

anform!

santé et bien-être à La Réunion

TEST

Êtes-vous prêt
à vous engager ?

SEXE

Faites durer
le plaisir...

DIGESTION

La crise de foie
n'existe pas

GAGNEZ

5 Parfums
Prodigieux
Nuxe

Beauté
*Que la fête
commence !*

MUTUELLES : CE QUI VA CHANGER



Homéopathie :
les enfants aussi



Les amuse-bouches
à la fête !



Méfiez-vous
du surentraînement

GAMME Marmailles plus

Crédit photo Shutterstock.com et Studio Lumière

Tout pour le confort de mon ti bébé

SÉRIEUX ET QUALITÉ

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

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

Gamme mère-enfant

NOUVEAU

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

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

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



GRAND JEU Marmailles plus

Grattez le ti bébé et Gagnez

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

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

Produits élaborés par



www.symbiosemedical.com

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



28

DOSSIER

Une peau parfaite,
une coiffure sur
mesure, un maquillage
époustouflant...
Découvrez toutes
nos astuces, idées et
nouveauités pour être
au top pour les fêtes !



66

Cadeaux :
jouez
la sécurité !



106

Peur de
l'engagement :
un nœud
d'angoisses.

SOMMAIRE décembre - janvier 2016



rencontre

6 Gilbert Pounia, le poète de Grand-Bois

question d'actu

14 **En couverture** Les mutuelles santé en 15 questions

dossier

28 **En couverture** Fêtes-vous une beauté !

ma santé

- 44** Sida : où en est la recherche ?
- 48** Le glutathion, une super molécule ?
- 50** Le fabuleux voyage d'un bout de gras
- 54** **En couverture** La crise de foie n'existe pas
- 56** Diabète : êtes-vous à risque ?
- 58** Pourquoi faire un fond d'œil ?
- 60** Choc toxique : faut-il en avoir peur ?
- 62** Sitôt opéré, sitôt levé !
- 64** Les insolites de la santé

nos enfants

- 66** Les cadeaux à éviter
- 69** **En couverture** Homéopathie : les enfants aussi
- 70** 24 h dans une crèche
- 74** Grossesse : optez pour l'acupuncture !

bien-être

- 78** Mieux dormir grâce au feng shui
- 80** Soutien-gorge : un problème de taille !
- 82** **En couverture** Sexe : faites durer le plaisir...
- 87** La tresse en épi de blé : "So bohème"
- 88** Des pieds tout doux
- 91** Contre le stress : coloriez !

nutrition

- 92** **En couverture** Les amuse-bouches à la fête !
- 96** Repas de Noël : le match des calories

forme

- 100** 5 astuces pour passer des fêtes légères
- 104** **En couverture** Sport : méfiez-vous du surentraînement

psycho

- 106** Vaincre sa peur de l'engagement
- 108** **En couverture** Test : avez-vous peur de vous engager ?
- 110** Incitons-nous nos enfants à boire ?

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



Papa Noël doit s'adapter

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

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

Joyeux Noël iodé à tous !

Didier Royer





*vous souhaite
un Noël Prodigieux® !*



Photos non contractuelles

En pharmacies et parapharmacies
Distributeur Pharmimport - Tél. 02 62 33 01 16

PAR SONIA DELECOURT

Il a joué avec
Ismaël Lo, Jean-
Louis Aubert,
Richard Bohringer,
rencontré de
nombreux artistes
connus dans le
monde entier,
sorti pas moins de
15 albums. Lui,
c'est un poète,
un idéaliste, un
homme au grand
cœur : Gilbert
Pounia.

Gilbert Pounia, le poète de Grand-Bois

© SONIA DELECOURT

© G. POUNIA - E. M. C.

Avec son éternelle crinière qui s'envole au grès du vent, sa simplicité légendaire et son regard empreint de malice et de douceur, Gilbert Pounia nous accueille sur la plage de Grand-Bois, juste en face du Zinzin, un restaurant qui appartenait à sa famille et qui a vocation à devenir un haut lieu culturel.

Loin des podiums

Ce quartier, il le connaît si bien que tout le monde le salut amicalement. C'est ici, loin des podiums et des lumières qu'il est né et a passé ses premières années. *"J'ai grandi chez mes grands-parents, dans un environnement rempli d'affection et d'amour. C'était notre principale richesse. J'ai gardé de bons souvenirs de cette époque. Dans la famille, on avait un cahier de romance, dans lequel étaient écrites des chansons. Tout le monde chantait. C'était un loisir. Le dimanche, quand mes oncles, tantes et amis venaient à la maison, on s'échangeait les chansons."* Dans son village, où vivent de nombreuses familles de musiciens, le jeune Gilbert écoute, regarde et se laisse séduire par la musique. *"J'ai appris la musique en écoutant des orchestres. Quand ils jouaient, dans une salle verte, même si je n'étais pas invité, j'écartais les feuilles pour les regarder. Très jeune, j'ai eu la chance de pouvoir toucher des instruments sans savoir jouer."*



Et puis à 15 ans, j'ai eu une guitare que je grattais sans jamais apprendre un morceau. J'aimais inventer. Il n'y avait pas d'école de musique, la seule était l'école de bal. Je regardais les musiciens jouer et les admirais. Ils me faisaient voyager et m'apportaient du bonheur."

Dire qui on est

Voyager, Gilbert le fera bien plus tard, quand il s'envolera pour la Métropole où il intègre une école d'éducateur spécialisé. Là, curieux et boulimique de découvertes, il rencontre des musiciens et des organisateurs de concerts avec qui il se lie d'amitié, profitant de chaque rencontre pour s'ouvrir l'esprit. À son retour à La Réunion, en 1976, il travaille comme éducateur spécialisé. Mais il a toujours dans son cœur un appel qui résonne. *"La musique est venue en rencontrant des penseurs comme Alain Armand, Bernard Payet, Carpanin Marimoutou, Axel Gauvin, Anny Grondin, Sully Andoche, mais également des chanteurs de maloya comme Firmin Viry, Michel Lagarigue, Alain Peters, Gramoun Baba, Gramoun*

...

...

Lélé, le Rwa kaf. C'était une période où il se passait quelque chose dans le monde, et il y avait un fort besoin de recherche d'identité, de dire qui on est." Fort de ses différentes rencontres, Gilbert Pounia décide de militer pour la défense de la langue créole. Avec ses amis penseurs et musiciens, il fonde le groupe Ziskakan, en 1979. Un groupe qui au départ fait office de laboratoire d'études pour la langue créole. "La musique est venue comme soutien pour porter des textes qui n'avaient pas d'impact. Mais aussi, par amour pour l'écriture, pour des textes qui disaient ma façon de penser, de voir les choses, pour parler de tout ce qui se passait dans notre société, de cette misère affective, sociale, économique, des rapports dominant/dominé entre les hommes et de toutes ces choses dramatiques qui étaient passées sous silence."

36 ans et pas une ride

En 1992, il quitte son métier d'éducateur spécialisé et signe un contrat pour 5 albums avec Polygram. Le premier d'entre eux l'amènera à faire une tournée aux États-Unis, avec des musiciens réunionnais. Il jouera à Central Parc, à Los Angeles, Washington, et sera classé au Top 10 en Californie. Il connaîtra ensuite la consécration avec son deuxième album, pour lequel il recevra un Kora Award en Afrique du Sud, dans la catégorie meilleur artiste d'Afrique, et enchaînera des tournées dans le monde entier. Gilbert Pounia, le charismatique leader du groupe Ziskakan est toujours d'attaque. Il a même sorti son quinzième album fin 2015, un disque 100 % live. En 36 ans de carrière, ni lui, ni son groupe, ne

semblent avoir pris une seule ride. "On dure. Et on a un public autant de jeunes que d'anciens. C'est encourageant. Quand on joue, c'est souvent à guichet fermé. Les salles sont toujours pleines, même après toutes ces années." Gilbert Pounia a encore des projets pour Ziskakan. Des tournées en Métropole et en Chine sont prévues courant 2016. Et, pourquoi pas, un clip dans les rues de Port-Louis.

"Ici, on continue nos concerts de proximité, sur différentes scènes à travers l'île, mais aussi au "Zinzin", le restaurant familial, à la foi lieu de spectacle proposant différents styles de musique, et école de musique (dirigée par Daniel Riesser), de théâtre et de danse. Nous souhaitons y accueillir des groupes de toute l'île et avoir le public le plus large pos-

sible." Dans ce haut lieu culturel, où l'on peut écouter des disques vinyls, lire des bandes dessinées, des livres et des romans en créole, le chef cuisinier n'est autre que Gilbert Pounia. Il vous fera découvrir ses spécialités à base de poissons et de fruits de mer, tout en vous chantant la sérénade avec son fils.



Le carry de poisson de Gilbert Pounia

Lorsque Gilbert Pounia se prépare un carry de poisson, il va lui-même jeter ses hameçons du côté de Sainte-Rose avec des amis. Sa recette, il l'adapte ensuite, en y ajoutant des fruits de saison comme les mangues vertes, les bilimbis ou les caramboles, pour ajouter une note d'acidité au plat. En musique comme en cuisine, le leader de Ziskakan aime innover

et inventer. Pour préparer son carry, Gilbert Pounia fait d'abord revenir les oignons, l'ail, le gingembre, le thym et le safran. Il ajoute ensuite les tomates qu'il laisse fondre à petit feu, puis le poisson, de préférence du macabi ou de la dorade, les lamelles de mangues, caramboles ou bilimbis, puis force le feu jusqu'à la fin de la cuisson.



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

Suivi de grossesse renforcé au CHGM

Les indicateurs périnataux à La Réunion sont alarmants : mortalité périnatale, prématurité, diabète gestationnel... Afin d'enrayer cette tendance et répondre aux recommandations de la Haute autorité de santé, le Centre hospitalier Gabriel Martin propose une "Prima facie" ou "prévention des risques maternels et fœtaux par une action de conseil et d'information éclairée". Cette démarche permet un suivi de la grossesse optimisé par une consultation précoce et l'identification dès le 1^{er} trimestre des situations à risques.

SANTÉ :

des spécificités réunionnaises

Le CHU de La Réunion participe à un programme international de recherche en santé publique, le projet *Global burden of disease*. Ce programme, coordonné par l'Université de Washington, rassemble plus de 1 000 chercheurs dans plus de 100 pays. Il permettra de comparer les pays entre eux mais aussi d'identifier les maladies dont il faut prioritairement s'occuper. Pour le CHU de La Réunion, l'objectif est que soient mieux prises en compte les spécificités régionales en relevant des mesures fiables. Jusqu'à présent, ces mesures étaient englobées dans celles de la France métropolitaine.

TABAGISME PASSIF : pas bon pour les dents

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



LA RÉUNION

Des formations santé INNOVANTES !

Depuis septembre dernier, 14 étudiants inaugurent un dispositif de formation unique dans le domaine du management en santé dans l'Océan Indien. L'Institut régional de management en santé Océan Indien (IRMSOI) offre des formations de niveau master II et un diplôme universitaire dans les champs du management et de l'enseignement en santé, mais aussi des formations qualifiantes de cadre de santé et des formations continues et d'adaptation à l'emploi.





UNE FOURCHETTE ANTI-OBÉSITÉ

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



NOËL :

offrez-leur des poupées différentes

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



63 MILLIONS D'EUROS



C'est le montant des fonds européens alloués pour une coopération accrue entre les pays de l'Océan Indien. Deux régions ultrapériphériques de l'UE, Mayotte et La Réunion, sont impliquées, ainsi que l'Union des Comores, Madagascar, Maurice, les Seychelles, le Mozambique, la Tanzanie, le Kenya, les Maldives, l'Inde, l'Australie et les Terres australes et antarctiques françaises. Les investissements seront concentrés dans la recherche et l'innovation, la promotion des échanges économiques, la prévention et la gestion des risques naturels liés au changement climatique, la préservation du patrimoine naturel et culturel de la région, et l'organisation d'activités éducationnelles et multiculturelles.

8 153

Entre 2010 et 2014, **on a enregistré 8 153 passages en hôpital pour AVC à La Réunion.**

En 2014, 1 263 patients réunionnais et 113 mahorais ont été hospitalisés pour un AVC, selon les données du Programme de médicalisation des systèmes d'information. 3 signes doivent alerter :

- une déformation de la bouche ;
- des troubles de la parole (difficulté soudaine à trouver les mots ou à les exprimer) ;
- une faiblesse ou un engourdissement d'un côté du corps, bras ou jambe.

Face à ces alertes, **il faut appeler le centre 15 sans attendre !**



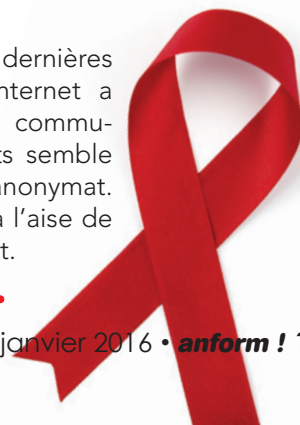
SIDA

DES PRATIQUES À RISQUES !

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

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

.....



Alcoolisation fœtale : La Réunion PIONNIÈRE !

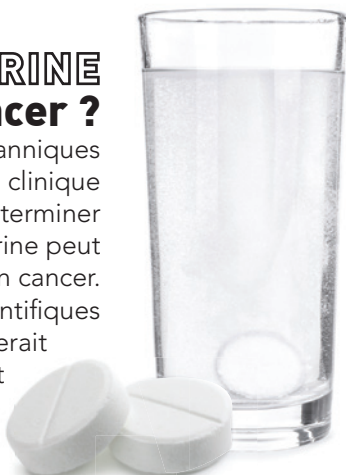
Le 18 septembre, la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca) a confirmé la mise en place à La Réunion d'un plan d'action expérimental de prévention et de prise en charge du Syndrome d'alcoolisation fœtale (Saf) et des Troubles causés par l'alcoolisation fœtale (TCAF) sur 3 ans. Il était temps ! Reconnu par la communauté scientifique depuis près d'un demi-siècle, le Saf touche le département de plein fouet, où il fait l'objet d'actions de prévention depuis 20 ans. À terme, dans chaque région, un centre ressource soutiendra le diagnostic et la mise en place d'un accompagnement des femmes et des enfants concernés, mais aussi la recherche, la formation et la prévention primaire. À La Réunion, il sera dirigé par le Pr Bérénice Doray, généticienne au CHU Nord.



De l'ASPIRINE contre le cancer ?

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

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



DISCRIMINATION :

ça suffit !

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

> EN PLUS

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



- 15 % -

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

PREMIUM

SOIN D'EXCEPTION

ANTI-ÂGE ABSOLU

Les soins PREMIUM nouvelle génération concentrent la quintessence de la recherche anti-âge LIERAC au sein de textures sublimes. Hautement concentrés en acide hyaluronique et en complexe Premium Cellular - brevet déposé - capable de relancer la régénération tissulaire, ces soins d'exception corrigent tous les signes de l'âge : rides profondes, relâchement et perte de densité, taches, pores, grain de peau.

Cosmétique d'hybridation - synergie du meilleur des sciences et de la nature.



FLEURS NOIRES



ACIDE
HYALURONIQUE



HEXAPEPTIDE FX

INNOVATION

INSPIRÉE DE LA
MÉDECINE RÉGÉNÉRATIVE

J'adore qu'on me
demande mon âge



LA BEAUTÉ N'A PAS D'ÂGE

LIERAC

P A R I S

Distributeur exclusif
02 62 29 81 52



Obtenez votre dose d'essai sur lierac.fr - Découvrez l'exception sur www.lierac.fr/premium
En pharmacies et parapharmacies



Réforme entreprise

Les mutuelles santé en 15 questions

PAR ANNE DEBROISE

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

1 Pourquoi cette réforme ?

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

2 Qui est concerné ?

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

3 Quel avantage pour le salarié ?

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

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

Oui. Ils correspondent à une complémentaire individuelle basique. La complémentaire doit couvrir le tic-



Complémentaire santé d'entreprise : kézaco ?

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

© FOTOLIA

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

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

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

6 Combien ça va me coûter ?

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

7 Suis-je obligé de l'accepter ?

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

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

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

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

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

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

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

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

...



...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Source : Fédération nationale de la mutualité française.

Alizé

AAOi ASSURANCES



Tél. 0262 20 60 60

La solution pour vos assurances collectives santé

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



COMPLÉMENTAIRE SANTÉ



AUTO / MOTO



HABITATION



PROFESSIONNEL ENTREPRISE



EPARGNE / RETRAITE

**LES MEILLEURES
GARANTIES
AUX MEILLEURS
PRIX**

5 agences

ST-DENIS • ST-PIERRE • ST-PAUL • ST-JOSEPH • ST-LOUIS

5B route du Moufia
97490 Sainte-Clotilde
saintdenis@alize.re

151A rue M. et A. Leblond
97410 Saint-Pierre
saintpierre@alize.re

25 rue du G^{nl} de Gaulle
97460 Saint-Paul
saintpaul@alize.re

84 rue Raphaël Babet
97480 Saint-Joseph
saintjoseph@alize.re

192 rue Leonus Benard
97450 Saint-Louis
saintlouis@alize.re

Tél. : 0262 20 60 60 Alizé Courtage Assurances O.I. RCS 429 957 632 - Tél. : 0262 976 976 A.A.O.I. SAS Capital de 50 000 € - RCS 807 559 042

Infections urinaires Cystites Prévention des récides



Cys-control[®] MÉDICAL

36 mg PAC-A* **[DMAC]** par jour

LA JUSTE DOSE POUR UNE AIDE EFFICACE

Leader sur le marché Génito-Urinaire en pharmacie

**94% DE SATISFACTION AUPRÈS
DES MÉDECINS PRESCRIPTEURS¹**

Cys-control[®] MÉDICAL est un dispositif médical qui aide à traiter les infections urinaires de type cystite et à prévenir leurs récides.

Cys-control[®] MÉDICAL apporte 36 mg de proanthocyanidines (PAC) de type A par jour.

La consommation quotidienne de 36 mg de PAC de type A contribue à diminuer la fixation de certaines bactéries *Escherichia coli* sur les parois des voies urinaires et participe ainsi à la prévention des récides d'infections urinaires.

Les PAC de Cys-control[®] MÉDICAL sont analysées avec la méthode DMAC.



POUR VOTRE CONSEIL :

4 situations au comptoir basées sur l'étude d'usage¹ :

- 40% des spécialistes prescrivent Cys-control MÉDICAL dès les premiers symptômes d'infection urinaire - à hauteur de 2 prises par jour
- 55% en complément d'antibiothérapie - à hauteur de 2 prises par jour
- 96% en prévention des récides - à hauteur d'une prise par jour
- 45% en post coïtal - à hauteur d'une prise par jour



CRANBERRY
Vaccinium macrocarpon
Origine Amérique du Nord

Existe en sachets (boîte de 20 : ACL 3401582784109) et en gélules (20 gélules : ACL 3401029518052, ou 60 gélules : ACL 3401029518113)

Précautions d'emploi : Les produits Cys-Control[®] MÉDICAL peuvent être utilisés par les femmes enceintes ou celles qui allaitent. Les infections urinaires chez l'enfant de moins de 12 ans doivent être prises en charge au préalable par un médecin. En cas d'infection urinaire, Cys-Control[®] MÉDICAL ne remplace pas un traitement antibiotique. Si les symptômes persistent au-delà de 48 heures, un médecin doit être consulté. La consommation prolongée de canneberge chez les individus sujets aux calculs rénaux est déconseillée. En cas de traitement avec des anticoagulants de la classe des anti-vitamines K, il convient d'éviter la prise de Cys-Control[®] MÉDICAL ou de consulter un médecin. Cys-Control[®] MÉDICAL est déconseillé en cas d'hypersensibilité à l'un des constituants. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou votre pharmacien en cas de survenue d'effets indésirables. Tenir hors de portée des enfants. Cys-Control[®] MÉDICAL sachets ne doit pas être utilisé par les diabétiques, dans ce cas, préférer Cys-Control[®] MÉDICAL gélules. L'utilisation de Cys-Control[®] MÉDICAL ne modifie pas les résultats des examens cyto bactériologiques des urines (ECBU). Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Date de création de la publicité : 09/2015. Fabricant : ARKOFARM S.R.L. - Pour en savoir plus : www.arkopharma.fr.

* Proanthocyanidines de type A dosées selon la méthode DMAC. ¹ Enquête de satisfaction réalisée par le réseau de Visite Médicale Arkopharma auprès de 220 spécialistes (gynécologues & urologues) - Été 2012. ** Source : IMS Health - BASE DATAVIEW CAPLON segment génito-urinaire - cumul mobile à juillet 2015 en volume et en valeur.

DMAC : méthode analytique utilisée pour quantifier les PAC de la canneberge.

CE 0546 - Dispositif médical de la classe IIa
Non remboursé par la sécurité sociale

DISPOSITIFS MÉDICAUX - Disponibles en pharmacie

www.cyscontrol.fr



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

.....

INFECTION SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLE

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

Élodie, Cilaos

Dr Christian Fossat, gynécologue

Le délai moyen de conception chez l'humain est de 8 mois. On n'entreprend généralement aucune démarche de stérilité (bilans hormonaux) avant 18 mois d'attente. Le délai d'1 an est donc encore trop court pour diagnostiquer une infertilité. Mais pour être rassurée, une patiente peut passer une hystérographie, examen radiologique des trompes, afin de vérifier leur perméabilité. En cas d'obstruction, la patiente doit subir une coelioscopie qui définira l'état anatomique exact de ses trompes qui pourront être réparées durant l'intervention. La chlamydia est une infection sexuellement transmissible, difficile à diagnostiquer parce que la plupart des personnes infectées ne présentent aucun symptôme et, de ce fait, ne consultent pas. Les germes non traités se propagent depuis le vagin vers l'utérus et parfois les trompes, mais sans les obstruer systématiquement. Si l'on a eu une relation sexuelle à risque, non protégée, il faut consulter son médecin pour passer les tests de dépistage. Les symptômes se manifestent habituellement après quelques semaines, mais ils peuvent prendre encore plus de temps avant de se révéler.

.....

COMMENT L'AIDER À DEVENIR PROPRE ?

Ma fille a 3 ans. Elle est presque propre. Elle me prévient pour le pipi et va aux toilettes. Par contre, pour les selles, elle refuse catégoriquement le pot ou les toilettes et réclame une couche. Ai-je fait une erreur ? Comment l'aider ?

Anne, Saint-Joseph

Dr Blandine Muanza et Dr Hortense Simé, pédiatres

Que la maman se rassure. Ces étapes et refus font partie intégrante du développement de l'enfant dans l'apprentissage de la propreté. S'il accepte d'uriner dans un petit pot, il peut rencontrer une gêne lorsqu'il s'agit des selles, car elles risquent de toucher ses fesses (à cause de la faible profondeur du récipient) et lui procurer un inconfort. Essayez de

d'un rehausseur, par exemple) en lui expliquant qu'elle pourra faire caca sans risquer de se salir et que c'est même plus confortable que les couches. Il est important que les parents déstressent. Leur angoisse est perceptible par les petits et cela peut les bloquer. À 3 ans, il est encore fréquent qu'un bambin n'ait pas franchi le cap de vouloir passer aux toilettes.



Questions Réponses



DIGESTION DIFFICILE

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

Claude, Saint-Denis

Dr Claire Bernège-Cuirassier, généraliste homéopathe

Les organes digestifs qui peuvent présenter des douleurs du côté droit sont l'appendice et le côlon. Mais selon cette description, il ne s'agit nullement d'une appendicite. Les ballonnements peuvent être dus à la digestion de certains fruits et légumes. Quant aux sucres artificiels, ils sont très nocifs pour l'organisme. Je pense qu'il n'y a rien d'alarmant mais il faut faire un régime pauvre en sucres et arrêter les aliments provoquant ballonnements et maux de ventre pendant au moins un mois afin de constater les résultats. Pour ces symptômes, je préconise un traitement homéopathique de Colocynthis en granules 5 CH et de Carbovegetabilis 5 CH à raison de 5 granules 3 fois par jour pour chaque.

PROSTATE : DE PLUS EN PLUS ?

Le cancer de la prostate est-il toujours aussi fréquent à La Réunion ?

Clarence, Saint-Leu

Dr Emmanuel Chirpaz, Registre des cancers de La Réunion

292 cas de cancer de la prostate ont été enregistrés par le Registre des cancers de La Réunion en 2011. C'était le premier cancer en termes d'incidence (nombre de nouveaux cas diagnostiqués pendant une période donnée) chez les hommes, devant les cancers du poumon et du côlon-rectum, avec un taux d'incidence brut de 72,6 pour 100 000 personnes-années. L'âge moyen au diagnostic était de 67 ans. L'incidence des cancers de la prostate est plus faible à La Réunion qu'en Métropole. Depuis la création

du Registre des cancers de La Réunion (1988), son incidence a continuellement augmenté jusqu'en 2007, année pour laquelle la tendance semble s'inverser (à confirmer, le Registre n'ayant pas enregistré les années 2009, 2010). Ces tendances observées à La Réunion sont relativement similaires à celles décrites en Métropole. Cette évolution de l'incidence des cancers de la prostate est imputable essentiellement au dépistage par le dosage du PSA (Prostate specific antigen).





.....

HERNIE : FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

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

Mado, Sainte-Rose

Dr Hortense Simé, pédiatre

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

© THINKSTOCK

fitflop

IDEES
CADEAUX

**SANDALS
FOR
SUPERWOMEN™**

MICROWOBBLEBOARD
FITFLOP

Disponible en pharmacie
0692 66 42 22

PHYTO SPECIFIC

P A R I S



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.

SOIN D'EXCELLENCE DES CHEVEUX FRISÉS, CRÉPUS ET DÉFRISÉS
ISSU DE LA RECHERCHE ETHNO-COSMÉTIQUE DES LABORATOIRES PHYTOSOLBA

Pharmacies | Parapharmacies

www.phyotospecific.com - /Phyotospecific.France - @PhytoSpecific.FR

Distributeur exclusif



C'est pour Vous !

1



Anti-âge divin CURE DE JOUVENCE

Spécialement conçu pour vous offrir une efficacité anti-âge globale associée à une sensorialité unique, cette collection complète "Anti-âge divin" est la solution idéale pour répondre aux exigences des peaux matures. Ce coffret contient : Stimulskin Plus crème divine multi-correction (50 ml et 5 ml), Stimulskin Plus sérum divin remodelant (5 ml) et Stimulskin Plus crème divine yeux (5 ml).

> Pharmacies

Découvrez aussi les coffrets Exquisâge et Idéal Ressource de la même collection.

3



Texture onctueuse et fondante pour un effet seconde peau instantané et un fini velouté inouï.

Crème voluptueuse PAS UNE RIDE !

Inspiré de la médecine régénérative, Premium crème voluptueuse Liérac est un soin anti-âge concentré à 8,5 % en complexe Premium Cellular (brevet déposé) et à 5 % en acide hyaluronique pour corriger jour après jour tous les signes de l'âge. Enrichi d'un concentré hautement nutritif, il nourrit intensément la peau pour un confort d'exception. > Pharmacies

4



Pour un bon fonctionnement du foie, très sollicité pendant les fêtes !

Desmodium Bio L'ALLIÉ DE VOTRE FOIE

Le *Desmodium adscendens* est une plante de la famille des fabacées originaire des zones équatoriales d'Afrique et d'Amérique Latine, traditionnellement utilisée comme draineur hépatique. Chaque ampoule de Super Diet Desmodium Bio vous apporte l'équivalent de 600 mg de plante sèche.

> Pharmacies

5

Beauty Food Keratine Max FORCE ET VOLUME

Biocyte innove en créant Keratine Max Capillaire, une formule exclusive à base de kératine. Hautement concentrée, elle est enrichie en complexe K-Amine qui contient les 18 acides aminés de la kératine et de l'extrait de prêle pour une action au cœur de la fibre. Les cheveux retrouvent vitalité, force et volume, leur croissance est stimulée.

> Pharmacies

Au délicieux goût multfruit.



6

Lisseur Bonne Mine BONNE MINE

Ce soin matin à effet immédiat, efface la fatigue, défroisse et regonfle la peau. Le Lisseur Bonne Mine Embryolisse repose le regard et donne une mine éclatante. Il lutte également contre les radicaux libres et les premiers signes de vieillissement. À utiliser tous les jours comme soin boosteur avant le maquillage.

> Pharmacies

Sensation ultra-fraîche à l'application.





Respecte la flore intime grâce à son pH physiologique.

7

Soin toilette intime PROTECTION AU QUOTIDIEN

Grâce à son complexe physio-régulateur, le soin toilette intime extra-doux de Rogé Cavallès 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

Rose de Vigne TOUTE FRAÎCHE !

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



Sans paraben ni phtalate.

10



Hypoallergénique, sans matière absorbante chimique.

Organyc PROTECTIONS BIO

Finis 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

Prémium 2° âge FINI LES RÉGURGITATIONS !

Les experts de Blédina ont conçu Blédilait Premium 2° âge pour répondre aux besoins spécifiques des nourrissons de 6 à 12 mois. Sa composition est épaissie en amidon pour éviter les petits rejets de lait, optimisée en protéines pour réduire le risque de constipation et renforcée en lactase pour limiter coliques et ballonnements. > **Pharmacies**

Oméga-3, fer,
calcium et
vitamine D.



12



La garantie de fesses sans rougeurs.

Marmailles Plus T'I COUCHE BÉBÉ !

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

13



Finis doux, non collant.

Hydra-Hyal RESSOURCEZ VOTRE PEAU !

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

14

Dapis ÇA GRATTE ?

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



Un gel petit format
qui vous suit partout.

15



Le zinc contribue également à la beauté des ongles.

Forcapil ÇA POUSSE !

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

16



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

Baume hydratant CHEVEUX EN FORME

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



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

18



Pratique à emporter.

Hachis parmentier JE MANGE COMME LES GRANDS !

Le grand classique de la cuisine française à faire découvrir à Bébé dès 8 mois, dans une recette 100 % bio ! Du bœuf fermier d'Aquitaine et du Limousin accompagné de pommes de terre, de notes de persil et d'ail pour relever le tout, le hachis parmentier Babybio réglera les plus petits ! > **Pharmacies**

19



Trois fois plus de calcium que dans le lait !

Micro-algues FINI LES CARENCES !

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

20



Coffret Nuxe DOUCHE PRODIGIEUSE

Profitez de ce très beau coffret des laboratoires Nuxe, composé de l'Huile de douche et de Prodigueux le Parfum, aux douces et subtiles fragrances de vanille et lait de coco. Non photosensibilisant, peut se porter au soleil. > **Pharmacies**

Vous cherchiez une idée cadeau ?

C'est pour Vous !

23

Soupe aux choux LE GOÛT DE MINCIR

La Soupe aux choux des laboratoires Milical est une délicieuse association de légumes et de plantes. Pour mincir avec plaisir, tout en maintenant sa masse musculaire.

> Pharmacies

Encore plus efficace associé à un régime hyperprotéiné !



21



Contient de la glucosamine et de la chondroïtine.

Chondro-Aid Fort SOUPLESSE ARTICULAIRE

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

> Pharmacies

22

Croissance + DU FER POUR GRANDIR

À partir de 12 mois et jusqu'à 3 ans, dans le cadre d'une alimentation diversifiée, Blédilait Croissance + contribue aux apports en fer de bébé.

> Pharmacies



Disponible en formats 400 g, 900 g et 1 600 g.

24



À boire ou à croquer (petits oursours).

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

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



Correcteur Précision EFFACE LES ERREURS DE LA MANUCURE

Avec sa pointe en feutre, Mavala Correcteur Précision est l'accessoire indispensable pour une manucure parfaite ! D'un seul geste, sa pointe imbibée de solvant sans acétone efface instantanément les traces de vernis sur les cuticules ou le bout des doigts. > Pharmacies

Les adeptes du nail art l'adorent !

« 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

Belles de nuit

“Fêtes-vous” une beauté!

PAR AB ET MSR

Une peau parfaite,
une coiffure
sur mesure, un
maquillage
époustouflant...
Vous serez la plus
belle pour aller
fêter. Découvrez
toutes nos
astuces, idées
et nouveautés
beauté. Et des
conseils pour
s'organiser !
Le compte à
rebours vient de
commencer...

* Je me lâche !

Les fêtes de fin d'année, c'est l'occasion ou jamais de changer de tête, de look, se faire plaisir, sortir le grand jeu. Changer de la petite robe noire, passer des cheveux courts aux longs, se faire poser des mèches de couleur, oser les paillettes... Histoire de finir l'année en beauté !



* Je m'organise !

Le maître mot, c'est de ne pas tout faire le même jour (surtout si vous n'êtes pas à jour côté soins !). D'une part, pour ne pas se fatiguer (et garder toute son énergie pour la piste de danse !). D'autre part, pour ne pas stresser. Car ce jour-là, vous aurez mille choses à faire. Du choix de la tenue au rendez-vous chez l'esthéticienne, étalez votre programme sur 1 à 2 semaines. Notez dans un carnet tout ce que vous avez à faire.

* J'anticipe !

Le jour J, glissez dans votre sac une petite trousse de secours pour les retouches maquillage, des papiers absorbants et matifiants, un crayon noir, des cotons-tiges, votre rouge à lèvres ou gloss, des lingettes rafraîchissantes ou déodorantes, des pansements pour les pieds et du paracétamol ! Anticipez aussi les lendemains de fête. Placez un citron au frigo, à boire dès le réveil, à jeun, dilué dans un verre d'eau tiède. Effet détox assuré ! Ayez de l'eau florale de bleuet pour décongestionner les yeux.

* Je budgétise !

Faites une liste de vos besoins (maquillage, tenue de soirée, coiffeur...) et fixez-vous un budget. Pour ne pas succomber à la tentation, prenez de l'argent liquide et oubliez la carte bleue à la maison !



Mon rétroplanning

- j-15 : je prends rendez-vous chez mon coiffeur pour J - 1.
- j-7 : j'applique quotidiennement un soin visage raffermissant.
- j-5 : je fais un gommage (corps et visage).
- j-4 : je m'épile.
- j-3 : je m'occupe de mes pieds.
- j-2 : je m'occupe de mes mains.
- j-1 : je vais chez le coiffeur.

Une peau *éclatante*

Connaissez-vous le secret d'un maquillage réussi ? Le teint, bien sûr ! Il doit être parfait. Un travail de longue haleine. Au programme : repos, alimentation santé, soins adéquats.



* Soin **exfoliant**

Une à deux fois par semaine, **accordez-vous un gommage visage**. Le but est d'exfolier, c'est-à-dire d'éliminer les cellules mortes de la couche superficielle de la peau. Résultat, le grain est affiné, le teint plus éclatant, les produits de beauté pénètrent mieux, le renouvellement cellulaire est stimulé. Les gommages s'effectuent sur une peau nettoyée avec un produit doux (afin d'éviter les irritations). Il est préférable d'éviter le contour des yeux. Rincez abondamment. Appliquez ensuite une crème hydratante ou un masque de beauté.



Pour un masque nettoyant au chocolat, faites bouillir du chocolat noir avec un peu d'eau. Ajoutez un peu d'eau de fleur d'oranger. Appliquez sur le visage.





* Cure de sommeil

Toutes les crèmes du monde ne remplaceront jamais une bonne nuit de sommeil. Car, pendant la nuit, les cellules se régénèrent. Quand le sommeil est mauvais, le cycle circadien (jour/nuit) se désynchronise. La peau n'est pas nettoyée (les déchets non évacués provoquent la production de radicaux libres), pas réparée. Premier touché, le contour de l'œil, zone la plus fragile et la plus fine de notre visage. Une étude menée par l'University Hospitals Case Medical Center, à Cleveland, compare les signes de vieillissement de femmes dormant plus de 7 heures avec ceux de femmes dormant moins de 5 heures.

Conséquences : ridules, pigmentation irrégulière, relâchement et perte d'élasticité sont 2 fois plus importants chez les secondes.

Pour un teint de pêche, il faut au minimum 8 h de sommeil, en se couchant de préférence avant 23 h pour un sommeil vraiment réparateur.

© ISTOCKPHOTO



CIRCUS BOUTIQUE

FRANK LYMAN
DESIGN

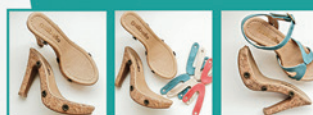
Superbes robes

Arrivage permanent
TOUTE L'ANNÉE !

galibelle

SANDALES
INTERCHANGEABLES

Grand choix de lanières



55, rue Juliette Dodu
SAINT-DENIS
06 92 85 16 75
02 62 94 32 01

NOUVEAU chez **MANCINI Institut**

Debussy Thermodermie
UNE NOUVELLE FAÇON DE MINCIR !

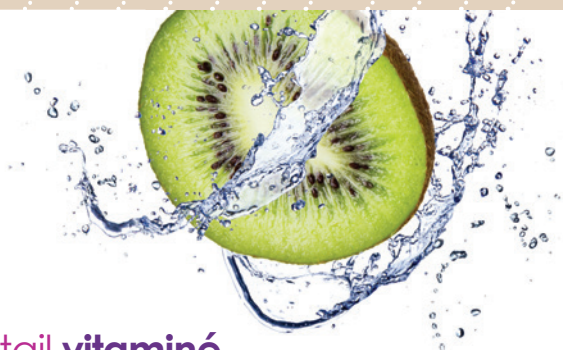
MANCINI INSTITUT vous propose une méthode d'amincissement et de relaxation douce et unique. Grâce à la **thermodermie**, sculptez votre corps et revitalisez votre visage. La **liposonic** permet d'éliminer des dépôts graisseux de façon sélective par des ondes de pressions pulsées.

- Perdez jusqu'à une taille en une semaine
- Rajeunissez votre visage
- Soins relaxants

MANCINI INSTITUT
4, Bd de Verdun - Bât. Horus - LE PORT - ☎ 0262 223 950





* Cocktail vitaminé

Un mois avant les fêtes, augmentez votre consommation de fruits. Ils sont très riches en sels minéraux et en vitamines.

- **Le kiwi** est l'un des fruits les plus riches en vitamine C (il en contient deux fois plus que l'orange). Vous en trouverez aussi beaucoup dans l'acérola. Antiride efficace, la vitamine C active la synthèse du collagène, favorisant la fermeté et la souplesse de la peau. Elle a, en outre, une action exfoliante et détoxifiante.
- **La mangue** contient des vitamines A, E (forte action anti-oxydante) et C. Le trio de choc pour avoir bonne mine et lutter contre le vieillissement cutané !
- Enfin, **la noix de coco** est riche en potassium, fer (il oxygène les cellules épidermiques), magnésium, phosphore, cuivre et zinc.



© ISTOCKPHOTO

Vous pouvez aussi appliquer les fruits directement sur le visage. Pour une peau sèche, optez pour des fruits qui retiennent l'eau comme l'ananas, la pastèque ou la banane. Une peau grasse ? Choisissez des fruits riches en vitamine C, antiseptiques et astringents. Ils resserrent les pores (citron, pampleousse...).

BEAUTY FOOD

Découvrez le *plaisir* de l'**EFFICACITÉ** !

PURIFIANT



ANTI-ÂGE



CAPILLAIRE



Ces formules exclusives apportent un dosage maximal d'ingrédients actifs tout en vous offrant, pour la 1^{ère} fois, un véritable plaisir à l'utilisation !

www.biocyte.eu

CONTACTS : 06 92 88 63 41 ou 06 92 07 82 86
Disponible auprès de votre pharmacie ou parapharmacie

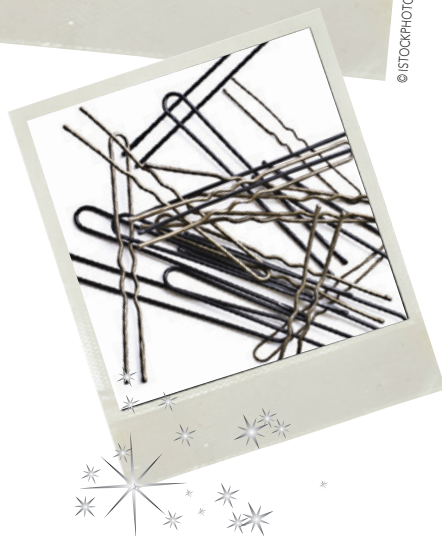
POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR

Une coiffure *sublime*

Chignon bun, coupe rock, brushing parfait... découvrez trois coiffures de fêtes pour tous les styles. Avec les conseils et astuces de Barbara Jorby, coiffeuse.



© ISTOCKPHOTO



* Chignon bun

Les jeunes filles peuvent se permettre un chignon bun, ultra-simple à réaliser, avec un **effet "waouh" garanti !**

Les outils : un "donut", sorte de boudin en mousse qui permet d'obtenir des chignons ronds et gonflés, une brosse, un peigne à queue et des épingles à chignon.

La réalisation

- Sur une chevelure lavée la veille (pour éviter que les cheveux ne glissent trop) et bien brossée tête en bas, réaliser une queue de cheval haute avec un élastique discret.
- Passer ensuite le donut dans la queue de cheval, et le recouvrir avec les longueurs en les enroulant tout autour.
- Rentrer les mèches avec la queue du peigne et les fixer au fur et à mesure avec des épingles.
- Laquer.

* Coupe rock

Autorisez-vous **un look rock et sexy.**

Pour cela, la coque est obligatoire !

Les outils : un élastique pour la queue de cheval, un peigne à queue pour crêper, des petites pinces clips et des épingles à chignon.

La réalisation

■ Prendre une grande mèche sur l'avant de la tête pour créer la coque qui part en arrière. ■ Crêper les cheveux de cette mèche à l'aide du peigne à queue et la rabattre en arrière. ■ Lisser doucement la mèche crêpée et la fixer en arrière à l'aide d'une petite pince clip. ■ Ramasser le reste de la chevelure en une queue de cheval qu'on viendra attacher au point de fixation de la mèche crêpée. ■ Enrouler la plus longue mèche de la queue de cheval autour de l'élastique pour le cacher. ■ Fixer avec une épingle.



La poudre volume

"Elle donne un effet génial avec un minimum de travail." Très texturisante, la poudre de volume s'applique sur cheveux secs, au niveau des racines, là où vous souhaitez gagner du volume. Il faut ensuite frictionner légèrement du bout des doigts, pour finir de décoller les racines. Appliquée sur le dessus de la tête, le volume affine le visage et allonge la silhouette. Travaillée entre l'arrière et le dessus de la tête, elle donne un look très féminin. La poudre de volume permet également d'épaissir les cheveux, de créer de jolis "wavys" et des chignons de folie !

Barbara Jorby, coiffeuse.



© ISTOCKPHOTO

* Brushing impeccable

Pour les fêtes, maîtrisez à la perfection tout l'art du **brushing**.
Les outils : fini les brosses rondes compliquées à faire tourner pour faire "rentre" son brushing !
Une brosse plate ou ovale fera parfaitement l'affaire. Un sèche-cheveux.

La réalisation

- Pré-sécher les cheveux afin qu'ils soient presque secs.
- Séparer la chevelure en quatre parties (deux derrières et une de chaque côté) et brusher chaque partie en faisant suivre brosse et sèche-cheveux dans le même sens.
- Soigner le brushing des mèches de devant en leur donnant la forme souhaitée.



© ISTOCKPHOTO



Les conseils de la spécialiste

■ "Les cheveux, c'est comme la peau, ça s'entretient au quotidien." Nettoyer et hydrater sa peau est devenu un réflexe. La protéger du soleil aussi. C'est pareil pour les cheveux !

■ Tous les soirs, **il faut brosser sa chevelure pour la dépoussiérer**, éliminer les cheveux morts et stimuler la circulation sanguine du cuir chevelu. On utilise une bonne brosse, en poils de sanglier ou à picots de silicone. Et on y va doucement. Pour les cheveux frisés, on utilise un gros peigne de démêlage ou tout simplement ses doigts, qui agissent comme les dents d'un gros peigne.

■ **Les cheveux ont besoin d'être hydratés** et protégés, surtout en zone tropicale où ils sont sans cesse exposés au soleil. Les baignades dans l'eau de mer ou dans les piscines les mettent également à rude épreuve. Un soin hydratant sans rinçage ou une huile sèche protectrice sont alors absolument nécessaires.

■ Pas trop de gel ni de mousses, sauf pour discipliner ses cheveux. **"De manière générale, il faut assumer sa nature de cheveux"**. Mais ici, les cheveux ont tendance à "frisouiller" à cause de l'humidité. On peut donc opter pour des soins à faire en salon (lissage brésilien ou brushing 3D), qui sont aussi des soins. Ils permettent de limiter totalement le recours aux produits agressifs entre deux séances."

■ Un soin profond, juste avant le réveillon, donnera un coup d'éclat à votre chevelure. À faire en salon, sous casque chauffant, ou à la maison, en laissant poser un masque toute la nuit.

■ Et le jour J ? **"Pour les cheveux frisés, faire son shampoing la veille au soir"**, afin que la nuit écrase un peu le volume de la boucle. Pour tous les autres cheveux, préférer un shampoing le matin de la fête plutôt que le soir même. Un cheveu un peu gonflé par l'humidité et naturellement hydraté par le sébum de la journée est plus joli et plus facile à travailler pour le coiffage."

Barbara Jorby, coiffeuse à l'Éperon.

Adhérent CGSS

MANCINI
Institut

LE SPÉCIALISTE
des perruques brevetées
anti-glisse NJ
et de la beauté capillaire



MANCINI INSTITUT propose des solutions pour faire face aux changements d'apparence, comme le port d'une chevelure de remplacement, perruque complète ou partielle, en cas de perte des cheveux.

> Conseils de spécialistes <

> Choix varié hommes et femmes <

> Soin du cheveu <

“Merci à Mancini Institut d'être sensible au fait que le cancer entraîne souvent des modifications de l'image de soi. Grâce à ses conseils, j'ai repris confiance en moi et j'ai enfin retrouvé ma féminité.”

Lia - 45 ans
Saint-Denis

MANCINI INSTITUT

4, Bd de Verdun
Bât. Horus - LE PORT
☎ 0262 223 950

Joyeuses fêtes

DARPHIN PARIS

STIMULSKIN DIVINE

EXQUISAGE

IDEAL RESOURCE

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



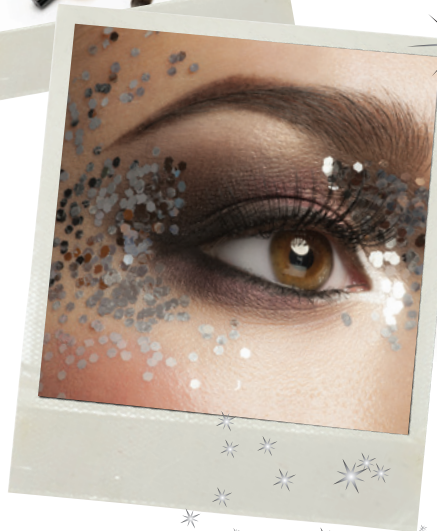
PHYSIOPURE

LA PEAU SE LIBÈRE, ELLE RESPIRE !



Un make-up artiste

Au menu : or, métal, bijoux, plumes. Pour les fêtes, laissez-vous surprendre par des accessoires glamours, chics et strass. Pour celles qui osent la différence !



Trop de paillettes tuent les paillettes ! Il est conseillé de ne choisir qu'une seule partie du corps à sublimer.

* Regard paillette

Après avoir terminé votre maquillage, appliquez des poussières de paillettes (plus ou moins épaisses, dorées, cuivrées ou argentées) à des endroits stratégiques : les tempes, le dessus des sourcils, le coin de l'œil.

Plan B

Des huiles pailletées peuvent s'utiliser sur l'ensemble du corps. Effet bronzage garanti sur une peau claire, effet satiné sur une peau noire ! Éclatant et nourrissant.



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



* Cils époustouflants

C'est l'accessoire beauté du moment, le petit détail qui dynamise le maquillage ! Pour les fêtes, adoptez toutes formes de faux-cils excentriques à base de plumes, parfait pour les oiseaux de nuit ! Ils se fixent avec de la colle sur la peau juste au-dessus du cil.

Plan B

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



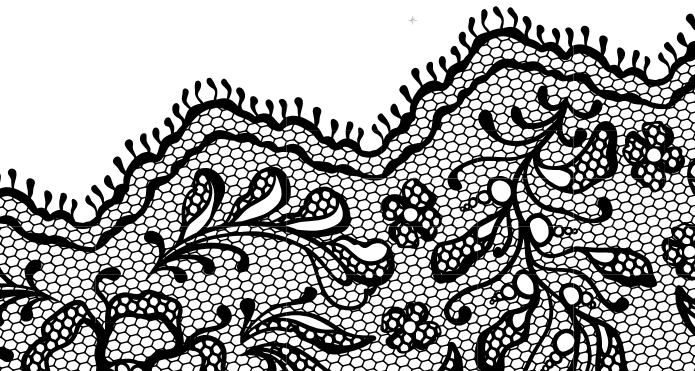
* Visage dentelle

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

Plan B

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

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



Manque de temps ?

HUILE SÈCHE-VERNIS

- Accélère le séchage de votre manucure
- Prend soin des cuticules



Sec au toucher en un temps record



L'Huile Sèche-Vernis

accélère le séchage de la manucure en un temps record.

L'huile de coton protège et nourrit les cuticules, en leur restituant toute leur souplesse.

Pour un contour de l'ongle net et soigné !

MAVALA
SWITZERLAND

www.mavala.com

Contact Ile de La Réunion : 0692 01 86 16

Nouveauté

* Bouche bijou

La manucure caviar inspire la bouche bijou.

Un maquillage des lèvres original.

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

Plan B

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

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



LAIT-CRÈME CONCENTRÉ

Essayez la crème surdouée,
vrai secret de beauté depuis
des décennies.
C'est LE soin universel chouchou
des maquilleurs partout dans
le monde.
Il démaquille, hydrate, nourrit, répare,
apaise... votre peau va l'adorer !

SEMAINE DE FOLIE.

9 DÉFILÉS, 3 CASTINGS,
2 PRISES DE VUES ET
1 SEUL SECRET DE BEAUTÉ !

LABORATOIRES
Embryolisse.

Culte depuis 1950.

Retrouvez tous les produits Embryolisse en pharmacies,
parapharmacies et sur www.embryolisse.com

Embryolisse.
LABORATOIRES

Lait-Crème
Concentré
Soin hydratant nutritif
adoucissant

Tous types de peaux
Testé sous contrôle
dermatologique

Rejoignez-nous
sur :



Espoir

Sida : où en est la recherche ?

PAR ANNE DEBROISE

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

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

lymphocytes CD4, chefs d'orchestre du système immunitaire. Or, s'ils sont administrés avant que la population de ces lymphocytes ne soit trop basse, les traitements antirétroviraux actuels permettent désormais aux porteurs du virus de vivre aussi longtemps que la population générale.

NOMBREUX EFFETS SECONDAIRES

Ils peuvent même, désormais, envisager plus sereinement d'avoir des enfants. Le risque de transmission du virus de la mère à l'enfant, lors de l'accouchement et au cours de l'allaitement, a été considérablement réduit. Alors qu'environ 1 enfant sur 5 né de mère séropositive naissait infecté, les nouveaux protocoles de traitement des



©HUSE-ISTOCK

EN CHIFFRES

En 2014,
37 millions de personnes

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

femmes enceintes, voire de l'enfant, font passer ce chiffre à 1 sur 100. Les traitements sont devenus plus efficaces et plus faciles à prendre. Fini les cocktails d'une vingtaine de pilules à prendre à heure fixe. Aujourd'hui, le traitement du séropositif se réduit à une poignée de médicaments quotidiens, voire un seul dans certains cas. Ils restent cependant agressifs et provoquent de nombreux effets secondaires, parfois graves : diarrhées, nausées, neuropathies (affection des cellules nerveuses), lipodystrophie (modification de la répartition des graisses dans le corps), effets psychologiques (vertiges, troubles d'humeur, dépression)... Ces progrès dans les traitements permettent d'envisager que l'on puisse guérir un jour du Sida. Cela pourrait déjà être le cas d'une jeune Française de 18 ans, dont l'histoire vient d'être révélée. Celle-ci, contaminée par sa mère à la naissance, a été traitée aussitôt. Mais elle a stoppé son

traitement au bout de 6 ans. Elle vit depuis 12 ans sans traitement et sans trace de virus dans le sang. Même s'il est encore présent dans ses cellules, celui-ci est inactif. Comme si son corps avait appris à vivre avec et à le contrôler. Mais, comme l'indique le docteur Constance Delaugerre, présidente du comité scientifique et médical de Sidaction, il ne s'agit encore que d'un "cas unique", qui n'est peut-être pas généralisable.

CAS DE RÉMISSION

Une vingtaine d'autres séropositifs, en France, sont aussi considérés en rémission. Il s'agit cette fois-ci de personnes contaminées à l'âge adulte, qui ont été soignées très précocement et pendant plusieurs années mais ont arrêté leur traitement pour des raisons personnelles ou médicales. Un abandon qui,

...



Autotest, comment ça marche ?

Pour qui ?

Tout le monde, même les mineurs.

Pour quoi ?

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

Combien ?

Entre 25 et 30 euros.

Quelle fiabilité ?

99 % si la contamination a plus de 3 mois.

Fonctionnement ?

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

...

contrairement à ce que l'on observe d'habitude, n'a pas conduit à la réapparition du virus dans leur sang. Une fois encore, leur organisme semble le garder sous contrôle. Ces rémissions seraient durables, puisqu'elles persistent depuis 9 ans en moyenne. Environ 7 % des malades traités dès la période de primo-infection pourraient vivre ainsi normalement sans traitement.

VACCIN ANTI-SIDA

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

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



65 ANS ET + LE ZONA PEUT VOUS CONCERNER

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

Le virus est probablement en nous !

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

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 saura vous conseiller.

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

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

(1) Oman MN et al. A vaccine to prevent herpes zoster and postherpetic neuralgia in older adults. N Engl J Med 2005;352:2271-84. (2) Kimberlin DW, Whitley RJ. Varicella-Zoster Vaccine for the Prevention of Herpes Zoster. N Engl J Med 2007; 356:1339-43. (3) Khoshnood B, Debruyne M, Lanc F et al. Seroprevalence of Varicella in the French Population. The Pediatric Infectious Disease Journal 2006;25: 141-44. (4) Gonzalez Chiaspe S et al. Herpes zoster burden of disease in France. Vaccine 2010;28:7933-38. (5) Bouhassira D, Chassany D, Gallat J et al. Patient perspective on herpes zoster and its complications: An observational prospective study in patients aged over 50 years in general practice. Pain 2012;153:342-49. (6) Liesegang TJ. Natural history, risk factors, clinical presentation and morbidity. Ophthalmology 2008;115:53-512. (7) Helgason S. et al. Prevalence of postherpetic neuralgia after a single episode of herpes zoster: prospective study with long term follow up. Br Med J. 2000;321:1-4. (8) Schmäder K. Herpes Zoster in Older Adults. Clin Infect Dis 2001;32:1481-86. (9) Schmäder K. Treatment and prevention strategies for herpes zoster and postherpetic neuralgia in older adults. Clin Geriatr. 2006;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) Christa PJ, Hübnermann G, Maine DN. Postherpetic neuralgia in older adults: evidence-based approaches to clinical management. Drugs Aging 2007;24: 1-19. (12) Helgason S. et al. Prevalence of postherpetic neuralgia after a single episode of herpes zoster: prospective study with long term follow up. Br Med J. 2000;321:1-4. (13) 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;23:490-496. (14) Sentinelles. Bilans annuels 2012. Disponible sur <http://websenti.u707.jussieu.fr/sentinelles/>.

Vital

Le glutathion, une super molécule ?

PAR PRISCILLA ROMAIN

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

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

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

Et le glutathion dans tout ça ?

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

mobiliser ses défenses immunitaires et ne pourrait pas résister aux attaques virales, aux bactéries ni aux cancers. Quant au foie, il s'assècherait sous l'accumulation des toxines et deviendrait vite hors-service. Un vrai scénario catastrophe.

Quel est le champ d'action du glutathion ?

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

© ISTOCKPHOTO





lui, elles sont moins actives et moins aptes à lutter contre les agressions. Et enfin, l'œil. L'absence de cette molécule dans le cristallin est un facteur moteur d'accélération de sa sénilité et du développement de la cataracte avec le vieillissement.

Où en trouver ?

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



Un fragile équilibre

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

SUPER DIET

Le foie en fête !

Le desmodium est une plante de la famille des fabacées originaire des zones équatoriales d'Afrique et d'Amérique Latine.

Le desmodium est l'allié de votre foie : il participe à la **régénération du foie et au bon fonctionnement hépatique**. Il est traditionnellement utilisé comme draineur hépatique.



EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES

www.superdiet.fr

POUR UNE MEILLEURE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

Distribué par Sodispa

FORMATION REFLEXOLOGIE THERAPIE RTTFA



La Réflexologie Thérapie Totale est une profession qui s'apprend !



Formation animée par le Dr Faure-Alderson* qui a créé une méthode de réflexologie globale qui porte l'appellation de Réflexologie Thérapie Totale.

Dès 1969, le Dr Martine Faure-Alderson pose les bases scientifiques de la réflexologie communes à toutes les thérapies naturelles où "tout est en tout" et "tout est cause de tout", d'où le terme de Reflex Therapy Total donné à cette méthode. Graduellement la méthode progresse par la connaissance plus précise des zones de structure du crâne et des nerfs crâniens, de la colonne vertébrale, des ceintures scapulaire et pelvienne.

PLACES LIMITÉES

du 4 au 7 mars 2016
et du 9 au 12 mars 2016
info : 02 62 37 18 39
www.formessence.eu

*Auteur du livre Réflexologie Thérapie Totale, elle enseigne et anime des conférences dans le monde entier.

Il était une fois

Le fabuleux voyage d'un bout de gras



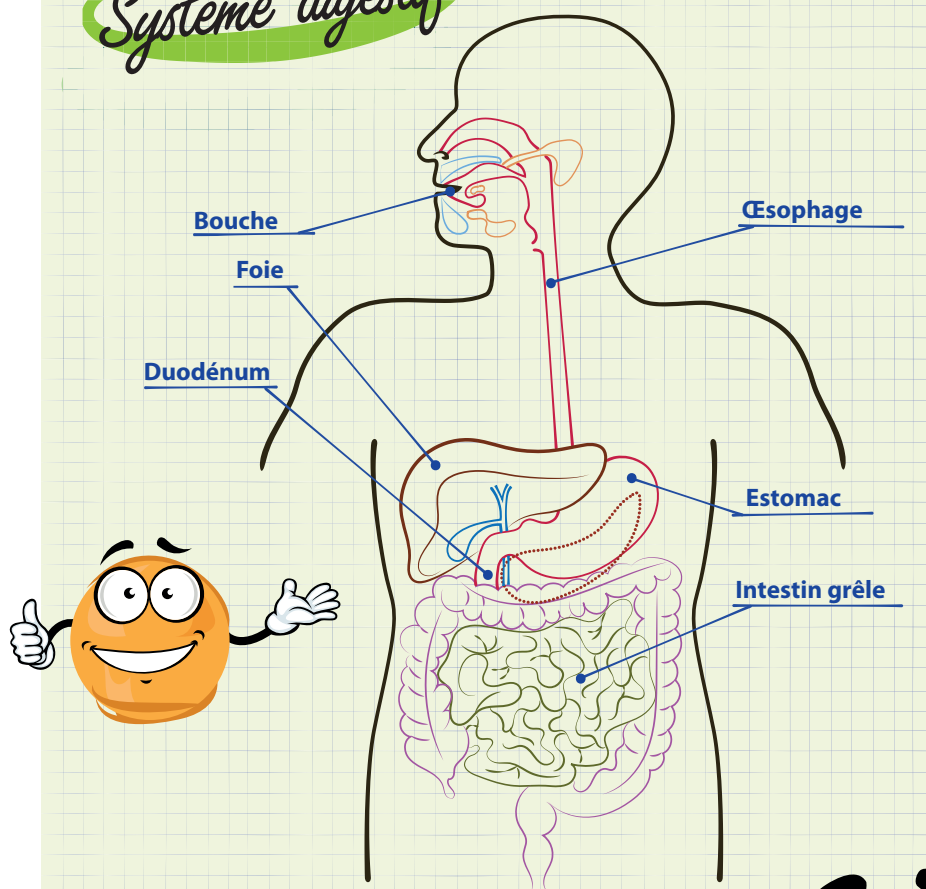
PAR LUCIE DANIEL

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

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

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

Systeme digestif



4 Le transport

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

5 L'utilisation

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

2 De la bouche à l'estomac

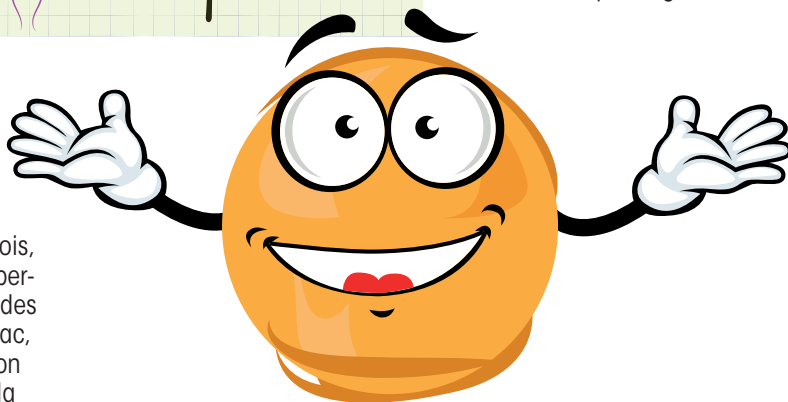
Dès la première bouchée, la mastication et la salive transforment les aliments en un bol alimentaire qui peut descendre le long de l'œsophage. Toutefois, les enzymes présentes dans la salive ne permettent pas (ou très peu) la dégradation des molécules de gras. Une fois dans l'estomac, le brassage des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

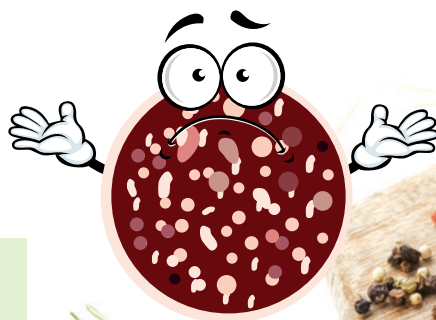
3 Dans l'intestin

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

6 L'effet "déboucheur" du bon cholestérol

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





Le mauvais gras : la rondelle de saucisson

1 Dans l'assiette

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

2 Dans la bouche

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

3 De l'estomac à l'intestin

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

4 L'absorption et le transport

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

5 L'utilisation

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

Et les "trans" ?

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



3 conseils pour "taper dans le gras"

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

Steven Labrana, coach sportif

Faites une croiX sur vos maux d'estomac



Médicament contenant de l'hydroxyde d'aluminium et de magnésium, pas avant 15 ans.
Prendre à distance des autres médicaments (plus de 2 heures si possible). Lire attentivement la notice.
Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

VISA GP n°14/09/60330700/GP/001

À gras-le-corps

La crise de foie n'existe pas !

PAR MARIE-FRANCE GRUGEAUX-ETNA

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



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

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

Il s'agit en fait d'une indigestion.

VRAI. Nous attribuons au foie des symptômes qui n'ont rien à voir avec cet organe. En réalité, chacun a sa propre définition de la crise de foie, exactement comme pour

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

Ça peut être grave.

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



On ne peut pas vivre sans vésicule biliaire.

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

On peut soigner facilement une "crise de foie".

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

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

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



© ISTOCKPHOTO, TOP PHOTO GROUP



Arkopharma

Avec **ARKOFLUIDES®**, retrouvez votre bien-être digestif !

ARKOFLUIDES® CONFORT DIGESTIF

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

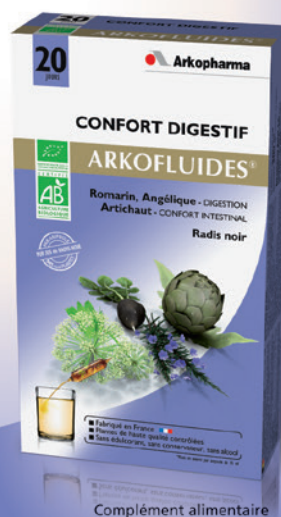
L'**Artichaut** favorise l'élimination des toxines et des graisses au niveau du foie. Le **Romarin** est connu pour ses propriétés sur le système digestif, et l'**Angélique** est particulièrement utile en cas de ballonnement. Cette association est complétée par du **Radis Noir**.

Fabriquée en FRANCE
Sans EDULCORANT
Sans CONSERVATEUR
Sans ALCOOL
Plantes de haute qualité
contrôlées issues de
l'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



UN CONSEIL :

Un repas copieux ou festif approche ? **ARKOFLUIDES® CONFORT DIGESTIF** vous aidera à vous réconcilier avec les lendemains de fêtes !



Pour en savoir plus,
visitez
www.arkofluides.fr
ou flashez ce code



Phytothérapie
en pharmacie



Conseils
pharmaciens

ARKOFLUIDES®
La santé par les plantes

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

© 2010 Arkopharma - Code A.C. 3301548030014 - © Marie Vial - France.com

Test

Diabète : êtes-vous à risque ?

PAR NATHALIE CHILLAN

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

© STOCKBYTE, ISTOCK

1 Quel âge avez-vous ?

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

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

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

2 Connaissez-vous des diabétiques dans votre famille ?

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Calcul de l'IMC chez l'adulte

IMC = Poids (kg) / (Taille(m)²)

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

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

5 Pratiquez-vous une activité physique ?

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

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

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

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



RÉSULTATS

Votre score : **1 à 7 points**

Risque faible

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

Votre score : **8 à 10 points**

Un risque existe

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

Votre score : **11 points et plus**

Attention ! Risque élevé

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



Zoom

Pourquoi faire un fond d'œil ?

PAR ASTRID BOURDAIS

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

Qu'est-ce qu'on observe ?

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

À quoi ça sert ?

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

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

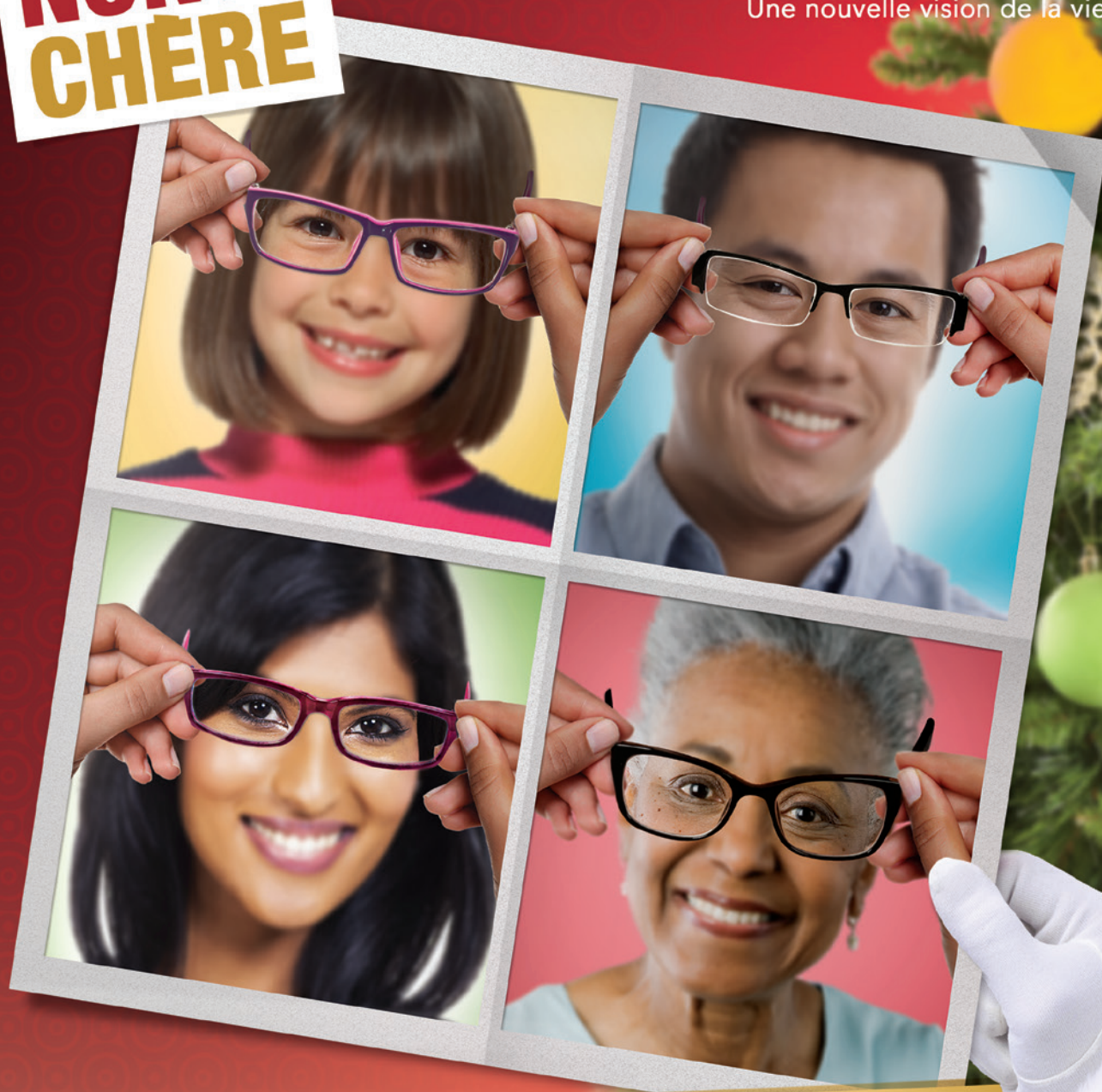
À quelle fréquence ?

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

NON à la
vue
CHÈRE

Optic 2000

Une nouvelle vision de la vie



Pour l'achat de lunettes correctrices :
**UNE SOLAIRE
DE MARQUE OFFERTE***

www.optic2000.com

* Offre valable jusqu'au 29 février 2016. Voir conditions en magasins. Photos non contractuelles.

SAINT-JOSEPH

Tél. : 02 62 29 65 83

SAINT-PAUL

Tél. : 02 62 45 59 12

LE TAMPON

Tél. : 02 62 19 34 40

Gare au tampon

Choc toxique : faut-il en avoir peur ?

PAR ANNE DEBROISE

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

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

STAPHYLOCOQUE DORÉ

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

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

capable d'empoisonner le sang et les tissus lorsqu'elle est produite en grande quantité", explique Frédéric Laurent, co-directeur du Centre national de référence des staphylocoques (Lyon). La prolifération de ces souches particulières et leur production massive de toxine "TSST-1" conduisent au choc toxique staphylococcique. Il peut être aussi favorisé chez des personnes dont le système immunitaire n'a pas appris à vivre avec cette souche bactérienne.

MISES EN GARDE

Ce syndrome a été identifié dans les années 1978 et, dès les années 1980, on remarque qu'il se produit le plus souvent chez des utilisatrices de tampons pendant ou juste après leurs règles. Cette prise de conscience a conduit l'administration américaine chargée de la commercialisation des produits alimentaires et des médicaments (la FDA) à déconseiller la commercialisation de tampons trop absorbants, à obliger les fabricants à insérer une mise en garde sur le syndrome de choc toxique dans leur notice, et à classer les tampons selon leur degré d'absorption, afin que les femmes utilisent le niveau minimal dont elles ont besoin. Mais, comme beaucoup de femmes, Lauren Wasser n'avait jamais

fait attention à cette mise en garde. Et ce jour-là, les staphylocoques présents dans son vagin ou

sur ses mains lors de l'introduction du tampon ont proliféré et produit la toxine TSST-1. La fièvre, les nausées, l'hypotension, les vomissements sont apparus. Son système cardiovasculaire s'est mis à fonctionner de manière anarchique, les vaisseaux sanguins se sont dilatés, le sang n'a plus circulé correctement, les tissus ont commencé à manquer d'oxygène, de nombreux organes, dont le cœur, menaçant de défaillir. Hospitalisée in extremis, Lauren a été sauvée. Mais sa jambe, gangrenée, a dû être amputée. L'extrémité de sa deuxième jambe est également en mauvais état.

RETIRER LE TAMPON ET CONSULTER

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



Du bon emploi des tampons hygiéniques

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

Service express

Sitôt opéré, sitôt levé !

PAR ASTRID BOURDAIS

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

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

CHIRURGIE VIDÉO-ASSISTÉE

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

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

des patients à l'hôpital tout en améliorant leur qualité de vie et leur convalescence. Par ricochet, les économies réalisées par la Sécurité sociale sont potentiellement très importantes.

CICATRISATION RAPIDE

"La cicatrisation est aujourd'hui mieux maîtrisée car beaucoup d'opérations ne nécessitent que des mini-incisions pour passer la caméra et les outils, précise le spécialiste. De ce fait, les chirurgiens tendent à mettre moins de drains (technique permettant l'évacuation des substances produites lors du geste chirurgical) qu'auparavant, ce qui permet de mieux contrôler la cicatrisation et de laisser sortir le patient plus rapidement. Ce qui diminue aussi le risque des maladies nosocomiales." Les techniques d'anesthésie ont aussi beaucoup évolué. L'anesthésie locorégionale permet, par exemple, d'endormir de façon sélective une partie du corps et de contrôler la douleur jusqu'à 24 h après l'opération. Les pratiques liées à l'anesthésie évoluent elles aussi, permettant de réduire de manière importante le jeûne préopératoire. Avant, un patient devait être complètement à jeun dès minuit la veille de l'opération et celle-ci pouvait avoir lieu en milieu d'après-midi. Le patient accumulait ainsi fatigue et stress avant même d'avoir été endormi. Aujourd'hui, de nombreux praticiens recommandent un jeûne de 6 h seulement avant la chirurgie et le patient peut boire un peu d'eau sucrée jusqu'à 2 h avant l'opération.

Moins douloureux

Les prescriptions de calmants (anxiolytiques) avant l'opération sont également revues à la baisse et les médicaments à effet courts sont privilégiés. De même, l'évaluation de la douleur est aujourd'hui plus fine. Les différents paliers douloureux sont expliqués au patient et c'est lui qui maîtrise la prise de ses antalgiques. Moins stressé, moins fatigué, moins douloureux et plus actif dans sa prise en charge, il récupère plus vite, d'autant que le relai avec les professionnels (kiné, infirmiers, diététiciens...) se fait très bien à la maison.

**NOUVEAU
À LA RÉUNION**

Bastide

LE CONFORT MÉDICAL

Plus de 100 magasins pour votre bien-être

MATÉRIEL MÉDICAL
VENTE
LOCATION

Venez découvrir
votre nouveau magasin
de matériel médical

- Confort & Santé
- Matériel médical
- Professionnels
- Incontinence

150 m² de SHOW ROOM
OUVERT AU PUBLIC

Tél. : 0262 262 242

Rue Paul Verlaine ZI n° 2 - LE PORT

MEPHISTO

CHAUSSURES D'EXCEPTION

**Pieds fatigués ?
Plus jamais !**

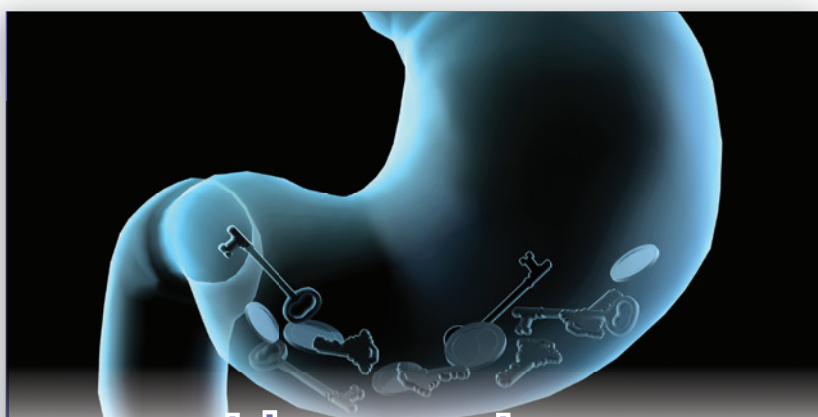
- ✓ Matelassage intégral
- ✓ Technologie soft-air
- ✓ Membrane confortemp
- ✓ Semelle amovible

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

NOUVEAU
Payez en 3 fois sans frais
CB uniquement

Savez-vous...

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



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

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

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

un Péruvien de 34 ans en novembre 2009.

2° : un stylo en plastique.

Il était là depuis au moins 25 ans, caché au plus profond d'une Anglaise souffrant de douleurs abdominales.

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

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

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

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

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





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

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

SOCIÉTÉ



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

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

© ISTOCKPHOTO

ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform !** chez vous



6 numéros (1 an)

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

25€

Vous ne payez que les frais d'expédition.

Remplissez le formulaire et retournez-le

accompagné d'un chèque de 25 € (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).

En toute sécurité

Noël : les cadeaux à éviter

PAR JULIE BOSSART

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



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

AVERTISSEMENTS

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

Risques encourus : une asphyxie et dans "le meilleur des cas", une perforation intestinale si les aimants se sont agglomérés. C'est pourquoi les coffrets d'expériences magnétiques et ou électriques doivent mentionner cet avertissement : *"Attention. Ne convient pas aux enfants de moins de 8 ans. Ce produit contient de petits aimants. Une fois avalés, ces aimants peuvent se coller ensemble au travers des intestins et engendrer de graves blessures. Consulter immédiatement un médecin en cas d'ingestion d'aimants."*



© ISTOCK

Conseils

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

Peluches, poupées ou jouets électriques ?

Les porteurs

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



Les jeux de construction et de société

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



Les jouets électriques

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



Les peluches

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



Les jouets chimiques

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



Les poupées

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



PAR MSR

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

Granules

Homéopathie : les enfants aussi !



Quels sont les grands principes de l'homéopathie ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

pourra prendre en charge ces enfants et s'adapter aux différents cas. Si l'enfant est réellement hyperactif et traité par la Ritaline, on pourra lui donner en parallèle des médicaments homéopathiques.

Est-elle compatible avec l'allopathie ?

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

Comment administrer les granules à un nourrisson ?

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

Cas d'école

24 h

dans une crèche

PAR SONIA DELECOURT

Il existe 94 crèches à La Réunion. Qui y travaille ? Que font vos enfants toute la journée ? Pour le savoir, nous avons passé une journée en immersion dans une micro-crèche de l'Est de l'île.

7 h

Les premiers bouts de chou arrivent. Sur un site verdoyant situé à la Marine, à Sainte-Suzanne, se trouvent deux crèches pouvant accueillir chacune 10 enfants : "Petits zé grands" qui reçoit les petits de 3 à 18 mois, et "Castors juniors" qui les accueille de 18 mois à 6 ans. Entre les deux bâtiments, un jardin aménagé où cabanes multicolores, toboggans et balançoires permettent aux enfants de jouer en plein air. Dans ce cadre champêtre, chaque structure dispose d'une salle de repas et de jeux, de toilettes, d'une salle de

sieste, et d'une salle de change, où chacun a un casier pour y ranger ses petites affaires. Dès leur arrivée, les marmailles sont accueillies par des professionnels de la petite enfance. Dans ce petit monde, chacun est appelé par son prénom, il fait partie de la "famille".

8 h 30

Avant de venir à la crèche, les enfants doivent avoir pris leur petit-déjeuner. Mais ils y reçoivent tout de même une collation : fruits de saison, fruits secs, céréales, ou compotes pour les plus petits.



Dès 7 h, les premiers bouts de chou arrivent.



8 h 30, c'est l'heure de la collation !



8 h 40

Dans le jardin, sur le gazon, les auxiliaires de petite enfance installent des tapis. C'est l'heure du jeu. Petits et grands s'amuse ensemble. "C'est important d'avoir des enfants d'âges différents, explique Sabrina Courteaud, éducatrice et directrice des deux structures. Les plus grands tirent les petits vers le haut. Celui qui ne marche pas va essayer de le faire. Celui qui ne parle pas va babiller pour se faire comprendre comme le grand. Les petits, eux, apportent une sérénité aux grands et leur apprennent à faire attention." Différents jeux sont installés. Chaque enfant peut, selon ses envies, aller de l'un à l'autre. Le tout, sous le regard des auxiliaires. "Notre rôle est d'accompagner l'enfant tout au long de la journée à travers des activités, des chants, le repas, le change et l'endormissement, explique Emmanuel Raoul, l'une des 8 auxiliaires petite enfance de la structure. Nous mettons tout en œuvre pour qu'ils soient le plus autonomes possible, en les faisant participer et en leur apprenant l'hygiène." Si le personnel spécialisé dans la petite enfance accueille les marmailles, il se défend en revanche de faire de la garderie : "Notre mission est de prendre l'enfant en tant qu'individu, de lui permettre de s'épanouir, d'apprendre, d'évoluer, en l'accompagnant au quotidien et en lui donnant des repères, pour-

suit Sabrina Courteaud. La crèche lui apprend à se socialiser, puisque c'est une mini-société. On l'aide et le prépare à s'ouvrir à la société de demain." "Nous avons aussi un rôle de prévention et de conseil auprès des parents, complète Marina Bègue, éducatrice de jeunes enfants de l'association Castors juniors, et référente technique chez Petits zé grands. "Si on observe quelque chose d'inhabituel dans le comportement de l'enfant, on le signale aux parents."

9 h 30

Le temps des jeux est fini. Les enfants participent au rangement, encadrés par les auxiliaires qui les encouragent en chantant. "On chante beaucoup, explique Marina Bègue. On nomme l'enfant pour montrer qu'il participe. Ça lui donne une importance, puisqu'il est pris en compte dans son individualité. Le fait de se rassembler et de chanter signifie aussi qu'on va passer à autre chose. Cela permet de ritualiser chaque moment de la journée."

9 h 45

C'est l'heure de la promenade. Deux par deux, les enfants vont à la rencontre des animaux de la ferme, dans la propriété voisine. Cabris, moutons, poules, pois-



À l'heure du jeu, petits et grands s'amuse ensemble dans le jardin.





Les enfants vont à la rencontre des animaux de la ferme.

sons, mais également des animaux bien plus imposants, comme les chevaux. *"Les animaux ne servent pas qu'à occuper les enfants, explique la responsable des structures, ils leur permettent aussi d'apprendre. À la fin de l'année, ils savent compter, reconnaître les couleurs et ont des notions d'anatomie (les yeux, le nez, les oreilles...). Ils savent qu'il y a 2 tortues, qu'elles mangent de l'herbe et que l'herbe est verte. On fait des associations. Et l'apprentissage vient naturellement."*

11 h

C'est l'heure du repas. Le festin est concocté au sein même de la structure et adapté à l'âge des enfants. *"Les petits ont des purées, les plus grands des repas plus élaborés, explique Denise Philote, cuisinière. On prépare chaque midi un légume cru, un légume cuit, des féculents et des protéines."* Chaque enfant s'installe à sa place sous le regard bienveillant des auxiliaires. Tous mangent seuls, sauf les tout-petits : *"On travaille beaucoup avec les pédagogies actives, basées sur l'autonomie de l'enfant et son développement, poursuit la responsable. On pousse l'enfant à manger et à agir seul, sans qu'un adulte soit systématiquement là pour l'aider."*

12 h

Après s'être brossé les dents, les enfants se rendent dans la salle de sieste. Chacun a son lit ou son berceau.

15 h

Réveillés, les enfants gagnent le jardin pour le goûter. À peine ont-ils eu le temps de jouer que déjà, les premiers parents arrivent. Avant de partir, ces derniers ont un entretien avec les professionnels qui leur remettent le cahier de transmission de l'enfant. *"On tient quotidiennement le cahier de chaque enfant. On raconte sa journée et on note les observations que l'on fait sur lui, afin que les parents voient son évolution, explique Marie-Pierre Sannassy, auxiliaire de petite enfance et de soin, et responsable pédagogique sur les deux structures. Quand les parents lisent le cahier, c'est comme s'ils étaient un peu à la crèche avec leur enfant."*

18 h

Les derniers enfants partent. Les professionnels de la petite enfance leur emboîtent le pas, avec la satisfaction d'avoir enseigné à des petits bouts, des tas de nouvelles choses. Mais aussi l'espoir d'en faire les hommes et les femmes de demain.



Au moment du départ, les auxiliaires s'entretiennent avec les parents.

L'AVENTURE DU GOÛT
COMMENCE ICI

babybio®



Mon premier Bio

Parce que vous n'avez pas toujours le temps,
nous cuisinons des aliments de qualité pour votre bébé.
Parce que vous tenez à savoir ce qu'il mange,
nous sélectionnons les meilleurs produits bio de vos régions.



Babybio, spécialiste de la nutrition infantile

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

RETROUVER BABYBIO CHEZ NOS PARTENAIRES

ZONE NORD :

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

ZONE OUEST :

> La Vie Claire (SAINT PAUL)
Tél. : 02 62 54 75 05
> Biomonde Ermitage
(ST GILLES LES BAINS)
Tél. : 02 62 35 01 96

ZONE SUD :

> La Vie Claire (SAINT PIERRE)
Tél. : 02 62 39 24 54
> Gem la Vie (SAINT PIERRE)
Tél. : 02 62 27 82 01
> E. Leclerc (LE TAMPON)
Tél. : 02 62 57 91 57

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

Piqûre de rappel

Grossesse : optez pour l'acupuncture !

PAR NATHALIE CHILLAN

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

1 Pourquoi y recourir ?

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

7 bonnes raisons

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

- les troubles digestifs (nausées, vomissements, reflux, constipation...) ;
- les troubles du sommeil (insomnies) ;
- les troubles circulatoires (jambes

lourdes, œdèmes, varices, crise hémorroïdaire) ;

- les douleurs (sciatiques, ostéoligamentaires, migraines) ;
- l'anxiété, l'angoisse ;
- la préparation à l'accouchement ;
- l'accouchement et la diminution de la douleur pendant le travail.

2 À partir de quand ?

Très tôt, dès qu'elles ont connaissance de leur grossesse. Il n'est pas nécessaire de présenter des troubles liés à la grossesse pour démarrer les séances. Il ne faut pas oublier que la médecine chinoise est avant tout préventive. Trop de patientes attendent d'être gênées par les symptômes. Et pour favoriser

le bien-être de la mère et du bébé, les recommandations vont au-delà de la pratique acupuncturale. En plus de l'utilisation des aiguilles, l'acupuncteur spécialisé en obstétrique propose aux mamans d'adopter une hygiène alimentaire et des exercices de santé adaptés à l'évolution de leur grossesse. C'est alors une prise en charge globale qui nécessite un suivi mensuel.

Dès la conception !

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



© ISTOCKPHOTO

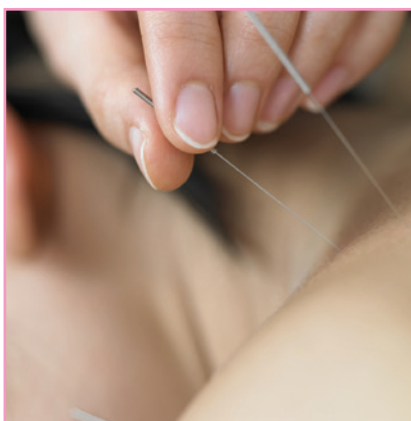


3 Comment se déroule une séance ?

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

Points d'acupuncture

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



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

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

Préparation à l'accouchement

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

© ISTOCKPHOTO. TONGO IMAGES

Traumatologie bénigne

BOUM!!



AIE!!

OUILE!!



pas
avant
1 an

Arnigel, tous les bienfaits de l'arnica en gel.

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



www.boiron.fr

Arnigel (Arnica montana teinture mère), médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement local d'appoint en traumatologie bénigne en l'absence de plaie (ecchymoses, contusions, fatigue musculaire). Pas avant 1 an. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa GP 14/12/60019350/GP/005

Yin ou yang ?

Mieux dormir avec le feng shui



PAR BK

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

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

LIT AU NORD

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



MATÉRIAUX NATURELS

- Privilégiez un espace dégagé et rangé. Aérez régulièrement. Évitez de suspendre des objets au-dessus du lit (étagères, lustres...) et entourez votre couche de mobiliers arrondis plutôt qu'avec des angles saillants.
- Privilégiez les matériaux naturels (bois, coton, lin...) et choisissez des couleurs douces. Au mur, pas d'accumulation de cadres et pas d'images agressives. La chambre doit être réservée au sommeil.
- Évitez de la transformer en bureau ou en salle de jeux. Le mélange d'énergies ne fait pas toujours bon ménage. Le yin est une énergie douce tandis que le yang est une énergie active (travail, jeux...).
- Pour l'éclairage, préférez plusieurs petites lampes qui donneront une lumière tamisée et intimiste à un plafonnier qui diffuse une lumière directe et froide.

coton



ONDES ET FRÉQUENCES

- La géobiologie peut influencer la qualité de notre sommeil (failles telluriques et cours d'eau souterrains...). Il convient de se renseigner avant de faire construire ou de louer un bien.
- Attention également à la pollution électromagnétique émanant de tous nos appareils (téléphone, ordinateur, téléviseur...). Ces champs d'énergie sont perturbateurs. En cas de doute, consultez un spécialiste qui mesurera le taux des fréquences émises. Un taux supérieur à la normale peut s'avérer nocif pour la santé.

MIROIRS

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

miroir



petite
lampe



Par tous les seins !

Soutien-gorge : un problème de taille !

PAR PÉNÉLOPE GRÉCO DE BEAUHARNAIS

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

1. Mesurez le tour de poitrine

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

2. Mesurez le tour de dos

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

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

3. Trouvez votre bonnet

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

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

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

4. Choisissez le bon soutif

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

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



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



DERMA NÜDE INSTITUT

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

ÉPILATION DÉFINITIVE
à partir de

35 €

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

ÉPILATION DÉFINITIVE - RAJEUNISSEMENT - COSMÉTIQUE

Encore !

Sexe :

faites durer le plaisir !



© STOCKPHOTO

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

PAR CÉLINE GUILLAUME

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

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

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

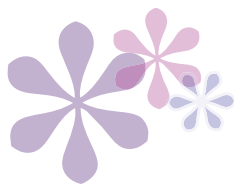
Un secret pour tenir plus longtemps ?

Il est fondamental d'apprendre à respirer plus amplement. La respiration doit être abdominale, où le ventre se soulève sur l'inspiration. Il faut maintenir cette respiration durant l'excitation, en la synchronisant aux mouvements lents. Notez que les mouvements ondulatoires du bassin et du corps amplifieront le plaisir.

Y a-t-il des positions à éviter ?

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

...



“Impliquez votre partenaire. Demandez-lui de varier les rythmes.”

...

Qui peut être sujet à une excitation trop rapide ?

Les hommes qui se masturbent rapidement ou qui font des va-et-vient rapides dans leur partenaire. C’est aussi ce que ressentent les femmes qui vivent leur excitation sexuelle en pressant fortement leur clitoris avec leur main, contre un objet, ou contre le pubis de leur partenaire. Cela provoque une tension extrême qui favorise rapidement la survenue de la décharge. L’excitation sexuelle, souvent vécue dans une injonction de performance, se traduit par une quête de sensation dans des mouvements rapides. Cela est bien différent de la volupté.

La vitesse est donc à proscrire ?

En réalité, il faut varier. Si la vitesse est nécessaire à la montée de l’excitation sexuelle (puisque’elle entraîne le corps vers une augmentation de son tonus musculaire) comme toute mélo-

die, c’est la variation des notes et des rythmes qui rend la musique digne d’intérêt !

D’autres critères peuvent-ils freiner le plaisir ?

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



Les conseils (très) pratiques de la spécialiste

1. Entraînez-vous seul

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

2. Jouez avec le périnée

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

3. Impliquez votre partenaire

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



La
phytothérapie
va vous
faciliter
la vie !

Avec **ARKOGÉLULES® GINSENG**,
combattez la fatigue passagère.

Le GINSENG
une plante dynamisante.

La racine de Ginseng
est traditionnellement
utilisée pour traiter
les états de fatigue
passagers.



Enveloppe d'origine végétale

Enveloppe
d'origine
végétale

45 gélules

ARKOGÉLULES®

La santé par les plantes

Vendu en Pharmacie

ARKOGÉLULES® GINSENG est un médicament à base de plantes traditionnellement utilisé dans les états de fatigue passagers. Réservé à l'adulte. Demandez conseil à votre pharmacien. En cas de persistance des symptômes, consultez votre médecin traitant. Lire attentivement la notice. Médicament autorisé : n° 3400933174309 - N° ref : 13/10/63002235/GP/002

Kanellia

PARIS

Sublimier
notre
Beauté

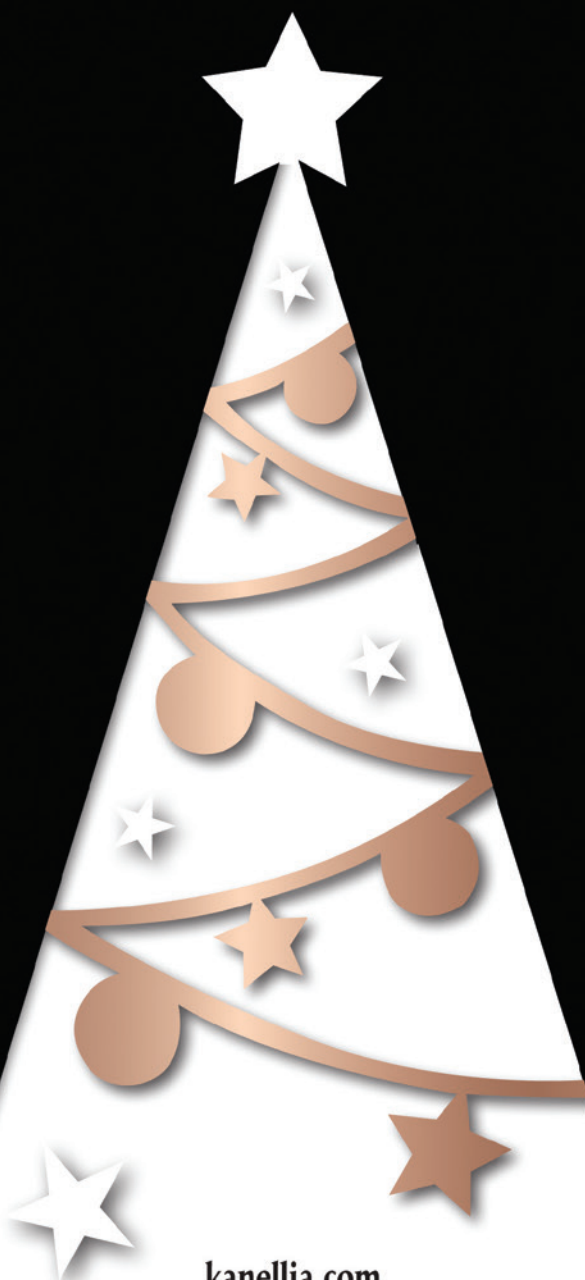
LABORATOIRES **ace**
ACTINEA COSMÉTIQUE ETHNIQUE

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

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

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

*Sauf kit défrisant.



kanellia.com



Kanellia partenaire



LABORATOIRES d'Ethno-Cosmétique Actinea S.A.S au capital de 37000€ - 488 898 121 -
RCS La Roche sur Yon - Parc d'activité Sud Loire - 85612 Montaigu Cedex - France - 02 51 09 08 12

Tutoriel

La tresse épi de blé :

“So bohème !”

PAR MSR

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



1 Séparer la chevelure en deux parties égales.



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



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



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



Astuce

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

© ILLUSTRATION : LA SOURIS 2.0

Bien dans sa peau

Des pieds tout doux

PAR CORINNE DAUNAR

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



Une fois par jour, je prends mon pied

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



Une fois par semaine, je prends mon temps

- Plongez vos pieds dans une eau à 30 °C enrichie d'un galet effervescent spécial soin, de sels de bain parfumés ou de sel de Guérande pour une détente absolue. Terminez par une eau froide pour réactiver la circulation sanguine.
- Oubliez votre vieille râpe en fer et optez pour une pierre ponce double-face plus douce. Le ponçage s'opère sur pieds humides, gomme les callosités et permet de retrouver un tissu cutané lisse et uniforme.
- Une fois les rugosités éliminées, il est temps de passer au gommage. Si vous n'avez pas de Garra rufa à la maison (ces poissons-docteurs venus de Turquie et mangeurs de peaux mortes), gomez l'épiderme de vos pieds avec une crème exfoliante ou du savon noir sur un gant de crin en massages circulaires. Insistez sur les zones rugueuses.
- Pour la finition, offrez-leur un masque de beauté. Une fois par semaine (ou plus s'ils sont particulièrement secs), appliquez le masque en couche épaisse le soir au coucher, enfiler vos pieds dans deux sacs de congélation maintenus par une paire de chaussettes et laissez poser toute la nuit pour retrouver des pieds de bébé au lever. Des chaussettes hydratantes imbibées d'ingrédients aux multiples effets sont également disponibles et optimisées pour être utilisées de jour comme de nuit sans gêner la marche.



3



©ISTOCKPHOTO

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

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

On aime !

- Une marche d'une heure dans la mer équivaut à une belle séance de réflexologie plantaire... mais bien moins chère ! Après l'effort, massez vos pieds avec le sable mouillé, de la plante des pieds au sommet des mollets.
- Un masque à l'Aloe vera, appliqué sur l'ensemble du pied, rafraîchit, hydrate et soigne les petites plaies.
- Un gommage maison pour les cajoler : 150 g de gros sel, 2 belles poignées de gingembre coquille (*Alpinia zerumbet*) et 400 ml d'huile d'amande douce constitueront un soin précieux. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande (antifongique) ou d'ylang-ylang pour son parfum enchanteur.

Rebecca Dorby,
esthéticienne

AKILEÏNE[®]

Baume Hydra-Défense

N°1

des Crèmes
Podologiques
en Pharmacie et
Parapharmacie*



HYDRATATION 24 H

Une hydratation intense
durant 24 heures pour une peau
lisse et douce !

A base d'huiles de cameline
et de pépins de raisin, le Baume
Hydra-Défense est la meilleure
réponse pour hydrater et réparer les
pieds très secs.

PROTECTION OPTIMALE

Les Lipesters[®] de Soie
(Brevet exclusif des Laboratoires ASEPTA)
protègent l'épiderme et aident
à prévenir la formation des callosités.



24h



SIBEL REUNION
0262 214714
www.sibel.re

LABORATOIRES
ASEPTA
MONACO

* Source IMS - Année 2014 - Marché Français en unités vente consommateurs. Produits soin des Pieds.

Le bien-être

pour mieux vivre



Séjour du Dr Luc Bodin et Florence Léautaud

Luc Bodin est docteur en médecine diplômé, spécialisé en cancérologie clinique, acupuncture, homéopathie, phytothérapie et ostéopathie. Il possède aussi des compétences en communication PNL, décodage biologique des mala-

dies, etc. De nombreux voyages à travers le monde à la rencontre de médecins chinois et tibétains, de guérisseurs philippins, de chamans, lui ont permis d'enrichir son expérience.

Florence Léautaud est naturopathe, iridologue, spécialiste en fleurs de Bach, thérapeute énergéticienne, elle est devenue au fil des ans en plus de toutes ces compétences, une spécialiste sur la mission de vie.

> www.luc-bodin.com

Conférence Prendre conscience de ses vies antérieures pour améliorer son quotidien - **20 JANVIER**

Conférence Sortir du stress - **21 JANVIER**

Formation "Soins énergétiques" - **DU 23 AU 27 JANVIER**

Atelier L'énergie pour tous qui vous accompagne sur votre chemin de vie vers l'harmonie et la santé - **30 JANVIER**

Formation "Pratiques de soins énergétiques" - **31 JANVIER**



Séjour du Dr Jean-Jacques Charbonnier

"Mon métier de médecin-anesthésiste-réanimateur fait de moi un professionnel averti de la NDE (ou EMI, Expérience de Mort Imminente), car voilà maintenant plus de 20 ans que je m'occupe de personnes en état de mort imminente ; des comateux qui, plongés dans les limbes d'une dimension inconnue, parviennent parfois à revenir à la vie après avoir traversé une expérience bouleversante."

> www.jean-jacques.charbonnier.fr

Conférence Les 7 bonnes raisons de croire en l'au-delà - **2 FÉVRIER**

Conférence Les 3 clés pour vaincre les pires épreuves de la vie - **3 FÉVRIER**

Conférence La mort expliquée aux enfants - **4 FÉVRIER**

Atelier en soirée Transcommunication hypnotique - **5 FÉVRIER**



Séjour de Olivier Masselot

Olivier Masselot est coach et auteur de NeuroQuantis, formé à l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC) du Dr Jacques Fradin. Il est le diffuseur et traducteur du best-seller Transurfing

> www.oliviermasselot.com

Conférence Maîtriser sa vie dans un monde en plein bouleversement - **5 FÉVRIER**

Séminaire Comment re-trouver la posture de créateur de vie ? - **6 ET 7 FÉVRIER**

Formation Formation de praticien NeuroQuantis - **DU 8 AU 14 FÉVRIER**



Réservations et détails des conférences et formations
au **02 62 37 18 39**

www.formessence.eu - Formessence



Art-thérapie

Contre le stress : *coloriez !*

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

SUCCESS STORY

Ce conte en couleur commence en 2012. Le premier ouvrage de coloriages anti-stress fait le buzz. 150 000 exemplaires vendus la première année et plus de 1,5 million diffusés depuis... Calendriers, livres, cartes à poster ou coffrets cadeaux, les éditeurs ne tarissent plus d'idées. Plébiscité par un public à 90 % féminin, l'engouement pour ce nouveau hobby est un véritable phénomène. En tête des ventes, caracole le monde coloré des mandalas,

cercles sacrés chargés de symboles utilisés par les bouddhistes pour méditer et dans lesquels chacun peut puiser son énergie. Très en vogue également, les jardins secrets et leurs pages fleuries pour un retour à la nature, les animaux, avec une prédilection pour la "chat-thérapie", les monuments pour les amoureux d'histoire, les formes géométriques pour les puristes, les cupcakes pour les gourmands ou encore les paysages.

EXCELLENT EXUTOIRE

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

PAR CORINNE DAUNAR

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

Préliminaires...

Les amuse-bouches à la fête !



PAR MSR

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

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

Saveurs et couleurs

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

Design culinaire

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

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

Le saviez-vous ?

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



© J. COLOMBO

 APÉRITIF

Carrés de polenta jambon

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
30 min	10 min	Facile	Économique

Ingrédients pour 4 personnes

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

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



© COOKLOOK

APÉRITIF

Criques de légumes

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
25 min	25 min	Facile	Économique

Ingrédients pour 4 personnes

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

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

APÉRITIF

Boulettes d'aiglefin enrobées de sésame

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
30 min	10 min	Facile	Économique



Ingrédients pour 4 personnes

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

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

Dans la balance

Repas de Noël : le match des calories !

PAR JB

Les fêtes de fin d'année nous permettent de faire le plein de réjouissances... mais aussi de calories ! En tant que directeur de l'institut réunionnais d'éducation nutritionnelle (Iren), Fridor Funteu en connaît un rayon sur les aliments à consommer en cette période sans trop culpabiliser ni faire exploser la balance. Il joue l'arbitre dans notre match des calories.



Apéritif

Samoussas au fromage ou bouchons mayo piment ?

Fête ou pas, les samoussas et les bouchons sont incontournables. Les premiers contiennent plus de protéines, de lipides (16,7 g de lipides pour 3 samoussas contre 9,1 g pour 3 bouchons), de sucres (47,9 g de glucides) et de fibres (0,6 g contre 0 g). Ils sont également moins gras (9,8 g contre 18,1 g) mais à quantités égales, ils demeurent plus caloriques (355 kcal contre 200 kcal).

Le gagnant est... paradoxalement le bouchon qui même avec de la mayo (109 kcal pour 15 g) est moins calorique.

Rhum ou whisky ?

L'apport nutritionnel total du rhum est légèrement supérieur à celui du whisky (96,8 kcal contre 95,2 kcal pour 40 g d'alcool pur) et son apport en calcium inexistant (0 mg contre 0,27 mg).

Le gagnant est... le whisky, moins calorique, mais à consommer avec modération évidemment pour que votre tête ne "bloque pas" ! L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Plat

Riz blanc cuit (175 g), lentilles cuites (175 g), carottes vapeur (200 g) ou pommes de terre sautées (150 g) ?

Parmi ces quatre accompagnements, et alors que les quantités ne sont pas égales, le riz est le plus riche en glucides (50,2 g contre 18 g par exemple pour les pommes de terre). Les lentilles contiennent le plus de protéines (14,2 g contre 4,35 g pour le riz) mais aussi plus de fer (2,78 g contre 0,2 g pour les carottes). Les carottes sont largement les moins grasses (0,2 g de lipides contre 18 g pour les pommes de terre), les plus riches en vitamine C et, surtout, en calcium (92 mg contre 45 mg pour les lentilles). Enfin, elles sont aussi les plus pauvres en apport énergétique total.

Le gagnant est... la carotte qui peut être associée malgré tout à des lentilles.

Carri bichiques ou civet coq ?

Le carri bichiques contient moins de protéines que le civet coq (19,6 g contre 27,1 g pour une portion de 150 g). Mais il dépasse le second pour les lipides (13,5 g contre 11,5 g) et les glucides (6,7 g contre 1,95 g). Leur apport énergétique total est toutefois équivalent (225,5 kcal contre 220 kcal).

Le gagnant est... le civet coq, que l'on apprécie d'autant plus lorsqu'on a été témoin de sa préparation !

Vin rouge (12 °) ou champagne ?

Le vin rouge contient 5 fois plus de protéines que le champagne (0,28 g contre 0,6 g pour un verre de 20 cl). Mais pour le sucre, c'est kif-kif. Ses apports en fer ne sont pas négligeables non plus (1,4 mg contre 0,2 mg). En revanche, le champagne contient davantage de calcium (14,3 mg contre 12 mg). Au finale, le vin rouge est légèrement moins calorique (158 kcal contre 162 kcal).

Le gagnant est... le vin rouge, pour ses macronutriments en quantité importante. Mais là encore, attention aux quantités et aux mélanges. Qui ne connaît pas l'adage : "Blanc sur rouge, rien ne bouge ; rouge sur blanc, tout fout le camp" ?



Dessert

Salade litchis-mangues (150 g), bûche glacée (150 g) ou pâté créole papaye (80 g) ?

Le pâté créole, même en petite quantité, dépasse de loin ses camarades en protéines (6 g contre 3 g pour la bûche glacée), lipides (15,7 g contre 13,5 g toujours pour la bûche), en glucides (40 g contre 20 g pour les fruits) et donc en calories (328 kcal contre 240 pour la bûche glacée) ! Le match se joue donc entre les fruits et la bûche.

Le gagnant est... logiquement la salade : plus pauvre en apport énergétique total (93 kcal) mais aussi plus riche en vitamine C, fer et calcium.



Adoptez la "Fraîch'attitude"

Depuis 3 ans désormais, est célébrée à La Réunion la "Fraîch'attitude", une semaine entièrement dédiée aux fruits et légumes frais (n'ayant subi aucun processus de transformation destiné à leur garantir une longue conservation), locaux et de saison. Porté entre autres par l'Institut régional d'éducation nutritionnelle (Iren), l'événement s'inscrit dans une démarche de prévention santé ciblant plus particulièrement les familles et les enfants. Pour la troisième édition, du 23 au 28 novembre, 5 communes (Le Port, La Possession, Saint-Denis, Sainte-Suzanne et Bras-Panon) se sont mobilisées pour proposer des animations et dégustations. L'événement phare cette année : un atelier culinaire axé sur les différentes façons de consommer les fruits et légumes autrement et animé par Richard Franton. Le jeune chef vaclusien s'est fait un plaisir de concocter des menus à partir de nos produits de saison.



DESSERT

*Recette du chef
Richard Franton*



Poêlée d'ananas Victoria
au gingembre et safran péi,
curable de pain d'épices

15 min de préparation

5 min de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 ananas Victoria
- 20 g de beurre
- 3 cm de racine de gingembre
- 2 pincées de safran péi (curcuma)
- 1 gousse de vanille
- 10 tranches de pain d'épices

1. Éplucher les ananas à vif, ôter le cœur, les détailler en morceaux. **2.** Mettre le beurre à fondre dans une poêle, ajouter les morceaux d'ananas et les faire rousir. **3.** Éplucher et râper la racine de gingembre. **4.** Égrainer la gousse de vanille et ajouter le tout à l'ananas. **5.** Saupoudrer d'un peu de safran péi, mélanger le tout et laisser cuire 2 à 3 min. **6.** Broyer les tranches de pain d'épices au robot. **7.** Disposer quelques morceaux d'ananas dans des ramequins et saupoudrer de cette chapelure de pain d'épices. **8.** Pour une version plus croustillante, passer les ramequins au four pour griller la chapelure.



LAISSEZ-VOUS TENTER PAR SILHOUETTE À L'EXTRAIT DE STÉVIA.

Une recette **sans matière grasse, allégée en sucres*** et
sans aspartame, le tout dans un délicieux yaourt aux fruits.



LE SAVIEZ-VOUS ?

**La Stevia, un édulcorant
d'origine naturelle.**

Utilisée depuis des siècles pour son pouvoir naturellement sucrant,
la stevia est une plante qui pousse à l'état sauvage dans les régions
tropicales d'Amérique du Sud.

De ses feuilles est extrait un édulcorant d'origine naturelle
dont le **pouvoir sucrant est 300 fois supérieur** à celui du
sucré traditionnel mais **n'apporte aucune calorie**.



Programme minceur

5 astuces pour passer des fêtes légères

PAR SOLY, COACH SPORTIF

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

1 Une bonne hygiène toute l'année

La première des règles est d'avoir une ligne de conduite alimentaire pendant toute l'année.

En effet, suivre un programme nutritionnel adapté à ses besoins et élaboré de manière optimale par un nutritionniste ou une diététicienne est une des solutions qui permet de garder un poids idéal tout en mangeant ce qui nous fait plaisir. Ainsi, satisfaire nos papilles gustatives par des

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



2 Du sport même pendant les fêtes

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



© IMAGES SOURCE

3 Passer à l'action

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



4 Éliminer les toxines

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



journée avant d'entamer les mets du soir est un moyen pratique de s'assurer une bonne évacuation des déchets de l'organisme. Plusieurs solutions détox sont proposées dans le commerce. Privilégiez des cures sous forme de thés, tisanes ou citronnades sans sucres ajoutés, à boire tout au long de la journée. Quant aux boissons dépuratives au charbon végétal ou à la chlorelle, leur effet sera accentué dans un grand verre d'eau le matin à jeun.

5 Calculer les calories

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



Votre pack MINCEUR

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

Livraison gratuite
en France métropolitaine
72 h par Colissimo



4 produits achetés
= 1 ASM Slim tea **OFFERT**



Tous la limite des stocks disponibles

Retrouvez votre catalogue 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**

f ASMpharma

À l'excès

Sport : méfiez-vous du surentraînement

PAR BRUNO COUTANT, PROFESSEUR DE SPORT

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

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

FATIGUE AIGUË

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

• **La fatigue saine** : après l'accumulation de séances intenses, vous ressentez une fatigue aiguë. Vous vous dites fatigué,

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

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

Vous constatez une perte d'appétit, vous ressentez une baisse de forme, un manque d'envie de vous entraîner, une humeur morose. Vous constatez des blessures à répétition, une fluctuation anormale de votre poids, ou la diminution de votre libido...

DEUX JOURS DE REPOS

Tous ces symptômes sont autant de signaux d'alerte qu'une fatigue anormale due au surentraînement s'installe. Il impacte aussi votre système immunitaire qui sera fragilisé par la fatigue. Pour faire face à ces symptômes inquiétants, respectez quelques règles simples de prévention. Ne jamais enchaîner les séances de qualité sans vous être assuré que vous avez assimilé la précédente, avec un temps de récupération de deux jours minimum. C'est une règle de base de l'entraînement qu'il convient de respecter à la lettre. Évitez d'enchaîner les séances dures (type fractionné sur piste, travail de côte...). Et privilégiez plutôt une alternance de sorties intenses avec des séances de récupération en endurance, faciles. Accordez-vous des plages de récupération, en intégrant une semaine de semi-repos par mois. Vous diminuerez durant cette période incompressible la charge totale d'entraînement (principalement le volume) de 30 % à 40 %. Ces semaines allégées sont idéales pour évacuer la fatigue et bonifier le phénomène de surcompensation, indispensable à la progression. Idéalement, il est toujours préférable de réduire le volume plutôt que l'intensité de l'entraînement.

Examen annuel

Enfin, une visite régulière chez votre médecin du sport et un examen biologique annuel sont conseillés. Et posez-vous régulièrement la question : suis-je heureux de faire du sport et de préparer mes compétitions ? Si la réponse est hésitante, c'est qu'il est sans doute temps de prévenir et d'écouter les signaux d'alarme que vous envoie votre corps.

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

À reculons

Vaincre sa peur de l'engagement

PAR CHRISTELLE CHAPELET

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

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

PEUR DE SE TROMPER

Oui, ces difficultés à s'engager portent le poids de nos expériences douloureuses passées. Mais elles se trouvent aussi confrontées à l'impérialisme du bonheur absolu prôné par notre société. À travers les réseaux sociaux, le bonheur (dans la vie de couple, en famille, au travail, en vacances) s'expose et s'impose à la vue de tous amenant certains à se comparer trop durement à l'image faussement idyllique



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

SENTIMENT D'INSÉCURITÉ

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

relation. Devenir parent est une décision qui demande réflexion, mais quand le couple est équilibré, en perçoit le désir et se sent "prêt à", il est dommage que l'unique peur de s'engager vienne enlever tous les espoirs et disloquer le couple.

ACCEPTER LE CHANGEMENT

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

Et dans la vie professionnelle ?

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

PAR CHRISTELLE CHAPELET

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

Test

Avez-vous peur de vous engager ?

© STOCKBYTE

1 Pour vous, le mariage c'est :

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

2 Vos relations sentimentales ressemblent à :

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

3 La vie à deux, c'est :

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

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

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

5 Votre carrière :

- ▲ vous faites ce qu'on vous demande aujourd'hui et, pour l'avenir, on verra ;
- votre prochain poste sera celui de votre boss ;
- vous guettez les opportunités, on ne sait jamais.

6 Votre plus long contrat :

- ▲ saisonnier en Australie ;
- un renouvellement de CDD ;
- vous avez sauté sur le premier CDI.

7 Michel part à la retraite :

- vous avez préparé un discours, organisé la cagnotte et trouvé un cadeau ;
- ▲ oh, moi les pots de départs, ce n'est pas trop mon truc ;
- vous cotisez et écrivez un mot sympa sur la carte.

8 C'est la rentrée :

- comme chaque année, vous vous réinscrivez dans votre club de fitness ;

- vous hésitez entre la danse, le poney et la natation ;

- ▲ le sport, c'est à la maison, sur mon vélo devant ma série préférée.

9 Katia vous propose de rejoindre son club de randonnée.

- Ça me tente bien mais je ne pourrai pas être là tout le temps. Ça pose un problème ?
- Super ! À ce qui paraît, il y a un super esprit d'équipe.
- ▲ Non, merci, je préfère le tennis.

10 Un enfant, c'est :

- ▲ se lier à quelqu'un toute une vie ;
- ça se réfléchit à deux ;
- c'est le fruit de notre amour.

11 Trois de vos amies viennent d'avoir des enfants.

- ▲ Ouh là là, moi je ne suis pas prête. Et puis je n'ai que 30 ans !
- C'est magique, que du bonheur. À quand mon tour ?
- J'y pense mais ne me sens pas encore prête à assumer tant de responsabilités.



© JUPITERIMAGES

RÉSULTATS

Vous avez une majorité de ▲

L'engagement : à vos marques, prêt... fuyez !

Dès que vous pouvez, vous fuyez. L'engagement est synonyme pour vous de perte de liberté, d'autonomie et de point de non-retour. C'est comme si prendre un engagement vous enlevait toute possibilité de mobilité et d'action. Cela vous amène bien souvent à douter de vos choix. Dommage, sachez que vous y gagnerez en expériences diverses, à faire confiance au destin, aux autres mais surtout à vous-même. Ne passez pas à côté de votre vie, de vos envies et des propositions qui vous sont faites.

Vous avez une majorité de ■

L'engagement : oui, à condition que...

Avant de prendre une décision et de vous engager, vous pesez toujours le pour et le contre. Une fois le projet mûri, vous vous engagez avec prudence et laissez tout de même une porte ouverte à un retour en arrière juste au cas où... Parfois ce n'est pas possible et il faut assumer ses engagements. Ce que vous faites parfaitement ! Vous avez conscience que la vie apporte son lot de bonnes surprises mais aussi qu'elle nous apprend à tomber et à nous relever. Comme le disait Oscar Wilde : "il vaut mieux avoir des remords que des regrets" et vous le savez très bien !

Vous avez une majorité de ●

L'engagement : même pas peur !

Vous ne craignez pas l'engagement. Au contraire, ce dernier vous rassure et vous permet d'avancer dans votre vie de manière sereine. Que ce soit côté perso, au boulot ou encore dans vos activités extraprofessionnelles, tout semble réglé comme du papier à musique. De manière générale, vous vous projetez sur du long terme, avez des objectifs bien fixés et savez précisément où vous voulez aller. N'hésitez pas à vous laisser surprendre par l'inconnu afin de découvrir des terres inenvisagées. Alors un conseil : lâchez prise !

神安

Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise

Shen An

Réunion - Martinique - Guadeloupe - Guyane

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

☞ Cours de massage traditionnel chinois

☞ Nutripuncture ☞ Auriculothérapie

☞ Acupuncture clinique ☞ Réflexologie plantaire

Une formation adaptée

Un savoir-faire ancestral

Vous souhaitez devenir thérapeute en médecine chinoise ?

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

Shen An La Réunion

15 chemin Chion Yok - 97432 Ravine des Cabris

Tél. : 0692 12 38 07 - www.shencaraibe.com

shencaraibe.reunion@gmail.com

waren974@hotmail.com

Shen an

Ecole Européenne de Naturopathie

DARGERE UNIVERS

anciennement Marchesseau

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

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.ecoledargere.fr

Formations professionnelles de 900h à 2100h

FORMATION EN NATUROPATHIE

Tentation

Incitons-nous nos enfants à boire ?

PAR PRISCILLA ROMAIN

Le premier verre d'alcool de l'enfant est souvent consommé au sein de la famille. Une absence de vigilance et une banalisation qui peuvent avoir des répercussions très sérieuses sur l'enfant. Explications du Dr Nathalie Dudoret, médecin dans un centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie.

En quoi les habitudes en matière d'alcool sont-elles déterminantes quant à l'orientation future de l'enfant ?

Les parents font figure d'exemple. Ils sont les éducateurs des enfants. Les effets des habitudes de consommation du cercle familial influencent la perception de l'alcool par les enfants. En réalité, le cercle familial, est souvent responsable du premier verre d'alcool consommé, pour les anniversaires par exemple. Nous avons fait une campagne de prévention chez les 6^e et quand nous avons demandé qui n'avait jamais bu d'alcool, seule une élève a levé la main. Ils ont tous l'habitude de consommer du panaché. Beaucoup d'adultes pensent qu'il ne contient pas d'alcool ou pas beaucoup, que c'est une boisson "inoffensive" et que "pas beaucoup", c'est autorisé. Mais les enfants, eux, savent qu'il y en a. À

côté de cela, il faut prendre en compte la consommation des parents. Certains vont consommer, mais l'interdire aux enfants et d'autres vont initier la consommation.

La plupart des parents ne le font-ils pas inconsciemment ?

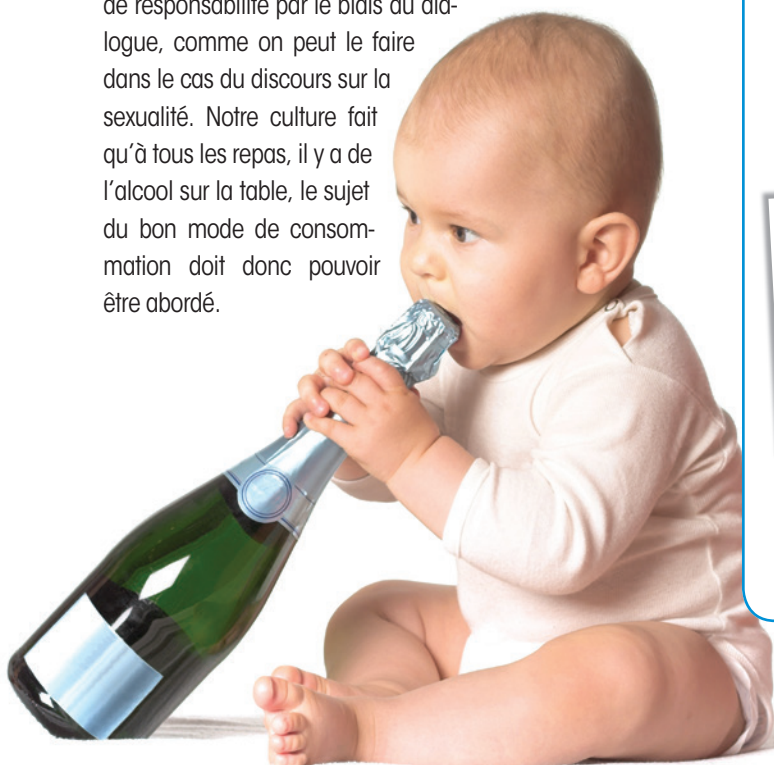
Si l'alcool est interdit aux mineurs dans les débits de boisson, logiquement, il devrait être interdit au sein des familles. C'est une question d'éducation. Les adultes doivent être conscients que la façon dont ils boivent influence la consommation future de leur enfant. Pour leur baptême, certains parents aiment à faire tremper les lèvres de leur enfant dans le champagne. C'est comme leur donner un joint de cannabis. C'est une substance psychoactive. C'est un geste irréfléchi, dont on ne mesure pas la portée.

Que se passe-t-il quand l'enfant est mis en contact très jeune avec l'alcool ?

Chez les jeunes, les enzymes qui contribuent à l'élimination de l'alcool par le foie, sont présentes en plus petite quantité que chez l'adulte. Il est donc plus difficile de donner des indications précises sur la vitesse d'élimination des enfants. Cela dépend de leur développement. Quoi qu'il en soit, l'alcool entrave le développement physiologique, la croissance osseuse, et provoque une baisse de production des hormones de croissance. Il influe aussi sur le développement du cerveau puisque sa croissance ne s'achève qu'à 20 ans.

Quel comportement adopter face à l'alcool ? Le proscrire totalement ?

Proscrire totalement l'alcool n'est pas pour autant une bonne solution. En effet, si l'enfant n'a pas été sensibilisé dans le cercle familial, il le sera tôt ou tard avec ses amis, dont l'attraction est d'ailleurs bien plus forte. Il faut adopter une attitude de responsabilité par le biais du dialogue, comme on peut le faire dans le cas du discours sur la sexualité. Notre culture fait qu'à tous les repas, il y a de l'alcool sur la table, le sujet du bon mode de consommation doit donc pouvoir être abordé.



➔ Pensez-vous inciter vos enfants à boire ?



Virginie,
25 ans

Je viens de me marier et le fils de mon époux a 8 ans. Nous ne buvons pas, ne fumons pas et sommes très sportifs. Du coup, il n'est pas attiré par l'alcool. Lorsque j'aurai un enfant, je ne suis pas totalement opposée à lui faire goûter de l'alcool à l'adolescence et dans le cadre d'un événement précis. **Je ne pense pas que faire goûter un jeune enfant puisse influencer son goût pour plus tard.**

Je suis maman de 2 enfants de 10 et 12 ans. **Depuis qu'ils sont très jeunes, je les laisse goûter un peu d'alcool** de temps en temps, un petit fond de verre de punch, vin ou champagne. Maintenant qu'ils sont plus grands, ils demandent plus fréquemment mais je les freine en leur expliquant les effets néfastes de l'alcool.



Roseline,
40 ans



Samuel,
43 ans

J'ai laissé goûter du cidre à mon fils lorsqu'il avait 9 ans dans un restaurant parce qu'il me l'a demandé. Cela n'a en effet aucun intérêt pour lui mais **je ne pense pas non plus que cela puisse l'influencer** pour plus tard. Je crois que c'est surtout l'image des parents à laquelle l'enfant se réfère.

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 lundi 25 janvier 2016 minuit** par courrier à anform ! Jeu-concours
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3
97410 Saint-Pierre

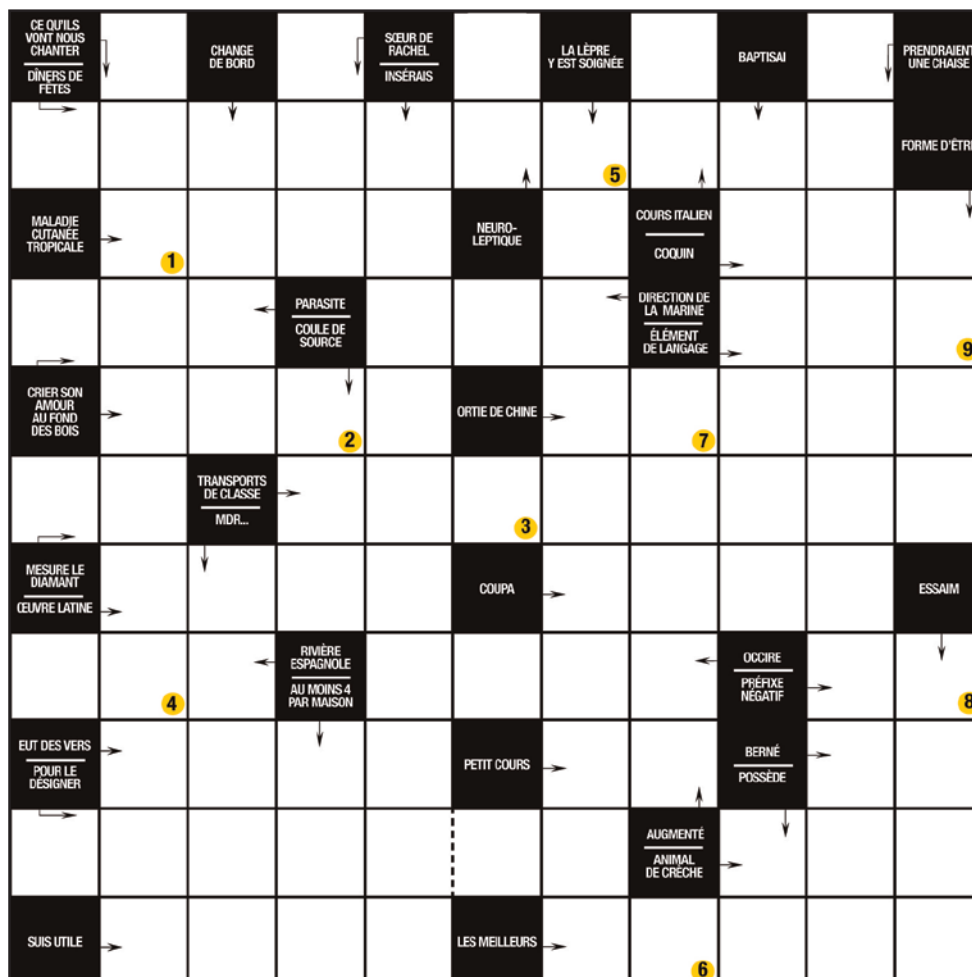
À GAGNER



5 EAUX de parfum NUXE PRODIGIEUX

La fragrance mythique de l'Huile Prodigieuse se laisse délicatement capturer dans une eau de parfum pour donner naissance à Prodigieux le parfum. Il reprend les notes de la célèbre huile, douces, subtiles et exotiques, entre vanille et lait de coco, pour sentir divinement bon !

En vente en pharmacie



Mots-fléchés n°29

LE MOT CACHÉ à découvrir était : **IRON MAN**

LISTE DES GAGNANTS

Christine, La Saline les Bains
Benoît, Saint-Denis
Laurence, Saint-Denis
Christelle, Sainte-Marie
Anne, Saint-Paul

Ces gagnants remportent un kit maquillage Mavala.
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.

..... nos enfants

L'allocation d'éducation de l'enfant handicapé



© DIGITAL VISON

anform !

..... ma santé

Aide-soignant : au plus près du malade



© ISTOCKPHOTO

anform !



..... bien-être

Gingembre : tonifiant !



© PHOTODISC

anform !

..... forme

Bien nourrir ses muscles



© PURESTOCK

anform !

Aide-soignant : au plus près du malade

Quoi ?

L'aide-soignant travaille au plus près de la personne hospitalisée. Il veille à son hygiène, à son confort physique et psychique. Il l'aide à faire sa toilette, à s'habiller, à s'asseoir, à manger... à réaliser les petits actes de la vie quotidienne. Il travaille sous la responsabilité d'un infirmier et ne délivre pas seul de soins médicaux. Mais il peut y participer. Il doit se montrer patient, à l'écoute, savoir apaiser, réconforter, et intervenir au cœur de l'intimité des gens.

Où ?

L'aide-soignant (le plus souvent des femmes) exerce son métier principalement dans les établissements hospitaliers, les résidences pour seniors, les crèches ou au domicile du patient. Il fait partie de l'équipe d'encadrement du malade.

Comment ?

Le diplôme d'État se prépare en école, en 1 année. Il faut être âgé de 17 ans minimum. Après la 3^e : diplôme d'État d'aide-soignant. Après le bac : bac pro accompagnement, soins et services à la personne (ASSP) option à domicile ou en structure. Les titulaires d'un bac pro ASSP ou services aux personnes et aux territoires (SAPAT) bénéficient d'une dispense de formation et d'une procédure de sélection sur dossier puis entretien. La profession compte 320 000 personnes. 10 000 postes se libèrent chaque année.

anform !



Bien nourrir ses muscles

L'exercice physique ne suffit pas aux muscles. Il faut aussi les nourrir pour les conserver en pleine forme.

1 - Eau : L'eau est le premier aliment nécessaire. En effet, "1 % de perte d'eau, c'est 10 % de capacité physique en moins !" (selon Jean-Paul Blanc, diététicien du sport).

2 - Viande et poisson : Les protéines animales contiennent tous les acides aminés indispensables (viande rouge, riche en fer, ou poisson gras, riche en oméga-3). Les protéines végétales sont plus pauvres en graisses.

3 - Œuf : Le blanc est classé parmi les protéines les plus complètes, réunissant tous les acides aminés nécessaires. Le jaune est réputé trop gras (cholestérol).

4 - Produits laitiers : Yaourts, lait, fromages... sont sources de protéines à consommer en quantités calculées selon vos besoins. Souvent riches en graisses et pouvant causer des intolérances.

5 - Fruits et légumes : Ils permettent tout d'abord de digérer les protéines. L'ananas, riche en bromélaïne, ou la papaye. De plus, ils sont souvent riches en vitamines. Et notamment, la vitamine C, excellente pour la fibre musculaire, comme pour les articulations. Kiwi, poivron rouge, brocoli...

anform !

L'allocation d'éducation de l'enfant handicapé

Conditions

L'AEEH n'est pas soumise à conditions de ressources. Pour en bénéficier, vous devez résider en France (Dom compris), avoir un enfant handicapé de moins de 20 ans présentant un taux de handicap d'au moins 80 % ou d'au moins 50 % s'il fréquente un établissement d'enseignement adapté, ou si son état exige un recours à des soins à domicile.

Attention

L'AEEH peut être supprimée dès l'âge de 16 ans si votre enfant perçoit des revenus professionnels supérieurs à 55 % du Smic mensuel brut.

Durée

L'AEEH est attribuée pendant au moins 1 an, mais au maximum 5 ans. Sauf aggravation de l'état de santé de l'enfant et, donc, variation de son taux d'incapacité.

Combien

Le montant de l'AEEH de base s'élève à 129,99 €.

Ce montant peut être complété, selon les cas, par :

- un complément AEHH (entre 97,49 € et 1 103,08 € selon catégorie);
- une majoration pour parent isolé, si le parent assume seul la charge de l'enfant (entre 52,81 € et 434,64 € selon catégorie).

Ces montants sont valables jusqu'au 31 mars 2016.

anform !

Gingembre : tonifiant !

Le gingembre est un stimulant du système digestif et de la production de sucs gastriques. Il donne de l'appétit, facilite la digestion, soulage les crampes ou les spasmes des intestins et de l'utérus. Il est également capable de calmer une diarrhée, une colique, des flatulences, un estomac un peu barbouillé ou une nausée matinale. C'est le meilleur remède contre le mal des transports : avalez une gélule ou un peu de poudre de gingembre 1 heure avant le départ, puis inhalez l'odeur de son huile essentielle toutes les 30 minutes pendant le voyage et le tour est joué ! En raison de son action analgésique et échauffante, vous ajouterez un peu d'huile essentielle de gingembre dans vos produits de soin contre l'arthrite, les rhumatismes, les problèmes liés à une mauvaise circulation sanguine, les douleurs musculaires, les entorses et les foulures. En application locale, dans une crème ou une huile de massage, l'essence ne devra pas être utilisée à une concentration supérieure à 1 ou 1,5 %. L'huile essentielle de gingembre fait baisser la fièvre et stimule la transpiration. Elle est donc parfaitement indiquée pour soigner un catarrhe (inflammation des muqueuses), un refroidissement, un rhume, une grippe, une sinusite, un mal de gorge et pour calmer la toux. Est-il nécessaire d'évoquer les vertus aphrodisiaques du gingembre ? Sachez aussi qu'il vous donnera beaucoup de tonus, qu'il dissipera votre tension nerveuse et qu'il vous donnera confiance en vous.

Extrait de *Huiles essentielles mode d'emploi*, Nerys Purchon, éd Marabout pratique.

anform !



PRINCE
GOÛTER MOELLEUX



Du moelleux

**Des pépites
de chocolat**

**Et un fourrage
fondant au chocolat**

Un goûter qui plait aux mamans et aux enfants !

Une recette riche en blé, sans colorant,
ni conservateur, ni huile de palme.

NOUVEAU

AU RAYON GÂTEAUX MOELLEUX





*Tout beau pour bébé !
et sans changer de formule!*



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