

# anform

santé et bien-être à La Réunion

## DIABÈTE

Des pompes innovantes

## TABOU

J'ai changé  
de sexe

## RENTRÉE

Le reiki  
contre le stress

## GAGNEZ

6 duos  
Galénic

Les 10 clés  
de l'éducation  
bienveillante

DES VIRUS QUI GUÉRISSENT



La sophro  
pour les enfants



Bon comme  
du bon pain



Perdre du ventre  
intelligemment



## “FAIRE RENAITRE L'HYDRATATION CHAQUE JOUR”

Les Maîtres-formulateurs de Galénic voulaient repenser l'hydratation. A partir de l'actif de la Fleur de Rocher sachant capter la moindre trace d'eau, ils ont mis au point avec le Sérums Booster d'Eau AQUA INFINI une galénique d'exception qui témoigne de leur science de la Haute Formulation Cosmétique : un sérum biphasé, avec de l'eau en gel contenant l'actif, et des micro-bulles d'huile fine formant sur la peau un film protecteur limitant l'évaporation de l'eau. La peau est fraîche et douce, rayonnante et repulpée. Avec une seule application du Sérums Booster d'Eau AQUA INFINI, vous sentez chaque jour sur votre visage que l'hydratation a été recréée.

Disponible en pharmacies et parapharmacies

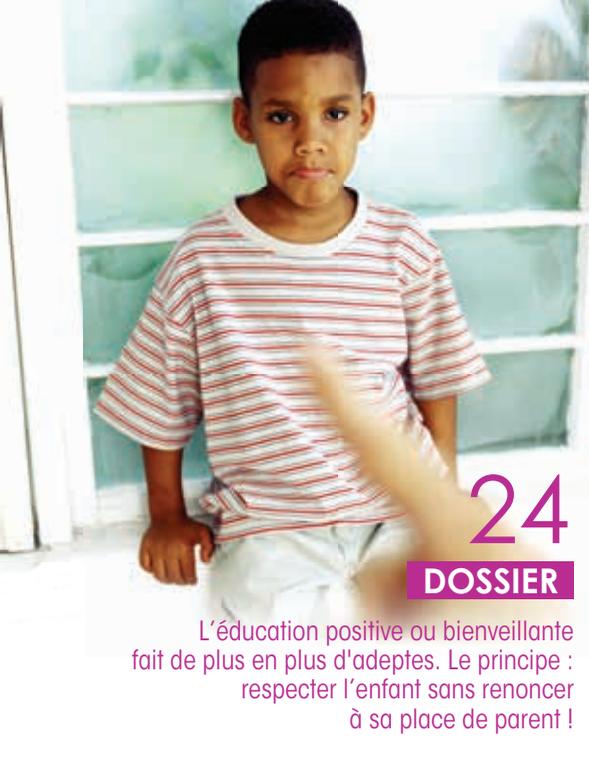
### AQUA INFINI SÉRUM BOOSTER D'EAU



# GALÉNIC

PARIS

CRÉATEUR DE FORMULES D'EXCEPTION



24

**DOSSIER**

L'éducation positive ou bienveillante fait de plus en plus d'adeptes. Le principe : respecter l'enfant sans renoncer à sa place de parent !



46

Premier mois : tout ce qu'il faut savoir !



60

Levez les barrières qui vous empêchent d'avancer !

# SOMMAIRE août - septembre 2016



## rencontre

6 Anny Grondin : "les contes, c'est bon pour la santé !"

## question d'actu

12 **En couverture** Phagothérapie : des virus qui guérissent !

## dossier

24 **En couverture** Les 10 clés de l'éducation bienveillante

## ma santé

32 **En couverture** Le diabète au cœur des innovations

36 "J'ai arraché mon pendulum..."

38 Le piment de Cayenne, antidouleur naturel

40 Connaissez-vous les ennemis de vos dents ?

42 Pour guérir, lavez-vous le nez !

44 Bien vieillir chez soi

## nos enfants

46 Premier mois, premiers tracés

50 **En couverture** La sophrologie, c'est aussi pour les enfants !

52 Fournitures scolaires : offrez-leur une deuxième vie !

## bien-être

54 **En couverture** Une rentrée sans stress grâce au reiki

57 **En couverture** Perdre du ventre intelligemment

60 10 conseils pour se dépasser

64 Psycho-bio-acupressure : libérez vos émotions !

## nutrition

66 **En couverture** Bon comme du bon pain

## forme

70 J'ai testé... l'escalade sur bloc

## droit

74 Harcèlement au travail : ma descente aux enfers

## psycho

76 Petites confidences à ma psy

78 **En couverture** J'ai changé de sexe !

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

Tél/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/fax 02 62 33 91 03  
pub@anform.fr

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

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

Directrice commerciale  
Émilie Valérius  
emilievalerius@anform.fr

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

**IMPRESSION**  
BHS - IMAYE

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

Cofondateurs : Didier Royer et Brice Legay

Numéro ISSN 2116-8997

Dépôt légal à parution

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

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



édito

## Un monde bruyant...

L'OMS l'a suffisamment répété : le bruit est une pollution. Au même titre que les gaz, les déchets industriels ou les nappes de pétrole sur l'océan, le bruit nous englobe les oreilles, le cerveau et la santé. Et, comme cela s'est produit pour le tabac, un jour nous nous réveillerons dans un monde sans bruit et nous demanderons comment nous avons pu supporter ça pendant des siècles. Nous rirons peut-être en voyant des vidéos de spectacles où l'animateur, pour exciter la foule, se met à hurler "faites du bruit !". Comme nous sommes choqués aujourd'hui en voyant des vieux films où tout le monde fume du début à la fin. Selon ses défenseurs (car il y en a !), il serait affaire de culture. Les gens du sud, bons vivants, seraient naturellement plus tolérants au bruit, alors que le nord, mauvais coucheur, serait plus intransigent. Voici deux faits d'actualité qui prouvent le contraire. En Italie (pays du sud), province Pavese, un homme, âgé de 34 ans, vient d'être condamné à payer 9 000 euros à ses voisins, pour nuisance sonore due à... ses ébats amoureux. Pour preuve de leur réclamation, les voisins avaient enregistré les cris intempestifs du couple et diffusé l'enregistrement pendant l'audience au tribunal. Ambiance hot ! Pendant le même temps, en Suède (pays du nord), le ministre de la Santé soi-même déclare que faire du bruit pendant l'acte sexuel est bon pour la santé. Et que ce qui est bon pour chacun est bon pour le pays... Il faut préciser qu'en Suède la démographie est au plus bas et que les autorités ne savent plus quoi inventer pour relancer les naissances. Ce que "l'intérêt du pays" fait dire comme absurdités, tout de même !

*Didier Royer*

# C'EST DANS LA PEAU

QUE BIODERMA A TROUVÉ  
LA SOLUTION POUR  
TRANSFORMER LA  
BRILLANCE EN ÉCLAT



**INNOVATION**  
Mat & Lisse 8h

## Sébium Mat Control

LA PEAU MATIFIÉE ET LISSÉE  
DURABLEMENT TRANSFORMÉE

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

**BIODERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

# Anny Grondin :

“Les contes,  
c’est bon pour la santé !”





© DS

PAR SONIA DELECOURT

Voilà 35 ans qu'Anny Grondin est associée au monde du conte. Des contes traditionnels, des contes de santé... Dans sa maison de la Plaine-des-Palmistes, les fauteuils nous invitent à l'écouter, les yeux grands ouverts.

**K**riké, kraké. Ces deux seuls mots suffisent à reconnaître Anny Grondin. Deux mots qui ont marqué pour toujours une génération de marmailles scotchés devant leur petit écran à l'écouter raconter des histoires. Des talents de conteuse qu'Anny a un jour eu l'idée de mettre au service de la santé.

### LE CORPS LÉ CRASÉ

Il y a plusieurs années, elle s'est lancée avec Sully Andoche, son dalon de toujours, dans la création de contes comme outils de prévention de santé, pour des organismes tels que l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (Ireps). Des contes bilingues créole/français, illustrés par les élèves du collège Plateau Goyave de Saint-Louis. Dotés d'un livret d'accompagnement, ils explorent différentes thématiques : le chikungunya, l'asthme, la leptospirose, les violences intrafamiliales et l'hygiène alimentaire.

*"Tout a commencé au moment de l'épidémie du chikungunya, explique Annie Grondin. Irène Stojcic, une de mes amies qui est médecin, m'avait alors proposé d'écrire des contes sur des problématiques liées à la santé. J'ai tout de suite été séduite par le projet. Le chikungunya avait fait énormément de ravages dans l'île. Et mon fils étant asthmatique, j'étais plus que concernée par le sujet. Et puis, comment rester insensible aux violences intrafamiliales ? J'ai participé à plusieurs marches blanches. C'est un vrai fait de société qui me révolte profondément, malheureusement banalisé."* C'est donc armé de son talent de conteuse qu'Anny Grondin se lance dans ce projet de santé publique. Pour l'occasion, elle s'attache à traduire certains termes médicaux en créole afin de les rendre plus parlants. "Obèse" est devenu "bien rond", "la crise d'asthme" est devenue "perd l'air". Et pour parler des symptômes du chikungunya, elle em-

...



### Produits frais et zerbages !

Anny privilégie les produits frais. Chez elle, ni la viande ni les légumes ne viennent des grandes surfaces. Elle préfère les acheter en boucherie et à des producteurs. Pour se soigner, elle utilise les "zerbages". Elle a même un petit jardin de plantes médicinales avec géranium, verveine, citronnelle, cannelle, menthe poivrée et ayapana. La tisane avant de dormir est d'ailleurs pour elle une institution. Sa préférée : la tisane verveine citronnelle !



plioe des termes très imagés : "le corps lé crasé, lé maff, ou n'a la fièvre dans le corps, ou la gaingne cap cap."

### LE CONTE COMME MÉDIATEUR

Les contes de santé apportent un réel bienfait. Si d'une manière générale, écouter un conte fait travailler l'imaginaire des enfants, leur apporte du plaisir, des valeurs, leur permet de se poser des questions et de grandir, sur des problématiques de santé, le conte a un autre rôle : "Parler avec humour et légèreté de problèmes graves permet de dédramatiser la maladie, explique la conteuse. Les enfants font tout de suite le lien avec la maladie et comprennent que s'ils se soignent, ils seront en meilleure santé. Les enfants s'identifient au héros du conte. Et c'est ensuite plus facile pour eux de parler du problème qui les concerne. Le conte est un bon médiateur." Ne comptant pas son temps et son énergie, la conteuse s'implique et intervient lors des manifestations de santé, pour raconter des histoires. Les réactions des enfants sont parfois sur-

prenantes. "Lors d'une journée de santé à Saint-Paul où étaient rassemblés près de 200 élèves, nous avons abordé le thème des violences intrafamiliales. Au départ, il y avait un brouhaha indéfinissable et, progressivement, le silence s'est fait. Lors du débat, les enfants ont eu de réels questionnements sur la possibilité qu'ils ont de dénoncer ces faits. Ils ont été très concernés par le sujet et par l'idée de pouvoir briser la loi du silence." De cette expérience médicale, Anny Grondin a aussi beaucoup appris... sur elle-même. "En parlant de sujets comme l'hygiène alimentaire, je

me suis rendue compte que moi aussi, j'étais concernée. J'avais tendance à manger sans regarder s'il y avait des légumes dans mon assiette. Maintenant, je fais plus attention. Concernant la leptospirose, quand je vais faire mon jardin, je mets des gants et je me protège. Ce que je ne faisais pas avant. Ça m'a aussi aidée à prendre des précautions vis-à-vis de mon fils." En 10 ans, Anny Grondin et son compère ont écrit 5 contes de santé. Mais ils ne comptent pas en rester là. Un sixième ouvrage traitant de l'épilepsie devrait voir le jour d'ici 2 ans.



## Le speedminton, vous connaissez ?



Anny Grondin est institutrice. Elle voulait être professeur de sport mais a dû abandonner ses études à cause de blessures. Adeptes de natation, de handball, de tennis de table, de randonnées et de marche, elle s'est mise dernièrement au speedminton, un sport qui combine badminton, squash et tennis et qu'elle pratique 2 fois par semaine pendant 2 h.

# 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/temoignages



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](mailto: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 : NOVAOXY

PHARMACIES, PARA-PHARMACIES ET CONCEPT STORES AGRÉÉS

[www.inoya-laboratoire.com](http://www.inoya-laboratoire.com)

## Travaillez en musique

La musique est un formidable outil de travail pour gagner en efficacité et en rapidité. Une étude prouve que 90 % des travailleurs sont plus productifs quand ils écoutent de la musique. *“La musique est un outil de management très puissant si vous voulez non seulement augmenter l'efficacité des équipes mais aussi améliorer leur bien-être psychologique et leur état émotionnel”*, assure le Dr David Lewis, responsable de l'étude.



© THINKSTOCK

## Médecins : combien sont-ils ?

La Réunion compte **2 343 médecins**.

Profession	Effectif
Infirmiers	6 844
Masseurs kinésithérapeutes	1 460
Médecins généralistes	1 181
Médecins spécialistes	1 162
Chirurgiens-dentistes	434
Orthophonistes	437
Sages-femmes	380
Ergothérapeutes	108
Psychomotriciens	101
Orthoptistes	51
Pédicures-podologues	50
Audio-prothésistes	11



Source : ARS, Statistiques et indicateurs de la santé et du social (Statiss), 2015.

## Zika : la recherche avance



Des chercheurs européens (Institut Pasteur, CNRS, Imperial College à Londres) viennent de découvrir “de puissants anticorps capables de neutraliser le virus zika”. Ils se sont intéressés à 2 anticorps à même de stopper la dengue et se sont rendu compte que l'un d'entre eux était particulièrement efficace pour “neutraliser” le zika. Une découverte “qui pourrait aboutir au développement d'un vaccin universel” protégeant contre les 2 maladies.

## Talons hauts : attention aux genoux

Le port de talons aiguilles ou de chaussures à talon compensé pourrait entraîner une usure prématurée du genou et se terminer en arthrose, révèle une étude menée par une équipe de l'université de Stanford. Plus le talon est haut, plus le genou est plié lorsque le pied se pose au sol, d'où une pression plus forte sur l'articulation.



## Santé : la Possession s'engage

L'ARS Océan Indien, la préfecture et la ville de La Possession ont signé un Contrat local de santé pour mieux répondre aux besoins de santé de la population sur ce territoire. Notamment aux problèmes d'alcoolisme chez les jeunes, de diabète et de santé sexuelle.





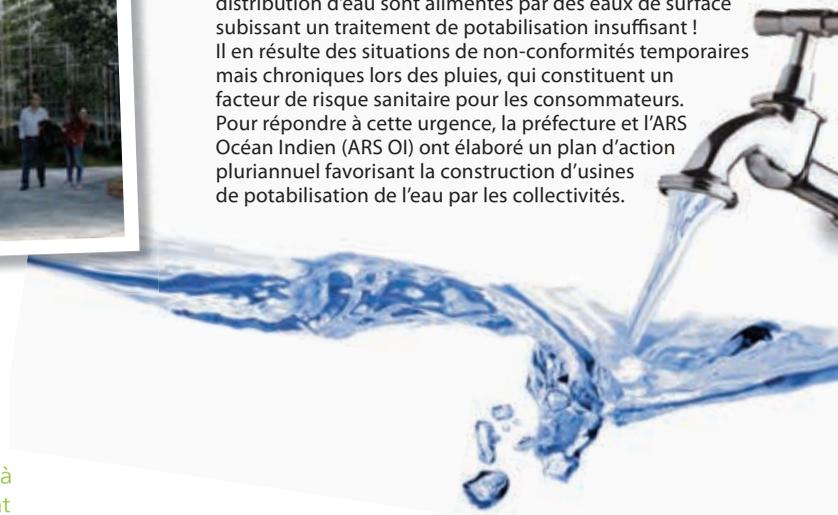
## Un village zéro déchet !

En partenariat avec un cabinet d'architectes danois, une entreprise californienne a imaginé un village capable de faire vivre une communauté de façon autonome. Le projet repose sur 5 piliers : la construction de maisons à énergie positive, la production à haut rendement de nourriture bio au pied des habitations, la consommation d'énergies renouvelables, le recyclage des déchets et le filtrage de l'eau, et enfin la responsabilisation des communautés locales. Les habitants produiront leur propre énergie, leur propre nourriture et recycleront eux-mêmes leurs déchets. Ce village devrait voir le jour dès 2017 à Almere, aux Pays-Bas.

© EFFERT

## Améliorer la qualité de l'eau du robinet

À La Réunion, **57 % des abonnés** au service de distribution d'eau sont alimentés par des eaux de surface subissant un traitement de potabilisation insuffisant ! Il en résulte des situations de non-conformités temporaires mais chroniques lors des pluies, qui constituent un facteur de risque sanitaire pour les consommateurs. Pour répondre à cette urgence, la préfecture et l'ARS Océan Indien (ARS OI) ont élaboré un plan d'action pluriannuel favorisant la construction d'usines de potabilisation de l'eau par les collectivités.



## CHU Félix Guyon : DU NOUVEAU en cardiologie

En juin dernier, 3 patients souffrant d'arythmie ont bénéficié des premières occlusions percutanées d'auricule gauche (implantation d'une prothèse pour obstruer l'auricule). Cette technique très novatrice permet de protéger les patients du risque d'AVC lorsqu'ils sont à trop haut risque de saignement pour prendre un traitement anticoagulant.

Santé :

## faites-vous coacher !



© THINKSTOCK

L'Assurance maladie lance Coaching Santé Active, son premier service en ligne pour aider ses assurés à préserver leur capital santé. Ce service gratuit se décline en 3 programmes axés sur la nutrition, la santé du dos et celle du cœur. Comment ça marche ? À l'inscription,

l'assuré remplit un questionnaire afin de connaître le programme le plus adapté à sa situation. Il choisit son coach virtuel qui lui expliquera le parcours à suivre et lui apportera des conseils à chaque moment clé. Il pourra ensuite suivre sa progression, participer à des ateliers de soutien...

## Des tampons connectés ?



Des chercheurs de Harvard viennent de créer un tampon intelligent pour dépister les maladies. L'accessoire à ficelle intra-vaginal permettrait de contrôler votre état de santé et de dépister certaines maladies comme le cancer du col de l'utérus, l'endométriose ou encore les fibromes utérins. Un tampon connecté en complément bien sûr du check-up annuel chez le gynécologue !

Le mal par le mal

# Phagothérapie, des virus qui guérissent !

PAR ANNE DEBROISE

Certains virus s'attaquent aux bactéries. Leur utilisation permettrait de lutter contre des infections devenues résistantes aux antibiotiques.

On les appelle les "man-geurs de bactéries" ou, plus scientifiquement, les bactériophages. Ce sont des virus. Mais au lieu de s'attaquer aux cellules humaines, ces virus s'attaquent à des bactéries. Et si ces bactéries sont pathogènes pour l'homme, c'est tant mieux ! Leur utilisation pour guérir une maladie humaine a été baptisée phagothérapie.

## INFECTIONS GRAVES

La phagothérapie a fait l'objet d'un colloque à l'Assemblée nationale le 18 février 2016. Un mois plus tard, le 18 mars, l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) crée un comité chargé de donner un avis sur des cas

extrêmes dans lesquels des médecins pourraient utiliser des bactériophages, afin de soigner des malades souffrant d'infections graves, résistantes aux antibiotiques. En attendant que des recherches cliniques définissent exactement l'intérêt, les risques et le mode d'utilisation de cette thérapie, son usage est interdit en France. Elle fut pourtant pratiquée au début du XX<sup>e</sup> siècle. Découverte à la veille de la Première guerre mondiale, la phagothérapie s'est développée dans les années 1920 et 1930. Mais elle fut rapidement délaissée au profit des antibiotiques, plus faciles à manipuler, et dont l'efficacité a bouleversé la médecine et sauvé des millions de vies. Aujourd'hui, cette efficacité



s'est émoussée. Les bactéries pathogènes ont évolué et développé des résistances contre des antibiotiques rendant de plus en plus difficile le traitement des infections bactériennes. Selon l'ANSM, les infections résistantes aux antibiotiques feraient aujourd'hui 25 000 morts par an en Europe. Or, la recherche de nouveaux antibiotiques semble au point mort.

### THÉRAPIE PROMETTEUSE

Les bactériophages pourraient constituer une alternative intéressante. Ces virus s'avèrent extrêmement nombreux. C'est simple, partout où il y a des bactéries, on trouverait des bactériophages capables de les tuer. Chaque virus bactériophage est spécifique d'un très petit nombre de bactéries. Parfois, un virus n'est adapté qu'à une seule souche de bactéries, proliférant dans une petite niche environnementale. On estime la population de virus bactériophages

à plusieurs centaines de millions d'espèces. En avril 2015, une équipe de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) en collaboration avec l'Institut Pasteur, publie les résultats d'un essai de phagothérapie sur des souris. Des médecins de l'hôpital Louis Mourier à Colombes (Hauts-de-Seine), ont infecté des souris avec des bactéries *Escherichia coli* provenant de malades atteints de pneumonie sévère. Ils ont ensuite isolé, à partir d'eaux usées (des milieux très riches en bactériophages), des virus qui se montraient capables d'attaquer ces *E coli* en culture. Puis ils ont appliqué ces virus aux souris malades... qui ont guéri ! Du coup, la phagothérapie pourrait revenir sur le devant de la scène. Elle est toujours pratiquée dans certains pays de l'Est (Géorgie, Pologne), souvent à titre compassionnel. Mais avant de faire partie de l'arsenal thérapeu-

...

### Effets secondaires ?

Un des grands atouts de la phagothérapie est qu'elle ne semble pas engendrer d'effets secondaires. Et pour cause, les bactériophages sont tellement spécifiques d'une souche bactérienne donnée, qu'ils sont inoffensifs sur toutes les autres cellules, que ce soient des cellules humaines ou des bactéries "commensales" (bénéfiques au fonctionnement de notre organisme).

© ISTOCK



...  
 tique, en France comme ailleurs, elle devra faire preuve de son efficacité et de son innocuité sur l'homme. Et c'est là que ça coince, comme l'explique Laurent Debarbieux, de l'Institut Pasteur. "Aujourd'hui, seules quelques start-ups ont investi dans les bactériophages. Et elles manquent de moyens. Les grosses firmes pharmaceutiques ne semblent pas motivées à s'engager dans de lourds essais cliniques." Le retour sur investissement est, en effet, encore incertain. Les bactériophages existent à l'état naturel, sont faciles à cultiver, purifier et modifier génétiquement. Les bactériophages, eux-mêmes issus de la nature, ne sont pas brevetables. Seuls des cocktails de phages, ou des procédés, peuvent l'être. La rentabilité du commerce des bactériophages reste incertaine... Or, la mise au point d'une nouvelle thérapie à base de phages nécessite de la

recherche. "Les bactéries et les bactériophages évoluent constamment, en s'adaptant l'un à l'autre, précise Laurent Debarbieux. Cela signifie qu'une solution de bactériophages qui s'est montrée efficace hier sur une collection de souches bactériennes peut perdre de son efficacité vis-à-vis de nouvelles souches en quelques semaines, mois ou années. Cela exige de mettre au point continuellement de nouvelles solutions."

#### MÉDECINE SUR MESURE

Dernier aspect qui contribue au manque d'enthousiasme des investisseurs : la législation. Aujourd'hui, tout médicament administré à un patient est le fruit d'un processus de tests et d'homologation sur des années. "Le principe de la phagothérapie, c'est d'aller trouver dans la nature le bactériophage capable de combattre la

souche bactérienne précise qui infecte un patient précis. Et de le lui administrer. C'est de la médecine sur mesure", poursuit Laurent Debarbieux. Impossible (et inutile) de tester la solution virale sur une large population ! Développer la phagothérapie passe donc par un nouveau modèle législatif, qui pourrait être long à mettre en place. Ces inconvénients ne font pas reculer tout le monde. En août 2015, une start-up française a lancé le premier essai clinique d'envergure en Europe. Baptisé *Phagoburn*, l'essai est financé par l'Union européenne, en collaboration avec le Service de santé des armées français, le CHU de Lausanne (Suisse) et l'Académie militaire royale de Belgique. Environ 200 grands brûlés, dont les plaies sont infectées, ont reçu un cocktail composé de différents virus bactériophages. Résultats attendus dans environ 1 an.



## 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  
adouçissant

Tous types de peaux  
Testé sous contrôle  
dermatologique

Rejoignez-nous  
sur :





# Votre pack MINCEUR

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

4 produits achetés  
= 1 ASM Slim tea

OFFERT\*



Livraison gratuite  
en France métropolitaine  
72 h par Colissimo

DISPONIBLES EN PHARMACIE

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

Découvrez toute la gamme sur  
[www.asmpharma.fr](http://www.asmpharma.fr)

Pour connaître les pharmacies les plus proches de chez vous

Infoline au 06 93 50 32 33

f ASMpharma





Posez vos questions.

Des spécialistes

**VOUS** répondent !

**Par email :** [questions@anform.fr](mailto:questions@anform.fr)

**Par courrier :** anform ! Questions-réponses

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

## EN FINIR

### AVEC LES POINTS NOIRS

J'ai beaucoup de points noirs sur mon visage. J'ai utilisé certaines crèmes, mais cela ne s'en va pas. Y a-t-il un remède efficace contre les points noirs ?

Marion, Saint-Joseph

**Véronique Johnson, esthéticienne**

Il est important d'entretenir l'hygiène de la peau au quotidien et de la nettoyer avec un produit au pH neutre (eau micellaire, lotion purifiante au tea tree qui a des vertus équilibrantes) afin de conserver le film hydrolipidique cutané. Pour une peau qui présente des sécrétions sébacées importantes, on peut utiliser une mousse nettoyante puis ouvrir les pores de la peau grâce à un bain de vapeur et une lotion à chauffer à base d'huile essentielle de lavande. Après extraction, retirez les comédons avec un mouchoir et appliquez un masque purifiant à l'argile. Enfin, un gommage exfoliant est préconisé une fois par semaine.

## REFAIRE SES VACCINS ?

Si mes vaccins ne sont pas à jour, est-ce que je dois tout recommencer ou est-ce que je peux reprendre au stade où la vaccination a été interrompue ?

Michel, Saint-Louis

**Dr Marie-Anne Dupiot**

On ne recommence plus une vaccination à zéro, contrairement à ce qui pouvait se faire autrefois. Aujourd'hui, on prend bien en compte tous les vaccins qui ont été faits avant et on reprend la vaccination au stade où elle a été interrompue. On est "à jour" de ses vaccins lorsque l'on a reçu les vaccins recommandés en fonction de son âge et avec le bon nombre d'injections.

## ATTÉNUER LES VERGETURES

J'ai la peau mate et des vergetures. Comment les camoufler ? Existe-t-il des fonds de teint couvrants ? Puis-je utiliser un autobronzant ?

Josée, Le Tampon

**Steevie Frezac, esthéticienne-cosméticienne,  
et Karine Gatibelza, maquilleuse professionnelle**

Évitez les autobronzants ! Pour camoufler les vergetures, il existe des fonds de teint fluides ou des gels-crèmes waterproof très couvrants. Ils s'appliquent aux doigts ou à l'éponge et proposent différentes teintes selon les carnations. Ces cosmétiques ne tachent pas les vêtements s'il est précisé qu'ils sont "sans transfert". Enfin, évitez d'enduire la peau d'un corps gras avant d'appliquer ces produits. Au quotidien, traitez la peau. Utilisez des crèmes aux propriétés raffermissantes à base d'huiles essentielles de cèdre et de citron, à appliquer le soir (car ces huiles sont photosensibilisantes). Une peau exfoliée absorbe mieux les principes actifs des produits que l'on va lui appliquer. Le marc de café mélangé à un peu de miel forme une pâte à appliquer directement sur la peau. Elle redonne élasticité et tonicité.



## PEUT-ON MANGER DES OEUFS PÉRIMÉS ?

Quels sont les risques de consommer des œufs périmés ? Ma mère a eu un malaise après avoir consommé un œuf dur périmé. Est-ce possible ?

Serena, Le Port

**Nathalie Arvanitakis, nutritionniste**

Les œufs de ferme ou bio ont un film protecteur utile contre les agressions pathogènes extérieures. Mais pour être vendus en supermarchés, ils sont lavés et donc démunis de cette protection naturelle. Cela les rend poreux donc réceptifs aux bactéries présentes dans les réfrigérateurs. Voilà pourquoi en rayons, ils ne sont pas réfrigérés. Quant aux risques de consommer des œufs périmés, tout dépend de l'état du microbiote de la personne et de son système immunitaire. Un

foie en bonne santé jouera son rôle de "nettoyeur". S'il est saturé, la personne sera plus vulnérable aux intoxications et pathologies hépatiques ou digestives. Les toxi-infections alimentaires se manifestent principalement par de la fièvre, de la diarrhée, des vomissements... Elles apparaissent au maximum dans les 48 h qui suivent le repas. Tout dépend aussi de la bactérie responsable. Certains staphylocoques dorés, salmonelles, peuvent se développer dans l'œuf si la coquille est fendue.





## SPORT : ATTENTION AUX EXCÈS !

Qu'est-ce que je risque si je fais trop de sport ?

Tim, Saint-Clotilde

**Dr Henri Reynaud, médecin généraliste**

Faire trop de sport n'est pas vraiment un problème. C'est plutôt la manière de le faire qui peut en être un. En effet, on peut s'entraîner tous les jours dès lors que l'on varie les sports pour ne pas solliciter toujours les mêmes muscles. Il faut alterner la course à pied, le vélo, la natation, la gymnastique, la danse... tout ce que vous voulez tant que vous alternez. De toutes façons, vous le sentirez vous-même. Si vous écoutez votre corps, vous saurez quand lever le pied. Lorsque l'on va trop loin, les risques sont des blessures musculaires ou tendineuses et des fractures de fatigue, comme celle du calcanéum (talon) chez le coureur. Enfin, si la pratique du sport est une bonne chose pour le moral (car elle permet de sécréter l'endorphine, la fameuse hormone du plaisir), elle peut aussi virer à l'addiction. Le sportif cherche alors toujours plus d'endorphine et rentre dans une pratique qui peut être excessive.

© THINKSTOCK

LABORATOIRES  
**FILORGA**  
PARIS

## TIME-ZERO® SÉRUM MULTI-CORRECTIONS RIDES



**EFFICACITÉ CLINIQUEMENT PROUVÉE  
RIDES PROFONDES, DE SURFACE,  
D'EXPRESSION ET DE FATIGUE\***

**83%** | TRAITS DÉCRISPÉS ET DÉFATIGUÉS  
**72%** | PEAU LISSÉE ET RELIFTÉE  
**65%** | EFFET RAJEUNISSANT CUTANÉ

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

\*Auto-évaluation - 29 femmes entre 25 et 65 ans - application deux fois par jour de TIME-ZERO® pendant 28 jours.



1

### Sébium Mat Control STOP AUX IMPERFECTIONS !

Le soin hydratant Sébium Mat Control de Bioderma lutte contre la brillance des peaux mixtes à grasses. Tout au long de la journée, il hydrate et régule le sébum de votre peau pour obtenir un effet éclatant sans imperfections. Le grain de peau est affiné, les pores sont moins visibles et les boutons et rougeurs moins présents. La peau est plus saine et plus nette, les sensations de tiraillements oubliées !  
> **Pharmacies**

Une action durable et une fraîcheur instantanée.

### Réponse Jeunesse DÉMAQUILLAGE CONFORT

2

Réponse Jeunesse des laboratoires Matis est une huile démaquillante à la texture soyeuse et unique. Elle fusionne avec l'eau pour se transformer en une douce émulsion lactée. Très agréable à appliquer, elle débarrasse la peau de toutes les impuretés. Dès l'application, la peau est nette et éclatante, l'épiderme est souple et confortable. La peau n'est pas desséchée, même après le rinçage à l'eau.  
> **Pharmacies**



Efficace sur les maquillages waterproof.

# C'est pour Vous !

3

Formule sans parfum.



### Protect AD PROTECTION DES PEAUX FRAGILES

La crème solaire A-Derma Protect AD nourrit, protège, hydrate et restaure la barrière cutanée. Pour la première fois, un produit solaire spécialement formulé et testé pour répondre aux besoins des peaux à tendance atopique, avec une vraie texture plaisir !  
> **Pharmacies**

4



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**

5

### 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**



Hypoallergénique, sans matière absorbante chimique.

6



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

### Inergy'Malto PLUS LOIN, PLUS LONGTEMPS

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

7



Existe en flacon pompe de 500 ml et tube de 75 ml.

### Lait-Crème fluide MULTIFONCTIONS

Version fluide du célèbre Lait-Crème concentré, le Lait-Crème fluide Embryolisée contient les mêmes actifs hydratants et nutritifs. Vite absorbé, il laisse la peau lisse et douce, mate et confortable. Un véritable soin multifonctions, pratique, pour toutes celles qui aiment les textures fluides et légères : hydratant corps, nettoyant-démaquillant visage, apaisant après soleil ou après rasage, soin du bébé. > **Pharmacies**

8

### MelascreeN ANTI-TACHES ET ANTI-RIDES

Le sérum global MelascreeN des laboratoires Ducray associe une action complète sur les mécanismes à l'origine de l'apparition des taches à une action globale anti-photo-vieillesse. Il corrige, redensifie, lisse et unifie les taches brunes et les rides. Très hydratant, sa texture fluide laisse un fini poudré, non desséchant. > **Pharmacies**



Visage et décolleté.

9



Facile à appliquer, elle stimule la circulation sanguine et renforce durablement l'élasticité de la peau.

### Huile de soin vergetures LES VERGETURES ? CONNAIS PAS !

L'Huile de soin vergetures Eucerin permet de réduire le risque d'apparition des vergetures pendant les périodes de changements hormonaux. Sa formule unique est naturellement riche en acide linéique. > **Pharmacies**

10



20 ampoules pour une cure explosive !

### Dynergie ÉNERGIQUE !

Arko Royal Dynergie des laboratoires Arkopharma est un complexe naturel destiné à stimuler l'organisme. En associant ginseng, gelée royale, propolis et acérola, la formule d'Arko Royal Dynergie est à la fois stimulante, fortifiante et revitalisante. Idéale au petit-déjeuner pour les enfants, adultes, sportifs, personnes âgées. > **Pharmacies**

11

### Excilor PIEDS PROTÉGÉS

Excilor, c'est le premier spray qui protège vos pieds contre l'apparition des verrues, du pied d'athlète (mycose du pied) et de la mycose de l'ongle. Facile à appliquer, invisible, il sèche ultra rapidement et offre 8 h de protection active ! Idéal durant les activités pieds nus. > **Pharmacies**



Efficace et sans danger pour les enfants à partir de 2 ans.

12



Sans sucre !

### JE RESPIRE !

À base de plantain, de réglisse et de zinc, Plantil est la solution idéale pour retrouver un confort respiratoire optimal, tout en renforçant vos défenses naturelles. Fini le calvaire d'avaler une cuillère de sirop. La formule de Plantil, naturellement édulcorée à la stevia, est un véritable délice ! > **Pharmacies**

13



Convient aux adultes et enfants de plus de 3 ans.

### Répulsif poux ALERTE AUX POUX !

Puresentiel Répulsif Poux prévient l'infestation du cuir chevelu et assure une protection efficace jusqu'à 24 heures. Sa formule sans insecticide neurotoxique, à base d'actif d'origine naturelle, laisse sur les cheveux un parfum frais et agréable. Solution en spray pratique et facile d'emploi, il s'utilise quotidiennement sans abîmer, ni graisser les cheveux. > **Pharmacies**

14



Le coup de pouce pour une rentrée en pleine forme !

### Vitamine C + ginseng JAMAIS FATIGUÉ !

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

# C'est pour VOUS !

16

Un shaker offert dès le kit de démarrage !



## My Starting Box PROGRAMME MINCEUR CONNECTÉ

Révolutionnaire, unique en pharmacie, le programme perte de poids Milical s'appuie sur les dernières recherches en matière de nutrition pour permettre une perte progressive et durable des kilos, tout en préservant sa santé. Une nouvelle génération de produits + une méthode de réapprentissage alimentaire complète + un coaching personnalisé et connecté.

> Pharmacies

17

## Baume hydratant CHEVEUX EN FORME

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

À base d'actifs d'origine végétale. Sans vaseline ni paraben.



15

Depuis 10 ans, Ménophytea met son expertise au service des femmes ménopausées.



## Ventre plat TAILLE DE GUÊPE

À la ménopause, sous l'influence hormonale, un petit ventre rond et gonflé peut apparaître. Faites confiance à Ménophytea Ventre Plat et à sa formule spécifique. La vitamine B6 aide à réguler l'activité hormonale, le carvi contribue à limiter les ballonnements, la menthe et le calcium participent à une digestion normale. > Pharmacies

18

L'enveloppe des gélules est d'origine végétale.



## Curcuma pipérine ARTICULATIONS GRIPPÉES ?

Complément alimentaire à base de rhizome de curcuma (*Curcuma longa*), les gélules de Curcuma pipérine Arkogélules des laboratoires Arkopharma contribuent à maintenir la flexibilité et le confort articulaire. La pipérine contenue dans le poivre noir augmente l'absorption du curcuma, ce qui renforce son efficacité ! > Pharmacies

19

Bébé digère mieux et grandit bien.



## Blédilait AR FINI LES RÉGURGITATIONS !

Nouveauté des laboratoires Blédina, Blédilait AR est une formule épaissie à la caroube, un ingrédient naturel et efficace pour calmer les régurgitations sévères et/ou persistantes du nourrisson. > Pharmacies

20

## Écrasé de poire pomme vanille DESSERT GOURMAND

L'Écrasé de poire pomme vanille Babybio est un délicieux dessert 100 % fruits en petits morceaux dans un bol incassable et léger. Pratique et ludique, il permet à votre enfant de manger seul comme un grand tout en découvrant la texture des fruits. Sans sucres ajoutés, sans gluten, sans épaississant.

> Pharmacies

À partir de 8 mois.



21

Nouveau : disponible en programme de 2 x 20 jours.



## Magnésium 300 + STOP AU STRESS

Magnésium 300 + des laboratoires Boiron fournit la quantité optimale de magnésium pour pallier les déficits de l'organisme. Il apporte aussi les vitamines B indispensables à son assimilation. Idéal pour résister à la fatigue et au stress. > Pharmacies

# Kanellia

PARIS

Sublimier  
notre  
Beauté

LABORATOIRES **ace**  
ACTINEA COSMETIQUE ETHNIQUE

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

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

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

\*Sauf kit défrisant.

Optez pour une  
**RENTREE PLAISIR**  
avec Kanellia

kanellia.com



Kanellia partenaire



INSTITUT DE RECHERCHE BIOLOGIQUE - IRB  
SAS au capital de 2.000.000 € - RCS LA ROCHE SUR YON B 315 249 821  
Parc d'Activité Sud Loire - BOUFFERE - 85 612 MONTAIGU Cedex - FRANCE



Retrouver-nous sur facebook



© STOCKBYTE

Une famille en or

# Les 10 clés de l'éducation bienveillante

PAR CÉLINE GUILLAUME

L'éducation positive aussi appelée parentalité bienveillante est une méthode éducative qui fait de plus en plus d'adeptes. Le principe : respecter l'enfant sans renoncer à sa place de parent.

*“ J'aime mes enfants. Mais, de temps en temps, ils ont droit à de bonnes tapes. J'ai été élevée ainsi et je trouve que cela m'a plutôt bien réussi”,* déclare Cathy, 37 ans. Sauf que les enfants et la société dans laquelle ils vivent ne sont plus les mêmes. Les écrans, la mauvaise alimentation, l'incertitude financière, le stress des parents, les problèmes écologiques, les informations en continu inondent leur univers. *“ Au même âge que mes fils, j'étais tellement plus*

*naïve !”,* avoue Karine, 42 ans. Alors comment faut-il s'y prendre ? Faut-il repenser les relations parents-enfants ? Comment les éveiller avec autorité et bienveillance ? Comment les élever aujourd'hui face au monde de demain ?

## ENCOURAGER

Les aider, non seulement à trouver leur place dans ce monde, mais aussi à se sentir heureux. C'est en ce sens que l'éducation positive propose aux parents des outils éducatifs visant une efficacité à

long terme. "Elle met en avant les compétences et les qualités de l'enfant, le valorise et l'encourage", explique Christelle Cuche, psychologue. La bienveillance met l'accent sur les points forts d'un enfant et sur ses bons comportements, afin de l'encourager à se développer, d'accroître son estime de lui-même et acquérir une solide identité interne. En somme, l'accompagner dans la vie plutôt que de le "dresser". "Éduquer vient du latin ex-ducere qui veut dire guider", explique Johanna Grego, orthoptiste et formatrice d'un programme et d'ateliers sur une "parentalité bienveillante et respectueuse" de l'enfant.

### NON VIOLENTE

Voilà pourquoi l'éducation positive ne recommande pas les décisions prises sous le coup de la colère. En 2002, une analyse de 88 études mondiales (*Psychological Bulletin*) a exposé les conséquences des châtiments corporels (tapes, gifles, fessées, etc.) : grande agressivité ultérieure, dégradation du lien parents-enfants, hausse des comportements délinquants et propension à maltraiter, ensuite, ses propres enfants. La majorité des professionnels de l'enfance soutiennent cette analyse. La violence physique sert davantage de défouloir aux adultes que d'outil d'apprentissage. "Je tape de temps en temps, mais plus par agacement, colère, fatigue. Mais mes parents aussi me donnaient des fessées. Ça ne m'a jamais fait de mal", rétorque Sylvie, 28 ans. Éduquer auparavant n'avait peut-être pas la même signification qu'aujourd'hui. Nourrir ses enfants, s'assurer qu'ils puissent aller à l'école et travailler constituaient des objectifs louables. Mais certains se rappellent de leur enfance avec amertume : "Si je perdais mes lunettes, cela me valait une raclée par mon père. Jamais je ne l'aimerais autant que ma mère. Cela ne se rattrape pas. J'ai eu trop mal", se souvient

Karine, 42 ans, mère de 3 enfants. Avec les coups, les humiliations, les punitions à tout bout de champ, l'enfant s'endurcit au lieu de comprendre ses erreurs et perd peu à peu l'estime de lui-même.

### À LA PORTÉE DE TOUS

Mais pour ses détracteurs, l'éducation positive n'est pas aussi positive qu'on le croit. Elle contribue à culpabiliser davantage les parents qui font déjà du mieux qu'ils peuvent. À la course aux parents parfaits, tout le monde perd ! Pour d'autres, elle est une pédagogie utopiste, au mieux laxiste. "Non", répondent ses défenseurs. Il s'agit de ne plus voir les enfants comme de petits tyrans qu'il faut "mater", ni comme des "enfants rois" auxquels il faut tout permettre. Ce laisser-faire n'est pas plus bénéfique à l'enfant que l'autoritarisme. Sans repères, sans guides, il risque de se sentir abandonné. "Le juste milieu, c'est toute la difficulté pour le parent. Une parentalité bienveillante et respectueuse de l'enfant est une démarche à la portée de tous les parents quels que soient leur vécu, leur caractère, leur milieu social", apprécie Johanna Grego. Alors comment mettre en place une éducation différente ? Comment s'affranchir de certains schémas parentaux ? Une thérapie est parfois nécessaire. "On peut aider les parents à comprendre leur propre fonctionnement pour qu'ils puissent aller vers une éducation plus positive et plus adaptée au développement de l'enfant", rassure Christelle Cuche. Changer sa façon de voir est un travail. "On peut considérer l'éducation positive comme l'apprentissage d'une nouvelle langue. Aujourd'hui, il existe un vrai engouement à La Réunion, département pionnier de l'éducation positive en France", se réjouit Yvan Paquet, maître de conférence à l'université de La Réunion, président de l'Association de psychologie positive de l'Océan Indien (APPOI).

### C'est la crise, que faire ?

Johanna Grego, orthoptiste et formatrice d'un programme et d'ateliers sur une "Parentalité bienveillante et respectueuse" de l'enfant, conseille de :

- **rester calme.** Que faites-vous devant une cocotte-minute sous pression, ravivez-vous le feu encore plus fort ?
- **se mettre à la hauteur de l'enfant,** voire lui poser la main sur l'épaule ;
- **formuler les raisons des pleurs ou de la colère :** "Tu veux ce biscuit au chocolat maintenant et tu es en colère parce que je t'ai dit non, car ce n'est pas l'heure. Nous allons dîner dans peu de temps" ;
- **attirer son attention sur autre chose.** Derrière un non, il faut un oui : "Viens, allons préparer un super dessert pour ce soir !"



## 1 Mieux le comprendre

Tous les enfants ne sont pas identiques et grandir comporte des étapes. *"Il faut tenir compte de l'âge de l'enfant, de ses peurs et de sa maturité. C'est toute la difficulté d'être parent"*, explique Johanna Grego. Les besoins et la capacité de comprendre d'un enfant de 18 mois et d'un enfant de 8 ans ne sont pas les mêmes. Ne pensons pas tout de suite "caprice !". Chaque comportement de l'enfant a une cause, une origine, l'expression d'un besoin (autre que celui d'embêter le monde et particulièrement ses parents !). En y répondant, les difficultés et les conflits disparaissent. Car parfois, entre petits et grands, un décodage est nécessaire. Peut-être que votre tout-petit a besoin de preuves d'amour ? *"Il existe 5 langages pour témoigner de l'amour : le toucher, les paroles valorisantes, les moments de qualité, les petits présents avec lesquels l'enfant va dormir et les services rendus. Chacun de nous se sent plus aimé grâce à l'un de ces langages."*

## 2 Accueillir ses émotions

Le sentiment d'identité se fonde sur la conscience de soi et de ses émotions. L'enfant doit pouvoir exprimer ses ressentis, dire ce qu'il éprouve vraiment. Face à une expression forte, tentez de rester calme (respirez amplement, comptez jusqu'à 10...) et accueillez ses émotions. Cet accueil, chez l'enfant comme chez l'adulte, a un effet apaisant. Le fait d'être compris et accompagné construira et renforcera son sentiment de sécurité intérieure. Un enfant en bas âge est incapable de se calmer tout seul. Son cerveau est trop immature pour cela. *"Le cortex préfrontal, qui gère les émotions,*

*se met en place vers 5 ans. Avant, l'enfant n'est donc pas capable de gérer ses émotions"*, révèle Johanna Grego. Aidez-le ! S'il a peur, apprenez-lui à respirer avec le ventre. S'il est en colère, fabriquez une boîte à colères avec des coussins à frapper, des magazines à froisser, etc. Plus grand, aidez-le à mettre des mots sur ce qu'il éprouve. Petit à petit, il gèrera tout seul ses émotions, sans en avoir peur. *"À l'école, le matin, je m'isole quand je me sens énervée. C'est seulement quand je me sens plus calme que je vais voir les autres"*, confie Louanne, 9 ans.





### 3 Donner l'exemple

Dire à ses enfants qu'insulter c'est mal et traiter la voisine de tous les noms, ou ceux qui vous doublent en voiture, n'est pas cohérent ! Nos enfants sont de véritables miroirs. Toutes vos exigences envers votre enfant doivent devenir les vôtres... en tous cas devant eux !

### 4 Ne pas le stigmatiser

Il n'est pas "une brute" parce qu'il a poussé sa cousine. Il n'est pas "lent" ou "idiot" non plus. Attention aux étiquettes collées, très difficiles à enlever par la suite. L'enfant fera tout pour vous prouver que vous avez raison. Apprenez à parler de l'acte en lui-même sans un "tu" accusateur : "Tu es vraiment...", "tu ne fais jamais...". Selon Thomas Gordon, psychologue américain connu pour avoir beaucoup travaillé sur la communication en famille, il est préférable de décrire les faits et d'exprimer clairement ce que nous ressentons : "Cela m'agace quand je vois traîner tes vêtements" (plutôt que : "Tu es désordonné"). "Je suis déçue quand tu ne tiens pas ta parole" plutôt que : "On ne peut pas te faire confiance", etc.

Arkopharma

# AZINC

## FORME ET VITALITE

Le plein d'énergie pour toute la famille au meilleur prix !



**Gélules à avaler**  
Adulte et adolescent dès 15 ans  
Existe en format 1 ou 2 mois

**Solution buvable**  
Adulte et enfant dès 3 ans  
Bon goût orange

**Comprimés à croquer**  
Enfant dès 4 ans



## VITAMINES - MINÉRAUX OLIGO-ÉLÉMENTS

Compléments alimentaires multivitaminés  
En savoir plus sur [www.azinc.fr](http://www.azinc.fr)

[www.arkopharma.fr](http://www.arkopharma.fr)

La santé naturellement

Pour votre santé,  
pratiquez une activité physique régulière.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



© PHOTODISC

## 5 S'exprimer clairement

Avant de parler à votre enfant, apprenez à gérer vos propres émotions. Pour cela, n'hésitez pas à prendre quelques secondes pour respirer ou boire un verre d'eau. Puis, formulez clairement vos attentes en une phrase très courte. Et limitez-les à une seule à la fois, surtout s'il est petit. Un enfant de moins de 6 ans n'a pas la capacité d'enregistrer une série de plusieurs demandes à la fois : "Range ta chambre et profite-en pour trier les habits de poupées, les jouets cassés et viens te laver, et ramène ton doudou..." Crier quelque chose à son enfant d'une pièce à l'autre est inefficace. Rapprochez-vous

de lui, mettez-vous à sa hauteur, en lui demandant de faire une pause sur ce qu'il est en train de faire. Parlez doucement (votre enfant n'est pas sourd), calmement, en vous assurant qu'il vous regarde bien dans les yeux avec respect, sans sarcasme et sans humiliation. Il vous imitera ! Une fois une étape réalisée, passez à la suivante. La liste des tâches, établie ensemble au préalable, et cochée au fur et à mesure, est aussi une bonne idée. Hélas, vous devrez répéter les mêmes choses. Nous oublions souvent que les choses qui nous semblent évidentes... ne le sont pas forcément pour les enfants !

## 6 Le laisser faire des erreurs

Il renverse un verre d'eau pour la énième fois aujourd'hui. Votre première réaction serait de le gronder et de le servir. En éducation positive, proposez-lui d'essuyer la table (réparer) et de recommencer à se servir jusqu'à ce qu'il y parvienne (apprendre). Incitez votre enfant à trouver une solution. "De quoi as-tu besoin pour nettoyer ? De quoi as-tu besoin pour mieux réussir ?". Il s'agit de remplacer les cris, les punitions humiliantes ou brutales par des conséquences liées à l'acte : réparer, s'excuser, etc. Chaque erreur, chaque bêtise du quotidien peut devenir une opportunité de faire des progrès. La résolution de problèmes, se centrer sur les améliorations possibles restera une formidable compétence pour toute sa vie.

## 7 L'écouter... vraiment !

Votre enfant sait si vous l'écoutez réellement ou si c'est d'une oreille distraite. Faites taire votre discours intérieur pour être tout à lui. Autrement, il sera frustré de ne pouvoir vous dire ce qui lui tient à cœur. Ne pensez pas à votre dîner de ce soir, à la réunion d'hier ou de demain. Prouvez-lui que vous l'écoutez. Hochez la tête, ponctuez votre écoute de "ah, hum, je vois...". Ces petits "accusés de réception" sont importants pour l'enfant. Autre astuce, mettez-vous à sa hauteur pour mieux le regarder dans les yeux. Votre enfant vous parlera avec plus de confiance. N'hésitez pas à maintenir un contact tendre, un petit bisou ou une caresse volée, surtout lorsqu'il grandit.

## 8 L'aider à prendre des décisions

Pour un enfant, se voir proposer une alternative, c'est vivre un sentiment de liberté, même si c'est dans un champ très limité. C'est aussi l'aider à devenir autonome, en lui apprenant à prendre des décisions pour lui-même. "Le soutien à l'autonomie, ce n'est pas le laisser-faire. Il s'agit de permettre à l'enfant, au sein d'une structure, d'un cadre bien déterminé avec lui, d'évoluer, d'interagir efficacement et de pouvoir y faire des choix", distingue Yvan Paquet. Les enfants aiment bien coopérer, mais non être contraints, comme tout être humain. Soyez intelligent, surtout s'il est dans la phase d'opposition (18-24 mois). Pour satisfaire son besoin de s'affirmer et de maîtriser sa vie, offrez-lui des choix. "Tu préfères un yaourt ou une compote ?" Afin d'éviter cris et stress, prenez l'habitude d'exprimer vos attentes à l'avance et de lui laisser un peu de temps pour qu'il fasse ce que vous lui avez demandé (ou utilisez le minuteur pour le prévenir). Et, s'il est difficile d'accepter qu'il n'obéisse pas toujours immédiatement, dites-vous qu'il n'est pas non plus un petit soldat. Il aura, ainsi, le sentiment de pouvoir gérer son temps et sera moins en résistance.

### Et les ados ?

Jane Nelsen, docteure en psychologie aux États-Unis, propose 7 pistes pour rester en lien avec son adolescent :

- 1 créer un dialogue qui part d'abord d'un regard d'amour ;
- 2 offrir une écoute empreinte d'une sincère curiosité ;
- 3 ne pas se laisser envahir par ce que les autres vont penser et garder à cœur ce qui est important pour son adolescent ;
- 4 remplacer la critique et l'humiliation par l'encouragement ;
- 5 s'assurer que le message d'amour est entendu ;
- 6 impliquer l'adolescent dans la recherche de solutions ;
- 7 passer des accords dans le respect mutuel.

ORGANYC

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

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

PROTEGE-GLIPS    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

Nouvel arrivage ! Grand choix de semelles et de lanières !

Créez votre propre chaussure

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



## 10 L'encourager

"En mettant l'accent sur les points forts de l'enfant, vous l'aidez à avoir davantage confiance en lui. Il connaîtra ses points forts et ses points faibles et apprendra à composer avec ce qu'il est", souligne Christelle Cuche, psychologue. Il s'agit de renforcer l'enthousiasme, la confiance, l'autonomie de l'enfant, mais aussi son optimisme et son potentiel de joie. Ne vous ériges pas en oiseau de mauvais augure : "Tu vas tomber" (c'est sûr), mais plutôt : "Tu risques de tomber" (présenter la réalité). Soulignez le verre à moitié plein plutôt que celui à moitié vide. Une étude, réalisée à l'université de Saint-Louis dans le Missouri a démontré que les enfants soutenus et encouragés auraient même une meilleure mémoire. Il est préférable "d'encourager l'enfant à faire les choses par lui-même, lui permettre de faire de nouvelles expériences. Le rassurer lorsqu'il se trompe, l'aider à réparer ses erreurs et, surtout, le valoriser beaucoup dans tout ce qu'il entreprend et dans tout ce qu'il réussit", affirme Christelle Cuche. Et s'il faut l'aider, entraînez-le, en lui montrant sans cesse les bons gestes. Croire en la capacité de votre enfant de relever des défis, lui faire sentir que vous avez confiance en lui, tout en lui montrant le chemin à parcourir (il peut y arriver) demeure l'une des clés les plus importantes de l'éducation positive. Tout en sachant, qu'un enfant parfait, ça n'existe pas !

## 9 Utiliser l'humour

"Le rire est le propre de l'homme." Dédramatisez ! Utilisez l'humour pour faire réagir votre enfant, sans cris ni larmes. Scotchez par exemple des petits mots sur la porte des toilettes. "Merci de penser à éteindre la lumière en sortant. Signé : les toilettes !" Cela marche aussi avec les petits qui ne savent pas lire. Intrigués par ce petit papier coloré, ils vous l'amèneront pour demander de le leur lire. Soyez fun ! Jouez avec le minuteur : "5 min top chrono pour ranger tes jouets !"

### À l'école ?

"Une étude, menée au collège Les Tamarins à Saint-Pierre, a démontré les bénéfices d'un programme d'éducation (Spark) centré sur la résilience, l'autonomie des élèves, leur régulation émotionnelle ou encore la motivation. Ce programme a développé les compétences psycho-sociales des élèves, tout en permettant leur épanouissement. Il existe également d'autres programmes, dès l'école maternelle, centrés sur la bienveillance ou le bien-être", informe Yvan Paquet, maître de conférence à l'université de La Réunion, président de l'Association de psychologie positive de l'Océan Indien. Dans le reste du monde, les expériences se sont multipliées.

La Geelong Grammar School, école australienne pionnière en éducation positive, a mis en place une méthode basée sur les compétences de la psychologie positive (points forts du caractère, gratitude, communication positive, optimisme, résilience...). Le programme de psychologie positive de Strath Haven, à l'Université de Pennsylvanie, aide les élèves à identifier et utiliser les points forts de leur caractère. Par exemple, dans un exercice, les élèves ont dû écrire 3 choses positives qui s'étaient déroulées chaque jour, durant une semaine. Résultat ? Une augmentation de la satisfaction à l'école, un engagement des élèves dans l'apprentissage et une meilleure réussite scolaire !

# ADIEU LES POUX !

**ACTIFS**  
100% ORIGINE  
NATURELLE



## LA LOTION PURESSENTIEL ANTI-POUX LA SOLUTION 100% NATURELLE



**EFFICACITÉ  
PROUVEE**

ÉLIMINE POUX,  
LARVES ET LENTES

EFFICACE EN 10 MINUTES\*

PAS DE RÉSISTANCE  
DES POUX

Dur pour les poux, doux pour les cheveux et l'environnement ! Découvrez aussi le Spray PuresSENTIEL Répulsif Poux, efficace 24 h, idéal en période d'infestation ! La gamme PuresSENTIEL Anti-Poux est également disponible en format familial 200 mL.



**PuresSENTIEL**

**ANTI-POUX**

L'efficacité à l'état pur

Retrouvez-nous sur [facebook/puresSENTIEL](https://www.facebook.com/puresSENTIEL) [www.puresSENTIEL.com](http://www.puresSENTIEL.com) **+** En pharmacie

La Lotion PuresSENTIEL Anti-Poux, dispositif médical, est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire les instructions avant usage. Utilisez « PuresSENTIEL - Spray Répulsif Poux » avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit. \* Tests ex vivo - efficacité pédiculicide et lenticide.

PAR CÉLINE GUILLAUME

L'unique traitement actuel du diabète du type 1 demeure l'apport d'insuline. Les récentes innovations technologiques des pompes à insuline améliorent son administration et simplifient considérablement la vie des patients.

À la pointe

# Le diabète au cœur des innovations

Qu'elles soient implantées ou externes (petits boîtiers portables), les pompes à insuline imitent le fonctionnement du pancréas en libérant des doses adaptées aux besoins de chacun. Tout au long de la journée, elles délivrent en continu de petites quantités d'insuline. Ce débit dit basal permet de couvrir les besoins vitaux. L'appareil permet également d'administrer au besoin des doses supplémentaires (bolus), notamment lors des repas. Autrefois encombrantes, les dernières nées sont petites, discrètes, amovibles, étanches, résistantes aux chocs et intelligentes ! Moins douloureux, le cathéter, dispositif de perfusion, se pose grâce à l'application d'un patch anesthésiant.

## POMPES INTELLIGENTES

"De nouvelles options peuvent considérablement améliorer la vie des patients", constate Élisabeth Bonnemaison, pédiatre au CHRU de Tours. "Les



© ISTOCKPHOTO

smart pompes, ces pompes à insuline "intelligentes", améliorent la prise en charge des patients et leur équilibre métabolique. Tout est calculé intelligemment et de manière personnalisée : la délivrance de l'insuline, la surveillance glycémique, la sécurité, l'analyse et la transmission des données", explique le médecin.

#### ADAPTABLES ET PERSONNALISÉES

"Lors des repas, un calculateur de bolus guide le patient vers la dose d'insuline adaptée. Ce calcul prend en compte l'insuline active du patient et le nombre de glucides qu'il souhaite manger via, pour certaines pompes, une base alimentaire intégrée. Terminés les calculs en croix sur la nappe du restaurant !", apprécie le Dr Élisabeth Bonnemaïson. D'autres options pour les bolus existent : historique et alerte pour les oublieux, télécommande pour celles qui sont en robe... Ces pompes permettent égale-

ment de déterminer "des schémas de base multiples", lorsque les rythmes de vie diffèrent (pendant les vacances, par exemple). Plurielles, elles peuvent intégrer un autocontrôle glycémique, avec arrêt automatique de l'injection d'insuline en cas d'hypoglycémie. Et lorsque la glycémie remonte, la pompe reprend automatiquement ! Toutes ces données peuvent être téléchargées et envoyées au médecin entre 2 consultations. "On peut imaginer des options de plus en plus intelligentes dans le futur : pompe couplée au smartphone, intégrée au babyphone, connectée en voiture et qui alerte en cas de problème de glycémie, etc.", se réjouit Élisabeth Bonnemaïson.

#### MOINS DE RISQUES

Les cathéters, dispositifs de perfusion, s'adaptent à chaque patient (sportifs, femmes enceintes, enfants...). Ils sont munis d'aiguilles extrêmement fines, bien moins douloureuses, de canules souples en téflon, de système tout-en-

## Comment fonctionne une pompe à insuline ?

La pompe contient un réservoir rempli d'insuline. Des composants électroniques permettent de contrôler la quantité administrée par la pompe. Un piston pousse l'insuline à travers une fine tubulure, reliée au réservoir, se terminant par une aiguille ou une canule souple. Cette dernière pénètre légèrement dans la peau, maintenue par un adhésif de sécurité. Canule et tubulure constituent le cathéter.

...



...

un (cathéter et dispositif d'insertion en un seul produit), etc. Des options améliorent et réduisent les interruptions de débit d'insuline. Ces "occlusions silencieuses" passent en général inaperçues et peuvent entraîner une hyperglycémie inexplicée.

#### TIMBRE AUTOCOLLANT

Les réservoirs et les cartouches bénéficient également de cette prise en charge intelligente, pour une moindre manipulation : changements de cartouches plus rapides, pré-remplies, etc. Côté sécurité, une alerte prévient le patient lorsque le réservoir est bientôt terminé ou qu'il faut changer le cathéter, ou encore un verrouillage à

distance disponible (idéal pour les tout-petits qui jouent avec leur pompe !). Déjà utilisée dans d'autres pays comme la Belgique, la patch-pompe (pompe adhésive), devrait arriver en France d'ici peu. Conçue comme un timbre autocollant, elle est petite, légère, simple d'utilisation, rapide et, en général, étanche. Le dispositif combine réservoir d'insuline, ensemble de perfusion et pompe, en une seule unité. Sans fil, la patch-pompe offrirait une plus grande liberté dans la vie quotidienne. "Elle est très attendue par les patients. Elle ne comporte pas de tubulure, éliminant ainsi les problèmes de bulles", considère Anne Farret, endocrinologue. Plusieurs versions existent : insertion

automatisée et presque indolore de canule souple grâce à un Personal diabetes manager (PDM), indicateur de glycémie, batterie rechargeable résolvant les problèmes de déchets (piles et plastiques), ou encore, patch connecté collectant les données biométriques et les renvoyant à distance via bluetooth ou wifi. "Sortie prévue en France dans le courant de l'année 2016", informe le Dr Anne Farret. Ces progrès technologiques semblent alléger la vie des patients du diabète de type 1. Cependant, "le rôle du médecin reste encore d'éduquer et de surveiller ses patients, car encore faut-il maîtriser toutes ces options", prévient Elisabeth Bonnemaïson.

## Un pancréas artificiel ?

Ces dispositifs sont en train d'évoluer vers un "pancréas artificiel" totalement automatisé, capable de contrôler la glycémie et la dose d'insuline délivrée. "La pompe à insuline demeure le socle indispensable du pancréas artificiel. Il suffit de connecter un capteur de mesure du glucose en continu à la pompe (ce qui se fait déjà pour 2 pompes sur 4 sur le marché). Puis, un logiciel intégré va prévenir les hypoglycémies et les hyperglycémies de façon automatique. Ce dispositif, c'est le pancréas artificiel", explique Elisabeth Bonnemaïson. Cet outil a déjà été testé sur une trentaine de patients, notamment au CHU de Montpellier. "Le pancréas artificiel est toujours

l'objet d'essais cliniques chez des malades diabétiques. Les derniers essais ont duré 4 mois, en vie réelle. D'abord sur la soirée et la nuit durant 2 mois, puis sur 24 heures durant 2 mois. Les résultats sont encourageants avec une quasi-suppression des hypoglycémies et une glycémie normalisée sur deux tiers du temps, de façon automatique. Les prochains essais dureront 6 mois en vie réelle, 24 h/24. Cela reste un dispositif expérimental, mais une mise à disposition pour le traitement du diabète devrait se dessiner dans les 5 ans", espère le professeur Éric Renard, qui dirige ces essais au département d'endocrinologie, diabète et nutrition du CHRU de Montpellier.

Boiron, mon partenaire pour l'hiver

# Toux grasse, toux sèche

## Soulager et soigner la toux



**NOUVEAU**

Traitement  
de la toux

sans sucre

Toux grasse, toux sèche ?

La toux est un réflexe de défense naturel du corps. Stodaline® sans sucre est un sirop homéopathique indiqué pour toute la famille\* qui permet de traiter la toux.

- Sans sucre.
- Sans somnolence.



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

**BOIRON®**

[www.boiron.fr](http://www.boiron.fr)

STODALINE® SANS SUCRE, sirop édulcoré au sorbitol et au maltitol liquide est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement de la toux, aux 8 substances actives. \*Pas avant 6 ans en automédication. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consultez votre médecin. Visa 15/05/68779654/GP/001



© ISTOCKPHOTO

Bouton pendu

# “J’ai arraché mon pendulum...”

PAR CORINNE DAUNAR

Ce matin, en enfilant ma robe, j’ai arraché cette petite boule de chair accrochée à mon cou. Ayant appris qu’il ne faut absolument pas égratigner ce genre d’excroissances, j’ai rapidement pris rendez-vous chez ma dermatologue.

“ ‘N’ ayez crainte. C’est un molluscum. Un pendulum pour être exacte. Il est facile à diagnostiquer et ne présente aucun danger. Il n’a d’ailleurs rien à voir avec le *Molluscum contagiosum* qui, lui, est contagieux”, me rassure le Dr Anne-Marie Garsaud. Mon cas n’est pas unique. En effet, 4 personnes sur 10 sont les heureuses propriétaires de ses “bouts de chair” quelque peu disgracieux.

## UN PETIT AIR D’ACROCHORDON

Ce fibrome mou que l’on nomme aussi bien acrochordon que *skin tag* est une excroissance aussi appelée affectueusement “tétine”. Elle peut être de la même couleur que la peau ou légère-

ment pigmentée et consiste simplement en une petite boule de chair accrochée au corps par une tige ou pédoncule. On les observe le plus souvent dans les endroits où le derme forme des plis comme le cou, les aisselles, l’aîne, sous les seins, et parfois même sur les paupières. Elles ont une taille de quelques millimètres. Si l’origine est en général génétique, elles touchent plus fréquemment les personnes obèses ou en surpoids, les diabétiques ou les femmes enceintes, les adultes de plus de 40 ans. Les frottements de la peau ou une exposition prolongée au soleil sont autant de facteurs favorables à leur développement. “*Mais alors docteur, ne serait-il pas préférable de le faire enlever ?*” “*N’étant responsable d’aucune complication, il n’est pas nécessaire de s’en débarrasser. Sauf*

dans le cas où il présente pour vous une gêne esthétique ou encore que ce genre d'accrochage se représente trop souvent", répond le Dr Anne-Marie Garsaud.

### UN PENDULUM NE TIENT QU'À UN FIL

Plusieurs traitements efficaces sont possibles pour se débarrasser définitivement de ces imperfections. La cryothérapie consiste à appliquer du froid avec de l'azote liquide sur le pendulum. L'exérèse chirurgicale coupe au scalpel l'excroissance, puis la cautérise. L'électrocoagulation ou technique de solidification et de destruction d'un tissu par le passage d'un courant électrique de hautes fréquences est également une bonne solution.

### L'enlever soi-même ?

Il faut que ce pendulum ait bien été diagnostiqué par un professionnel afin d'éviter de vous blesser, de passer à côté d'un vilain grain de beauté ou d'un début de cancer de la peau. Le Dr Claude Marie-Joseph, pharmacien, conseille : "L'huile de tea tree (arbre à thé) traite, entre autres, les infections cutanées. Une goutte sur une boule de coton imbibée d'eau et frottée 3 fois par jour sur notre "étiquette de peau" peut contribuer à son élimination. L'huile de ricin mélangée à du bicarbonate de soude, quelque peu abrasif, forme une pâte à appliquer sur l'acrochordon jusqu'à ce que ce dernier tombe de lui-même."



**NUXE**  
PARIS

**25 ans**

**NOUVELLE FORMULE**  
suractivée avec  
**2 nouvelles huiles végétales**  
(huile d'argan et huile de Tsubaki)

L'Huile Prodigieuse®  
est l'**HUILE PRÉFÉRÉE** des femmes  
Une formule **SECRÈTE**  
**MYTHIQUE** et **INIMITABLE**

**N°1**  
des **HUILES**  
et des  
**SOINS CORPS HYDRATANTS**  
en pharmacie

**NUXE**  
PARIS

**Huile Prodigieuse®**

**HUILE SÈCHE MULTI-FONCTIONS**  
**VISAGE, CORPS, CHEVEUX**  
*Aux 6 huiles végétales précieuses*  
Nourrit, répare, adoucit

**MULTI-PURPOSE DRY OIL**  
**FACE, BODY, HAIR**  
*With 6 precious botanical oils*  
Nourishes, repairs, softens

Les épices qui guérissent

# Le piment de Cayenne, antidouleur naturel

PAR HD

Encore appelé "chili", le piment de Cayenne est une plante médicinale de choix appréciée entre autre comme analgésique naturel, notamment en cas de rhumatisme ou de mal de dos. Extraits.



Les épices qui guérissent, Murielle Toussaint, éd Mosaique-Santé

Il existe plus de 200 variétés de piments dont le poivron. Mais le piment dit de Cayenne est le piment rouge, qui "brûle dans la bouche". Ces petits fruits rouges sont utilisés tant en cuisine qu'en phytothérapie. Ils contiennent de nombreux flavonoïdes, des saponines, des caroténoïdes et une quantité appréciable de vitamine C. Mais c'est sa capsaïcine qui lui donne à la fois son piquant et ses vertus médicinales. Ses fruits en contiennent environ de 0,1 à 1,5 %.

## PROTÈGE LE CŒUR

Le piment de Cayenne utilisé sous forme de cataplasme en application externe soulage les douleurs et a une action anti-inflammatoire. Il est utile en cas de névralgies, migraines, de douleurs lombaires et musculaires, de rhumatismes, arthrose... Il agirait aussi contre les démangeaisons du psoriasis. En application

externe, il commence par provoquer une sensation de brûlure (un peu similaire à la sensation que vous éprouvez lorsque vous appliquez du baume du tigre). C'est tout à fait normal. Cette sensation disparaîtra rapidement pour laisser place à son effet antalgique. Le piment de Cayenne stimule également la digestion et la circulation sanguine. Il est recommandé aux personnes qui ont toujours froid car il régularise la température corporelle. Il protège également le cœur et aurait une action cortisone-like, utile en cas d'allergies. Il aide en outre à l'élimination des toxines du corps. Sa teneur en vitamine C et son action antibactérienne et antiseptique nous protège contre les virus et les bactéries. Manger pimenté dans les pays à risque limite la survenue de troubles digestifs tels que la diarrhée du voyageur. Le piment de Cayenne est également anti-oxydant et la capsaïcine ralentirait la croissance des cellules cancéreuses.



© ISTOCKPHOTO

## Se soigner avec le piment de Cayenne

» **Si vous perdez vos cheveux**, appliquez une lotion aux piments sur le cuir chevelu. Elle se prépare en faisant macérer quelques piments rouges pendant 24 heures dans un litre d'alcool (par exemple du rhum). Filtrez et frictionnez-vous avec cette lotion tous les deux jours.

» **En cas de mal de dents**, mélangez à part égale de la poudre de piment de Cayenne et de la poudre de gingembre. Ajoutez un peu d'eau pour faire une pâte. Appliquez un peu de cette pâte sur la dent douloureuse à l'aide d'un coton-tige, en veillant à ne pas la mettre en contact avec la gencive car le piment pourrait l'irriter. Cette pâte a une action anesthésiante de la douleur.

» **Contre un hoquet récalcitrant**, faites un emplâtre avec une cuillère à café de poudre de piment, une demi-tasse de vinaigre tiède et un peu de farine. Appliquez cette pâte sur le diaphragme jusqu'à ce que le hoquet cesse.

» **Si vous avez mal au dos**, faites un emplâtre au piment de Cayenne. Mélangez une bonne cuillère à café de piment de Cayenne en poudre à un peu de farine et d'eau de manière à obtenir une pâte. Mettez cette pâte dans un linge et appliquez à l'endroit qui vous fait souffrir. Gardez ce cataplasme une heure minimum.

» **Contre les douleurs diverses**, musculaires, rhumatismales, etc., préparez un baume au piment de Cayenne. Mélangez 20 g de piment de Cayenne en poudre à 200 ml d'huile d'olive. Faites chauffer 2 h au bain-marie. Filtrez et faites fondre 10 g de cire d'abeille dans l'huile chaude en mélangeant bien. Ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie couchée. Versez cette préparation dans un pot et laissez refroidir. Massez-vous avec ce baume 3 à 4 fois par jour.

Arkopharma  
LABORATOIRES

# ARKORELAX®

## SOMMEIL



Pour retrouver un  
**sommeil de qualité**  
et se réveiller  
sans somnolence !



- 1 RELAXATION & ENDORMISSEMENT FACILITÉ**  
Mélatonine, Valériane, Passiflore, Houblon
- 2 DIMINUTION DES RÉVEILS NOCTURNES**  
Mélisse, Eschscholtzia
- 3 RÉVEIL SANS SOMNOLENCE**

Pratique : 1 seul comprimé par jour pendant 15 jours.  
Renouvellement possible.

Complément alimentaire disponible en pharmacie



POUR VOTRE SANTE,  
MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Croc-blanc

# Connaissez-vous les ennemis de vos dents ?

PAR MARIE-FRANCE GRUGEAX-ETNA

Un sourire éclatant, des dents saines, un émail d'une blancheur immaculée... nous en rêvons tous ! Mais au quotidien nos dents sont agressées par divers aliments et de mauvais comportements. Le Dr Grégory Charneau, chirurgien-dentiste nous en dresse la liste.

## ▼ Le sucre

Les bactéries présentes normalement en bouche transforment le sucre en acide qui attaque l'émail de nos dents entraînant sa déminéralisation. Il devient poreux et amène progressivement à la naissance d'une carie. Aucune dent n'est épargnée car toutes sont soumises aux mêmes contraintes. La prise de sucre est à privilégier durant les repas car la salive neutralise son action ainsi que celle de la plaque dentaire. Elle va alors contribuer à la reminéralisation de l'émail grâce au calcium et aux phosphates qui la composent. Il est aussi indispensable de boire de l'eau pour rééquilibrer le pH salivaire. Naturellement, la meilleure des préventions est d'éviter de consommer du sucre, et de se brosser les dents 3 fois par jour.

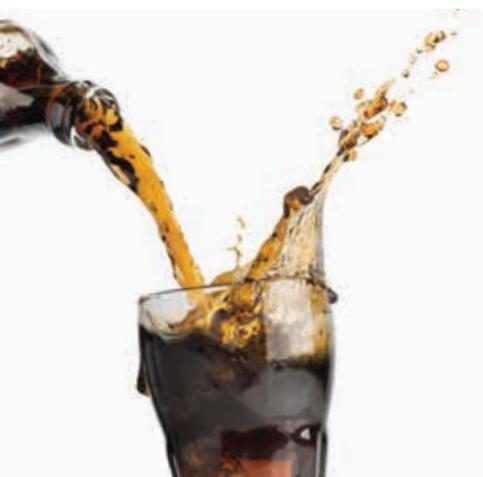


▼ **Le brossage juste après le repas**

Il est vivement recommandé d'attendre 20 min après une prise alimentaire avant de se brosser les dents. Car l'émail est fragilisé et l'action d'un brossage immédiat peut provoquer un effet abrasif sur les dents. En revanche, il est conseillé juste après le repas de se rincer la bouche à l'eau.

▼ **Les boissons acides**

Toutes les boissons acides telles que les sodas, les limonades, les jus de fruits avec sucre ajouté sont vivement déconseillées. Non seulement elles sont excessivement sucrées mais aussi très acides et provoquent une érosion accélérée de l'émail. Rappelons que l'émail est la carapace de la dent. C'est un tissu très dur mais aussi vulnérable. Il faut donc en prendre soin.



▼ **Le café et le thé**

Ils contiennent des tanins qui pénètrent l'émail de la dent en entraînant une coloration. Cette pigmentation anormale est appelée dyschromie. Le vin peut aussi tacher notre émail mais dans une moindre mesure.



© ISTOCK

▼ **Le tabac**

La nicotine et le goudron contenus dans la cigarette traversent l'émail et la colorent en profondeur. En plus, les deux associés créent un dépôt à la surface de la dent.

▼ **Les aliments trop durs**

Il faut éviter de malmenager nos dents avec des aliments trop durs comme les os, les carapaces des crustacés ou des fruits secs. Les croquer à pleines dents peut entraîner des éclats et des fractures de l'émail, nécessitant de consulter son dentiste pour une reconstitution adéquate de la dent.

▼ **Les agrumes**

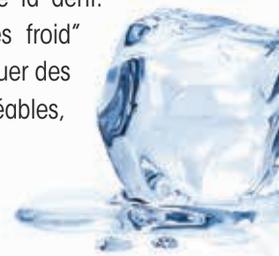
Consommés avec modération, les agrumes ne sont pas réellement agressifs. Néanmoins, croquer régulièrement dans des tranches de citron aura inévitablement un effet érosif en raison de l'acidité. Dans le même esprit, il est déconseillé de boire des jus de citron purs. Il est recommandé de les couper avec de l'eau afin d'en diminuer l'acidité.

▼ **Le cure-dent**

Le risque d'utiliser un cure-dent, c'est de le voir se casser entre les dents et de traumatiser à la fois la gencive et les tissus de soutien de la dent.

▼ **Le chaud et le froid**

Il faut éviter de boire un café très chaud et juste derrière un verre d'eau glacée. Ce choc thermique provoque des microfissures de l'émail. C'est la porte ouverte aux infiltrations bactériennes. L'eau glacée seule n'est pas un ennemi pour nos dents, mais son contact peut provoquer une hyper sensibilité. N'oublions pas que les dents sont des organes vivants. La stimulation sensorielle se transmet très vite au nerf de la dent. Le contact du "très froid" pourra alors provoquer des sensations désagréables, voire douloureuses.



▼ **Les brosses à dent dures**

Les brosses à dents dites dures ne sont valables que pour nettoyer les appareils amovibles, communément appelés "dentiers". Sinon, elles sont nocives pour nos dents car favorisent l'abrasion de l'émail. Il faut absolument privilégier les brosses à dents souples, manuelles ou électriques.



C'est une péninsule !

# Pour guérir, lavez-vous le nez !

PAR CHLOÉ GURDJIAN

Se laver le nez peut sembler banal. Et pourtant, cette pratique ancestrale est un traitement médical à part entière qui permet par ailleurs d'améliorer la santé des bronches.

**P**ratiqué depuis l'Antiquité, le lavage du nez était depuis tombé dans l'oubli. Mais les travaux du professeur Ludovic Le Taillandier de Gabory, responsable de l'unité de rhinologie au CHU de Bordeaux et de son équipe, ont permis de replacer cette pratique sur le devant de la scène scientifique. Il explique comment nettoyer au mieux son nez, porte d'entrée et gardien de l'appareil respiratoire.

## À qui ça s'adresse ?

Ceux qui n'ont pas de problème particulier n'ont pas besoin de se nettoyer le nez. Cela ne les protégera pas contre le rhume. En revanche, certains professionnels très exposés à la poussière, comme les travailleurs du bois, et ceux exposés à des substances irritantes sont concernés. Le lavage de nez peut être un moyen performant pour garder un bon fonctionnement nasal et éliminer toutes les substances irritantes ou pathogènes. C'est particulièrement important chez les travailleurs exposés aux poussières de bois en prévention non seulement du caractère irritant de certains bois mais aussi pour éliminer des substances qui peuvent sur le long terme favoriser l'apparition d'un cancer des fosses nasales. C'est

très rare mais spécifique des professions en contact respiratoire avec les tanins. Par ailleurs, toutes les maladies du nez, notamment inflammatoires et infectieuses, sont concernées par les lavages de nez. Cela permet d'évacuer les cavités nasales, qui ont besoin d'être libres, des sécrétions, des croûtes, du sang, des poussières, des allergènes, des polluants et d'aider le nez à cicatriser en post-opératoire.

## Quelle relation nez-poumons ?

Contrôler le nez permet de mieux contrôler les bronches, lorsqu'on a une maladie qui s'exprime à la fois au niveau rhino-sinusien et au niveau bronchique. Mais ce n'est pas le nez qui est la cause du dérèglement bronchique. C'est la maladie qui s'exprime sur l'ensemble de l'arbre respiratoire. Dans ces cas précis (allergie, mucoviscidose, BPCO...), si le nez ne marche pas bien, les bronches seront d'autant plus instables et difficiles à contrôler. Parce que le nez a pour fonction de conditionner l'air pour permettre un fonctionnement bronchique et alvéolaire optimal. Lorsque les 2 pôles sont atteints, on a donc besoin de contrôler les symptômes rhinologiques et évidemment d'y associer des lavages de nez.

## À quelle fréquence ?

Cela dépend de la pathologie et de l'objectif du lavage. En période post-opératoire, on aura tendance à demander aux gens de se laver le nez 3 fois par jour pendant la période de cicatrisation. En face d'une maladie chronique ou inflammatoire, la fréquence est adaptée à l'intensité de la maladie et à sa durée. La polyposse nasosinusienne (sinusite chronique inflammatoire) qui concerne 5 % de la population, nécessite de se laver le nez tous les jours, le matin. Dans la mucoviscidose, en cas d'expression de la maladie dans les fosses nasales, il faut se laver le nez tous les jours, associé à un drainage bronchique quotidien. Comme ça dure toute la vie, la régularité du lavage est privilégiée sur la fréquence et fera la différence sur le long terme.

## Comment se nettoyer le nez ?

On s'est aperçu récemment que se nettoyer le nez avec du sérum physiologique était toxique pour la cellule respiratoire nasale sur le long terme. Cette notion prend toute sa dimension pour les maladies chroniques nécessitant des lavages de nez quotidiens, voire plusieurs fois par jour, toute la vie. Depuis les années 1990, on savait que l'eau de mer avait des propriétés particulièrement bénéfiques pour la muqueuse nasale. Et on s'est aperçu que non seulement elle n'était pas toxique pour la cellule, mais qu'en plus elle améliorait le fonctionnement cellulaire et la réparation tissulaire. Le problème des lavages de nez est que l'on ne voit pas ce que l'on fait. On voit ce qui sort mais on ne sait pas si c'est réellement propre à l'intérieur des cavités. Il est donc nécessaire d'optimiser la manière de faire en tenant compte du volume d'une fosse nasale d'un adulte, qui mesure 15-20 cm<sup>3</sup>. Il faut non seulement que vous ayez le volume nécessaire pour remplir le récipient, mais aussi le débit pour créer et entretenir un flux. Ainsi, le volume optimal pour se laver un côté est de 120-130 ml par lavage, à faible pression, 120 millibars, avec un angle de distribution d'entrée à 45°, et avec de l'eau de mer.

**HIVER**

Nos solutions pour toute la famille

Plantil  
SIROP CALMANT VOIES RESPIRATOIRES  
FLAVONOÏDES  
100ml

Thymotabs  
EXTRACTION LIQUIDE  
100ml

Éucaly plus  
Aérosol  
100ml

Thymo spray  
Aérosol  
100ml

Distribué par MAEVA Réunion : 06 92 85 06 78

Tilman®  
Votre santé par les plantes

L'Entreprise de l'Année® 2013

**NOUVEAU À LA RÉUNION**

**SOULAGE LES ARTICULATIONS, TENDONS ET MUSCLES**

arthrose · rhumatisme · tendinite · luxation · entorse · arthrite

**[720 heures d'EFFICACITÉ]**

Antalgique et anti-inflammatoire

SPORT : performance et récupération

100 % naturel

Fibre textile thermorégulatrice

Jour et nuit

Existe pour : genou, coude, cheville, poignet, hanche, dos, pied, pouce, main et épaule.

Pour plus d'informations :

**MEDICOM** 02 62 26 64 57  
06 92 85 20 63

El Sarl medicom [www.medicom.re](http://www.medicom.re)

Home sweet home

# Bien vieillir chez soi

PAR BARBARA KELLER ET MSR

Les seniors n'anticipent pas assez l'aménagement de leur domicile. Rampe d'accès, douche à l'italienne... sont pourtant une aide précieuse. Visite guidée d'une maison spéciale *gramoun*.



© WAVEBRAIN/MEDIA



## Dans la salle de bain

Pour Jean-Paul Beneto, responsable d'un cabinet d'ingénierie, la priorité est l'aménagement de la salle de bain. Après 65 ans, les chutes concernent une personne sur 3 et "40 % de ces chutes ont lieu dans la baignoire". Le meilleur moyen de s'en prémunir est tout simplement de la supprimer. "La douche à l'italienne est au ras du sol. Elle ne comporte pas de marches", préfère Jean-Paul Beneto. Pour éviter de glisser, la cabine doit être équipée de barres d'appui et d'un revêtement de sol antidérapant. Un mitigeur thermique permet d'éviter les longs réglages et les

brûlures. Il existe enfin des lavabos à hauteur réglable qui permettent une utilisation en position assise. Il convient aussi de retirer les tapis ou de les fixer. Autres éléments essentiels pour limiter les risques :

- un siège de douche mural et rabattable pour s'asseoir pendant la toilette ;
- repositionnez le distributeur de papier toilette pour éviter toute contorsion inutile ;
- un rehausseur sur les toilettes et un accoudeur ;
- surélevez les appareils électriques.

## Dans le salon

La peinture a son importance. "Depuis quelques années, nous privilégions les couleurs vives pour booster nos anciens", confie Jean-Paul Beneto, responsable d'un cabinet d'ingénierie. Enfin, toute une variété d'aménagements domotiques (monte-escaliers électrique, porte électrique, ascenseur, alarme, monte-charge, etc.) pourront aussi trouver leur place, selon la configuration de la maison, les besoins et les moyens.



© MATELPRO.COM

### Dans la chambre

Le lit tient une place importante dans le quotidien d'une personne âgée. Un lit traditionnel peut tout à fait être choisi à condition de procéder à quelques aménagements.

- Utilisez des blocs surélévateurs pour rehausser le lit. Il existe également des pieds extensibles.
- Troquez le vieux matelas contre un neuf, en veillant à ce qu'il ne soit pas trop dur. Un inclinateur peut aussi être glissé sous le matelas pour relever le buste ou les jambes.

Dans certains cas, le choix d'un lit médicalisé devra être envisagé. Une veilleuse ou des interrupteurs luminescents peuvent être installés à côté du lit. Tout comme un moyen de communication (téléassistance, téléphone, interphone, etc.). À noter que l'éclairage doit être renforcé dans toutes les pièces. Des volets roulants électriques sont aussi plus pratiques.

### Dans la cuisine

Installer l'électroménager (réfrigérateur, four, lave-vaisselle...) à la bonne hauteur limite les efforts et les risques de chute ou de brûlure. Prévoyez suffisamment d'espaces de rangement et aménagez-les pour qu'ils soient le plus fonctionnel possible (ce que vous utilisez le plus souvent à votre portée). Évitez les portes dans les meubles bas. Elles ne sont pas pratiques et obligent à faire une gymnastique dangereuse. Faites poser un sol non glissant. Afin d'éviter les fuites de gaz, les accidents et la manipulation des bouteilles de gaz, il est conseillé aux personnes âgées d'échanger leur gazinière contre des plaques et un four électriques. Un four micro-ondes est aussi très pratique.



Notre société spécialisée dans la vente et la maintenance de matériel médical, depuis 22 ans propose une large gamme de produits répondant aux besoins des collectivités, professions libérales et particuliers.

#### AIDES À LA MOBILITÉ

Guidon de transfert, déambulateur, fauteuil...

#### MOBILIER MÉDICAL

Lit médicalisé, table à manger au lit...

#### AIDE À LA TOILETTE

Chaise garde-robe, barre d'appui...

#### AIDE AU REPAS

Couverts adaptés, sets antidérapants...

#### POSITIONNEMENT

Matelas, coussins...



VENTE  
LOCATION

Venez découvrir dans notre boutique, un choix important d'articles dédiés au **maintien à domicile**.  
Notre boutique est ouverte du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30.  
Notre service commercial se déplace sur toute l'île pour venir vous rencontrer.

52, chemin Cachalot  
SAINT-PIERRE - Pierrefonds  
02 62 26 64 57  
dhippolite@medicom.re  
f Sarl medicom

Partenaire des grandes marques :



www.medicom.re

PAR ASTRID BOURDAIS

Pleurs, température, alimentation, coucher, selles... les premières semaines à la maison sont parfois difficiles pour les mamans. Conseils et mots rassurants de spécialiste.

Aux p'tits soins

# Premier mois, premiers tracas

## 1 Fatigue et micro-rythmes

"Les mamans n'anticipent pas les difficultés du retour à la maison. Les premières causes de consultation à la sortie de la maternité sont la fatigue et le stress. Je reçois souvent des mamans en pleurs", raconte Chloé Narbais-Depoix, pédiatre. En effet, il faut concevoir l'allaitement comme un travail à temps plein. "Le congé maternité est un temps pour s'occuper du bébé et de soi. Au début, le bébé tète entre 10 et 12 fois par jour. Ce qui laisse peu de temps pour faire autre chose. Si la maison est en désordre, ce n'est pas grave", insiste la pédiatre. **Les premiers mois, le bébé n'a aucun rythme et fonctionne par micro-siestes.** Il faut donc s'adapter entièrement à lui et tenter de dormir en journée, lorsqu'il est plus calme. En fin d'après-midi, il est énérvé par la nuit qui tombe et fatigué de sa journée, c'est donc normal qu'il pleure. "Contrairement à ce que l'on entend, il ne faut pas laisser un bébé pleurer car il a besoin d'être porté et sécurisé. Il ne fait pas de différence entre son corps et celui de sa mère et se sent coupé de ses racines. Le porte-bébé est très pratique pour cela." Mais parfois, les pleurs sont tellement intenses et la fatigue de la maman est tellement grande qu'il vaut mieux laisser le bébé pleurer plutôt que de craquer et de le secouer, ce qui pourrait lui laisser de graves séquelles. "Dans tous les cas, il faut demander de l'aide. À sa famille, au voisinage ou à la maternité."



© ISTOCKPHOTO



## 2 Fièvre et malaise

• **Toute fièvre dans les 2 premiers mois de vie est anormale** et nécessite une consultation. "Le bébé est très fragile pendant cette période, souligne la pédiatre. Une fièvre durant le premier mois peut être due à une infection materno-fœtale causée par des germes de la maman au moment de la naissance. Il faut alors traiter très rapidement par antibiotiques." Une fièvre peut également être le signe d'une infection urinaire.

• Parfois, **les bébés pleurent tellement qu'ils semblent un instant arrêter de respirer.** Ce n'est pas grave. En revanche, si le bébé devient bleu, c'est qu'il fait un malaise. Il faut le stimuler et l'emmener en urgence à l'hôpital.

## 3 Selles, coliques et régurgitations

• **Un bébé au sein ne peut pas être constipé.** S'il fait pipi et qu'il prend du poids, tout va bien, même si ses selles sont irrégulières. Pour un bébé nourri au biberon, il est normal de compter 2 à 3 selles par jour à 1 selle tous les 2 à 3 jours. En cas de selles blanches et pâteuses, il faut consulter immédiatement.

• **Quand un bébé souffre de colique,** qu'il hurle et se tortille, on peut tenter de l'apaiser en lui massant le ventre doucement. "Il faut éviter les tisanes achetées au marché, car le foie du nourrisson n'est pas mature, précise la pédiatre. Il existe des préparations à faire en pharmacie et des traitements homéopathiques. Mais si on est trop inquiet, il faut consulter."

• **Les régurgitations sont normales :** c'est comme si un adulte buvait 6 l de lait par jour, allongé et avec un clapet immature. Elles deviennent inquiétantes si l'enfant hurle à chaque régurgitation. Il faut alors consulter. Pour les bébés nourris au biberon, il faut choisir un lait maternisé et éviter d'en changer trop souvent.

#### 4 Acné, fesses rouges, tête plate et strabisme

• **L'acné du nourrisson** n'est pas grave du tout et passe toute seule. Pour la peau sèche, privilégier les savons doux pour peaux atopiques sans parfum. Si on souhaite que le bébé sente bon, vaporiser le parfum sur ses vêtements et non sur sa peau. Quant aux fesses rouges, mieux vaut prévenir que guérir, car une fois installé, le problème est difficile à éliminer. Il faut donc éviter les lingettes pour les soins du siège et préférer un coton avec de l'eau ou du liniment. À la moindre rougeur, une crème à base de pâte à l'eau doit être appliquée sur le siège pour faire barrière.

• **Si la tête est un peu plate** mais que l'enfant la tourne bien des deux côtés, tout va bien. C'est une question de position. Mais si la tête est toujours penchée d'un seul côté, il faut consulter et faire des séances de kinésithérapie pour éviter la tête asymétrique plus tard.

• **Les yeux qui louchent** sont aussi un sujet d'inquiétude. Le nourrisson voit flou et il peut loucher légèrement, ce n'est pas grave. En revanche, si le strabisme est fixe et franc, c'est une urgence.

#### 6 Visites chez le pédiatre

La visite du premier mois est très importante car elle permet de faire le point sur la santé du bébé et le moral de la maman. C'est l'occasion pour elle de poser toutes les questions qui l'inquiètent. **Au cours des 6 premiers mois, le bébé doit voir le pédiatre une fois par mois** afin de contrôler sa courbe de croissance, son développement moteur et sensoriel, son tonus, sa vision, son audition. Les vaccins obligatoires sont également effectués lors de ces visites.



#### 5 Prise de poids

"Il ne faut pas louer de balance pour la maison car c'est une source de stress pour la maman", martèle la pédiatre. **Surveiller la prise de poids est important** mais il est mieux de confier cette opération à la sage-femme (1 à 2 prises en charge à domicile jusqu'au 12<sup>e</sup> jour de l'enfant et au cabinet ensuite) ou au pédiatre lors des visites programmées. Au moindre doute, il faut consulter.



© ISTOCKPHOTO

**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
- > Blomonde 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](http://BABYBIO.FR)

Contact :  
AVICO - 06 92 77 29 63  
[avico@outlook.com](mailto:avico@outlook.com)

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**Vitamine C**  
*2 faces, 2 actifs.*

**Stévia\***  
sans sucres



En vente en pharmacies  
et parapharmacies.



\* Édulcorant d'origine naturelle extrait de la plante de Stévia.

**Nutrisanté**  
Laboratoires

Renforcez votre nature.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Laboratoires Nutrisanté - 810 - Plus - Plus d'Activité Sud Loire 85 012 Montjean - FC2 La Roche-sur-Yon B 315 249 821 - SAS au capital de 2 000 000 €

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

La sophrologie, méthode à médiation corporelle, aide à se relaxer et à se recentrer. Très appréciée des enfants, elle est particulièrement adaptée pour améliorer leur concentration, mieux gérer les colères, le stress...

Relax, Max !

# La sophrologie, c'est aussi pour les enfants !

**A** la question : "La sophrologie est-elle adaptée aux enfants ?", Isabelle Fournier, sophrologue formée à la méthode caycédienne, répond sans hésiter : "Oui ! Car ils sont très réceptifs et plus ouverts que les adultes qui peuvent avoir des a priori, des jugements ou croyances, des doutes. L'enfant est beaucoup plus libre, sans barrières mentales, il est dans "l'ici et le maintenant". De plus, il a un imaginaire débordant, il entre beaucoup plus vite dans l'état recherché."

## JOUER AVEC SON IMAGINAIRE

Le sophrologue choisit l'outil qui correspond le mieux à l'état, la personnalité et la demande du patient. Durant la séance, on

entre dans une phase de détente, caractérisée par une activité rythmique cérébrale bien spécifique (entre 8 et 13 Hz), appelée rythme alpha, entre la veille et le sommeil, niveau dans lequel une personne entre aux moins 2 fois par jour, lors de l'éveil et de l'endormissement. Les techniques sont variées : mouvements accompagnés par des exercices de respiration, intériorisation, visualisations... Dans un premier temps, les stimulations physiques permettent au corps de se relâcher, puis des exercices de respiration et des visualisations entraînent un lâcher-prise du mental. "Pour les enfants, les mots employés par le sophrologue seront plus simples ou plus imagés. On parle avec des symboles. Par exemple :



## Quelle différence avec l'hypnose ?

La sophrologie se situe au même niveau de conscience que l'hypnose, la méditation, c'est à dire au rythme cérébral alpha. Mais à la différence de l'hypnose où les choses sont imposées, en sophrologie on propose, on suggère, et la personne prend conscience de ce qu'il se passe. "Ça picote, c'est froid, c'est chaud..." On arrive finalement au même niveau de relaxation que l'hypnose ou le yoga en méditation profonde. Isabelle Fournier, sophrologue

*"Prends une gomme magique avec laquelle tu gommages toutes les tensions". On joue davantage sur son imaginaire.*" Une séance avec un enfant (à partir de 6 ans) va durer environ 1 h. Le sophrologue reçoit d'abord les parents et l'enfant afin de connaître le problème. Puis l'enfant reste avec le sophrologue qui le rassure et débute la pratique. À la fin de la séance, l'enfant peut, s'il le souhaite, échanger sur ce qu'il a vécu, dessiner afin de s'en rappeler. En général, il faut entre 3 et 5 rendez-vous, tous les 15 jours environ afin qu'il puisse refaire les exercices et s'y entraîner. Il ne faut pas que cela devienne une contrainte. À chaque séance, les exercices diffèrent. Le but est d'être autonome rapidement et que l'enfant puisse choisir entre tous les exercices de respiration, de visualisation qu'il aura pratiqués. Il n'y a pas besoin d'avoir un problème particulier pour adopter la sophrologie. Cependant, pour les enfants, les demandes les plus fréquentes portent sur un manque de concentration à l'école ou de confiance en soi, une hyperactivité,

des problèmes de sommeil. Chez les adolescents, sur la préparation aux examens, le stress, la prise de parole devant un public. En situation concrète, l'enfant va repenser et refaire ce qu'il a appris lors de la séance (un exercice de respiration, de contraction et relâchement, une visualisation, en respirant profondément...).

### LES ENFANTS ADORENT !

Si la demande porte sur une situation de stress, comme un examen, le sophrologue propose par exemple à l'adolescent de faire cette visualisation mentale : "Je suis bien préparé à l'examen, je ne transpire pas, n'ai pas chaud, je suis serein, je sais faire les exercices." Le jour J, il aura l'impression d'avoir déjà vécu l'examen et saura se remettre en situation de calme et de détente. Il se sentira beaucoup plus à l'aise. Lorsque le cerveau est en rythme alpha, tout ce que l'on visualise s'y imprime et explique le fait qu'on a l'impression de l'avoir déjà vécu. Isabelle Fournier ajoute : "J'ai fait des séances à l'école et les enfants de

*8 et 11 ans ont adoré... Ils découvraient cela pour la première fois et étaient très réceptifs. Ils voulaient tous y participer. En groupe, c'est très intéressant, plus global. Les exercices se font à 2, 3 ou tous ensemble. Il y a une émulation qui se crée et on apprend ensemble à se relaxer, se recentrer sur soi-même, écouter son corps, s'intérioriser, se calmer et être plus serein face aux stress de situations réelles. C'est une opportunité de faire découvrir la sophrologie aux plus jeunes, car ils expérimentent une approche de la relaxation et vont pouvoir s'en servir tout au long de leur vie."*

RecyclArt

# Fournitures scolaires : offrez-leur une nouvelle vie !

PAR BARBARA KELLER

Récupérez les anciennes fournitures scolaires de vos enfants et transformez-les en objets ludiques, utiles et artistiques.



## › Une trousse d'école en forme de basket



Les pieds de vos enfants poussent vite ! Si une paire de baskets leur plaisait beaucoup et qu'ils peinent à s'en séparer, proposez-leur de les garder pour les transformer en trousse. Idéalement, ce sont les baskets montantes en tissu qui conviennent le mieux pour cette réalisation.

- Après avoir passé la chaussure à la machine à laver, ôtez les lacets et mesurez la longueur de l'ouverture de chaussure de haut en bas (ici, nous avons utilisé une fermeture de 25 cm). Achetez une fermeture de la couleur de votre choix.
- Coudre la fermeture des 2 côtés de la chaussure (à la machine ou à la main).
- L'essentiel est fait ! Le reste n'est que de la déco : chutes de tissu, nœuds, sequins, bordures colorées... Collez tous les éléments selon votre goût.
- Finissez par un lacet qui passera par les trous de côtés (sans croiser, afin de ne pas gêner la fermeture).





## › Des tampons en gomme à papier

Les gommages finissent rarement l'année en un seul morceau ! Gardez précieusement les bouts de gomme perdus au fond des trousseaux ou du cartable.



© BARBARA KELLER, ISTOCKPHOTO

- Sur la surface plate de la gomme, dessinez des formes simples et découpez-les à l'aide d'un cutter.
- Collez vos formes découpées sur des bouchons de bouteilles en plastique.
- Si vous ne disposez pas de tampons encreurs, récupérez les petites éponges rondes qui accompagnent les ardoises et qui sont souvent vendues avec leur petite boîte. Coupez 1 ou 2 cartouches de stylo et versez l'encre sur l'éponge. Il ne reste plus qu'à tamponner !

## › Des CD pour apprendre à lire l'heure



À partir de 6 ans, cette horloge rendra l'apprentissage de l'heure ludique et agréable. Vos anciens CD peuvent ainsi servir de support à réaliser très facilement une petite horloge.



- À l'aide d'un feutre indélébile, dessinez 4 cercles sur le CD, au centre desquels figureront les chiffres cardinaux (3, 6, 9, 12). Marquez ensuite les chiffres restants entre chaque cercle de façon à ponctuer les heures.
- Au dos et au centre du CD, collez une rondelle, coupée dans un bouchon de liège.
- Dessinez et découpez dans un carton, 2 flèches, une grande et une petite. Colorez-les (des couleurs différentes permettent aux enfants de mieux distinguer la différence entre les aiguilles).
- Fixez les 2 aiguilles au recto du CD à l'aide d'une punaise piquée au centre, dans la lamelle de liège.
- Pour maintenir l'horloge debout, découpez un rectangle de 12 cm sur 5. Découpez 2 fentes à 1 cm des 2 bords. Pliez le carton en 2. Il ne reste plus qu'à placer l'horloge dans les fentes du carton plié !

## › Une pluie de crayons de couleurs



Les enfants aiment les crayons de couleur neufs et délaissent souvent ceux qu'ils ont déjà beaucoup taillés. Les crayons raccourcis permettent néanmoins une multitude de reconversions, bien loin de leur utilité première.

- Customisez un cadre ou un petit miroir avec des chutes de crayons. Ils se coupent facilement à l'aide d'un cutter s'il faut ajuster les tailles pour réaliser un encadrement. Ils se percent aussi avec une mini perceuse et viennent agrémenter un joli tour de cou.



Zen attitude

# Une rentrée sans stress grâce au reiki

PAR NELLY LEVAIN,  
PRATICIENNE CERTIFIÉE EN REIKI

Vous avez du mal à vous endormir ? Vos nuits sont agitées ? Vous vous sentez fatigué ? C'est probablement le stress de la rentrée ! Pas de panique, le reiki est un moyen étonnant pour s'en libérer.

**L**e reiki est tout simplement une pratique de relaxation profonde, simple et naturelle, d'origine japonaise. Lorsque l'on se forme au reiki, on apprend à développer (par des techniques très codifiées) sa faculté à se connecter à l'énergie vitale, celle qui est à la source de toute vie. Cela, afin d'aider les personnes à puiser en elles leurs ressources d'auto-guérison pour faire face plus facilement aux situations du quotidien. Idéal pour affronter le stress de la rentrée ! Quand tout va bien, notre énergie circule librement en nous sans que nous en ayons conscience. Malheureusement, nos rythmes de vie accélérés créent des tensions phy-



siques et psychologiques qui vont naturellement se transformer en blocages énergétiques avec leur cortège de maladies, d'émotions décuplées, voire de mal-être général. En cette période de rentrée scolaire et professionnelle, avoir l'impression de se laisser envahir par une vague de stress est fréquent. La rentrée constitue un changement, un déséquilibre. Conséquence : la respiration s'accélère, le rythme cardiaque et la tension artérielle augmentent, les muscles se contractent... Le reiki peut jouer un rôle. Par sa technique, le praticien va réveiller votre circulation énergétique, l'augmenter, la booster.

### ÉNERGIE UNIVERSELLE

Une séance de reiki commence par un court entretien afin de déterminer le travail à effectuer. Puis, vous vous allongez, habillé, sur une table de travail avec les yeux fermés, lumière tamisée et musique zen. Le praticien pose légèrement ses mains à différents endroits de votre corps (en descendant de la tête aux pieds). À l'aide de ses mains et de ses méditations, il canalise l'énergie universelle. Il aide cette énergie à pénétrer dans votre corps (notamment par vos centres d'énergie appelés chakras). Au fur et à mesure, un état de relaxation vous gagne. Ainsi,

le reiki augmente votre champ vibratoire énergétique, permet un moment de calme, d'ancrage, de ressourcement. Le mental est court-circuité avec pour conséquence positive un lâcher-prise plus facile, une sérénité à toute épreuve face aux montagnes de choses que vous avez à faire.

### REIKI À L'HÔPITAL

Le reiki est utilisé par certains praticiens, notamment aux États-Unis, pour réduire le stress des patients avant une chirurgie, lors d'un accouchement, ou dans des maisons de retraite pour réduire le stress et les périodes de déprime. Mais aussi en France, notamment à l'hôpital Poincaré, au sein du service d'oncologie pédiatrique. En 2004, une étude menée sur 45 personnes a évalué l'efficacité du reiki contre le stress et les symptômes de dépression, et a conclu à une diminution significative des symptômes ainsi qu'un maintien des effets bénéfiques 1 an après les traitements (reiki avec contact et reiki à distance). Enfin, le reiki est une pratique à placer dans le champ de la santé mentale positive non médicale, que l'OMS définit comme *"un état de bien-être complet physique, mental et social permettant de faire face aux difficultés normales de la vie"*.

## 15 min pour se débarrasser de son stress !

1. Fermer les yeux et faire le vide dans sa tête, c'est-à-dire ne pas se fixer sur ses pensées mais les laisser passer.
2. Concentrer son attention sur ses mains fermées et collées l'une à l'autre et à hauteur du cœur.
3. Visualiser une boule blanche lumineuse dans ses mains avec des rayons de diamant qui partent dans toutes les directions. Rester 5 min ainsi et ressentir l'énergie dans tout le corps. Pour la suite de l'exercice, rester 2 min dans chaque position indiquée ci-dessous en visualisant toujours la lumière dans les mains avec ces rayons blancs incandescents.
  - Poser une main à plat sur le front et l'autre sur l'occiput.
  - Descendre au niveau de la gorge avec les mains posées l'une en-dessous de l'autre à plat, doigts collés.
  - Descendre ensuite au niveau de cœur.
  - Descendre au niveau du plexus.
  - Descendre au niveau du nombril.
  - Rouvrir les yeux et ressentir la sensation d'apaisement.

# OENOBIOI<sup>®</sup>

INNOVATION  
CAPTEUR



## Oenobiol Capteur 3 en 1<sup>®</sup>

- 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  
MEDICAL

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui relève, en France, de la catégorie dispositifs médicaux de diagnostic in vitro (DMDI).  
CE. Réservé à l'adulte. Espace d'au moins 4 heures la prise d'autres médicaments. Lire attentivement la notice.  
Demandez conseil à votre pharmacien. Fabriqué par Laboratoire CLÉMASCIENCE - France, janvier 2015.  
\*Évaluation de l'efficacité in vitro d'une composition à base d'un complexe de fibres linéaires, sur 4 produits gras: pain, chocolat, crème glacée, bonbon.



Distributeur exclusif :



contact@groupe-novadis.com



## ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform!**  
chez vous



# 25€

Vous ne payez  
que les frais d'envoi !

Remplissez le formulaire et retournez-le  
accompagné d'un chèque de 25 € (à l'ordre de  
Kajou communication) à : ANFORM ABONNEMENT  
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3 - 97410 Saint-Pierre

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

VILLE : ..... CODE POSTAL : .....

TÉL. : .....

DATE ET SIGNATURE

## 6 numéros (1 an)

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

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

Graisse anatomie

# Perdre du ventre intelligemment

© ISTOCKPHOTO

PAR BRIGITTE DUPLESSIX,  
NATUROPATHE ET NUTRITIONNISTE

D'où vient la graisse abdominale ? Quelle est sa fonction ? Et surtout, comment s'en débarrasser une bonne fois pour toutes ?

**V**otre corps est-il en forme de pomme (graisse concentrée sur la ceinture abdominale) ou en forme de poire (graisse au niveau des fessiers/haut des cuisses) ? Si vos excès de graisse ont tendance à s'accumuler sur l'abdomen, vous savez certainement combien il est difficile de s'en débarrasser. Et cette graisse dite viscérale est dangereuse pour la santé. En effet, elle est le premier indicateur de maladies cardio-vasculaires, d'hypertension, de résistance à l'insuline, de diabète ainsi que de certains cancers.



## 1 Quelles sont les causes ?

La graisse s'installe dans la région abdominale sous l'effet du cortisol, hormone du stress. Le mécanisme est le suivant : lorsque le cerveau perçoit un danger imminent, il déclenche 2 actions distinctes :

1. **la production d'adrénaline**, qui provoque le réflexe de lutte ou de fuite ;
2. **la production de cortisol**, lequel mobilise le sucre (sous forme de glucose) pour le fournir immédiatement au cerveau. Cette énergie instantanée est de courte durée (5 à 10 min).

Malheureusement, le stress lié à notre mode de vie moderne n'a plus rien à voir avec le stress de survie de nos ancêtres. Tout ce sucre disponible pour le cerveau, s'il n'est pas immédiatement brûlé par une activité physique, n'a nulle part où aller. Il va donc s'accumuler sous forme de graisse, d'abord autour du foie chargé de la reconversion de sucre en énergie. Le cycle de la graisse abdominale est alors enclenché. Après un événement stressant, le cortisol reste élevé dans le sang. Ce qui stimule l'appétit et les fringales de sucres rapides. Les stressés chroniques ont souvent faim et grignotent toute la journée. Si aucune dépense physique ne se produit sous l'effet du stress, les grignotages vont se stocker autour de l'abdomen.

## 2 Comment calculer sa graisse abdominale ?

La meilleure méthode de calcul est de **mesurer le rapport tour de taille/hanches**.

- À l'aide d'un mètre de couturière, mesurez votre tour de taille en cm au niveau du creux de la taille ou au niveau du nombril.
- Divisez-le par votre tour de hanches en le positionnant sur l'os de la hanche.

Les femmes ne doivent pas dépasser 0,8 cm et les hommes 0,95 cm. Si vous dépassez cette mesure, votre graisse abdominale est considérée comme "toxique" et vous devez agir !

### 3 Comment agir ?

Voici un plan d'action sur 3 mois, le minimum pour obtenir une modification de l'organisme. Concentrez-vous sur 3 domaines :

- 1. la gestion du stress** (il existe de plus en plus de méthodes très efficaces dans ce domaine) ;
  - 2. le changement de votre alimentation** mais aussi de votre mode d'alimentation ;
  - 3. l'introduction d'exercices physiques** (absolument essentielle).
- Aidez-vous de compléments alimentaires conseillés par votre naturopathe ou votre nutritionniste. Ils vous aideront à passer le cap, mieux gérer vos fringales, mieux digérer, mieux dormir.
  - Arrêtez les régimes "miracles" qui n'ont rien de miraculeux sinon de vous faire perdre beaucoup d'eau et de vous affaiblir. Le stress corporel causé par une perte de poids rapide génèrera un "effet famine" qui augmentera votre taux de cortisol et stockera la graisse abdominale. Vous reprendrez tous les kilos perdus et en ajouterez 1 ou 2 de plus.
  - Rééquilibrez votre taux de sucre en réduisant vos portions et en introduisant 2 collations protéinées dans la journée (amandes / noisettes / graines). Éliminez les sucres rapides (gâteaux, biscuits, sodas, etc.). Votre organisme s'apaisera et vos fringales aussi. Votre énergie sera plus constante tout au long de la journée. Vos intestins et votre peau vous remercieront. Tenez bon pendant 3 mois, faites-vous aider si nécessaire.

### Êtes-vous un stressé chronique ?

Parmi les nombreux symptômes du stress, reconnaissez-vous ceux-ci ?

- Appétit insatiable et incontrôlable.
- Envies de sucres, de caféine ou d'alcool.
- Maux de tête récurrents ou migraines.
- Problèmes digestifs.
- Hypertension.
- Fatigue chronique.
- Insomnies.
- Baisse de la libido.

**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 92 52 07 50  
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière – [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Ecole Européenne de Naturopathie  
**DARGERE UNIVERS**  
anciennement Marchesseau

Formations  
présentielles  
de 900h à 2100h

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

LA RÉUNION - BELFORT - PARIS - POITIERS

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

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

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

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

06 93 02 33 17  
[www.ecoledatgere.fr](http://www.ecoledatgere.fr)

FORMATION EN NATUROPATHIE

No limit

# 10 conseils pour se dépasser !

PAR BARBARA KELLER

Elle parcourt le monde entier, interviewe des scientifiques, philosophes et entrepreneurs en quête de sens et de bonheur. Lilou Macé, journaliste, auteure et coach en développement personnel nous livre les clés pour se dépasser, lever les barrières qui nous empêchent d'avancer.

## 1 Passer du temps dans la nature

Dès que vous le pouvez, faites une balade en forêt, sur une plage ou en montagne. Prenez un moment pour observer la nature tout autour de vous, sa beauté, sa fragilité, sa force et son abondance. Ralentissez votre fréquence cardiaque en respirant profondément. Remplissez vos poumons d'air frais et de belles énergies. Prenez un arbre dans vos bras et recevez ses vibrations comme un cadeau de vie. Nourrissez-vous de ce moment.

*"Pour avancer,  
il est impératif de se  
pardonner, de lâcher prise  
et de nourrir votre présent  
de pensées lumineuses."*

## 2 Remercier la vie

Chaque jour, remerciez la vie pour ce qu'elle vous apporte. Quand vous traversez des moments difficiles, faites une liste avant de vous coucher, de toutes les choses positives de votre vie. Remarquez tout ce pour quoi vous pouvez être reconnaissant. Cela implique aussi les situations inextricables qui ont fini par se dénouer.

## 3 Se pardonner les erreurs passées

Le moment présent est rare et précieux. Si vous êtes préoccupé par votre passé ou inquiet de votre futur, votre énergie est utilisée à nourrir des pensées angoissantes inutilement. Pour avancer, il est impératif de se pardonner, de lâcher prise et de nourrir votre présent de pensées lumineuses. Se pardonner ses échecs, ses erreurs, ses mauvais choix permet un changement de vie. Le pardon sincère est un cadeau que l'on se fait à soi-même. Il nous libère de nos chaînes.

## 4 Créer des intentions

Après un moment difficile ou avant une réunion importante, prenez l'habitude de créer une intention. C'est simple et efficace ! Par exemple : vouloir être productif, vouloir que la négociation se passe bien, avoir confiance en soi ou encore être à l'écoute de ses intuitions... Vous pouvez créer des intentions pour tout. Il est utile de créer une intention lors d'un défi ou d'un moment difficile afin d'instaurer un contexte plus inspirant et stimulant.

## 5 Ouvrir son cœur

On nous a appris à fermer notre cœur pour nous protéger et ne plus avoir mal. Mais un cœur fermé n'est pas très utile. Nous n'avons dès lors plus accès à une source infinie de sagesse. Rouvrir son cœur consiste à oser de nouveau ressentir pleinement les choses de la vie. Cela signifie être bienveillant vis-à-vis de soi-même, réapprendre à s'aimer, à se faire confiance. Un cœur ouvert distingue mieux les situations, personnes, événements et informations qui sont bons pour lui ou pas.

## 6 S'attendre au meilleur

Le meilleur est à venir, encore faut-il être ouvert à une telle possibilité. En s'ouvrant au possible, au merveilleux, au magique, nous invitons la chance dans notre vie. Certaines personnes semblent toujours attirer à elle le meilleur et rebondir de toute situation, pendant que d'autres semblent être à contre-courant. Se souhaiter le meilleur permet de gagner en joie, en créativité, de faire des choix qui conduisent au bonheur. Les défis sont encore présents mais ils deviennent bénéfiques, stimulants et enrichissants.

## 7 Écouter son intuition

Notre intuition est notre 6<sup>e</sup> sens, naturel et inné. Nous sommes tous intuitifs. Prendre le temps d'écouter son intuition, et d'agir en conséquence, permet de sortir de sa zone de confort, de vivre une vie bien plus épanouissante et aventureuse. L'intuition nous guide vers de nouvelles solutions, c'est la voix de notre cœur, douce et rassurante. Elle nous met en phase avec notre environnement et ses vibrations.

*"Se souhaiter le meilleur permet de gagner en joie, en créativité, de faire des choix qui conduisent au bonheur."*

## 8 Retenir les leçons de la vie

Chaque étape et défi de la vie nous permet de nous comprendre un peu mieux, de passer au stade suivant. Cela évite de tourner en boucle. Si nous résistons au changement, les situations se répètent. Apprendre ses leçons de vie, se remettre en question, permet de changer et d'évoluer. L'idée est de vivre certaines situations en prenant du recul et de la hauteur et de se poser les questions suivantes : Pourquoi attirez-vous un tel défi ? Quels en sont les leçons positives ? Qu'avez vous appris sur vous et sur les autres ? Prenez un papier et un crayon et répondez à ces questions par rapport à une situation que vous traversez en ce moment.

## 9 Demander de l'aide

Quand nous faisons face à un problème, nous essayons bien souvent de trouver une solution par nous-même ou en sollicitant notre entourage. Quand vous traversez une épreuve, demandez un coup de main à la vie puis observez... Restez ouvert et reprenez vos activités... les solutions se manifesteront.



## 10 **Danser** et bouger

Faites circuler l'énergie ! Mettez votre musique préférée et défoulez-vous quelques minutes. Mettez-y toute votre énergie, bougez-vous, libérez-vous puis reprenez vos activités. De nouvelles idées se présenteront à vous car votre énergie a été renouvelée et libérée, laissant place à l'émergence de nouvelles idées et solutions.

# MATIS

PARIS



**RÉPONSE JEUNESSE**

Huile Démaquillante Confort

La performance d'une huile soyeuse qui, au contact de l'eau, se transforme en émulsion lactée pour démaquiller en douceur le visage et les yeux.

**NOUVEAUTÉ**

Un véritable pré-soin démaquillant, alliant plaisir et efficacité.

Disponible dans les instituts et pharmacies agréées  
06 92 65 23 63

## ARTICULATIONS avant que ça coince... RÉAGISSEZ !

Votre capital articulaire est précieux...  
Faites le bon choix avec Phytalgic® !

**Formule renforcée**  
qui veille sur le trio :

- Articulations
- Cartilage
- Ossature

EN PHARMACIE / PARAPHARMACIE  
FORMAT CLASSIQUE ACL : 5104204  
FORMAT ÉCONOMIQUE ACL : 5425902

Phytalgic est une marque déposée de Nutrilab.



Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Cri du cœur

# Psycho-bio-acupressure : libérez vos émotions !

PAR ASTRID BOURDAIS

La psycho-bio-acupressure ou PBA est une méthode inspirée de l'acupuncture qui promet d'évacuer les blocages émotionnels en douceur et définitivement.

“ **A**vec la PBA, le praticien rééquilibre une énergie perturbée grâce à la méthode des 5 points. Ensuite, il libère les blocages émotionnels en profondeur, définitivement et sans avoir à chercher le pourquoi du comment”, explique Stéphanie Cuvelier, praticienne PBA. Rien à voir donc avec une psychothérapie, qui peut durer des années, ou avec une séance d'acupuncture, qui cherche à rétablir la santé et l'équilibre du patient plutôt qu'à le libérer d'une émotion.

## 5 POINTS D'ACUPRESSURE

Mise au point dans les années 1990 par le Dr Pierre-Noël Delatte, la psycho-bio-acupressure s'inspire de l'acupuncture. Alors qu'il souhaite soulager ses patients physiquement, le médecin se rend compte que certaines combinaisons de 5 points d'acupressure leur apportent également du bien-être. De nombreuses années de pratique lui permettent de mettre au point des circuits énergétiques bien précis qui correspondent chacun à une énergie perturbée. “Il suffit de répéter

cette combinaison 3 fois successivement pour rétablir l'équilibre”, explique Stéphanie Cuvelier. Colère, stress, anxiété, hyperémotivité, trac, difficulté à mémoriser ou à se concentrer... la méthode entend les chasser en quelques minutes et de manière naturelle (d'où le “bio” de “psycho-bio”).

## LIBÉRÉ, DÉLIVRÉ

Une fois l'énergie du corps rééquilibrée (comptez moins d'un quart d'heure), il s'agit de libérer des blocages qui peuvent gêner la vie. “Ce sont des conditionnements qui se sont accumulés en vous et malgré vous, souvent dans l'enfance, suite à une émotion ingérable”, explique la praticienne. Des études récentes montrent d'ailleurs que la zone du cerveau qui permet de faire face à des émotions (le cortex préfrontal) ne commence à mûrir que vers 10 ans et continue d'évoluer pendant toute l'adolescence. Ainsi, le sentiment d'abandon du bébé qui pleure dans sa chambre en attendant que sa maman vienne le consoler peut s'inscrire durablement en lui. De même, le manque de confiance en soi, l'incapacité à lâcher

prise sont des blocages assez universels. D'autres blocages peuvent être plus personnels : la peur de l'avion, de l'hôpital, des agressions, de la mort, de la sexualité... "Ce sont des erreurs d'aiguillage, illustre Stéphanie Cuvelier. Ce n'est pas nous et cela peut nous empêcher de vivre. La PBA permet d'évacuer le blocage, tout simplement." La PBA serait également indiquée pour les affections psychosomatiques, les problèmes de peau, de prise de poids, de fertilité...

### 3 À 4 SÉANCES

Le praticien commence par prendre le pouls du patient, allongé tout habillé, et détermine, à l'aide d'une liste, les combinaisons à 5 points à activer pour le rééquilibrer. Cette partie est accessible à tous et peut être pratiquée chez soi. Ensuite, le praticien travaille, toujours avec le pouls, une liste plus importante de blocages potentiels, son ressenti et la verbalisation de celui-ci. Il pourra par exemple demander : "Est-ce que cela vous est arrivé de vous sentir un peu seul, pendant votre enfance ?" "Il s'agit de verbaliser le blocage avec une grande délicatesse puis de l'évacuer sans chercher à l'expliquer", souligne la praticienne. "Normalement, tout cela se fait en douceur. Si cela provoque une réaction émotionnelle trop importante, je réapplique le circuit à 5 points." Après la séance, le praticien recommande à son patient de ne plus y penser, de ne pas ressasser ce qui vient de se passer. Pour les bébés et les enfants, une seule séance suffit souvent. Pour les adultes, les praticiens recommandent 3 à 4 séances d'1 h par an.

Pour aller plus loin : La liste des praticiens agréés par l'Institut Delatte de psycho-bio-acupressure est disponible sur le site [psycho-bio-acupressure.com](http://psycho-bio-acupressure.com). Pour apprendre la technique : *Cinq points, un point c'est tout !* De Pierre-Noël Delatte, éd Guy Trédaniel.

Nouveau !

# Ecrinal

## Antichute Cheveux à l'ANP® 2+



Une gamme formulée à partir d'huiles végétales (macadamia, cameline et pépins de raisin) et de thio-lipesters® de soie, un actif unique breveté par les Laboratoires ASEPTA.

**ECRINAL ANP® 2+** ce sont 9 produits capillaires entièrement reformulés pour prévenir la chute, favoriser la repousse des cheveux et contribuer à leur bien-être quotidien.



Disponibles en pharmacies et parapharmacies.

SIBEL RELIION  
0262 214714  
[www.sibel.re](http://www.sibel.re)

LABORATOIRES  
**ASEPTA**  
MONACO

[www.asepta.com](http://www.asepta.com)

Croustillant

# Bon comme du bon pain

PAR HD

Farine, sel, levure, eau... la recette du pain est l'une des plus faciles. C'est pour cela qu'il est la base de la nourriture de nombreux pays.

© STOCKPHOTO





## Petits pains farcis de courgettes au pesto

Préparation

Cuisson

Difficulté

Coût



20 min

30 min

Facile

Économique

+ Repos : 1 h

### Ingrédients pour 6 personnes

- 400 g de farine
- 20 g de levure de boulanger
- 2 belles courgettes
- 7 cuillères d'huile d'olive
- 6 cuillères de pesto (en bocal, au rayon sauces)
- Sel et poivre

**1.** Dans un saladier, mettre la farine, la levure et un peu de sel. Arroser avec 25 cl d'eau tiède, mélanger, et ajouter 2 cuillères d'huile d'olive, mélanger encore. **2.** Couvrir et laisser reposer 1 h. **3.** Couper les courgettes en dés, sans les éplucher. Les faire revenir à la poêle avec de l'huile 10 min. Saler et poivrer. **4.** Préchauffer le four à 240 °C (th 8). **5.** Pétrir la pâte 2 ou 3 min et l'étaler en formant 6 rectangles. Déposer au centre 1 cuillère de courgettes et 1 de pesto. **7.** Refermer les rectangles pour former des boules et arroser avec un peu d'huile. **8.** Mettre au four puis laisser cuire pendant 20 min. Servir chaud, en accompagnement de grillades.



© COOKLOOK

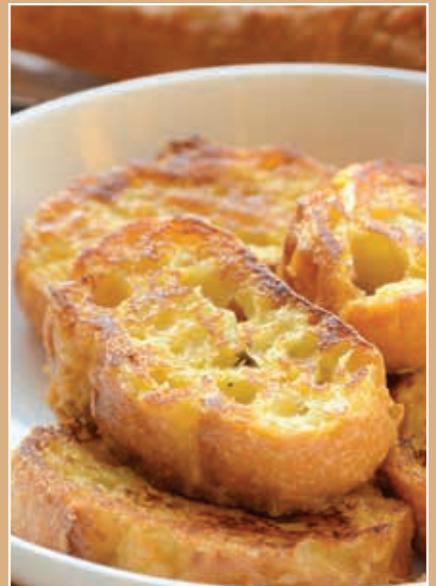
## Préfou vendéen

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
20 min	15 min	Facile	Économique

### Ingrédients pour 6 personnes

- 250 g de pâte à pain
- 1 tête d'ail
- 200 g de beurre ½ sel
- Poivre

**1.** Préchauffer le four à 180 °C (th.6). **2.** Transformer la pâte à pain en galette allongée et peu épaisse (3/4 cm). **3.** Cuire 10 min au four. **4.** Pendant ce temps, mélanger le beurre avec l'ail haché et le poivre. **5.** Ouvrir le pain un peu refroidi, dans le sens de l'épaisseur et tartiner de farce. **6.** Replacer au four 5 min et déguster en tranches chaudes.



© ISTOCK

## Pain perdu

Préparation	Cuisson	Difficulté	Coût
			
15 min	15 min	Facile	Économique

### Ingrédients pour 4 personnes

- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 75 g de sucre de canne
- 6 tranches épaisses de pain rassi

**1.** Mélanger les œufs, le sucre et le lait. **2.** Y tremper les tranches de pain. **3.** Faire cuire les tranches de pain à la poêle dans du beurre jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

# RIZ et GRAINS

## Le duo santé

À chaque repas, l'association riz-grains recommandée par le Plan National Nutrition Santé (PNNS) apporte une richesse nutritionnelle inégalée, offrant jusqu'à 10% de son poids en protéines et en fibres. Elle est aussi très riche en nutriments, en minéraux et vitamines, essentiels pour le bon fonctionnement des muscles et du cerveau.



### Le duo idéal pour un repas équilibré.

Parce qu'elle est à la fois riche en protéines, en fibres et en glucides, la combinaison riz-grains peut aisément remplacer les viandes, les œufs et les poissons. Elle accompagnera parfaitement les crudités et les légumes cuits : parfait pour vos repas végétariens !

### Aussi bon dans l'assiette que pour mon portefeuille...

Parce qu'ils sont résolument plus économiques que la plupart des autres aliments, le riz et les grains constituent une solution idéale pour satisfaire les palais les plus exigeants et tous les porte-monnaies.

### Oubliez les fringales !

Grâce à un apport équilibré en sucres lents et en fibres alimentaires, dites adieu aux petits creux ! Et avec son indice glycémique réduit, la combinaison féculents et légumes secs permet de rester en forme tout au long de la journée.



### ... et pour mon environnement !

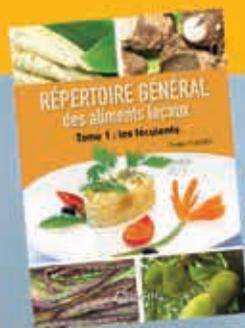
Là où poussent les grains poussent aussi toutes sortes d'autres plantes. En effet, comme ils enrichissent naturellement les sols en minéraux essentiels tel que l'Azote - à la base du bon fonctionnement des organismes végétaux - ils sont très prisés par les cultivateurs. De plus, leurs productions nécessitent peu de ressources en eau.

Retrouvez les dernières nouveautés  
Le Forban en magasin.



### Pour aller plus loin

Plus d'informations dans le nouveau livre de Fridor FUNTEU, nutritionniste, Docteur de l'Institut National Agronomique Paris Grignon (INAP - G) et spécialiste du modèle alimentaire réunionnais.



Haut en couleurs

# J'ai testé... *L'escalade sur bloc !*

PAR CAROLINE FIAT

Mais que font ces gens aux mains blanches, s'agrippant à de petits objets bizarroïdes vissés sur des murs colorés ? De l'escalade ! Ou, pour être plus précis, du bloc. Explications.



© ISTOCKPHOTO

**É**quipée de mon vertige, de mes maigres biceps et de ma quarantaine d'années 100 % vierge de grimpe, je ne fais pas la fière. Heureusement, il n'y a pas trop de monde dans la salle en ce jour ensoleillé. En plus, ils ont l'air sympas, l'ambiance est musicale et détendue, la salle agréable. Nous sommes à l'Entrepôt à Saint-Pierre, l'une des 3 principales salles de grimpe réunionnaises, fondée en 2011 par Loïc Queland de Saint-Pern. Ex-membre du pôle élite France, passionné et très pédagogue, le jeune homme est revenu vivre sa passion

dans son île natale, où cette activité se développe depuis 20 ans, avec plusieurs champions de niveau international et des événements majeurs comme le Manapany bloc festival.

#### PEU D'ACCIDENTS

Pour mon initiation, ni cordes ni montagnes, juste les gestes de base du bloc. Première épreuve, les chaussons. Grosse protestation des orteils, comprimés dans ces choses aussi petites qu'utiles pour avoir l'accroche nécessaire. "Ils sont plus confortables et plus précis qu'avant." Ça devait être terrible, à l'époque, me souffle

## Un sport complet

L'escalade développe la latéralité et la coordination, la souplesse et la force, l'équilibre et le sang-froid, la confiance en soi (et en l'autre si on s'assure avec des cordes). "Selon moi, ça se rapproche des sports de combat. Il faut libérer l'énergie au bon moment, garder le contrôle et avoir la précision du geste. Je trouve qu'il y a aussi des points communs avec la danse", note Loïc. Et puis, la philosophie de la grimpe est plutôt chouette. "Une voie, c'est un problème à résoudre, une partie d'échecs. Tu dois te concentrer, prévoir tes coups à l'avance." Dans nos vies sans pauses, "on apprend aussi à relativiser : pas de réussite sans échec". Les jeunes peuvent pratiquer dès que la latéralisation et la compréhension des consignes sont acquises. Les plus jeunes ici ont 5 ans ! "Ceux qui sont dans l'énergie vont développer l'écoute, les timides prennent confiance", explique Loïc. "Les petits gabarits y arrivent autant que les autres, les filles aussi bien que les garçons." Physiquement, c'est top : l'escalade tonifie l'ensemble du corps, notamment les bras, les épaules et le dos, mais aussi abdos et jambes bien sûr. Seules contre-indications, les traumatismes du dos et du genou.

...



## Quelques conseils

- Venir à 2 pour se marrer, se rassurer et se motiver. Ceci dit, l'escalade est vraiment une pratique conviviale et on ne reste pas longtemps seul... même si l'effort, lui, est solitaire.
- Prévoir des vêtements prêts du corps et stretches, surtout si vous passez au baudrier, sorte de harnais relié aux cordes, mousqueton et descendeur, pour grimper en toute sécurité et assurer son partenaire.
- Attendre avant d'aller en extérieur. L'initiation se fait en salle (bloc, avec ou sans "moulinette", c'est-à-dire cordes et baudriers) et les sorties en falaises nécessitent autonomie et équipement (matériel et topos). "La Réunion est un super terrain de jeu. Le basalte est réputé difficile, mais super, tout en force explosive", estime Loïc.

...

mon orteil droit. Seconde épreuve, la découverte de la gravité sur plan vertical. C'est fou ce que ça a l'air facile... vu d'en bas ! Loïc m'explique le classement des "voies", cotées de 1 à 9, avec des lettres et des + pour affiner le niveau de difficulté. Et m'apprend la chose n°1 : tomber sans se blesser, grâce aux épais matelas placés sous toutes les voies. "L'escalade, c'est très intense sur le plan de l'effort, mais il y a très peu d'accidents", affirme-t-il. C'est parti. Je dois monter en n'utilisant que les prises d'une seule couleur. Immédiatement, je retrouve des sensations d'enfance : le côté ludique, le défi de hisser mes 50 kg au plafond, l'appren-

tissage d'une nouvelle coordination, vaincre mon vertige... "C'est ton regard qui fait le chemin. Essaie de mettre du rythme : une prise avec les mains, deux avec les pieds."

### CONFIANCE EN SOI

Je me prends au jeu. Grâce à la multiplicité des voies, il y en a pour tous les niveaux. J'essaie de pousser plus sur mes jambes que de me tirer avec les bras, erreur classique du débutant. Les progrès vont très vite : voie après voie, je prends confiance et, surtout, je m'amuse réellement. Dans les moments où le cerveau reprend le contrôle, le vertige et le doute me

guettent. Loïc me donne les clés pour ne pas bloquer : ici une opposition, là un changement de pied... "On trouve toujours une solution." Calme, technique, économie d'effort : le trio gagnant. Bon, quand même, face à certaines prises minuscules, ou bien aux formes carrément perverses, je rêve de rejoindre la famille margouillat... À la place, j'ai les mains moites. C'est le moment de faire connaissance avec la fameuse "peuf". De la magnésie au fort pouvoir séchant. Pour les voies en dévers qui demandent de défier la gravité, eh bien... on attendra un peu. Rome ne s'est pas faite en un jour. Et l'heure est passée en un éclair !

# EAFIT

## ENERGIE



# PARTENAIRE DU GRAND RAID

- > La Diagonale des Fous
- > Le Trail de Bourbon
- > La Mascareignes

UNE GAMME  
**ADAPTEE**  
A TOUS VOS  
**EFFORTS**

## EAFIT ENERGIE

### PARTENAIRE ÉNERGETIQUE



Disponible en pharmacie à La Réunion  
[www.eafit.com](http://www.eafit.com)

Sous pression

# Harcèlement au travail : ma descente aux enfers

PAR CAROLINE FIAT

Elle est réunionnaise et souhaite rester anonyme. Elle a décidé de nous écrire pour dénoncer le harcèlement dont elle a été victime au travail. Parce que personne n'est à l'abri. Témoignage.

**J**e suis cadre dans une grande administration. Je me considère comme étant une jolie femme de caractère avec des valeurs (dont celles du respect et de l'intégrité). J'ai le sens des responsabilités et de l'institution, de l'humour, et je suis loin d'être naïve quant à la réalité des rapports pouvoir/séduction.

## INSISTANCE ET DÉNIGREMENT

Alors en instance de divorce, des managers ont commencé à me faire des avances. J'ai fait en sorte de les accompagner le plus diplomatiquement possible pour ne pas les vexer : ce sont mes supérieurs, j'aime mon métier et je m'occupe seule de mes enfants en bas âge... Ils l'ont mal pris et, au bout de quelques mois, comme toutes leurs avances et stratégies de séduction (que la loi assimile au harcèlement sexuel) sont restées vaines, j'ai subi du harcèlement moral. Écartée des réunions, des dossiers, des informations... en un mot placardisée ! De temps en temps, ils retentaient leur chance... Ça ne marchait toujours pas ! Le harcèlement moral s'est intensifié. Par exemple, je pense être conviée à une réunion de travail (enfin !). Elle n'est en réalité qu'une descente aux enfers avec

dénigrement, sous-entendus insidieux, critiques vagues... Pendant un an et demi, j'ai tenté de gérer seule ces relations managériales irrespectueuses.

## PROTECTION JURIDIQUE

N'en pouvant plus, et grâce au soutien de ma famille, d'amis et de rares collègues (ceux qui n'avaient pas peur de me côtoyer), j'ai décidé de tirer une sonnette d'alarme en demandant ma protection juridique et fonctionnelle. Le premier effet de cette décision a été d'être encore plus stigmatisée et isolée : une vraie pestiférée ! Aussi bien de la part d'hommes que de femmes. J'ai fait l'objet de calomnies, de critiques injustifiées, certains n'hésitant pas à utiliser mon histoire personnelle pour alimenter des doutes sur la véracité de ce que je dénonçais. Je n'ai jamais eu de réponse à cette demande de protection juridique et fonctionnelle. Cette alerte n'a eu qu'un seul effet positif : ces personnes ont compris qu'elles ne pourraient pas toucher à ma personne et à mon intégrité. Malgré cela, je ressens toujours cette solidarité malsaine pour me tenir à l'écart. Je vis toujours au quotidien ce que les spécialistes appellent le *bore-out* (placardisation et sous-ac-



© ISTOCKPHOTO

tivité). Quand on passe ses journées à tuer le temps, quand venir au travail est anxiété, alors qu'on aimait son métier, qu'on est une personne dynamique, le préjudice psychologique de ces agissements honteux est bien réel. J'en témoigne.

### ME REGARDER EN FACE

Je ne regrette pas d'avoir affirmé mes droits. Je regrette d'avoir dû le faire, en 2016, à l'heure où le gouvernement fait de la prévention des risques psycho-sociaux et du harcèlement une priorité nationale. Je veux toujours pouvoir me regarder en face, pouvoir regarder en face mes enfants et chaque enfant que je croise. En tant que manager, je veux pouvoir croire en l'intégrité de nos décideurs. Les agissements sexistes devraient pouvoir être dénoncés auprès d'un médiateur de la République au sein de chaque région. Les victimes ne doivent plus subir une double peine par la stigmatisation, le déni de leur souffrance, la banalisation des propos sexistes... Ces agressions font plus de victimes que l'on croit : victimes directes, victimes collatérales (enfants, familles, conjoints...). Vous comprendrez aisément que je témoigne à ce jour encore anonymement, en grande partie pour protéger mes enfants. À l'écriture de ce témoignage, j'en pleure encore...

## 5 QUESTIONS A...

**M<sup>e</sup> Caroline Chane**, avocate à Saint-Denis

**Stress, pression aux résultats... Le harcèlement moral n'est pas toujours facile à identifier. Où commence-t-il ?**

Il s'inscrit dans le temps, sur une durée et une récurrence. Outre son intensité et des conséquences qui peuvent être dévastatrices. Il faut toutefois faire la distinction entre le ressenti de la personne (qui est souvent réel) et la qualification juridique du harcèlement en droit du travail et en droit pénal. À partir d'un faisceau d'indices, le juge va pouvoir caractériser ou pas des faits de harcèlement : critiques publiques et injustifiées, agressivité, réflexions humiliantes et répétées, privation de responsabilités ou de tâches, missions dévalorisantes, irréalisables ou inadaptées aux compétences, outil de travail inadapté, "mise au placard", etc.

**Le harcèlement sexuel en fait-il partie ?**

Il s'agit d'une qualification spéciale (ndlr : loi du 6 août 2012), mais qui procède de la même sanction.

**Quelle est l'importance du phénomène à La Réunion ? Et son évolution ?**

Après l'adoption de la législation sur le harcèlement (notamment la loi du 17 janvier 2002), il y a eu une importante vague de saisines des conseils des prud'hommes. Les juges font la part des choses pour déterminer les cas qui relèvent ou non du harcèlement. La tendance semble se stabiliser.

**Que faire si on y est confronté ?**

Le malaise au travail procède la plupart du temps de difficultés relationnelles ou de management qui peuvent dégénérer sur des situations de harcèlement. La médiation permet une prévention de ces situations. Prenez conseil auprès d'un avocat qui saura vous orienter en médiation et vous défendre en cas de contentieux. L'inspection du travail et le médecin du travail peuvent aussi vous orienter.

**Du côté de l'employeur, comment réagir en cas de dénonciation de harcèlement ?**

Il a une obligation de sécurité et de résultat, et doit être à l'écoute des salariés. En cas de plainte ou de suspicion de harcèlement, il doit chercher à comprendre et prendre des mesures de prévention. Une médiation interne dans ce cas désamorce beaucoup de conflits en latence.

# Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychothérapeute

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

**Par email à** [questions@anform.fr](mailto: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 est professionnellement instable”



Mon compagnon (nous vivons ensemble depuis 10 ans) est très instable sur le plan professionnel. Tous les 2 ans, il change de métier. C'est un idéaliste. À chaque fois, c'est pareil. Il s'investit corps et âme dans une nouvelle branche, se forme, trouve un travail. Puis, il décide de tout plaquer pour recommencer autre chose à zéro. Pour moi, c'est une fuite en avant, comme s'il ne voulait pas devenir adulte. Du coup, j'ai l'impression que nous n'avancions pas. Que lui conseiller ?

Sandra, Saint-Joseph

Ce que vous exprimez de votre compagnon est VOTRE façon de voir les choses, et non la réalité, sa réalité. Du coup, je ne peux que vous questionner sur votre propre stabilité ! Vous évoquez votre désir d'avancer et c'est un besoin tout à fait légitime. Mais est-ce bien le

désir de votre compagnon ? Et ne peut-il, lui, néanmoins avoir quand même la sensation d'avancer en changeant d'orientation professionnelle tous les 2 ans ? Vous parlez d'instabilité mais là encore, je vous renvoie au fait que c'est votre façon d'évaluer sa situation. Car tout dépend du rythme de chacun. Chaque personne dispose d'un rythme d'activité qui lui est propre. Certains ont le besoin de se renouveler tous les 6 mois quand pour d'autres, c'est tous les 20 ans. Je comprends que sa façon de gérer sa carrière professionnelle, voire sa vie, déclenche chez vous un questionnement, voire une insatisfaction, et du coup, je m'interroge sur l'origine de votre insatisfaction. Et j'en arrive à cette question : que faites-vous, vous Sandra, pour avancer, puisque cela semble être un besoin important chez vous ?

## “Je n'aime pas les contacts”

Je n'aime pas qu'on me touche et qu'on me prenne dans les bras. Quand ça arrive, j'ai comme la chair de poule. Ça m'est désagréable au toucher, presque douloureux. Du coup, j'évite autant que possible d'embrasser les gens. Le problème, c'est que j'ai aussi du mal à être chaleureuse avec mes enfants. Pourtant, je les aime plus que tout au monde. J'évite les câlins, les papouilles. Parfois même, je suis agressive s'ils sont trop affectueux. Je n'y arrive pas. Je n'aime pas qu'ils se collent à moi. J'en souffre beaucoup et eux aussi.

Yvane, Cilaos

J'imagine à quel point ça doit être dur pour vous, car cette incapacité à pouvoir toucher et être touchée vous prive d'une source d'attention primordiale pour l'être humain. Chaque personne a besoin de recevoir de l'attention sous forme de contacts physiques, visuels, de cadeaux, de paroles... Chacun ayant son canal privilégié. Le toucher représente une source essentielle, notamment chez les enfants. Il est le tout premier sens que le bébé utilise. Il sert à lui donner le sens de soi puisqu'il capte un certain

nombre d'informations sur lui-même par le toucher. De plus, c'est un sens qui lui permet de communiquer avec les autres. Le fait que le toucher soit pour vous source de douleur et non de plaisir en dit long sur votre histoire, et je ne peux que vous inviter à en parler avec un psy. Cela vous permettra, en dénouant ce qui s'est mis en place, de vous donner une chance de découvrir que le toucher peut être une source extraordinaire de bien-être, d'amour et d'échanges gratifiants avec vos proches... en toute sécurité.



## “Je ne supporte pas qu'il aille voir son fils”

Avec mon petit ami, on s'aime sincèrement. Il est en plus mon premier amour. J'ai aveuglément foi en lui. Pourtant, je ne supporte pas qu'il ait eu un enfant avec une de ses ex et qu'il soit toujours obligé d'aller chez elle pour le voir. J'ai bien conscience que c'est son enfant et qu'il a besoin de lui. Cependant, je me sens mal lorsqu'il me parle de lui. Qu'est-ce que j'ai ? Pourquoi ressens-je un profond malaise, et pire, de la colère dès que j'y pense ? Je n'ai pas envie de pourrir notre relation à cause de ce sentiment qui n'a pas lieu d'être. Que dois-je faire ?

Bianca, Bras-Panon

Votre question est très intéressante car elle concerne un sujet de préoccupation quotidienne qui est la gestion des émotions. Chaque jour, nous ressentons des émotions, positives ou négatives, et cela est tout à fait normal. Seulement, nous ne savons pas toujours comment les gérer. Vous dites que non seulement vous ne comprenez pas pourquoi vous ressentez ces sensations négatives et désagréables, mais pire, vous dites que vous ne devriez pas les ressentir. Pourtant, chaque émotion a une raison d'être. La première des choses est d'accepter justement ce que vous ressentez. Je ne sais pas bien si c'est de la colère, de la tristesse ou de l'anxiété mais si vous ressentez cela, c'est votre cerveau qui vous envoie un message pour vous informer qu'il lui manque quelque chose pour se sentir bien. Ne pas écouter vos émotions, c'est un peu comme si vous ignoriez volontairement un signal de faim, de sommeil ou autre. Imaginez les conséquences ! Par conséquent, essayez de comprendre ce que vos émotions veulent vous dire de VOUS, et non de l'autre, ni de son comportement. C'est seulement à ce moment que vous apporterez la bonne réponse à ces sensations pénibles qui vous gagnent lorsque votre compagnon rend visite à son enfant.

# MEPHISTO M

## CHAUSSURES D'EXCEPTION

**Pieds fatigués ?  
Plus jamais !**

✓ MEMBRANE CONFORTEMP

✓ TECHNOLOGIE SOFT-AIR

✓ MATELASSAGE INTEGRAL

✓ 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

# 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**

PAR CAROLINE FIAT

Ils s'appellent  
Éric, Marie ou  
Dominique. Ils sont  
transgenres ou  
transsexuels. Ils ont  
choisi de vivre et  
d'être accepté en  
tant que personne  
appartenant au  
sexe opposé.  
3 témoignages  
pour mieux  
comprendre.

Question de genre

# J'ai changé de sexe !

## Définitions

Être transgenre, c'est avoir "le besoin irrépensible d'adopter les comportements et attributs sociaux du genre (masculin ou féminin) auquel on s'identifie, en contradiction avec son sexe génital", selon le Groupe d'étude sur la transidentité (Gest, [www.transidentite.fr](http://www.transidentite.fr)). La question centrale est avant tout identitaire, et les transgenres ne passent pas nécessairement par une "chirurgie de réassignement sexuel". FTM (du féminin au masculin) et MTF désignent les 2 types de transition.

Méconnues et victimes de discriminations, qui vont de la simple maladresse aux violences verbales, voire physiques, les personnes transgenres doivent la plupart du temps combattre sur plusieurs fronts : leur corps de naissance, les réactions de leur entourage, les aléas de l'accompagnement médical, les effets secondaires de l'hormonothérapie, le parcours du combattant pour changer d'état civil... Du premier *coming out* jusqu'à la fin de la "transition" (ainsi appelle-t-on le passage d'un genre à l'autre), le chemin est long et difficile.

## Éric

Éric, 28 ans, est FTM (female to male). 3 petites lettres pour un long chemin. Et si son corps né au féminin a désormais l'allure du masculin, c'est après un âpre combat. Il est aujourd'hui un militant associatif actif. *"Enfant, je me suis toujours senti hors jeu, ni fille ni garçon. Je vivais ça de l'extérieur, totalement passivement, comme si ce n'était pas mon corps. J'avais l'impression que c'était un vaisseau, mais que ce n'était pas moi qui conduisais. J'étais l'intello de service, très timide. Et quand mon cousin m'a décrit la puberté, j'ai pris peur. Mon corps est devenu mon ennemi. J'ai cessé d'en prendre soin. L'achat du premier soutien-gorge et le jour des premières règles, ce sont des souvenirs horribles."* Les relations familiales se durcissent alors. L'isolement devient total. À 19 ans viennent enfin les premières amours, pour des

filles, et la découverte dans un magazine gay que *"je n'étais pas seul"*. Grâce aux forums sur internet, Éric sort de la solitude. Un peu. *"À La Réunion, on a 20 ans de retard sur ces questions et on est vite marginalisé. Il faut s'entraider."* Un souvenir parmi d'autres : *"Quand tu es avec d'autres transgenres FTM au restaurant et que le vendeur de roses demande aux autres s'ils ne veulent pas acheter une fleur pour leur copine, c'est-à-dire... moi. Ben, ça fait mal."* On n'a pas toujours l'humour et le recul pour en rire. Et puis, le jour où il est entré chez le coiffeur pour demander *"quelque chose de pas féminin"* et qu'il est resté à contempler longuement la masse de cheveux coupés, à terre, *"on aurait dit un animal mort"*. Mais les choses vont mieux à présent. Technicien dans l'agriculture, il se bat contre les mauvaises herbes. Tout un symbole.

*"Ma transition au travail, dans ce milieu masculin, s'est bien passée. Ça fait 4 ans maintenant. J'en ai d'abord parlé à ceux qui me paraissaient bienveillants. Mais de toute façon, ça se voit de plus en plus... J'essaie de rester toujours conciliant, d'expliquer."* Car dans la majorité des cas, c'est l'ignorance bien plus que la malveillance qui cause les incompréhensions. *"La question de l'opération revient sans cesse, par exemple."* Celle de l'orientation sexuelle aussi. Alors que ce ne sont qu'un aspect des choses. Sous traitement hormonal depuis près de 2 ans, il a vu ses poils pousser, sa voix changer, et terminera par l'état civil. *"Il y aura aussi l'hystérectomie et la mammectomie. En attendant, il ne faut surtout pas que je meure. Car ça serait avec une paire de nichons et un prénom encore féminin",* sourit-il.

## Dominique

Née elle aussi chez les hommes, il y a 36 ans, elle a vécu une vie dysphorique. *"La dysphorie, c'est la souffrance que génère le désaccord avec son sexe biologique. Certains trans le savent depuis l'enfance. D'autres prennent plus de temps pour réaliser, accepter, comme moi. Mais pour tous, au moment où on accepte ce qu'on est, c'est un bonheur intense. C'est un puzzle qui s'assemble enfin."* Après 1 an de traitements hormonaux très lourds, la voici enfin femme, sur tous les plans, même si la chirurgie n'est pas d'actualité. *"Pour certains trans, c'est important, pour d'autres non. Et puis, il faut trouver un chirur-*

*gien acceptable. Ce qui n'est pas évident. Ou aller en Thaïlande ou aux USA, si on a les moyens."* Photographe de métier, elle a vécu la rupture familiale, a dû quitter La Réunion et se battre tous azimuts pour voir enfin reconnue son identité de femme lesbienne. Très engagée pour défendre les droits des trans, elle connaît sur le bout des ongles le parcours médical (hormonal, notamment) et n'a pas de mots assez durs envers certains médecins (psys en tête) qui, en France, jugent encore les transgenres *"avec paternalisme et condescendance, pour ne pas dire comme des malades mentaux"*.

## Marie

Il y a des transitions plus faciles que d'autres. Née dans un corps d'homme il y a 37 ans, la Dionysienne a franchi les principales étapes du parcours MTF classique. 10 ans après son *coming out* familial, puis professionnel (elle travaille dans une administration territoriale), elle a changé son prénom à l'état civil (même si, n'étant pas opérée, sa carte d'identité mentionne toujours son sexe de naissance). Elle a fait sa transition hormonale avec l'accompagnement médical et psychologique de rigueur... Au pire, elle se rappelle quelques réflexions moqueuses. Rien de plus. Pas de rejet, pas de désocialisation, même si elle tient toujours à une grande discrétion, dans une petite île où tout se sait vite. Du plus loin qu'elle se souvienne, elle *"s'est toujours sentie femme"*.

# Mots-fléchés

## JOUEZ ET GAGNEZ

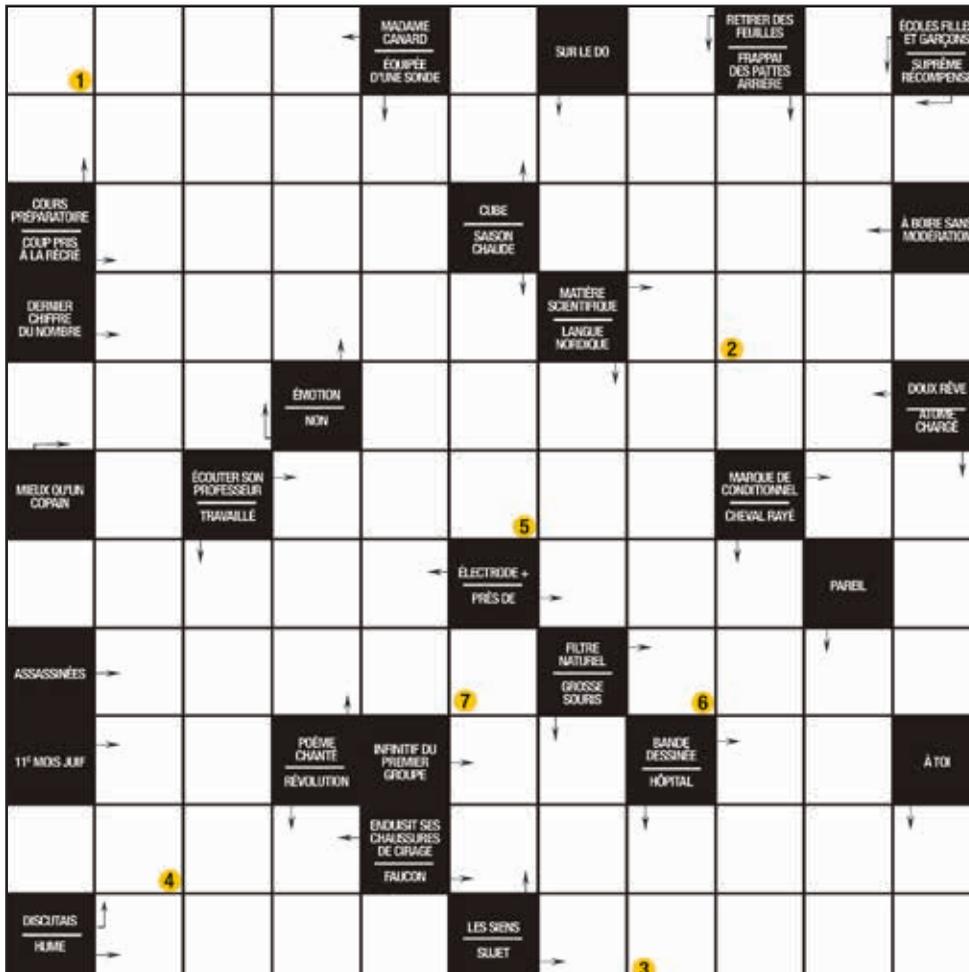
À GAGNER

## 6 Duos GALÉNIC

Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone **avant lundi 5 septembre 2016 minuit** par courrier à anform ! Jeu-concours 2, avenue Charles Isautier - ZI n°3 97410 Saint-Pierre



À base de fleur de Rocher, la lotion de soin Aqua Infini hydrate intensément et assouplit la peau. Des canaux s'ouvrent, démultipliant l'efficacité de la crème Secrets d'Excellence. Les mécanismes de jeunesse de la peau sont relancés, le grain est visiblement affiné, la peau est douce au toucher et rebondie. Un effet anti-âge absolu ! **En vente en pharmacie**



### Mots-fléchés n°33

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

#### LISTE DES GAGNANTS

Anne-Marie, Saint-Paul  
Catherine, Saint-Pierre  
Cécile, Saint-Benoît  
Maeva, Saint-Denis  
Murielle, Saint-Gilles

Ces gagnants remportent une huile réparatrice de Hapsatousy. Bravo à toutes les participantes !

#### SOLUTION



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

ma santé

## Le médecin légiste



**anform !**

© ISTOCKPHOTO

nutrition

## Le ginseng rend fort



**anform !**

© PURESTOCK

bien-être

## Le curcuma contre l'anxiété



**anform !**

© PHOTODISC

ma santé

## OMS, à quoi tu sers ?



**anform !**

© ISTOCKPHOTO



## Le ginseng rend fort

Le ginseng est une plante "adaptogène". C'est-à-dire qu'il aide le corps à répondre aux agressions et déséquilibres.

### Usages

Sa racine est récoltée puis séchée. On utilise les racines des plantes âgées de plus de 4 ans. En phytothérapie, le ginseng est utilisé pour lutter contre le stress, comme tonique général en cas de fatigue physique ou intellectuelle, et pour aider les convalescents à recouvrer la santé. Il a également la réputation de stimuler les défenses immunitaires, de traiter les troubles de l'érection et de contribuer au contrôle de la glycémie (diabète de type 2).

### Propriétés

Des études ont montré que les extraits de ginseng stimulaient certaines cellules de l'immunité (lymphocytes) et les incitaient à produire des interférons (substances capables de neutraliser certains virus). Ces extraits semblent également capables d'augmenter le taux de cortisol dans le sang (hormone qui nous permet de réagir au stress) et d'inhiber l'action de la prolactine (hormone qui diminue le désir sexuel chez l'homme).

### Dosage

L'OMS préconise une dose quotidienne de 0,5 à 2 g de racines séchées. Plutôt le matin.

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

**anform !**



## OMS, à quoi tu sers ?

L'Organisation mondiale de la santé est la branche de l'ONU dédiée à la santé. Elle a pour mission d'œuvrer pour "*amener tous les peuples du monde au niveau de santé le plus élevé possible*". Elle intervient dans la prévention, des campagnes de vaccination (ex : variole, polio), la médecine sociale, inscrivant la santé dans une globalité comprenant la lutte contre la pauvreté, la gestion de l'eau et l'alimentation...

### Santé

Pour l'OMS, la santé est un "*état de complet de bien-être physique, mental et social et ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité*".

### Direction et fonctionnement

Sa directrice actuelle est le docteur Margaret Chan. L'OMS est dirigée par une Assemblée de la santé, composée de 197 états membres. Les votes sont validés à la majorité des 2/3. Les décisions de l'Assemblée sont mises en application par le Conseil exécutif, composé de 34 membres élus pour 3 ans.

### Réalisations

L'OMS agit dans de nombreux domaines : la lutte contre le Sida, la vaccination contre les maladies infectieuses, la recherche, contre les épidémies, pour l'accès aux médicaments... mais elle entretient également des données et informations essentielles dans la connaissance des maladies, fléaux, épidémies, etc.

**anform !**

## Le médecin légiste

Il est le spécialiste de la médecine légale. Il intervient à la demande du parquet, juge d'instruction, magistrat du siège (tribunaux). Son travail consiste à fournir des éléments de preuve ou de compréhension après un décès ou un accident. Son aide est précieuse dans l'apprentissage des événements qui ont provoqué la mort. Notamment dans leur chronologie. Il peut être appelé à témoigner lors d'un procès.

### Précaution

Pour pratiquer ce métier, il faut avoir le cœur bien accroché ! Pas évident de découper des cadavres, de leur ouvrir les viscères, de pratiquer des analyses chimiques sur le contenu d'un estomac... Toutefois, le légiste ne pratique pas seulement sur des morts. Il peut par exemple être appelé à se prononcer sur la capacité d'un individu à conduire. Il travaille en intérieur, mais se déplace aussi sur les scènes de crimes, par exemple.

### Formation

Ce métier nécessite de solides connaissances scientifiques et un esprit de "détective". Le légiste est donc d'abord médecin, formé au cursus traditionnel (6 ans), puis épreuves classantes (ECN, internat). Enfin, une spécialisation en médecine légale (4 ou 5 ans dont des stages) qui débouche sur un diplôme d'études spécialisées (DES) avec lequel le candidat a accès au diplôme d'études spécialisées complémentaires (DESC) en médecine légale et expertises médicales.

**anform !**

## Le curcuma contre l'anxiété

Le rhizome est connu sous différents noms : curcuma, safran des Indes, *arrowroot* de l'Inde. En latin : *Curcuma longa* ou *Curcuma domestica*. La plante est originaire d'Inde et d'Indonésie.

### Usages

Son utilisation habituelle répond à de nombreux maux : ballonnements, constipation, troubles digestifs, arthrose, douleur musculaire, acné, chute des cheveux, psoriasis, herpès, bronchite, rhinite, toux grasse, sinusite, règles absentes... En olfaction, elle est efficace contre l'angoisse, le manque de confiance en soi, les idées noires, la nervosité, les troubles du sommeil, le stress, le surmenage, la tristesse.

### Emploi

Ne pas utiliser pure sur la peau. Une dilution est fortement recommandée car elle peut être irritante, voire allergisante. Par précaution, réaliser un test cutané avant toute utilisation. L'HE de curcuma peut être utilisée en cuisine, à raison d'une goutte après cuisson. En aromathérapie, utiliser un diffuseur.

### Précautions

Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 10 ans, les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que les épileptiques.

Avec l'aide de [passeportessante.net](http://passeportessante.net)

**anform !**



# LESIEUR, MON COUP DE CŒUR !



© 2014 SA Lesieur de 411 002 4 002 - Code barre produit 3 000 138 070 004



MON PARTENAIRE  
GOURMAND AU QUOTIDIEN.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

LABORATOIRE  
**Gallia**

## CALISMA CROISSANCE, ACCOMPAGNONS SES PROGRÈS



Bébé va bien, et vous cherchez une formule adaptée qui répond à ses besoins nutritionnels dès 12 mois dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée : Le Laboratoire Gallia a développé Calisma Croissance. Sa formule au Pronutra<sup>®</sup> offre une association unique d'ingrédients : des prébiotiques\*, des vitamines A et C\*\* qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire, du fer qui contribue au bon développement cérébral.

### Découvrez les nouveautés du LABORATOIRE GALLIA

CONFORT  
DIGESTIF  
FORMULE  
ÉPAISSIE

Galliigest  
croissance



FORMULE  
ADAPTÉE  
DÈS 24  
MOIS

Junior



FORMAT  
ÉCONOMIQUE  
1,2Kg

Calisma  
Croissance 1,2Kg



\* Fibres alimentaires de type FOS (Fructo-Oligosaccharides) et GOS (Galacto-Oligosaccharides) \*\* Conformément à la réglementation

**AVIS IMPORTANT : LE LAIT MATERNEL EST L'ALIMENT IDÉAL ET NATUREL DU NOURRISSON  
EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. WWW.MANGERBOUGER.FR**