

anform

santé et bien-être à La Réunion

INSOLITE

Incroyables phobies !

TEST

Quel collègue êtes-vous ?

RANDO

L'aventure en fauteuil

GAGNEZ

5 crèmes soyeuses LIÉRAC

Au cœur de l'e-santé

MIGRAINES : QUOI DE NEUF ?



Premier gros mot : comment réagir ?



Et si on faisait des sushis ?



Couple : 10 idées coquines

OENOBIOI[®]

Oenobiol Capteur 3 en 1[®]

INNOVATION
CAPTEUR

- Capte les **graisses**,
- Capte les **sucres rapides et lents**,
- Réduit l'absorption des **calories**.



En moyenne

-50%
de calories

absorbées* pour
vous aider à
perdre du poids



DISPOSITIF MÉDICAL

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Réservé à l'adulte.

Espacez d'au moins 4 heures la prise d'autres médicaments. Lire attentivement la notice.

Demandez conseil à votre pharmacien. Fabriqué par Laboratoires CLEMASCIENCE - France, janvier 2015.

* Évaluation de l'efficacité in vitro d'une composition à base d'un complexe de fibres breveté, sur 4 produits gras (pistaches, chocolat, chips, brioche). Voir notice.

EN
PHARMACIE

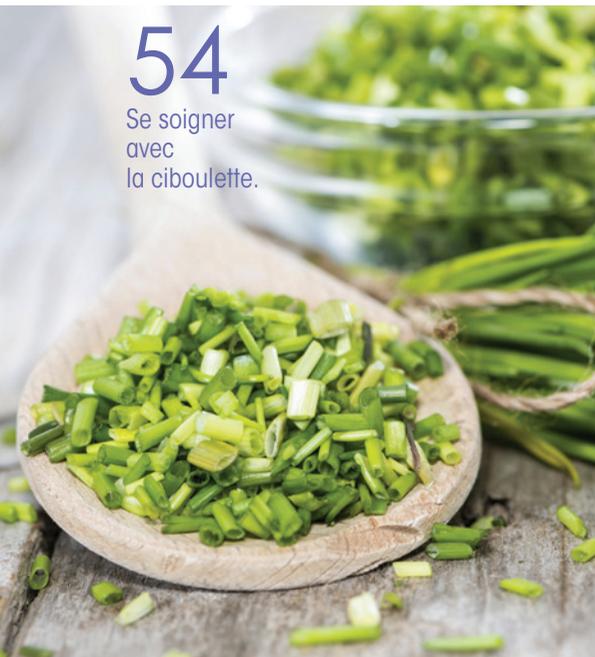
Distributeur exclusif :  - contact@groupe-novadis.com

 **Vemedica**
CONSUMER HEALTH



26 DOSSIER

Robots, télémédecine, communauté de patients, objets connectés... L'e-santé regorge de nouvelles technologies pour améliorer nos conditions de vie.



54

Se soigner avec la ciboulette.



80

Challenge : une semaine sans sucre.

SOMMAIRE

avril - mai 2016

rencontre

6 Nathalie Soubadou, de l'humour à l'amour

question d'actu

14 **En couverture** Bientôt du neuf contre la migraine !

dossier

26 **En couverture** Au cœur de l'e-santé!

ma santé

- 38** Cancer et sexualité : parlons-en !
- 40** Opération de la cataracte : sans danger ?
- 42** Seniors, retrouvez le plaisir de manger !
- 46** La pressothérapie, ça me botte !
- 48** Crise d'épilepsie, comment réagir ?
- 50** **En couverture** Top 10 des phobies insolites
- 54** La ciboulette, cicatrisante et diurétique
- 56** Les insolites de la santé

nos enfants

- 58** 24 h à l'école des enfants hospitalisés
- 62** Donnez-lui le sens des responsabilités
- 65** **En couverture** Comment réagir aux premiers gros mots ?
- 68** Ado : aidez-le à exprimer sa colère

bien-être

- 70** **En couverture** 10 idées coquines pour pimenter votre couple
- 74** Lèvres : retrouvez le sourire !
- 77** Colorations : pas toujours au poil !

nutrition

- 80** J'ai testé une semaine sans sucre !
- 84** **En couverture** Et si on faisait des sushis ?

forme

- 88** **En couverture** L'aventure, même en fauteuil !
- 92** Améliorez votre détente !

psycho

- 94** L'amitié au travail, c'est possible ?
- 96** Test : Quel collègue êtes-vous ?
- 98** Ma grand-mère est accro au net !

écolo

- 102** Guide pour une maison écologique

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



© STOCKBYTE

édito

Besame mucho...

Pour Cyrano, le baiser est "un secret qui prend la bouche pour oreille", "une façon d'un peu se respirer le cœur", voire de se goûter l'âme au bord des lèvres. Pour les scientifiques, c'est l'instant pendant lequel deux êtres s'échangent 80 millions de bactéries. Ils renforcent leurs défenses immunitaires. Et ce faisant, ils harmonisent jour après jour le contenu microscopique de leurs orifices buccaux. Alors, le tableau de Klimt est-il une image de la passion ? Non, juste une manière d'égaliser les 700 espèces de bactéries vivant dans ces deux bouches ! Comme des vases communiquant. L'homme serait la seule espèce animale à utiliser le *french kiss*, même pour des préliminaires amoureux. Et, parmi les hommes, peu s'embrassent. Même les salutations bisées ne font pas l'unanimité. Vous surprendrez un Chinois, un Indien, un Arabe ou un Japonais de votre *smack* de bienvenue. Dans le couple, le baiser est tout d'abord une manière de tester la valeur des gènes et des hormones du futur partenaire. Alors, le couple de Parisiens sur la photo de Doisneau : le summum du romantisme moderne ? Non, juste un petit contrôle sanitaire avant le mariage ! Une fois convolés en justes noces, le baiser entretient la complicité, un équilibre psychologique et, pratiqué tous les jours, installe la relation dans la durée. Rodin l'a bien compris en statufiant son duo enlacé. Il offre un précieux conseil aux couples : "Pour éviter les prises de becs : embrassez-vous !"

Didier Royer

CAUDALIE

PARIS

NOUVEAU
BREVET

*Un lifting naturel
peut-il être efficace ? Oui.*

RESVERATROL [LIFT]

Repulpe. Redensifie. Raffermit.

BREVET N° PCT/IB2015/054257

DÉPOSÉ PAR CAUDALIE ET HARVARD UNIVERSITY.



www.caudalie.com

* Brevet PCT/IB2015/054257 déposé par Caudalie et Harvard University.

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

PAR SONIA DELECOURT

Nathalie Soubadou, plus connue sous le nom de Marta, le personnage qu'elle a interprété dans la série télévisée *Chez Mangaye*, est à elle seule un concentré de rire, d'amour et de bonne humeur. Comédienne, elle est aussi chanteuse... et a un cœur gros comme ça !

© SONIA DELECOURT

Nathalie Soubadou, de l'humour à l'amour



“**M**arta !” Impossible pour Nathalie Soubadou de passer dans la rue sans se faire interpeller par des fans qui l'appellent naturellement par son nom de scène. C'est tout aussi naturellement qu'elle accepte une poignée de main, une bise, une dédicace ou un selfie.

Duo de choc

Marta, c'est un concentré ambulancier d'amour, de simplicité et de bonne humeur. Son personnage créé par Bruno Cadet, est devenu “son autre”. *“Je ne pourrai plus jamais vivre sans Marta. Elle vit et dort avec moi tous les jours. J'ai besoin d'elle, de son degré de folie, et elle a besoin de moi. J'adore mon personnage. Elle est partout avec moi. C'est ma jumelle.”* Ce personnage au rire inimitable et

communicatif, Nathalie Soubadou l'a adopté en 2001 grâce au *Mangaye Show*, puis à différentes sitcoms où elle a cartonné.

Vrai visage

La scène est une passion pour cette sudiste qui a toujours aimé faire le clown, rire, raconter des histoires et divertir les autres. Pourtant, derrière le masque de la comédienne, se cache une tout autre Marta. Une femme sensible, attentive aux autres et à leurs souffrances. Une attention qui la pousse à intervenir gratuitement auprès de ceux qui en ont le plus besoin pour leur apporter sa joie, son humour et son amour. *“Je mène pas mal d'actions humanitaires. Je fais beaucoup d'interventions dans toute l'île, à la demande de structures accueillant des malades ou des personnes porteuses de handicap. Je suis également inter-*



Adepte de phytothérapie

Malgré un emploi du temps bien chargé, Nathalie Soubadou prend du temps pour s'occuper d'elle. Pour se soigner, elle préfère les plantes et les tisanes aux médicaments. Elle prépare elle-même ses infusions maison avec du sirop de gingembre et de curcuma, et consomme essentiellement des produits à base d'Aloe vera. Et si vous êtes grippé, n'essayez pas de trouver du paracétamol chez Nathalie. Elle n'en a pas. En revanche, elle pourra vous concocter une tisane à base de queues de cerises, de citronnelle et de cannelle, agrémentée d'une tranche de citron. Elle a ainsi, pour toutes les maladies, des remèdes appris de sa mère et de sa grand-mère.



...

venue pour les femmes battues, les personnes alcooliques, le téléthon et bien d'autres causes. Je le fais avec le cœur, avec amour. Je considère que j'ai une mission à mener et je suis fière de donner de mon temps, de mon énergie et de mon courage aux gens qui sont dans le besoin."

Éternelle optimiste

Pour pouvoir mener de front sa carrière de fonctionnaire en mairie, son métier d'artiste et son rôle de maman, Nathalie Soubadou a bien besoin de moments où elle se ressource. Pour cela, elle prie et médite. "Je prie beaucoup, pour moi, pour ma famille, pour les malades, pour l'humanité. La foi

me porte, m'aide à traverser les moments difficiles et à rester la même, même si tout bouge autour de moi. Ça m'apporte de la sagesse, de l'amour, et c'est quelque chose que je transmets. Il m'arrive souvent de méditer seule au bord de la mer pendant une heure et demie. Je me ressource dans la nature. Ça m'aide à canaliser tout le mouvement qui est autour de moi et à évacuer." Nathalie Soubadou a également un secret qui lui permet de rester positive en toute circonstance. Elle met en pratique la loi de l'attraction. Une loi selon laquelle chacun attire ce qui arrive dans sa vie. "Nous sommes tous responsables de notre bien-être ou de notre mal-être. Quand on veut quelque chose, on l'a, il nous suffit de le croire et d'en être convaincu. J'évite de prononcer des mots négatifs, comme "jamais", "ne pas". Je les remplace par des mots positifs. Depuis que j'ai mis cette pratique en place, ma vie n'est plus la même. Mais j'ai toujours été très optimiste, même si j'ai eu, comme tout le monde, des moments difficiles." Optimiste, elle le reste donc en préparant son prochain spectacle. Elle est d'ores et déjà programmée pour le festival de l'humour à l'île Maurice les 5, 6 et 7 mai.



Des compresses d'eau de rose

Pour avoir un teint éclatant, Nathalie Soubadou se fait un peeling chaque semaine. Adepte des crèmes de jour, de nuit et de crème solaire, il lui arrive aussi de se faire des masques à l'huile d'olive pour rendre sa peau plus douce, souple, et l'hydrater. Commencant sa journée à 8 h et ne terminant que rarement avant 23 h, Nathalie Soubadou a trouvé le remède miracle pour effacer les cernes. Elle s'applique sous les yeux des compresses d'eau de rose ou de bleuet. "L'eau de rose saisit la peau et lui donne un coup de punch. L'eau de bleuet est plus efficace contre les cernes. Je conserve tout ça au frigo."

NE REGRETTEZ PAS VOS CHEVEUX
LES NOUVEAUX SONT PLUS ÉPAIS



PHYTOLOGIST 15

L'ANTICHUTE ABSOLU

INNOVATION



99%
D'ORIGINE
NATURELLE

15 ACTIONS BIOLOGIQUES SUR LA CHUTE ET LA CROISSANCE

+ 5 942 NOUVEAUX CHEVEUX, PLUS BEAUX ET PLUS ÉPAIS

Phyto réinvente le soin antichute et crée le seul traitement⁽¹⁾ qui agit simultanément sur 15 cibles biologiques impliquées dans la chute et la croissance du cheveu. Un mode d'action inédit⁽¹⁾ pour un antichute absolu. La chute est freinée⁽²⁾ et vos cheveux retrouvent une véritable abondance capillaire : ils repoussent plus nombreux - 5 942 nouveaux cheveux⁽³⁾ - plus beaux, mais aussi plus épais⁽⁴⁾.

⁽¹⁾ Des laboratoires Phytosolba - ⁽²⁾ Étude clinique réalisée auprès de 74 sujets pendant 3 mois - ⁽³⁾ Valeur moyenne du nombre de cheveux évaluée cliniquement à 3 mois sur 48 sujets présentant les meilleures réponses. Résultat moyen de 2 222 cheveux sur 74 sujets - ⁽⁴⁾ Étude clinique réalisée auprès de 74 sujets pendant 3 mois et auto-évaluation de 80 sujets pendant 3 mois.

Disponible en pharmacies et parapharmacies. phyto.fr

Mise en beauté au salon Patrick Alès.

PHYTO

LA PUISSANCE VÉGÉTALE



Distributeur exclusif



De plus en plus de jumeaux

La fréquence des naissances de jumeaux a doublé dans les pays développés depuis une quarantaine d'années. Deux facteurs expliquent cette hausse : des maternités de plus en plus tardives (la probabilité d'une grossesse gémellaire augmentant avec l'âge des femmes) et surtout le développement de l'assistance médicale à la procréation, qui est associée à un risque élevé de naissances multiples.

SPORT : halte au sexisme !

Après un premier volet consacré à l'homophobie, la campagne "Coup de sifflet" s'attaque aujourd'hui aux comportements et préjugés sexistes dans le sport. Qu'il s'exprime par la violence physique ou l'expression publique, le sexisme est monnaie courante. Lancé par le ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports, "Coup de sifflet" lutte contre toutes les formes de discriminations contraires aux valeurs du sport. À vos marques, prêts, sifflez !



Comment allez-vous ?

L'ARS Océan Indien enquête sur la santé des Réunionnais et leur environnement domestique. L'enquête a démarré le 1^{er} février et est effectuée par téléphone auprès d'un échantillon de 2 400 personnes âgées de 18 à 44 ans. Les résultats attendus courant 2016 permettront d'adapter la politique de santé.



Le CHU plébiscité par les internes !

La Réunion conserve sa 12^e place dans le classement des CHU choisis par les jeunes médecins. Avec une progression de 22 places, le CHU réunionnais est même 1^{er} cette année en biologie médicale. Cet engouement profite aussi à la santé publique (classée 4^e), à la psychiatrie (8^e), à la médecine générale et à la cardiologie (toutes deux 9^e du classement). Source : What's up Doc



Trop de suicides

L'Association prévention suicide (APS) comptabilise 1 suicide tous les 3 jours et 1 tentative toutes les 3 heures à La Réunion. En 2015, l'APS a recensé environ 105 suicides. Un chiffre alarmant !

41

En 2015, 41 cas de leptospirose ont été comptabilisés à La Réunion. Cette maladie grave, voire mortelle, est causée par une bactérie présente chez les rats.

Une nouvelle thérapie contre la grippe ?

Combattre le virus de la grippe en l'empêchant de se répliquer ? Des chercheurs de l'Institut Pasteur ont peut-être trouvé une alternative à la vaccination antigrippale. L'idée est de bloquer certaines enzymes impliquées dans le mécanisme inflammatoire de la grippe. Ces enzymes sont les calpaines, des protéases, qui joueraient un rôle dans la cascade inflammatoire. Les scientifiques sont parvenus à bloquer l'activité des calpaines sur des rongeurs, ce qui a permis de limiter l'infection.



Les hôpitaux, cibles des hackers

Victime de pirates informatiques, un hôpital de Los Angeles a dû payer une rançon de 15 000 euros pour récupérer l'accès à ses données. Pendant plus d'une semaine, l'ensemble des dossiers médicaux des patients hospitalisés ont été bloqués par des hackers. En France, un arrêté sectoriel doit être publié pour indiquer à chaque établissement de santé les mesures de protection à prendre pour sécuriser ses systèmes d'information. Numéros de cartes Vitale, résultats d'analyses, dossiers médicaux, les informations de santé valent de l'or. Et, partout, les établissements de santé sont clairement identifiés comme des cibles potentielles de pirates informatiques.

L'IVG remboursée à 100 %

Depuis le 1^{er} avril, l'intégralité des actes autour de l'interruption volontaire de grossesse (consultations, analyses, échographies...) est remboursée à 100 %. La prise en charge, en vigueur depuis 2013, ne concernait que l'acte lui-même.

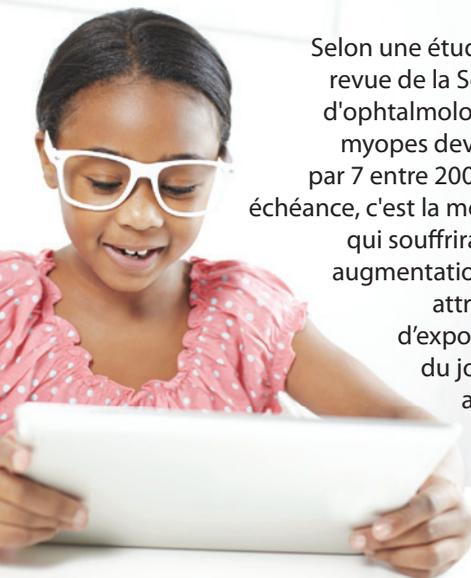


Facebook : une drogue ?

Avez-vous déjà essayé d'arrêter d'utiliser les réseaux sociaux pendant quelques jours, histoire de faire une pause ? Une étude américaine vient de montrer, grâce à l'IRM, que Facebook stimule les mêmes zones du cerveau qu'une drogue comme la cocaïne. Dans cette étude, les chercheurs ont demandé à 20 étudiants, âgés de 18 à 23 ans, de passer un test destiné à mesurer leurs réactions face à des symboles ou des signes associés à Facebook. Grâce à l'observation de leur cerveau, les scientifiques ont constaté que chez les utilisateurs réguliers, des zones d'impulsivité similaires à celles observées dans la toxicomanie, s'activent.



7 fois plus de myopes



Selon une étude publiée dans la revue de la Société américaine d'ophtalmologie, le nombre de myopes devrait être multiplié par 7 entre 2000 et 2050. À cette échéance, c'est la moitié de la planète qui souffrira de myopie ! Une augmentation principalement attribuée au manque d'exposition à la lumière du jour, expliquent les auteurs de l'étude, chercheurs à l'Institut de la vision de l'Université de New South Wales en Australie.

Zika : un risque accru de microcéphalie

Lorsqu'une femme est infectée durant les 3 premiers mois de sa grossesse, il y a 1 % de risque que son bébé souffre de microcéphalie (anomalie de la croissance de la boîte crânienne). Tels sont les résultats d'une étude publiée en mars par l'Institut Pasteur. Les scientifiques se sont basés sur les données de l'épidémie qui a touché la Polynésie entre 2013 et 2014. Durant ces 2 années, 70 % de la population ont été touchés par le virus. 8 cas de microcéphalie ont été détectés. Ce taux de 1 % est considérable, il s'élève à seulement 0,02 % en temps normal.



UNE ADDICTION peut en cacher une autre !



Une nouvelle étude montre que **les fumeurs réguliers de cannabis présentent plus de risques de développer une dépendance à l'alcool que les non-fumeurs.** Menée par des psychologues et des épidémiologistes des universités américaines de Columbia, de New-York et de Yeshiva, l'étude s'intéresse à un panel de 27 461 adultes. Principal résultat : les participants qui fumaient de la marijuana pendant la première période (2001-2002) étaient 5,4 fois plus nombreux à souffrir d'alcoolisme en 2004-2005 que ceux qui n'en fumaient pas.



Pas de télé avant 3 ans !



Pas de télé pour les enfants de 3 ans au risque de freiner leur développement. Le CSA bat le rappel du contrôle parental. Car avant cet âge, quand il est laissé devant un écran, l'enfant adopte un comportement passif à une période où il doit, au contraire, se construire en agissant sur le monde. Aux parents qui pourraient penser que les images calment l'enfant, le CSA donne l'avertissement que ce "calme sera souvent suivi d'une agitation".

> Mayotte

Améliorer la santé périnatale

Organisée par l'ARS OI, avec le soutien du Centre hospitalier de Mayotte, l'enquête périnatale 2016 vient tout juste de s'achever. Les femmes ayant accouché entre le 14 mars et le 17 avril 2016 ont été interrogées. Objectif : mieux connaître l'état de santé des mères et des nouveau-nés. Les résultats, attendus fin 2016, permettront des actions d'amélioration du suivi et des soins délivrés aux futures mères et à leurs enfants.

C'EST DANS LA PEAU

QUE BIODERMA
A TROUVÉ LA SOLUTION
POUR LA RÉHYDRATER
EN PROFONDEUR.



Hydrabio Eau de soin SPF 30

LA 1^{ÈRE} BRUME D'EAU PROTECTRICE*
PRÉVIENT LE VIEILLISSEMENT CUTANÉ, ANTI UV
HYDRATATION RENFORCÉE
FIXE LE MAQUILLAGE

Pour la 1^{ère} fois, une eau hydrate et protège parfaitement des UV et du vieillissement prématuré de la peau, en un seul geste à renouveler dans la journée. Aussi invisible qu'efficace, cette brume fine devient un nouveau réflexe multi-protecteur. Le complexe breveté Aquagenium® stimule la peau afin de s'hydrater elle-même en continu ; le brevet Bioprotection® Cellulaire, couplé à un complexe de filtres solaires, réactive de l'intérieur les défenses naturelles de la peau. La peau est plus forte, plus résistante et retrouve tout son éclat. Durablement.

* La 1^{ère} brume d'eau contenant des filtres solaires, marché France

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Distributeur exclusif :  Cosmétique de France

Prise de tête

Bientôt du neuf contre la migraine !

PAR ANNE DEBROISE

Maladie handicapante, la migraine est difficile à soulager. De nouveaux traitements sont en cours de test.

“ **C**a me prend comme ça, sans prévenir. Et puis la douleur ne me lâche pas pendant des heures, parfois 2 ou 3 jours. Je ressens comme des coups dans la tête, je ne supporte plus la lumière, j'ai envie de vomir.” Comme environ 15 % des Français, Melissa souffre de migraine. Un repas trop riche, un verre d'alcool en trop, une nuit de sommeil trop courte, ou au contraire une grasse matinée inhabituelle, les règles qui arrivent...

Son mal de tête profite de la moindre perturbation pour s'installer. Et aucun traitement ne la soulage...

HANDICAPANTE

“La migraine est un mal de tête qui s'accompagne de signes particuliers, notamment de troubles digestifs”, explique Radhouane Dallel, professeur d'université. Environ 20 % des migraines sont précédées d'une “aura” : le migraineux voit des points, des taches, ressent des fourmillements ou éprouve des difficultés à parler. Puis

vient le mal de tête. La douleur s'installe souvent d'un seul côté du crâne et pulse comme un cœur qui bat. Elle augmente avec l'activité, le bruit, la lumière et s'accompagne parfois de nausées et de vomissements. La crise peut durer entre 4 et 72 h et se reproduit plusieurs fois par an, voire plusieurs fois par mois ! La migraine est donc handicapante. Quand les crises sont fortes, pas question de travailler ni de sortir. On estime que la migraine ferait perdre 20 millions de journées de travail en France. Elle affecte aussi la vie sociale : pas question de sortir pendant les crises et parfois en-dehors, par peur d'en déclencher une...

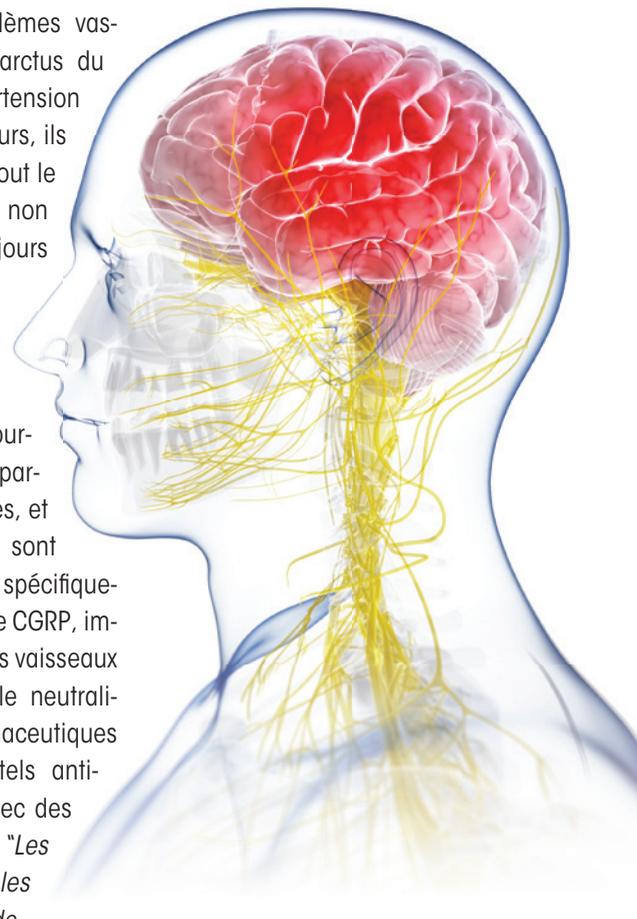
PAS TOUJOURS EFFICACES

Or, la migraine ne se soigne pas. Les médicaments existants visent à écourter et espacer les crises. En outre, ils ne sont efficaces que chez les deux tiers des malades. Deux classes de médicaments sont aujourd'hui recommandées par la Société française d'étude des migraines et céphalées. La première est constituée des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), classiquement utilisés contre la douleur, comme l'aspirine ou l'ibuprofène. Ils ne fonctionnent pas toujours et, utilisés trop souvent, agressent le système digestif, provoquant des ulcères, reflux gastro-œsophagiens, maladies des reins... La seconde comprend les triptans, arrivés sur le marché il y a une vingtaine d'années. Ceux-ci agissent directement sur le mécanisme migraineux. La migraine résulte en effet de l'activation anormale des nerfs trijumeaux qui innervent le visage. Elle provoque la dilatation des vaisseaux sanguins qui irriguent les méninges (les enveloppes du cerveau) et le cerveau, et une inflammation. Les triptans agissent en resserrant les vaisseaux du système vasculaire des

nerfs trijumeaux. Ils sont le plus souvent bien tolérés mais comme ce sont des vasoconstricteurs, ils sont contre-indiqués en cas de problèmes vasculaires (antécédent d'infarctus du myocarde, d'AVC, d'hypertension non contrôlée...). Par ailleurs, ils ne fonctionnent pas chez tout le monde et ne doivent pas non plus être pris plus de 10 jours par mois.

TRAITEMENTS PROMETTEURS

De nouvelles molécules pourraient venir soulager une partie des migraines résistantes, et compléter cet arsenal. Ce sont des anticorps construits spécifiquement pour se lier au peptide CGRP, impliqué dans la dilatation des vaisseaux sanguins du cerveau, et le neutraliser. Quatre firmes pharmaceutiques testent actuellement de tels anticorps sur des malades, avec des résultats encourageants. "Les anti-CGRP semblent capables de réduire le nombre de jours de migraine", indique le professeur Dallel. D'autres voies de recherche sont cependant poursuivies. Certaines équipes utilisent des injections de toxine botulique au niveau de la face pour paralyser le fonctionnement du nerf trijumeau. D'autres stimulent le nerf occipital qui transmet le message douloureux au cerveau avec une électrode implantée lors d'une opération chirurgicale. Ces techniques restent cependant controversées. En attendant que ces nouveaux traitements se répandent, les migraineux peuvent se rabattre sur des méthodes plus douces : la relaxation, la sophrologie, le rétrocontrôle biologique (bio-feed-back) et la thérapie cognitive-comportementale. Avec un mot d'ordre : à bas le stress !



7 facteurs déclencheurs

- Les fluctuations hormonales (notamment avant les règles).
- Les stimulations extérieures (variations météorologiques, lumière, odeurs).
- Des émotions, positives ou négatives.
- L'alcool et autres aliments vasodilatateurs.
- Le manque ou l'excès de sommeil.
- L'effort physique ou relâchement.
- Le stress.

IN'OYA

un futur sans taches ni imperfections

Résultats remarquables dès 28 jours !

Gamme CLEAN'OYA® :
Nettoie en douceur
tous types de peau



Gamme MEL'OYA® :
Traite les taches
d'hyperpigmentation



Gamme ACN'OYA® :
Traite et corrige boutons
et imperfections



TECHNOLOGIE
MEL'OYA®



Taches visage & corps:

- INFLAMMATOIRES**
(boutons, cicatrices ...)
- HORMONALES**
(grossesse ...)
- SOLAIRES**
(lentigos ...)

J0



J28



www.inoya-laboratoire.com/fr/info/telomaignages



95% ingrédients naturels
91% réduction nette des taches

Recevez GRATUITEMENT votre échantillon du Sérum «anti-taches» !

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

ou par téléphone au +33(0)4.42.90.72.28



La recherche pour les peaux noires et mates

Distributeur exclusif : NOVADIS

PHARMACIES, PARA-PHARMACIES ET CONCEPT STORES AGRÉÉS

www.inoya-laboratoire.com



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

.....

PETITES LÈVRES COLLÉES

Ma fille de 7 ans a les petites lèvres du vagin collées. Que faire ?

Madeline, Cilaos

Dr Guy Halley, gynécologue

Il est difficile de donner un avis sans observer soi-même le problème. Ce sont des coalitions qui se lèvent parfois d'elles-mêmes. Elles peuvent faire l'objet d'un geste chirurgical plutôt facile. Il n'y a pas de complications sauf en cas d'obstruction complète et ceci survient à l'arrivée des règles. On a alors affaire à une hématométrie (rétention de sang dans l'utérus) souvent causée par un hymen clos ou une cloison vaginale. Je ne peux qu'inviter les parents à emmener l'enfant consulter un pédiatre.

.....

CONTRÔLER LA VUE DE BÉBÉ

Comment savoir si mon bébé voit bien ? Il a 2 ans et demi et se plaint souvent d'avoir mal aux yeux. Il se les frotte souvent.

Mélisse, Saint-Denis

Dr Chloé Narbais, pédiatre

Si votre enfant se frotte les yeux, cela peut être un signe de fatigue ou de trouble visuel. Entre 2 et 3 ans, je recommande toujours une visite chez l'ophtalmologue. Lui seul pourra dépister de manière efficace les troubles de la vision du jeune enfant. Si votre enfant a besoin d'une correction, elle sera alors prise en charge à temps. Certains troubles sont réversibles lorsqu'on les traite de manière précoce. Ce serait dommage de passer à côté. Attention, si vous remarquez un strabisme ou une pupille plus grande que l'autre, il s'agit d'une urgence. Prenez rendez-vous sans attendre.



Questions Réponses

DU JUS D'ANANAS EN CAS D'INTOXICATION ?

Le jus frais d'ananas et le gingembre sont-ils des remèdes efficaces contre les intoxications alimentaires provoquées par les viandes, les poissons et les fruits de mer ?

Claude, Saint-Pierre

Dr Jean-Louis Longuefosse, pharmacien

Plusieurs plantes peuvent soulager les symptômes d'une intoxication tels que nausées, vomissements, maux de tête, crampes abdominales et diarrhée. Buvez beaucoup d'eau pour rester hydraté. L'eau aidera également à éliminer les toxines. Mais il faut consulter votre médecin. Surtout si vous avez une diarrhée sévère, des vomissements, des étourdissements ou des symptômes de déshydratation. L'ananas contient de la bromélaïne

qui scinde les protéines, accélérant leur digestion. Il est doté de propriétés anti-inflammatoires, est désintoxiquant et diurétique. Ce fruit est utile dans le traitement des troubles digestifs de l'estomac (nausées, brûlures gastriques, ballonnements...). Le gingembre est un excellent remède maison pour guérir presque tous les types de problèmes digestifs. Boire une tasse d'infusion de gingembre après les repas pour soulager les brûlures d'estomac et les nausées.



DOULEURS THORACIQUES

Je ressens souvent des sortes de "pointes" ou "pincements" au cœur quand je respire. Ça dure une dizaine de secondes. À quoi cela est-il dû ? Comment les faire passer ? On dit souvent qu'il faut prendre une grande respiration pour que ça passe, mais c'est douloureux.

Tristan, Saint-Denis

Célia Decroux, ostéopathe

Si la douleur est ressentie lors d'inspirations profondes, il s'agit probablement d'une douleur mécanique due à une contracture intercostale ou contraction musculaire entre les côtes. Cette gêne peut survenir suite à une mauvaise posture prolongée, à des efforts physiques ou à un épisode de toux répétée (suite maladie, grippe...) créant une contracture du diaphragme et des muscles intercostaux qui empêche une bonne mobilité des côtes. Mais il est important pour le patient de rester attentif aux circonstances d'apparition de ces douleurs et aux facteurs déclencheurs qui peuvent arriver suite à une chute, par exemple. Il convient alors de faire une radiographie afin de déceler une éventuelle fracture des côtes.

Il faut aussi surveiller les signes associés de types troubles du rythme cardiaque, palpitations cardiaques qui demandent un examen complémentaire auprès d'un spécialiste cardiologue. Pour faire passer la douleur, je conseille une mise au repos sans effort physique et l'application d'une compresse chaude sur la zone douloureuse ou une crème chauffante (décontractant musculaire). Je ne préconise surtout pas de prendre une grande inspiration car cela accentue la douleur en créant un étirement trop brutal des muscles. Et cela force les muscles déjà douloureux. Si ça persiste, il faut consulter un ostéopathe afin de relâcher les contractures et voir si ce n'est pas lié à un blocage vertébral ou costal.





© THINKSTOCK

PRÉVENIR LES VARICES

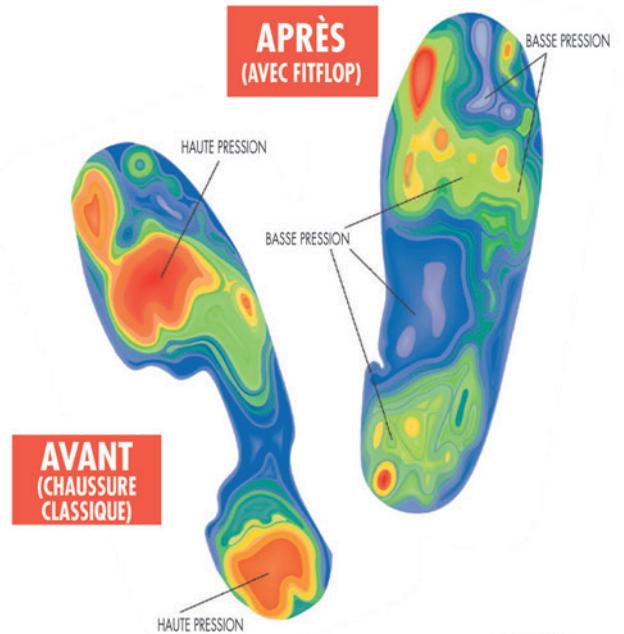
J'ai un début de varice. Comment la faire partir ? Comment prévenir pour ne pas en avoir d'autres ?

Mareva, La Possession

Dr Marie-Anne Dupiot Berthézene,
médecin généraliste

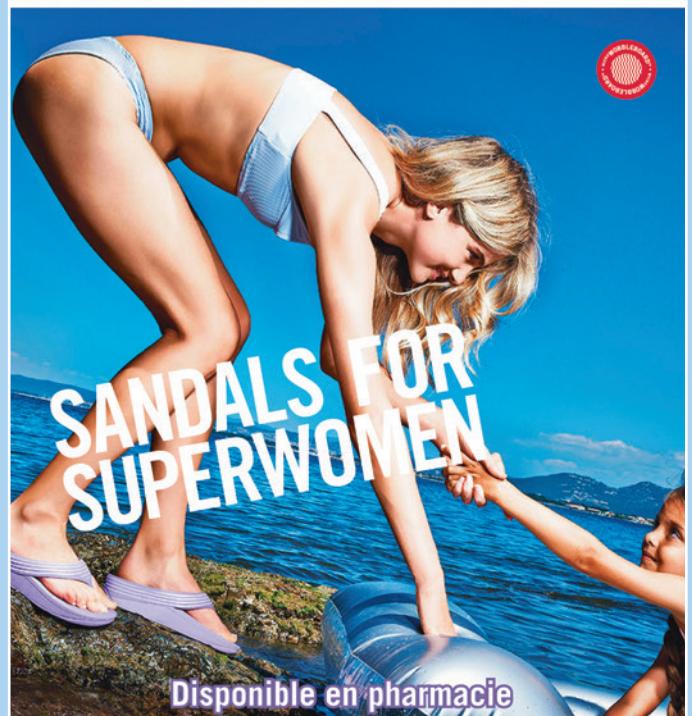
Une varice est une dilatation anormale de la veine qui devient visible sous la peau. Une fois installée, on ne s'en débarrasse pas comme ça ! Il faut donc tout faire pour éviter leur apparition : bouger, marcher pour stimuler le retour veineux des pieds vers le cœur, ne pas prendre de poids, ne pas porter de jean ou de chaussettes trop serrés, ne pas marcher complètement à plat (mais attention aux talons trop hauts !). Il faut également veiller à porter des chaussettes de contention, qui stimulent le retour veineux lorsque l'on est obligé de rester immobile, assis ou debout pendant de longues heures. Les varices sont inesthétiques mais peuvent également évoluer vers des complications plus graves, comme les phlébites ou les ulcères veineux. Il faut dans tous les cas faire un bilan chez un phlébologue qui déterminera la conduite à tenir. Certaines grosses varices peuvent être traitées par injection de produits dans la veine variqueuse. La chirurgie des varices est de moins en moins pratiquée.

fitflop



**ESSAYEZ UNE PAIRE ET SENTEZ
LA DIFFÉRENCE PAR VOUS MÊME.**

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



Disponible en pharmacie

MINCIR à PETIT PRIX



Livraison gratuite
en France métropolitaine
72 h par Colissimo

* Offre non cumulable avec la carte de fidélité, valable jusqu'au 31 mai 2016.

7 produits
en **PROMOTION***!

Coupe la faim

PATCH Minceur
Fucus brûleur Actif 24/24
Modérateur d'Appétit
Résultat cliniquement prouvé

Anti-calories

Super Meals
Destructeur Calorique
Anti-grasses & Anti-sucre
Anti-IG & Anti-sucres

ASMPHARMA

Détoxifie

PATCH Détox
Fibrotox Actif Nuit
Absorbe les toxines
Résultat cliniquement prouvé

Brûleur de graisse

ASMPHARMA

Substitut de repas

Délice Ultra Minceur
Votre substitut de repas
90 En-cas ou 10 Repas
Contient 50 % de protéine

Modérateur d'appétit

Hyper K3000
Modérateur d'Appétit
3000 mg de Korgie

40 % de protéine

La Super Soupe aux Choux
Votre phase d'Attaque
17 Soupes Minceur
Contient 40 % de protéine

ASMPHARMA

DISPONIBLES EN PHARMACIE

Découvrez toute la gamme sur
www.asmpharma.fr

Pour connaître les pharmacies les plus proches de chez vous
Infoline au 06 93 50 32 33



C'est pour VOUS !



La peau retrouve confort, souplesse et douceur.

1

Soin hydro-réparateur FINI DURILLONS ET CREVASSES !

Le Soin hydro-réparateur pour les pieds des laboratoires Mavala, au parfum mentholé, contient 25 % d'urée aux vertus super-hydratantes et kératolytiques (effet ramollissant et desquamant). Sa formule aux extraits de pulpe d'abricot, avec vitamine A et complexe hydro-régulateur, soulage et hydrate immédiatement la peau. Il permet de lutter efficacement contre toute surépaisseur anormale de la couche cornée. > Pharmacies

2

Crème minceur Vite-Actif ANTI-CELLULITE ET BRÛLE-GRAISSE

Pour les personnes exigeantes qui souhaitent remodeler leur corps, gommer leurs rondeurs excessives et éliminer leur cellulite. Grâce à sa concentration en caféine, Vite-Actif assure une action minceur rapide. Elle regalbe la silhouette, laisse la peau lisse et sans défaut. > Pharmacies



À base de beurre de cacao.

3



Des molécules anti-âge à leur plus forte concentration.

Premier cru UNE PEAU LUMINEUSE !

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

4

Sans édulcorant, sans conservateur, sans alcool.



Arkofluides LÉGÈRE, LÉGÈRE !

Arkofluides Jambes légères bio est un complément alimentaire destiné aux personnes ayant des sensations de jambes lourdes notamment pendant les périodes de forte chaleur. Présenté sous forme d'ampoules, il contient du marronnier d'Inde, du fragon, de l'hamamélis et de la vigne rouge dont les propriétés sont reconnues pour décongestionner et activer la circulation. > Pharmacies

5

Disponible en 60 ml.



Sérum Stymulactine 21 NE PERDEZ PLUS VOS CHEVEUX !

Préconisé en cas de perte excessive des cheveux, ce sérum fortifie les racines et favorise une pousse vigoureuse. S'utilise en cure préventive ou curative. > Pharmacies

6

Lisseur Bonne Mine BONNE MINE

Ce soin malin à effet immédiat, efface la fatigue, défroisse et regonfle la peau. Le Lisseur Bonne Mine Embryoïsse 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.



7



Efficace en 30 j chrono.

Skin-absolute day UN NOUVEL ÉCLAT !

Le soin au saphir blanc de Filorga capture l'énergie de la lumière du jour pour une action anti-âge globale accélérée : un flash de rajeunissement contre les rides, le manque de fermeté, d'uniformité et d'éclat ; une multi-corrrection des signes de l'âge ; une triple protection : anti-UV, infrarouge, pollution ; et une texture neige pour une hydratation absolue zéro gras.

> Pharmacies

8



Un flacon pompe hygiénique et ultra-pratique !

Liniment MON BÉBÉ EST PROTÉGÉ

Tout nouveau dans la gamme, Mitosyl Liniment s'utilise dès la naissance pour nettoyer, hydrater et protéger la peau des bébés. L'huile d'olive associée à la cire d'abeille forme un film protecteur entre la couche et la peau de bébé pour éviter l'apparition des premières rougeurs. 99 % d'ingrédients d'origine naturelle.

> Pharmacies

C'est pour Vous !

9

Son flacon pompe délivre la juste dose pour une hygiène optimale.



Crème Exquisage RÉVÉLATRICE DE BEAUTÉ

La crème Exquisage des laboratoires Darphin est un soin multi-actions agissant sur tous les signes de l'âge. Elle cible les contours des yeux et des lèvres, réduit l'apparence des poches et des cernes, estompe les ridules. Un traitement complet pour un visage revivifié et sublimé !

> Pharmacies

10



Préparation traditionnelle ayurvédique.

Jus de triphala MINCIR, NATURELLEMENT !

L'efficacité du triphala pour réguler le transit intestinal est utilisée depuis la nuit des temps. Par son action ciblée, ce complexe de trois fruits (bibhitaki, haritaki, amalaki) contribue à l'élimination des toxines et à une perte de poids. Vous maigrissez tout en aidant votre système digestif. > Pharmacies

11

Lait 2^{ème} âge BÉBÉ VA BIEN !

Issu de la recherche du laboratoire Gallia, le lait 2^{ème} âge Calisma Pronutra + est un mélange breveté de fibres prébiotiques qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire de bébé, et d'acides gras polyinsaturés à longue chaîne, naturellement présents dans le lait maternel, pour accompagner son développement cérébral et son acuité visuelle.

> Pharmacies

Boîte pratique et hygiénique.



12



Hypoallergénique, sans matière absorbante chimique.

Protections féminines LA DOUCEUR BIO

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

13

Format pratique et nomade. Application facile sans étaler.



Hydrabio
EAU ANTI-UV

Pour la 1^{ère} fois, une eau hydrate et protège parfaitement des UV et du vieillissement prématuré de la peau. Aussi invisible qu'efficace, la fine brume de l'eau de soin Hydrabio de Bioderma stimule la peau pour qu'elle s'hydrate elle-même en continu et réactive ses défenses naturelles de l'intérieur. La peau est plus forte, plus résistante et retrouve tout son éclat ! > **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

Mon sérum anti-taches
EFFACEUR DE TACHES

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



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

16



99 % d'origine naturelle.

Phytologist 15
ANTICHUTE ABSOLU

Phyto réinvente le soin antichute et crée le seul traitement qui agit simultanément sur 15 cibles biologiques impliquées dans la chute et la croissance du cheveu : Phytologist 15. La chute est freinée et vos cheveux retrouvent une véritable abondance capillaire. Ils repoussent plus nombreux, plus beaux, plus épais. > **Pharmacies**

17

Huile de bain
TOILETTE DES PIEDS FRAGILISÉS

Aux huiles essentielles d'orange, de menthe, de pépins de raisin, camélia et coco hydrosolubles, l'Huile de bain concentrée Akildia nettoie les pieds et les désodorise. Elle redonne à l'épiderme souplesse, élasticité et douceur tout en l'apaisant. Et assainit le pied face aux attaques microbiennes. Le pied est désodorisé, nettoyé et délassé. > **Pharmacies**



Spécifiquement formulée pour la peau très fragile du pied diabétique.

18



Au bon goût de citron. Sans colorant ni sucre ajouté.

Speed détox
ENVIE DE LÉGÈRETÉ ?

Speed détox des laboratoires Nutreav Phycience est la solution détox, formulée à base de plantes. Le chardon-Marie contribue à purifier le corps, le frêne à la perte de poids et le pissenlit apporte un bien-être digestif. > **Pharmacies**

19



Pratique : sachets à diluer dans un verre d'eau.

Minceur Control
MINCEUR
SOUS CONTRÔLE

Minceur Control d'Arkopharma contribue à réguler l'appétit et à contrôler le poids. Il associe du chrome à sept plantes, dont le tilleul, le sureau et le maté qui stimulent les fonctions d'élimination de l'organisme. > **Pharmacies**

20



Nutricap Cheveux secs et abîmés
SOS CHEVEUX

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

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

C'est pour

VOUS !

21



Ses nuits seront bien plus douces et confortables.

Baby-Dry BIEN DANS MA COUCHE !

Avec les couches Pampers Baby-Dry, bébé reste jusqu'à 12 h bien au sec. Grâce à leur double système d'absorption qui capture l'humidité et à leurs attaches extensibles et douces, elles lui apportent confort et maintien. > Pharmacies

22

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.



24



Pack de 2 bols de 200 g, cuisson vapeur, sans sel ajouté.

Repas des tout-petits MINUTE LENTILLON !

Avec leur goût délicatement boisé, les lentillons de la marne apportent à la fois finesse et fondant. Accompagnés de purée de tomates d'Italie pour la fraîcheur, ils se marient parfaitement avec les carottes des Landes et les panais du Val de Loire pour obtenir ce bol Babybio qui a tout d'un grand ! > 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



Sans gluten, sans lactose, sans colorant, sans arôme, sans conservateur.

OptiFibre UN TRANSIT CAPRICIEUX ?

OptiFibre des laboratoires Nestlé Health Science est une poudre de fibres de guar qui augmente la fréquence des selles et les hydrate. Elle se mélange facilement aux boissons et aux aliments et répond à vos besoins nutritionnels en cas de troubles du transit. > Pharmacies

23

Existe en spray.



Rescue compte-gouttes JE RESTE ZEN

Le compte-gouttes Rescue est un incontournable pour lâcher prise au quotidien. Avec ses 5 fleurs de Bach, il vous permet de retrouver patience, réconfort, maîtrise, attention et courage. Et s'impose comme l'indispensable solution aux journées bien remplies. > Pharmacies

Fête des
Mères

Les **Two Way Cake 2 en 1** de Kanellia permettent d'unifier le teint. D'une extrême qualité et grâce à leurs composants rigoureusement sélectionnés, ils absorbent le sébum responsable de la brillance. Formulés spécifiquement pour les peaux pigmentées, les **Two Way Cake 2 en 1** corrigent les caprices du teint et le subliment naturellement.



Effet poudre ou effet fond de teint

Unifier le teint, absorber l'excès de sébum, et corriger les caprices du teint.

Cannelle

Sapotille

Créola

Kanellia

PARIS

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

PAR CHLOÉ GURDJIAN

Robots, websanté, objets connectés... L'e-santé regorge de nouvelles technologies pour améliorer nos conditions de vie. Zoom sur 7 d'entre elles.



Médecine 2.0

Au cœur de l'e-santé

EN CHIFFRES

- Plus de 100 000 applications santé référencées.
- Pour 3 médecins sur 4, les patients doivent être acteurs de leur santé en intervenant le plus possible dans leur traitement et le suivi de leur maladie.
- 67 % du grand public, 72 % des patients et 81 % des médecins estiment que la santé connectée est "une opportunité pour la qualité des soins".
- Un marché estimé à 2,4 milliards d'euros et qui devrait progresser de 7 % par an.

Source : Asip Santé.

L'e-santé regroupe tout ce qui est lié au numérique et à la santé. Cela peut donc désigner les sites web, les applications et objets, les logiciels professionnels des cabinets médicaux ou des hôpitaux, ou une pratique de la médecine. Les enjeux sont donc très différents. Un bracelet connecté n'a, en effet, rien à voir avec la chirurgie réalisée par un robot, ni avec votre carte Vitale. Et pourtant, toutes ces technologies ont un même avantage, faciliter le recueil et la diffusion de l'information et améliorer la vie de tous, patients et professionnels de santé.



1 Le dossier médical personnel

Qu'est-ce que c'est ?

Le dossier médical personnel (DMP) est un dossier médical informatisé, accessible à l'adresse <https://mondmp1.dmp.gouv.fr>. Opérationnel depuis 2011, il comprend toutes les informations médicales (antécédents médicaux, résultats de laboratoires d'analyses, imagerie, traitements en cours) du patient. Avec son accord, les différents professionnels de santé (généralistes, spécialistes, personnel infirmier ou hospitalier) peuvent consulter le dossier et y ajouter des informations. Le patient peut lui aussi

joindre des documents et des renseignements. Objectifs : fournir les informations les plus complètes au médecin afin qu'il propose le traitement et les examens adaptés. Comme il a accès aux prescriptions des autres médecins, cela évite par exemple de redemander un examen déjà réalisé. Le DMP permet aussi une plus grande rapidité dans le partage des informations. Votre médecin traitant n'a plus à attendre de recevoir par courrier le résultat de vos analyses de laboratoire ou votre compte-rendu opératoire. Ils sont immédiatement inclus dans votre DMP.

Comment ça marche ?

Le DMP est créé par un médecin ou une structure de soins avec la carte Vitale. Il peut se faire à la demande du patient ou à celle du médecin. Dans ce cas, le patient doit en être informé et d'accord. Une fois le DMP créé, le patient peut gérer son dossier, ajouter les informations qu'il veut et définir les droits d'accès des différents professionnels de santé. Le DMP est la propriété du patient et il peut choisir de le détruire quand il veut.



2 La télémédecine

Cette pratique médicale à distance permet, grâce aux moyens électroniques et informatiques, de mettre en relation :

- le patient avec un ou des professionnels de santé ;
- plusieurs professionnels de santé entre eux.

C'est l'information qui se déplace, non les personnes. Elle permet :

- d'établir un diagnostic ;
- d'assurer le suivi d'un patient à risque ;
- d'avoir accès à l'avis d'un spécialiste ;
- de préparer une décision thérapeutique ;
- de prescrire des produits ou actes médicaux ;
- de surveiller l'état des patients.

Les domaines d'application

- **La téléconsultation** : un médecin donne une consultation à distance à un patient qui peut être assisté d'un professionnel de santé. Le patient et/ou le professionnel à ses côtés fournissent les informations. Le médecin à distance pose le diagnostic.
- **La télé-expertise** : un médecin sollicite à distance l'avis d'un ou de plusieurs confrères sur la base d'informations médicales liées à la prise en charge d'un patient.
- **La télésurveillance médicale** : un médecin surveille et interprète à distance les paramètres médicaux

d'un patient. L'enregistrement et la transmission des données peuvent être automatisées ou réalisées par le patient lui-même ou par un professionnel de santé. Une solution qui permet au patient de rester chez lui en toute sécurité.

- **La téléassistance médicale** : un médecin assiste à distance un autre professionnel de santé au cours de la réalisation d'un acte.
- **La régulation médicale** : les médecins des centres 15 établissent par téléphone un premier diagnostic afin de déterminer et de déclencher la réponse la mieux adaptée à la nature de l'appel.

©ISTOCK

E-santé : La Réunion pionnière

La Réunion se distingue en matière d'e-santé. De nombreux travaux ont été engagés par les professionnels de santé locaux et start-up innovantes.

- Le projet **Plexus**, porté par l'ARS Océan Indien, s'inscrit dans une stratégie médicale de prise en charge de 4 maladies chroniques très présentes à La Réunion : le diabète, l'insuffisance rénale chronique, l'insuffisance cardiaque chronique et les accidents vasculaires cérébraux. Il permettra de développer des organisations et outils innovants, favorisant l'accès à la prévention, la coordination des parcours de soins, la coopération entre professionnels de santé et l'autonomie des patients. Il prévoit par exemple la mise en place d'un espace santé pour la population, accessible sur tous les supports mobiles, véritable concentrateur d'informations santé.
- Une start-up innovante de Bras-Panon a développé

Oscult, un échographe portable haute résolution et multitâches permettant la communication entre médecins via une tablette.

- Le projet réunionnais **DiabéTIC** a été sélectionné dans le cadre des Investissements d'Avenir. Ce projet vise l'amélioration de la prise en charge, une meilleure qualité de vie du patient, une diminution des coûts de prise en charge. Le diabéKIT propose une application mobile, des accessoires connectés (glucomètre, tensiomètre, pèse-aliment, capteur d'activité physique) et un portail web pour récupérer les données.
- Les acteurs du secteur souhaitent obtenir le prestigieux **label French Tech** pour La Réunion. À la clé : favoriser l'émergence de start-up innovantes et profiter d'une visibilité au niveau national et international.

3 Le conseil en ligne

Qu'est-ce que c'est ?

Il faut bien différencier la téléconsultation, une des branches de la télémédecine, qui est une vraie consultation à distance, du téléconseil. Ce sont des conseils médicaux en ligne, payants, que donnent des médecins au patient. Mais ils ne remplacent pas une consultation.

À quoi ça sert ?

Les sites proposent l'accès à des médecins généralistes mais aussi à des spécialistes, comme les dermatologues, sexologues ou psychiatres. Le téléconseil permet de conseiller, orienter et rassurer le patient et vient en complément du médecin traitant. Vous pouvez donc utiliser ce moyen si vous avez besoin de renseignements sur une maladie, échanger sur un traitement, connaître les effets secondaires d'un médicament, mieux comprendre un diagnostic ou vous orienter vers un spécialiste.

Comment ça marche ?

Après avoir créé votre compte, vous pouvez choisir le médecin qui vous intéresse. Vous êtes facturé à la question, aux alentours de 7 euros, ou à la minute (2,50 euros).

Attention aux contrefaçons !

Les médicaments autorisés à la vente en ligne sont ceux qui sont délivrés sans ordonnance. Chaque pharmacie en ligne doit être liée à une officine ayant pignon sur rue en France, et avoir obtenu l'accord de l'ARS concernée. Attention, si les produits proposés doivent normalement s'acheter avec une ordonnance, que le prix est bien plus faible, ou que le site internet comporte des fautes de français, il s'agit sans doute d'un site frauduleux proposant vraisemblablement des contrefaçons.

© ISTOCK

Stress, quand faut-il réagir ?



Surcharge de travail, course contre la montre pour concilier vie de maman et vie professionnelle, période d'examens, embouteillages quotidiens... nous avons tous 1000 raisons d'être stressé. Et quand le stress prend trop de place dans notre vie, le signal d'alerte est le même pour tous : notre sommeil est perturbé et nos nuits ne sont plus assez réparatrices. Il devient alors urgent de lutter contre l'excès de stress.

Quand le stress nuit à notre sommeil, il faut réagir !

L'homéopathie pour soulager les symptômes de notre stress.

L'homéopathie est une thérapeutique respectueuse de notre corps. Agir contre un excès de stress avec un traitement homéopathique, c'est faire le choix de réguler son état nerveux sans risques d'éventuelles pertes de mémoire ou de problèmes de concentration. Et sans non plus provoquer d'accoutumance ou de somnolence dans la journée.

Sédatif PC pour retrouver notre équilibre.

Grâce à sa formule spécifique, Sédatif PC agit sur les symptômes de l'excès de stress. La journée, il atténue les manifestations nerveuses et physiques dues au stress. Et en limitant énervement, irritabilité et anxiété légère le jour, Sédatif PC nous aide à mieux dormir la nuit. Résultat : on se réveille mieux reposé, donc moins stressé. C'est cette intelligence d'action qui fait que Sédatif PC nous aide à mieux retrouver notre équilibre.

Un traitement homéopathique

- 2 comprimés à sucer 3 fois par jour.
Pour les enfants de moins de six ans : faire dissoudre le comprimé dans de l'eau avant la prise, en raison du risque de fausse route.
- Si les symptômes persistent ou s'aggravent après 7 jours, consultez un médecin.
- Sans somnolence dans la journée.
- Sans accoutumance.
- Compatible avec d'autres traitements en cours.



Médicament homéopathique
Sans somnolence, ni accoutumance



Pour en savoir plus sur le stress, retrouvez nos vidéos pédagogiques sur <http://www.boiron.fr/Dossiers-sante/Le-stress> ou flashez ce code.

BOIRON®

0 810 809 810 Service 0,05 € / min + prix appel

www.boiron.fr

Sédatif PC, médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les états anxieux mineurs et émotifs, les troubles mineurs du sommeil, aux 6 substances actives. Chez l'enfant, un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin. Enfant de moins de 6 ans : faire dissoudre le comprimé dans de l'eau avant la prise, en raison du risque de fausse route. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent après 7 jours, consultez votre médecin. Visa 15/12/68829541/GP/002



4 Les communautés de patients

Renaloo, blabladoctor, patients like me, vivre sans thyroïde, Carenity... sont des plateformes internet sur lesquelles des personnes concernées par une maladie viennent partager leur expérience.

3 questions à...

Michael Chekroun, fondateur du réseau social Carenity

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un réseau social où les malades atteints de maladies chroniques et leurs proches viennent trouver de l'information, des conseils pratiques auprès de personnes concernées par les mêmes problèmes.

Comment ça marche ?

Vous vous inscrivez gratuitement et anonymement sur la plateforme. Vous choisissez un pseudonyme et vous renseignez la maladie qui vous concerne, comme le diabète, l'arthrose ou l'asthme. Vous dites quelle est votre relation avec cette maladie (patient, proche de malade ou représentant d'une association de patients). Vous avez ensuite accès à votre état personnel dans lequel vous pouvez créer votre groupe de contacts comme pour les réseaux sociaux. Vous pourrez, par exemple, vous connecter à des personnes qui ont comme vous du diabète, trouver de l'information en ligne chaque jour sur le site et concernant votre pathologie, avoir accès à des groupes de discussion, et à un tableau de bord

permettant de suivre l'évolution de vos symptômes et de vos médicaments.

Quel intérêt ?

Ça permet de trouver des personnes qui ont la même pathologie, donc qui connaissent la maladie et peuvent donner des conseils pratiques. Vous avez la possibilité d'avoir une réponse immédiate à une question très

concrète sur votre maladie, sur votre traitement... On va aussi trouver des conseils pratiques d'autres malades qui vont vous orienter sur le bon établissement de soins, la bonne pharmacie ou le bon professionnel de santé. C'est vraiment un réseau d'entraide, de soutien moral qui permet de trouver des informations et d'améliorer sa qualité de vie.



5 Les robots

Santé (chirurgie, réhabilitation) ou assistance à la personne (compagnon, surveillance, dépendance, handicap, etc.), les robots savent tout faire ou presque !



© DA VINCI - STUDIO 3D

Assistance chirurgicale

Les robots sont de plus en plus utilisés en chirurgie. Normal, ils permettent des gestes opératoires plus précis et, donc, des suites opératoires moins lourdes pour le patient. En juillet dernier, à Toulouse, une greffe de rein par voie vaginale a eu lieu entre deux patients vivants, à l'aide d'un robot. Les bénéfices sont nombreux : diminution de la taille de la cicatrice, atténuation de la douleur et du risque d'épanchement de liquide lymphatique, traitement postopératoire moins lourd et réduction de la durée du séjour à l'hôpital. Mais le robot permet aussi à des patients atteints d'obésité morbide, et donc non éligibles à la greffe rénale classique, de pouvoir être opérés.

Prise en charge du handicap

Remplacer un membre amputé, refaire marcher des personnes tétraplégiques... grâce à un robot.

- **Prothèse bionique** : Lizbeth Uzcategui, une jeune Américaine, a bénéficié cette année d'un avant-bras bionique, du type le plus avancé. Désormais, elle peut faire tous les gestes du quotidien comme manger, lire ou conduire. Des gestes qu'elle était jusqu'à présent incapable d'effectuer.

- **L'exosquelette**, cette armature adaptée au corps humain pour reproduire nos mouvements, est une technologie qui avance très vite. Elle a permis à un Américain, Marck Pollock, de remarcher. Des lésions à la moelle épinière lui avaient fait perdre l'usage de ses jambes en 2014 après avoir chuté d'une fenêtre.



EXOSQUELETTE © WANDERCRAFT - AXENA



Aide aux personnes âgées

Certains robots facilitent la vie des personnes âgées ou handicapées. Ils peuvent porter des objets, ouvrir des portes, monter un escalier ou saisir un objet sur une table, mais aussi détecter des situations anormales et prévenir les secours, ou rappeler au patient de prendre son traitement. Autre innovation, à Toulouse, un robot de téléprésence va permettre aux familles de rendre visite virtuellement à leurs proches en maison de retraite. Ils pourront réserver à l'avance un créneau horaire et piloter le robot à distance pour suivre leur parent dans ses activités et déplacements. Un nouveau robot devrait être utilisé en 2016 dans les établissements de santé, notamment pour les malades d'Alzheimer. Développé au départ pour les enfants autistes, il propose des quizz et des jeux d'éveil cognitif et de stimulation de la mémoire.



© ISTOCKPHOTO



Soutien psychologique

- **Le robot étudiant** permet à un élève dans l'incapacité de se rendre à l'école, par exemple pour une hospitalisation longue durée, de continuer sa scolarité et d'interagir avec sa classe. Il peut poser des questions pendant le cours, transmettre ses devoirs. Et son assiduité peut être vérifiée.
- **Paro, l'attachant bébé phoque**, permet de lutter contre la solitude et le sentiment d'abandon des patients hospitalisés. En particulier, les enfants et les personnes âgées. Paro est un robot animé interactif recouvert d'une fourrure blanche qui bouge quand vous le caressez, se blottit contre vous et peut, entre autre, exprimer des émotions comme la surprise, le bonheur ou la colère. Résultat, les patients sont moins stressés et de meilleure humeur.

SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



LIFTIANE

Resvératrol pur + Acide hyaluronique

1 MINUTE POUR LIFTER
1 SEMAINE POUR COMBLER LES RIDES.
CLINIQUEMENT PROUVÉ.

NOUVEAU

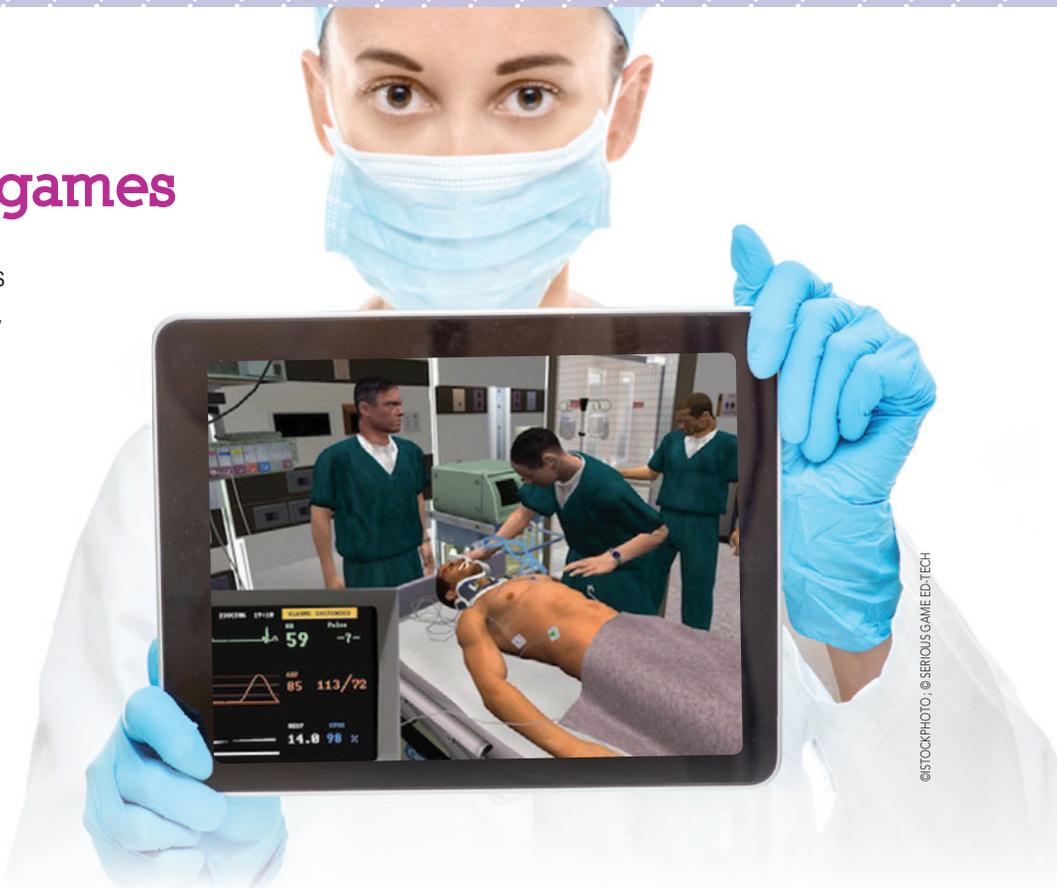


SVR. LA DERMATOLOGIE REND BELLE

Distributeur exclusif Dom-Tom :
Sanisco - info@sanisco.com

6 Les serious games

Ce sont des applications informatiques utilisées dans de nombreux domaines, y compris la santé, qui permettent de traiter un sujet sérieux par une approche amusante. **On mélange les aspects ludiques du jeu vidéo au but pédagogique, informatif ou d'entraînement.** Les jeux sérieux sur la santé ont pour but de sensibiliser les gens à leur bien-être. Ils informent le patient et ses proches sur la maladie, les rassurent, tout en dédramatisant la situation. Certains jeux permettent aussi de former le personnel soignant. D'autres de sensibiliser les gens aux risques liés à certaines pratiques telles que l'abus d'alcool ou le VIH.



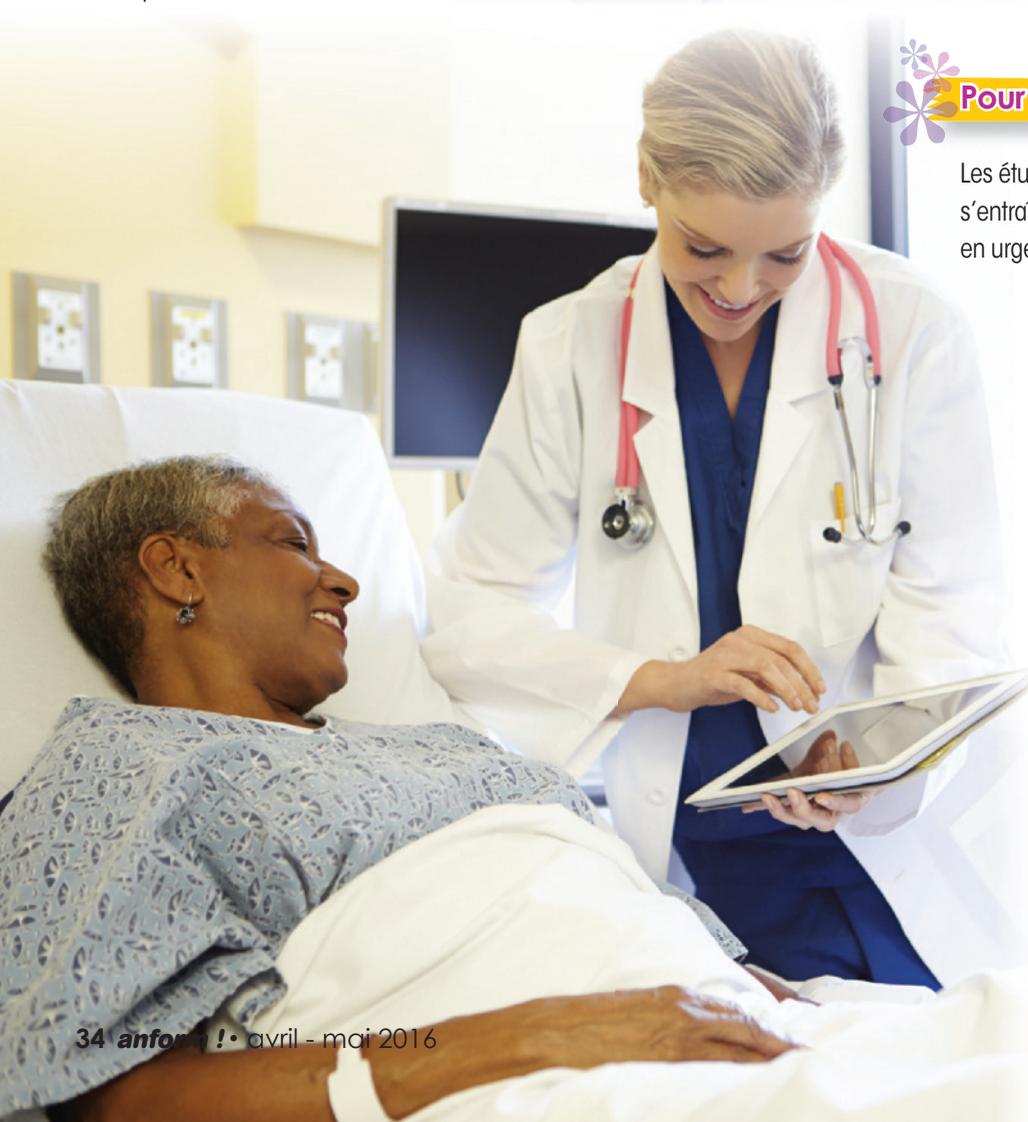
©ISTOCKPHOTO : © SERIOUS GAME ED TECH

Pour les professionnels

Les étudiants en médecine pourront s'entraîner à diagnostiquer des patients en urgence à partir de cas concrets.

Pour les seniors

Ils peuvent faire des serious games d'accompagnement, par exemple de réhabilitation respiratoire. Et, ensuite, faire des exercices bénéfiques à leur santé. D'autres jeux permettent aux malades précoces d'Alzheimer de suivre l'évolution de la maladie, suivre les capacités cognitives, et maintenir le lien social grâce à l'interaction entre joueurs.





Pour les adultes

Les adultes peuvent, par exemple, trouver des BD ou des clips présentant les principaux symptômes de l'AVC et sa prise en charge, ou être sensibilisés aux infections nosocomiales. Les personnes diabétiques pourront, elles, à l'aide du jeu, trouver quels sont les aliments qui augmentent un taux de glycémie.

Pour les enfants

Ces jeux vont préparer l'enfant aux examens médicaux qu'il pourrait avoir, comme l'IRM ou la chirurgie. Exemple avec la chimiothérapie : le jeune patient découvre à quoi elle sert, comment elle fonctionne, quelles en sont les conséquences... Il pourra aussi suivre son traitement et découvrir l'univers hospitalier.



PHYTO SPECIFIC

PARIS



SOIN D'EXCELLENCE
DES CHEVEUX FRISÉS,
CRÉPUS ET DÉFRISÉS

Révolutionnaire !
Phytotraxil



1^{er} ANTICHUTE DE TRACTION !

Post tresses,
tissages,
défrisages



Tests cliniques**

80%* DÈS 6 SEMAINES
AUGMENTATION DU
NOMBRE DE CHEVEUX

**Étude clinique sur 30 volontaires.

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

ISSU DE LA RECHERCHE ETHNO-COSMÉTIQUE
DES LABORATOIRES PHYTOSOLBA

Pharmacies | Parapharmacies
www.phytospecific.com

/Phytospecific.France - @PhytoSpecific.FR

Distributeur exclusif : AURORA CONCEPT



ZOOM SUR LE ZONA

65 ANS ET + LE ZONA PEUT VOUS CONCERNER

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

300 000 c'est le nombre de nouveaux cas estimés de zona chaque année en France et la majorité concerne les 65 ans et plus⁽¹¹⁾. 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⁾.

LE VIRUS EST PROBABLEMENT EN NOUS!

Le zona est une maladie 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 ont eu la varicelle et sont donc porteurs du virus⁽³⁾. 1 personne sur 4 fera un zona dans sa vie⁽⁴⁾. **Les symptômes ?** Une éruption cutanée souvent accompagnée de sensations de douleurs plus ou moins intenses. Les cas les plus fréquents sont les zones thoracique et dorso-lombaire⁽⁵⁾. Mais le zona peut aussi affecter les membres, le cou, le visage, toucher les yeux : c'est le « zona ophtalmique », qui peut dans les cas les plus graves entraîner une baisse de la vue⁽⁶⁾. Généralement les douleurs disparaissent en même temps que l'éruption cutanée, mais parfois il peut y avoir des complications.

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^(6,7), et jusqu'à 30% des patients de plus de 70 ans présentant un

zona⁽⁷⁾, ces douleurs peuvent s'installer et durer des mois, voire des années. Elles sont décrites comme des sensations de brûlures, de décharges électriques, de coups de poignard⁽⁸⁾, et peuvent devenir insupportables pour les personnes atteintes.

DÉSTABILISANT, 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^(9,10). 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⁽¹⁰⁾. **Tout l'équilibre santé est peut être déstabilisé** : c'est l'effet « domino », dont le zona et ses douloureuses complications peuvent parfois être la pièce initiale.

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


sanofi pasteur MSD

(1) Omeron MN et al. A vaccine to prevent herpes zoster and postherpetic neuralgia in older adults. N Engl J Med 2005;353:2271-84. (2) Kimberlin DW, Whitley RJ. Varicella-Zoster Vaccine for the Prevention of Herpes Zoster. N Engl J Med 2007; 356:1338-43. (3) Khashnood B, Debrayne M, Lenc F et al. Seroprevalence of Varicella in the French Population. The Pediatric Infectious Disease Journal 2008;25: 1414-44. (4) Gorzalez Chappet 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) Lesage TJ. Natural history, risk factors, clinical presentation and morbidity. Ophthalmology 2008;115:S312. (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) Schrader K. Herpes Zoster in Older Adults. Clin Infect Dis 2001;32:1481-86. (9) 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. (10) Schrader 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. (11) Sentinelles. Bilans annuels 2012. Disponible sur <http://websenti.u707.jussieu.fr/sentivweb/>.



3 QUESTIONS À POSER À VOTRE MÉDECIN LORS DE VOTRE PROCHAIN RENDEZ-VOUS

- > Suis-je à risque d'avoir un zona ?
- > Quelles sont les complications du zona ?
- > Quel peut être l'impact de ces complications sur ma santé ?

7 Les objets connectés

Les objets connectés envahissent notre quotidien. Montres, bracelets, balances, lunettes...



© ISTOCKPHOTO

3 questions au...

Dr Guillaume Marchand, psychiatre et fondateur de DMD Santé qui évalue les applications mobiles et les objets connectés de santé

Qu'est-ce qu'un objet connecté ?

C'est un objet couplé à une application qui traite des données. Le principe de la santé mobile connectée n'est pas de vous soigner mais d'éviter que vous ne tombiez malade. On est sur un marché tourné vers la prévention. Et ça tombe très bien parce qu'en France, on est plutôt forts dans la médecine de soin. Si vous tombez malade, que vous vous cassez le fémur, on va vous prendre en charge très vite. Mais on est très mauvais, comme dans toute l'Europe, pour faire de la prévention. La promesse de ces objets : vous aider à préserver votre capital santé.

Que peut-on en attendre ?

Ils ont des objectifs très différents. Il y en a pour les gens qui ne sont pas malades mais exigeants concernant leur forme. Par exemple, les bracelets connectés qui mesurent l'activité, les pas... On n'est pas vraiment dans la médecine mais plutôt dans le coaching. Il y a aussi des outils qui commencent à avoir des vertus médicales comme la balance connectée. Elle vous donne votre poids, votre IMC et votre indice de

masse grasse. Et puis, il y a les objets qui sont vraiment médicaux et tombés dans le domaine public, comme le brassard tensionnel. Bien sûr, il y avait déjà des brassards en pharmacie. Donc, quelle est la révolution ? Car si c'est juste pour avoir son poids inscrit sur son téléphone, il est déjà sur le cadran de la balance. C'est un peu tout le problème de ce marché. L'objet pour tous n'existe pas, il faut avoir un but précis : *"j'ai envie de perdre du poids"*, *"je veux donner une meilleure éducation bucco-dentaire à mes enfants"*, *"je veux être rassuré sur la tension de mon père qui vit seul alors je lui donne un tensiomètre et recevoir les résultats sur mon smartphone"*...

Ces objets ne sont qu'un support pour vous donner des informations, mais ils ne changeront pas votre vie. C'est à vous d'agir.

Des exemples concrets ?

- **La balance connectée** peut être intéressante si vous êtes motivé pour suivre un régime. En revanche, si vous espérez que la balance vous fasse maigrir sans rien faire, ça ne sert à rien. Là où elle a vraiment de

l'impact, c'est, par exemple comme avec l'hôpital de Clermont-Ferrand qui en a donné à des centaines de patients ayant certains problèmes cardiaques. Avec cette maladie, vous avez du sang qui remplit les poumons et entraîne une prise de poids. La balance connectée envoie l'info immédiatement à l'hôpital qui se rend compte que si vous avez pris 4 kg d'un coup, c'est que vous êtes susceptible d'avoir une défaillance cardiaque.

- **Le glucomètre connecté.** Les diabétiques doivent noter leur glycémie dans un calepin papier plusieurs fois par jour. C'est contraignant. Et si vous perdez votre calepin, vous perdez toutes vos données médicales. Le glucomètre connecté envoie les chiffres directement sur votre smartphone. Et quand vous allez voir votre médecin, vous avez directement la courbe. Moi, en tant que médecin, au lieu de passer 10 min à lire toutes les pages de votre carnet, en 1 sec, avec la courbe, je vois si vous êtes dans la normale. Ça évite de passer toute la consultation sur des chiffres, pour libérer du temps et parler de vos autres problèmes.

Sex-primé

Cancer et sexualité : parlons-en !

PAR CAROLINE FIAT

Un cancer et ses traitements peuvent avoir d'importantes conséquences sur la sexualité. Par pudeur, beaucoup de femmes n'osent pas en parler. Rien de tel qu'un groupe de parole pour redonner de la voix et briser des tabous.

Comment faciliter le retour à une vie sexuelle normale ? Comment se réapproprier son corps ? Comment et à qui en parler ? "Nous avons un retard considérable", répond le Dr Valérie Magnin, oncologue au service de radiothérapie du CHU de Saint-Pierre. "Les groupes de parole sont encore peu développés dans les services de soins. En France, l'enseignement médical en sexologie est en retard. Lors des consultations, on parle trop peu de sexualité", regrette-t-elle. Quant au conjoint, "il est souvent absent". Gynécologue et spécialiste du cancer, le Dr Julie Ravinet constate elle aussi qu'il n'y a rien de tel pour lever les tabous que les réunions entre patientes. On y parle de tout, du moral à zéro jusqu'à l'usage des dilateurs vaginaux, un outil fort utile. On rit, on se rassure aussi. "Le désir revient souvent avec la confiance en soi et l'espoir", observe le Dr Ravinet. La pratique sportive entre patientes apporte beaucoup également. Dans son service, le Dr Magnin a mis en place des ateliers de salsa. "La danse est un outil formidable

pour reprendre confiance en soi et accepter le regard de l'autre dans un moment de joie." Elle cite aussi l'hypnose, malheureusement "trop peu utilisée", ou la kinésithérapie, "notamment face aux douleurs périnéales".

DÉGÂTS COLLATÉRAUX

Les traitements anti-cancers attaquent souvent en profondeur l'image de soi. Sophie, une patiente en rémission d'un cancer de l'utérus, parle du "coup de couteau dans le miroir" qu'elle reçoit chaque matin en regardant ses cheveux clairsemés, son sein diminué et sa peau prématurément vieillie. "Pas facile de retrouver le désir !". Toutes les femmes ne souffrent pas au même endroit et de la même façon. Dans le cas d'un cancer du sein par exemple, "les patientes ayant subi une mastectomie ont souvent une mauvaise image de leur corps, avec parfois un déni de la cicatrice qu'elles n'osent plus toucher, et une sexualité perturbée", explique le Dr Magnin. "Même si les résultats esthétiques finaux nous satisfont en tant que chirurgiens, ce n'est plus



Elles témoignent !

Isabelle et Annick, membres de l'association Papayes*, ont connu le cancer. Selon elles, les groupes de parole sont plus que nécessaires, ils font partie du soin.

"Il n'y a pas que moi"

Dans le cas des cancers gynécologiques, c'est l'intégrité physique et psychologique de notre féminité qui est atteinte. On a beau être bien entourée, on perd confiance en nous. Il faut se réapproprier ce corps si différent, qui réagit autrement, qui fait mal ou ne ressent plus, qui parfois ne remplit plus ses fonctions, notamment reproductives. C'est un travail long et intime, encore tabou. C'est important de pouvoir rencontrer d'autres personnes touchées par la maladie, et leurs proches. Le partage d'expériences permet de sortir de l'isolement, de prendre du recul, de pouvoir se dire "Il n'y a pas que moi", et parfois d'en rire. On en ressort toujours plus fort !

Isabelle Jégo

"Un miroir pour nous voir autrement"

Même bien après la maladie, beaucoup vivent toujours avec ce manque de désir. On ne peut pas dire oui si notre corps dit non. Des mots, des yeux bienveillants, ne peuvent qu'être bénéfiques. Oui aux groupes de parole pour retrouver le chemin du désir. La solution est en nous, mais parfois nous avons juste besoin d'un miroir pour nous voir autrement. Pendant ma maladie, j'avais le sentiment que mon corps ne m'appartenait plus, comme si je l'avais donné au monde médical pour qu'il me le guérisse. Je ne me reconnaissais plus, je devenais étrangère à moi-même. Avec les traitements, j'avais pris 20 kg... que j'ai ensuite perdus grâce à la diététicienne et la pratique sportive.

Annick Maillot, ex-championne de La Réunion de ping-pong

leur sein, leur corps", reconnaît le Dr Ravinet. Après une chimio, "les patientes ont souvent une sexualité bouleversée en lien avec la modification du corps : prise de poids, chute des cheveux, fatigue, douleurs, sécheresse vaginale. La reprise d'une vie sexuelle normale peut prendre plusieurs années". Quant aux traitements hormonaux, "ils interagissent avec la sexualité : bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, baisse de la libido, dyspareunie, myalgies. C'est difficile pour une femme jeune d'accepter tous les effets de la ménopause". Comme pour le cancer du sein, les traitements des cancers de la zone pelvienne (en particulier du col de l'utérus, d'origine virale et plus fréquent) altèrent aussi le corps et la sexualité. Le médecin cite les hystérectomies, les cicatrices, les adhérences, les carences hormonales... "Après radiothérapie et curiethérapie, les patientes souffrent de douleurs pendant les rapports, de troubles de la lubrification, de diminution de la taille du vagin", ajoute-t-elle. Autant de maux que l'on peut soulager et qu'il est bon de partager entre femmes concernées.

* L'association pratique d'activités physiques adaptées, de yoga et soins de support a été créée en 2012 par 2 médecins du CHU sud, les Drs Valérie Magnin et Vincent Aliamus. Elle propose aux femmes ayant été atteintes d'un cancer du sein, des séances de marche nordique, gym adaptée, dragon boat, yoga, danse...

La prunelle de mes yeux

Opération de la cataracte : sans danger ?

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Aucune intervention chirurgicale n'est anodine même si certaines, comme l'opération de la cataracte, sont "monnaie courante". Le taux de réussite est spectaculaire même s'il n'est jamais possible de tout prévoir. Regard initié de Joëlle Chevalier, ophtalmologue.

L'œil est souvent comparé à une balle de ping-pong. Les rayons visuels entrent dans l'œil, traversent la cornée, le cristallin, et focalisent l'image sur la rétine. Quand le cristallin vieillit, à partir de 50 ans chez l'homme, il devient ambré et les rayons passent moins bien. Nous perdons des dixièmes. Pour récupérer une vision parfaite, il faut opérer et placer un implant. Ce vieillissement normal est surnommé cataracte "sénile" en opposition à une cataracte qui apparaîtrait suite à un traumatisme.

• L'opération est-elle obligée ?

Oui, pour toute personne qui serait incommodée, l'opération est à ce jour la seule réponse. Mais elle n'évolue pas chez tous les individus de la même manière. Il est tout à fait possible de fêter ses 85 ans sans

souffrir de troubles de la vue. Néanmoins, après 40 ans, il est vivement conseillé de faire, tous les 3 ans, une visite chez son ophtalmologue, pour vérifier la tension de l'œil et l'état du cristallin. Généralement, l'opération de la cataracte intervient à partir de 6 ou 7/10^e de vision. Les médecins considèrent qu'à ce stade, c'est handicapant dans la vie quotidienne.

• Quelle opération choisir ?

La question ne se pose plus car une seule opération est désormais pratiquée, à partir de la technique dite d'extraction extra-capsulaire. C'est la plus efficace et la moins traumatisante pour l'œil. Elle consiste à réaliser un minuscule trou dans la cornée pour faire pénétrer des ultra-sons. Lesquels pulvérisent les cellules cristalliniennes. Ces micro-fragments sont ensuite aspirés à travers l'incision. À leur



Ça, c'était avant...

Il y a une vingtaine d'années, une autre technique était pratiquée, avec incision franche de la cornée, avant d'extraire toute la capsule du cristallin pour la remplacer. C'était la technique dite intra-capsulaire, particulièrement traumatisante. Puis, la chirurgie est passée à l'extra-capsulaire. Néanmoins, il fallait toujours inciser et refermer par une dizaine de points. Du même coup, la cornée, qui initialement est parfaitement sphérique, prenait la forme plus ou moins prononcée d'un ballon de rugby et provoquait dans la majorité des cas, un astigmatisme très prononcé. Ce que l'on gagnait en confort d'un côté, on risquait de le perdre de l'autre. Par ailleurs, le fait d'inciser la cornée et de la laisser à l'air, même peu de temps, provoquait souvent des infections, voire des œdèmes maculaires. Désormais, les incisions sont minuscules.

© ISTOCK

place, le chirurgien fait glisser un implant qui se déplie pour se mettre en position. Mais avant, il aura fallu dilater l'iris, traverser la cornée et parvenir au cristallin. L'incision étant réalisée en "escalier", elle se referme très rapidement. Plus besoin de points. C'est moins traumatisant, plus étanche et hermétique. Le patient quitte l'hôpital dès l'intervention achevée avec pour seule contrainte de prendre des antibiotiques et des anti-inflammatoires sous forme de gouttes, en évitant de se frotter l'œil. La récupération visuelle se fait en quelques jours ou quelques semaines. La vue est de nouveau parfaite. Toutefois, le port de lunettes d'appoint pour la vue de près s'impose.

• Quel taux de réussite ?

Selon les chiffres, l'opération réussit dans 99 % des cas. Il est toujours possible d'avoir une capsule fragile qui rompt ou encore un implant qui ne se positionne pas bien, mais c'est rarissime, au même titre qu'un rejet d'implant. Le seul vrai risque, c'est une réaction allergique. 1 cas sur 3 000, d'où l'importance de prendre des gouttes dans le mois qui suit l'intervention. Sinon, à long terme, un décollement de rétine peut se produire (1 à 5 % des cas sensibles), surtout si le patient présente un autre facteur de risque au départ, comme une grande myopie. Pour toutes ces raisons, l'intervention de la cataracte ne doit pas être bandisée. Bertille a subi cette interven-

tion en 2007, le chirurgien lui a proposé un implant multifocal, dernière génération à l'époque. La différence avec un mono-focal est qu'il n'exige pas le port de lunettes. Depuis cette date, Bertille voit en dédoublé de loin avec une sorte de voile permanent. Elle est incapable de conduire la nuit à cause des halos et du dédoublement. Au début, le médecin pensait qu'il s'agissait d'un problème de cicatrisation, mais 8 ans plus tard rien n'a changé. Aussi n'a-t-elle jamais voulu se faire opérer de l'autre œil.

• Quelles exceptions ?

En 2015, le danger ne vient donc plus de l'intervention en elle-même, mais des maladies de la cornée, visibles uniquement au moment de l'opération. C'est pourquoi le chirurgien ne fera jamais les deux yeux en même temps. Autre réalité, si le patient a un âge certain, sa cataracte est vieille, trop dense, trop mûre. Dans ce cas, il n'est pas possible d'utiliser les ultra-sons. Il faut revenir à la technique précédente. C'est pourquoi, dès les premières gênes, il faut consulter. Les signes précurseurs arrivent avec cette sensation de voile permanent et le changement des couleurs. Autre élément fondamental à prendre en compte, les UV sont un facteur du vieillissement de l'œil. Ils favorisent énormément la cataracte. Et ici, sous nos latitudes, elles apparaissent de manière précoce. Il n'est pas rare d'opérer quelqu'un de 60-65 ans, voire à partir de 40 ans.

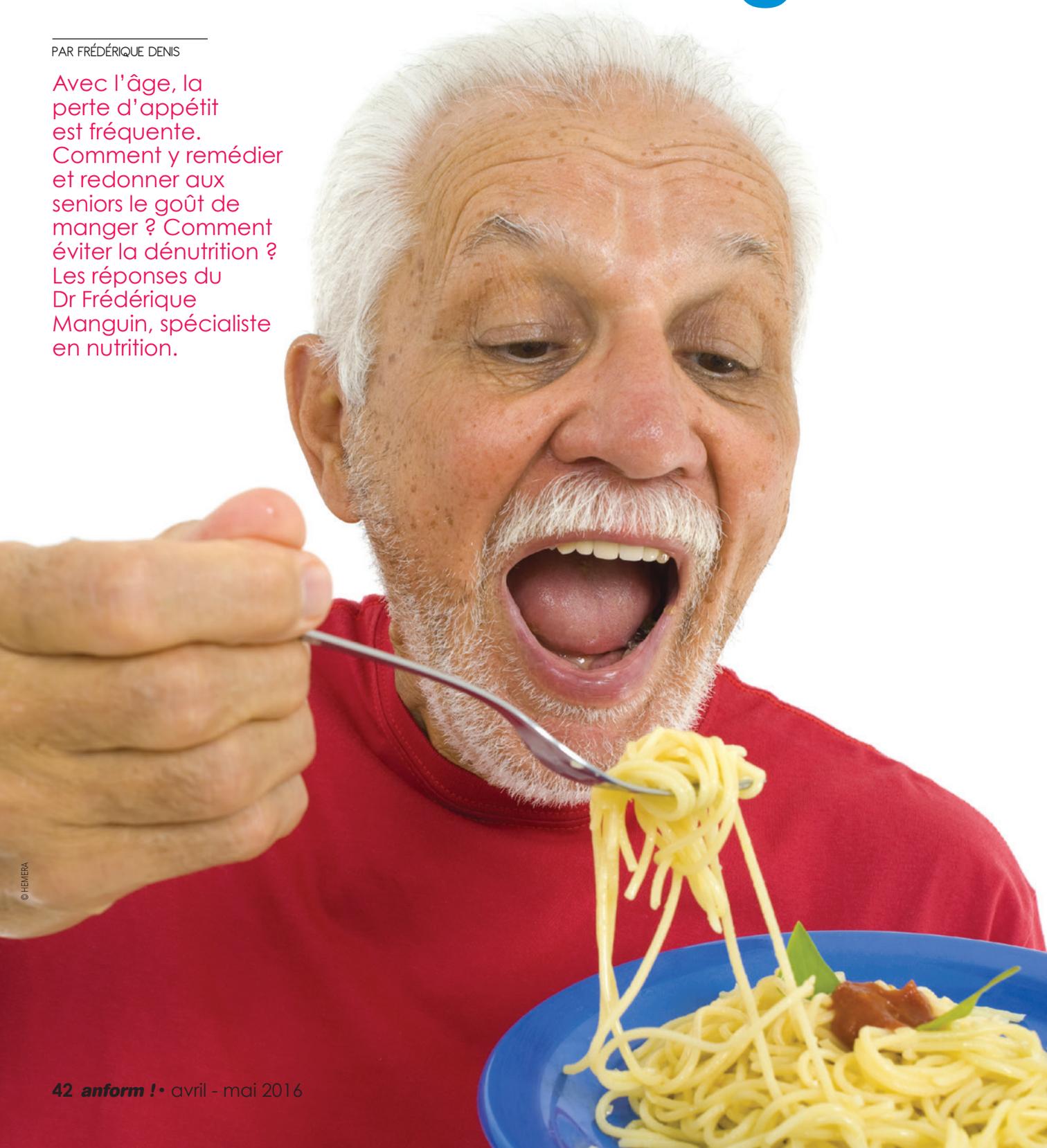


À la soupe !

Seniors, retrouvez le plaisir de manger !

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

Avec l'âge, la perte d'appétit est fréquente. Comment y remédier et redonner aux seniors le goût de manger ? Comment éviter la dénutrition ? Les réponses du Dr Frédérique Manguin, spécialiste en nutrition.



Pourquoi perd-on l'appétit en vieillissant ?

Plusieurs causes sont à l'origine de la perte d'appétit chez les personnes âgées.

- Les problèmes dentaires qui modifient la capacité masticatoire. Seulement 3 % des personnes de plus de 65 ans ont conservé une dentition saine.
- Le vieillissement diminue les sécrétions hormonales et tout ce qui stimule l'appétit (baisse de la sécrétion salivaire, modification du goût, de l'odorat...).
- Une altération de la vision qui diminue l'envie de manger.
- Une baisse du goût consécutive à la prise de médicaments.
- Les problèmes cognitifs, maladie d'Alzheimer...
- La solitude qui entraîne une diminution de la sollicitation à manger.

Les besoins alimentaires évoluent-ils ?

En vieillissant, la répartition de la masse corporelle se modifie avec une augmentation de la masse grasse et une diminution de la masse maigre (masse osseuse, organes, muscles). Les besoins alimentaires ne diminuent donc pas avec l'âge. Au contraire, pour ce qui est des vitamines, la D en particulier, ou des protéines par

exemple, les besoins sont même plus importants. Il faut donc privilégier une alimentation saine et équilibrée pour lutter contre la sarcopénie (fonte de la masse musculaire qui entraîne une baisse de la force et de la performance physique) et contre la dénutrition, responsables d'une perte d'autonomie. De plus, une alimentation adaptée permet de prévenir, dans une certaine mesure, les risques de maladies cardio-vasculaires (AVC, infarctus) et métaboliques (diabète, dyslipidémie) ou

d'en limiter les complications. À cela s'ajoute l'importance d'exercer une activité physique quotidienne.

Comment leur redonner le goût de manger ?

Dans un premier temps, les problèmes dentaires et de visions doivent être corrigés. Les personnes âgées, en général, n'aiment pas les assiettes bien remplies. Il est donc préférable de servir les plats un à un et de leur proposer trois petits repas bien équilibrés et variés pour éviter la monotonie, avec des couleurs vives, des

...





...

rehausseurs de goût comme le jus de citron, les épices, les fines herbes, les bouquets garnis, associés à une ou deux collations dans la journée. Évitez tout ce qui peut leur couper l'appétit. Les sucreries, tout comme certains médicaments, sont des coupe-faim. Gardez les premières pour le plaisir (en dessert ou en collation) et discu-

tez avec le médecin de la possibilité de donner les médicaments en dehors des repas. Il faut privilégier le plaisir du goût et s'il n'existe pas de contre-indications médicales, alors il n'y a pas de raison d'interdire le sel, le sucre, sans bien sûr avoir la main trop lourde ! Enfin, ne pas manger seul permet de stimuler l'appétit. Si la personne vit seule ou a des difficultés pour faire ses courses et sa cuisine, essayez de partager ses repas ou faites appel à un service de portage des repas à domicile (se renseigner auprès des municipalités).

Quelles attentions particulières dans les pays chauds ?

Les maladies métaboliques, rénales et cardio-vasculaires sont très fréquentes sous nos latitudes. Il est donc primordial pour les seniors d'adopter une alimentation variée, saine, pas trop salée, ni trop sucrée ni trop grasse afin de limiter l'impact de ces pathologies sur la santé. Autre aliment essentiel : l'eau. La sensation de soif diminue avec l'âge, il faut être extrêmement vigilant pour que les seniors ne se déshydratent pas. Pour cela, il faut leur faire boire 1,7 l d'eau par jour au minimum.

4 points à surveiller

1 - Poids

Se peser une fois par mois, ou une fois par semaine dans certaines situations. Par exemple, en cas de risques de déshydratation (forte chaleur, fièvre, diarrhée, vomissements) ; après maladie, infection, hospitalisation ou choc affectif ; en cas d'insuffisance cardiaque récente. Notez les mesures sur un cahier. Prévenez le médecin en cas de variation de 2 kg ou plus dans le mois.

2 - Alimentation

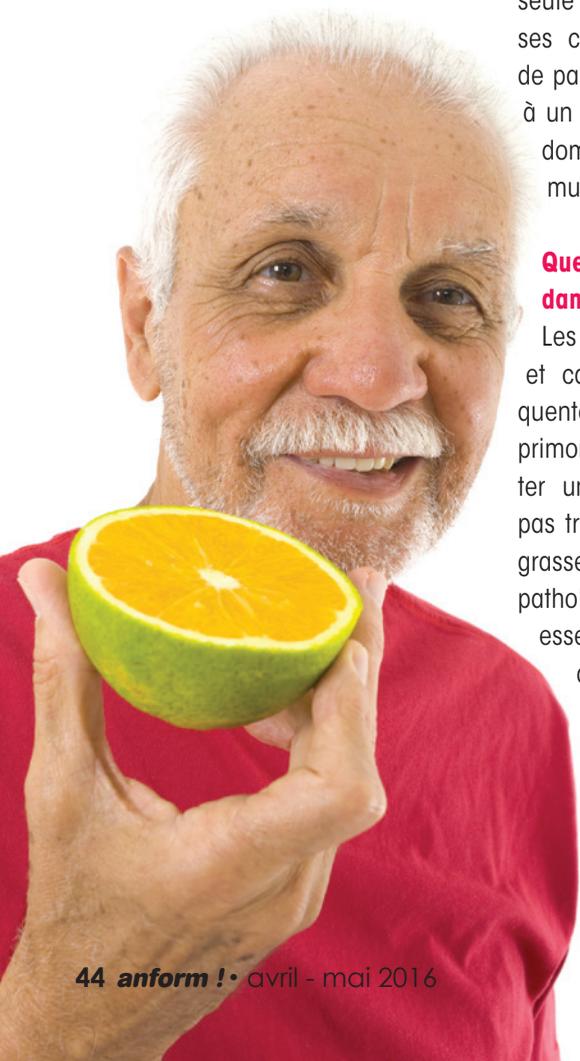
Être particulièrement vigilant en cas de régime, si la personne mange moins depuis plus de 3 jours, si elle ne consomme plus ou plus beaucoup de viandes, légumes, fruits, produits laitiers.

3 - Hydratation

Au moins 1,7 l d'eau par jour après 65 ans. Incitez-la à boire chaque fois que vous êtes présent et plus en cas de forte déshydratation.

4 - Activités

Une baisse du niveau d'activité entraîne un état de fatigue physique ou moral. La personne âgée doit maintenir le plus possible des activités physiques (faire les courses, marcher, jardiner, faire le ménage) ; des activités intellectuelles ou de loisirs (lecture, mots croisés) ; des contacts sociaux.



Place à la forme !



VITAMINE
D

VITAMINE
E

OMÉGA
3 & 6

Plaisir
et bienfaits
nutritionnels



PAS D'ERREUR, C'EST LESIEUR



© ISTOCK

C'est gonflé !

La pressothérapie, ça me botte !

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Idéale pour les personnes qui souffrent de jambes lourdes, de rétention d'eau, de varices, la pressothérapie soulage et complète les actions manuelles du kinésithérapeute.

Utilisées dans les centres de remise en forme et par de nombreux kinésithérapeutes, ces bottes de sept lieues ont de quoi faire sourire. Leur mode de fonctionnement est simple : les alvéoles dont elles sont pourvues se remplissent d'air et exercent des pressions multiples sur la partie à traiter. La compression se fait toujours de la partie distale (le pied) vers la partie proximale (le haut de la cuisse) pour respecter le sens du flux lymphatique et du flux veineux, de manière séquentielle. "Au cabinet, explique Sylvaine Goutines-Orgaer, masseuse-kinésithérapeute, la pressothérapie s'utilise en complément du drainage lymphatique, le plus souvent pour favoriser la résorption d'un œdème. La main du professionnel sera

toujours plus performante que la machine, notamment pour insister sur les zones sensibles. Voilà pourquoi cette technique vient seulement en complément, pour "finir" le travail."

RÉTENTION D'EAU

La pressothérapie est généralement utilisée pour traiter les insuffisances veineuses, pour soulager les patients qui souffrent de varices, de lymphœdèmes ou de jambes lourdes. "Lorsque le système lymphatique n'est plus capable d'assurer sa fonction, lorsque se produit un phénomène de rétention d'eau, nous intervenons. La plupart de nos patients se manifestent dès qu'ils éprouvent de la gêne, notamment à se déplacer. Notre rôle est de les soulager et la pressothérapie nous aide."

Cependant, en cas d'ulcère variqueux, inflammatoire, infectieux, ou de gros problèmes cardiaques et rénaux, la pressothérapie doit pas être utilisée.

MOMENT DE DÉTENTE

Les grandes bottes s'utilisent pour les jambes, les manchons pour les bras. Il existe aussi des ceintures abdominales et thoraciques. Par séquence, l'enveloppe se gonfle et se dégonfle. "C'est cette compression que ressentent les patients. En fonction de leur sensibilité et de leur pathologie, ils peuvent avoir des sensations plus ou moins confortables. Certains ont de petits œdèmes des membres inférieurs et vont trouver ce phénomène particulièrement agréable. Pour beaucoup, c'est un vrai moment de détente. Je leur glisse un coussin chaud sous la nuque, je baisse la luminosité et quand ils sortent, ils se sentent bien. Alors que d'autres peuvent ressentir une vraie compression et parfois même une sensation à peine supportable. Il est donc important pendant la séance, qui dure entre 30 et 45 min, d'être à l'écoute de son patient." Selon le stade de la pathologie, certains feront une douzaine de séances, d'autres seront suivis toute l'année, dans le seul but d'améliorer leur confort de vie.

TECHNIQUE ANCIENNE

"Je suis diplômée depuis 15 ans et déjà, au début de ma carrière, les cabinets de l'Hexagone utilisaient cette technique. Certes avec des appareils aujourd'hui obsolètes sans alvéoles, sans pression séquentielle, mais le système existait déjà. Depuis, son efficacité s'est renforcée." Désormais, la pressothérapie est même proposée dans les salons d'esthétique pour combattre la cellulite.

SENSATION DE JAMBES LOURDES ?

- 4 actions**
- Circulation
 - Drainage
 - Élimination
 - Anti-oxydant



1 gélule par jour pendant 30 jours

VEINOFLUX®
Complément alimentaire à base de plantes
JUSTE L'ESSENTIEL

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



© ISTOCKPHOTO

Premiers secours

Crise d'épilepsie : comment réagir ?

PAR BARBARA KELLER

Quels sont les gestes à adopter en cas de crise d'épilepsie ?

Les conseils de Corinne Borlet, instructrice à la Croix-Rouge et du Dr Pascal Cassan, médecin conseiller national de la Croix-Rouge française.

Qu'est-ce qu'une crise d'épilepsie ?

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

Comment reconnaître une crise d'épilepsie ?

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

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

Comment réagir ?

Alerter

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

Protéger

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

Sécuriser

- Lors de la période d'inconscience, après avoir basculé prudemment sa tête en arrière, placez la victime en position latérale de sécurité (Voir

encadré). C'est cette position qui lui évite d'avaler sa langue et de maintenir une respiration fluide.

Surveiller

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

Rassurer

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

Consulter

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

La position latérale de sécurité : un geste qui sauve

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



Ce qu'il ne faut pas faire !

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

PAR PCB

Connaissez-vous la peur des étoiles, celle des fruits, du vent ou même du beurre ? Quelles sont ces phobies étranges dont on ne parle jamais ? Que nous cachent-elles et comment les surmonter ? Pour les reconnaître, jouez aux devinettes !

Panique à bord

#Top 10 des phobies insolites



#1

Carpophobie

C'est la peur irrationnelle des fruits, de les manger mais aussi de les toucher. Dans les cas extrêmes, la personne refuse de les regarder (même en photo). Parfois, la phobie se concentre sur un seul fruit comme chez la chanteuse Louane qui est bananophobe. Elle se met à crier ou à pleurer à la vue d'une banane. Cette phobie fait d'ailleurs partie des troubles du comportement alimentaire (TCA) comme la boulimie ou l'anorexie.

#2

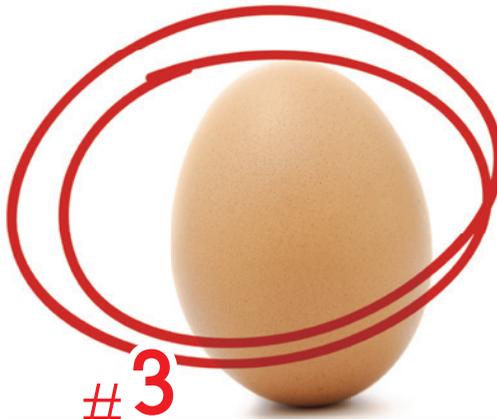
Aérophobie

À ne pas confondre avec l'aérophagie ! Elle concerne les gens qui ont peur de l'air et du vent. Le moindre courant d'air, ou le fait d'apprendre par la météo qu'un vent est prévu, effraie le sujet au point de provoquer des spasmes musculaires, palpitations, sudation. La personne atteinte a des pensées catastrophiques : peur de s'envoler ou d'être contaminée par l'air.

#5

Anthropophobie

L'anthropophobie est la crainte des gens et de leur compagnie. Sorte de forme extrême de timidité et véritable handicap social.



#3

Alophobie

C'est la peur des chauves. Les alophobes éprouvent une haine ou une crainte en présence d'un chauve.

#6

Stasophobie

C'est la peur d'avoir à rester debout ! Très rare, cette phobie ne cloue pas les personnes au lit mais les empêche de se tenir debout devant un auditoire. Elles ne veulent pas être sur le devant de la scène, sont timides et restent dans leur coin.

#4

Ithyphallophobie

C'est la peur des pénis en érection. Qu'elle concerne une femme ou un homme, cette peur est évidemment liée à la sexualité. Les personnes atteintes ont souvent été abusées dans leur enfance.



© ISTOCKPHOTO



#7

Butyrophobie

C'est la peur du beurre (mais pas des autres produits laitiers). Comme beaucoup de phobies alimentaires, les personnes atteintes ont peur d'être empoisonnées par cet aliment.



#8

Géphyrophobie

C'est la peur des ponts ou de devoir les traverser. Comme un malheur n'arrive jamais seul, la géphyrophobie est souvent associée à d'autres troubles comme le vertige et la peur des tunnels.

#9

Émétophobie

C'est la peur de vomir ou de voir quelqu'un vomir. En fonction de son intensité, elle peut aussi survenir par simple anticipation : peur panique des maux de ventre, peur des transports en commun et lieux publics (et donc peur d'être contaminé), peur des bébés (qui vomissent souvent)... Le sujet a des crises d'angoisse ou de panique (bouche sèche, palpitations, difficultés à respirer, vertiges, tremblements, crises de larmes...).

© ISTOCKPHOTO

#10

Autophobie

La peur de soi-même ? C'est plus exactement la peur d'être seul, une peur incontrôlable qui se réfère souvent à l'abandon. Dans des cas plus extrêmes, les patients doivent être constamment accompagnés sous peine de souffrir d'une sévère anxiété, de régurgitations...



Pour aller plus loin

Ça veut dire quoi être phobique ?

C'est souffrir et avoir peur de façon démesurée et irrationnelle. Cela peut être lié à une situation (prendre l'avion, par exemple), ou à un objet ou un animal (comme les araignées). On parle alors de phobie simple. Les phobies sociales concernent toutes les phobies où la personne doit interagir avec les autres. On considère que la peur est anormalement gênante quand il y a souffrance et évitements. À ce moment-là, on peut parler de troubles psychiatriques.

D'où proviennent ces peurs ?

L'origine des phobies est aussi variable que leur nombre, mais elles ont souvent rapport à des événements traumatisants ou des situations de peurs intenses survenues dans la petite enfance. Par exemple, la stasophobie peut être due à un événement vécu comme traumatisant dans l'enfance, comme de réciter un poème debout devant toute la famille alors qu'on ne le voulait pas. Chez les émétophobes, il y a un événement déclencheur du dégoût, comme par exemple un mauvais souvenir de gastro-entérite dans l'enfance.

Comment les surmonter ?

Toutes les phobies n'ont pas besoin d'être traitées mais il convient de consulter, si cela devient trop invalidant dans le quotidien. Les thérapies comportementales et cognitives semblent particulièrement adaptées aux phobies. En allant dans le passé du patient, le psychothérapeute cherche à agir sur le réflexe de peur pour le modifier, puis progressivement confronter le sujet à cet objet ou situation. Dans le cas des phobies sociales, l'activité théâtrale est un excellent exercice.

Exquise à tout âge

DARPHIN PARIS

NOUVEAUTE !

EXQUISÂGE
CRÈME RÉVÉLATRICE
DE BEAUTÉ CONTOUR
YEUX ET LÈVRES

BEAUTY REVEALING
EYE AND LIP
CONTOUR CREAM

DARPHIN PARIS

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE - INFO Points de vente : 06 92 86 16 96

DÉCOUVREZ
LA DERMO-COSMÉTIQUE
BIO THERMALE

EAU THERMALE
JONZAC

Pure

Peaux mixtes à grasses, même sensibles

INNOVATION
POUR LES PEAUX
MIXTES A GRASSES,
MÊME SENSIBLES

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

PRODUIT DE FRANCE

BIO

FOR THE PLANET

VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

Plus d'infos sur www.eaethermalejonzac.com
Laboratoires Notascience

LÉA NATURE
LABORATOIRE

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



© ISTOCK

Belle plante

La ciboulette,

cicatrisante et diurétique

PAR HD

Facile à cultiver, la ciboulette vous aidera à garder une belle peau. Mais aussi à donner de l'éclat à vos cheveux, à diminuer votre acide urique, à éloigner les moustiques...



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

La ciboulette (*Allium schoenoprasum*) est une plante aromatique vivace de la famille des liliacées. Elle peut atteindre 50 cm de haut et se pare, à la floraison, de jolies fleurs mauves. Très facile à cultiver et ne demandant quasi aucun entretien, elle a sa place dans tous les potagers, y compris si vous n'avez pas du tout la main verte. La ciboulette fraîche est riche en fer, en vitamines C, K

et B1, ainsi qu'en potassium et calcium. Comme l'ail et l'oignon, ses propriétés médicinales sont très nombreuses. La ciboulette est en effet adoucissante, cicatrisante et antiseptique, ce qui en fait un bon soin pour la peau, notamment grasse. Elle est aussi tonique, diurétique, vermifuge, hypoglycémiante, antitussive et expectorante. Elle ouvre l'appétit et facilite la digestion, débouche le nez, élimine les parasites intestinaux...

Se soigner avec la ciboulette

» Si vous avez la peau grasse

Faites une lotion en portant à ébullition une poignée de brins de ciboulette dans de l'eau. Filtrez, laissez refroidir et mettez en bouteille. Tamponnez la peau avec cette lotion matin et soir. Cette préparation se conserve 1 à 2 semaines.

» Contre les taches

Le jus frais, appliqué sur la peau, atténue les taches inesthétiques et éloigne les moustiques.

» Pour cicatriser

La ciboulette écrasée appliquée sur les plaies, les blessures ou les boutons, accélérera leur cicatrisation.

» Contre la chute de cheveux

En massage sur le cuir chevelu, elle stoppe la chute des cheveux.

» Contre les cheveux gras

Mélangez le jus d'une grosse poignée de ciboulette à 2 cuillères à soupe d'argile verte. Appliquez ce masque sur les cheveux et laissez poser une demi-heure. Ensuite, lavez-vous les cheveux avec un shampooing doux. Si possible, faites ce masque 2 fois par semaine.

» Si vous avez mal à l'estomac

Si vous souffrez de ballonnements ou encore si vous avez un refroidissement, usez et abusez de la ciboulette dans vos menus. Pour lutter contre les infections intestinales et pour éliminer l'acide urique en excès, buvez au moins 3 tasses d'infusion de ciboulette par jour, additionnées d'un peu de jus de citron. Préparez cette infusion en faisant bouillir 10 g de ciboulette dans 100 ml d'eau.

» Contre la toux

Pour soulager la toux et faciliter l'expectoration, faites infuser au moins un quart d'heure 20 g de ciboulette dans 100 ml d'eau bouillante. Buvez-en 4 à 5 tasses par jour.



© ISTOCK

OptiFibre

FAVORISE L'ACTIVITÉ INTESTINALE



1 UN MODE D'ACTION NATUREL ET EFFICACE

- > Relance la flore intestinale.
- > Favorise l'activité du côlon.
- > Hydrate les selles.

Résultats ressentis¹
dès 2 à 3 jours

2 UN GOÛT NEUTRE, UNE SOLUTION AGRÉABLE À PRENDRE

3 CONVIENT AUX ENFANTS DÈS 3 ANS, AUX ADULTES ET FEMMES ENCEINTES²

DISPONIBLE EN PHARMACIE

Plus d'informations sur www.optifibre.fr

¹ Étude IPSOS mai 2012 – Test d'utilisation réalisé sur 167 femmes souffrant de constipation.
² Centre de référence sur les agents tératogènes (CRAT), "Gomme Guar", www.lecrat.org, mise à jour 8 janvier 2014

 Nestlé Health Science

TRIPHALA

Le transit intestinal
tout naturellement

Complexe de 3 fruits :
bibhitaki, haritaki, amalaki

Purifie la peau

Affine la silhouette



Nettoie l'intestin
en douceur et
régularise
le transit intestinal

Stimule la flore

Triphala



Solution ayurvédique
pour votre transit

AYUR-VANA
Plantes importées par
Le spécialiste de l'Ayurveda

En pharmacies – Distributeur PARASELL – Tél 06 93 04 87 85
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière – www.mangerbouger.fr

Savez-vous...

La pollution de l'air pékinois dégage suffisamment de matière solide pour fabriquer des briques ? Une imprimante 3D peut sauver un perroquet ? À Mexico, le métro est offert à ceux qui font de l'exercice ? Découvrez toutes ces infos insolites et plus encore !



... qu'un perroquet a été sauvé grâce à une imprimante 3D ?

Au Brésil, cette femelle perroquet était vouée à une mort certaine. Bec cassé, impossible de se nourrir normalement. Heureusement, le Dr Roberto Fecchio, chirurgien vétérinaire et le Dr Paul Miamoto, dentiste vétérinaire, aidés de leur équipe, parviennent à lui coller-visser un nouveau bec en titane, fabriqué grâce à une imprimante 3D. Aujourd'hui, Coco peut recommencer à casser la graine.

... qu'on peut fabriquer des briques avec l'air de Pékin ?

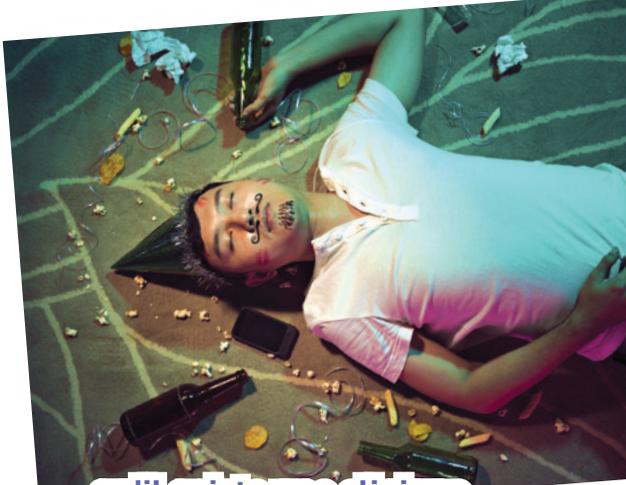
L'artiste s'appelle Wang Renzheng. Pour sensibiliser ses compatriotes aux dangers de la pollution, il a aspiré l'air de la capitale chinoise durant 100 jours, se baladant dans les rues avec un aspirateur. Et, avec les déchets et microparticules recueillis, il a pu confectionner une brique de 7 kg. Voilà un artiste qui ne manque pas d'aspiration...

© ISTOCKPHOTO

... que des bonbons peuvent parfumer votre transpiration ?

Parfois, votre transpiration dégage une odeur désagréable ? Un confiseur bulgare, commerçant de la ville d'Assénovgrad, a peut-être trouvé le moyen d'offrir à votre sueur le doux parfum de la rose ou de la lavande. Grâce à un bonbon contenant du géranjol. Cette substance contenue dans l'huile de rose a la particularité de ne pas être décomposée par la digestion. Au contraire, elle est aussitôt sécrétée par la peau. Si vous ne pouvez donc pas prendre une douche, prenez un bonbon !





... qu'il existe une clinique spécialisée dans la gueule de bois ?

C'est en Australie, à Surry Hills, au sud de Sydney, que vient d'ouvrir la première *hangover clinic* au monde. Autrement dit, une clinique spécialisée dans le traitement de la gueule de bois. Qui-conque se laisserait emporter par un excès d'alcool peut s'y présenter et recevoir un des trois types de traitement proposés. Premier niveau, le "jump start" comporte une injection de détoxifiant, de vitamines B et C et un produit anti-nausée. Et, niveau le plus complet, intitulé "resurrection", propose en plus du "jump start", un traitement à base d'oxygène et d'anti-oxydant. Pour un prix allant de 92 à 130 euros. Payables en liquide ?

SOCIÉTÉ

... qu'à Mexico, 10 flexions = 1 ticket gratuit ?

La ville de Mexico expérimente un moyen original de lutte contre l'obésité et la sédentarité. Toute personne capable d'effectuer 10 flexions se voit offrir son ticket de transport en commun. Les exercices sont contrôlés par une machine qui indique à l'usager le nombre de calories perdues par ce simple exercice. Au Mexique, 70 % des adultes et 1 enfant sur 3 sont obèses. Et les chiffres sont toujours en hausse. Cette méthode fera-t-elle fléchir aussi la courbe ?



MAVALA
SWITZERLAND

Le maquillage et le démaquillage de vos cils

Les mascaras MAVALA, avec leur brosse professionnelle courbe, allongent, séparent et fortifient les cils. Ils conviennent parfaitement aux yeux sensibles et aux porteurs de lentilles. Testé sous contrôle ophtalmologique. Ces mascaras sont déclinés en plusieurs teintes et deux formulations:



Les MASCARAS CRÈME, avec protéines de soie (.5%) sont à combiner avec la Lotion Démaquillante. Sa formule douce et non grasse permet d'enlever le maquillage d'un seul geste, tout en prenant soin de la zone si délicate du contour des yeux.



Les MASCARAS WATERPROOF, résistants à l'eau, avec protéines de soie (.5%) sont à combiner avec le Gel Démaquillant.



Astuce pour un démaquillage rapide et en douceur: Utilisez soit un coton imbibé de LOTION ou humecter un coton d'eau tiède avec une noisette de GEL et appliquez sur l'oeil, en laissant agir quelques instants. Démaquillez d'un seul geste sans frotter.



Avec MAVALA, votre beauté est entre de bonnes mains !

MAVALA
SWITZERLAND

www.mavala.com
Contact Ile de La Réunion : 0692 01 86 16

Classe à part

24 h

à l'école des enfants hospitalisés



8 h 15

Abdourhamane, 15 ans, est déjà au travail. Installé dans un fauteuil médicalisé en face de son instituteur, Sébastien Giraud, il aborde ce matin les bases de la symétrie axiale. La petite classe d'une vingtaine de mètres carrés est encore calme, mais elle va bientôt s'animer d'un drôle de rythme. Celui des enfants hospitalisés. "Chacun descend avec une auxiliaire ou une infirmière en fonction de son planning. Celui-ci change toutes les semaines mais j'essaie de leur réserver au moins 2 h d'école par jour", explique l'instituteur. Les enfants hospitalisés dans ce centre de soin de suite et

de réadaptation ont des journées bien remplies : soins médicaux, séances de kinésithérapie, d'ergothérapie, de psychomotricité... Souvent là pour le suivi de pathologies lourdes, ils sont soit en hospitalisation complète (comme Abdourhamane, qui dort à l'hôpital avec sa maman, venue de Mayotte avec lui) soit en hospitalisation de jour. Mais pour chacun d'entre eux, le temps de l'école, même s'il ne s'agit que de quelques heures, est un temps de retour à la normalité. Au niveau - 1, ils sont élèves. Leur maître, Sébastien Giraud, n'a pas de blouse.

PAR ASTRID BOURDAIS

Ici, pas de sonnerie, pas de rang bien formé, pas de chahut dans les escaliers. Mais un maître et des élèves pas tout à fait comme les autres. Ensemble, ils forment une vraie classe au niveau - 1 de l'Hôpital d'enfants de Saint-Denis.



9 h 15

Alors que Tomy arrive, casquette rouge vissée sur la tête, Abdourhamane repart avec Laurence, éducatrice de jeunes enfants. Son boulot : faire accepter l'hôpital aux enfants en utilisant toutes sortes de moyens ludo-éducatifs. Dans la classe, Sébastien Giraud s'attaque à la leçon de français avec Tomy. À 7 ans, ce petit garçon, qui a été gravement brûlé au visage, a un bon niveau scolaire. Et il s'agit, comme le stipulent les missions de l'école à l'hôpital, "d'assurer le maintien et le suivi scolaire des enfants, en lien avec l'école d'origine". Tomy va suivre 4 h d'école aujourd'hui. Discret et travailleur, le petit bonhomme s'attaque aux exercices que le maître a préparés pour lui. "Ici, l'enseignement est adapté à chaque enfant, explique Sébastien Giraud. Ils ont tous des niveaux, des histoires et des parcours différents qui nécessitent que l'on s'adapte à eux." Tomy vient de Saint-Paul, mais beaucoup de ses camarades viennent de Mayotte ou des Comores. Pour certains, il faudra d'abord apprendre à bien manier le français. Parfois à lire et à écrire... Pendant que Tomy travaille, une petite nouvelle arrive. C'est Hellona. Elle a 5 ans, c'est son premier jour d'école avec Sébastien. Installée sur un plus petit pupitre, elle répond aux questions de l'instituteur qui cherche avec cette première séance à cerner son niveau scolaire.

10 h

Hellona et Tomy partent goûter avec Lily l'infirmière, tandis qu'Anrifdine, 17 ans, arrive en fauteuil. D'origine comorienne, le jeune garçon est pris en charge pour

de gros problèmes de dos. Sébastien Giraud s'enquiert de son opération qui a eu lieu le vendredi précédent. "Tous les vendredis, nous avons une réunion avec les médecins et tous les intervenants pour faire le point sur les enfants", explique l'instituteur. Un échange indispensable qui permet à l'enseignant d'adapter son rythme à celui de la prise en charge médicale de l'enfant. Anrifdine est le plus vieil élève de Sébastien Giraud. Cela fait près d'1 an qu'il le suit. Leur complicité est palpable.

10 h 30

Les élèves de la classe de Catherine Croze, juste à côté, frappent à la porte. Ils viennent découvrir un instrument de musique que Sébastien Giraud a apporté dans sa classe : la cora. "Nous travaillons sur un magnifique album, *Le taxibrousse de Papa Diop*, explique l'institutrice. Il y est question de cet instrument. Comme je savais que Sébastien en joue, je lui ai demandé de nous le présenter." Moins d'une dizaine d'enfants se pressent autour de la cora et écoutent l'enseignant leur raconter comment il est fabriqué, qui en joue et comment. Chacun ensuite posera ses doigts sur les 21 cordes pour écouter le son cristallin qu'il est capable de produire. "L'école, c'est aussi mettre la maladie à distance à travers la création, la découverte et la culture, souligne Sébastien Giraud. Mon objectif, c'est d'abord de donner aux enfants le sentiment de

Un enseignant pour 10 enfants hospitalisés

À La Réunion, on compte 83,5 enseignants équivalents temps plein en établissement médico-social pour 858 élèves. 75 % d'entre eux ont entre 3 et 12 h d'enseignement par semaine et 25 % entre 12 et 15 h. Trois instituteurs spécialisés sont affectés à l'Hôpital d'enfants de Saint-Denis.

© SONIA DELECOURT





Le personnel en blouse prend le relais.



Florian, gravement accidenté, rédige sa plaidoirie imaginaire.



...
compétence. Ce n'est pas parce que tu es malade que tu n'es plus digne d'avoir un cours, bien au contraire."

11 h
L'atelier de découverte musicale touche à sa fin. Nasulah, qui est dans la classe de Sébastien, sert dans ses bras sa copine de la classe d'à côté. Les liens se tissent vite dans ce contexte hors norme. Dans l'après-midi, son amie apprendra que son système immunitaire n'est pas en grande forme et qu'elle doit porter un masque, même à l'école. Un coup dur pour elle. Jusqu'à midi, la classe reprend. Concentrée. Nasulah et Tomy travaillent des maths ensemble. "Ici, on s'en fiche des niveaux. Nasulah est en CE2 et Tomy en CE1, mais il est très fort en maths. C'est une bonne situation pour les faire travailler tous les deux. Cela crée du lien, ils vont devoir partager leurs résultats, leurs difficultés éventuelles et s'entraider", explique le maître. À côté d'eux, Anrifadine travaille en autonomie tandis que le petit Chature, arrivé juste après la démonstration de cora, est au pupitre, avec l'instituteur.

12 h
Comme dans toutes les écoles, c'est l'heure de déjeuner. Sébastien Giraud ferme la classe et emmène le petit

groupe présent dans les réfectoires des différents services de l'hôpital. Le personnel en blouse prend le relais. Pour les enseignants, c'est le moment de partager un casse-croûte, d'échanger sur le travail en cours et de préparer les séances de l'après-midi ou du lendemain.

14 h
Le fil de la classe reprend. Vue d'extérieur, il paraît décousu, rythmé par des arrivées et des départs, des médicaments à prendre et des fauteuils à déplacer. Mais à bien observer le maître et ses élèves, on comprend que chacun sait pourquoi il est là et ce qu'il en retire. De l'estime de soi, du savoir, de l'échange. Même Florian, bientôt 18 ans, gravement accidenté, continue de venir. Il débarque en lit médicalisé vers 14 h 30. Sébastien lui a préparé un clavier sans fil pour qu'il puisse, de son lit, rédiger sa plaidoirie imaginaire. Ils ont travaillé ensemble sur le procès de Klaus Barbie.

16 h
Pas de sonnerie. Seule la petite horloge au-dessus du tableau indique qu'il est l'heure de remonter dans les services. L'instituteur indique à chacun le travail éventuel à faire et raccompagne tout le monde dans les étages.



Des enseignants spécialisés

Pour exercer dans les établissements hospitaliers et sanitaires, il est nécessaire de passer une qualification appelée Certificat d'aptitude professionnelle pour les aides spécialisées, les enseignements adaptés et la scolarisation des élèves en situation de handicap (Capa-SH). Différentes options sont possibles. Sébastien Giraud s'est intéressé très tôt à l'enseignement à l'hôpital. Après quelques années en collège Segpa à Nantes, il a démarré à l'Hôpital d'enfants de Saint-Denis et a passé sa certification en candidat libre. Aujourd'hui, il ne se voit enseigner nulle part ailleurs.

NOUVEAU

• DERMO-COSMÉTIQUE •

Mitosyl[®]

Liniment

L'efficacité et la douceur
de la nature en un seul geste
pour la peau de bébé.

Huile d'Olive

Eau de Chaux

Cire d'Abeille



SANS

**ODEUR
PARABEN
PHÉNOXYÉTHANOL**



• DERMO-COSMÉTIQUE •

Mitosyl[®]

Liniment

Nettoie, hydrate* et protège
la peau de bébé



SANS
Paraben
Phénoxyéthanol

Testé sous contrôle
pédiatrique et dermatologique

400 ml e

SANOFI

ALBESCEA/001A - 15/002

www.gammemitosyl.fr



Liniment récompensé par le label « Approuvé par les Familles 2016 » : Tests réalisés avec Mitosyl Liniment au domicile de 50 familles-testeuses durant 2 semaines. Septembre 2015.

SANOFI



© FUSE

Grandir

Donnez-lui

le sens des responsabilités

PAR JULIE BOSSART

Sacré parcours du combattant que d'apprendre à responsabiliser son enfant ! Le pédiatre Michel Turquet livre 7 grands principes pour mener parents et progéniture à la victoire.

1 Fixer les limites

S'il y a un message primordial à faire passer, c'est que, pour s'épanouir, l'enfant a besoin de se sentir sécurisé. Il faut lui donner un cadre clair et pérenne fixant les limites entre ce qui est permis et ce qui est interdit. Tout interdire, comme tout permettre, à l'origine du phénomène de "l'enfant roi", n'est évidemment pas opportun. Une fois ce cadre défini, il faut laisser l'enfant faire ses propres expériences, tout en le surveillant. Par exemple, s'il veut monter à une échelle, il n'est pas utile de l'en empêcher. Mieux vaut attendre qu'il grimpe puis, lorsqu'il s'apercevra qu'il ne peut pas redescendre, se manifester pour l'aider.

2 Expliquer et montrer

Une interdiction comme une permission ne doit pas être gratuite, mais expliquée. Dans le cas d'une interdiction,

si vous ne voulez pas que votre enfant la vive comme une punition, il faut lui expliquer simplement les enjeux et les conséquences. Dans le cas de la porte du four brûlante, vous pouvez approcher sa main doucement jusqu'à ce qu'il sente la chaleur. Enfin, le meilleur moyen de le responsabiliser c'est de donner soi-même l'exemple. Exercice de rangement : dès que vous rentrez à la maison, mettez les chaussures dans le placard, les clefs dans le sac, etc.

3 L'aider à s'exprimer

L'enfant accumule du vocabulaire dès 1 an et commence à structurer son langage vers 2 ans. C'est à cette époque qu'il faut commencer à l'aider à s'exprimer. Pour les timides ou les enfants uniques, l'école est souvent le moment où tout se débloque grâce à l'apprentissage de la vie en collectivité.

4 Pas de possessivité

Vouloir à tout prix garder son enfant pour soi ne l'aidera pas à se responsabiliser. Il ne faut pas hésiter à le laisser aller chez les petits copains ou à les faire venir à la maison. À vous de prendre vos précautions en rencontrant les parents, vous rendant vous-mêmes sur place, etc.

5 Éviter le chantage

Donner une petite pièce parce qu'on a fait son lit est une sorte de chantage. Mieux vaut l'effort gratuit. Attacher un prix à un service n'apprendra pas à votre enfant à rendre service ou à être sociable. De même, s'il doit être puni, parlez-lui de "tâche domestique" et non pas de corvée qui est un terme dévalorisant..

6 Tenir une promesse

Un enfant n'accepte pas d'être trompé. Si vous lui avez promis quelque chose, tenez votre promesse. Sinon vous perdrez votre autorité.

7 Être disponible

Un enfant juge très tôt son parent et reste exigeant à n'importe quel âge ! Vous devez donc vous rendre disponible en permanence, répondre à ses questions, ne pas lui faire sentir qu'il vous dérange, autrement le dialogue sera rompu. N'hésitez pas à le faire participer, à la hauteur de ses moyens, à votre activité pour ne pas qu'il se sente évincé. Pour le cas d'un adolescent, à l'inverse, il faut savoir préserver son jardin secret et essayer de ne pas être trop invasif, ni le brusquer. La prise de contact doit venir de lui. Il y a deux périodes critiques : l'entrée au collège et au lycée où l'enfant qui aura été "brimé" risque de faire beaucoup plus de bêtises.



L'apprentissage âge par âge

• Avant 3 ans

Période de la provocation. Ne pas faire un drame s'il ne fait pas ce que vous lui demandez car il recherche justement une réaction de votre part.

• À partir de 3 ans

Début de la marche, de l'autonomie, véritable assimilation des interdictions. Dans un langage simple et positif, demandez-lui de ranger ses jouets, de débarrasser la table, d'apporter ses couches et lingettes, de menues tâches qui ne sont pas trop longues ni compliquées.

• 5 à 7 ans

Amenez-le à faire son lit, arroser les plantes, trier ses chaussettes propres, peler les pommes de terre, remplacer le rouleau de papier toilette.

• 8 à 9 ans

Il peut commencer à charger le lave-vaisselle, changer une ampoule, cuire un œuf, promener le chien.

• 10 à 11 ans

Il est désormais capable de préparer un repas simple, nettoyer la salle de bains, passer l'aspirateur.

• Entrée dans l'adolescence

Vous pouvez lui enseigner les rudiments d'un compte bancaire ou téléphonique pour qu'il apprenne à gérer son propre budget et ses sorties, ses premiers achats de vêtements.

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



**MISSION
POITOU & AQUITAINE**

De belles pommes
dorées au soleil
d'Aquitaine !



Du canard fermier
élevé au bon air
du Poitou !



De bonnes
carottes des
Landes !



**RETROUVER BABYBIO
CHEZ NOS PARTENAIRES**

ZONE NORD :

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

ZONE OUEST :

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

ZONE SUD :

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

ZONE EST :

- > La Vie Claire (SAINT-ANDRÉ) - Tél. : 02 62 30 03 70

Retrouver également Babybio
en pharmacie : voir la liste
complète des revendeurs
à la Réunion sur BABYBIO.FR

Contact :
AVICO - 06 92 77 29 63
avico@outlook.com

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. www.mangerbouger.fr



Sérénité
pour toute la
famille,
en toutes
circonstances



Complément
alimentaire

RESCUE® est un mélange de 5 Fleurs de Bach® Original qui participe à votre sérénité au quotidien :
patience, réconfort, maîtrise, attention et courage.

www.rescue-fleursdebach.com



Caca boudin

Comment réagir aux premiers gros mots ?



© ISTOCKPHOTO

PAR PRISCLLA ROMAIN

Même adulte on sait qu'il ne faut pas les dire. Pourtant, ils parviennent aux oreilles chastes de nos enfants... qui se feront un plaisir de les répéter. Hortense Sime, pédiatre, explique comment gérer les premiers gros mots.

Qu'est-ce qu'un gros mot ?

Souvent pour manifester leur humeur, les enfants peuvent utiliser des termes tels que "caca" ou "boudin". Ce ne sont pas vraiment des gros mots. Il s'agit davantage d'apaiser la mauvaise humeur de l'enfant que de le reprendre sur le gros mot. Un gros mot pour nous est un mot de plus pour l'enfant. Et c'est bien l'utilisation de ce mauvais mot qu'il faut tout de suite supprimer. ...

*"Papa,
c'est quoi put***...
fait ch*** ?"*

Ma femme et moi, avons toujours fait attention à ce que nous disions. Avec les jumeaux, nous voulions d'emblée prendre les bonnes décisions avant d'avoir à gérer le chaos. Du coup, à la maison quand ils ont eu 4 ans, ça a été un florilège d'expressions telles que "pu... rée", "zut de zut !", "rouh lala", "nom d'un petit bonhomme", toutes venues, il est vrai, remplacer in extremis la prononciation d'un gros mot. Et au bout d'un moment nous-mêmes avions pris le pli et utilisions ces expressions naturellement. Un jour, que je venais les chercher de l'école, je les ai trouvés très perturbés. Dans un premier temps, ils ont refusé de me dire ce qu'il se passait. Dans la voiture, l'un des deux me dit : "papa, c'est quoi put***, fait ch*** ?" Ils m'ont dit qu'ils avaient entendu la dame de la cantine le dire et que tous leurs camarades avaient rigolé. Je leur ai expliqué que c'était un gros mot et que normalement personne ne devait dire ça, mais que parfois, la mauvaise humeur était tellement forte qu'ils s'en allaient malgré nous.

Christian, 35 ans

...

Les parents sont-ils fautifs ?

L'enfant apprend à parler par mimétisme. Il est très attentif à tout ce qui se fait et se dit autour de lui. Il essaie de comprendre les codes qu'il devra lui-même mettre en application plus tard. C'est une phase très importante de son développement. Croyez bien que si les gros mots sont utilisés dans son entourage avec décontraction, il ne manquera pas de les formuler à la première occasion. C'est au parent de rester attentif à ce que l'enfant entend.

Et l'école ?

Heureusement, les premiers gros mots ne viennent pas uniquement du cercle familial. Le moment de la socialisation marqué par l'entrée à l'école apporte sa pierre à l'édifice du langage de l'enfant. C'est là qu'apparaissent les

premiers mots décalés. Aidés aussi par les films et les médias.

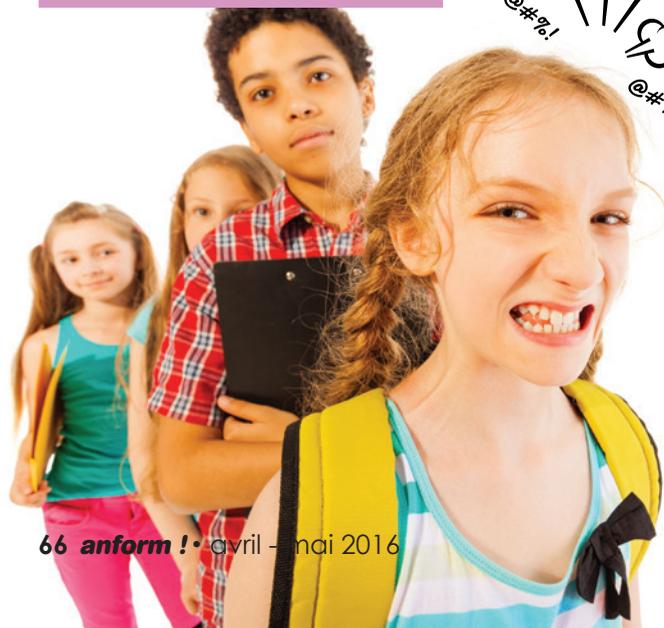
Comment réagir ?

Il faut tout de suite rectifier le tir. Ce n'est jamais agréable d'entendre des gros mots de la bouche d'un enfant. Même s'il s'arrange pour le rendre drôle. Il faut lui expliquer que ce langage ne lui convient pas, qu'il est interdit et que quand bien même il entend les autres l'utiliser, lui, vaut mieux que ça. Cette explication implique qu'il n'entende plus le parent jurer ou mal s'exprimer sans remords. Car la parentalité implique la fin de l'adage "Fais ce que je dis et non ce que je fais". L'enfant ne le comprend pas. S'il constate que vous avez banni les gros mots, soyez sûr qu'il ne les dira plus.

*"Je ne l'ai dit qu'une fois
et il l'a répété au moins cent fois"*

Quand il a eu 3 ou 4 ans, j'ai tout de suite remarqué que mon fils adorait écouter tout ce qui lui passait par l'oreille. Et dès que la sonorité d'un mot lui semblait drôle, il le répétait au moins mille fois, ce qui pouvait vite devenir assez ennuyeux. Aussi, j'ai toujours fait attention. Mais un jour où j'étais de fort méchante humeur, après des soucis au travail et une mauvaise nuit, alors que je rangeais la cuisine, un verre m'a échappé et j'ai crié "M**de !". Je n'avais pas vu qu'il était à la porte. Une heure plus tard, il faisait tomber tous ses jouets en criant "Mayerde !". Choquée et un peu penaude, je lui ai tout de suite expliqué que maman avait fait une bêtise et dit une mauvaise chose, et qu'il ne devait pas répéter. Mais ça a pris bien une journée pour qu'il comprenne.

Charlène, 49 ans



Disponible aussi
en Pharmacie



Votre bébé essaye-t-il
de vous raconter sa nuit ?



Avec Pampers, son histoire ne
parlera pas de couche humide.

Pour que votre bébé vous montre
son plus beau sourire dès le
matin, tout ce dont il a besoin
c'est de beaucoup d'amour
et d'une couche qui le
garde bien au sec.

Pampers, pour un
sommeil paisible,
jusqu'à 12h bien
au sec.


Pampers
aimer dormir & jouer



Cri du cœur

Ado : aidez-le à exprimer sa colère

PAR MANDY COUBARD,
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

L'adolescence est considérée comme une étape développementale nécessaire : transition entre l'enfance et l'âge adulte. L'ado a besoin d'exprimer sa colère. S'y confronter est le but de cette crise identitaire.

“ *J* e ne comprends pas le comportement de mon fils de 12 ans, il se rebelle contre la terre entière ! Il est en colère pour tout, contre tout et surtout envers nous, sa famille. Je ne sais plus quoi faire !”, raconte une mère inquiète. Tous les jours, des adolescents, envahis par la colère, consultent des pys car ils ne savent pas comment l'exprimer. Et les parents sont souvent désarmés.

ÉMOTION FORTE

La colère fait partie de la palette émotionnelle de l'être humain. Émotion forte souvent perçue comme négative, elle est pourtant le reflet de l'affirmation de soi. La colère vise un bénéfice de bien-être et d'équilibre psychologique : la défense de soi si nous nous sentons menacés. Elle est aussi un carburant essentiel pour modifier ce que nous considérons comme

injuste ou illégitime. La colère est connue et ressentie par tous. Nous essayons toute notre vie de composer avec elle afin de ne pas perdre notre self-control : prise de recul, éviter les réactions impulsives “à chaud” menant à la violence, à l'agressivité ou à des comportements inadaptés. Particulièrement, l'adolescence sert d'exercice pour accepter la frustration et la maîtrise des pulsions primitives. Le tout n'est pas d'éviter la colère car on ne peut pas la contrôler mais d'apprendre à l'apprivoiser, à l'accepter pour ne pas se sentir débordé par elle. La considérer comme utile et universelle modifie déjà le rapport que l'on peut avoir avec cette émotion.

ADOLESCENCE : LE BON MOMENT

L'adolescence est une crise identitaire avec un besoin d'affirmation de soi, où les premiers questionnements existen-

tiels s'imposent : qui suis-je ? Que vais-je faire de ma vie ? Quel adulte vais-je devenir ? La colère de l'adolescent est souvent légitime. Il recherche la confrontation pour revendiquer sa personnalité. Le plus souvent la rébellion est sociale ou sociétale : confrontation avec des professeurs, des amis (inclusion/exclusion de différents groupes, rejet du système, choix vestimentaire). Il quitte l'innocence de l'enfance pour accéder à une nouvelle réalité, pas si simple pour lui, comme le fait de devoir faire des choix d'orientation scolaire ou professionnelle. La colère est souvent hétéro-agressive visant les parents car l'adolescent a besoin de s'affirmer au sein de la cellule familiale. Il existe un bénéfice secondaire à cette colère, qui rassurera sans doute les parents inquiets, c'est "le processus naturel d'autonomisation". N'oublions pas que l'adolescent est un être en devenir, un adulte en préparation. De ce fait, la colère l'aide et le pousse à se couper de la sphère affective rassurante du cocon familial, lui permettant de s'affirmer en tant qu'individu.

COMMENT L'AIDER

À EXPRIMER SA COLÈRE ?

En lui offrant un espace de parole. Privilégiez des moments de discussions afin qu'il puisse mettre des mots sur ses maux. L'adolescent apprendra à discuter avec les adultes, à communiquer, à débattre de sujets divers. C'est à travers la résolution des conflits familiaux qu'il s'entraîne à résoudre des futurs conflits relationnels. S'il est entendu, il n'aura plus besoin de hurler, de se défendre ou de se confronter. Écoutez ce qu'il a à dire, faites valoir

sa parole, essayez de ne pas l'infantiliser, même s'il aura toujours besoin de la guidance parentale. L'adolescent doit apprendre le sens des responsabilités, avec un réel besoin d'autonomie. Le mieux à faire pour aider un adolescent à exprimer sa colère c'est de l'entendre et de la comprendre. Non pas comme quelque chose de négatif mais plutôt comme une étape faisant partie de l'apprentissage de la vie ! Autrement dit, un adolescent qui verbalise est un adolescent qui va bien. Celui qui ne peut pas dire, à qui on réprime la parole, reportera la résolution de ses conflits intérieurs, par l'expression de comportements inadaptés (violence, vols, fugues...) ou bien refoulera sa colère. Elle ressurgira très certainement à l'âge adulte par le biais d'autres crises identitaires. "Tout ce qu'on refoule finit par refaire surface avec débordement", disait Claudia Rainville, psychothérapeute.



Il y a des limites !

On ne peut pas tout permettre ni tout accepter ! Le respect envers les parents est primordial. L'adolescent a besoin d'un encadrement parental et il doit accepter la réalité des limites qui lui sont imposées. Il faut donc jongler entre liberté et autorité. Quand il franchit la ligne, n'ayez pas peur de la confrontation. Expliquez-lui que vous êtes le garant de son éducation et de sa sécurité. Si la colère peut être positive, elle peut aussi être pathologique. Il peut exister des troubles graves du comportement, violences hétéro ou auto-agressives, troubles de la personnalité. N'hésitez pas à demander l'avis d'un spécialiste en cas de doute.

PAR PGB

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

Faites vos jeux !

10 idées coquines pour pimenter votre couple



1 *Casser la routine !*

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

3

Utiliser son smartphone

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



2

Porter de la lingerie ou... rien

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

4

Rêver avec un bon bouquin

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

5

Risquer le coup de la sextape

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





6



User d'accessoires

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



8

Croquer les fruits défendus

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

7



Fantasmer devant un Dvd

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



9



Jouer un rôle

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



10 

S'offrir un quicky

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

© FUSE, ISTOCK



**DERMA
NUDE
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



Superbes!

Les collections
Garella, Indies
et Bleu Blanc Rouge
SONT ARRIVÉES

Bleu Blanc Rouge
j.j. garella 
INDIES

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

Elles sont sensuelles, fines et fragiles. Trop souvent oubliées, les lèvres ont grand besoin d'être hydratées, nourries, soignées. Explications.

Bouche-à-bouche

Lèvres : retrouvez le sourire !

“**L**es lèvres sont une muqueuse autonome. Elles ne sont pas protégées comme la peau par la couche cornée de l'épiderme”, explique le Dr Sylvie Graham, dermatologue. En effet, la peau des lèvres est beaucoup plus fine que celle du visage. Elle ne présente pas de glandes sudoripares et sébacées. Dépourvue de film hydrolipidique, elle est plus fragile et plus vulnérable aux agressions extérieures (UV, vent, pollution, chaleur, acidité...).

NETTOYER, HYDRATER

“Et ce n'est pas parce qu'on a la peau noire ou mate qu'on est davantage protégé du soleil. D'ailleurs, les lèvres ne sont pas noires mais rouges. Il y a beaucoup moins de pigments. On observe souvent des chéillites solaires (inflammation, ndr), ou des petites cornes qui peuvent se mettre à saigner, surtout après 50 ans. À la longue, cela peut devenir cancérogène. Quand on vit longtemps au soleil, il faut vraiment protéger cette zone”, prévient la dermatologue. Premier soin indispensable : le déma-

quillage. “La bouche est une partie que beaucoup de femmes négligent. C'est pourtant une zone qui vieillit comme le reste du visage. Avec le vieillissement, de petits sillons apparaissent tout autour des lèvres. Alors, elles doivent impérativement être démaquillées en fin de journée. Même si on a l'impression qu'on n'a plus de rouge à lèvres. Il y a beaucoup de femmes qui négligent le démaquillage des lèvres”, indique Nicole Alice, esthéticienne. Enfin, l'hydratation au quotidien est essentielle. “Les baumes sont un peu plus gras que les sticks. Cela dépend de l'intensité de la sécheresse des lèvres. La plupart des sticks sont à base d'huile de ricin, de paraffine”, indique Melly Bousardo, pharmacienne. Le stick peut être mis avant le rouge à lèvres. Ce dernier, constitué de pigments et de colorants, peut provoquer avec le temps une déshydratation. “Elle peut mettre un masque hydratant texture crème utilisé pour le visage, le passer sur les lèvres et même dormir avec. Cela va vraiment nourrir la lèvre. Elle peut le faire sans modération. Pour repulper et réhydrater en profondeur”, conseille l'esthéticienne.

Pour des lèvres à croquer !

À faire

- Appliquer des pommades et des sticks labiaux avec de la protection solaire le matin.
- Mettre des baumes réparateurs le soir.
- Utiliser des produits hydratants, des crèmes soins.
- Utiliser un coton et un démaquillant chaque soir.
- Utiliser une pommade cicatrisante pour soigner les lèvres gercées et desséchées.

À ne pas faire

- Se mordiller les lèvres.
- Fumer : le tabagisme abîme les lèvres.
- Se coucher avec des résidus de rouge à lèvres.
- Passer la langue en permanence sur les lèvres, cela accentue la déshydratation.



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.

EMBRYOLISSE LA REUNION
Contact : Zinate Akbaraly
Tél : + 262 692214162

Embryolisse.
LABORATOIRES

Lait-Crème
Concentré

Soin hydratant nutritif
adoucissant

Tous types de peaux
Testé sous contrôle
dermatologique

Rejoignez-nous
sur :



Embryolisse.com © Sokol

NUTRICAP

RENFORCE
ET SUBLIME
VOS CHEVEUX

SANS SULFATE
SANS SILICONE
SANS PARABEN



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



Nutrisanté
Laboratoires

En pharmacie et parapharmacie.

Étalage de couleurs

Colorations : pas toujours au poil !

PAR JB

En matière de coloration de cheveux, il peut être difficile et dommageable de rattraper les erreurs. Le point sur les différentes techniques et effets désirés (ou non).

Que vous soyez aventurière ou téméraire, gardez à l'esprit que les changements de tête ne s'improvisent pas ! Avant d'appliquer quoi que ce soit, demandez-vous ce qui vous motive, car qui dit technique dit entretien et, donc, temps et argent. Désirez-vous masquer les premiers cheveux blancs ? Passer du brun au blond ? Obtenir quelques reflets pour égayer votre couleur naturelle ? Ensuite seulement, passez à l'action. Vous avez le choix entre les mains d'un professionnel ou tenter l'aventure chez vous. Ne

...

On recommande vivement !

- Appliquez un peu de produit sur la peau pour vérifier que vous n'y êtes pas allergique.
- Protégez le contour de votre visage avec une crème grasse pour ne pas vous colorer la peau.
- Respectez les temps de pause.
- Si le rendu ne vous convient pas, évitez de poser une nouvelle couleur tout de suite après.
- Ne vous lavez pas les cheveux tout de suite après la couleur.
- Utilisez des shampoings sans sulfates qui ont une incidence sur la tenue de la coloration.
- Entretenez votre couleur en appliquant des masques de repigmentation.
- Soignez votre cheveu avec des masques profonds.



...

paniquez pas à la vue de la multitude de produits que l'on trouve aujourd'hui sur le marché, car en réalité, il n'existe que deux grandes familles de colorations.

LA COLORATION

La coloration, c'est comme une teinture. Les colorants se déposent à la surface du cheveu sans agir en profondeur sur la mélanine. La tendance depuis quelques années est aux colorations dites naturelles, ou végétales, sans ammoniacque ni eau oxygénée. Ces colorations nouvelle génération sont moins nocives pour le cheveu puisque le produit ne pénètre pas jusqu'au cœur de la fibre. Mais attention, cela ne veut pas dire qu'elles sont exemptes de produits chimiques ! Sans ammoniacque ni eau oxygénée, la coloration ne permet pas de changer radicalement de teinte. En effet, elle n'a pas d'effet éclaircissant. Elle renforce simplement la couleur naturelle de votre chevelure, lui donne des nuances plus ou moins prononcées. De même, elle peut masquer les cheveux blancs si ces derniers n'occupent pas plus de 30 à 50 % de votre chevelure. La "durée de vie" d'une

coloration varie en fonction du produit. La tenue ne dépassera pas un shampoing pour les colorations dites temporaires (rinçages, mousses, mascaras capillaires, sprays colorants, soins reflets...). Elle pourra durer 6 à 8 semaines pour les colorations semi-permanentes (leur formule inclut un activateur qui développe la couleur et aide à dilater la cuticule pour que la couleur puisse s'y déposer). Les risques ? Développer une allergie du cuir chevelu ou devoir supporter quelques semaines une couleur qui ne vous plaît pas !

LA DÉCOLORATION

C'est une coloration par oxydation, dite permanente, technique plus agressive pour le poil. Elle utilise de l'ammoniacque, molécule qui sert à ramollir le cheveu, le distendre afin d'en ouvrir les écailles, atteindre sa fibre et en modifier les pigments. Un conseil, évitez de jouer les apprentis techniciens avec l'eau oxygénée et l'ammoniacque si vous ne connaissez pas parfaitement les dosages. Vous risquez de vous brûler les cheveux et de vous abîmer la peau. Une décoloration

permet donc d'éclaircir, mais aussi de déposer de la couleur pour des changements radicaux (passer du brun au blond, par exemple ou vice versa). C'est surtout la seule technique qui permette de couvrir l'ensemble des cheveux blancs. Mais elle nécessite un entretien régulier : corriger les repousses, utiliser des soins boostés en actifs hydratants.



Henné : reflets et lumière !

Coloration 100 % naturelle et végétale, la poudre de henné (obtenue à partir des feuilles séchées et broyées d'un arbuste appelé Lawsonia inermis) n'éclaircit pas le cheveu, ne couvre pas les cheveux blancs. Elle apporte seulement un reflet roux, auburn, ou cuivré qui durera 6 semaines environ. La poudre est mélangée à de l'eau chaude jusqu'à obtention d'une pâte. On applique sur toute la tête de façon uniforme au risque de ressembler à un dalmatien !



LA COLORATION j.f lazartigue

POUR UN RÉSULTAT PROFESSIONNEL

LES ÉMULSIONS COLORANTES JF LAZARTIGUE,
la coloration qui respecte vos cheveux.

Couvre 100 % des cheveux blancs, très longue tenue dans le temps, cheveux protégés et fortifiés avec une douceur et une brillance incomparable.

0 % AMMONIAQUE
0 % EAU OXYGÉNÉE

Notre **ÉMULSION COLORANTE** c'est avant tout le respect de vos cheveux pour un résultat unique sans abîmer leur nature.



j.f. lazartigue[®] PARIS



Spécialiste en Soins Capillaires
www.jflazartigue.fr

Distributeur exclusif PHARMIMPORT
5, rue de la plage - ST GILLES-LES-BAINS - Tél. : 02 62 33 01 16



©ISTOCKPHOTO

Sucre amer

J'ai testé UNE SEMAINE SANS SUCRE !

PAR SOPHIE BACONIN

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

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

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

Jour 1 samedi.

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

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



Jour 2 Dimanche.

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

Jour 3, 4 et 5 Lundi. mardi. mercredi.

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



©ISTOCKPHOTO



©STOCKPHOTO

Jour 6 JEUDI.

Juste un petit bonbon miel... Après tout, qui le saurait ?

Jour 7 VENDREDI.

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

Bilan

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

➔ 3 QUESTIONS À...

Robert Bouanda, docteur en nutrition et alimentation

Comment savoir quels sucres consommer ?

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

Quels conseils pour réussir à se désintoxiquer du sucre ?

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

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

Quels aliments peuvent remplacer le sucre ?

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

MON PROGRAMME *Détox* TRIPLE ACTION



1
10 JOURS
POUR DÉTOXIFIER



2
10 JOURS
POUR ÉLIMINER



3
10 JOURS
POUR SUBLIMER

LA SANTÉ PAR LES PLANTES



PHYTOTHÉRAPIE
EN PHARMACIE



CONSEILS
PHARMACIENS



18+



LES LABORATOIRES ARKOPHARMA, FORTS DE LEUR EXPERTISE EN PHYTOTHÉRAPIE ONT ÉLABORÉ LA GAMME ARKOFLUIDES®, ASSOCIANT DES PLANTES UNIQUEMENT ISSUES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE, SANS EDULCORANT, SANS CONSERVATEUR, SANS ALCOOL ET FABRIQUÉS EXCLUSIVEMENT EN FRANCE. LA RECHERCHE, L'INNOVATION, LES CONTRÔLES ET LA CERTIFICATION GARANTISSENT LES ORIGINES, LA SÉCURITÉ ET LES SPÉCIFICATIONS DE CHAQUE PLANTE FAISANT DE LA GAMME ARKOFLUIDES® DES PRODUITS DE HAUTE QUALITÉ AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ. www.arkofluides.fr



PAR TYPHANIE BOUJU

Avec un peu d'entraînement, beaucoup de patience pour la préparation et des ingrédients bien choisis, vos sushis faits maison seront tout aussi délicieux que ceux des restaurateurs. Pas de souci...

Sans souci

Et si on faisait des sushis ?

Ne vous fiez pas aux apparences, ces petites bouchées de riz remplissent bien le ventre. Inutile de se lancer dans la confection de 20 sushis par personne. Une dizaine suffit. D'autant plus que les sushis ne font pas partie des plats qui se conservent bien au réfrigérateur. Pour faire vos premiers pas, suivez le chef avec cette recette de maki, des sushis des plus faciles à réaliser même pour les non-initiés.



Ingrédients

- Saumon
- Concombre (ou avocat)
- Riz rond spécial sushi
- Vinaigre de riz blanc
- Sucre
- Sel
- Nori (feuilles d'algues séchées)
- Film étirable
- Sauce soja
- Gingembre confit
- Wasabi

Quelles autres garnitures ?

Si les sushis nous viennent du pays du soleil levant, les différents restaurateurs ont su adapter cette étrange préparation à base de riz vinaigré et de poisson cru à toutes les papilles. Ainsi, on trouve désormais des sushis au jambon/fromage ou même au foie gras. Si vous les préparez chez vous, il n'y a aucune limite, sauf celle de votre goût et de vos envies. Pour le poisson, la daurade, le thon et le saumon sont à privilégier. Ceux qui ne sont pas adeptes de poisson cru pourront essayer le poisson fumé ou d'autres produits de la mer : crevettes, miettes de crabes, œufs de lump. Côté garnitures végétales : avocat, concombre et carotte se prêtent facilement à l'exercice du roulage des makis.

Les makis saumon-concombre



Le riz

Pour être facilement modelé, le riz ne doit pas être gluant, mais collant. Il est possible d'utiliser n'importe quel type de riz blanc, mais le riz à grains ronds est plus facile à manipuler.

1^{ère} étape : le rinçage

■ Le riz doit être rincé plusieurs fois à l'eau claire et froide, avant d'être cuit. ■ Recouvrir le riz d'eau et mélanger, de préférence avec une spatule en bois. ■ Égoutter et renouveler l'opération jusqu'à ce que l'eau de rinçage soit claire.

2^e étape : la cuisson

■ Le temps de cuisson dépend du riz choisi. ■ S'il s'agit de riz spécial sushi, porter à ébullition un volume de riz pour un volume et demi d'eau salée puis laisser frémir jusqu'à évaporation de l'eau. ■ S'il ne s'agit pas de riz spécial sushi, suivre les instructions indiquées sur le paquet. ■ Et ôter du feu deux minutes avant la fin de la cuisson afin que le riz reste un peu croquant. ■ Pendant que le riz cuit, découper le saumon et le concombre en fines lamelles. ■ Conserver au frais.

3^e étape : le secret

■ Le secret, c'est cette petite sauce que l'on va ajouter au riz après sa cuisson. ■ Pour 200 g de riz (à sec), mélanger 40 ml de vinaigre de riz blanc, une ou deux pincées de sel et 20 g de sucre jusqu'à dissolution totale des ingrédients. ■ Verser la sauce à base de vinaigre de riz blanc sur le riz et attendre que le riz soit à température ambiante pour confectionner les makis. ■ Pendant la préparation des sushis, couvrir le riz avec un chiffon humide pour qu'il ne sèche pas.

© CREANIS - DR. HEIMERA





La confection du maki



1^{ère} étape : la feuille de nori

■ Disposer une feuille de nori, entière ou coupée en deux selon la taille du maki souhaitée, sur un tapis à sushis en bambou, le makisu, ou sur une feuille de film étirable. ■ Pour les non-initiés, la deuxième option est préférable.



2^e étape : le riz

■ Étaler une couche de riz d'environ un demi-centimètre, avec une spatule en bois. ■ Laisser un cinquième de la feuille vide. ■ Éviter d'étaler le riz trop près des bords.



3^e étape : le concombre et le saumon

■ Disposer, sur toute la longueur de la couche de riz, les lamelles de concombre et de saumon, à trois centimètres environ du bas de la feuille de nori (vers vous).



4^e étape : le rouleau

■ Attraper le film étirable et la feuille de nori par le bas et commencez à rouler en recouvrant la garniture. ■ La partie d'algues non recouverte de riz va vous permettre de sceller le rouleau. ■ Vous pouvez, si nécessaire, humidifier très légèrement la feuille d'algue pour lui permettre de mieux adhérer. ■ Réserver le rouleau, enfermé dans le film étirable, au réfrigérateur jusqu'au moment du service.



5^e étape : le découpage

■ Le moment venu, découper des tranches de ce rouleau avec un couteau sans dent, bien aiguisé et humide. ■ Utilisez un papier absorbant imbibé d'eau pour essuyer la lame entre chaque tranche. ■ Servir avec une noisette de wasabi et du gingembre confit.

Petit dictionnaire des différents types de sushis "à l'occidentale"

- **Le sushi traditionnel** : une fine tranche de poisson cru (saumon, daurade, thon et anguille sont les plus courants) ou de crevette posée sur une boulette de riz vinaigré aplani.
- **Le maki** : la garniture (du poisson cru et/ou des légumes crus) est enroulée dans le riz vinaigré, lui-même enroulé dans une feuille d'algue séchée (nori).
- **Le california** : maki inversé. La feuille d'algue séchée se trouve entre la garniture et le riz, lui-même parsemé de graines (sésame, pavot...).
- **L'egg maki** : sur le même principe que le maki classique, une fine tranche d'omelette vient remplacer la feuille de nori.
- **Le sashimi** : fines tranches de poisson cru, servies seules. Peut être accompagné d'un bol de riz séparé.
- **Le témaki** : l'algue forme un cornet qui est garni de riz et de poisson cru.





LE FORBAN

TOUT NOUVEAU, TOUT BIO !

Décider de consommer Bio, c'est faire le choix de valoriser une production soucieuse de l'environnement, qui n'utilise ni produits de synthèse ni OGM. Une attitude responsable pour une santé durable.

Et ça, c'est aussi bon pour ma planète que pour mon bien-être.



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ, BOUGEZ. WWW.MANGERBOUGER.FR

F. ACTO-SATCHI & SAATCHI



Porteurs de joie

L'aventure, même en fauteuil !

© GIL VICTOIRE

PAR SONIA DELECOURT

Talia, Jimmy, Timothé, Florient, Delphine sont non-voyants, paralysés, trisomiques, handicapés. Ils ont en commun ce désir profond de découvrir la montagne.

Une cinquantaine de membres de l'association Réunion aventures joëlettes se relaient chaque mois pour les porter à travers les sentiers.

Elle n'a pas encore 1 an. Pourtant, l'association Réunion aventures joëlettes n'a cessé de faire fleurir des sourires sur le visage des personnes handicapées. Cette association qui compte 80 adhérents, dont une cinquantaine de porteurs, a pour mission de réaliser leur rêve : découvrir les sentiers de randonnée de notre île.

AVENTURE HUMAINE

"L'association propose, aux personnes à mobilité réduite, des sorties, principalement en montagne, pour leur permettre de découvrir des sites et des paysages qui leur sont inaccessibles en raison de leur handicap, explique

le président, Patrick Lefèvre. *Nous pouvons également les porter sur la plage ou les mêler aux concurrents de courses.*" Pour ce faire, les porteurs ne disposent que d'une joëlette (une chaise à porteurs montée sur une roue), de leurs muscles et de beaucoup de courage. Car le portage se fait à dos d'hommes... ou de femmes. Depuis mai 2015, l'association, qui a déjà organisé 8 sorties, doit faire face à un nombre grandissant de demandes. Un problème pour les porteurs qui ne disposent que d'une joëlette. "Malheureusement, on ne peut pas satisfaire tout le monde, poursuit Patrick Lefèvre. On ne dispose que d'une joëlette qui nous a

...



Le saviez-vous ?

Le nom joëlette vient de Joël Claudel son inventeur. Cet accompagnateur en montagne a imaginé la première joëlette pour son neveu, atteint de myopathie. Un simple fauteuil muni d'1 roue et de 2 brancards.



© ASSOCIATION RÉUNION AVENTURES JOËLÈTTES

...

été offerte par une entreprise. Nous sommes en attente de deux autres, qui sont en cours de réalisation, chacune d'elle coûtant 4 500 euros."

S'OUVRIER AUX AUTRES

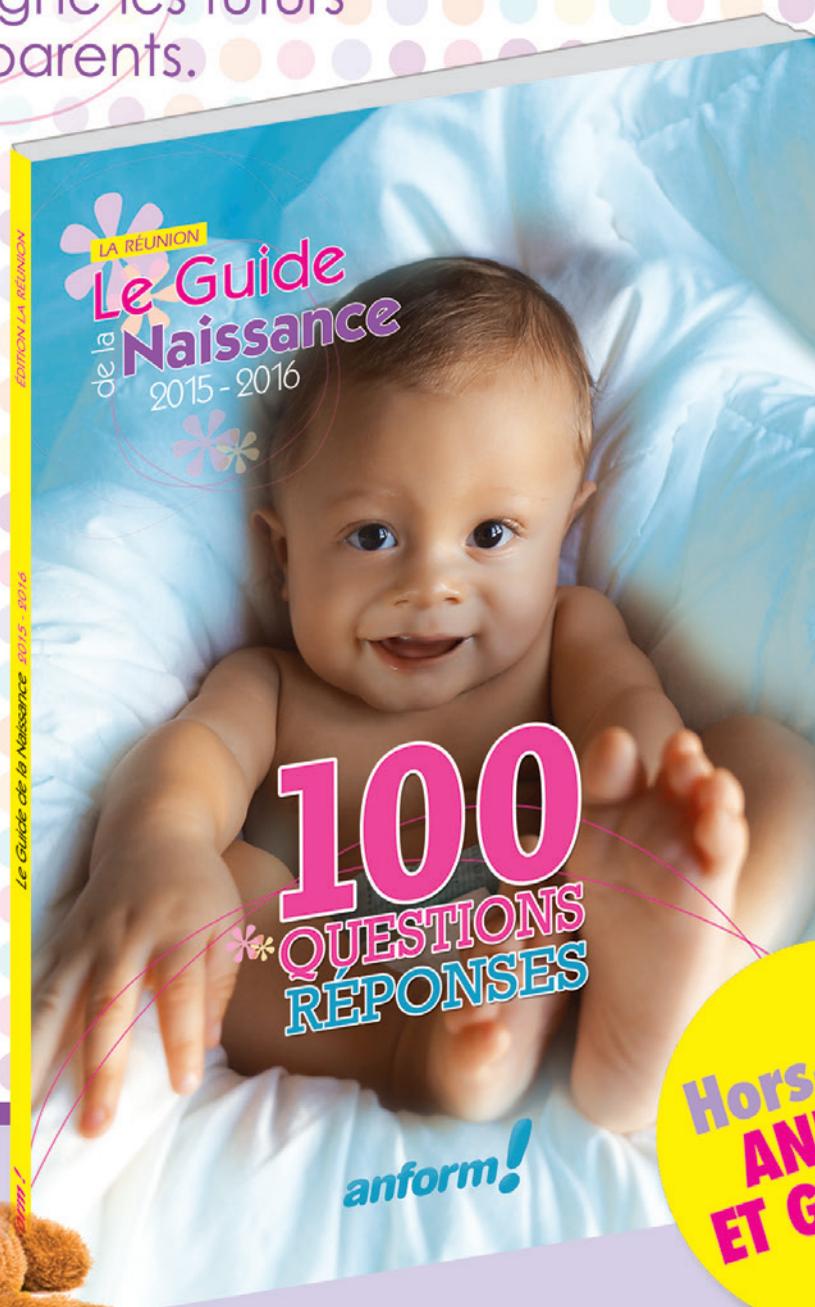
Les porteurs, tous bénévoles, font donc avec les moyens du bord. Ils ont en revanche un carburant secret qui les aide à avancer coûte que coûte. "Leur motivation est de donner du plaisir aux autres, raconte Patrick Lefèvre. On porte des personnes qui vont crier, chanter, sourire toute la journée et être heureuses. On leur donne notre énergie, elles nous payent en sourire. Ces balades leur permettent de sortir de leur quotidien. La plupart ont des loisirs, mais ne peuvent pas prétendre aller en montagne. C'est ce qu'on peut leur offrir. La plupart du temps, les familles nous accompagnent et là, c'est un réel plaisir. Elles voient leurs enfants contents et surtout, dans un autre cadre." Pour certains, comme Jimmy Nayagom, atteint du syndrome

de Larsen Bourbon, cette randonnée en joëlette est un vrai bonheur. "J'ai toujours rêvé d'aller à Dassy, à l'Entre-Deux. C'est une balade que mes parents font souvent. Ils m'ont décrit la vue. J'ai eu envie de voir moi aussi. Je suis resté sans voix devant ce paysage magnifique. Je n'aurais jamais pu y aller seul, parce que le sentier n'est pas aménagé pour des personnes à mobilité réduite. C'est extraordinaire de voir des gens qui laissent leur famille, leurs enfants pendant le week-end, pour nous permettre de visiter notre île. Quand mes parents me parlent des paysages qu'ils découvrent, je vois la joie sur leur visage, sans savoir si moi aussi, je pourrai un jour avoir cette même joie. Grâce à l'association, je sais maintenant que c'est possible. Ma prochaine randonnée sera, je l'espère, le Trou de fer." Si le monde de la joëlette a permis à Jimmy Nayagom de réaliser quelques-uns de ses rêves, il lui a aussi appris à s'ouvrir aux autres. "Depuis que j'ai découvert le

monde de la joëlette, j'ai plus d'assurance. J'ai monté une action humanitaire sur Rodrigues afin d'y apporter des fauteuils pour les personnes handicapées. Je n'aurais jamais pensé à le faire si je n'avais pas été dans cette association. À ma manière, j'ai voulu rendre ce que les gens m'ont donné. Le monde de la joëlette m'a donné un autre regard sur le monde et, depuis, j'ai envie de donner aux autres." Donner, c'est ce que feront les membres de l'association Réunion aventures joëlettes du 10 au 17 juillet en réalisant un tour de l'île en joëlette afin de rencontrer d'autres associations et, surtout, de porter des personnes. Autre projet, et non des moindres pour la jeune association : aller à Rodrigues en novembre pour y former des porteurs. Mais aussi pour participer avec des personnes handicapées au trail de Rodrigues.

Facebook : association Réunion - Aventures – Joëlettes

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



**Hors-série
ANNUEL
ET GRATUIT**



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

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

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

Dernier ressort

Améliorez votre détente !

PAR BC

Vous pratiquez le basket ou le saut en hauteur, et vous voudriez avoir une meilleure détente. Petits conseils de pro... à suivre !

La détente se révèle essentielle dans toutes les disciplines explosives, des sports collectifs (comme le volley-ball, le basket-ball...) à l'athlétisme (saut en hauteur, en longueur ou triple-saut). La puissance musculaire et la force explosive des cuisses et des jambes peuvent être améliorées en développant prioritairement la force maximale de ces groupes musculaires et la vitesse d'exécution des exercices. Voici quelques exercices de base à effectuer deux fois par semaine, en allant du plus simple au plus difficile.



Travaillez la force des cuisses

Plaquez votre dos contre un mur. Adoptez la position assise, en pliant les genoux à 90° environ. Essayez de tenir d'abord 1 minute, jusqu'à sentir la fatigue dans vos cuisses, puis récupérez 2 minutes. Répétez cet exercice 3 à 4 fois.



Travaillez les mollets

Exercice 1 - Sur une marche ou un trottoir, positionnez-vous de façon à ce que seule la pointe des pieds soit en contact avec le sol. Levez les talons rapidement et maintenez 2, 3 secondes. Maintenant descendez lentement les talons le plus bas possible (sous le niveau de l'avant du pied) et attendez 2 secondes avant de remonter. Répétez le mouvement 20 à 30 fois selon ce que vous ressentez dans les mollets et essayez de faire 3 ou 4 séries. Vous pouvez également exécuter ce mouvement sur une jambe, en prenant appui pour garder l'équilibre.

Exercice 2 - Dans un escalier ou les travées d'une tribune : monter et descendre les marches sur la pointe des pieds. Commencez marche par marche puis 2 par 2. Enfin, montez l'escalier en sautant à pieds joints. Cet exercice est un des plus fatigants mais des plus efficaces.



Développez l'explosivité des jambes

Exercice 1 - Commencez par sauter à la corde, par séries de 100 ou 200. Soit à deux pieds soit sur un pied, en alternant et en contractant les abdos.

Faites plusieurs séries par séance.

Exercice 2 - Après plusieurs semaines de pratique, lorsque vous sentirez que vous avez progressé, vous pourrez aborder un travail de pliométrie, très efficace : utilisez un plint de 50 cm de hauteur environ. Montez dessus. Laissez-vous tomber au sol à pieds joints puis sauter le plus haut possible, les bras lancés vers le haut. Il est important que vous sautiez immédiatement après avoir touché le sol, pour bien travailler l'explosivité des quadriceps. Si vous disposez d'un autre plint, passez de l'un à l'autre (plint, sol, plint). Vous pouvez également faire des multibonds sur 20 mètres, à l'image des triple-sauteurs pour obtenir le même résultat.

Vous êtes diabétique ? Ceci vous concerne !

AKILDIA

DERMO-ADJUVANTS

Soin et Prévention pour le pied diabétique



Crème multi-Protectrice Akildia®

PROTECTION DU PIED DIABÉTIQUE

- Assure une protection complète et adaptée au pied diabétique
- Hydrate intensément, renforce la fonction barrière de la peau et aide à restaurer la sensibilité du pied
- Prévient des agressions extérieures néfastes

Première gamme podologique pour le pied du diabétique. La ligne AKILDIA a été spécifiquement étudiée, formulée et conçue pour l'hygiène et la protection de la peau très fragile du pied diabétique.



LABORATOIRES
ASEPIA
MONACO

Vente en pharmacie
Distribution Réunion SIBEL sarl
0262 21 47 17



© ISTOCK

Faux-amis

L'amitié au travail, c'est possible ?

PAR MARIE-FRANCE GRUGEAX-ETNA

L'amitié sur le lieu de travail, c'est possible et ça existe. Mais elle est souvent complexe, oblige à mettre en place des mécanismes particuliers, et peut être parfois décevante.

Virginie est hôtesse de l'air pour la même compagnie depuis des années. Un métier passionnant mais qui l'oblige à évoluer dans un espace très confiné, à dormir dans des hôtels, aux côtés de ses collègues. Pourtant, elle a décidé que jamais plus elle ne se lierait d'amitié sur son lieu de travail. Pourquoi ?

AMITIÉS SANS LENDEMAIN

"L'amitié se construit progressivement. Au travail, on se voit tous les jours. Inévitablement, cette promiscuité oblige à s'intéresser à l'autre. Et, avec le temps, les discussions superficielles muent vers des propos plus personnels, voire confidentiels." Virginie a aujourd'hui 42 ans. "J'ai déjà connu des "amitiés professionnelles" qui se sont arrêtées

brusquement sans raison, pour recommencer et s'interrompre à nouveau. Je me suis investie dans des relations qui se sont finalement effritées, comme s'il y avait une durée de vie limitée pour l'amitié." Virginie est persuadée que ses relations d'amitié chaotiques sont avant tout liées au milieu dans lequel elle évolue. "Dans ce tout petit milieu, il y a beaucoup de gens qui transforment ou interprètent les propos d'autrui. Paradoxalement, ce sont toutes ces histoires qui animent la vie du personnel navigant, quand on ne parle pas boulot bien sûr. Je me suis retrouvée au centre de polémiques sans comprendre pourquoi. J'ai décidé de m'en protéger." Les vrais amis de Virginie sont à l'extérieur. Avec eux, elle parle sans retenue, sans craindre que ses propos ne soient déformés ou



répétés. Elle se contente de relations cordiales avec ses collègues. *"Et je ne souffre plus. Je fais désormais le distinguo entre travail et vie personnelle. Et même si certains de mes collègues ont ma préférence, je ne les vois jamais à l'extérieur. J'ai fait le bon choix. Cette notion d'amitié est trop fragile au travail. Elle vole en éclats au moindre problème."*

POSITION DOMINANTE

Dans l'amitié au travail, *"les enjeux sont souvent inconscients, précise Karima Mebtouche-Carlon, thérapeute comportementaliste, ils sont de l'ordre de l'estime de soi, la recherche d'une forme de reconnaissance, le rapport à l'autorité, la capacité à créer du lien avec les autres, à travailler avec les autres. Et cela va donner de multiples profils comportementaux."* Les personnes qui se lient d'amitié sur leur lieu de travail ont des repères communs. *"En analyse transactionnelle, explique la thérapeute, l'amitié naît parce que la personne en face, pour de multiples raisons, vous fait penser à un frère, une sœur, une figure maternelle, paternelle qui va vous rassurer. Il y a aussi des blessures, des frustrations qui vont bien s'emboîter pour s'encourager, se soutenir notam-*

ment devant la hiérarchie." Il est cependant certain que créer des amitiés avec des personnes qui sont hiérarchiquement dans la même position reste plus facile que s'il y a une différence. Sandrine travaille au sein d'une collectivité territoriale. Elle a débuté comme agent de catégorie C et a rapidement sympathisé avec l'un de ses collègues qui est devenu un ami. *"Et il le serait devenu même si je l'avais rencontré en dehors de mon lieu de travail. Puis, j'ai passé des concours internes, j'ai gravi les échelons et suis devenue son supérieur hiérarchique. Nous sommes restés très complices mais d'autres difficultés sont apparues notamment lorsque je lui adressais des remarques. Il manquait chroniquement de ponctualité. Je le lui disais mais il s'en amusait. Pourtant, je devais avoir le même comportement avec lui qu'avec ses collègues. Il aurait été beaucoup plus réceptif à mes remarques, si nous n'avions pas été amis."* L'employé ne perçoit plus son supérieur comme un chef, mais comme celui avec qui il a passé des bons moments le week-end dernier. *"C'était moins compliqué pour moi, poursuit Sandrine, car j'avais des obligations de résultats donc moins d'états d'âme et, par la force des choses, je faisais la différence."*

La bonne attitude

- Prendre son temps et accorder sa confiance progressivement.
- Se fixer des règles. Par exemple, ne jamais dévoiler ses secrets.
- Discerner complicité et amitié. Il suffit de se poser la question suivante : *"Passeriez-vous vos vacances avec vos collègues ?"*
- Se garder de tout commérage. Ils gangrènent les relations et peuvent générer de l'animosité entre les membres d'un groupe.
- Rester clair avec ses amis sur ses objectifs professionnels. Ne pas tricher, respecter l'autre.
- Ne pas exclure les autres d'une relation amicale avec un collègue.



Caméra café

Quel collègue êtes-vous ?

© ISTOCK

PAR CHRISTELLE CHAPELET

Au travail comme dans la vie de tous les jours, personne n'est parfait. Chacun sa personnalité, ses points forts, ses points d'efforts. On ne peut pas s'entendre avec tout le monde. Vous en êtes conscient, très bien... Mais vous, quel collègue êtes-vous ? Faites le test !

1 Vous trouvez plus stimulant :

- C. de travailler à votre rythme sur des sujets de fond ;
- A. de travailler dans l'urgence avec des résultats rapides à la clé ;
- B. d'alterner des périodes de rush et de tranquillité.

2 Vous êtes nouveau dans l'entreprise et vous ne connaissez personne. Comment vous comportez-vous ?

- C. Vous restez discret et observez les gens avant d'aller vers eux.
- A. Vous parlez spontanément afin de nouer des liens.
- B. Vous repérez un collègue qui répondra à vos interrogations.

3 Sur les sujets sensibles, vous gardez vos opinions pour vous.

- A. Jamais.
- B. Parfois.
- C. Souvent.

4 Depuis hier, votre collègue d'ordinaire chaleureux, vous salue à peine. Vous vous dites :

- B. il doit être fâché contre moi. Qu'est-ce que j'ai dit pour mériter ça ?
- C. J'ignore pourquoi il est ainsi. Il doit être préoccupé.
- A. J'ai peut-être été trop franc avec lui à la dernière réunion.

5 Pour vous, individualisme est synonyme de :

- C. liberté ;
- B. égoïsme ;
- A. nécessité.

6 Au travail, les conflits avec vos collègues et votre hiérarchie...

- C. vous les évitez au maximum ;
- A. ne vous font pas peur et sont même parfois très utiles ;
- B. vous empêchent de travailler sereinement.

7 Ce qui vous intéresse au travail, c'est :

- B. travailler avec d'autres personnes ;
- C. avoir des responsabilités ;
- A. être un électron libre et indispensable.

8 Il vous arrive de donner des faux arguments pour faire passer votre idée.

- B. Parfois.
- A. Souvent.
- C. Jamais.

9 Sur le plan professionnel, vous préférez :

- C. planifier votre carrière pour savoir où vous allez ;
- B. avancer en fonction des opportunités qui se présentent ;
- A. être toujours sur plusieurs fronts et plusieurs projets.

10 Vous êtes une personne :

- A. spontanée. Vous dites ce que vous pensez sans calculer ;
- C. prudente. Vous réfléchissez avant de parler ;
- B. attentive. Vous vous adaptez en essayant de modérer votre propos.

11 Les valeurs sont faites pour :

- C. être respectées ;
- A. être remises en question et débattues ;
- B. vivre harmonieusement ensemble.

RÉSULTATS

Vous avez un maximum de **A**

L'enthousiaste

Vous êtes un collègue enthousiaste, motivé par les difficultés, les défis et vous faites confiance à votre capacité d'improvisation. Vous avez peu d'a priori, ce qui vous permet de proposer des solutions ingénieuses et de prendre des initiatives grâce à la discussion et à la confrontation d'idées. Doté d'un fort esprit d'entreprise vous savez mobiliser et convaincre en apparaissant sûr de vous. Votre discours peut apparaître parfois provocateur. Vos points forts : assurance personnelle, créativité et rationalité. Vos points de vigilance : impolitesse, manque d'approfondissement.

Vous avez un maximum de **B**

Le médiateur

Vous êtes un collègue ouvert, intuitif et flexible, doté d'un esprit imaginaire. Vous concevez votre rôle comme celui d'un facilitateur tout en étant réservé. Vous privilégiez le mode collaboratif au mode compétitif. Vous pouvez sembler difficile à comprendre car vous ne faites pas étalage de vos convictions. Vous êtes compréhensif et indulgent. Vous paraissez parfois indécis car vous attendez la dernière minute pour prendre une décision au cas où une meilleure possibilité s'ouvrirait.

Vos points forts : facilitateur, les relations humaines.

Vos points de vigilance : manque de sens pratique, perfectionnisme.

Vous avez un maximum de **C**

L'observateur

Vous êtes un collègue très observateur. Vous avez tendance à vous montrer systématiquement réaliste. Vous avez un grand sens des responsabilités en étant le gardien de l'ordre. Vous prenez des décisions d'une manière objective en apparaissant calme, réservé et sérieux. Vous partagez peu la richesse de vos observations et de vos connaissances en laissant plus apparaître vos critères de jugement et votre sens du respect des valeurs.

Vos points forts : fiabilité, respect des délais et des règles.

Vos points de vigilance : manque de vision à long terme et d'esprit innovant, tendance à une attitude rigide.

Ils ne sont pas "nés avec" et pourtant certains d'entre eux ne peuvent plus se passer d'internet. Sites de rencontres, achats en ligne, vidéos en replay... C'est le cas de Madeleine, 80 ans, bien connectée au XXI^e siècle !

Geek

Ma grand-mère est accro au net !

"**B**onjour ma chérie, je viens de voir ta nouvelle photo de profil Facebook. Je vois que le soleil de La Réunion te réussit. Tu te connectes sur Skype qu'on discute un moment ? J'ai fait de super affaires sur Leboncoin, il faut que je te raconte !" Un message banal s'il ne s'agissait pas d'un Whatsapp vocal envoyé par... ma grand-mère ! Depuis que je suis partie m'installer à 9 000 km d'elle, elle s'est mise à l'ère d'internet. Une mamie moderne qui aime utiliser les nouveaux moyens de communication.

ACHETER EN LIGNE

Ma grand-mère n'est pas la seule à avoir franchi le pas. Certes, elle n'est "pas née avec", comme elle le répète souvent, mais "il faut vivre avec son temps". Et accepter de le voir évoluer. Moi qui suis

restée uneoureuse des lettres manuscrites, je suis toujours surprise de recevoir des mails de ma grand-mère. Elle, au contraire, trouve ça "génial". À vivre plus longtemps et en meilleure santé, aucune raison de ne pas profiter des beaux jours de la retraite pour en apprendre davantage sur l'univers informatique. D'autant qu'aujourd'hui, les nouvelles technologies sont omniprésentes. "Si les jeunes y arrivent, je ne suis pas plus bête qu'eux !" Merci mamie. Selon l'Institut français des seniors, 64 % d'entre eux ont déjà acheté en ligne et 45 % se connectent à internet au moins une fois par jour. Et plus de 10 millions d'internautes ont aujourd'hui plus de 50 ans.

DES COURS D'INFORMATIQUE

Sites de rencontres, achats en ligne, vidéos en replay... nos seniors se passionnent pour l'informatique. À tel point que certains

prennent même des cours pour se spécialiser sur des logiciels photos ou vidéos. "Ils se débrouillent très bien", explique Richard Rosier, président d'une association qui propose des ateliers d'initiation et de sensibilisation, mais aussi des colloques et des rencontres-débats aux seniors. "Une fois qu'ils ont brisé la peur, ils sont comme des enfants !" La plupart d'entre eux arrivent sans aucune notion. "Il faut reprendre le b-a-ba. Briser la fracture numérique pour leur faire comprendre que l'informatique est en fait un véritable gain de temps." Richard Rosier initie ses élèves aux services en ligne : compte bancaire, impôts... L'ordinateur reste ainsi l'outil numérique de prédilection. Les seniors sont-ils en passe de détrôner les jeunes ?

4 règles pour déjouer les arnaques

- 1 Ne pas cliquer directement sur une publicité. Souvent, elles cachent des logiciels malveillants qui peuvent pirater les données de votre ordinateur. Si l'offre est vraiment alléchante, autant se rendre directement sur le site en question.
- 2 Tout site commercial ou proposant le paiement en ligne doit faciliter l'accès à ses informations légales et être joignable par téléphone. Toujours vérifier la sécurité du site. Celui-ci doit débiter par "https".
- 3 Méfiez-vous des offres trop alléchantes ou gratuites. Les arnaques les plus connues sont les gains à la loterie et les prêts d'argent. Pour pouvoir encaisser l'argent prétendument gagné, il vous est demandé de payer des frais. Fuyez !
- 4 Le phishing ou hameçonnage consiste, pour un escroc, à obtenir vos informations confidentielles. La victime reçoit un mail qui semble lui avoir été envoyé par sa banque ou une grosse société. Ce mail lui demande de renvoyer ses informations bancaires, mot de passe ou code d'accès... Ne vous fiez surtout pas à la mention "votre compte risque d'être suspendu".

Ecole Européenne de Naturopathie

DARGERE UNIVERS

anciennement Marchesseau

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

Formations professionnelles de 900h à 2100h



LA RÉUNION - BELFORT - PARIS - POITIERS

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

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

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

Programme sur demande à :
DARGERE Gladys UNIVERS
15, Rue des Lianes Aurores
Pont d'Yves 97430 LE TAMPON

06 93 02 33 17

www.ecoledatgere.fr



FORMATION EN NATUROPATHIE

MEPHISTO 
CHAUSSURES D'EXCEPTION

Pieds fatigués ?
Plus jamais !



✓ **MATELASSAGE INTEGRAL**

✓ **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

Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychologue et psychothérapeute

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

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

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



"Il ne peut s'empêcher de mentir"



Ça fait 6 ans que je vis avec mon conjoint. Il a un problème avec le mensonge. Il m'a beaucoup trompée et malgré les preuves de ses infidélités, il a toujours nié. Je constate aussi qu'il ment pour un rien, sur des détails. Pourtant, je sais qu'il a mauvaise conscience et qu'il vit mal cette situation. Il n'arrive pas à parler et à assumer ses actes. Il a ce besoin d'infidélité mais ne veut pas que l'on se sépare. Il n'est pas mûr et manque de confiance en lui. Je crains pour la suite de notre relation. Il devient pesant pour moi de vivre avec un homme qui ne s'assume pas et qui ment constamment.

Laurène

Bonjour Laurène
Je comprends votre désarroi. Mais ne dit-on pas que le menteur se ment avant tout à lui-même ? Quand on est confronté à quelqu'un qui utilise le mensonge, l'erreur est de ramener à soi ce comportement.

Néanmoins, je comprends que vous puissiez vous interroger sur la pérennité d'une telle relation. D'après ce que vous rapportez, le mensonge permet à votre conjoint de se préserver un espace de "liberté" pour entretenir des relations sexuelles et/ou amoureuses avec d'autres femmes. S'il fait cela, c'est pour combler un ou plusieurs besoins. Deux questions se posent : quels sont ces besoins et ne pourrait-il pas les nourrir différemment ? Autrement dit, ce n'est pas pour lui la bonne solution puisqu'il continue, encore et encore, comme s'il ne parvenait jamais, au fond, à assouvir le vrai besoin-source. Pour cela, il faudrait qu'il accepte de s'interroger sur ses comportements. Et arrêter de mettre son couple en péril. Donc, chère Laurène, cessez immédiatement de jouer au détective privé car cela empêche votre conjoint, en déviant le problème sur vous, de se poser les bonnes questions.

"Grand-mère au lieu d'être mère"

J'ai bientôt 45 ans. J'ai déjà 3 enfants et souhaitais en avoir un dernier. Mais depuis 2 ans, je n'arrive pas à tomber enceinte. Le problème, c'est que ma fille aînée vient de m'annoncer qu'elle était enceinte. Elle a 23 ans, vit en couple depuis longtemps, travaille et s'assume. Mais je n'arrive pas à me réjouir de cette nouvelle. Me voilà bientôt grand-mère alors que je souhaitais être mère à nouveau. La voilà enceinte alors que j'en rêve depuis 2 ans. Comment accepter cela ?

Tina

Chère Tina,
La vie peut être terriblement cruelle ! En psychologie, nous savons bien que le problème n'est pas ce que font ou disent les autres, mais bien ce que ça nous fait ! Vous me demandez comment accepter cela, autrement dit accepter

que ce soit une autre, non pas une étrangère mais votre fille aînée, qui vive ce bonheur qui vous est refusé. Pour accepter cela, il vous faudra réfléchir justement sur vous-même. À votre désir de maternité, à la place que prend ce désir dans votre psychisme, aux liens qui vous unissent à votre fille aînée, et également au temps qui passe puisque vous faites très justement remarquer que l'annonce de votre fille vous propulse une génération plus loin, au statut de grand-mère. Je pense utile pour vous aider d'aller en parler avec un spécialiste qui vous aidera à mieux comprendre ce que votre tristesse veut vous dire de vous-même.



© THINKSTOCK



“Ma mère me déteste”

J'ai bientôt 18 ans et suite à un événement passé, un lien s'est brisé entre ma mère et moi. Depuis, ma présence semble lui déplaire. C'est ce qu'elle me répète dès qu'une dispute éclate. Avant, nous étions plutôt fusionnelles. Aujourd'hui, elle est différente. Dès que j'essaie de lui faire plaisir, soit elle m'insulte, soit elle le rapporte à ma belle-mère. Par exemple, si je lui fais un gâteau. Au lieu de me dire : *“Merci ma chérie”*, elle dit : *“La cuisine est sale, tu es mal élevée. Si tu étais chez ta belle-mère, tu n'aurais jamais fait ça”*. Les disputes éclatent et parfois, elle dit des choses qu'elle ne pense sûrement pas. Elle me traite de prostituée, ou me dit : *“J'aurais préféré que tu meurs écrasée.”* Ou encore : *“Si je n'avais eu que ta sœur, j'aurais été plus heureuse.”* Ça me fait mal. Comment faire pour rétablir le contact ?

Marie-Christine

Chère Marie-Christine,
D'après ce que vous rapportez, votre mère porte beaucoup d'émotions négatives en elle, dont la colère. Vous semblez aussi penser que vous en êtes responsable suite à un événement passé. Quel que soit ce que vous avez bien pu faire, je tiens à vous préciser un certain nombre de choses.

1. Vous êtes responsable de ce que vous dites ou faites, mais pas de la façon dont les autres le prennent.
2. Si vous avez fait ou dit une chose répréhensible par la loi, ou fait du mal à quelqu'un, vous devez vous en excuser et si besoin réparer. Ensuite, la personne est libre de vous refaire confiance ou pas. Mais elle n'a pas le droit de continuer à vous maltraiter verbalement ou psychologiquement. D'autant plus que c'est votre mère. Concernant votre relation avec elle, vous exprimez votre désir d'“établir le contact”. Il me semble indispensable d'avoir une bonne discussion avec elle, dans laquelle vous vous contenterez de l'écouter, sans vous justifier, pour comprendre sa colère, obligatoirement justifiée. Cela ne veut pas dire que vous êtes responsable et/ou coupable de sa colère. Si elle est en colère, c'est qu'elle a de bonnes raisons, notamment un besoin d'être entendue. Si malgré ces étapes, elle continue à vous rejeter, vous insulter, vous dénigrer, ce qui relève de violences verbales et psychologiques, vous devrez alors penser à faire le deuil d'une relation toxique car hautement culpabilisante et donc destructrice pour vous. Bon courage, Marie-Christine.

ORGANIC

**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

galibelle

**TRÈS GRAND CHOIX
DE MODÈLES ET DE LANIÈRES**

Venez découvrir tous nos modèles !

Choisissez votre semelle

Créez votre propre chaussure

Choisissez vos lanières et vos straps

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



GUIDE pour une maison

PAR CAROLINE FIAT ET CLÉMENTINE DAUDEL

Construire écologique, évoluer dans son habitat avec le souci constant d'économiser l'énergie, de limiter son impact sur l'environnement, c'est possible et n'a que des avantages ! Un guide en 20 questions.

Remerciements aux architectes
Nicolas Peyrebonne
et Xavier Petitzon.

1 Qu'est-ce qu'une maison écologique ?

La maison écologique ne fait pas référence à une norme ou à un label reconnu par un organisme. Il s'agit d'un habitat qui prend en compte trois grands principes : des performances énergétiques optimisées (énergies renouvelables, gestion de l'eau avec l'installation de bas débit et la récupération de l'eau de pluie, implantation réfléchie), le respect de la santé et du bien-être des habitants, et enfin, le respect de l'environnement (réduire l'impact négatif potentiel au moment de la construction mais aussi lors de son fonctionnement, construction bioclimatique, matériaux naturels, gestion des déchets). La maison écologique peut même contribuer à produire sa propre énergie (photovoltaïque, éolienne ou géothermique). Il existe des maisons dites à énergie positive, c'est-à-dire qu'elles fabriquent plus d'énergie qu'elles n'en consomment.



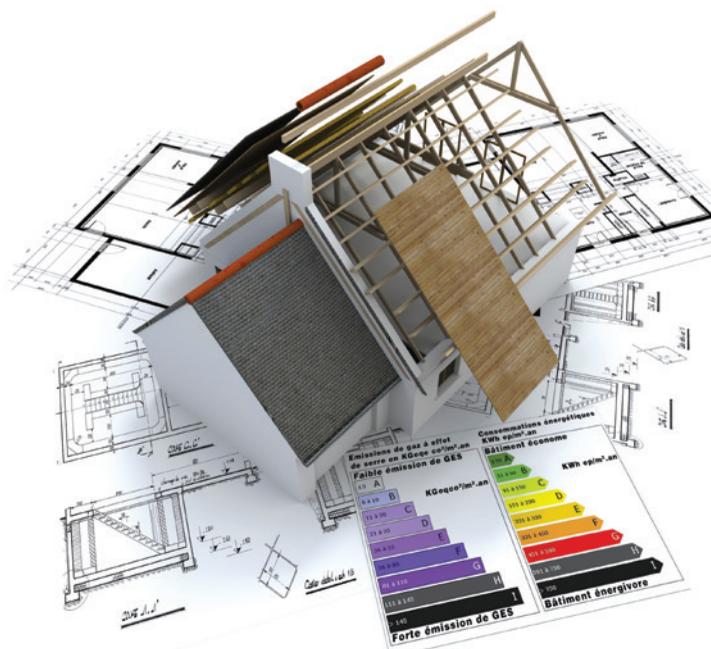
3 Quels matériaux choisir ?

Autant que possible, il faut privilégier le bois. Même si nous l'importons (comme tous les matériaux), cette ressource naturelle représente d'énormes avantages. L'un d'entre eux est d'être à faible inertie, c'est-à-dire qu'il ne stocke pas la chaleur, et ne la restitue pas durant la nuit, par exemple. Le béton, outre les dégâts qu'il provoque pour le produire, rend les bâtiments moins confortables. Il a cet "effet radiateur" que nous fuyons dans les zones tropicales.

écologique

2 Quel impact a la construction sur l'environnement ?

Quel que soit le soin qui est donné à la construction, elle porte atteinte à l'environnement et parfois à la biodiversité. Construire une maison écologique, c'est tenter de réduire au maximum cet impact négatif. Pour ce faire, on cherche à utiliser des matériaux naturels aussi peu transformés que possible, à s'approvisionner sur place ou au plus près pour éviter des transports trop nombreux et trop longs, à mettre en place un chantier "propre" peu consommateur d'énergie et limitant les déchets. Il s'agit aussi de tenir compte de l'ensoleillement, des vents dominants, de la topographie des lieux, pour intégrer le futur espace de la maison à celui des lieux, mais également faire de substantielles économies d'énergie dans le fonctionnement même de la maison. Il faut aussi envisager un traitement plus propre des "déchets" produits par l'habitation : assainissements écologiques, par exemple.



4 Comment savoir si mon bois provient d'une forêt durablement gérée ?

Deux labels permettent de savoir si le bois que vous achetez provient d'une forêt gérée en respectant l'environnement et le maintien de la biodiversité : le label PEFC, du programme européen des forêts certifiées pour les bois européens et, pour les bois exotiques, le label FSC (*Forest Stewardship Council*). En revanche, la certification ne renseigne pas sur la qualité du bois.



5 Le surcoût d'une maison écologique est-il amorti à l'usage ?

Oui, car si le surcoût est de 10 à 20 % environ comparé à une maison standard, un logement écologique se réfléchit en termes de coût d'usage. Et la consommation énergétique y est limitée, voire positive (le logement peut produire plus d'énergie qu'il n'en consomme). Il faut toutefois compter environ 15 ans pour arriver à un équilibre financier par rapport à ce surcoût de la construction.

6 L'éco-prêt à taux zéro, c'est quoi ?

L'éco-prêt à taux zéro permet aux personnes à revenu modeste de s'équiper en appareils utilisant les énergies renouvelables ou de faire des travaux d'amélioration de l'efficacité énergétique de leur logement puis de déduire de leur impôt le prix des travaux. Ce sont les professionnels RGE (reconnus garants de l'environnement) qui font les démarches pour leur client. Le prêt à taux 0 % "plus" (PTZ+) vise, lui, à favoriser l'accession à la propriété des primo-accédants dans du neuf. Un logement très économe en énergie permet d'obtenir un prêt plus important qu'un logement respectant seulement la réglementation en vigueur.



7 À La Réunion, y a-t-il une réglementation thermique ?

Il y a en effet la réglementation thermique, acoustique et aération (RTAA Dom), en vigueur dans les Dom depuis le 1^{er} mai 2010. Elle concerne toutes les constructions neuves et les parties nouvelles des bâtiments existants à usage d'habitation qui font l'objet de permis de construire ou d'une déclaration préalable. Comme toute réglementation, elle a permis d'améliorer le niveau moyen des constructions : d'augmenter le confort d'usage acoustique et hygrothermique, de réduire la consommation d'énergie en limitant le recours à la climatisation, de promouvoir les énergies renouvelables par l'obligation d'eau chaude sanitaire par énergie solaire, et de garantir la qualité de l'air intérieur. Mais le revers de la médaille est qu'elle a tendance à niveler, à empêcher les expérimentations, à constituer un frein lorsque l'on sort de son application stricte. Une nouvelle version va entrer en application prochainement. De plus, son application varie avec l'altitude et le lieu où l'on construit car la vraie difficulté à La Réunion est que l'on doit, selon les lieux et les saisons, se protéger tout à la fois contre la chaleur, le froid, l'humidité, le soleil...

8 Qu'est-ce qu'un diagnostic de performance énergétique ?

Le DPE est réalisé sur les biens immobiliers par un diagnostiqueur professionnel certifié. Ce document fait partie du dossier de diagnostics techniques présenté pour vendre ou louer un logement. Mais aussi lors de la livraison d'une maison neuve, dont il constitue la carte d'identité. Il permet de vérifier si le cahier des charges énergétiques est bien respecté par rapport aux investissements réalisés. Il informe le futur propriétaire ou locataire, de la consommation d'énergie du logement, sa ventilation, ses équipements énergétiques (type A+ ou A++), sa toiture, son isolation, sa production d'eau chaude, son éclairage (LBC et Led).

HARY.G

Installateur - Conseil

La clim à la Réunion

CHAUD FROID



L'eau chaude à la Réunion



facebook

0262 29 10 10

www.haryg.com

ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform!**
chez vous



23 €

6 numéros (1 an)

+ HORS-SÉRIE
Le Guide de la Naissance



Vous ne payez que les frais de port !

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

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

..... CODE POSTAL :

TÉL. :

DATE ET SIGNATURE

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

9 Quelles aides pour installer mon chauffe-eau solaire ?

- Les propriétaires-occupants non imposables et les accédants à la propriété d'un logement social bénéficient du dispositif "écosolidaire" de la Région, qui peut aller jusqu'à 90 % du prix du chauffe-eau solaire. Cette aide est complétée par une participation d'EDF à hauteur de 500 euros par équipement et, parfois, d'aides des CCAS (se renseigner auprès de sa commune et de la SPL Énergies Réunion).
- Tous les propriétaires (occupants ou bailleurs) peuvent bénéficier de la prime "Agir" d'EDF, pouvant aller de 80 à 360 euros selon la capacité du chauffe-eau. Les travaux doivent être réalisés par un professionnel partenaire et le chauffe-eau doit répondre à certaines normes de qualité (plus d'infos auprès d'EDF Réunion).
- Enfin, les propriétaires-occupants peuvent bénéficier d'une aide (1 500 euros maximum) de la Caf sous certaines conditions : occuper le logement concerné pendant 15 ans, recevoir des prestations familiales, et bénéficier de l'aide de l'État (financement d'un LES ou construction de logement neuf) ou être engagé dans un projet d'amélioration de l'habitat.

Pour tout savoir sur les aides liées à la rénovation énergétique, voir les fiches conseils du site de l'Adil et du CAUE.



10 Une installation domotique rime-t-elle avec écologie ?

Oui, car elle permet de suivre en temps réel les dépenses énergétiques de sa maison. Autrement dit de surveiller sa consommation pour apprendre à la gérer. Mais aussi parce qu'elle permet de programmer l'extinction automatique des lampes quand l'éclairage naturel est suffisant, ou quand il n'y a personne dans la pièce, l'extinction des appareils électriques (plutôt que leur mise en mode veille qui représente jusqu'à 50 % de la consommation d'énergie du foyer), la fermeture des volets et des fenêtres pour garder la fraîcheur de la maison. Elle permet aussi de réguler les besoins énergétiques de la maison et, par exemple, de stocker le surplus d'énergie solaire produite. En revanche, son installation génère un surcoût non négligeable.

11 Comment profiter au mieux de la ventilation naturelle ?

La ventilation naturelle fonctionne grâce à 2 phénomènes physiques. Le premier est la convection : l'air plus chaud des pièces s'élève et crée une dépression qui amène de l'air plus frais. D'où l'intérêt de prévoir des ouvertures en hauteur, des fenêtres de toit dans la mezzanine ou de hautes fenêtres. Le deuxième est le vent, permettant une circulation d'air à l'intérieur de la maison, il est donc nécessaire de prévoir des ouvertures réparties sur les façades et de privilégier les fenêtres ventilantes et les ouvertures garnies de clayettes, et d'orienter la maison en fonction des vents dominants.

12 Construit-on de la même façon à Cilaos qu'à Saint-Pierre ?

On peut... mais on court à la catastrophe ! La problématique de la construction dans les hauts ou dans les bas est totalement différente. Sur le littoral, la priorité est de réaliser des bâtiments confortables, même en été, tout en se passant évidemment de climatisation. La chaleur et le vent sont nos ingrédients de conception. Dans les hauts, en revanche, la priorité est d'éviter la condensation. Il y fait froid et très humide, il y a des risques d'allergies et d'asthme très importants. Il faut donc isoler, traiter l'air, capter les rayons du matin et éviter les ponts thermiques. Les prochains défis à La Réunion se situent bien dans les hauts. Il s'agit presque d'une mission de santé publique.



13 Existe-t-il des dispositifs d'assainissement écologiques ?

Certains essais ont été réalisés, en particulier par des systèmes en bambous (par exemple, l'assainissement de l'opération SIDR les Vacoas à Saint-Philippe). Les autorités sont souvent assez difficiles à convaincre sur ce type de solutions. Elles préfèrent des systèmes d'épandage classiques. Il existe pourtant des micro-stations qui fonctionnent très bien. Plus compactes, elles demandent un peu plus d'entretien mais rejettent une eau de meilleure qualité.

14 Quels matériaux pour mon isolation ?

Le bois constitue à la fois un matériau d'isolation et de construction. Le plus utilisé à La Réunion pour la construction est le pin sylvestre, qui doit être traité contre les termites avant sa mise en œuvre. En revanche, si du point de vue de l'isolation thermique le bois présente de bonnes qualités, il est de qualité médiocre pour l'isolation acoustique. Nous utilisons aussi des matériaux courants, la laine de roche en particulier. Les matériaux écologiques (laine de lin, par exemple) seraient préférables mais il est très difficile d'en importer ici à des prix raisonnables. De plus on ne connaît pas très bien leur comportement à l'humidité.



15 Puis-je installer une éolienne chez moi ?

Oui, mais il existe plusieurs problèmes difficiles à résoudre. Le premier concerne les cyclones. Il faut pouvoir les démonter rapidement sous peine de les voir s'envoler. Le second concerne le stockage de l'électricité. Leur capacité de production faible empêche de revendre l'électricité sur le réseau comme pour le photovoltaïque. Il faut donc une batterie, chère et polluante. D'autre part, les éoliennes sont génératrices de bruit ce qui peut occasionner des troubles avec les voisins. Des systèmes particuliers sont en train de voir le jour.

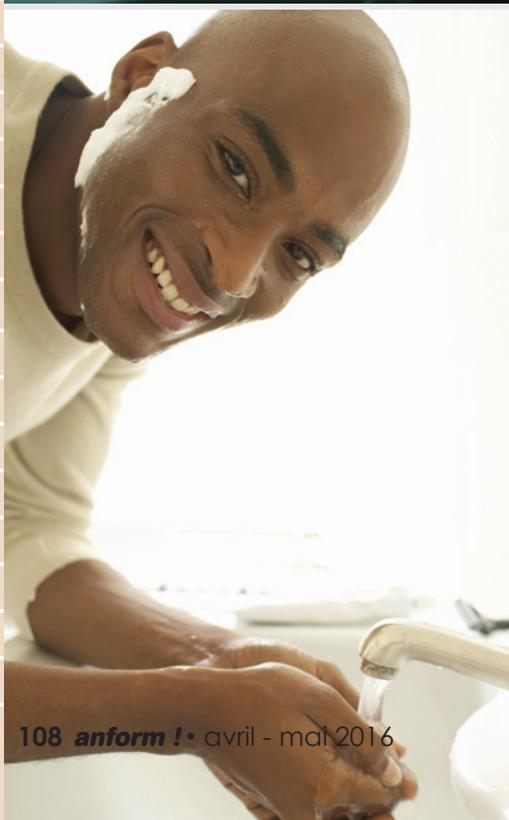


16 Comment récupérer l'eau de pluie ?

Ceci peut se faire de manière très simple (un bidon en bas d'une gouttière) ou, plus élaborée, avec des systèmes de bâches ou de cuves pourvues de filtres et d'une pompe. Elle peut ensuite servir à l'arrosage des espaces verts ou même, grâce à un double réseau de plomberie, aux besoins en eau non potable de la maison, tels que les sanitaires ou la machine à laver.

17 Quelles astuces pour économiser l'eau ?

Fermer le robinet pendant le rasage, le brossage des dents, le savonnage sous la douche ou le lavage des mains. Adapter au robinet un réducteur de débit, prendre une douche plutôt qu'un bain (économie de près de 140 l), installer des mitigeurs pour régler au plus vite la température de l'eau. Choisir une chasse d'eau à double commande peut économiser 5 l d'eau environ. Privilégier le programme éco des machines à laver la vaisselle et le linge. Laver les légumes au-dessus d'une bassine pour récupérer l'eau et arroser les plantes du jardin. Installer un système de récupération d'eau de pluie. Laver la voiture dans une station (60 l contre 200 à la maison)... Prêter une attention accrue aux robinets qui gouttent et aux chasses d'eau qui fuient... un robinet qui goutte, c'est 100 l d'eau perdus chaque jour et une chasse d'eau, 1 000 l !



18 Comment choisir un réfrigérateur économe ?

Les appareils électriques récents consomment jusqu'à 50 % moins d'énergie que les plus anciens. Lors de l'achat, étudiez attentivement l'étiquette énergie (classes A à G) qui doit obligatoirement figurer sur les appareils à la vente. Le prix d'un appareil A+ est plus élevé, pourtant c'est celui qui permet de réaliser le plus d'économies d'énergie. C'est également celui qui rejette le moins de CO₂. Un appareil A+ est jusqu'à 3 fois plus économe qu'un appareil standard. Un réfrigérateur économe, c'est aussi un réfrigérateur utilisé de manière optimale : choisir un "no frost", ou éviter de laisser la glace envahir votre appareil (la consommation d'électricité est proportionnelle à la couche de glace !). Refermer rapidement la porte, ne pas y mettre des plats encore tièdes. En revanche, il est recommandé d'y déposer les produits à décongeler, l'appareil aura moins de froid à fabriquer.

**agir
PLUS**

MIEUX CHAUFFER L'EAU ET L'ÉCONOMISER

AVEC UN CHAUFFE-EAU SOLAIRE, PRENEZ
UN BAIN DE SOLEIL EN TOUTE SAISON
ET ÉCONOMISEZ SUR VOTRE FACTURE
D'ÉLECTRICITÉ !



19 Comment économiser sur l'éclairage ?

Attention aux lampes halogènes dont la consommation d'énergie est très importante. Une seule lampe halogène consomme autant que toutes les autres lampes de la maison. L'idéal est d'utiliser des ampoules basse consommation. Non seulement, elles consomment 4 fois moins, mais elles durent 10 fois plus longtemps ! Quant à leur prix d'achat, plus élevé que celui des ampoules traditionnelles, il est compensé en un an environ par les économies d'énergie générées. Autre technologie concurrente, les lampes à diodes électroluminescentes (LED) consomment 10 fois moins que les lampes halogènes et durent 50 fois plus longtemps. Leur prix, autrefois prohibitif, a fortement diminué.



20 Quelle climatisation peut limiter la facture ?

Pour limiter la facture d'électricité, il est important de bien évaluer la puissance du climatiseur et son type, et de l'adapter à la taille de la pièce... En dessous de 30 m², on utilise des climatiseurs 9 000 BTU et pour des pièces supérieures à 30 m² on préférera des 12 000 BTU. Mais il n'y a pas que la taille qui compte... car il faut aussi tenir compte de l'ensoleillement direct ou non, de la présence de stores ou volets, du nombre de personnes utilisant la pièce, des appareils électriques qui y fonctionneront... D'une façon générale, il est conseillé de privilégier les climatiseurs de catégorie A, à l'efficacité énergétique bien meilleure, et de type "inverter" (leur régulation très précise évite les oscillations très gourmandes en énergie). Et bien sûr, il est fortement recommandé d'isoler la maison, afin d'éviter les pertes d'énergie ou les entrées d'air extérieur.

..... ma santé

Manipulateur en électroradiologie médicale



©ISTOCKPHOTO

anform !

..... nutrition

Thé vert et vertueux



© PURESTOCK

anform !



..... écolo

Durée de disparition des objets dans la nature



© PHOTODISC

anform !

..... ma santé

Se soigner avec le persil



© ISTOCKPHOTO

anform !

Thé vert et vertueux

Le thé est la seconde boisson la plus bue au monde, après l'eau. Rouge, noir, vert ou blanc, tous les théis proviennent de la même plante (*Camelia sinensis*). Les feuilles de cet arbuste sont récoltées et séchées. C'est l'oxydation et la fermentation, plus ou moins longues qui vont lui donner ses "couleurs" différentes.

Action anti-oxydante

Le thé vert contient 3 sortes d'anti-oxydants : catéchine, théarubigine et théaflavine. Parmi les catéchines, l'épigallocatechine-3-gallate (EGCG) favoriserait l'autodestruction des cellules cancéreuses. Une tasse contient environ 400 mg de polyphénols. C'est la boisson la plus anti-oxydante. Le thé vert est 4 fois plus anti-oxydant que la vitamine C. 1 tasse équivaut à 3,5 verres de jus d'orange.

Action sur les rhumatismes

C'est l'EGCG qui favoriserait la destruction des tissus dans la polyarthrite rhumatoïde et bloquerait l'inflammation. Grande nouvelle pour les 25 % d'adultes touchés par les rhumatismes, première cause de handicap après 40 ans.

Autres vertus

Le thé vert diminuerait le risque cardiovasculaire, des caries dentaires, favoriserait la perte de graisse, préviendrait la maladie d'Alzheimer et favoriserait une meilleure densité osseuse.

anform !



Se soigner avec le persil

Mauvaise haleine : mastiquez longuement quelques feuilles de persil frais après chaque repas.

Allaitement : pour arrêter l'allaitement, faites un cataplasme de feuilles de persil hachées finement mélangées à un peu d'eau et appliquez sur les seins. Maintenez-le avec un bandage. À renouveler.

Conjonctivite : pressez des feuilles de persil frais pour en recueillir le jus. Imbibez-en un coton que vous appliquerez sur les yeux. Valable également pour les irritations ou inflammations.

Contusions et hématomes : faites une pâte de feuilles fraîches et d'eau, et appliquez-la sur les zones enflammées.

Douleurs menstruelles : consommez du persil frais tous les jours, tel quel, en jus pur ou mélangé, par exemple, à du jus de carotte.

Blessure à cicatrifier : écrasez des feuilles, mettez-les dans une gaze et appliquez le tout sur la plaie.

Mal des transports : pour les enfants, par exemple. Accrochez une botte de persil autour du cou, à l'aide d'une ficelle. À garder durant tout le voyage.

Piqûre d'insecte : froissez des feuilles et frottez-les sur la piqûre.

Source : *Les épices qui guérissent*, Murielle Toussaint, éd Mosaïque-santé.

anform !

Métier : manipulateur en électroradiologie médicale

Spécialiste des scanners, des radios, des échographies... Le manipulateur en ERM participe à établir le diagnostic en apportant des éléments visuels. Il peut aussi administrer un traitement par radiothérapie (rayons x). Il travaille avec un médecin radiologue.

Le contact humain

Pour réaliser ces tâches, il peut être amené à injecter un produit, enduire une zone du corps, s'occuper de la préparation du matériel... Dans tous les cas, en contact avec le patient, sa mission nécessite patience et écoute. Mais également de bonnes connaissances médicales et techniques. Il manipule, en effet, parfois des appareils ou produits à risques (notamment en centre anti-cancéreux).

Formation bac + 3

Diplôme d'État de manipulateur d'électroradiologie médicale. DTS imagerie médicale et radiologie thérapeutique.

Où exercer ?

Sur les 25 000 manipulateurs actuellement recensés en France, 85 % travaillent dans les services d'imagerie médicale en hôpital ou en cabinet privé. Dont 15 % en radiologie. D'autres peuvent travailler en dispensaire, centre de dépistage et médecine préventive.

Source : onisep.fr

anform !

Biodégradables

Durée de disparition des objets dans la nature

Papier toilette : 2 semaines à 1 mois

Trognon de pomme : 1 à 5 mois

Mouchoir en papier : 3 mois

Papier journal : de 6 à 12 mois

Brique de lait : jusqu'à 5 mois

Mégot de cigarette : de 1 à 5 ans (1 mégot pollue jusqu'à 500 l d'eau)

Chewing-gum : 5 ans

Huile de vidange : 5 à 10 ans (1 l d'huile peut couvrir 1 000 m² d'eau et empêcher l'oxygénation de la vie sous-marine pendant des années. De plus, rejetée dans les eaux usées, l'huile usagée colmate les filtres des stations de traitement de l'eau et perturbe les processus d'épuration biologiques.)

Pneu en caoutchouc : 100 ans

Cartouche d'encre : 400 à 1 000 ans

Planche en bois (peinte) : 13 à 15 ans

Boîte de conserve : 50 ans

Boîte en aluminium : 100 à 500 ans

Pile au mercure : 200 ans

Couche jetable : 400 à 450 ans

Sac en plastique : 450 ans

Filet de pêche moderne : 600 ans

Source : consoglobe.comtubercule

anform !

JOUEZ ET GAGNEZ

Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone **avant le 23 mai 2016 minuit** par courrier à anform ! Jeu-concours
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3
97410 Saint-Pierre



5 CRÈMES soyeuses PREMIUM DE LIÉAC

Toujours jeune et jolie ! La Crème soyeuse Premium s'utilise de jour comme de nuit, corrige les rides profondes, favorise l'élimination des taches, nourrit intensément la peau, la rend plus douce, et combat le relâchement cutané. **En vente en pharmacie**

			DORURES CERTAIN		SPORTIF DE 14-15 ANS RÉSEAU MONDIAL		3,14... FORME D'EXPRESSION		À LE... ILLÉGAL
									OMBRAGENT LE LITTORAL
MÉTAL ÉTALON			SOUS LE DO PREMIÈRE PAGE			UTILISERAIENT			
				1				DÉCHET R GREC	ENDUIT À LA CHAUX
MARQUE D'INTIMITÉ			TABLEAU DE CALCUL		OUTIL DU DRUIDE				
								LETTRE PRÉFÉRÉE DU BOUCHER	HO !
				2					
TROP DE SUCRE DANS LE SANG		OCCIT			CONTREDIT LOURDEMENT				
									3
				5			FEMME D'EMPEREUR NIVEAU DE LA CEINTURE	POSSEDE	ÉCLOS
CHACUN A SES PLAISIRS					COUP DE FAUX				
									6
TAILLEUR DE PIERRE... PRÉCIEUSE		TROMBE D'EAU RENDAIS PLUS PETIT			DEMEURANT		VENUES AU MONDE		

Mots-fléchés n°31

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

LISTE DES GAGNANTS

- Nathalie, Saint-André
- Sandrine, Saint-Joseph
- Natacha, Saint-Louis
- Christelle, Sainte-Clotilde
- Chantal, Saint-Benoît

Ces gagnants remportent un pack minceur Asm Pharma. Bravo à tous les participants !

SOLUTION

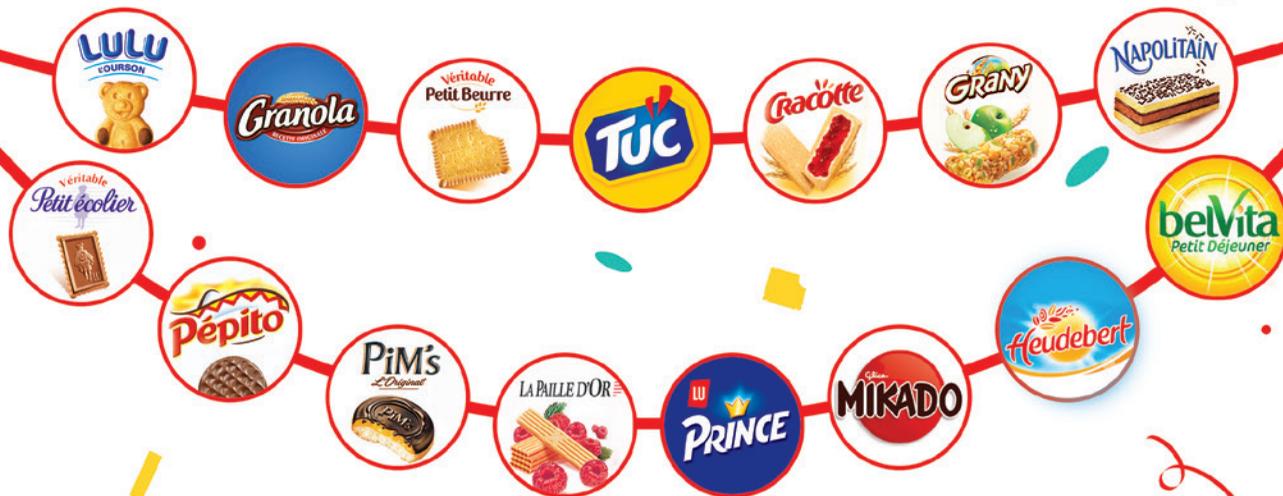
A	C	E	C	N	C	F			
H	Y	D	R	A	T	A	T	I	O
N	E	U	F	G	O	M	I		
M	O	N	L	E	N	T	E		
R	V	A	I	R		U	N	I	
O	H	I	O	A	B	A	T		
O	L	I	V	A	I	E	A	I	
B	D	R	A	I	C	P	T		
O	U	I	T	A	T	A	I	S	
A	N	N	E	E	M	E	R	O	U
S	S	S	S	E	U	N	E		

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

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.



est la **marque préférée des Français***



Rêver, savoir que les petits gestes comptent, croire qu'être ensemble, c'est mieux et se nourrir d'énergie positive, c'est ça qui nous permet chaque jour d'**Ouvrir le Champ des Possibles**.

Souhaitez les **anniversaires** de vos proches de façon **EXTRAordinaire!**

Souhaitez les anniversaires de vos proches de façon EXTRAordinaire!

Envoyez de vraies cartes d'anniversaire pour participer au tirage au sort et tentez de gagner des cadeaux!

J'ÉCRIS UNE CARTE D'ANNIVERSAIRE

À GAGNER!

Des chèques cadeaux de 1000€ pour organiser une super fête d'anniversaire, des box remplies de surprises LU ou des événements extraordinaires et inoubliables!

1

Connectez-vous sur le site www.lu.170ans.fr

CHOISISSEZ UNE CARTE EN FONCTION DU BISCUIT PRÉFÉRÉ DE VOTRE PROCHE

LULU

Happy birthday tout doux

2

Choisissez votre carte

Écrivez une carte d'anniversaire à un proche. Il la recevra par voie postale le jour de son anniversaire!

MESSAGE
200 caractères max.

EXPÉDITEUR

Nom: _____
Prénom: _____
Date de naissance: JJ MM AAAA
E-mail: _____
Téléphone: _____

DESTINATAIRE

Nom: _____
Prénom: _____
Date de naissance: JJ MM AAAA
Adresse: _____
Ville: _____ Code postal: _____
Pays: _____

3

Envoyez-la à votre proche!

Plus de 170 ans de Passion...



Pour son anniversaire,
LU vous prépare une année exceptionnelle !

170 ans de savoir-faire biscuitier au service de la gourmandise des petits et des grands.

Rendez-vous sur www.lu170ans.fr

Les expériences extraordinaires: La nouveauté.

- Savez-vous qu'il faut proposer au moins 8 fois le même légume à un bébé avant de savoir s'il l'apprécie ?



→ Pour le potiron, par exemple, Blédina vous propose un grand nombre de recettes différentes pour multiplier les chances de le faire aimer à votre enfant au fil des semaines.

↑
ingrédients
100% d'origine
naturelle



essayer c'est
GRANDIR

Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson jusqu'à 6 mois au moins.

Apprenez à votre enfant à ne pas grignoter entre les repas. www.mangerbouger.com