doit être présent dans le complément alimentaire à hauteur de 36 mg, sous peine d'être inefficace.



« JE SUIS
FRAGILE! »

Soin Intime Extra-doux,
Votre intimité protégée.



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

**Rogé
Cavaillès**
Protège les peaux sensibles

Avec modulation

Ondes électromagnétiques : faut-il s'inquiéter ?

PAR ANNE DEBROISE

Nous sommes envahis par les rayonnements électromagnétiques émis par les appareils de téléphonie mobile. Ils pourraient affecter notre santé. En l'absence de preuve scientifique, le gouvernement a décidé d'adopter des mesures de prudence.

© ISTOCK

Les rayonnements électromagnétiques qui permettent à nos chers appareils électroniques de communiquer entre eux sont-ils dangereux ? Aujourd'hui, nul ne le sait avec certitude. Le parlement français a cependant décidé d'appliquer le principe de précaution. Fin janvier, il a adopté la "loi relative à la sobriété, à la transparence, à l'information et à la concertation en matière d'exposition aux ondes électromagnétiques". Une de ses principales conséquences sera l'interdiction des appareils sans fil dans les crèches et les garderies.

MICRO-ONDES, WIFI...

À la plage, dans la rue ou à la maison, nous pouvons aujourd'hui téléphoner et surfer sur internet. Les joies de la mobilité ont leur revers : les ondes électromagnétiques de fréquence moyenne ont envahi notre espace quotidien. Ce sont elles qui connectent le téléphone, la tablette ou l'ordinateur portable aux câbles du réseau de télécommunication. Les ondes électromagnétiques sont des vibrations du champ électrique et magnétique terrestre. Certaines fréquences de vibrations nous permettent de voir : c'est la lumière visible. D'autres sont émises par les câbles électriques (très basses fréquences), les appareils de radiologie (rayons X) et donc, les systèmes de télécommunication (radios, téléphonie mobile). Or, certaines fréquences sont connues pour perturber notre organisme : les micro-ondes chauffent l'eau, les UV cassent l'ADN et provoquent des cancers. Il est donc légitime de se demander l'effet que peuvent avoir sur notre santé les ondes émises par les appareils portables, téléphones, tablettes, ordinateurs connectés par wifi, wimax ou bluetooth, et par les bornes et les antennes-relais.

ressentir les effets. "Leur nombre est encore mal évalué, avoue René de Sèze, toxicologue à l'Ineris (Institut national de l'environnement industriel et des risques). En France, elles seraient quelques centaines."

MAUX DE TÊTE, PALPITATIONS...

Chez ces "électro-sensibles", l'exposition au wifi ou la proximité d'une antenne-relais pour les réseaux mobiles provoqueraient des maux de tête, des douleurs, des rougeurs, des picotements, de la fatigue, des difficultés de concentration, des palpitations cardiaques, des troubles digestifs, des cancers... Si la souffrance exprimée par ces "électro-sensibles" est réelle, aucune donnée scientifique ne permet pour l'instant de dire que les ondes électromagnétiques en sont à l'origine. Pourtant, de nombreuses études ont tenté d'en savoir plus, en observant l'effet d'une exposition sur des cellules cultivées dans des boîtes, sur des animaux, ou chez des humains. Sur les cellules, les radiofréquences provoquent effectivement une élévation de la tem-

...

Ce que dit la loi

- Elle interdit de promouvoir la vente d'un téléphone portable aux moins de 14 ans.
- Toutes les publicités devront montrer des utilisateurs munis d'un kit à oreillettes.
- Elle bannit l'utilisation du wifi dans les locaux destinés à accueillir les enfants de moins de 3 ans.
- Elle impose de désactiver le wifi dans les écoles primaires en-dehors des activités numériques pédagogiques.
- Elle lance une étude sur l'électro-hypersensibilité.



© ISTOCKPHOTO

...

pérature qui peut endommager l'ADN. Mais les cellules appartenant à un organisme vivant, qui les protège et les répare, y sont-elles sensibles ? Les capacités cognitives, la reproduction, le comportement des animaux changent-ils ? *"Ces études montrent que l'exposition à des puissances élevées, de plus de 4 watts par kilo, altère les capacités d'apprentissage des animaux. Dans notre laboratoire, nous avons aussi vu qu'ils stimulent les phénomènes inflammatoires. Mais ces effets n'apparaissent pas aux niveaux d'exposition auxquels nous sommes soumis au quotidien"*, avance René Sêze. Les résultats obtenus jusqu'ici sont donc plutôt rassurants. Mais certaines études laissent planer un doute. L'étude Interphone s'est proposée, au début des années 2000, de suivre pendant 5 à 10 ans des milliers de personnes dans 13 pays différents. Objectif : déterminer si celles qui utilisent plus leur téléphone ou celles qui vivent près d'une antenne-

relais, présentent plus de problèmes de santé que les autres. Elle n'a trouvé aucune association significative. Sauf dans certains cas bien précis de personnes ayant un usage intensif du téléphone portable, qui pourrait augmenter le risque de 2 types de cancers du cerveau, le gliome et le neurinome du nerf vestibulo-acoustique. Mais là encore, l'effet apparaît très léger, et aucun mécanisme d'action ne saurait l'expliquer.

CANCÉROGÈNES ?

Les études continuent donc, notamment pour savoir si des expositions faibles, mais continues (24 h/ 24, tout au long de la vie), ne seraient pas responsables d'effets nocifs. Car l'exposition des populations change. La durée d'utilisation augmente, même si les téléphones sont moins puissants et plus souvent utilisés pour la messagerie, et donc loin de la tête. Or, il n'est pas impossible que les faibles doses s'avèrent néfastes à long terme. René

Sêze a ainsi noté une légère modification de la réaction à la chaleur de rongeurs exposés à des radiofréquences pendant plus de 6 semaines. Mais à ce stade *"on ne sait pas si c'est grave ni si c'est le signe que les radiofréquences agissent vraiment sur la santé"*. Ces doutes ont conduit l'Organisation mondiale de la santé à classer les ondes radiofréquence comme "cancérogènes possibles" en 2011. Une décision sage, dans la mesure où il n'existe toujours pas de consensus scientifique sur la dangerosité des radiofréquences et que celles-ci deviennent chaque jour plus envahissantes. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, elle, conseille d'éloigner au maximum le téléphone de la tête car l'intensité du champ décroît très vite avec la distance. Un seul danger est aujourd'hui attesté avec certitude : celui du téléphone au volant, même utilisé avec des oreillettes !



PHYTOSUN
arôms

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

N°1**
EN PHARMACIE



** Le panel temps réel (ventes-achats-stocks) de
CELIPHARM, Marché de l'atomothérapie en pharmacies,
Ventes volume, Curnul Annuel Mobile à fin juillet 2015.

RCS Nanterre 542044556

HUILES ESSENTIELLES • 100% PURES ET NATURELLES

* Spray nasal : Eucalyptus One - time tolerance pilot: trial - ENT outpatient office - P. Hornik, A. Bechynska, A. Hudeckova, 2011

Dispositif médical de classe I : Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions de la notice. Demandez conseil à votre pharmacien.

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

Spray assainissant : pouvoir virucide sur Adenovirus (norme NF EN 14476 + 5 min) et sur le Rotavirus, virus H1N1 (virus influenza de type A), Norovirus murin, virus respiratoire syncytial, (selon la méthodologie de la norme NF EN 14476 + 5 min). Pour tout autre information concernant l'efficacité du produit (acariens, bactéries, champignons, moisissures), se reporter à l'étiquetage. Produit Biocide (TP2, TP18, TP19). Utiliser les biocides avec précautions. Avant toute utilisation, lire attentivement l'étiquette et les informations concernant le produit. Ethanol (CAS N°64-17-5) 78,1%; Géraniol (CAS N°106-24-1) 0,14%. R.C.S. Nanterre 542.044.656

OMEGA
PHARMA

OENOBIOL®

**CAPILLAIRE
FORTIFIANT**

TESTEZ LA
RÉSISTANCE*

Satisfaction
84%**



www.oenobiol.fr

700031477A-09/15

Claire Keim

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR
* Oenobiol® Capillaire Fortifiant, complément alimentaire, contient du zinc qui contribue au maintien des cheveux et des ongles normaux.
** Test consommateurs mené auprès de 88 femmes, pendant 3 mois, en 2014.



FORCE G
Fortifiant d'origine naturelle
**ADOPTÉZ SA FORCE
AU QUOTIDIEN.**

**Fatigue? Manque de tonus?
Baisse d'énergie?**

Énergie immédiate



Énergie prolongée



En pharmacie et parapharmacie.

Nutrisanté
Laboratoires

Renforcez votre nature.

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

Laboratoire Nutrisanté - 18B - Parc d'Activité Sud Loire 45 012 Montargis - RCS La Roche-sur-Yon B 315 249 821 - SAS au capital de 2 000 000 €



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

.....

PREMIÈRE CONSULTATION GYNÉCOLOGIQUE

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

Manuela, Salazie

Centre de planification familiale et planning familial de La Réunion

En France, depuis 1945, la majorité sexuelle est fixée à 15 ans. Mais tu peux te rendre librement et quel que soit ton âge dans un centre de planification familiale, dépendant du Conseil départemental. Les consultations avec les médecins sont anonymes et gratuites. Tu n'auras besoin d'aucun papier. L'examen dépend de la demande : besoin de contraception, interruption volontaire de grossesse, problème gynécologique... Il existe 10 centres de planification familiale répartis dans toute l'île. (Tu peux joindre le centre de planification de Saint-Paul au 02 62 22 51 56 ou celui de Saint-Denis au 02 62 21 08 71). Si tu as plutôt besoin d'écoute, de conseils et d'orientation, tu peux appeler le planning familial. Cette association assure une permanence dans l'Ouest et dans le Sud et répond à toutes questions concernant la vie affective et sexuelle de manière totalement anonyme et gratuite. Créé en 1956, le planning familial accompagne les femmes depuis 60 ans en Métropole et depuis 10 ans à La Réunion (contact : 06 93 02 10 45 ou 06 93 13 51 37).

.....

EST-CE UN TENNIS ELBOW ?

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

Eden, Saint-André

Dr Ghislaine Parmentier, médecin du sport

Lorsqu'un sportif a ce genre de douleur persistante, il doit se rendre chez son généraliste ou médecin du sport qui pratique une échographie afin de déterminer s'il y a une inflammation des tendons. Le tennis elbow est une inflammation typique du muscle épicondylien du coude. Il se manifeste tant chez les tennismans que chez les golfeurs. Le médecin fait alors une recherche de technopathie c'est-à-dire du geste répété qui a déclenché l'inflammation. Cela peut provenir d'une raquette trop lourde ou trop tendue. Le sportif doit dès lors adapter son matériel et arrêter le geste nocif ou la mauvaise position qui lui déclenche la douleur. Le kinésithérapeute intervient ensuite et, selon son bilan, il prescrira un nombre de séances adaptées à la conduite thérapeutique pour le sportif.



Questions Réponses

DOULEURS DE CROISSANCE

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

Marie, Saint-Denis

Dr Hortense Simé, pédiatre

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



© THINKSTOCK

RÉDUIRE SON CHOLESTÉROL

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

Yvelyse, La Possession

Dr Michel Froment, médecin généraliste

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

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





.....

TROUBLE DE LA VISION

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

Marc, Le Port

Dr Mohamed-Kamal Achebouche,
ophtalmologue

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

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

SOIN CORPS DETOX

NOURRISSANT DRAINANT



RÉSULTATS VISIBLES DÈS 14 JOURS*

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

Distributeur exclusif DOM TOM :

SANISCO

info@sanisco.com

*Auto-évaluation - 27 sujets - Application hebdomadaire du SOIN CORPS DETOX pendant 14 jours

Effet Push-Up

Complexe Multi-Actions

3CHÊNES[®]
LABORATOIRES

INNOVATION 2015

Galbe
et fermeté **69%¹**

Sans Paraben

Collagène
dermique **102%²**

Diminution
des graisses jusqu'à **43%³**

Réduction
des Vergetures **72%⁴**



Gel Sculpteur Fessier

¹Étude réalisée par un laboratoire indépendant sur l'actif glaucine sur 13 volontaires. / ²Stimulation de la synthèse du collagène 1, étude réalisée sur l'association d'extrait d'haricots verts, de rutine et de palmitoyl oligopeptide - palmitoyl tetrapeptid-3. / ³Étude réalisée par un laboratoire indépendant sur l'actif glaucine sur 17 volontaires. / ⁴Étude réalisée sur l'association d'extrait d'haricots verts, de rutine et de palmitoyl oligopeptide - palmitoyl tetrapeptid-3. Ce produit n'est pas un médicament mais un produit cosmétique.

En Pharmacie et Parapharmacie

Cosmétiques
de France

C'est pour Vous !

1



Phytokératine Extrême MES CHEVEUX RETROUVENT LEUR SANTÉ

Ultra-fondant et voluptueux, Phytokératine Extrême enveloppe le cheveu et imprègne instantanément la fibre capillaire de sa puissance réparatrice et nutritive sans alourdir. Sa texture unique est un parfait équilibre entre générosité et légèreté. > **Pharmacies**

À base de beurre de sapotier, 2 fois plus concentré en omégas-6 que le beurre de karité.

2



Afin de rester pleinement 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 de ses propriétés. Elle lutte contre les carences minérales, détoxifie l'organisme et aide à combattre les surcharges métaboliques. > **Pharmacies**

3



Appliquer matin et soir en massant le fessier de bas en haut. Sans paraben.

Gel Push-Up DE JOLIES FESSES !

Le Gel Push-Up Sculpteur Fessier, grâce à son complexe multi-actions, agit sur les graisses, les vergetures, le collagène et la micro-circulation pour remodeler le galbe de votre fessier et sculpter votre silhouette. > **Pharmacies**

4



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

Vinoparfect Fluide Teinté UN TEINT MAGNIFIQUE !

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

5

Melaperfect UNE PEAU PARFAITE

Melaperfect Base anti-taches harmonisante aide à réduire les taches brunes et à embellir votre teint. Et Melaperfect Crème SPF 20 est un soin hydratant harmonisant quotidien qui limite l'apparition des taches et prévient leur réapparition. > **Pharmacies**

Sans parabène.
Efficacité clinique prouvée.



6



Sans huiles minérales !

Huile de soin HUILE DÉMAQUILLANTE

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



7

Respecte la flore intime grâce à son pH physiologique.

Soins toilette intime PROTECTION AU QUOTIDIEN

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



8

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

Détoxifiant hépatique CURE DÉTOX BIO

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

C'est pour Vous !

9

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



Kératine Forte Sérums FINI LES CHUTES

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

10



Hypoallergénique, sans matière absorbante chimique.

Organyc PROTECTIONS BIO

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

11

Galliagel Premium 2 BONNE DIGESTION, BÉBÉ !

Grâce à l'amidon qu'il contient, Galliagel Premium 2 aide au confort digestif du nourrisson, de 6 à 12 mois, en cas de petits rejets de lait. > **Pharmacies**

99 % des mamans trouvent leur bébé apaisé, avec Galliagel Premium 2.



12



La garantie de fesses sans rougeurs.

Marmilles Plus T'I COUCHE BÉBÉ !

Super-absorbantes et respirantes, les couches Marmilles 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

Ses oméga-3 sont spécifiquement formulés pour l'équilibre émotionnel et une meilleure concentration.

OM3 junior TOUT POUR RÉUSSIR !

Vos enfants ont une activité intellectuelle débordante. Afin qu'ils puissent donner le meilleur d'eux-mêmes, OM3 junior leur apporte ce qu'il y a de meilleur pour eux : des oméga-3 ! > **Pharmacies**

14

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 défauts 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.



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

Efficacité démontrée par des tests cliniques.

Phytotraxil ANTICHUTE SPÉCIAL CHEVEUX CRÉPUS

Tresses, tissages, extensions, brushings, défrisages... Ces nombreuses agressions du cuir chevelu provoquent des chutes localisées très inesthétiques. L'antichute Phytotraxil des laboratoires Phyto Specific relance la croissance des cheveux et permet un regain spectaculaire de densité capillaire, en agissant à la fois sur le cuir chevelu et le bulbe du cheveu. > **Pharmacies**

17

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 sensations de ballonnement tout en favorisant la digestion. > **Pharmacies**



18

Apporte une sensation de fraîcheur et de pureté.



Gel nettoyant purifiant SENSATIONS PURES

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

19

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



Novalac LE LAIT QUI LUI PLAÎT

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

20



Nutricap Cheveux secs et abîmés SOS CHEVEUX

À l'huile d'argan et à l'extrait d'abricot, le Shampooing Nutricap Cheveux secs et abîmés nourrit et prend soin de vos cheveux. Testé sous contrôle dermatologique, il protège les cheveux du dessèchement et des agressions extérieures. Vos cheveux sont doux, brillants et éclatants de santé. > **Pharmacies**

Pour une efficacité optimale, compléter avec l'Après-shampooing cheveux secs et abîmés.

C'est pour Vous !

21

Anti-moustiques PROTECTION RAPPROCHÉE

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

> **Pharmacies**



Efficace jusqu'à onze heures !

22

Équilibré en acides gras essentiels, Babybio 2 Priméa apporte aussi 13 vitamines et 13 minéraux.



Priméa

LE BIO DÈS LE BERCEAU !

Offrez à votre bébé son premier lait bio, garanti d'origine française. En complément d'une alimentation diversifiée, Babybio 2 Priméa répond aux besoins nutritionnels et physiologiques de bébé. > **Pharmacies**

23

Double-Cils DES CILS DE STAR !

Sa nouvelle formule enrichie d'un mucopolysaccharide naturel agit favorablement sur la pousse capillaire. Contient également un acide aminé et de la vitamine B2. Vos cils sont plus forts, gainés, protégés. > **Pharmacies**

En flacon de 10 ml avec brosse. En application chaque soir sur des cils parfaitement démaquillés.



24

Hydraliane 24 H D'HYDRATATION !

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

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



25

Fitflop

MARCHEZ, MINCISSEZ

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

Les semelles Fitflop soulagent immédiatement les pieds douloureux.



26



Sommeil

BONNE NUIT, LES PETITS !

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

Disponibles en sirop à boire ou en oursins à croquer.

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



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

Cosmétique
5 fioles de 9 ml
ACL : 6201610

Rejoignez-nous sur   

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

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

1 km à pied

À vos marques, prêts, marchez !

PAR CAROLINE FIAT

C'est l'activité sportive la plus naturelle et la plus recommandée par les médecins. Quels sont les bienfaits de la marche ? Quelle marche choisir ? Comment et où marcher ? Un dossier pour tout savoir de la marche et des conseils pour ne pas se faire mal.



1. La marche, c'est bon pour la santé

Bonne pour le cœur, pour les articulations, pour la tension et même pour perdre du poids ! La marche est une activité naturelle et bénéfique.

Un kilomètre chaque matin éloigne le médecin ! Comme le rappelle le Dr Rémy Mamias, généraliste, *"marcher offre tous les avantages : lutte contre les maladies cardiovasculaires, remise en marche des muscles, gain sur la silhouette et perte de poids, ré-oxygénation du corps en augmentant les capacités respiratoires, consommation de nos apports nutritifs, de nos graisses, amélioration de la combustion énergétique du corps"*.

Pour la concentration

Et il insiste au moins autant sur les bénéfices sur le plan psychique. Contrairement à d'autres sports plus techniques ou plus difficiles, *"on arrive très rapidement à une satisfaction de soi et à un épanouissement personnel avec une sensation de force retrouvée"*. Pour peu qu'on le fasse en famille, en couple, entre amis ou dans un groupe de marcheurs, le lien social est lui aussi en meilleure forme. Marchez pour résoudre un problème (seul ou avec la personne concernée) et vous verrez que votre corps est non seulement votre ami, mais aussi un excellent arbitre. Et si la musique adoucit les mœurs, la marche les apaise tout autant. Autre atout précieux, marcher favorise la concentration et la réflexion. Les philosophes de l'Antiquité le savaient déjà : étymologiquement, le "péripatéticien", disciple de l'école d'Aristote, est "celui qui se promène en discutant". "Les seules pensées

valables viennent en marchant", écrivait Nietzsche. La marche libère l'esprit, rester assis l'enferme. Priver un enfant de récré pour le calmer est la pire des choses, il en est de même pour l'ado ou l'adulte enchaîné sur sa chaise !

Pour tous

Et quoi de plus démocratique, non coûteux et à portée de pied ? Marcher est l'affaire de tous, en adaptant l'allure et le relief à ses capacités. Les recherches scientifiques et médicales prouvent très clairement les mille et une vertus du rituel quotidien de la balade, depuis les enfants élevés en plein air (moins stressés, moins touchés par le surpoids ou la dépendance aux écrans) jusqu'aux seniors pour qui la balade retarde l'entrée dans la dépendance. Enfin, mettre un pied devant l'autre permet aussi de perdre du poids (une femme de 60 kg brûle entre 150 et 300 calories en une heure de marche selon l'allure), d'améliorer la circulation (et notamment combattre les varices) ou se dessiner un joli galbe des jambes et des fessiers. Celles et ceux qui ont un transit intestinal un peu lent verront leur digestion s'améliorer nettement au bout de quelques jours. Enfin, mesdames et mesdemoiselles, profiter de la fraîcheur des premières heures du jour permet de tonifier son épiderme, telle la rose du matin.



Saint-Jacques-de-Compostelle, le plus couru des chemins de marche, draine chaque année des dizaines de Réunionnais. Quatre "Jacquets" nous en disent plus.



Camille ou l'éternelle jeunesse

Camille d'Audigier, doyen de l'Association des amis réunionnais des chemins de Compostelle (ARCC) porte très haut les couleurs de la marche, son activité préférée. Du haut de ses 80 ans, il affiche une santé insolente. *"Marcher m'a permis de me maintenir en forme depuis ma retraite",* raconte cet ex-entrepreneur en bâtiment, grand nageur et apnéiste, qui se prépare actuellement à repartir à Compostelle. Cette fois, comme hospitalier. *"Marcher, c'est vivre au grand air, découvrir de nouveaux paysages grandioses et uniques."* Il crapahute chaque semaine, que ce soit au golf ou en montagne, a créé des groupes de marcheurs et passé son Brevet fédéral d'encadrement de la Fédération française de randonnée. *"Rester sans marcher me donne des fourmis dans les jambes."*



La lune de miel de Marlène

Marlène Dijoux a aussi eu cette révélation au moment de la retraite. Ex-libraire et ex-assistante familiale, elle a retrouvé une seconde vie avec la marche, tant sur le plan personnel que conjugal. *"Ça nous a rapprochés, mon mari et moi. Avant, chacun vivait, travaillait et voyageait un peu de son côté. Désormais, on marche ensemble. C'est comme une seconde lune de miel", s'amuse-t-elle. Elle pratique la marche contemplative. "Que ce soit à Compostelle ou ailleurs, poser un pied devant l'autre, ça met face à soi-même, ça permet de relativiser, de prendre le temps, de réfléchir ou de laisser venir les pensées toutes seules, selon les moments. La marche m'a aidée à résoudre beaucoup de choses dans ma vie. Un petit tour permet de faire le vide. Bref, ça me comble !" Son prochain défi, en cours de réalisation : "Donner le goût de la marche à mes petits-enfants."*

Dany ou le lâcher-prise

Danielle Combes est une "Jacquette" chevronnée. À 69 ans, elle affiche huit chemins de Compostelle à son palmarès depuis 2010 ! *"J'ai beaucoup couru avant de passer à la marche. Ce que j'aime dans la marche, c'est que c'est un réflexe, et c'est pour ça que ça libère autant l'esprit. On est dans le lâcher-prise. En course, on reste dans la pensée, le contrôle de l'effort, du souffle, de la cadence. C'est très différent."*



La seconde nature de Laurent

Ancien militaire dans l'armée de terre, Laurent Cordeau a passé sa vie à marcher. Pour le boulot, mais aussi par plaisir et pour rester en forme. *"Au départ, la marche, pour moi, c'est le goût du sport sans se faire mal."* Les autres bénéfices arrivent après. *"Ça met en plénitude. On oublie vite les petits bobos."* Et puis, dit-il, *"il n'y a pas de meilleur moyen pour découvrir son environnement, qu'il s'agisse de nature ou de voisinage"*. Chaque année en mai, il part à Compostelle avec sa femme pour 600 à 800 km de marche commune, moyennant une trentaine de km par jour. *"Contrairement à ce qu'on croit, les chemins de Compostelle ne sont pas plats, et heureusement, sinon on s'ennuierait !"* Le reste de l'année, Laurent a trois façons de marcher : juste avec la bouteille, le petit sac, ou avec le gros sac en autonomie. *"Quand on vit à La Réunion, toutes les autres marches semblent faciles !"* Son seul regret ? Que les personnes handicapées ne puissent pas en profiter. Certes, il existe le dispositif des Joëlettes, ces chaises de randonnée à porteurs, qu'il connaît bien pour avoir été bénévole de nombreuses années pour le Téléthon. Mais cela reste lourd en logistique humaine. *"Dommage, car quel bonheur d'être piéton ! Tout devient aventure, une ampoule, un bus à prendre, bien boire contre les tendinites, faire sa lessive en rando, les rencontres... On oublie tous les soucis ! Et entre marcheurs, il y a une vraie solidarité aussi."*





3 questions à...

Rémy Mamias, médecin référent du Grand Raid

Marchons-nous assez ?

Non. Si nous observons l'homme depuis le jour où il s'est redressé, il est en constante involution. Il ne fait que baisser ses performances et cherche tous les moyens pour bouger moins. C'est la sédentarisation. Des études récentes montrent que du temps de la préhistoire, nos lointains ancêtres marchaient plus de 20 à 60 kilomètres par jour et présentaient des musculatures, même chez les femmes, à faire pâlir tous les Rambo de la Terre. Des traces de pieds préhistoriques trouvées dans un lac asséché montrent qu'ils couraient plus vite que tous nos champions olympiques actuels. La nécessité de la chasse et de la cueillette, vitales à leur survie, avait augmenté leur musculature et endurci leurs os. À l'heure actuelle, l'humain normal n'a plus que 30 à 40 % de sa capacité. Vive la sédentarité...

Concrètement, quelles pathologies résultent de cet immobilisme ?

Une obésité de plus en plus présente (plus de 26 % à La Réunion) avec son cortège de pathologies associées : diabète, cholestérol, hypertension, AVC, cardiopathies... Notre corps nécessite de l'entretien. L'homo erectus, en se redressant, a inventé la marche bipède. Nous y sommes donc adaptés et il est temps de s'y remettre. On le sait tous, mais on ne le fait pas.

Marche ou course ?

Bien que médecin référent du Grand Raid, je préfère la marche, même rapide ! Plus on force une mécanique, plus elle s'use... La marche apporte plus sur la durée que la course. Ceux qui courent longtemps finissent le plus souvent avec des prothèses de genou dès 50 ou 60 ans. Les lièvres sont une fois de plus punis...

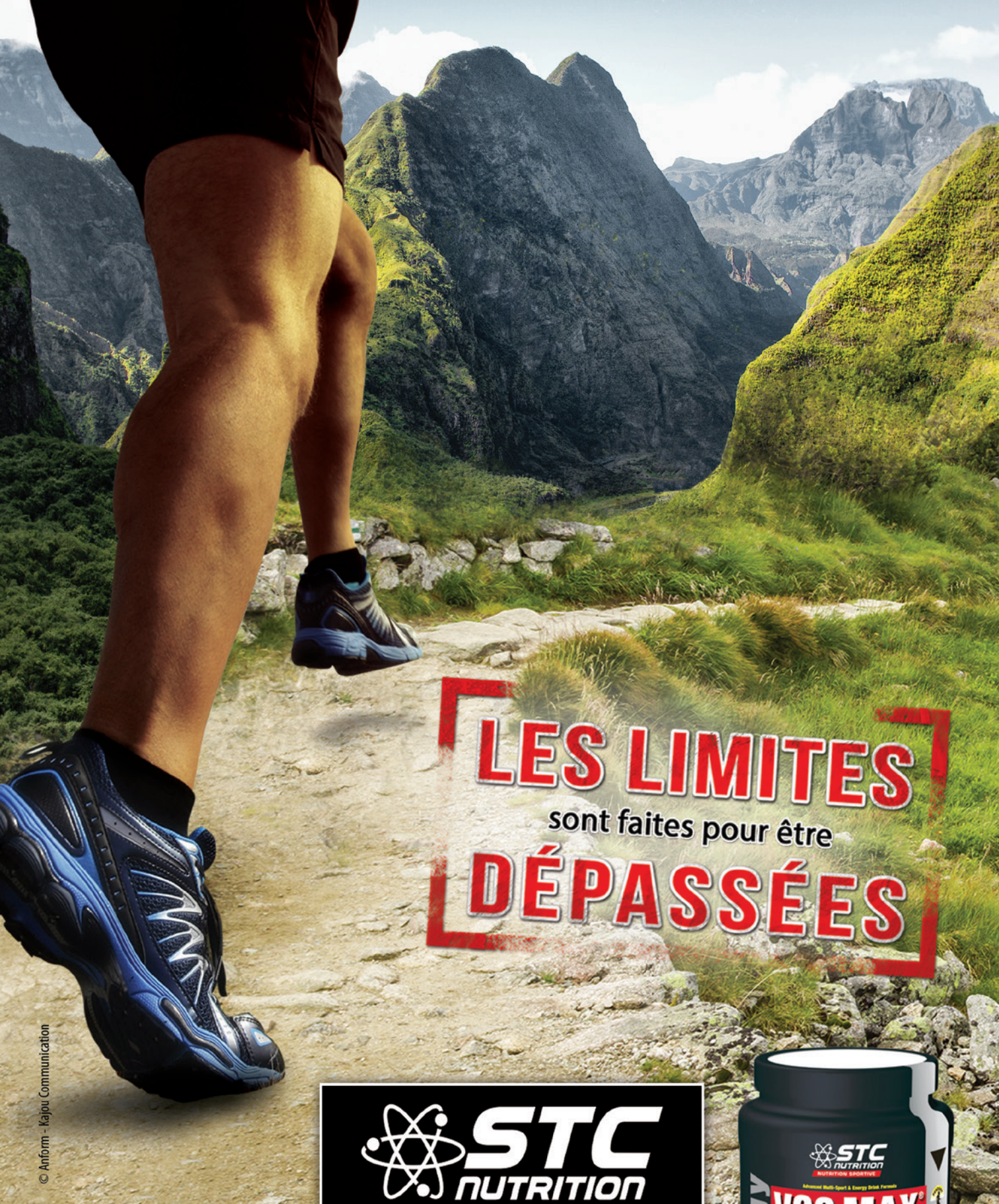


© ISTOCK DR



Le Grand Raid partira cette année de la Ravine Blanche à Saint-Pierre, le jeudi 22 octobre à 22 h. Plus d'infos sur la diagonale des fous : www.grandraid-reunion.com





LES LIMITES
sont faites pour être
DÉPASSÉES



Toujours un défi d'avance



DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

INELDEA DISTRIBUTION - 33, rue Gustave Eiffel

97419 LA POSSESSION - Tél. **02.62.91.33.92**

www.ineldea.com



2. Marcher en toute sécurité

La marche est bien le sport le moins difficile à mettre en œuvre. Pour une balade de faible niveau, une bonne paire de chaussures et de l'eau suffisent. Pour les plus aventuriers, quelques précautions à ne pas négliger. Alors, attention à la marche !

• La marche, **c'est 99 % d'envie et 1 % de matériel**, rappelle le Dr Rémy Mamias : *"De la volonté, des chaussures et des vêtements adaptés, un chapeau, de la crème solaire, une barre énergétique et surtout de l'eau, de l'eau, de l'eau..."*

• En balade, **on choisit une chaussure ajustée, fermée à l'arrière et rigide**, avec semelle antidérapante, maintien plantaire et talon (1 à 3 cm). Si on opte pour la randonnée sur le plat, la semelle doit être crantée pour plus d'accroche. Enfin, la randonnée en montagne ou sur sol irrégulier demande des chaussures de trail, ou bien une tige montante à semelle rigide.

• Autre conseil du médecin, **"éviter à tout prix de sauter"**. Imiter plutôt le "pas glissé" des soldats anglais, pour éviter les chocs articulaires et les lésions cartilagineuses, voire pire. On remarque que ceux qui durent sur les grands raids sont ceux qui ne sautent pas".

• **La posture est capitale** : se tenir droit au lieu de marcher courbé en regardant le sol, c'est mieux pour le dos, pour la perspective et pour l'esthétique. D'ailleurs, on peut aisément reconnaître quelqu'un à sa façon de marcher : homo erectus ou Cromagnon, à vous de choisir.



*Ville, balade
du chien, déplacement
professionnel...
on profite de chaque
instant pour marcher.*

36 millions de marcheurs

Activité préférée des Français, la randonnée est réellement née au XIX^e siècle. Jusque-là, on ne marchait que par nécessité, quand on était par exemple un nomade, un berger, un soldat ou un pèlerin. D'ailleurs, le "randon" (vieux mot de chasse à courre) désignait "la course impétueuse et rapide d'un animal sauvage autour de son terroir", selon le dictionnaire Littré. Pas à pas, de la Belle Époque aux congés payés du Front populaire, la marche a gagné du terrain. En 1947, a été créé le Comité national des sentiers de grande randonnée (CNSGR). Les premiers gîtes d'étapes datent de 1970, et la Fédération française de la randonnée pédestre a vu le jour en 1978. La FFRP compte aujourd'hui 180 000 km de sentiers balisés, 220 000 adhérents dont 62 % de femmes, et 3 450 clubs. Selon le ministère des Sports, il y a en France 36 millions de marcheurs !

• Selon la forme et l'objectif, on devrait toujours **faire entre mille et dix mille pas par jour**, sous toute forme que ce soit : ville, balade du chien, déplacement professionnel... En pratique, on peut s'équiper d'un podomètre, ou calculer sa "dose" sur la base de 100 pas par minute. 3 000 pas en 30 minutes correspondent à une bonne moyenne quotidienne et à une marche standard de 4 km/h. C'est le minimum si on est bien valide. Si on est sédentaire, on se cale entre 20 et 30 min de marche active avant le travail ou après. Mais pas trop tard, pour laisser au corps le temps de se préparer au sommeil. **Et on profite de chaque instant pour marcher.** Il suffit de descendre du bus un arrêt avant, ne pas prendre la voiture pour un petit trajet, préférer les escaliers à l'ascenseur...

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

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

3. À chacun sa marche

Randonnée, trekking, marche nordique, marche afghane, marche rapide... À chacun son style et son rythme. Suivez le guide !

La marche afghane ne manque pas de souffle

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

de gros efforts... Un temps d'adaptation est nécessaire mais, en trekking, elle est bien utile." Pour la comprendre dans le détail, la marche afghane inverse la priorité. C'est la respiration qui induit le rythme de la marche et non l'inverse comme dans tous les autres sports en aérobie. Le résultat est double. Au niveau du cœur, l'oxygénation renforcée et le contrôle du rythme de respiration permettent une réduction de la fréquence cardiaque. Et niveau respiratoire, les cycles longs

(on peut passer de 4/4 à 5/5 ou 6/6) sollicitent le diaphragme et les muscles intercostaux. Cet exercice aboutit, séance après séance, à une augmentation de la capacité pulmonaire. Et même à une réduction du stress, car compter se révèle très apaisant pour le mental.



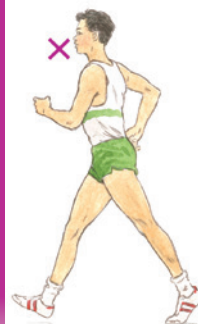
Pas 1, 2, 3 :
respirez



Pas 4 :
bloquez



Pas 5, 6, 7 :
expirez



Pas 8 :
bloquez



La marche nordique séduit les tropiques

Éducateur sportif et entraîneur d'athlétisme à Bras-Panon, Mickaël Ariapoutri est spécialiste de la marche, qu'il pratique surtout avec un public adulte et senior. *"Les jeunes vont plutôt vers les autres disciplines athlétiques. La marche et la course, il faut les rendre ludiques pour qu'ils apprécient",* reconnaît-il. Ceux qui tentent chaque semaine de

randonner en famille comprendront ! Selon ses groupes, il pratique indifféremment la marche de loisir ou la rando *"qui ont autant de vertus physiologiques que psychologiques"*. Mais parmi les récentes tendances du bipédisme actif, c'est pour la marche nordique, très en vogue depuis quelques années en Europe, qu'il s'est pris de passion. *"Elle a un peu tardé à arriver à La Réunion mais ceux qui essaient sont convaincus."* Pratiquée avec des bâtons légèrement plus longs que les traditionnels bâtons de marche, elle sollicite l'ensemble du corps (dos, épaules, bras et abdos notamment) et permet de marcher d'un rythme vif en se musclant harmonieusement, sans risque de traumatisme musculaire ou articulaire. *"C'est l'idéal pour tous les publics, notamment les seniors et les personnes en convalescence. Cette marche sollicite 80 % des muscles car on passe de bipède à quadripède, et les bâtons répartissent l'effort globalement sur tout le corps."*



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



Cheminier en pleine conscience

C'est la grande mode actuelle. Marcher lentement ancre dans la réalité de l'instant et la profondeur du soi. L'objectif est de se centrer sur ses pas et sa respiration, d'empêcher son esprit de vagabonder, de conscientiser l'environnement visuel, sonore, tactile et olfactif. On peut reprendre le principe de la marche afghane, ou tout autre type de marche régulière et pas trop rapide. On peut même répéter une ou plusieurs pensées positives, voire des mantras, à chaque pas ou chaque inspiration. Un autre exercice intéressant, pratiqué par les adeptes de la sophrologie ou du yoga notamment, est de décomposer chaque pas avec le maximum de

lenteur, comme un film hyper-ralenti, en conscientisant chaque étape. *"La marche rapide et la marche lente ne produisent pas les mêmes effets, que ce soit sur le corps ou sur le mental",* explique Fabienne Croze, sophrologue. *"Marcher très vite ou courir vous permettra de faire le tour de la Terre en évacuant vos soucis. Inversement, marcher lentement en pleine conscience vous ouvre des portes plus intérieures et vous ancre au moment présent."* Quand Rousseau écrivait ses pages en marchant, ce n'était pas au rythme d'un marathonien. De la même façon qu'un marcheur olympique en pleine compétition se laisse rarement aller à la rêverie contemplative... Toujours la même histoire du lièvre et de la tortue !

Écrire et marcher

"Jamais je n'ai tant pensé, tant existé, tant vécu, tant été moi, si j'ose ainsi dire, que dans les voyages que j'ai fait seul et à pied sur les chemins. La marche a quelque chose qui anime et avive mes idées", a écrit Rousseau, un des premiers écrivains à relier ses pas à sa plume. Une génération d'"écrivains-marcheurs" a suivi les chemins de traverse du philosophe : Victor Segalen, Simone de Beauvoir, Thoreau, Octave Mirbeau, Proust, Robert Walser, Péguy, Théophile Gautier, Giono, Gracq, Debord, Flaubert, Hugo, Nietzsche, Michel de Certeau, et très récemment Axel Kahn, entre autres, ont trempé leur plume et aéré leur inspiration dans la boue des chemins ou la poussière des déambulations. Expirer, inspirer...

© ISTOCK



SPORTÉNINE®



2
contre
les crampes



1
contre
les courbatures



3
contre
la fatigue musculaire



Sporténine, comprimé à croquer (Arnica montana 9CH, Sarcolacticum acidum 3CH, Zincum oxydatum 3CH). Médicament homéopathique traditionnellement utilisé en cas de crampes, courbatures, fatigue musculaire, lors d'efforts sportifs ou surmenage physique. Sporténine n'est pas un produit dopant. Il est vendu exclusivement en pharmacie. Ne pas utiliser avant l'âge de 6 ans. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa N°13/05/63681398/GP/001

Une belle envie de gagner ?

Dans la vie, de nombreuses épreuves ressemblent à un raid. Cela fait des mois que vous vous préparez. Aujourd'hui, c'est le grand jour. Notre petite sélection de produits peut vous donner un petit coup de pouce pour être fin prêt à affronter tous les obstacles, quelle que soit l'épreuve !



Effet immédiat !

Pour passer la surmultipliée

Manque de tonus, de vigueur ou d'énergie ? Envie d'améliorer rapidement l'endurance, de stimuler la forme physique et intellectuelle ? Maxi concentré, Force G Power Max associe pour la première fois 6 actifs dynamisants et énergisants pour offrir une réponse immédiate et efficace à la fatigue passagère.

> Pharmacies

Pour maîtriser son stress

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

> Pharmacies



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

Pour améliorer vos performances



Vitalité 4G défenses des laboratoires Forté Pharma est un complexe naturel qui booste votre énergie et vos défenses. Le ginseng est connu pour son action revitalisante, la gelée royale réputée pour ses vertus défensives, le gingembre procure vigueur et le guarana un effet stimulant.

> Pharmacies

Booste les performances physiques et intellectuelles.



Pour tenir la distance

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

Idéal pour éviter les coups de pompe de la journée.

Pour redoubler d'énergie

Complément alimentaire diététique à utiliser en cas de manque d'énergie et de surmenage intellectuel ou physique. Le ginseng est réputé pour ses vertus stimulantes physiques et intellectuelles, le jus d'argousier pour sa richesse en acides aminés et en minéraux. Le guarana, riche en caféine, améliore la résistance physique. > Pharmacies



L'acérola a une action anti-fatigue.

Pour soulager les douleurs articulaires

Novalgic Articulations est un complément alimentaire destiné à soulager les articulations sensibles du cou, épaules, dos, coudes, hanches, mains, genoux ou chevilles. Il agit dès le 7^e jour, diminue la raideur et améliore la mobilité.

> Pharmacies

Contient un actif marin d'origine naturelle, extrait du krill de l'Antarctique, qui agit vite et fort sur les articulations.



Pour éviter toute carence

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

Trois fois plus de calcium que dans le lait !



Innovation exclusive, l'Aminolise permet une meilleure assimilation des acides aminés.

Pour durer longtemps, longtemps...

La boisson énergétique haute performance VO2 Max des laboratoires STC nutrition est conçue pour les efforts de longue durée. À base de glucides à assimilation progressive (pour l'énergie), d'électrolytes (pour l'hydratation), de vitamines B1, B3, B5, B6 (pour le métabolisme énergétique) et de vitamines C, B2, B9, B12 (contre la fatigue). > Pharmacies

PAR ANNE DEBROISE

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

Pilule dure à avaler

Médicaments : adhérez aux traitements !

© FUSE



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

9 MILLIARDS D'EUROS

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

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

MOINS EFFICACES

Selon Eduardo Sabaté, un médecin qui a rédigé un rapport sur la question pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les conséquences de la non-observance sont cependant importantes. *"La faible observance dans les thérapies à long terme compromet l'efficacité des traitements, altère la qualité de vie des*

...

Des chiffres alarmants

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



© FUSE

...

patients et gaspille les ressources des systèmes de santé.” Les médicaments pris de manière épisodique et irrégulière agressent l’organisme, qui les tolère moins bien. La non-observance diminue aussi les bénéfices du traitement. Elle génère de la complexité dans les soins : plus de consultations, plus de questions, et une plus grande difficulté à juger de l’efficacité du traitement et à déterminer les bonnes doses. Et, bien entendu, elle expose les malades aux conséquences d’une maladie mal traitée. Pourquoi les patients ne suivent-ils pas leur traitement ? *“Au départ, nous pensions que le patient était à l’origine des problèmes d’observance. Mais depuis, nous nous sommes rendu compte du rôle des fournisseurs de soin”,* poursuit le médecin. Si le médecin ne passe

pas assez de temps à expliquer le contenu de l’ordonnance, l’utilité des médicaments prescrits, l’importance de les prendre régulièrement, il prépare le terrain de la non-observance. La complexité de certains protocoles de soins aggrave la situation. L’observance chute au-delà de 2 prises de médicaments par jour.

MIEUX INFORMER

Les médicaments à prendre le midi, quand les patients déjeunent en-dehors de leur domicile, sont plus souvent oubliés. Enfin, la non-observance est surtout présente dans les maladies chroniques. Des maladies dont on ne voit pas les effets immédiatement, mais qui sapent silencieusement la santé. Le seul marqueur de la maladie devient alors le médicament, que l’on préfère

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

65 ANS ET + LE ZONA PEUT VOUS CONCERNER

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

Le virus est probablement en nous !

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

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

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

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

Principale complication : les douleurs neurologiques chroniques

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

300 000

c'est le nombre de nouveaux cas de zona chaque année en France et la majorité concerne les 65 ans et plus⁽¹⁴⁾.
Même si la survenue et la gravité sont imprévisibles, après 60 ans le risque de développer un zona fait plus que doubler.

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

Des moyens de prévention existent. Votre médecin ou votre pharmacien pourra vous conseiller.
Pour plus d'information sur le zona,
www.zona.fr

(1) Omen 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; 356:1338-43. (3) Khoshnood R, Dethyenne M, Lanc F et al. Seroprevalence of Varicella in the French Population. The Pediatric Infectious Diseases Journal 2006;25: 141-44. (4) Gonzalez-Chaparro S et al. Herpes zoster burden of disease in France. Vaccine 2010;28:7933-38. (5) Bouhassira D, Chassany 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;153:342-49. (6) Liesegang TJ. 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) Schmäder K. Herpes Zoster in Older Adults. Clin Infect Dis 2001;32:1491-96. (9) Schmäder K. Treatment and prevention strategies for herpes zoster and postherpetic neuralgia in older adults. Clin Geriatr. 2008;14(1):26-33. (10) Johnson RW, Bouhassira D et al. The impact of herpes zoster and post-herpetic neuralgia on quality-of life. BMC Med. 2010;8:37. (11) Christo PJ, Hobbmann G, Maine DN. Postherpetic neuralgia in older adults: evidence-based approaches to clinical management. Drugs Aging 2007;24:1-13. (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) Schmäder 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;23:480-486. (14) Sentinelles. Bilans annuels 2012. Disponible sur <http://websentinel.jussieu.fr/sentinelles/>.

À bout de nerf

6 méthodes naturelles pour soulager la sciatique

PAR CÉLINE GUILLAUME

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

1 La naturopathie

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

2 La phytothérapie

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

3 L'homéopathie

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



4 Le yoga

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

En pratique

Le supta pawan muktasana

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

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

Avertissement

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

5 La kinésithérapie

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





6 Les huiles essentielles

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

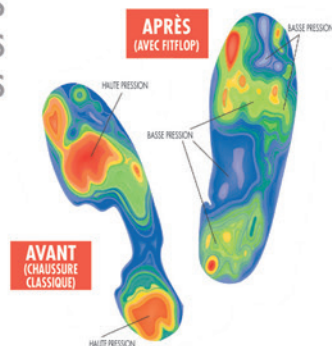
© ISTOCK



CONFORTABLE

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

ESSAYEZ UNE PAIRE ET SENTEZ LA DIFFÉRENCE PAR VOUS MÊME.



Disponible en pharmacie
0692 66 42 22

INNOVATION PEAU D'ORANGE

peau plus lisse

EFFICACITÉ
CLINIQUEMENT
PROUVÉE*



Complément alimentaire - Plus d'information sur www.oenobiol.fr

*Étude réalisée chez 60 femmes avec Oenobiol® Peau d'orange pendant 3 mois, 2014.

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

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

Distributeur exclusif





© ISTOCK

Sans effraction

Vers la fin de l'amniocentèse ?

PAR FRANÇOISE HALLEY

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

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

STRATÉGIE ACTUELLE

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

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

...



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

NOUVELLES TECHNOLOGIES

Depuis peu, au lieu de l'amniocentèse, les femmes présentant un risque élevé de trisomie peuvent également se voir proposer un nouveau test : le test génétique non invasif (TNGI) qui permet d'analyser l'ADN fœtal grâce à une simple prise de sang. Ce nouveau test est possible grâce à de récentes avancées technologiques. Il est basé sur le fait que de l'ADN fœtal, provenant de

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

Et demain ?

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

**RETOMBEZ AMOUREUSE
DE VOS CHEVEUX**

PHYTOKÉRATINE
Extrême

INNOVATION



**SOIN D'EXCEPTION
RÉPARATION EXTRÊME**

CHEVEUX RÉGÉNÉRÉS-BRILLANCE-TOUCHER SOYEUX

Pour la première fois⁽¹⁾, la puissance réparatrice de la kératine végétale est associée au prodigieux pouvoir nutritif de l'huile de baobab et du beurre de sapotier. Ce masque est le soin d'exception des cheveux ultra abîmés, cassants et secs. Sa texture fondante et voluptueuse enveloppe le cheveu et imprègne la fibre capillaire instantanément. Les cheveux sont régénérés en profondeur et ils retrouvent leur brillance et leur soyeux.

Disponible en pharmacie et parapharmacie. phyto.fr

⁽¹⁾ Pour les laboratoires PHYTO

Mise en beauté au salon Patrick Alès.

PHYTO
LA PUISSANCE VÉGÉTALE



Distributeur exclusif





© STOCK

Bon sang !

Faut-il avoir peur du zika ?

PAR MSR

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

C'est quoi ?

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

Quel mode de transmission ?

Le zika se transmet à l'homme par l'intermédiaire d'un moustique infecté, du genre *Aedes*. "Cette maladie n'est donc pas contagieuse. C'est une transmission vectorielle. On a cependant observé quelques cas de transmission mère/enfant", précise le professeur Bruno Hoen, spécialiste des maladies infectieuses et tropicales.

Quelles manifestations ?

Contrairement au chikungunya, le zika est asymptomatique dans 80 % des cas, c'est-à-dire que la maladie passe le plus souvent inaperçue. Les



© ISTOCK

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

Quels risques pour La Réunion ?

Plusieurs facteurs sont en faveur d'un risque d'introduction du virus à La Réunion.

- C'est en effet une maladie en expansion : originaire d'Afrique elle provoque depuis quelques années des épidémies dans plusieurs régions du monde.

- Le vecteur (*Aedes*) est présent sur l'île.
- La population est immunologiquement naïve face à ce virus.
- Une épidémie touche actuellement le Brésil. Même si les échanges touristiques avec ce pays sont relativement faibles, le risque d'importation du virus ne peut être écarté. Il pourrait être introduit par un voyageur. L'ARS Océan Indien invite donc à la prudence et à la prévention, et se tient prête en cas de suspicion d'infection.

Quelle prévention ?

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

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

Le zika détruit les cellules du derme

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

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

Source : IRD, Actualité scientifique, juillet 2015.



Elastic girl

Hyperlaxie : méga souple !

PAR CD

Les performances de contorsionniste ou la souplesse de la danseuse étoile impressionnent. Pourtant, ces dispositions peuvent relever de pathologies plus profondes. Alors, fruit du travail, adresse physiologique ou syndrome ?

L'hyperlaxie ou hyperlaxité très souvent caractérisée par une hypermobilité des articulations implique les muscles et les tissus dits conjonctifs qui viennent soutenir et protéger la peau et les ligaments. Selon le Dr Franck Masse, médecin généraliste : *"Elle donne à ces derniers une élasticité hors norme qui pèse sur la stabilité articulaire de l'individu et peut rapidement devenir handicapante. Les syndromes et causes sont à rechercher sur différents terrains."*

- L'hyperlaxie localisée issue d'événements traumatiques, comme une luxation, qui fragilisent les ligaments d'une articulation (poignet, cheville, genou...) et lui confèrent une souplesse excessive.
- L'hyperlaxité articulaire généralisée que l'on retrouve sur de nombreuses, voire toutes, les articulations." Son ori-

gine peut être génétique et héréditaire, et provenir de syndromes comme celui d'Ehler-Danlos (SED). Ce syndrome est classé en six types : classique, hypermobile, vasculaire, cypho-scoliotique, arthrochalis, dermatosparaxis. Il touche aussi bien les hommes que les femmes. Il affecte la création de collagène, la protéine de l'élasticité de ces tissus particuliers que sont la peau, les tendons ou les ligaments.

COMMENT LA MESURER ?

Le diagnostic de ce syndrome d'hyperlaxie articulaire bénin, (le fameux SED de type hypermobile), et dont le nom cache souvent une réalité plus contraignante, est permis par le test de Beighton. *"Ce test mesure rapidement et simplement le niveau de l'hypermobilité articulaire, à partir de plusieurs points d'analyse. Notamment par l'extension des doigts supérieure à 90 ° ou une mise en contact du pouce et de l'avant-bras",* explique le Dr Masse. Cette phase s'avère essentielle dans la prise en charge de la maladie. La

méconnaissance de ce trouble avant de déterminer un Ehler-Danlos peut amener beaucoup d'incompréhension et de traitements inutiles, d'autant que ses causes, génétiques, ne peuvent pas se soigner directement, seuls ses symptômes pourront être soulagés.

UN HANDICAP AU QUOTIDIEN

Au jour le jour, l'hyperlaxité liée au SED entraîne bien des déboires. La moindre blessure peut provoquer ecchymoses ou déchirures, une cicatrisation longue et difficile. Mais il n'y a pas de traitement des causes. Seul celui des symptômes est possible. Pour se protéger, l'hyperlax doit rester relaxe et économiser ses gestes. Il évitera les pratiques sportives bloquant les articulations. Un renforcement musculaire modéré, passant par des activités aquatiques, de la gymnastique ou du fitness sans machines permettra de favoriser la stabilité articulaire en compensant la faiblesse structurelle des ligaments grâce à des muscles plus puissants.

Que peut-on faire ?

- Porter des orthèses adaptées afin de soulager les articulations.
- Équiper la maison d'objets sensibles et réactifs (robinets automatiques...) ou d'une literie préservant le dos et la nuque, et permettant un repos réparateur.

© ISTOCKPHOTO

 **Arkopharma**

CHONDRO-AID FORT



**FORMULE
EXPERT
avec
Harpagophytum**

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

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



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE



DISPOSITIF MÉDICAL

CHONDRO-AID FORT EST UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE.

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

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

Le rythme dans la peau

Prendre son pouls peut protéger de l'AVC !

PAR ANNE DEBROISE

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

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

ANOMALIE ÉLECTRIQUE

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

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

ÉCOUTER SON CŒUR

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

Comment prendre son pouls ?

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

© STOCKBYTE

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



ARKO ROYAL®

Restez en forme naturellement !



DYNERGIE

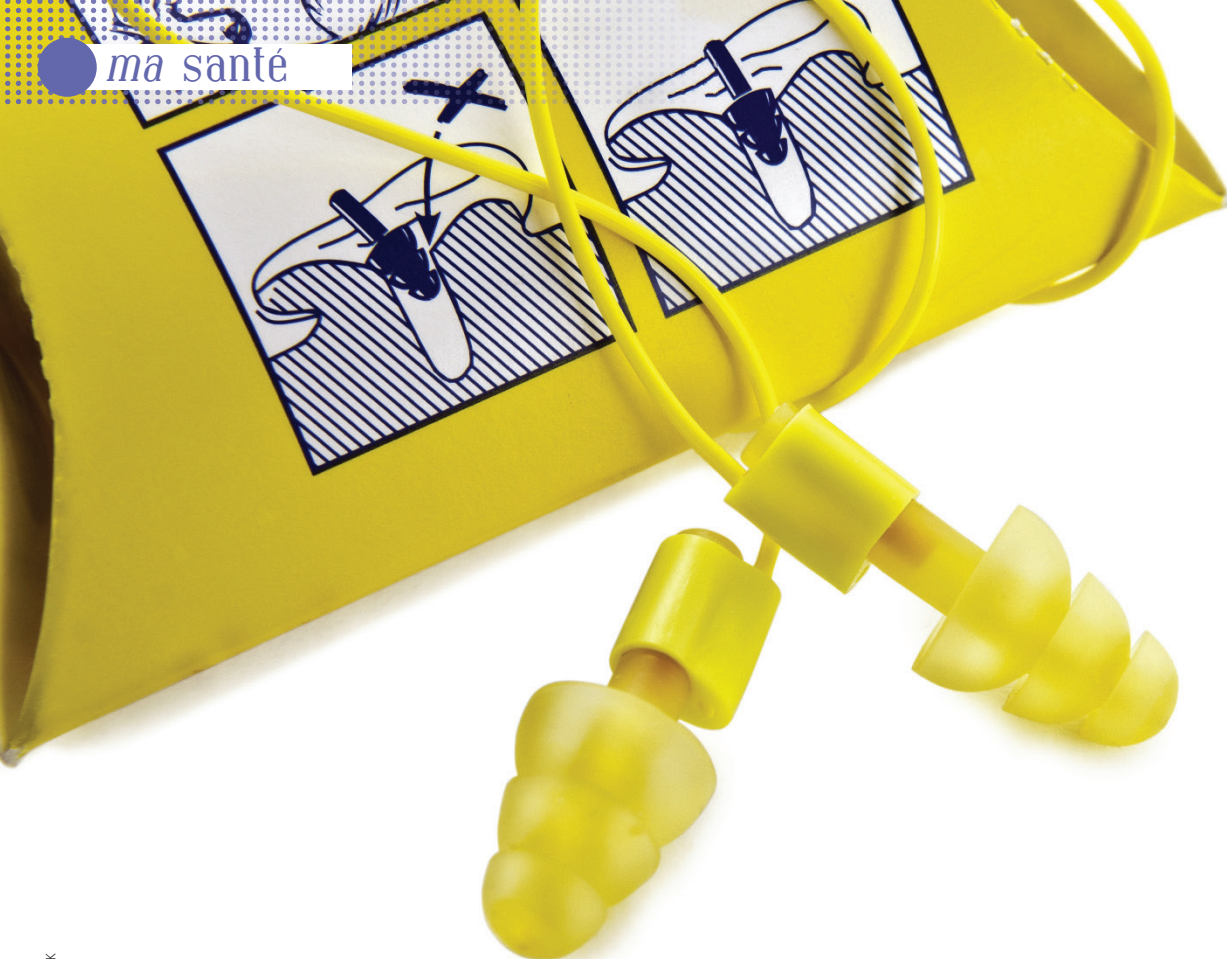
Ginseng + Gelée royale + Propolis + Acérola

Complément alimentaire. Disponible en pharmacie et parapharmacie.

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

www.arkopharma.fr La santé naturellement

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



© ISTOCK

"Comment ?"

Des bouchons d'oreilles pour tous ?

PAR MARIE-FRANCE GRUGEAUX-ETNA

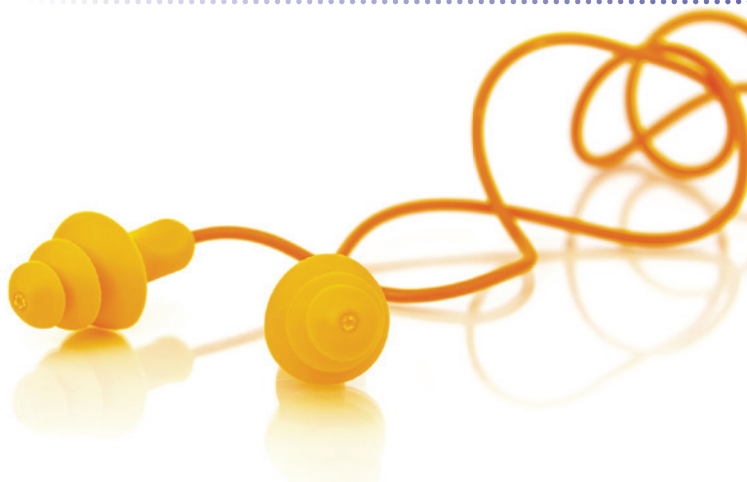
Les bouchons d'oreilles protègent nos oreilles. C'est vrai, mais pas toujours. Et c'est parfois même l'effet inverse. Le point de vue de Hubert de Lanversin, spécialiste ORL.

Couleurs acidulées, vives ou sobres, peu importe. Le bouchon d'oreille suit la tendance et change de forme. Désormais, il est possible de dire "à chacun son bouchon" pour que ce petit accessoire n'ait plus un air ringard. Il ne faudrait pas pour autant oublier sa vocation première. C'est-à-dire réduire le niveau sonore, soit pour se protéger des risques de surdité, soit pour améliorer le confort du sommeil ou de la concentration, soit encore pour rééquilibrer la pression lors des voyages en avion. En mer

ou en piscine, il est couramment utilisé pour empêcher l'eau de pénétrer dans le conduit auditif.

PARFAIT CONTRE LE BRUIT

Pénétrez quelques minutes, par exemple, dans un chantier de construction. Vous comprendrez vite l'intérêt de porter des bouchons d'oreilles. Sans cette protection, nos cellules sensorielles, qui ont déjà tendance à se réduire naturellement avec le temps, extrêmement sensibles aux bruits élevés pendant des expositions prolongées, se détérioreraient à une



vitesse fulgurante. *"Dans le domaine du bruit, confirme Hubert de Lanversin, ORL, les bouchons évitent les lésions dans les oreilles."* Toutefois, si l'idée est de protéger ses tympans, il n'est pas question de se rendre sourd au monde environnant. Enfin certains sports, comme le tir à la carabine, exigent le port de bouchons. D'ailleurs, le casque extérieur sera plus efficace. L'exposition à l'eau chlorée ou salée peut avoir à long terme des conséquences désagréables. Les sportifs le savent bien. Entre les otites externes à répétition des nageurs et les lésions des surfeurs, les oreilles sont soumises à rude épreuve. Nombreux sont ceux qui utilisent les bouchons d'oreille.

MÉDIOCRE CONTRE L'HUMIDITÉ

Pourtant Hubert de Lanversin est d'un tout autre avis. Ce spécialiste est installé depuis 20 ans à Saint-Martin et son opinion est faite : *"Les bouchons d'oreilles sont inutiles, voire nocifs, pour se protéger des infiltrations d'eau. Certains n'adhèrent pas suffisamment et c'est généralement le cas des bouchons en silicone. Ils deviennent visqueux et laissent l'eau s'infiltrer. Certains sont trop bien coincés. Ils agressent l'oreille et provoquent une inflammation. Je n'ai jamais rencontré un patient qui m'a assuré que les bouchons d'oreille remplissaient plei-*

nement ce rôle." En fait, ils ne seraient utiles que pour protéger les tympans des personnes qui portent des yoyos ou des diabolos. *"Certaines personnes sont plus sensibles aux effets de l'eau et font des otites de baignade. C'est le résultat d'un excès d'humidité qui débouche parfois sur une otite. J'ai d'ailleurs constaté que les personnes qui mettent des bouchons sont encore plus sujettes aux otites."*

CONTRE LA POUSSIÈRE

"L'oreille est très bien faite, précise Hubert de Lanversin. Les poussières qui planent dans l'atmosphère sont naturellement évacuées, sans l'aide du moindre accessoire. Le bouchon d'oreille ne serait nécessaire que si l'individu travaillait réellement dans un nuage de poussière quasi permanent."

En réalité, c'est grâce au cérumen que notre oreille est si bien protégée. Mais un excès de cérumen rétrécit le passage au tympan et il suffit alors de peu d'eau pour le boucher complètement. C'est cette sensation désagréable de bourdonnement que l'on éprouve parfois à la sortie de la douche. *"Quand une telle situation se produit, insiste l'ORL, il ne faut surtout pas utiliser de cotons-tige. C'est l'ennemi de l'oreille. Il faut prendre un sèche-cheveux et assainir l'intérieur de l'oreille avec. Et si le bouchon de cérumen est important, il faut consulter."*

4 modèles

Le bouchon d'oreilles peut être jetable ou réutilisable, standard ou sur mesure.

- Le "standard" est façonné par l'utilisateur car réalisé en matériaux compressibles (mousse, fibre...). Il devra être mis en forme avant son introduction dans le conduit auditif. Après insertion, il se dilate pour fermer le conduit de manière étanche. Il est, en règle générale, à usage unique.

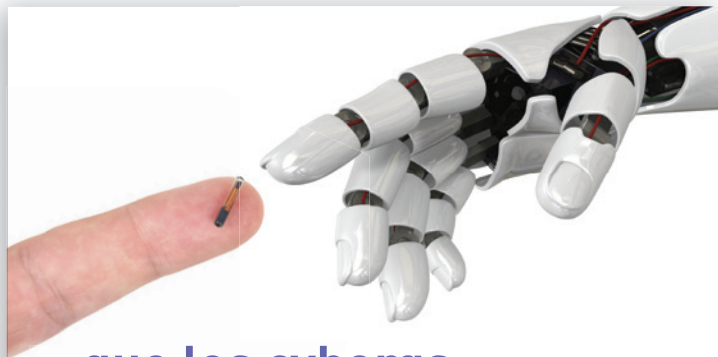
- Le "standard préformé" est disponible en deux ou trois tailles pour mieux s'adapter à la morphologie des conduits auditifs. Il est en silicone, en caoutchouc et réutilisable.

- Le "standard avec arceau" a comme particularité de relier les deux bouchons par un arceau en matière plastique afin de les presser dans les oreilles.

- Le "bouchon sur mesure" est réalisé à partir d'une empreinte d'oreille de l'utilisateur. Il est fabriqué en silicone (souple) ou en résine acrylate (dure). La majorité de ces protections est équipée de filtres acoustiques passifs qui permettent d'offrir un niveau d'affaiblissement adapté à l'utilisateur et à son exposition sonore.

Savez-vous...

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



... que les cyborgs envahissent la planète ?

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

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

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

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



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

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





... que les cafards sont nos amis ?

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

SOCIÉTÉ



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

Imaginez... un demi-million de fourmis défilant munies de mini-banderoles pour appeler à sauver l'Amazonie. Certainement la plus petite manifestation du monde ! Elle était organisée par les écologistes du WWF allemand, à Cologne. Le spectacle visait à attirer l'attention de la chancelière Angela Merkel avant sa visite au Brésil. Selon les scientifiques, la forêt amazonienne est malade. Changement climatique, sécheresse, pollution des sols... En 20 ans, sa capacité à éponger le dioxyde de carbone a été divisée par deux. Et le taux de mortalité des arbres a augmenté de 30 %.

© ISTOCKPHOTO

DÉCOUVREZ
LA DERMO-COSMÉTIQUE
BIO THERMALE

Pure

Peaux mixtes à grasses, même sensibles

INNOVATION
POUR LES PEAUX
MIXTES À GRASSES,
MÊME SENSIBLES

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

VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

Plus d'infos sur www.eaethermalejonzac.com
Laboratoires Nature Science

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

MEPHISTO

CHAUSSURES D'EXCEPTION

**Mes pieds ?
Plus jamais fatigués !**

Découvrez...

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

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



Bon départ

Santé : tout se joue les 1000 premiers jours !

PAR MSR

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

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

MALADIES CHRONIQUES

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

dant les 1 000 premiers jours de vie. Elles constituent pourtant la première cause de mortalité dans le monde et leur prévalence ne cesse d’augmenter. D’autres études ont prouvé que le stress, le mode de vie, les toxiques environnementaux avaient des effets à court et à long terme sur la santé de l’enfant. En Guadeloupe par exemple, l’étude *Ti moun* (2014) publiée dans la revue *American Journal of Epidemiology* a montré que l’exposition maternelle à la chlordécone avait des effets négatifs sur le développement cognitif et moteur des nourrissons (anomalies neurodéveloppementales, troubles des apprentissages et de la cognition).

FACTEURS ÉPIGÉNÉTIQUES

La période périnatale semble constituer une fenêtre critique de vulnérabilité à l’environnement. Pendant cette période, l’enfant se construit, l’expres-

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

...



7 clés pour bien grandir

1 Un environnement sain

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

Ce qu'il faut savoir

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

2 De l'affection

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



3 De l'activité physique

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

Ce qu'il faut retenir

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

4 Une grossesse sans carences

- Surveillez l'apport en folates avant même la conception (père et mère) et si besoin recouvrez à une supplémentation.
- Prévenez les carences en fer, acide gras, oméga-3, vitamine D et iode pendant la grossesse. "Il faut éviter les régimes végétaliens, les régimes minceurs", prévient José Périnanin.
- Ayez une alimentation variée et équilibrée.

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



NUIT ★ PAISIBLE!

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

DISPONIBLE
en sirop ou en "oursons"
à croquer



Extrait de fleur de mélisse et de tilleul
Produit d'origine végétale

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

*Offre valable pour les 1 000 premiers participants, voir conditions chez ASMpharma au 0693 50 32 33.



DISPONIBLES EN PHARMACIE
Découvrez toute la gamme sur
www.asmpharma.fr
0693 50 32 33 - f ASMpharma



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



5 Un allaitement réussi

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

Ce qu’il faut savoir

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

6 Une diversification réussie

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

Les règles d’or

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

7 Une alimentation spécifique jusqu’à 2 ans

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

Protéines	Produits laitiers
Les besoins en protéines sont relativement faibles : 10 g par jour la première année (viande, poisson, œuf, pas de charcuteries), 20 g la deuxième année. <i>“Si vous lui donnez 10 g de protéines le midi, pas besoin de lui en donner le soir avant au moins 5 ans. Mais la plupart des enfants consomment 2 à 5 fois trop de protéines. Cela prédisposerait à l’obésité”</i>	Continuez le lait de croissance jusqu’à 3 ans. Il contient tous les éléments nécessaires à un parfait développement de l’enfant. Le lait de vache par contre est pauvre en fer, en omégas-3 et n’est pas adapté à cet âge. Ne remplacez pas le lait de 4 h par un yaourt. Il est pauvre en fer, calcium et omégas-3 et riche en sucre. Tous les produits laitiers ne se valent pas !
Lipides	Fer
<i>“Les huiles les plus intéressantes pour leur richesse en omégas-3 sont les huiles de noix, colza, soja et olive. Ces bonnes graisses influencent le développement cérébral, visuel et les moyens de défense.”</i>	Les besoins sont d’1 mg par jour mais les apports journaliers recommandés sont de 7 à 9 mg à cause d’un coefficient d’absorption intestinale faible (12 %). Une carence en fer, même faible, entraîne des infections, des problèmes de cognition.
Vitamine D	Sel
Surnommée la “vitamine soleil”, elle intervient dans la fixation du calcium sur nos os, fixation aussi favorisée par l’activité physique. Un apport régulier en bas âge est nécessaire ainsi qu’une activité physique régulière, surtout pratiquée en plein air.	<i>“Les apports sont souvent 3 à 4 fois supérieurs à la normale (2,5 g de sel entre 1 et 3 ans)”</i> . Il est inutile de saler ses repas avant 1 an.

**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 (SAINTE-MARIE) - Tél. : 02 62 72 86 65
- > La Vie Claire (SAINTE-CLOTILDE) - Tél. : 02 62 47 04 36
- > E. Leclerc du BUTOR (SAINTE-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

ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform !**
chez vous

23€

**Vous ne payez
que les frais de port !**



6 numéros (1 an)

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

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

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

VILLE : CODE POSTAL :

TÉL. :

DATE ET SIGNATURE

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

PAR BK

En période de chaleurs, de petits boutons rouges vifs peuvent apparaître sur le cou ou les épaules de votre bébé. C'est sans doute la bourbouille. Voici 5 astuces pour en venir à bout. Avec le Dr Vincent Le Bris, pédiatre.

Rougeurs

5 astuces contre la bourbouille

1 Des vêtements amples

Le soleil, le climat humide, la sudation, les vêtements lourds et serrés, des locaux mal aérés, des efforts musculaires excessifs, l'abus des douches ou une hygiène défectueuse sont des facteurs aggravants. En cas de forte chaleur, laissez-le torse nu le plus souvent possible et protégez-le du soleil. Favorisez des vêtements amples et en coton léger (pas de synthétique).



2 Un savon doux

Nettoyez la peau et les plis à l'eau et au savon doux ou surgras. Rincez et séchez surtout les plis en tamponnant plutôt qu'en frottant afin de ne pas irriter encore plus les lésions. L'important est de ne pas piéger de l'humidité entre la peau et la crème. Appliquez ensuite généreusement une crème émolliente 2 à 3 fois par jour.

3 Le zinc

En présence de bourbouille, les pédiatres ont tendance à prescrire des crèmes à base de zinc. Celles-ci ont une action anti-inflammatoire.



4 La glycérine

Une crème émolliente grasse peut s'avérer très efficace. Appliquée 2 à 3 fois par jour, elle a pour effet de ramollir la peau. Idem pour les bains à la glycérine qui est un corps gras par excellence. Dans son bain, frottez les feuilles de glycérine jusqu'à ce qu'elles moussent. Tout corps gras domestique peut également être utilisé pour apaiser la sensation inflammatoire de la bourbouille : vaseline, beurre ou huile d'olive.

5 L'aloe vera

En traitement naturel, l'aloe vera a la réputation d'apaiser tout type d'inflammation cutanée.



©ISTOCKPHOTO

Enveloppez votre nouveau-né
dans notre meilleure protection
afin qu'il ne sente que votre amour.

PROCTER & GAMBLE FRANCE SAS. Société par actions simplifiée au capital de 325 505 € - 391 543 578 RCS NANTERRE - 163/165 quai Aulagnier - 92600 ASNIÈRES-SUR-SEINE.



Partenaire de
sospréma
Une longueur d'avance

**premium
protection**
new baby

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


Pampers®
aimer dormir & jouer

Respirez

Asthme d'effort : faites du sport !

PAR MARIE-FRANCE GRUGEAX-ETNA

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

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

Comment déceler l'asthme d'effort ?

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

Pourquoi asthme et effort sont-ils associés ?

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

Tous les sportifs sont-ils asthmatiques ?

Non, néanmoins 10 à 15 % des athlètes olympiques sont asthmatiques tout en obtenant des résultats sportifs de haut niveau. Ceci démontre l'efficacité d'un entraînement régulier et du maintien d'une aptitude physique normale. On peut observer un AIE chez des athlètes non asthmatiques pratiquant plusieurs heures d'entraînement par semaine. Les sports d'endurance (cyclisme, course à pied, athlétisme, sport d'équipe, ski de fond, patinage) exposent le plus. À l'inverse, les sports de combat et la natation exposent le moins.

Quels sont les facteurs qui aggravent l'AIE ?

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

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

Au contraire, l'activité physique est indispensable à l'enfant asthmatique. Il ne faut jamais lui accorder une dispense d'activité physique (sauf cas particulier et de façon transitoire). En effet, la pratique du sport et l'entraînement physique constituent une thérapie et contribuent à l'amélioration de sa qualité

de vie. En revanche, il faut adapter les recommandations en fonction des possibilités de l'enfant. Voilà pourquoi une information auprès du corps enseignant et médical, en début d'année, est indispensable pour faciliter la prévention. Aucun sport n'est interdit sauf la plongée sous-marine en bouteilles.

Comment gérer son AIE ?

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

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

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



© ISTOCKPHOTO

Pile poil

"Sa première épilation"

PAR PGB

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

Lundi

Ses cours de natation synchronisée reprennent bientôt. Je l'accompagne pour une session essayage de maillots de bain. Et là, c'est le drame. Outre la découverte de ses complexes pour ses dessous de bras, je me rends compte qu'aucun maillot ne sera assez large pour cacher ce qui dépasse...

Mardi

Après avoir rongé mon frein toute la nuit, je décide d'en parler à son père. Il marmonne que *"Tout de même, elle est bien trop jeune pour s'épiler !"*. Facile à dire. Ce n'est pas lui qui était en cabine d'essayage.

Mercredi

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

Jeudi

Grand moment de solitude (2 h, c'est long !) dans les rayons du supermarché. Crèmes dépilatoires ou décolorantes, cires froides, chaudes, bandes-lettes, rasoirs... aucun panneau ne m'indique de produit pour la première épilation.

Vendredi

C'est le jour de l'apéro des copines. Je décide de sonder les filles sur ce sujet épineux. Tout le monde a un avis différent sur la méthode : *"Achète de la cire et fais-lui"*, *"Laisse-la faire toute seule avec un rasoir sous la douche"*, *"Emmène-la en institut"*... Premier point : on est toutes d'accord, elle doit se débarrasser de cette pilosité disgracieuse.

Samedi

Je me rappelle ma première fois. Vers 10 ans, je m'étais rasée sous les bras. Et les bulbes avaient repoussé en double au bout d'une semaine ! Sans parler de l'irritation. Du coup, il

me paraît vraiment plus astucieux de l'accompagner. Ce sera donc épilation à la cire en institut pour les aisselles (comptez 4 semaines avant la repousse et les poils sont plus fins) et crème dépilatoire pour les jambes et le maillot (les poils repoussent plus vite mais cette technique permet d'être rapidement autonome). Je pense qu'il me faudra une autre semaine pour me résoudre à l'épilation véritable du maillot. Même si Élise m'assure qu'à cet âge-là, on ne fait pas de ticket de métro !



À éviter

- **L'épilateur électrique**

est assez efficace pour les jambes mais pas indolore. Et il ne faut pas être trop pressée. Il faut faire attention car il a tendance à casser le poil et, du coup, la repousse est aléatoire. Il peut aussi provoquer des poils sous-cutanés.

- **Le laser** est fortement déconseillé en pleine croissance. Les changements hormonaux ne sont pas encore stabilisés et il vaut mieux consulter un dermatologue avant de se lancer. Attention, dans tous les cas, le laser ou la lumière pulsée ne sont autorisés que manipulés par un médecin ou sous son autorité.

© ISTOCKPHOTO



En plus

Préparer sa peau à l'épilation en effectuant des gommages réguliers pour éliminer les peaux mortes et faire sortir les poils sous la peau. Sous la douche, le gant de crin ou la fleur de douche facilitera les prochaines épilations.

**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.

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

RAJEUNISSEMENT - COSMÉTIQUE

ORGANYC

**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

Tagada soin soin

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

PAR JULIE BOSSART

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

> POUR NOURRIR <

1 Le masque avocat et banane

Difficile de passer à côté de l'avocat et de la banane. Le premier est gorgé de protéines et de vitamines A, B et E, capables de protéger votre peau des agressions extérieures. La seconde nourrit, assouplit et régénère. ➤ Pelez, mixez ou écrasez les deux, ajoutez un peu de miel pour rendre encore plus onctueux et parfumé le mélange que vous garderez sur la peau 10 min.

© ISTOCKPHOTO



> POUR PURIFIER <

2 Le masque tomate, sucre et citron

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

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



> POUR LISSER ET ADOUCIR <

3 Le gommage gros sel et huile d'olive

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

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

© ISTOCKPHOTO

> POUR SON POUVOIR TENSEUR <

4 Le masque œuf

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

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



➔ 3 QUESTIONS AU...

Dr Laurent Law Ping Man Charles, dermatologue

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

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

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

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

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

Et c'est tout ?

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

Neige éternelle

Pellicules : comment s'en débarrasser ?

PAR BARBARA KELLER

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

Plus de 50 % de la population sont victimes de pellicules. Elles résultent d'un trouble de la formation de l'épiderme du cuir chevelu. Petits morceaux de peau, elles sont plates et blanches. Elles se détachent assez facilement pour se répandre le long des cheveux ou sur les vêtements. Et pour les rendre encore plus désagréables, elles sont souvent accompagnées de démangeaisons parfois sévères. Plusieurs causes sont associées à l'apparition des pellicules : un cuir

chevelu sec, une trop grande production de sébum, des shampoings décapants et des brushings trop nombreux. Le stress et la fatigue semblent être aussi des facteurs favorisant. Tout d'abord, il convient de consulter un dermatologue. Ce dernier vous proposera une lotion et un shampoing antipelliculaires qui devraient aider à en bloquer la prolifération.

À FAIRE !

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

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

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

À NE PAS FAIRE !

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

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



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
(lentigos ...)

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



Binet - 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: anformiareunion@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

NUTRICAP

RENFORCE ET SUBLIME VOS CHEVEUX

SANS SULFATE
SANS SILICONE
SANS PARABEN



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



Nutrisanté
Laboratoires

En pharmacie et parapharmacie.

Ras-le-bol

Osez les cheveux courts

PAR BARBARA KELLER

Qui n'a jamais eu envie de changer de tête ? Ou plutôt de coupe de cheveux ? Oser toucher à sa chevelure est toujours une petite révolution. Comment aborder ce changement de look ?

C'est décidé ! Je change de tête. Ras-le-bol de ma longue chevelure, je passe au court. Je pousse la porte du salon de Pascal Alexis, coiffeur-styliste et visagiste. Après avoir feuilleté quelques magazines, j'ai une petite idée de ce que je veux. Il me fait m'asseoir face au miroir et m'interroge sur mes motivations : "Pourquoi voulez-vous couper vos cheveux ?". Il aborde la question avec psychologie, observe ma personnalité et cherche à comprendre les raisons de mon choix. Suis-je influencée par un mari, des collègues, des amies ? S'agit-il d'un coup de tête ? De faire écho à un changement de vie (séparation, décès, nou-

...



...

veau travail...) ? Pour Pascal Alexis, mieux vaut ne rien précipiter. Il me propose une coupe intermédiaire quitte à couper plus ensuite afin de ne rien regretter. Je suis rassurée.

ROND, ALLONGÉ, CARRÉ...

Le spécialiste analyse à présent les facteurs physiologiques : la forme du visage. Sur un visage rond, une coupe trop courte risque d'accentuer l'arrondi des joues. Il faut au contraire garder un peu de volume en hauteur afin d'adoucir le visage. Inversement, un visage allongé comme le mien ne supportera pas une coupe en hauteur qui allongera encore les traits. Mieux vaut opter pour une coupe avec des dégradés sur le côté pour donner un peu de volume autour des joues. Une femme au visage carré peut tenter une coupe très courte, plus masculine, garçonnette. Enfin, la boule à zéro ou coupe rasée conviendra aux femmes ayant une très belle harmonie de visage c'est-à-dire des traits raffinés. Enfin, la coupe que l'on va choisir dépend de la nature de nos cheveux : lisses, ondulés, crépus, métissés... Les cheveux lisses restent raides lorsqu'ils sont coupés courts et

se coiffent à l'aide d'un gel ou restent au naturel. Les cheveux crépus peuvent être défrisés ou subir un traitement de type "wave", ce qui leur donne un aspect bouclé. Le cheveu est assoupli et sa texture devient plus soyeuse et plus facile à coiffer. Votre coiffeur vous donnera la marche à suivre pour la mise en forme de votre coupe à domicile : au gel, à la cire, au sérum...

TENDANCE

Je finis de parcourir les catalogues avec les dernières coupes courtes à la mode. Beaucoup d'actrices s'y sont mises. La nuque très dégagée mais le front recouvert d'une large frange un peu ébouriffée, les côtés effilés et les couleurs avec balayages. Finalement, les cheveux courts offrent une multitude de possibilités, en termes de longueur, dégradés, avec ou sans frange, du blond platine au noir corbeau, en passant par les mèches et autres permanentes les plus originales. Et l'on peut coiffer une coupe courte de mille et une façons : cheveux harmonieusement ébouriffés, parfaitement peignés, avec une raie au milieu ou sur le côté, plaqués sur la tête ou même en brosse !



Entretien

Si l'on veut garder une coupe courte impeccable, cela demande un entretien régulier car les cheveux repoussent très vite. Et sur une coupe courte, cela se voit ! Pour les très courtes, il faut parfois revenir toutes les 2 à 3 semaines. D'autant plus si on a opté pour une coloration, car les racines se voient immédiatement.

Agent de la circulation

Le drainage lymphatique en 5 questions

PAR SB

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

2 Comment procédez-vous ?

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

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

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

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



© ISTOCKPHOTO

3 À qui s'adresse-t-il ?

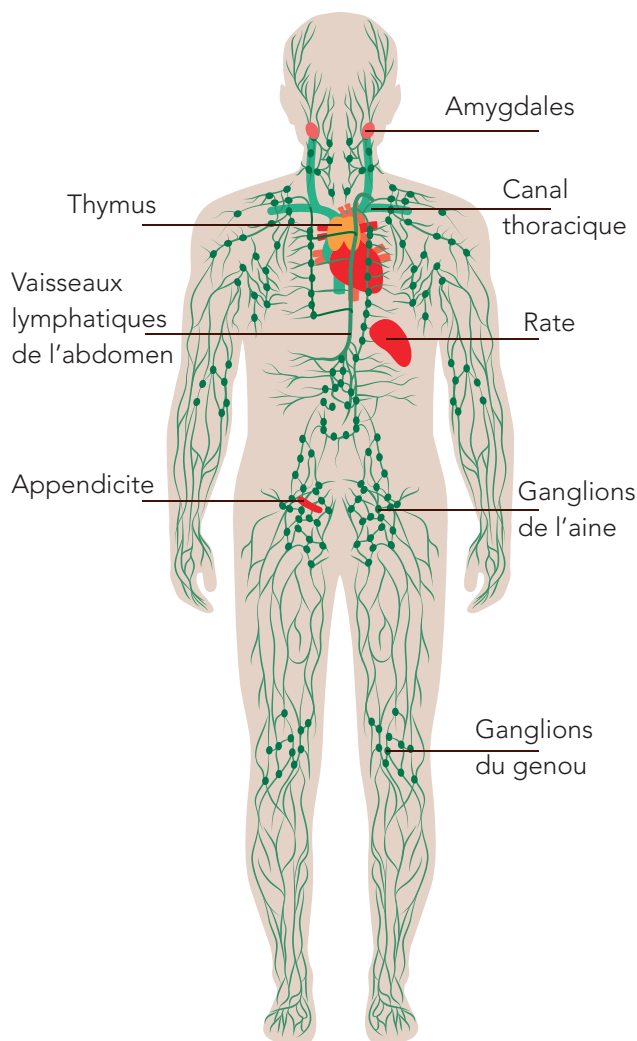
En priorité aux personnes ayant un lymphœdème. Cet œdème peut être dû à une anomalie congénitale du réseau lymphatique (lymphœdème primaire) ou à un événement extérieur tel qu'un traumatisme, une infection ou une opération chirurgicale (lymphœdème secondaire). Cependant, le DLM peut être pratiqué avant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

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

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

Le circuit lymphatique

La lymphe est un liquide interstitiel qui contient de nombreux lymphocytes (une variété de globules blancs) chargés de défendre l'organisme. Le réseau lymphatique désigne à la fois les vaisseaux lymphatiques et les ganglions lymphatiques, qui permettent de filtrer la lymphe et de déclencher certaines réponses immunitaires. Il passe par la plupart des organes pour récupérer les déchets cellulaires via la lymphe, filtrée au niveau des ganglions puis rejetée dans le réseau veineux. Ce qui caractérise le circuit lymphatique, c'est qu'il n'y a pas de pompe, contrairement au circuit sanguin. La progression est donc plus lente et peut être plus facilement altérée. Le système lymphatique joue un rôle dans les réactions immunitaires, la circulation des hormones et de certains nutriments, ainsi que dans l'élimination des déchets cellulaires et des protéines. En marge de ses effets thérapeutiques, le drainage lymphatique est aussi utilisé dans les instituts de beauté et de bien-être, pour ses actions esthétiques. Il aide à réduire la cellulite et les dépôts adipeux (peau d'orange, culotte de cheval...), soulage les jambes lourdes, la rétention d'eau ou l'obésité, améliore l'état de la peau en cas d'acné, de couperose, de rides, de poches sous les yeux, ou encore lors de la cicatrisation.



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

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

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

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

une protection sublime



Aide à corriger et prévenir l'apparition des taches pigmentaires. Radieuse, la peau est parfaitement hydratée et protégée.

DARPHIN
PARIS

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE – Info points de vente 06 92 86 16 96

Ecole Européenne de Naturopathie

DARGERE UNIVERS
anciennement Marchesseau

Agréée FENAVI et affiliée à la Fédération Mondiale de Naturopathie (F.M.N.)

Formations professionnelles de 900h à 2100h

LA RÉUNION - BELFORT - PARIS - POITIERS

- ▶ Conseiller en hygiène alimentaire
- ▶ Educateur de santé
- ▶ Hygiéniste naturopathe
- ▶ Praticien de santé
- ▶ Formations annexes

En session, par week-end ou par correspondance sur 1 à 4 ans.

30 ans d'expérience de synthèse et de pratique, dans le respect de la **naturopathie originelle**

Programme sur demande à :
DARGERE Gladys UNIVERS
15, Rue des Lianes Aurores
Pont d'Yves 97430 LE TAMPON
06 93 02 33 17
www.ecoledatgere.fr

FORMATION EN NATUROPATHIE

PAR BARBARA KELLER

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

Top des tubes

Quelle crème pour mes mains ?

PROTÉGER

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

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



HYDRATER

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

© ISTOCK



MAVALA
SWITZERLAND



Ongles dévitalisés ou abîmés ?

NAILACTAN, traitement nourrissant pour obtenir des ongles sains et vigoureux.

La crème NAILACTAN contient des amino-acides essentiels, des lipides et des vitamines kerato-régulatrices. Appliquée en massage sur la racine de l'ongle, elle exerce une action nutritive, combat le dessèchement et augmente l'élasticité de la plaque cornée.



Ongles faibles, fins ou fragiles ?

BOUCLIER DE L'ONGLE MAVALA, pour obtenir des ongles forts et résistants.

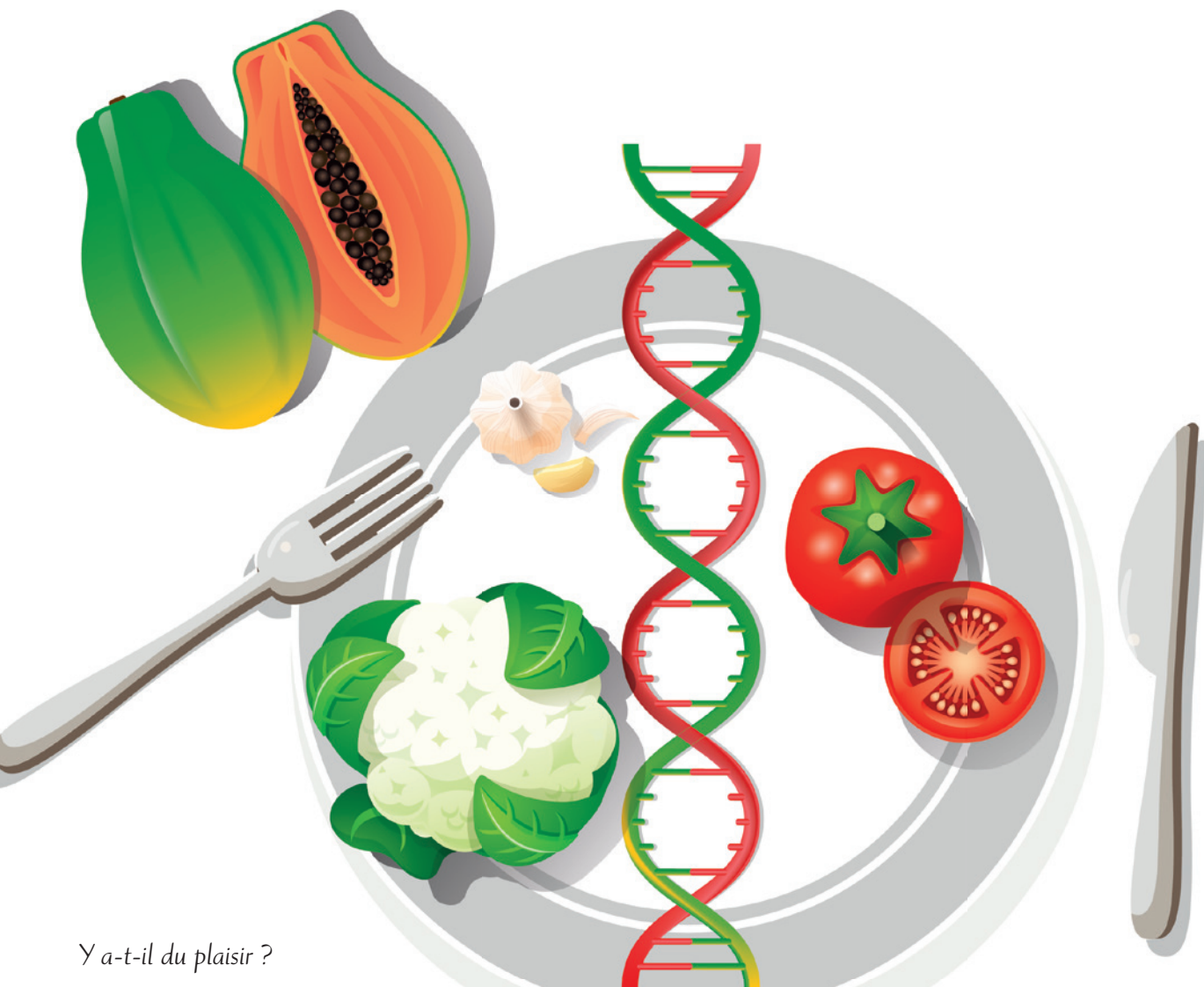
Le **BOUCLIER DE L'ONGLE MAVALA** est un produit en deux phases qui protège et renforce mécaniquement vos ongles pour leur permettre de retrouver un rythme de croissance normal.

PHASE 1 - De petites fibres nylon forment un véritable treillis qui renforce la surface de l'ongle.

PHASE 2 - L'Egalisateur comble les irrégularités pour une surface de l'ongle tout à fait lisse, prête pour la pose du vernis.



Problèmes d'ongles? MAVALA a la solution - www.mavala.com



Y a-t-il du plaisir ?

Manger selon ses gènes

© ISTOCK PHOTO

PAR CHLOÉ GURDJIAN

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

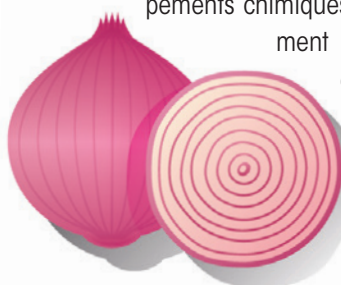
La génomique nutritionnelle étudie les interactions entre notre alimentation et nos gènes. "Cette science comporte 2 sous-parties, la nutriginomique et la nutriginétique, explique Patrick Borel, directeur de recherche à l'Inra. La nutriginomique, c'est voir comment les aliments, ou plutôt leurs composants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

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



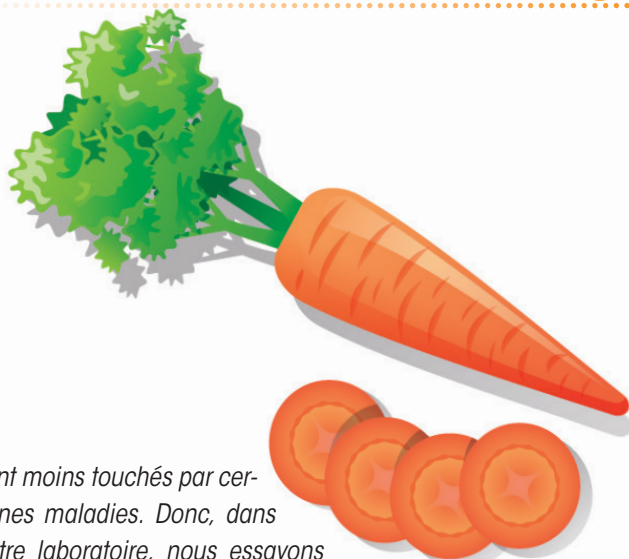
La nutriginomique

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



"On s'est par exemple rendu compte que ceux qui mangent beaucoup de fruits et légumes

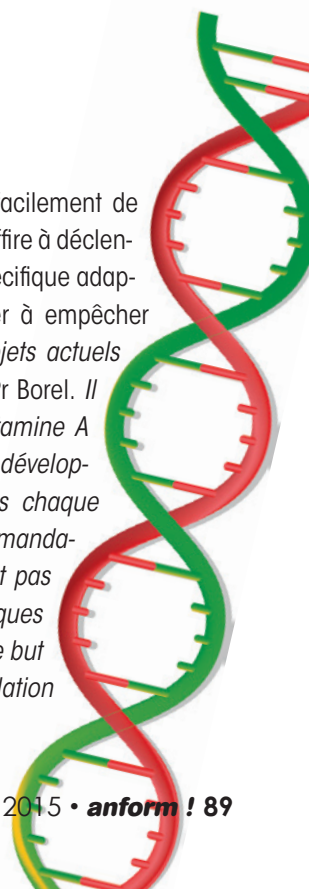
sont moins touchés par certaines maladies. Donc, dans notre laboratoire, nous essayons de comprendre les mécanismes impliqués, explique le Pr Borel. Qu'est-ce qui protège et comment ? Un des objectifs est de faire des alicaments, des suppléments nutritionnels qu'on trouve en pharmacie. On peut ainsi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



La nutriginétique

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

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

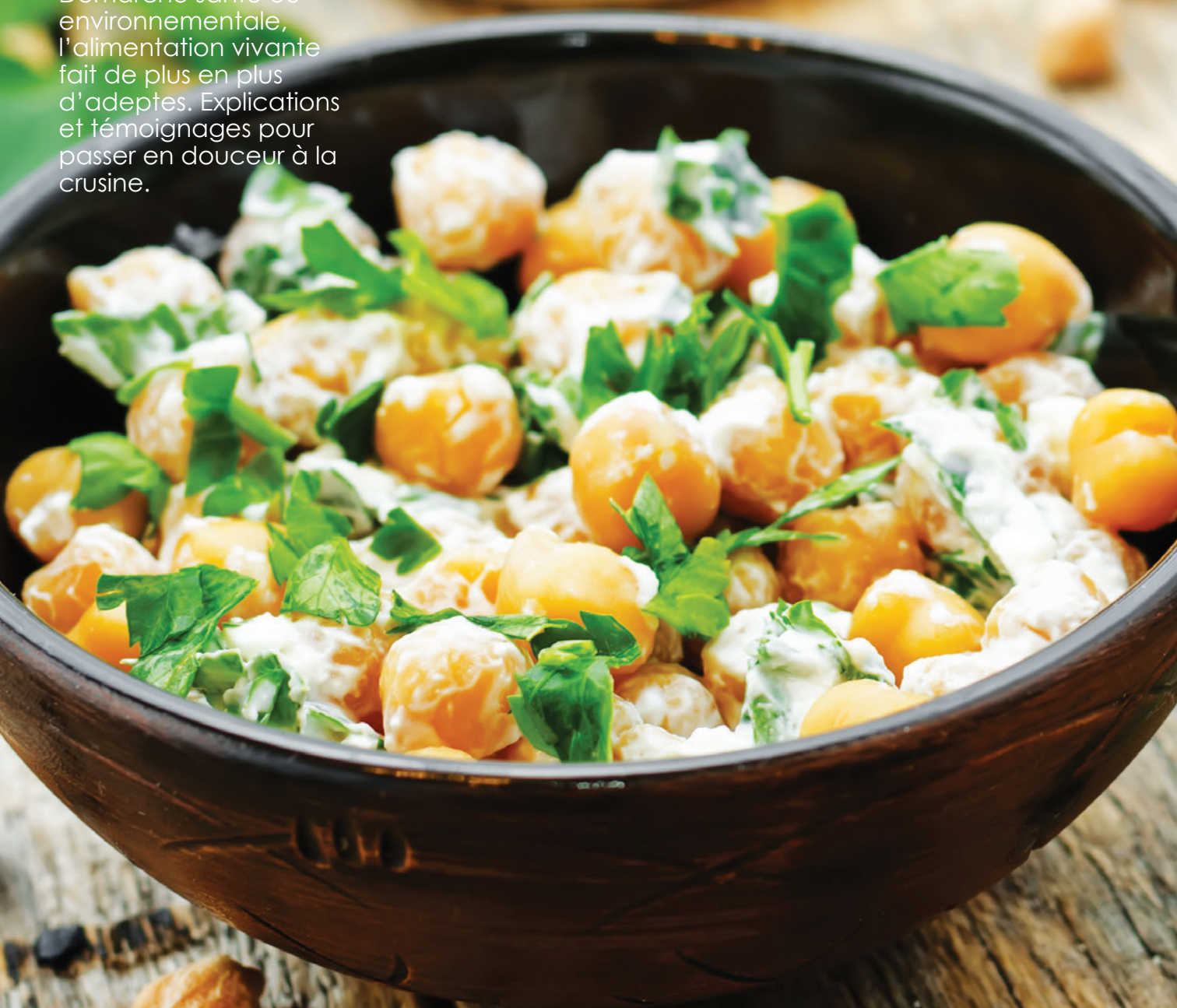


Crusine et dépendances

Cru : on va tous croquer !

PAR CAROLINE FIAT

Démarche santé ou environnementale, l'alimentation vivante fait de plus en plus d'adeptes. Explications et témoignages pour passer en douceur à la crusine.



Qui l'eût cru ? Les crudivores ont le vent en poupe. Après avoir conquis les États-Unis, ce grand retour à la simplicité –les aliments dans leur état primitif– a réussi à se faire une place au soleil de la gastronomie réunionnaise, pourtant adepte des cuissons longues et autres "mijoteries"... *"Je préfère parler d'alimentation vivante que de crudivorisme, ça dit mieux les choses"*, précise Esther Lobet-Bedjedi. Cette spécialiste du cru anime depuis quelques années à La Réunion des ateliers de cuisine, pour amener petits et grands à une alimentation plus saine. *"Le principe, c'est de consommer les aliments (principalement des fruits et légumes, mais pas seulement) encore pleins d'énergie vitale et de fraîcheur, avec un minimum de transformation. C'est une démarche de santé, mais aussi ludique,*

pour égayer l'assiette et réveiller le goût, apprécier le naturel non transformé". Le mode d'emploi est simple : on cuisine sans cuisson autant que possible (si on doit cuire un aliment pour le rendre digeste, on ne dépasse pas 40 °C) et on utilise des alternatives comme la déshydratation, la fermentation ou la marinade, notamment au citron.

UN UNIVERS DE SAVEURS

"C'est une cuisine plaisir, qui va du plus simple au plus élaboré. On parle de gastronomie crue. De grands chefs l'ont démontré", poursuit Esther. Et parmi eux, Bruno De Vie, star du premier Sommet de la santé globale qui s'est tenu en septembre dernier à La Saline. Esther, qui vient de revenir au cru après une période de grossesse où elle mangeait cuit, remarque que le cru est "syno-

nyme de vitalité, que ce soit pour perdre ou prendre du poids d'ailleurs. Le corps se nettoie de lui-même, s'équilibre". Mais elle met en garde sur l'adaptation du corps. *"Ce régime convient à tous si on ne saute pas les étapes. Il faut tenir compte de son corps, de ses habitudes mais aussi ne pas s'exclure socialement. Laisser le corps envoyer ses signaux, aller doucement. À La Réunion, la base, c'est le cari. On peut commencer par y ajouter un smoothie vert chaque jour et écouter ce qui se passe. J'insiste, mais il faut faire confiance à l'intelligence du corps. C'est inutile de le faire sous la contrainte, car ça crée des échecs."* Enfin, *"l'enfant habitué à manger cru dès le plus jeune âge acquiert la capacité d'apprécier le goût brut et d'aller au plus près de ses besoins. Pour les personnes âgées aussi, c'est très régénérant".*

L'avis de Vicky Lincou, diététicienne nutritionniste

Avantages

- Manger des aliments crus permet de garder intactes toutes leurs propriétés. Ce régime apporte une grande quantité d'anti-oxydants, de vitamines et de fibres. Il se base sur la consommation de légumes, fruits et jus de fruits, graines, céréales germées, algues et légumineuses, ainsi que le miel et les huiles de première pression à froid.
- Pour celles et ceux qui surveillent leur ligne, les fruits secs (raisins, abricots, figues...) et oléagineux (noix, pignons...) améliorent la densité nutritionnelle des plats. Et les légumes, peu caloriques et riches en fibres, en vitamines, minéraux et anti-oxydants qui protègent des maladies cardio-vasculaires, améliorent la satiété.

Inconvénients

- Comme pour les régimes végétariens, il y a un risque de carences en fer, zinc, minéraux et vitamines du groupe B, (vitamine B12). Je le déconseille pour cela aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants et adolescents. Pour éviter les carences, les crudivores doivent varier les sources de protéines végétales. Face au risque d'anémie, pour mieux absorber le fer (contenu dans les légumineuses, les légumes à feuilles vertes, le cacao, soja, persil...), il est recommandé de l'accompagner de vitamine C (légumes et fruits) pendant le repas.
- Cette démarche de slow food ne convient pas aux gens trop pressés qui ne mâchent plus. Manger cru peut provoquer des problèmes digestifs, car les aliments crus demandent plus de mastication.

ENTRÉE

Carpaccio de concombre aux crevettes

Préparation Difficulté Coût
  
 15 min Facile Raisonnable



© COOKLOOK

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 concombre
- 20 crevettes
- 2 yaourts
- 2 pincées de curry
- 4 brins de coriandre
- 4 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Laver et couper le concombre en très fines rondelles. **2.** Décortiquer les crevettes en laissant la queue. **3.** Préparer la sauce avec le yaourt, le curry, la coriandre ciselée, l'huile. Saler et poivrer à votre convenance. **4.** Disposer en assiette en commençant par les rondelles de concombre. **5.** Laisser un espace au milieu pour mettre la sauce et les crevettes par-dessus. **6.** Décorer avec quelques feuilles de coriandre.



© COOKLOOK

PLAT

Tartare de dorade aux saveurs piquantes

Préparation Difficulté Coût
  
 20 min Facile Économique

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de filet de dorade très frais
- ½ botte de ciboulette ciselée
- 1 petit blanc de poireau
- 1 petit piment rouge
- Le jus d'un citron vert
- 3 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- Fleur de sel

1. Laver, couper en 2, épépiner et éliminer les membranes blanches du piment. **2.** Émincer et mélanger avec l'huile, le jus de citron, saler peu et poivrer. Réserver au frais. **3.** Laver et émincer finement le poireau. **4.** Le faire blanchir 30 secondes, dans l'eau bouillante salée. **5.** Puis, passer sous l'eau très froide et égoutter. **6.** Découper le poisson en cubes, et mélanger avec la ciboulette, le poireau et la sauce. **7.** Ajouter 1 ou 2 pincées de fleur de sel, et servir.



Précautions à prendre

Viandes et poissons crus sont des denrées très fragiles, facilement contaminées. Il convient de prendre des précautions d'hygiène rigoureuses : choisir des produits frais ou congelés, se laver soigneusement les mains avant de cuisiner...



Tartare de bœuf

Préparation

Difficulté

Coût



10 min



Facile



Raisonné

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de bœuf haché
- 3 échalotes
- 6 brins de ciboulette
- 1 càs de câpres
- 3 gouttes de Tabasco
- 2 càs de sauce Worcestershire
- 4 jaunes d'œufs
- Sel et poivre

1. Égoutter les câpres. **2.** Laver et ciser la ciboulette. **3.** Peler et émincer finement les échalotes. **4.** Dans un saladier, mélanger la viande, les câpres, la ciboulette, les échalotes, le Tabasco, la sauce, le sel et le poivre. **5.** Déposer la viande dans des saladiers individuels et placer, sur le dessus, un jaune d'œuf dans sa coquille.





© COOLBOX

 DESSERT

Carpaccio d'ananas

Préparation  20 min
Difficulté  Facile
Coût  Économique

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 ananas
- 50 g de sucre de canne
- 2 gousses de vanille
- 4 càs de rhum

1. Peler l'ananas et trancher finement.
2. Fendre la gousse de vanille et mélanger les graines avec le rhum et le sucre.
3. Disposer les tranches d'ananas en assiette, arroser de rhum et réserver au frais.

Restauration rapide !

Consommez rapidement vos fruits et légumes (les vitamines qu'ils contiennent se dégradent rapidement sous l'effet de l'air et de la lumière). De même, consommez-les très vite après les avoir pelés, détaillés ou râpés.

COMMUNIQUÉ



Et vous, savez-vous si vous manquez de calcium ?

Nous mangeons des produits laitiers car nous savons que c'est recommandé pour notre équilibre nutritionnel. Mais en consommons-nous suffisamment ? Petit rappel pour être sûr de garder des os solides toute la vie.

LE CALCIUM, INDISPENSABLE MAIS POURQUOI ?

Chaque jour, notre corps utilise naturellement du calcium. C'est le minéral essentiel à la santé de nos os. Dès l'âge de 30 ans, la masse osseuse diminue ; c'est pourquoi, il faut du calcium tous les jours.

LA VITAMINE D, L'ALLIÉE DU CALCIUM

80% de la population réunionnaise a des apports en vitamine D inférieurs aux apports nutritionnels conseillés*. Et pourtant, c'est la vitamine D qui aide à l'absorption et à l'utilisation du calcium.

*Source étude RECONSAL - ORS Réunion.

1 POT DE YAOURT
CALIN+

=
100%
AQR* en VITAMINE D



* Apports Quotidiens de Référence - Population générale. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

Pour faire votre test calcium rendez-vous sur **www.calin.fr**

**RETROUVEZ TOUTE
LA GAMME CALIN+
AU RAYON YAOURT**



Elle a adopté
le yaourt Calin+

Aurélia, 36 ans,
maman de 2 enfants

“

J'ai testé le yaourt Calin+ et je ne peux plus m'en passer.

Non seulement il est délicieux mais en plus je sais qu'il m'apporte le calcium et la vitamine D dont j'ai besoin pour avoir des os solides, sans avoir à y penser !

Tous les jours, je me fais plaisir avec Calin+ ! Les parfums fraise et pêche sont mes préférés ! C'est un peu comme si j'avais adopté le réflexe Calin+ pour me faire plaisir et prendre soin de moi ! ”

”

LE NOUVEAU YAOURT CALIN +

C'est la raison pour laquelle Yoplait a développé Calin+. **Le seul yaourt qui vous apporte 50 % des besoins quotidiens en calcium et 100 % en vitamine D.**

Un pot de yaourt Calin+ : du calcium et de la vitamine D pour des os solides !



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR



Graines de champions

Le chia en 4 questions

PAR PÉNÉLOPE GRÉCO
DE BEAUHARNAIS

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

C'EST QUOI ?

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

POURQUOI EN MANGER ?

Parce qu'elles sont chargées d'un maximum d'omégas-3 d'origine végétale, qu'elles sont totalement bio, cultivées sans aucun additif, pesticide ou engrais, et qu'elles aident à se maintenir en bonne santé. Composées à 40 %

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

POUR QUI ?

Les graines de chia conviennent à tous et à tout âge. Chez les jeunes enfants leur action va permettre le bon développement des cellules du cerveau. La femme enceinte y puisera une ressource supplémentaire de calcium. Les

femmes ménopausées aussi bien que les jeunes filles en pleine adolescence, les sportifs, les personnes âgées, les végétariens, les diabétiques, les personnes entamant un régime alimentaire ou les intolérantes au gluten...

COMMENT LES CONSOMMER ?

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



La petite recette tonique

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



©ISTOCK PHOTO

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.



Coffret de 20 flacons

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

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

OM3

**spécialement
pour enfants
et adolescents**



En pharmacie et parapharmacie
Distribué par Sodispa

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

PAR BRUNO COUTANT,
PROFESSEUR DE SPORT

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

La force du poignet

Bracelets connectés, une révolution ?

© STOCKPHOTO



Qu'est-ce qu'un bracelet connecté ?

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

Comment fonctionne-t-il ?

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

Gadget ou pas ?

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

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

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



© ISTOCKPHOTO

...



...

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

Lequel choisir ?

Les différentes interfaces sont toutes assez simples. Parmi les meilleures, celle du Jawbone UP24 se distingue. Ses mesures sont précises, les fonc-

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

Combien ça coûte ?

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



Quel avenir ?

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



© ISTOCKPHOTO, © FOOTBAR

Votre pack MINCEUR

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



J'aime

J'invite et je partage
sur facebook

= 1 produit **OFFERT***



Livraison gratuite
en France métropolitaine
72 h par Colissimo

DISPONIBLES EN PHARMACIE

Découvrez toute la gamme sur www.asmpharma.fr
Pour connaître les pharmacies les plus proches de chez vous,
infoline au **06 93 50 32 33**



*Offre valable pour les 1 000 premiers participants, voir conditions chez ASMpharma au 0693 50 32 33.

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

Biscotos

La muscu sans matériel : les cuisses

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



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



1 SQUATS

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

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

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

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

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



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

Prêt à monter d'un cran ?

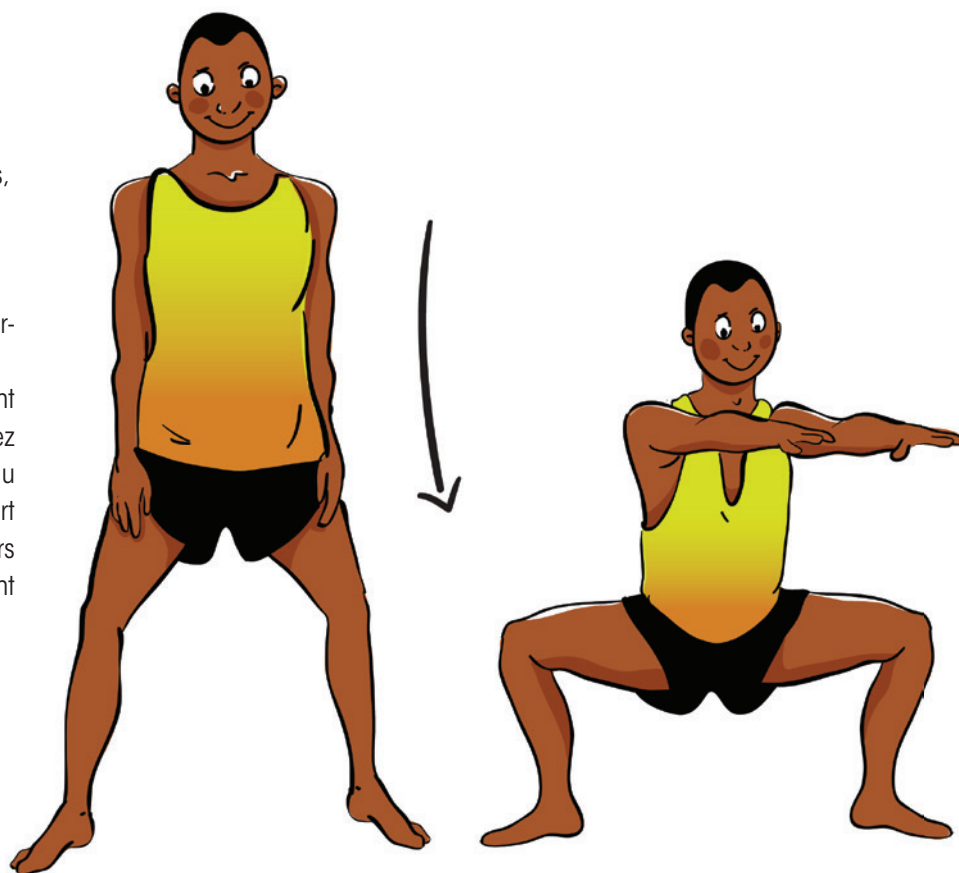
Chargez-vous d'un sac à dos lesté ou demandez à quelqu'un, partenaire d'entraînement ou enfant, de s'asseoir sur vos épaules.

2 SQUAT SUMO

Ischio-jambiers, quadriceps, fessiers

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

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



3 CHAISE INVISIBLE

Quadriceps, ischio-jambiers, fessiers

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

Prêt à monter d'un cran ?
Portez quelque chose de lourd.



N°1
DES
VENTES*

Arkopharma

*Il prend un
malin plaisir
à vous faire mincir.*



Programme 28 jours

3 saveurs : citron + Acérola/Cranberry,
Pomme/Kiwi ou Cassis



LE PLAISIR DE MINCIR

Venez le déguster en pharmacie et parapharmacie

4|3|2|1
MINCEUR

Compléments alimentaires
www.4321minceur.fr

* 4321 minceur Ultra-draineur leader minceur liquide en 2013.
Source : IMS Health - Pharmatrend, base compléments alimentaires,
Marché Minceur Draineur anti-rétention d'eau, année 2013, en volume.



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



Gendre et bru

Belle-famille : pourquoi tant de haine ?

PAR SANDRINE PEYRAMAURE-FLEMING

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

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

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

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

La société est-elle responsable ?

Les femmes sont un groupe cible de préjugés. Elles ont donc tendance à s'appropriier ces préjugés et à en faire souffrir leurs homologues. Et si belle-mère et belle-fille n'avaient finalement comme seul tort que d'être femmes toutes les deux ? On ne peut que souhaiter plus de solidarité entre



ces femmes qui après avoir été des belles-filles connaîtront peut-être aussi les joies d'être des belles-mères. Pour le bien-être de tous, que chacune y mette du sien. Ces relations peuvent être facilement simplifiées si au moins une des deux y met du sien. Plus de distance, plus de bon sens, moins de préjugés, plus d'amour au moins pour l'objet d'amour commun et aussi pour soi-même.

Trop de proximité augmente le risque de conflit ?

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

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

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

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

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

Astuces pour que ça se passe bien

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



Test

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

PAR SANDRINE PEYRAMAURE-FLEMING

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

1 C'est le réveillon de Noël !

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Comptez vos points

a	
b	
c	

© MONKEY BUSINESS

Résultats

Vous avez une majorité de a Une tendance à vous soumettre

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

Vous avez une majorité de b Une facilité pour les relations équilibrées

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

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

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

**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



**“Mon père veut
me mettre à la porte”**

“Je vivais chez ma mère. Elle est morte, il y a 3 mois. Je suis seule et donc je dois vivre chez mon père. Mais c'est lui qui ne veut pas. Alors il ne s'occupe pas de moi, de mes cours, ni de mon travail à l'école, il ne m'achète pas de vêtements, même pas de sous-vêtements et je crois qu'il va me mettre dehors. Je ne peux aller nulle part. J'ai peur de me retrouver à la rue. Mon oncle, lui, voudrait bien m'accueillir mais il me tripote et je n'aime pas ça. Je n'ai que 15 ans et il faut que je bosse pour trouver un emploi et m'en sortir. Que dois-je faire ?”

Lydie, Saint-Louis

Ma chère Lydie,
Effectivement, c'est une situation fort inconfortable que vous vivez depuis le décès de votre maman. Et vous n'avez même pas le temps de vous remettre de son deuil que vous devez déjà affronter des difficultés matérielles dont, normalement, vous devriez être épargnées à votre âge. Heureusement, vous avez bien perçu la situation. Ce qui témoigne chez vous d'une certaine lucidité et de réalisme.

Votre père doit subvenir à vos besoins et tout mettre en œuvre pour vous assurer santé, sécurité et moralité, selon la loi. De plus, votre oncle présente un problème psychologique majeur puisqu'il exerce sur vous des attouchements. Néanmoins, votre question dépasse le champs de compétences d'un psy car il me semble plutôt que c'est un juge aux affaires familiales que vous devriez saisir afin qu'il puisse s'occuper de vous

et statuer sur votre avenir. Je vous conseillerais donc de vous rapprocher de l'assistance sociale de votre établissement scolaire, au pire celui de votre mairie de résidence. Votre père a des obligations envers vous et la loi l'empêchera de s'y dérober. Je ne puis donc que vous souhaiter bon courage en gardant force et détermination. Et, surtout, Lydie, n'hésitez pas à me ré-écrire quand vous aurez besoin d'un soutien psychologique.



“Il a giflé ma fille”

“Je vis avec un homme que j’ai rencontré il y a plusieurs mois sur un réseau. Nous nous aimons très fort. Il a 35 ans et représente beaucoup pour moi. Peut-être le dernier homme que je pourrais avoir... J’ai aussi une petite fille de 3 ans. Adorable. L’autre jour, ma fille a fait une tache sur la veste de mon ami. Il l’a giflée. Pas fortement, mais tout de même. Je n’ai pas du tout apprécié. Nous avons parlé de l’éducation de ma fille et nous étions d’accord pour qu’il fasse comme si elle était sa fille. Je l’ai trouvé très haineux envers elle, prêt à lui faire mal. Une colère forte et à peine maîtrisée. Et c’est ça qui me fait peur. Faut-il remettre en cause cette relation parce qu’il ne supporte pas ma fille ? Faut-il attacher de l’importance à un moment de colère ? Je ne veux pas qu’il puisse maltraiter mon enfant. Je m’en voudrais toute ma vie et ne le supporterais pas.”

Adèle, Saint-Denis

Chère Adèle,
Je comprends tout à fait. D’un côté vous avez l’air d’éprouver un attachement profond l’un pour l’autre et, de l’autre côté, votre amour inconditionnel pour votre fille fait que vous ne pouvez accepter qu’on la maltraite, y compris “le dernier” homme de votre vie. Mais, Adèle, c’est bien de maltraitance dont il s’agit. Cette gifle entre dans le cadre des violences éducatives. Rien ne justifie la violence, encore moins la colère ni la rage. Qui sait si un jour vous ne pourriez en faire vous aussi l’amère expérience ! Rappelez-lui fermement que la violence n’est en aucun cas éducative. Elle ne fait qu’humilier ou détruire la victime. En outre, il n’est absolument pas nécessaire qu’il fasse comme si elle était sa fille. Votre fille a déjà ses parents. Et même si son père biologique est peu présent, il reste son père et exercera son rôle de père à sa façon. Votre partenaire doit rester votre conjoint et il n’est pas bon qu’il intervienne dans l’éducation de votre fille. En revanche, tous les deux doivent se respecter ainsi que respecter les règles de votre maison si vous vivez ensemble. En résumé, Adèle, il me semble tout à fait approprié d’interdire purement et simplement à votre ami de toucher votre fille.

© THINKSTOCK



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-adapted 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

Mots-fléchés

JOUEZ ET GAGNEZ

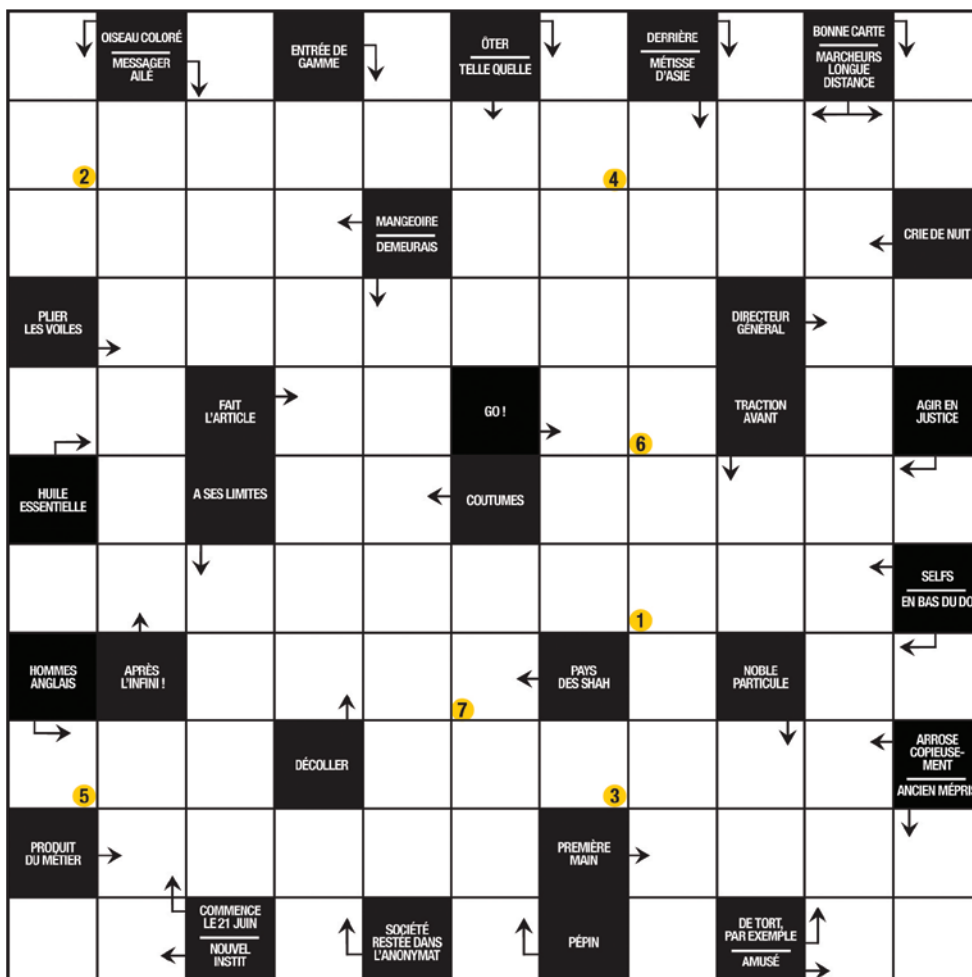
Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone **avant le 9 novembre 2015 minuit** par courrier à anform ! Jeu-concours
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3
97410 Saint-Pierre

À GAGNER



5 KITS maquillage MAVALA

1 mascara Mavala : il protège et préserve la flexibilité des cils, offre longueur et volume. Existe en plusieurs teintes.
1 gel démaquillant pour les yeux Mavala : spécialement formulé pour enlever le maquillage résistant. Il démaquille en douceur sans irriter. **En vente en pharmacie**



Mots-fléchés n°28

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

LISTE DES GAGNANTS

Marie, Sainte-Clotilde
Emmanuelle, La Possession
Stéphane, La Possession
Karine, Les Trois-Bassins
Frédéric, Étang-Salé

Ces gagnants remportent un shorty minceur Lytess. 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.

..... nutrition

Sucres ajoutés



© PURESTOCK

anform !

..... ma santé

Acide folique contre l'anémie



© ISTOCKPHOTO

anform !



..... bien-être

Métier : Réflexologue



© PHOTODISC

anform !

..... forme

Courbatures et homéopathie



© PURESTOCK

anform !

Acide folique contre l'anémie

C'est la vitamine B9. L'acide folique est essentiel à la multiplication des cellules et à la régulation de l'activité des gènes. Il participe à la fabrication des globules rouges et blancs, au renouvellement de la peau et de la paroi intestinale, ainsi qu'à la synthèse des substances chimiques qui modulent le fonctionnement du cerveau. Au tout début de la grossesse, les folates sont indispensables au développement du système nerveux de l'embryon.

Carence, usages et propriétés

On observe parfois une carence en acide folique en cas d'alcoolisme, de maladie chronique de l'intestin telle que la maladie de Crohn ou la maladie Coeliaque, ou bien encore lors de la prise de certains médicaments contre les infections ou les cancers, par exemple. Ces carences se traduisent par de l'anémie, des crampes musculaires, de la fatigue ou des maux de tête. Pendant la grossesse, une carence peut provoquer des malformations du système nerveux de fœtus, comme le *spina bifida*, qui est un défaut de fermeture de la colonne vertébrale. Dans le contexte des compléments alimentaires, les folates sont proposés dans la prévention des maladies cardiovasculaires telles que l'athérosclérose, les AVC et l'insuffisance coronaire, et de certains cancers, du côlon, par exemple.

Sources alimentaires

Les folates se trouvent principalement dans les légumes à feuilles vert foncé comme les choux, les brèdes, les brocolis ou la roquette, les oranges, les asperges, le foie ou la levure de bière.

Extraits de *Le guide des compléments alimentaires*, éd Vidal, 2010

anform !



Courbatures et homéopathie

Symptômes

Douleurs au niveau des muscles, apparaissant 1 ou 2 jours après un effort.

Causes

Dépôt d'acide lactique ou sarcolactique dans les muscles, provenant de la combustion des sucres et des graisses.

Traitement

De base : Arnica montana 15 CH, Sarcolacticum acidum 15 CH. 5 granules de chaque après l'effort, puis 3 fois par jour pendant 3 jours.

Avancé : Arnica montana 15 CH, sensation de courbature et de meurtrissure généralisée. Sarcolacticum acidum 15 CH ou lacticum acidum 15 CH pour éliminer l'acide sarcolactique (ou acide lactique) accumulé dans les muscles.

Conseils

Pour les personnes sujettes aux courbatures, prendre après l'effort Arnica montana 15 CH et Sarcolacticum acidum 15 CH, 5 granules de chaque, puis 3 fois par jour le lendemain. Le jour suivant, mobilisez en douceur les muscles qui ont fait l'effort pour empêcher l'acide lactique de s'y déposer. Bien boire pendant et après l'effort. Une séance de sauna après l'effort évite les courbatures. Pour les sportifs de haut niveau, évitez Arnica 15 CH avant les compétitions. En effet, selon certaines expériences, il semble diminuer légèrement les performances.

Extrait de *La bible de l'homéopathie et des traitements naturels*, Dr Alain Paul, éd Le courrier du livre

anform !

Sucres ajoutés

C'est quoi ?

Ce sont les sucres qui ne sont pas présents naturellement dans les aliments. Ils sont ajoutés lors de la fabrication de produits souvent très gras et riches en calories.

Où les trouver ?

Dans les desserts et collations (gâteaux, biscuits industriels), les friandises (bonbons, chocolat), les boissons gazeuses ou boissons aux arômes de fruits, des desserts laitiers (crème glacée, sorbet).

Comment diminuer leur consommation ?

- Diminuez la taille des portions de desserts sucrés.
- Limitez l'apport de boissons aux arômes de fruits et de boissons gazeuses qui contiennent beaucoup de sucres ajoutés et peu ou pas de vitamines et de minéraux. Valorisez plutôt l'eau et les vrais jus de fruits ou de légumes.
- Diminuez de moitié les quantités de sucre prévues dans les recettes.
- Congelez des cerises acerola et du raisin et offrez-les aux enfants en collation plutôt que de leur proposer des bonbons.
- Préparez vous-même vos limonades avec du citron, de l'eau, un peu de sucre et beaucoup de glace.

anform !

Réflexologie

Métier

Issue de la médecine traditionnelle chinoise, la réflexologie est une thérapie manuelle pratiquée sur des zones réflexes des pieds, des mains, des oreilles ou du nez. Elle se base sur l'idée que tous les nerfs et tous les organes du corps sont reliés à des points spécifiques situés à ces extrémités. Ainsi, par simple pression ou en massant un point réflexe précis, on stimule ou détend l'organe correspondant.

Applications

Elle est utilisée pour lutter contre le stress, les migraines, la fatigue, les maux de dos, le syndrome prémenstruel, les problèmes de constipation, de respiration, de circulation sanguine.

Lieu d'exercice

Bien qu'il puisse avoir son propre cabinet, on rencontre surtout le réflexologue dans un centre de remise en forme, un centre de thalasso-thérapie, un centre de santé ou un club de sport. Il peut aussi se déplacer à domicile.

Formation

En France, la réflexologie est reconnue officiellement par l'État depuis juillet 2015 (arrêté du 17 juillet 2015). Le Centre de formation Élisabeth Breton propose un certificat professionnel de réflexologue (Île-de-France) reconnu par l'État. La Fédération française des réflexologues (FFR) propose également des formations dans des écoles affiliées.

anform !

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



LA GAMME

BÉBÉ EXPERT

accompagne les parents
pour apaiser les bébés
dès 6 mois.

DES EXPERTS À VOTRE ÉCOUTE



Contactez-nous :

24h/24 et 7j/7 au 3240*

www.Laboratoire-Gallia.com

* Prix d'un appel local en France Métropolitaine



DES SOLUTIONS ADAPTÉES
AUX SITUATIONS CLINIQUES SPÉCIFIQUES



LABORATOIRE **Gallia** LA GAMME **BÉBÉ EXPERT**

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande que les femmes enceintes et les mères de nourrissons et de jeunes enfants soient particulièrement bien informées sur : Les avantages du lait maternel, qui constitue l'aliment idéal du nourrisson. Il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques et le préserve des maladies. L'importance d'une bonne alimentation maternelle pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'effet négatif d'une alimentation mixte du nourrisson en alternance entre allaitement au sein et prise d'un biberon pouvant gêner l'allaitement maternel. La difficulté de revenir sur le choix de ne pas allaiter. Les implications socio-économiques à prendre en considération dans le choix de la méthode d'allaitement. Il est important de rappeler le coût qu'engendre l'utilisation des laits infantiles, en précisant les quantités à utiliser selon l'âge de l'enfant. En cas d'utilisation d'un lait infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les recommandations relatives à la qualité de l'eau, les indications de préparation et d'utilisation et de suivre l'avis du corps médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant.

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. WWW.MANGERBOUGER.FR