

# anform

santé et bien-être à La Réunion

■ **GRAND RAID**

6 femmes  
dans la course

■ **INSOLITE**

"J'ai accouché  
dans ma voiture !"

■ **ÉROTISME**

Sexto :  
mode  
d'emploi

Mincir  
*au naturel*

DES CHIENS DÉTECTEURS DE CANCER

GAGNEZ  
**5 trios**  
KANELLIA



Jeux : cultivez  
l'harmonie familiale



Des hamburgers  
diététiques



Huiles capillaires,  
on s'y met !

# CAUDALIÉ

PARIS

## VINOSOURCE

### CRÈME SORBET HYDRATANTE

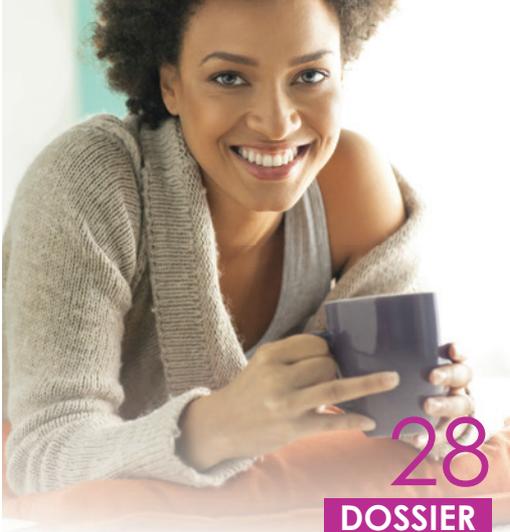
*à l'eau de raisin bio*

*Source de beauté  
et d'eau fraîche.*

Découvrez l'hydratation plaisir. Riche en eau de raisin bio, la crème sorbet hydratante se transforme en eau au contact de la peau. Comme un raisin gorgé d'eau fraîche, votre peau est apaisée et désaltérée. Un pur bonheur raffermissant dans une formule qui convient à toutes les peaux, même sensibles.



EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES ET SUR CAUDALIE.COM  
Distributeur exclusif Océan indien : Marques & Beauté - info@marques-beaute.com



28

## DOSSIER

Plantes, acupuncture, oligo-éléments...  
voici 7 méthodes naturelles qui vous  
aideront à mincir tout en douceur.



58

Les bienfaits  
inattendus du basilic.



88

Bien manger  
avant l'effort :  
les règles d'or.

# sommaire

octobre - novembre 2016

## rencontre

6 **En couverture** *Fanm en lèr* en course pour le Grand Raid

## question d'actu

14 **En couverture** Des chiens détecteurs de cancer

## dossier

28 **En couverture** Mincir au naturel

## ma santé

44 Biomimétisme : quand la nature inspire la médecine

48 Les NTIC modifient notre corps

52 Tako-tsubo, késako ?

55 Le vrai-faux du poil incarné

58 Le basilic, digestif et antiseptique

## nos enfants

60 **En couverture** "J'ai accouché dans ma voiture !"

62 Douleur : les gestes qui ne trompent pas

65 **En couverture** Comment stimuler son imagination ?

69 Jouez pour cultiver l'harmonie familiale

## bien-être

73 **En couverture** Donnez de l'huile à vos cheveux

76 **En couverture** Sexto : mode d'emploi

## nutrition

82 **En couverture** Enfin, des hamburgers diététiques !

86 Ma cuisine aux graines de courges

## forme

88 Compétition : mangez gagnant !

92 Bien dans ses baskets

## psycho

94 Osez dire non !

2, avenue Charles Isautier - ZI n°3  
97410 Saint-Pierre  
Tél/fax 02 62 33 91 03  
contact@anform.fr

<b>DIRECTEUR DE PUBLICATION</b>	Didier Royer didierroyer@anform.fr
<b>DIRECTEUR GÉNÉRAL</b>	Christophe Aballéa christopheaballea@anform.fr
<b>RÉDACTRICE EN CHEF</b>	Malika Roux malikaroux@anform.fr
<b>INFOGRAPHIE</b>	Twindesign
<b>PUBLICITÉ LA RÉUNION</b>	Tél/fax 02 62 33 91 03 pub@anform.fr
<b>PUBLICITÉ ANTILLES-GUYANE</b>	Sandrine Savrimoutou sandrinesavrimoutou@anform.fr Tél 06 92 05 27 27
<b>DIRECTRICE COMMERCIALE</b>	Émilie Valérius emilievalerius@anform.fr
<b>DIFFUSION</b>	La Réunion 70 000 exemplaires Guadeloupe 50 000 exemplaires Martinique 50 000 exemplaires Guyane 20 000 exemplaires Tirages certifiés par huissier
<b>IMPRESSION</b>	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 Toubib or not toubib ?

Lorsque j'étais enfant, que la grippe me clouait au lit, il venait à la maison. À mon chevet. Il était souvent grand, en imposait par son charisme, connaissait toute la famille, prenait le temps d'une blague pour me faire sourire et oublier ma fièvre. Partageait parfois un café. De son sac de cuir marron à l'ouverture articulée, il sortait un stéthoscope, demandait une petite cuillère. Nous n'avions pas à faire le pied de grue dès potron-minet dans une queue interminable devant le cabinet médical où les malades échangent quelques mots de réconforts et des virus en pagaille. Aujourd'hui, ici et là, les manifestations, toutes plus originales, se multiplient pour tenter d'attirer celui que tout le monde réclame. Cette commune tourne une vidéo amusante. Celle-ci, dès son entrée, affiche une banderole : "Cherche médecin désespérément". En Bretagne, celle-là joue l'humour en proposant à un druide de venir s'installer "en remplacement". Celle-là encore, réunie sur la place publique, chante en chorale. Villes et villages manquent cruellement de généralistes, mais aussi d'ophtalmo, d'orthoptistes, de dentistes, de gynéco... Les Dom sont tout autant victimes du *numerus clausus*. Faut-il faire le buzz sur internet et les réseaux sociaux pour que le médecin retrouve sa place ? Faut-il tourner des vidéos, faire danser des iguanes, se mettre à jongler en tutu sur un fil, cracher du feu, que sais-je ? Jouer Shakespeare sur scène et déclamer "toubib or not toubib, that is the question" ?

Didier Royer

« JE SUIS  
FRAGILE! »

Soin Intime Extra-doux,  
Votre intimité protégée.



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

Rogé  
Cavailles  
Protège les peaux sensibles

# Fanm en lèr, en course pour le Grand Raid !

PAR ASTRID BOURDAIS

Elles s'appellent Mickala, Aurore, Pierette, Martine, Guylène et Josie. Des femmes comme les autres à ceci près : 3 à 4 fois par semaine, elles galopent dans la montagne pour se préparer aux courses du Grand Raid. Un challenge personnel et collectif pour l'association de femmes qu'elles soutiennent : Femmes Solid'Air.

**“J’ai fait beaucoup de sport d’équipe quand j’étais plus jeune, raconte Pierette. Et puis, j’ai eu envie de revenir à un sport individuel. Je me suis inscrite à l’athlétisme et j’ai eu le malheur de rencontrer Mickala.”** Fou rire général ! La bande de filles en rose de l’association Fanm en lèr sait bien ce que veut dire Pierette. Toutes ont été “repérées” au club d’athlétisme de La Rivière Saint-Louis par Mickala. Une histoire d’alchimie, de feeling et d’envies. Chacune était là pour des raisons personnelles. Toutes ont eu envie de s’entraîner ensemble pour sortir de la piste d’athlétisme et gambader dans la montagne. Mickala est celle qui connaît le mieux les sentiers de l’île car elle les a parcourus

longtemps avec son sportif de père. Elle devient naturellement une sorte de coach pour le groupe. “Elle est hallucinante. Elle connaît toutes les côtes de La Rivière, le moindre caillou, est capable de prédire avec exactitude le moment où l’on va passer par tel ou tel endroit. Elle connaît aussi tous nos temps. C’est impressionnant”, s’amuse l’une d’entre elles.

## ACCESSIBLE À TOUTES !

Au bout d’1 an d’entraînement et déjà quelques courses importantes à leur actif (comme la course Arc-en-ciel et ses 65 km ou la Cilaos Woman Trail de 22 km), les filles se sont fixées le Grand Raid comme objectif. 3 d’entre elles feront la Mascareignes, 3 autres le trail de Bourbon. “On veut montrer aux femmes que

la course est un sport et un plaisir accessible à toutes. Il n’est pas nécessaire d’être une championne. On est toutes des femmes “normales” avec des vies de famille et des vies professionnelles”, souligne Martine. Après sa grossesse, elle avait envie de reprendre le sport, mais pas toute seule. Elle s’inscrit alors au club d’athlétisme et rencontre Mickala. “Je suis partie de zéro. Avant de rencontrer Mickala, mon plaisir, c’était d’aller bronzer à la plage !” Pour Guylène, c’est encore une autre histoire. Le cap des 40 ans à passer et l’envie de relever un beau défi. Mais toutes reconnaissent que tout cela est possible grâce à leurs maris. “C’est vrai que nos maris sont formidables, souligne Martine. La distribution des tâches à la maison est forcément impactée par nos

...



© ASTRID BOURDAIS



Dans 2 ans,  
la Diagonale !

Mickala l'a déjà pratiqué, mais pour les autres, le Grand Raid est une première. Du 20 au 23 octobre 2016, elles seront 6 sur les rangs, 3 pour la Mascareignes de 65 km et 3 pour le trail de Bourbon de 111 km. Un challenge certes mais aussi un avant-goût de la Diagonale des fous de 167 km qu'elles ont décidé de faire en équipe d'ici 2 ans. Pas si folles !

© ASTRID BOURDAIS

...

entraînements et cela permet aussi d'équilibrer ce que chacun fait à la maison." Avec 3 soirées d'entraînement par semaine, de 18 h à 20 h, une bonne organisation est primordiale. Repas confectionnés à l'avance, enfants gardés, papas présents, tout compte.

## SOLIDAIRES

Quant aux entraînements, ils sont concoctés par Mickala et adaptés au groupe. Chacune y tient sa place. Martine, surnommée "Petit Diesel" est en forme au bout de 7 h, Pierette joue les serre-files, Guylène se remet d'une blessure... "On trotte, on fait de la marche rapide, on court. On découvre nos montagnes qui sont si belles... et on monte des escaliers ! Ça, c'est le côté sadique de Mickala !" Elles ont entre 35 et 44 ans, chacune un profil différent, mais toutes ont la

niaque et l'envie de se dépasser. Avec un mot d'ordre : la solidarité. Lors des courses, elles s'attendent, s'encouragent, se soutiennent. C'est d'ailleurs ce message qu'elles entendent faire passer avec leur partenariat avec l'association Femmes Solid'Air de Saint-André. Pierette y travaille depuis des années. Monitrice éducatrice, elle est également titulaire d'un diplôme universitaire de victimologie. Chaque jour, elle assiste les femmes victimes de maltraitance. "Notre association Femmes Solid'Air mène des actions de proximité. Nous sommes avec les femmes, sur le terrain. Nous sommes, par exemple, à leurs côtés aux assises", explique l'éducatrice. Cette année, 1 770 plaintes ont été enregistrées à La Réunion et l'association a réceptionné 170 nouvelles situations en 2015. Le combat contre les violences faites aux

femmes nécessite de l'énergie et les filles de Fanm en lèr en ont à revendre ! "Bien sûr, ce combat nous parle. Nous sommes des femmes et des mères, et nous pouvons toutes être concernées", souligne Aurore. Elles portent donc haut les couleurs de leurs 2 associations pour faire passer le message. "Plus nous serons visibles, plus nous pourrons parler de Femmes Solid'Air", estiment-elles. Mickala et les autres aimeraient d'ailleurs devenir une association sportive dès l'année prochaine pour pouvoir mener plus d'actions en ce sens. En attendant, rien n'arrête les filles. Ni la difficulté des sentiers, ni celle de l'organisation familiale et encore moins la distance et les océans ! "L'année prochaine, Aurore déménage dans les Pyrénées. On ira donc courir lâ-bas et, pourquoi pas, y monter une antenne de Fanm en lèr !"

Sécheresse intime :

# UN PROBLÈME EST-IL ENCORE INTIME QUAND IL TOUCHE 1 FEMME SUR 6\* ?

LA SÉCHERESSE INTIME PEUT TOUTES NOUS CONCERNER À UN MOMENT DE NOTRE VIE DE FEMME. MAIS HEUREUSEMENT, CE N'EST PLUS UNE FATALITÉ.



ACL : 6003231

## intimhae

La solution sans aucune source d'hormones pour aider toutes les femmes à retrouver leur équilibre intime.

LA SOLUTION ORALE

5 milliards de *Lactobacillus acidophilus*

Vitamines B2, B3, B8  
D et E, zinc,  
huile de bourrache,  
EPA, DHA

EN PHARMACIE

### Attention fragile.

La flore vaginale, c'est quoi ? Des milliards de micro-organismes (les lactobacilles) présents sur notre muqueuse et qui la protègent des intrus. Mais les petites variations hormonales ou les changements de pH peuvent diminuer le nombre de lactobacilles.

**Résultat :** en cas de sécheresse intime, les rapports sexuels peuvent même être douloureux, on parle alors de dyspareunie.

Elle peut aussi entraîner des sensations d'inconfort, des irritations.

### L'équilibre intime.

Quand ça nous arrive, notre muqueuse n'est plus suffisamment lubrifiée et elle perd son élasticité. **Et c'est toute notre vie intime et sexuelle qui s'en trouve bouleversée.** Alors ne laissez pas ce trouble naturel affecter votre moral et perturber votre vie de couple.

\*Enquête réalisée par l'institut Louis Harris au mois de janvier 2003 auprès d'un échantillon de 1009 femmes de 18 ans et plus.



NOUVEAU

Pour un soulagement rapide, il existe aussi le gel vaginal en unidoses

ACL : 6003230 - Dispositif médical C € 0459  
Demandez conseil à votre pharmacien.

Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage C€. Février 2016.

Nutrisanté  
Laboratoires

Renforcez votre nature



## RETINO : la télémédecine au service des diabétiques !

Le projet Retino vise à faciliter l'accès au dépistage et la prise en charge des Réunionnais atteints de rétinopathie diabétique (complication grave du diabète, cause majeure de malvoyance et de cécité). À l'initiative des professionnels de santé libéraux, il concerne les diabétiques âgés de moins de 70 ans, qui n'ont pas consulté un ophtalmologue pour un fond d'œil depuis 2 ans. Tout patient éligible au dispositif recevra un courrier l'informant de la tenue d'un dépistage dans sa commune. Il devra alors se rendre chez son médecin traitant qui, s'il l'estime nécessaire, lui délivrera une ordonnance. Des dépistages itinérants sont organisés dans toute l'île.



## Des décharges sauvages transformées en jardins !

En vue d'améliorer le cadre de vie de ses habitants, la ville de Saint-Denis a décidé d'embellir plusieurs sites recensés en tant que dépôts sauvages. À la place, elle y réalisera des aménagements paysagers !



## Grossesse : mieux dépister les risques

Le centre hospitalier Gabriel Martin propose une prise en charge inédite dans les Dom : Prima Facié. Inspirée de la maternité de Necker (qui l'a initiée en 2009), cette démarche de soins évalue et gère les risques de la grossesse dès le 1<sup>er</sup> trimestre. **But : identifier de façon précoce par une consultation et une échographie ciblées, des situations à risque de complications maternelles, obstétricales et fœtales** (retard de croissance, HTA, diabète, accouchement prématuré, malformations...). *"Elle permet d'orienter pour son suivi la patiente en fonction du niveau de risque et surtout d'optimiser sa prise en charge"*, explique le Dr Helene Mlamali, gynécologue-obstétricienne.



## Un Italien se réveille en parlant français !

Après une opération du cerveau, un Italien de 50 ans s'est mis à parler français. Plus encore, il a développé une véritable obsession pour la France. Les problèmes rencontrés lors de l'intervention ont provoqué des liaisons vasculaires, qui semblent être à l'origine de son état actuel. Ce patient a même fait l'objet d'une étude clinique publiée par des neuropsychologues de l'hôpital de Varèse (nord de l'Italie). L'opération chirurgicale semble avoir libéré en lui la trace d'une langue étrangère apprise plus jeune. C'est le syndrome compulsif de la langue étrangère. Une anomalie rare qui toucherait une soixantaine de personnes dans le monde.



## LES DOMIENS moins addicts aux drogues



Contrairement aux idées reçues, on fume moins, on boit moins et on se drogue moins dans les collectivités d'Outre-mer qu'en Métropole. Les résultats, recueillis en 2014 par l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) et l'agence Santé publique France viennent d'être rendus publics. Parmi les facteurs qui expliqueraient cet usage plus limité de produits addictifs en Outre-mer : le contexte familial, social et religieux, qui favorise un contrôle parental et sociétal plus fort auprès des jeunes. Pour l'alcool, la fiscalité justifierait une consommation moindre, les taxes sur les boissons importées étant beaucoup plus élevées dans les îles. En revanche, lorsque les Ultramarins boivent, les conséquences sont plus dramatiques. À La Réunion, 220 décès sur les routes sont chaque année (2010-2012) directement imputables à l'alcool. C'est 2 fois plus que dans l'Hexagone !

© THINKSTOCK



## Du curcuma contre le cancer

La curcumine (extraite du curcuma en poudre) si elle est associée à la silymarine (extraite des graines du chardon-Marie) serait capable de stopper la multiplication des cellules cancéreuses du côlon et les éliminer. C'est ce que révèle une étude publiée dans la revue médicale *Journal of Cancer*.



## VIOLENCE à l'hôpital

14 502 signalements d'atteintes aux personnes et aux biens, émanant de 337 établissements sanitaires et médico-sociaux, sont parvenus en 2014 à l'Observatoire national des violences en santé (ONVS). Un chiffre en hausse par rapport à 2013 (12 432). **En 2014, ce sont 18 143 victimes qui ont été recensées, ce qui représente 50 agressions quotidiennes et 1 victime toutes les 30 min.**

Le personnel est majoritairement touché par les violences, parmi lequel 46 % d'infirmières et 9 % de médecins. Sur l'ensemble du territoire, la psychiatrie (21 %), les urgences (15 %), la médecine (9 %) et la gériatrie (9 %) sont les services hospitaliers qui sont les plus sujets aux violences. Et dans 9 cas sur 10, les auteurs des violences sont des patients, des visiteurs ou accompagnants.

## CHU : du nouveau dans la reconstruction mammaire

Le CHU de La Réunion propose depuis le mois d'août 2016 la technique de la reconstruction mammaire par lambeau de DIEP (Deep Inferior Epigastric Perforator). Les patientes jusqu'alors atteintes de cancers du sein devaient se rendre dans l'Hexagone afin d'en bénéficier. Cette technique utilise la peau du ventre située sous l'ombilic (type abdominoplastie) pour l'amener au niveau du sein à reconstruire, et réaliser des anastomoses (sutures vasculaires) par microchirurgie pour faire vivre ce lambeau. Elle permet d'apporter une quantité suffisante de tissus pour s'affranchir de l'utilisation d'une prothèse.





## Sport d'endurance : une arme antivieillessement

Course à pied, vélo... voici une bonne raison de vous y mettre ! Publiée dans la revue *Science Advances*, une étude belge souligne les bienfaits du sport d'endurance sur nos cellules. Il stimule l'activité des télomères, ces capuchons d'ADN qui coiffent les extrémités des chromosomes et qui les protègent de l'usure liée à l'âge. Les sports d'endurance pourraient ainsi retarder le vieillissement des tissus. Un lien statistique avait déjà été observé chez l'homme entre le niveau d'activité physique et la longueur des télomères (un marqueur du vieillissement).



## Des pièges à moustiques qui imitent l'odeur humaine

Des scientifiques néerlandais et kényans ont conçu un piège à moustiques qui utilise l'odeur corporelle humaine pour attirer les insectes porteurs de la malaria. Une étude publiée dans la revue *The Lancet* explique que ces appâts particuliers à l'odeur synthétique ont permis d'attraper 70 % de la population locale de moustiques porteurs de malaria et faire ainsi chuter les cas de maladie de 30 %

dans les foyers qui les emploient. Fonctionnant à l'électricité grâce à des panneaux solaires, les appâts ont été fixés dehors ou dans les foyers, en plus des moustiquaires et des médicaments anti-malaria. "Le piège odorant peut aussi offrir une solution pour des maladies comme la dengue ou le virus zika", assure dans un communiqué l'université de Wageningen (centre des Pays-Bas).

## 2 personnes sur 3

## s'interdisent certains aliments

Partout dans le monde, les consommateurs sont de plus en plus nombreux (64 %) à opter pour un régime spécifique répondant à leurs envies, allergies ou convictions personnelles. Selon la dernière enquête *Nielsen Global Ingredients and Dining Out Trends*, la France se situe en-dessous de la moyenne européenne avec seulement 37 % des consommateurs suivant un régime. On retrouve le sucre comme premier ingrédient évité par les Français, qui sont 21 % à le limiter, et 7 % à adopter un régime à faible teneur en glucides. Sont ensuite cités les régimes pauvres en matières grasses (18 %) et pauvres en sel (10 %). Les pratiques d'exclusion du gluten et du lactose, pourtant très médiatisées, ne concernent finalement chacune que 3 % des Français. À ce titre, c'est en Inde (21 %), aux Philippines (20 %) et au Mexique (20 %) que le régime sans gluten fait le plus d'adeptes.



© THINKSTOCK



## Pokémon go : attention danger !

Le jeu Pokémon go augmenterait le risque d'accidents, les joueurs chassant ces créatures virtuelles avec leurs smartphones sur les routes, les trottoirs, dans les centres-villes... De nombreuses collisions arrière et au moins 1 collision grave avec un arbre dans l'État de New York ont déjà eu lieu. Les conducteurs s'arrêtent notamment au milieu de la circulation pour attraper un Pokémon. Certains motocyclistes ont été arrêtés par la police pour la fixation de leur téléphone portable au guidon avec le jeu en cours d'exécution. En France, on compte déjà 2 accidents de la route. Et en Californie, 2 joueurs sont tombés d'une falaise.

# C'EST DANS LA PEAU

QUE BIODERMA  
A TROUVÉ LA SOLUTION  
POUR AUGMENTER  
SES DÉFENSES NATURELLES  
FACE AU SOLEIL.



## Photoderm Max Spray SPF 50+

LA TRÈS HAUTE PROTECTION  
QUI ACTIVE LES DÉFENSES  
NATURELLES DE LA PEAU.

Le brevet BioProtection® cellulaire préserve et stimule la capacité des cellules de la peau à développer leurs propres défenses naturelles contre le soleil. L'action anti UVA/UVB protège des dangers immédiats du rayonnement solaire.

La peau est protégée de l'intérieur comme de l'extérieur.

Préservée, respectée et plus forte face au soleil. Durablement.

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

Distributeur exclusif :  Cosmétique de France

**BIODERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PAR ANNE DEBROISE

Bien dressés, certains chiens font d'excellents auxiliaires de santé. Ils se montrent par exemple très efficaces pour identifier des traces de cancers dans les urines ou flairer la proximité d'une crise hypoglycémique chez un diabétique...

Meilleur ami

# Des chiens détecteurs de cancer

**F**rankie est un chien sans grande allure, un bâtard mâtiné de berger allemand. Pourtant, il est la star de la faculté des sciences de l'université de l'Arkansas (États-Unis). Le Dr Donald Bodenner et ses collègues ont entraîné ce chien à identifier les personnes souffrant de cancers de la thyroïde. Et même à faire la différence entre des tumeurs bénignes et des tumeurs cancéreuses. Avec Frankie, "vous n'avez pas besoin d'une grande clinique ou d'un équipement à ultrasons, s'enthousiasme Donald Bodenner. Vous avez juste besoin d'un échantillon d'urine". C'est, en effet, à l'odeur que Frankie fait le diagnostic. Nul ne sait ce qu'il sent exactement. Mais s'il se couche devant l'échantillon, c'est qu'il a repéré l'odeur caractéristique d'un cancer, comparable à celles qu'on lui a présentées pendant les 6 mois de son apprentissage.

### **DIAGNOSTIC CANIN**

La méthode doit encore faire ses preuves et ne convainc pas forcément toute la communauté médicale. Mais un peu partout dans le monde, des témoignages suggèrent que les chiens seraient des lanceurs d'alerte fiables pour certains problèmes de santé. Leur atout : un odorat un million de fois plus sensible que le nez humain. Le diagnostic canin, s'il s'avérait aussi fiable que ces exemples l'indiquent, présente en plus l'avantage d'être moins coûteux, beaucoup moins douloureux et moins difficile qu'une biopsie ou une



© ISTOCKPHOTO

*“Leur atout : un odorat un million de fois plus sensible que le nez humain.”*

endoscopie. Le bilan de Frankie est très bon (son diagnostic s'est montré exact dans 88 % des cas), presque à la hauteur des biopsies (95 % de fiabilité). Mais d'autres expériences ont été encore plus stupéfiantes. En 2014, une équipe du centre de recherche Humanitas à Milan a mené une étude de plus grande ampleur, avec 2 bergers allemands. Ceux-ci ont reniflé des échantillons d'urine provenant de 362 patients atteints du cancer de la prostate et de 540 personnes saines. Cette fois-ci, les chiens ont donné le bon diagnostic dans 88 à 100 % des cas ! L'expérience confirme les travaux du professeur Olivier Cussenot, urologue à l'hôpital Tenon (Paris), qui avait entraîné un malinois à diagnostiquer ce cancer. En Allemagne, d'autres médecins ont montré qu'un chien pouvait détecter dans l'haleine

des malades les molécules volatiles sécrétées par un cancer du poumon. Le chien reste cependant avant tout un animal de compagnie et il est peu aisé de le faire travailler à l'hôpital. Il s'avère en revanche très utile pour assister des malades au jour le jour.

### **DÉTECTER LES HYPOGLYCÉMIES**

Aux États-Unis, au Canada, mais aussi en Allemagne, en Autriche et en Suisse, les chiens sont utilisés pour aider les diabétiques à prendre conscience qu'une crise d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie se prépare. Ces chiens sont capables de détecter les variations dans la composition de l'odeur humaine environ 30 min avant une crise. Ce qui permet au malade de manger du sucre ou se faire une injection

...

...

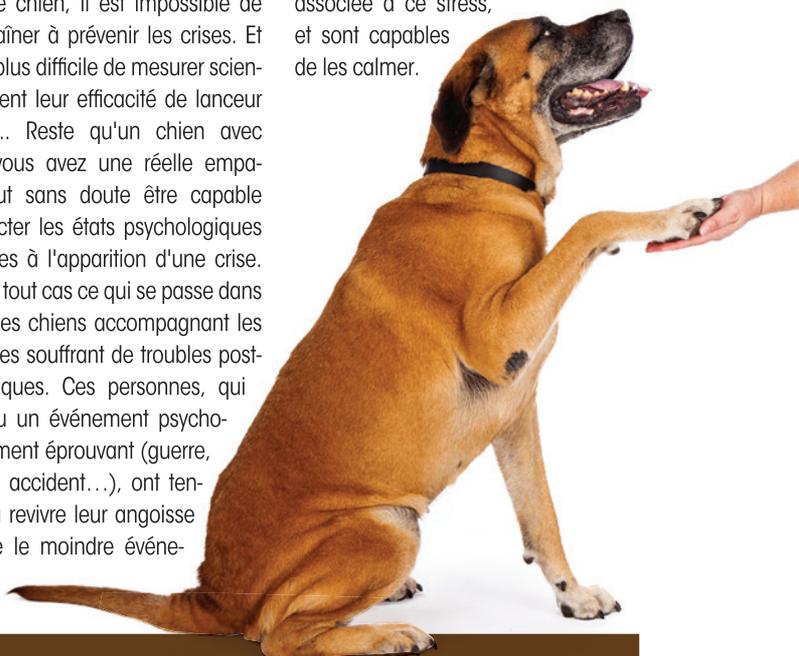
d'insuline. Fin 2015, une spécialiste du comportement animal aux États-Unis, Jennifer Cattet, a testé la performance de 6 chiens d'alerte. Elle leur a présenté des échantillons de sueur de patients, prélevés hors des crises ou juste avant une crise d'hypoglycémie. En moyenne, les chiens ont détecté 77 % des odeurs d'hypoglycémie. Les meilleurs affichaient des scores de 87,5 %.

### RESSENTIR L' ANGOISSE

Du coup, l'engouement autour des capacités médicales de nos chers compagnons s'emballa. Certaines suscitent cependant plus d'interrogations. On lit notamment souvent des témoignages d'épileptiques racontant que leur chien sent l'arrivée d'une crise d'épilepsie, et les prévient. Le malade peut ainsi s'asseoir et attendre la crise dans une position qui lui évitera la chute ou l'accident de vélo. Pourtant, aucune odeur ne peut prévenir

l'arrivée d'une crise d'épilepsie, due à une sorte de court-circuit électrique dans le cerveau. Le chien serait-il capable de ressentir des ondes électromagnétiques anormales émises hors de la boîte crânienne ? Comme nul ne connaît le signal qui pourrait avertir le chien, il est impossible de les entraîner à prévenir les crises. Et encore plus difficile de mesurer scientifiquement leur efficacité de lanceur d'alerte... Reste qu'un chien avec lequel vous avez une réelle empathie peut sans doute être capable de détecter les états psychologiques favorables à l'apparition d'une crise. C'est en tout cas ce qui se passe dans le cas des chiens accompagnant les personnes souffrant de troubles post-traumatiques. Ces personnes, qui ont vécu un événement psychologiquement éprouvant (guerre, attentat, accident...), ont tendance à revivre leur angoisse dès que le moindre évé-

ment extérieur l'évoque. Un bruit de bris de verre peut ainsi replonger une victime d'attentat dans les affres de son traumatisme. Certains vétérans de la guerre du Vietnam, qui ont adopté un chien, rapportent que celui-ci perçoit la montée de l'angoisse associée à ce stress, et sont capables de les calmer.



## Acadia forme des chiens d'alerte

Des chiens dressés pour alerter les diabétiques, ça existe depuis plus de 10 ans en Amérique du Nord et dans certains pays d'Europe, mais pas en France. C'est pour pallier ce manque qu'Arnaud Bertrand et Solène Grivolat, parents d'un jeune diabétique, ont créé l'association Acadia en 2015. *"On aurait pu se contenter d'acheter un chien à l'étranger, mais on a pensé à toutes ces familles dont la vie est complètement chamboulée par le diabète"*, témoigne Arnaud. Eux aussi savent ce qu'il en coûte de se lever plusieurs fois par nuit pour éviter une hypothétique crise d'hypoglycémie nocturne. L'association s'est fixé 3 buts :

- **former** des dresseurs et des chiens à

détecter les hypo et hyperglycémies ;

- **élaborer**, avec des laboratoires de recherche reconnus, un protocole permettant de tester scientifiquement la performance de ces chiens ;
- **étudier**, avec un groupe de psychologues et de psychiatres, l'amélioration de la qualité de vie des patients qui accueillent un chien d'alerte.

D'ici quelques mois, l'association Acadia espère proposer gratuitement à des diabétiques l'aide de ses premiers chiens d'alertes, en rassemblant suffisamment de dons pour couvrir les 20 à 30 000 euros que coûte leur entraînement.

Plus d'infos : [www.acadia-asso.org](http://www.acadia-asso.org)

Nouveau

# Vous êtes enrhumé ?



Pas avant  
6 ans



Médicament disponible en pharmacie

## Belivair<sup>®</sup> Rhume Pélargonium

### Agit sur tous les symptômes du rhume\*



ÉCOULEMENT  
NASAL  
NEZ BOUCHÉ



TOUX  
MAL  
DE GORGE



FIÈVRE  
MAL  
DE TÊTE

[www.gamme-belivair.com](http://www.gamme-belivair.com)

Belivair Rhume Pélargonium, comprimé pelliculé. Extrait sec de racine de Pélargonium (20 mg). Médicament traditionnel à base de plantes, utilisé dans le traitement symptomatique du Rhume. Ne pas utiliser avant 6 ans. Déconseillé chez la femme enceinte. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa n°16/07/62507918/GP/001

\*Lizogub V., Riley D., Heger M. Efficacy of a Pelargonium sidoides preparation in patients with the common cold: a randomized, double blind, placebo-controlled clinical trial. Explore 2007; 3(6) : 573-84.

Therabel

PHYTO INVENTE UNE AUTRE FAÇON  
DE SE LAVER LES CHEVEUX

# PHYTOELIXIR

INNOVATION



## LA CRÈME DE SOIN LAVANTE POUR CHEVEUX ULTRA-SECS

CHEVEUX RELIPIDÉS - EFFET IMMÉDIAT  
ET PENDANT PLUSIEURS JOURS

Phyto invente sa 1<sup>ère</sup> crème de soin lavante sans tensioactif moussant pour vos cheveux ultra-secs. Sa formule crémeuse nettoie en douceur vos cheveux et votre cuir chevelu. Son duo prodigieux d'actifs végétaux agit en complémentarité : la cire de fleur de Narcisse offre une nutrition immédiate et l'huile de Macadamia, encapsulée dans des chronosphères, est progressivement libérée pour relipider vos cheveux pendant plusieurs jours. Soins après soins, ils sont nourris, soyeux et de plus en plus beaux.

Disponible en pharmacies, parapharmacies et sur [phyto.fr](http://phyto.fr)

Mise en beauté par Anthony Cristiano, Directeur Artistique Phyto,  
au salon Patrick Alès.



Distributeur exclusif

**PHYTO**  
LA PUISSANCE VÉGÉTALE



Retrouvez les tutos  
vidéos d'Anthony  
Cristiano sur [phyto.fr](http://phyto.fr)

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



© THINKSTOCKPHOTO

## DES VERTIGES APRÈS LES REPAS

J'ai des sensations de vertiges et des nausées depuis 6 ans. Elles sont plus fortes après les repas. J'ai fait de nombreux examens sans résultats (ORL, IRM, ophtalmo, orthoptiste...). Cela pourrait-il être dû à une intolérance alimentaire ?

Danaé, La Possession

### Dr Bernard Vassel, gastro-entérologue

Vous ne précisez pas si vous avez subi une chirurgie gastrique qui peut causer ce genre de symptômes. Les symptômes décrits peuvent effectivement être assimilés à une intolérance alimentaire. Il faut donc procéder à un test d'exclusion complet de certains aliments un par un, durant 15 jours, puis les réintroduire une fois afin de voir si l'intolérance persiste. Par exemple, supprimer les œufs pendant 2 semaines ou les pâtes, ou le riz. C'est long et fastidieux mais permet de dénicher l'aliment qui pose problème. Les nausées post-repas peuvent aussi être attribuées au syndrome de dumping gastrique (vidange gastrique rapide) qui est un syndrome par lequel les aliments ingérés quittent l'estomac trop rapidement et entrent en grande partie dans le petit intestin sans être digérés. Il convient dès lors pour ce patient de procéder à une analyse de son cycle glycémique.



## JOUER PAR TERRE ?

Puis-je laisser mon bébé jouer dans l'herbe de mon jardin ?

Alexia, Saint-André

**Dr François Paillon, pédiatre**

De manière générale, je préfère la notion d'enfants s'épanouissant en extérieur. Donc OUI, on peut laisser un bébé se dépenser et jouer dans l'herbe à condition bien sûr que ce soit sous la surveillance d'un parent, qu'il soit protégé des rayons du soleil avec un petit chapeau et en zone ombragée si possible. Il faut faire attention à la présence d'insectes et donc vérifier la surface de jeu afin de repérer

une éventuelle fourmière par exemple... Si le jardin dispose d'un bac à sable, il y a une probabilité pour le jeune enfant d'attraper un impétigo, infection cutanée superficielle due à une bactérie (streptocoque ou staphylocoque). Enfin, certains brins d'herbe déclenchent des réactions allergiques de contact sous forme d'éruptions cutanées qui se traitent facilement à l'aide d'anti-histaminiques.

## ELLE S'ARRACHE LES CHEVEUX !

Ma fille de 7 ans s'arrache les cheveux et les cils. Plus je l'en empêche, plus elle le fait. Comment dois-je réagir ?

Marine, Les Avirons

**Dr José Périanin, pédiatre**

Bénigne et transitoire, la trichotillomanie est un trouble auto-agressif, caractérisé par un arrachage répétitif des cheveux ou des poils. Les garçons y sont plus sujets. Même s'il n'existe aucun trouble dermatologique ou mental caractérisé, ce trouble est souvent une réponse à une situation d'anxiété, de stress, ou de difficultés relationnelles. Il n'existe pas de traitements précis mais des solutions d'appoint : couper les cheveux très courts, y appliquer des produits gras et une prescription de médicaments seulement en cas de signes dépressifs associés. Cependant, il faudra tenter d'ajuster le comportement face à la situation qui génère cette tension, et éviter la réaction répressive qui risque de mener à l'aggravation du trouble. Dans tous les cas, essayez des techniques de relaxation, modifiez la relation avec l'enfant, soyez plus attentif par le biais du jeu ou du sport, évitez l'ennui, et tentez d'agir sur la situation qui est à l'origine du stress. Une prise en charge psychologique peut être nécessaire.

## ASTHME ET SPORT D'ENDURANCE

Je souffre d'asthme. Je fais un peu de course à pied. J'aimerais m'essayer au trail. Qu'en pensez-vous ?

Mateïs, Cilaos



**Dr Muriel Burnel, médecin spécialisé en médecine physique et de réadaptation (MPR)**

L'asthme ne représente pas une contre-indication à la pratique du trail, si la personne s'entraîne progressivement. Il faudra rester à l'écoute de son corps. Si elle ressent une gêne respiratoire à l'effort, elle doit consulter son médecin généraliste. Celui-ci proposera peut-être un traitement et, éventuellement, l'adressera à un pneumologue, afin de réaliser des épreuves fonctionnelles respiratoires.



## DENTS SENSIBLES : LES SOULAGER

J'ai les dents sensibles au froid. Comment soulager la douleur ?

Aja, Bras-Panon

### Dr Yves Leyer, chirurgien-dentiste

En cas de sensibilité au froid, la douleur peut être causée par un déchaussement infectieux. Cette pathologie concerne 50 % de la population et induit une consultation chez un spécialiste qui procèdera aux soins nécessaires afin de stopper le déchaussement puis au traitement des racines exposées (qui causent la sensibilité) par le fluor qui reminéralise la dent. En cas de récession gingivale due à un brossage des dents trop puissant, il s'agira de stopper le brossage traumatique puis d'utiliser des dentifrices et bains de bouche fluorés. Et au besoin, le dentiste appliquera un vernis fluoré sur les racines afin d'en diminuer la sensibilité. Le cas échéant, le spécialiste pourra enfin appliquer une résine sur la dent si les surfaces à soigner sont profondes. La sensibilité au froid et au sucre peut aussi être causée par une carie. Dans ce cas, le dentiste la traitera.

# SLIM DESIGN™

[Complexe Caféine] 3D

L'INNOVATION ANTI-CELLULITE ENTRE DANS UNE NOUVELLE DIMENSION

- ▶ NOUVEAU DÉ-RIGIDIFICATION des fibres péri-adipocytaires grâce au [Salacia].<sup>(1)</sup>
- ▶ DESTOCKAGE des lipides grâce à la [Caféine].<sup>(1)</sup>
- ▶ DRAINAGE des tissus<sup>(2)</sup> grâce au [Lierre].

LISSAGE VISIBLE DES CAPITONS.<sup>(3)</sup>

EFFICACITÉ<sup>(4)</sup> ANTI-CELLULITE  
7 JOURS

## ELANCYL

LABORATOIRE

elancyl.com. En pharmacie et parapharmacie. (1) Efficacité testée in vitro. (2) Renforcé par le massage. Etude clinique réalisée auprès de 56 femmes âgées de 18 à 49 ans (3) Auto-évaluation à 10 jours (4) Score clinique de cellulite. Siège social : Laboratoires Klorane, 45 place Abel-Gance, 92100 Boulogne - RCS Nanterre B 403 271 075.

Pierre Fabre  
Dermo-Cosmétique

mi-ré

PARIS-SEOUL



Beauté à la Perfection

## Vivre Votre Beauté Autrement Alliance Parfaite entre Maquillage et Soin

Découvrez nos produits issus de la Haute Technologie  
Coréenne et du savoir-faire Français



**BiBi NOVA- Cushion crème**  
Perfecteur de teint soin – SPF 50  
Hydratation longue durée  
Légèreté et couvrance optimale...



**Dual Contour NOVA**  
Contouring & Highlighter doré  
Blush & Highlighter nacré  
Un maquillage Contouring plus naturel  
et plus sublime que jamais  
en seulement 2 minutes

Distributeur exclusif PHARMIMPORT

5, rue de la plage - ST GILLES-LES-BAINS - Tél. : 02 62 33 01 16 - 06 92 60 56 92

1



### Rhume Pélagonium SOS RHUME

À l'extrait sec de racine de pélagonium, plante originaire d'Afrique du Sud, Belivair Rhume est la toute nouvelle solution naturelle pour échapper à tous les symptômes du rhume (nez qui coule, sinus enflammés, fièvre, toux, mal de gorge, céphalées...).

> Pharmacies

Pour toute la famille, à partir de 6 ans.

2



### Masque-Crème Hydratant UNE DOUCEUR DE PEAU !

Le Masque-Crème Hydratant Caudalie réhydrate intensément et apaise les peaux sèches. En quelques minutes, la peau est souple, douce et intensément ressourcée grâce à cette bulle de douceur à 85,5 % naturelle. Les tiraillements disparaissent.

Un véritable bain d'hydratation !

> Pharmacies

2 applications par semaine sur le visage et le contour de l'œil.

3



### Photoderm MAX Aquafluide SOUS TRÈS HAUTE PROTECTION

Photoderm MAX Aquafluide apporte la meilleure protection contre les agressions du soleil, tout en laissant à votre peau une légère texture fluide au toucher sec.

Spécialement conçue pour les peaux très exposées.

> Pharmacies

Convient à toutes les peaux.

4



### Effort Musculaire PRÉPARATION ET RÉCUPÉRATION

Les huiles essentielles de gaulthérie, d'eucalyptus citronné, de genièvre, de lavande, de menthe poivrée et de romarin s'allient aux vertus réparatrices des huiles végétales d'arnica, de piment, de reine des prés et de sésame. Effort Musculaire de Puresentiel aide à prévenir et soulager les tensions musculaires, les articulations sensibles, et à améliorer souplesse et flexibilité des mouvements.

> Pharmacies

Avant ou après l'effort, pour le sportif occasionnel ou confirmé.

5



### Phytoelixir LE SOIN LAVANT

Innovation des laboratoires Phyto, la crème lavante Phytoelixir est spécialement conçue pour les femmes qui aiment leurs cheveux. Non moussant, le soin lavant garantit une douceur maximale à votre cuir chevelu. Vos cheveux sont sains, hydratés et soyeux.

> Pharmacies

Meilleur pour la nature : ne contient pas de tensio-actifs.

6



### Gel vaginal MON INTIMITÉ RETROUVÉE

La sécheresse vaginale nous concerne toutes à certaines étapes de la vie : changements hormonaux, troubles menstruels, naissance... Le Gel vaginal Intimhae lubrifie, hydrate et soulage rapidement la muqueuse vulvo-vaginale.

> Pharmacies

Maintient un film protecteur sur la muqueuse.

# C'est pour VOUS

7



## 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

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

8



## 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

Disponible en programme de 2 x 20 jours.

9



## Soin toilette intime PROTECTION AU QUOTIDIEN

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

Efficacité prouvée cliniquement.

> Pharmacies

Respecte la flore intime grâce à son pH physiologique.

10



## Rescure Plus JE BOOSTE MES PERFORMANCES !

Délicieuses pastilles au cœur fondant (arôme naturel d'orange), Rescure Plus est une formule associant 5 fleurs de Bach, enrichie en vitamines B5 et B12. Elle stimule les performances intellectuelles et les fonctions physiologiques normales, tout en réduisant la fatigue.

Sans sucres, avec édulcorants.

> Pharmacies

Serein dans toutes les situations du quotidien.

11



## 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.

12



## Protections féminines LA DOUCEUR BIO

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

> Pharmacies

Hypoallergénique, sans matière absorbante chimique.

13



### 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

20 ampoules pour une cure explosive !

14



### Hairvolution UN COUP DE JEUNE !

Offrez à vos cheveux un cocktail de ricin, bambou, argan, groseille indienne, karité, coco, cire d'abeille et avocat ! Vos cheveux en rêvaient. Nappy l'a fait. C'est Hairvolution, une formule unique d'actifs naturels au résultat garanti.  
> Pharmacies

Tous cheveux : crépus, frisés, bouclés, défrisés...

15



### Elancyl JE ME SCULPTE UNE SILHOUETTE DE RÊVE !

Le secret de l'efficacité d'Elancyl Cellu Slim 45+, c'est le marc de pomme. Ce soin anti-relâchement est un redensifiant cutané dont les effets sont visibles en quelques jours : amincissement, effet galbant, peau repulpée, plus lisse et plus tonique !  
> Pharmacies

Sa texture onctueuse pénètre facilement, sans laisser de film gras.

# C'est pour VOUS

16



### Masque cheveux MES CHEVEUX SONT BEAUX

Le masque cheveux secs et abîmés des laboratoires Nutricap nourrit et répare le cheveu en profondeur. À l'huile d'argan et extrait d'abricot, il laisse votre chevelure réparée, souple et protégée du dessèchement.  
> Pharmacies

1 application par semaine après le shampoing et après-shampoing Nutricap.

18



### Nok RIEN NE VOUS ARRÊTERA !

Vous craignez l'ampoule à mi-course, le frottement ou la rougeur qui vous empêcherait de finir ? Nok est la solution de ceux qui vont jusqu'au bout. Au beurre naturel de karité, Nok des laboratoires Aseptia protège contre les désagréments du sport et de l'effort. Il hydrate et renforce la peau des zones soumises à rude épreuve.  
> Pharmacies

Appliquer dès 20 jours avant la compétition.

17



### Mon 1<sup>er</sup> petit pot Carottes MIAAAMMM !

Avec 100 % d'ingrédients d'origine naturelle, Mon 1<sup>er</sup> petit pot Blédina est pleinement adapté à la diversification alimentaire de votre bébé. Dès 4 à 6 mois, donnez à votre enfant ce qu'il y a de mieux pour sa croissance.  
> Pharmacies

Texture lisse, idéale pour les 1<sup>ères</sup> cuillères !

# C'est pour VOUS

19



## Formule Énergie ÉNERGIE SENSUELLE

Stress, soucis, fatigue, déprime saisonnière, âge... autant de facteurs qui peuvent contrarier notre libido. La Formule Énergie libido de HDNC travaille sur le renforcement du système nerveux, la vigueur sexuelle et les symptômes de la ménopause. L'arginine agit sur l'irrigation des organes sexuels, le tribulus sur la libido, la damiana permet de faire durer le rapport.

> Pharmacies

Pour elle comme pour lui.

20



## Échinacée PLUS FORT !

L'échinacée est une plante réputée pour renforcer les défenses immunitaires. Elle aide à lutter contre les rhumes, les infections respiratoires ou vaginales, le mal de gorge, la grippe... mais aussi l'anxiété.

Et contribue à améliorer les performances physiques.

> Pharmacies

Gélules avec enveloppes d'origine végétale.

21



## Alphaspire UN COUP DE BOOST !

La spiruline est une algue verte connue pour combler les déficits alimentaires, booster l'organisme des sportifs, fournir du fer et du bêta-carotène bons pour l'oxygénation, et des protéines favorisant la masse musculaire. Le sédentaire y trouve une source de vitalité 100 % naturelle !

> Pharmacies

Rassasiant, c'est aussi l'allié des régimes minceurs.

22



## Mitosyl Liniment MON BÉBÉ EST PROTÉGÉ

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

> Pharmacies

Un flacon pompe hygiénique et ultra-pratique !

23



## Azinc énergie max UN PETIT COUP DE BARRE ?

Azinc énergie max vous apporte 12 vitamines (dont B2, B3, B5, B6, B12, C), 8 minéraux et oligo-éléments (dont fer, magnésium, sélénium, manganèse, zinc) et 5 extraits de plantes (ginseng, myrtille, coquelicot d'Inde, poivre noir et curcuma), ainsi que du CoQ10, pour que votre énergie retrouve son niveau max !

> Pharmacies

1 comprimé par jour à avaler.

24



## Jus de triphala MINCIR, NATURELLEMENT !

L'efficacité du triphala pour réguler le transit intestinal est reconnue 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

Préparation traditionnelle ayurvédique.



## LAIT-CRÈME CONCENTRÉ

.....

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

**SEMAINE DE FOLIE.**  
9 DÉFILÉS, 3 CASTINGS,  
2 PRISES DE VUES ET  
1 SEUL SECRET DE BEAUTÉ !

LABORATOIRES  
**Embryolisse.**

Culte depuis 1950.

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

**Embryolisse.**  
LABORATOIRES

Lait-Crème  
Concentré  
Soin hydratant nutritif  
adoucissant

Tous types de peaux  
Testé sous contrôle  
dermatologique

Rejoignez-nous  
sur :



embryolisse.com © 2014

PAR CÉLINE GUILLAUME  
ET STÉPHANE LE COLAS

Objectif minceur ?  
Oui, mais sans produit  
chimique, sans  
chirurgie esthétique et  
sans diète drastique !  
Si une alimentation  
équilibrée et l'activité  
physique restent  
les piliers de la lutte  
contre le surpoids, voici  
7 méthodes naturelles  
qui vous aideront à  
mincir tout en douceur.



*Se la jouer fine*

# Mincir au naturel





## 1 Les plantes

"Ce sont des aides précieuses", commence Brigitte Duplessix, naturothérapeute, nutritionniste et phytothérapeute. Cependant, nous privilégions trop souvent les plantes à effet laxatif, ce qui peut être nocif à forte dose, voire contre-indiqué.

**Pour une action digestive,** optez pour les plantes aromatiques.

*"Préparez une décoction de basilic et de citronnelle (15 min minimum) dans une grande bouteille d'eau. Mettez au frais et buvez toute la journée. Délicieux et radical !",* propose la spécialiste.

**En détoxification rénale,** tout est bon dans l'orthosiphon (ou thé de Java). Feuilles, fleurs, tiges en tisane ou en décoction, elle est diurétique et antibactérienne (à ne pas consommer en cas d'œdème).

**Pour réveiller un foie paresseux,** le *ti tamarin blanc*, en infusion ou en décoction, est hépatique, diurétique, draine le foie et la vésicule biliaire. *"En complément alimentaire, le complexe de gymnéma, de*

*cannelle et de chrome, est excellent pour rééquilibrer le taux de sucre."*

**En plante brûle-graisse,** le maté, le thé vert et le guarana sont très souvent conseillés. Mais attention à ne pas en abuser et à consulter votre médecin en cas de problèmes de santé ou d'effets secondaires.

Le curcuma est également *"très efficace comme aide à la digestion et à la combustion des graisses. Et le gingembre, en association avec la canneberge et des feuilles de thé vert, un véritable allié minceur"*, ajoute Annick Archimède qui confectionne des "thés-péi" et des sirops artisanaux. Et si malgré tout, vous craquez pour quelques pâtisseries, vite une tisane de cactus raquette ! *"Utilisée dans les pays désertiques, son jus, hydratant, calme la faim. Pelez et faites macérer dans de l'eau, puis mixez le tout et buvez avant le repas ou en période d'hypoglycémie. C'est-à-dire entre 10 et 11 h ou entre 15 et 17 h",* conseille Brigitte Duplessix.



### Infusion ou décoction ?

#### Infusion

Verser de l'eau frémissante sur les feuilles, fleurs ou fruits, ou les jeter dans de l'eau portée à ébullition. Pour ½ l d'eau, compter environ 1 càs d'herbes séchées ou 2 càs d'herbe fraîche. Éteindre le feu et couvrir. Le temps d'attente dépend de l'infusion que l'on souhaite réaliser et de la plante utilisée. Filtrer avant utilisation.

#### Décoction

Elle inclut les parties dures de la plante : tige, écorce, racine, etc. Mettre dans de l'eau froide (une poignée dans ½ l d'eau) et porter à ébullition. Laisser mijoter ½ h. Filtrer avant utilisation.

### L'huile de poisson fait-elle maigrir ?

Une récente étude de la Kyoto University (Japon) démontre que l'huile de poisson aurait des vertus brûle-graisses. Elle aurait la capacité de transformer la graisse stockée en énergie pour les muscles. Une petite cuillerée d'huile de foie de morue ?



# OENOBIOI<sup>®</sup>

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

INNOVATION  
CAPTEUR

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



En moyenne

**-50%**  
de calories

absorbées\* pour  
vous aider à  
perdre du poids



DISPOSITIF MEDICAL

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Réservé à l'adulte. Espacez d'au moins 4 heures la prise d'autres médicaments. Lire attentivement la notice.

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

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

EN  
PHARMACIE

Distributeur exclusif :  - [contact@groupe-novadis.com](mailto:contact@groupe-novadis.com)

 **Vemedica**  
CONSUMER HEALTH

## 2 Les minéraux et les oligo-éléments

Essentiels à notre santé, ils sont présents en faible quantité dans l'organisme. Leur carence peut entraîner une résistance à l'amaigrissement et une reprise de poids après un régime. Ils sont, en effet, de véritables alliés minceur explique Stéphanie Potier, naturothérapeute.

- **Le magnésium** aide à apaiser le système nerveux lorsque la prise de poids est liée au stress et à l'anxiété. Il calme les pulsions alimentaires.
- **Le lithium** permet de limiter les grignotages grâce à son action positive sur le sommeil, régulant le stress.
- **Le zinc** intervient dans le métabolisme énergétique et permet d'éviter la fonte musculaire.





- **Le complexe alimentaire zinc-nickel-cobalt** aide le pancréas dans la gestion du sucre, régule l'insuline et le glucagon. Il contribue à contrôler la fatigue et les fringales de fin de matinée, dues à un petit-déjeuner trop sucré.
- En cas d'obésité ou de diabète de type 2, **le chrome** régule la glycémie et la sécrétion d'insuline. Il permet d'éviter les envies de sucre et autres grignotages dus à une hypoglycémie réactionnelle.
- Dans le cas d'une prise de poids due à la ménopause, **le zinc et le cuivre** aident les femmes ayant tendance à stocker les graisses.
- **Le potassium**, celles qui font de la rétention d'eau.

• Lors d'une prise de poids pour cause d'hypothyroïdie, **le sélénium**, présent dans les fruits de mer, peut se révéler efficace. Mais attention aux interactions avec un traitement médicamenteux. Si votre alimentation est équilibrée, tous ces oligo-éléments se trouvent dans votre assiette. Dans le cas contraire, ils peuvent être pris sous forme de compléments alimentaires. Attention, leur surdosage peut avoir des effets néfastes sur l'organisme. *"Lorsqu'il s'agit de se remettre en santé, les doses thérapeutiques sont plus efficaces. La prise en sublinguale des dosages (2 minutes minimum en bouche), sous forme de cure, permet une meilleure efficacité. L'absorption se fait par les glandes salivaires et le produit n'est pas altéré par l'acidité de l'estomac"*, précise Stéphanie Potier.

## Bandez-vous les yeux !

Des chercheurs de l'université de Konstanz, en Allemagne, ont montré que ne pas voir les aliments lorsque l'on mange permet de réduire de 10 % leur consommation sur un repas. Mieux, on a la sensation de manger davantage que dans la réalité !





### Où les trouver ?

#### Magnésium

Sardine à l'huile d'olive, cacao non sucré, cumin, curry, sel marin gris non iodé non fluoré, noix de cajou, amandes (avec peau).

#### Zinc

Foie de veau cuit, bœuf braisé, fruits de mer, langouste, thym, pain complet, pain de seigle.

#### Potassium

Banane, chicorée, poivre noir, cumin, pomme de terre, curry, gingembre, lentilles, aubergines à l'étouffée, haricots verts à la vapeur.

#### Sélénium

Noix du Brésil, thon cru ou cuit au four, rognons de bœuf, jaune d'œuf cuit.



## MON PROGRAMME

# Minceur

### 3 EN 1

**1**  
10 JOURS  
POUR DÉTOXIFIER

**2**  
10 JOURS  
POUR DÉMARRER

**3**  
10 JOURS  
POUR ACCÉLÉRER

### LA SANTÉ PAR LES PLANTES

- PHYTOTHÉRAPIE EN PHARMACIE
- CONSEILS PHARMACIENS
- 18+
- No alcohol icon
- No GMO icon



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

ARKOFLUIDES® COMPLÉMENT ALIMENTAIRE - 30 AMPOULES DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## 3 Les huiles essentielles

Elles peuvent aider à maigrir, à condition d'être associées à un minimum d'activité physique et une alimentation adéquate. "Elles facilitent et accélèrent la perte de poids, en aidant à brûler les graisses, en réduisant la rétention d'eau et en luttant contre les fringales", recommande Stéphanie Potier, naturopathe. À chaque problème son traitement.

Certaines huiles essentielles peuvent être consommées par voie orale, 1 à 2 gouttes sur un comprimé neutre ou dans une cuillère de miel, à faire fondre sous la langue, ou encore appliquées sur la peau, 2 à 5 gouttes selon les huiles essentielles avec une huile végétale (huile de sésame restructurante, de calophylle anticellulite, ou de son de riz aux propriétés anti-oxydantes, circulatoires et raffermissantes). Mais elles sont si puissantes qu'il ne faut pas les utiliser à la légère. "Un usage ou un dosage non contrôlé peut se révéler dangereux. Ainsi, les huiles essentielles

*pures, surtout celle de citron, ne doivent pas être appliquée directement sur la peau. Une exposition au soleil, après une application, est interdite. En outre, les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que les bébés, ne doivent pas utiliser les huiles essentielles", met en garde la spécialiste.*

### Coupe-faim

Une fois ces précautions prises, Stéphanie Potier recommande particulièrement "toutes celles qui sont à base d'agrumes. Elles aident à lutter remarquablement contre la rétention d'eau. L'huile essentielle de citron est celle de la minceur par excellence ! Elle aide au déstockage des graisses, lutte contre la cellulite, facilite le drainage du foie et est diurétique. En plus de limiter significativement l'absorption de sucre, elle a également un effet coupe-faim. À raison d'une goutte chaque matin dans une cuillère de miel pendant 20 jours (pour une action détoxifiante du foie, associez-y une goutte d'huile essentielle de romarin). L'huile essentielle de mandarine a un effet

*coupe-faim presque immédiat. Prise en petites gouttes déposées sur un comprimé neutre, elle est très efficace pour calmer l'appétit."*

### Anti-cellulite

D'autres huiles essentielles sont redoutables. "Pour chasser les graisses, optez pour l'huile essentielle de cèdre en massage. Contre les rétentions d'eau et pour éliminer la cellulite avec un effet de peau d'orange, massez-vous avec de l'huile essentielle de genévrier, d'eucalyptus citronné, de lemon grass, de cyprès, de romarin ou de géranium rosat (raffermissante, régénérante, connue pour faciliter l'assimilation des sucres). Si vous avez des ballonnements et des spasmes intestinaux, massez votre ventre avec une huile essentielle d'estragon 1 fois par jour, le soir avant de dormir."



## Un massage efficace

Une fois l'huile minceur chauffée entre les mains, elle doit être appliquée par des massages dynamiques de 5 min par zone, idéalement 2 fois par jour pour un résultat minceur optimal. Attention, il n'y a pas de miracle sans assiduité. Il faut se prêter au jeu du massage minceur au minimum pendant 3 semaines.

- **Pour la zone des cuisses et des fesses** : la technique du palper-rouler consiste à pincer un pli de peau et à le faire rouler sous les doigts, en remontant doucement vers le haut du corps. La technique du massage-phalanges consiste à faire glisser énergiquement les phalanges des mains sur les cuisses et les fesses, avec des mouvements circulaires.
  - **Pour la zone du ventre** : avec une main, réalisez des mouvements circulaires et dynamiques dans le sens des aiguilles d'une montre. Appliquez ensuite la technique du palper-rouler en dirigeant cette fois-ci les mouvements des mains vers le bas du corps.
- Stéphanie Potier,  
naturopathe

© ISTOCK



# Envie d'avoir le VENTRE PLAT ?

## Faites le bon choix avec MENOPHYTEA VENTRE PLAT !

### Formule SPÉCIFIQUE & CIBLÉE sur le ventre rond

- Ballonnements<sup>(1)</sup>
- Confort digestif<sup>(2)</sup>

Carvi<sup>®</sup>



Menthe Poivrée<sup>®</sup>



Algue Rouge<sup>®</sup>



Vitamine B6

EN PHARMACIE / PARAPHARMACIE  
FORMAT CLASSIQUE ACL : 60/785 17  
FORMAT ÉCONOMIQUE ACL : 60/8122

Plus d'informations sur [www.natreev.com](http://www.natreev.com)



Complément alimentaire

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

# Nappy

## Hairvolution

Elixir de jeunesse pour vos cheveux

### Plus de 92% d'ingrédients d'origines naturelles

Une formule exceptionnelle et unique d'Actifs Naturels : Ricin - Bambou - Argan - Groseille indienne - Karité - Coco - Cire d'abeille - Avocat

Résultat Garanti

Convient aux cheveux crépus, frisés, bouclés, défrisés.

Traitement - soin profond - entretien



Distribué par SPC - [sarlspc974@gmail.com](mailto:sarlspc974@gmail.com)  
Tél. : 06 92 42 93 96

# DOULEURS ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES, LAISSEZ-LES SUR LA TOUCHE !



**TONY PARKER**  
Champion d'Europe de Basket et de NBA/USA  
Ambassadeur du Team Puresentiel

## LE ROLLER PURESSENTIEL LE GESTE S.O.S. DOULEURS ! 14 HUILES ESSENTIELLES



**EFFICACITÉ  
PROUVÉE**

**APAISEMENT IMMÉDIAT 93%\***

**EFFET CALMANT DURABLE 88%\***

**MOUVEMENTS PLUS SOUPLES 100%\***

Le Roller Puresentiel Articulations & Muscles agit par massage express sur les zones sensibles (dos, épaules, hanches, genoux, coudes), grâce à sa bille massante ! Découvrez toute la gamme Puresentiel Articulations & Muscles : Gel, Patch chauffant, Baume calmant, Bain-Douche et Huile de massage 100% BIO effort musculaire.

[www.puresentiel.com](http://www.puresentiel.com)  En pharmacie

Le Roller Puresentiel Articulations & Muscles, dispositif médical, est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire les instructions avant usage. \* % de satisfaction - étude clinique - 43 personnes - 4 semaines. \*\* Source Celtipharm, sorties consommateurs pharmacie France, Roller Articulations & Muscles Puresentiel, marché global articulations et muscles hors AMM, chiffre d'affaires CAM janvier 2016.

**Puresentiel**

**ARTICULATIONS  
& MUSCLES**

L'efficacité à l'état pur



©ISTOCK

## 4 L'acupuncture

L'acupuncture aurait des effets coupe-faim, régulateurs de métabolisme et anti-stress.

### Comment ça marche ?

Cette branche de la médecine traditionnelle chinoise traite l'être humain dans son ensemble. Elle corrige un éventuel déséquilibre de la circulation de l'énergie vitale pouvant provoquer une pathologie. C'est pour cela que pour toute perte de poids, il faut d'abord, "équilibrer les méridiens du patient", souligne le Dr Serge Nicolas de Chessy, médecin généraliste, acupuncteur.

Ces méridiens sont des canaux qu'emprunte notre énergie vitale, où existent de très nombreux points sur lesquels il est possible d'intervenir, avec de très fines aiguilles, et de créer des effets particuliers. "Il existe des points dédiés au surpoids en acupuncture et en auriculothérapie. Ils ont une action non seulement sur les fringales et sur les addictions alimentaires, mais permettent de persévérer lors d'un changement d'alimentation." L'auriculothérapie stimule des points réflexes concentrés sur le pavillon de l'oreille, particulièrement efficaces pour

réguler l'appétit. Dans une étude\*, l'acupuncture auriculaire a permis à des patients de diminuer leur indice de masse corporelle (IMC) entre 5,7 et 6,1 %. Mais pour une efficacité optimale, "les séances doivent être régulières et s'espacer dès amélioration. En général, une séance par semaine suffit, durant 2 mois en moyenne. Il n'existe pas de contre-indications sauf la peur des aiguilles et une prudence en cas de traitement hypo-coagulant", détaille le docteur.

\*S. Yeo, K. Kim, S. Lim, "Randomised clinical trial of five ear acupuncture points for the treatment of overweight people", *Acupunct Med*, 2013.



## 5 L'état d'esprit

Vous voulez maigrir ? Lâchez prise ! Selon une étude de l'Université de Floride, le stress contraint l'organisme à produire une hormone, la bêta-trétophine, qui bloque l'élimination des graisses. Alors, vive le plaisir ! Plus efficace que de ressasser ses soucis en mâchant une salade verte sans vinaigrette... L'heure est aux méthodes opposées aux régimes culpabilisants. Renouons avec nos sensations, afin de nous réconcilier avec la nourriture\*.

### Instant présent

Ainsi, des chercheurs américains de la Cornell University ont voulu comprendre comment des personnes pouvaient avoir une silhouette svelte toute leur vie, sans faire de régime particulier et apparemment sans effort. Conclusion : les personnes plutôt attentives à l'instant présent sont moins susceptibles d'avoir de la graisse autour du ventre et de devenir obèses. *"Le point de départ de tout changement dans la vie de quelqu'un commence dans la tête. Beaucoup de personnes veulent mincir, mais n'arrivent même pas à s'imaginer plus minces. Pourtant, l'une des astuces est d'être capable de se visualiser avec le corps que*

*l'on souhaite. C'est aussi de la fête que viennent l'énergie et la motivation de se débarrasser de ses kilos en trop", révèle Marielle Montresor Timpesta, coach de vie en ligne. C'est dans la fête que nous tissons notre histoire avec la nourriture, l'image que nous avons de nous-même, celle que nous souhaitons véhiculer (influencée par les diktats décourageants de la minceur sur papier glacé), et la relation que nous entretenons avec les autres. Au fond, il s'agit du respect de soi. "Mon expérience de coach me fait dire que 80 % des gens manquent d'amour d'eux-mêmes. C'est le blocage le plus fréquent à l'amaigrissement. À la base d'une santé équilibrée et d'un poids idéal, il y a une bonne estime de soi et de l'amour propre." Un sondage national de l'université d'Orlando, mené auprès de 1 000 participants, montre que la perte de poids dépend de la gestion de nos émotions et de notre bien-être psychologique. Pourtant, 90 % des interrogés n'ont pas conscience de cette composante essentielle, d'où la reprise de poids après les régimes.*

*\*Maigrir sans régime, Dr Jean-Philippe Zermati, 2004 ; Maigrir, c'est dans la fête !, Dr Gérard Apeldorfer, 2014, éditions Odile Jacob.*



## Dormez !

Une étude américaine montre que des nuits courtes (de moins de 7 h) augmentent la consommation de boissons et d'aliments sucrés.



# IN'OYA

un futur sans taches ni imperfections

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



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



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



**NOUVEAU**

**Mon Fluide Solaire SUN'OYA® SPF 50 UVB & UVA**

Résultats remarquables :  
Zéro Traces Blanches !



Marque généraliste



Marque ethnique



IN'OYA

TECHNOLOGIE  
SUN'OYA®

Haute protection solaire

QUOTIDIENNETÉ  
(prévention...)

TRAITEMENT ANTI-TACHES  
(évite l'assombrissement...)

TRAITEMENT ANTI-IMPERFECTIONS  
(limite l'effet rebond...)



0% traces blanches  
0% nanoparticule  
0% parabène

Recevez GRATUITEMENT

un échantillon de l'un de nos produits

Demandez-le en écrivant à l'adresse : [infolabreunion@inoya-laboratoire.com](mailto:infolabreunion@inoya-laboratoire.com)  
ou par téléphone au +33(0)4.42.90.72.28



La recherche pour les peaux noires et mates



Distributeur exclusif : **NOVAOIS**

## 6 Le yoga

Une étude scientifique montre que les bienfaits du yoga s'étendent au-delà de la réduction du stress. Cette discipline participe en effet à la réduction des graisses sous-cutanées. Les chercheurs ont remarqué que pour maigrir, il était 2,5 fois plus intéressant d'insister sur la relaxation que sur une simple succession de postures comme avec le stretching ou la méthode Pilates. La raison ? Le yoga réduit le taux de cortisol, qui croît en période de stress. Le cortisol est connu pour augmenter le taux de graisse abdominale. En quelques semaines, à raison de 2 à 3 séances par semaine, le yoga vous aidera à muscler harmonieusement le corps, le tonifier, gagner en souplesse et mieux respirer, ce qui facilitera l'élimination des toxines logées dans les tissus.

## Comment ?

Une séance type effectuée dans le but de mincir pourrait se composer des exercices suivants.



### 1 La respiration du soleil

Inspirez par la narine droite et expirez par la narine gauche pendant 2 min. Cela réveille le feu digestif.



### 2 L'arbre

Tenez l'équilibre sur une jambe sur une dizaine de respirations.



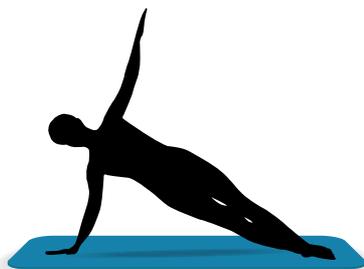
### 3 Le demi-pont

Lorsque vous inspirez, levez le bassin, lorsque vous expirez, reposez doucement les fesses au sol. À répéter sur 8 respirations et dynamiquement.



### 4 La planche latérale

Plus compliquée, essayez de tenir sur 4 respirations de chaque côté.



### 5 La respiration de l'abeille

Inspirez normalement par le nez et expirez, toujours par le nez, en produisant un son de bourdonnement d'abeille (le son "mmmm" bouche fermée), mâchoire relâchée. Cet exercice doit être répété sur 11 respirations, en se bouchant les oreilles.

### 6 La relaxation

Allongé sur le dos, les paumes des mains dirigées vers le haut, laissez aller vos pensées sans les juger. Ou bien écoutez une musique agréable dans cette position, les yeux fermés. Détendez-vous ainsi au moins 10 min, mais ne vous endormez pas, restez en conscience !

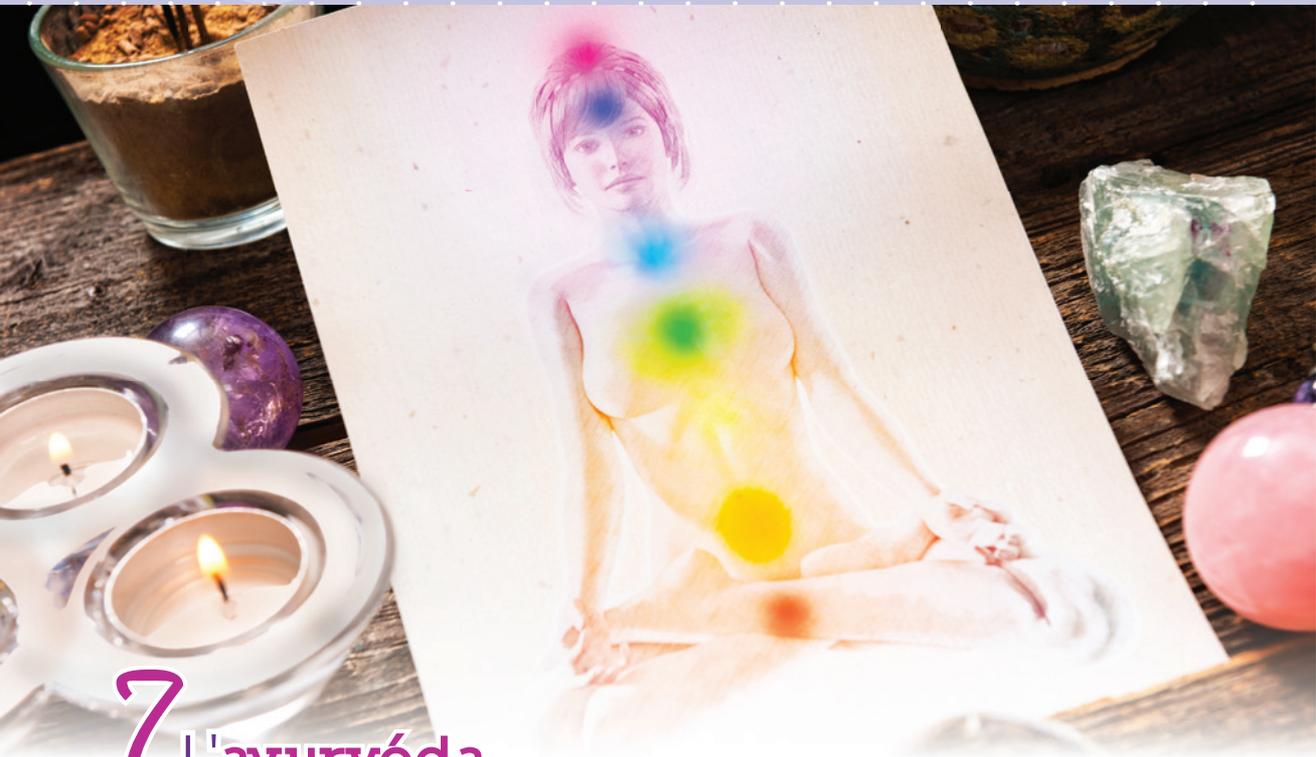
## Les conseils du spécialiste



- Les plus sportifs d'entre vous peuvent s'orienter vers des yogas plus dynamiques (power yoga, strala yoga, bikram yoga...), qui vous feront dépenser plus de calories. Mais attention, si la respiration ou la relaxation ne sont pas adéquates, vous aurez tendance à manger pour compenser les calories perdues lors des séances.

- Le yoga est la science sœur de l'ayurvéda, médecine indienne. Un programme qui allie les principes diététiques ayurvédiques et des exercices de yoga adaptés à la constitution propre de la personne est des plus efficaces.

Stéphane Le Colas,  
thérapeute



## 7 L'ayurvéda

L'ayurvéda, médecine traditionnelle indienne, repose sur un principe d'équilibre où le corps et l'esprit sont en harmonie avec les 5 éléments (eau, terre, feu, air et éther). Tout déséquilibre peut donc être source de stress, de maladie... mais aussi de surpoids.

### D'où vient votre déséquilibre ?

Selon ce principe, il peut y avoir 2 raisons au surpoids, dépendantes de la nature du déséquilibre.

- Si, par rapport à votre constitution de base (le *prakriti*), vous avez une proportion de terre et d'eau trop importante, votre métabolisme fonctionne au ralenti. Vous n'avez pas faim mais vous avez l'impression que la moindre

chose que vous ingérez est directement stockée sous forme de graisse. Vous pouvez également être constipé et fatigué. Vous avez alors un déséquilibre *kapha*.

- Si vous avez un surplus d'air et d'éther, dans ce cas, vous êtes très souvent stressé et la nourriture apparaît comme un refuge ou un exutoire. Quand ça ne va pas, vous vous réfugiez dans votre réfrigérateur. Votre métabolisme est aléatoire, tout comme votre appétit qui fluctue de jour en jour. Un jour vous n'avez pas faim et le lendemain vous mangez comme 4. Vous avez alors un déséquilibre *vata*. Les 2 déséquilibres peuvent aussi se combiner.

### Quelle alimentation ?

La diététique joue un rôle particulièrement important dans la médecine ayurvédique. Dans tous les cas, il faut, pour réguler votre poids, éviter les crudités qui provoquent de la rétention d'eau et privilégier une nourriture chaude, légère et sèche. Utilisez de l'huile de maïs en petite quantité pour la cuisson et l'assaisonnement. Mangez un peu plus piquant et amer que d'habitude. Si possible, jeûnez un jour dans la semaine, en prenant des infusions, des jus de fruits et de légumes. Les infusions de gingembre, cannelle, luzerne et pissenlit, sont particulièrement indiquées. Les autres jours, le repas principal doit être



## Pour commencer

Prendre avant chaque repas, une càc de gel d'aloès avec ¼ de càc de gingembre et ¼ de càc de curcuma. Cela renforcera votre pouvoir naturel de digestion !



celui de midi. Le petit-déjeuner doit être pris vers 10 h et le dîner vers 18 h. Dans le cas d'un déséquilibre *kapha*, le *karéla*, le *punarnava* et le *vrikshamla* sont les plantes conseillées pour réguler le métabolisme, réduire la rétention d'eau et limiter le stockage des graisses. Dans le cas d'un déséquilibre *vata*, préférez les plantes nervines comme le *brahmi* et le *Centella asiatica* qui réduisent le stress à l'origine du surpoids. Si vous souffrez de constipation, prenez en plus du *triphala*. Votre praticien en ayurvéda vous renseignera sur les posologies à suivre et vous indiquera où trouver facilement les différents produits.

DÉCOUVREZ  
LA DERMO-COSMÉTIQUE  
BIO THERMALE

**Pure**  
Peaux mixtes à grasses, même sensibles

**INNOVATION**  
POUR LES PEAUX  
MIXTES À GRASSES,  
MÊME SENSIBLES

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

VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

Plus d'infos sur [www.eaethermalejonzac.com](http://www.eaethermalejonzac.com)  
Laboratoires Nourcience

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

EAU THERMALE  
JONZAC

MAQUILLAGE  
FRANCE

BIO

POUR LES  
PLANÈTES

LÉA  
NATURE  
LABORATOIRES

**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®  
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE AYURVÉDIQUE

JUS DE TRIPHALA  
Préparation traditionnelle  
Amalaki®, Bibhitaki®, Haritaki®  
BOISSON MINCEUR

AB  
500 ml

Plantes importées par  
**AYUR-VANA**  
Le spécialiste de l'Ayurvéda

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)

Génie naturel

# Biomimétisme : quand la nature inspire la médecine

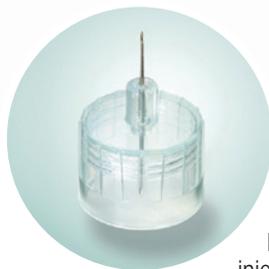


PAR ANNE DEBROISE

L'évolution a donné naissance à de nombreux matériaux aux propriétés étonnantes, souvent bio-compatibles, bio-résorbables et écologiques. L'homme a tout intérêt à s'en inspirer.

© ISTOCK

L'homme bricole depuis quelques milliers d'années. La nature, elle, invente depuis 4 milliards d'années. Elle a une sacrée longueur d'avance ! Grâce à l'évolution, qui lui permet de retenir les inventions les plus adaptées à chaque environnement, elle a trouvé des réponses à des milliards de problèmes qui se posent aux êtres vivants depuis leur apparition sur Terre. Et ses inventions sont en général de petits bijoux d'efficacité énergétique. Voilà pourquoi, selon les adeptes du biomimétisme, nous devrions nous en inspirer. Cette démarche, théorisée par la scientifique américaine Janine Benyus en 1998, permettrait de réconcilier le respect de la nature et le progrès scientifique. Notamment dans le domaine de la santé...



© NANOPASS

### ▼ Elle pique façon moustique

La piqûre de moustique passe en général inaperçue. D'une part parce que le moustique injecte une substance anesthésiante en piquant, mais aussi parce que sa trompe est plus fine et en forme de cône. La société japonaise Nanopass 33-Terumo s'en est inspirée pour fabriquer des aiguilles médicales, coniques, biseautées, et 33 % plus fines que les aiguilles qu'on trouve en général sur le marché. Elles sont en outre recouvertes d'un lubrifiant qui facilite la pénétration. Commercialisée depuis 2005, l'aiguille Nanopass 33 est notamment destinée aux diabétiques qui doivent se faire des injections d'insuline tous les jours.



### ▼ Un œil de mouche pour les aveugles

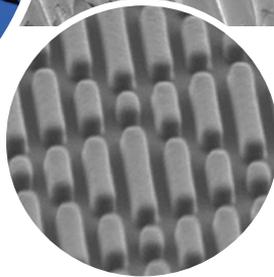
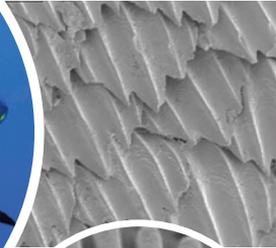
L'œil des mouches a une résolution de 5 000 pixels, bien inférieure à celle des humains. Pourtant, à 10 km/h, les mouches sont capables d'éviter tous les obstacles. Leur secret réside dans l'analyse des images captées par leurs yeux à facettes. Chaque facette envoie au cerveau une image légèrement décalée par rapport

à ses voisines, ce qui permet de calculer précisément les distances et les mouvements. En s'inspirant de ce modèle, une équipe suisse de l'école polytechnique fédérale de Lausanne a mis au point un œil artificiel composé de 3 détecteurs de photons légèrement décalés, capables d'enregistrer 300 images par secondes, soit 3 fois plus qu'un œil de mouche. Elle l'utilise notamment pour développer une casquette destinée aux aveugles. Les capteurs visuels détecteront les obstacles et leur information sera transmise au porteur grâce à des vibrations.



© ISTOCK





### ▼ Stérile comme une peau de requin

À cause des denticules qui hérissent sa surface, les bactéries et les parasites ne parviennent pas à se fixer sur la peau du requin des Galapagos. Cette propriété intéresse beaucoup les médecins qui ont besoin de surfaces stériles dans les hôpitaux. Une société américaine, baptisée Sharklet, a créé **un revêtement antibactérien qui imite la surface de la peau de ces requins.** Elle diminue nettement le besoin d'utiliser des produits antibactériens et les risques de contracter des maladies nosocomiales. Elle propose aussi des cathéters urinaires qui limitent les infections, ou encore des tubes pour connecter un ventilateur à la trachée-artère.

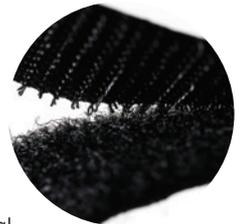
### ▼ Des dents aussi dures que des vraies

**Il y a peu de matériaux plus durs que les dents ou les coquillages,** dans la nature. Ils sont en effet composés de plusieurs couches de plaquettes orientées différemment. Un groupe de chercheurs de Zurich (Suisse) a trouvé en 2015 le moyen d'imiter ce modèle. Ils ont d'abord créé un moule en plâtre en forme de dent. Ils ont injecté des plaquettes céramiques métalliques dans les pores du plâtre. Pendant que celles-ci solidifiaient, ils ont appliqué un champ magnétique pour orienter les plaquettes comme dans une vraie dent. Résultat, un matériau aussi solide qu'une dent ! Mais dont l'aspect doit encore être amélioré avant d'en faire des prothèses.



### ▼ Un cœur réparé au velcro

Le velcro n'en finit pas d'inspirer les chercheurs. Cette bande auto-agrippante a été créée en 1948 par l'ingénieur suisse Georges de Mestral, qui a copié le système d'accrochage des graines de bardane, ces petites boules capables de s'accrocher à la fourrure des animaux et aux vêtements puis de se décrocher pour pousser à l'écart. Des scientifiques de l'université de Toronto ont repris le concept et mis au point un filet microscopique en polymère, d'où émergent des crochets capables de s'accrocher à un autre tissu doté de trous. Sur ce filet, ils font pousser des cellules cardiaques. Ils obtiennent ainsi **un tissu cardiaque auto-agrippant, comme un sparadrap pour les cœurs endommagés !**





CALPHOTOS © 2010 RON WOLFF

▼ **Stopper une hémorragie** en imitant la colle du ver de sable

Le "ver de château de sable" (*Phragmatopoma californica*) fabrique des récifs en agglomérant du sable et des fragments de coquillages avec une substance adhésive qu'il sécrète. Cette colle a l'avantage de ne pas se dissoudre dans l'eau et de se solidifier rapidement. À l'université de médecine de l'Utah (États-Unis), Russell J Stewart l'étudie depuis des années. Et c'est en copiant cette colle qu'il a fabriqué un liquide pour stopper les hémorragies internes. Les produits actuellement utilisés pour colmater les hémorragies intestinales ou les ruptures d'anévrismes sont toxiques pour les tissus biologiques, ou adhèrent mal. En 2015, Russell J Stewart a montré que son produit bio-inspiré permet de stopper immédiatement une hémorragie rénale chez le lapin.

Arkopharma

# CHONDRO-AID FORT



**FORMULE EXPERT avec Harpagophytum**

- CONFORT
- SOUPLESSE
- MOBILITÉ ARTICULAIRE

3 actions complémentaires liées à l'HARPAGOPHYTUM



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE



DISPOSITIF MÉDICAL

© 71725

CHONDRO-AID FORT EST UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE. Pour plus d'informations : [www.chondro-aid.fr](http://www.chondro-aid.fr) - [www.arkopharma.fr](http://www.arkopharma.fr). CHONDRO-AID ICE 3 GEL EST UN DISPOSITIF MÉDICAL. Précautions d'emploi : Lire attentivement les instructions et les précautions d'emploi figurant sur la notice. Fabricant : Arkopharma. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage C.E. Date publicité : 09/2014.

Mutants

# Les NTIC modifient notre Corps

PAR CÉLINE GUILLAUME

Wifi, téléphone portable, télévision, jeux vidéo... entraîneraient des changements physiques sur notre corps. À quoi ressemblerons-nous dans quelques millénaires ?

**P**eut-on supposer qu'avec les NTIC, notre cerveau changera de forme, de taille ou de manière de fonctionner ? "Oui", affirme Shawn Green, psychologue de l'université du Wisconsin. Depuis une trentaine d'années, les recherches sur les effets des jeux vidéo s'intéressent aux modifications comportementales et cérébrales liées à cette pratique. Des études ont montré qu'ils améliorent le temps de vitesse du traitement de l'information, de réaction, les tâches de contrôle exécutif et la mémoire des seniors <sup>(1)</sup>. Les jeux vidéo et internet activeraient les régions postérieures du cerveau qui correspondent aux parties visuelles sensorielles et à l'intelligence élémentaire. Une étude a même montré que les ados, qui passent plus de 9 h par semaine derrière leur écran, voient une partie de leur cerveau augmenter, le striatum, lié au système de récompense <sup>(2)</sup>. Aussi, la recherche universitaire suggère que le jeu améliore la créativité, la prise de décision rapide et les capacités d'attention visuelle. Cependant, il délaierait le cortex préfrontal, siège de fonctions cognitives dites supérieures (langage, mémoire de travail, raisonnement...). Les enfants d'aujourd'hui auraient plus de mal à structurer leur pensée.

### **PLUS D'OBÈSES ?**

*"Plus on passe de temps assis à regarder la télévision, moins on fait de l'exercice physique. Cela contribue incontestablement à la poussée de l'obésité, surtout chez les plus jeunes", met en garde Georges*

Jean-Baptiste, professeur de rhumatologie. Pire, selon une étude réalisée par Statistique Canada, les enfants qui passent plus de 2 h par jour devant l'écran sont 2 fois plus susceptibles d'être obèses que ceux y qui passent 1 h. Cependant, les programmes d'entraînement physique (*exergame*) combinerait à la fois augmentation significative de la dépense énergétique et activité cardio-respiratoire. Mais une étude vient de prouver que jouer aux jeux de fitness ne serait pas d'un grand secours pour faire bouger les enfants en surpoids <sup>(3)</sup>.

### **DES CYCLES BIOLOGIQUES MODIFIÉS ?**

Si vous voulez dormir, éteignez vos écrans ! La lumière est fondamentale dans la régularisation de nos rythmes biologiques et donc de notre sommeil. Or, la télévision est source de bruit et de lumière. Dépression et troubles métaboliques résultent de l'utilisation des écrans, y compris le téléphone portable, au coucher. Mais ce n'est pas tout : la lumière bleue, émise par ces mêmes écrans, perturberait la mélatonine, hormone de notre sommeil, selon une étude américaine parue dans la revue *Applied Ergonomics*. En 2011, une équipe suisse avait déjà constaté que les écrans LED d'ordinateur modifiaient nos cycles biologiques et nos performances intellectuelles, surtout chez les enfants. Des chercheurs ont depuis analysé les taux d'hormones chez des adolescents, après l'utilisation d'une tablette numérique rétroéclairée, dans l'obs-



curité. Résultat : au bout de 2 h d'exposition, la suppression de la mélatonine a été de 22 % chez ces jeunes. La population la plus à risque semble donc être celle des adolescents qui multiplient les loisirs (internet, console, vidéos) ou le travail sur ordinateur et console le soir.

### **UNE GÉNÉRATION TMS ?**

Les mauvaises postures devant un écran engendrent souvent des troubles musculosquelettiques (TMS). Mal s'installer devant son ordinateur aura des "retentissements pathologiques, en particulier après 50 ans. Les presbytes qui portent des lunettes, avec foyer variable, auront tendance à regarder un écran en soulevant la tête pour voir avec la partie inférieure du verre. Cela entraîne, surtout si l'écran est trop haut, des douleurs cervicales", avertit Georges Jean-Baptiste. Les muscles et les tendons touchés sont essentiellement ceux

...



...

de la nuque, des épaules, de la région lombaire, des poignets et des mains. Le syndrome du canal carpien demeure la pathologie la plus connue et la plus répandue. Il s'agit d'une inflammation du nerf carpien due à sa compression au niveau du poignet. "La souris entraîne de nombreux problèmes. La main ne doit surtout pas être en permanence en hyperextension", conseille le professeur. Le *tennis elbow*, tendinite du coude, n'épargne pas les joueurs de console qui ne pensent pas à s'échauffer les articulations (poignets, épaules, cou). Si un enfant se plaint de douleurs, il devra prendre une pause d'au moins une semaine. Mais si une microlésion est décelée, la console devra être bannie pendant plusieurs mois !

### TOUS AVEUGLES ?

Pour certains, les ordinateurs sont responsables de graves problèmes oculaires. Pour d'autres, comme l'Association nationale pour l'amélioration de la vue, les écrans ne génèrent pas de troubles visuels. Mais tous reconnaissent que devant l'ordinateur, nos yeux clignent beaucoup moins, ce qui entraîne fatigue et maux de tête, surtout quand nous y passons plus de 4 h par jour. Plus grave pour nos yeux, encore la fameuse lumière bleue des LED qui "conduit à un stress toxique pour la rétine", selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses). Les enfants, les personnes atteintes de certaines maladies oculaires ou

certains professionnels y seraient les plus sensibles. Mais nous risquons tous l'éblouissement car "ces nouveaux éclairages peuvent conduire à des intensités de lumière jusqu'à 1 000 fois plus élevées que les éclairages classiques", poursuit l'Anses. Quant à la 3D, l'association Robin des Bois alerte sur la sensibilité des personnes qui souffrent de déséquilibres binoculaires (ceux par exemple qui louchent) et les enfants, dont le système oculaire est en développement.

### DES POUCES PLUS HABILES ?

"Il est vrai que les jeunes ont une très bonne dextérité des doigts et des pouces. Observez : si quelqu'un écrit des textos avec l'index, il a plus de 50 ans. Et s'il le fait avec les pouces, il a moins de 50 ans !", sourit le professeur de rhumatologie. Selon Sadie Plant, chercheur à l'université de Warwick en Grande-Bretagne, le pouce serait devenu le doigt le plus habile des moins de 25 ans. D'autres chercheurs nous ont imaginés dans 1 000 ans : nos bras, nos doigts seront beaucoup plus longs et nos mains plus sensibles, à cause de l'utilisation répétée de claviers, de tablettes électroniques et de smartphones. Notre visage sera plus ridé à cause de l'utilisation d'appareils électroniques et nous aurons un plus petit cerveau, car nous délèguerons une partie de notre réflexion aux... ordinateurs !

(1) Running head : jeux vidéos et vieillissement cognitif, Pauline Maillot et Alexandra Perrot, "Géiatr Psychol Neuropsychiatr Vieil", 2012

(2) Jean-Luc Martinot, directeur de recherche à l'Inserm, lors d'une étude cosignée avec des collègues allemands

(3) Baylor College of Medicine

## Connaissez-vous les Waldorf schools ?

Les "geeks" de la Silicon Valley mettent maintenant leurs enfants dans ces écoles *back to basic* : aucun écran mais des jouets en bois, de la pâte à modeler, du tricot, etc. L'association française de pédiatrie ambulatoire propose aux parents d'adopter la règle pour les 3, 6, 9 et 12 ans, formulée par le Pr Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste.

- 1 - Pas de télévision avant 3 ans ; avec discernement après 3 ans.
- 2 - Pas de console de jeu personnelle avant 6 ans pour favoriser la créativité.
- 3 - Internet accompagné à partir de 9 ans pour préserver son enfant.
- 4 - Internet seul à partir de 12 ans avec prudence.



## Les conseils pratiques de l'Association nationale pour l'amélioration de la vue

- Régler l'intensité lumineuse de l'écran et la lampe d'appoint de façon à avoir une lumière homogène avec la pièce.
- Régler la position de l'écran en fonction de la correction (plus bas en cas de port de verres progressifs ou de lentilles).
- Faire des pauses (20 secondes toutes les 20 minutes) en dirigeant son regard le plus loin possible.

©ISTOCKPHOTO



# ORGANYC



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

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



La première gamme de protection féminine en coton biologique certifié !

EN PHARMACIE  
Distribué par Maéva Réunion, tél. 06 92 85 06 78

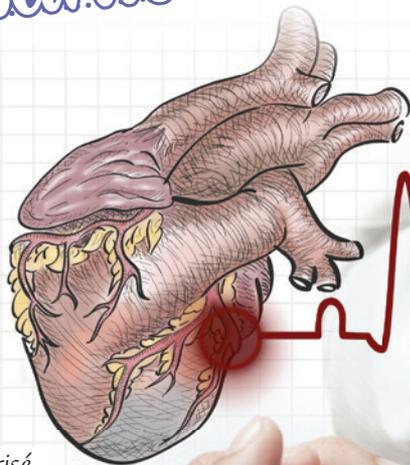


*brillant à tout point de vue*

### DARPHIN PARIS

La collection Ideal Resource  
Des formules exquises conçues pour recréer une peau idéale et réactiver les principales ressources de jeunesse. Lissent rides et ridules. Améliorent la qualité de la peau. Révèlent un teint plus lumineux, resplendissant de jeunesse.

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE – Info points de vente 06 92 66 22 45



Cœur brisé

# Tako-tsubo, késako ?

PAR ANNE DEBROISE

Souvent confondue avec un infarctus du myocarde, l'attaque de tako-tsubo survient lors d'un choc émotionnel intense. Impressionnante, elle est heureusement totalement réversible...

**D**es douleurs aiguës dans le thorax, le souffle court, le cœur qui bat difficilement, parfois un malaise ou une syncope... ces symptômes sont caractéristiques d'une attaque cardiaque. Mais il ne s'agit pas toujours d'un infarctus.

## TROP DE STRESS

En 1991, des cardiologues japonais ont décrit ce type très particulier d'attaque cardiaque. Contrairement à l'infarctus, qui est le plus souvent dû à une obstruction des artères par des plaques lipidiques, le tako-tsubo se manifeste chez des personnes ne souffrant, a priori, d'aucune maladie cardiovasculaire. Il serait essentiellement provoqué par un stress important. On l'appelle parfois le syndrome des cœurs brisés. Selon le Dr Bérengère Ducarme, cardiologue, "ce syndrome touche principalement les femmes ménopausées

victimes d'un stress aigu psychologique ou physique, bien que l'on puisse rarement le rencontrer chez des sujets plus jeunes ou de sexe masculin". Il représenterait 1 à 2 % des cas d'attaques cardiaques, soit en France, entre 1 000 et 2 000 personnes chaque année.

## LE CŒUR SE GONFLE

Le mécanisme exact n'est pas totalement élucidé. Les déclencheurs de l'accident seraient les catécholamines, des hormones du stress délivrées par les glandes surrénales (situées au-dessus des reins). Leur rôle habituel consiste à préparer l'organisme à lutter ou fuir en cas de danger. Elles augmentent la pression sanguine, le rythme cardiaque, le taux de glucose dans le sang. Elles agissent notamment sur le cœur qui dispose d'une forte densité de récepteurs aux catécholamines au niveau de sa pointe, côté gauche. Or, lors d'un tako-tsubo,

cette zone se déforme. Le cœur se gonfle comme lors d'un œdème. Il se contracte plus difficilement. Lors de l'examen à l'hôpital, le tako-tsubo se reconnaît facilement. L'échographie du cœur montre en effet cette déformation caractéristique. Le ventricule gauche, cavité à gauche du cœur qui reçoit le sang oxygéné en provenance des poumons, prend l'allure d'une amphore. Au Japon, cette forme correspond à celle d'un piège à poulpe (récipient à goulot étroit, à fond large et rond), appelé tako-tsubo.

### FAIBLE MORTALITÉ

Aujourd'hui, les cardiologues connaissent le syndrome et savent le soigner. Il s'agit essentiellement d'un traitement symptomatique, à base de médicaments connus pour baisser la pression artérielle, utilisés couramment pour traiter l'insuffisance cardiaque (inhibiteurs de l'enzyme de conversion, antagoniste des récepteurs de l'angiotensine II, bêtabloquants, inhibiteurs de l'aldostérone...). Il peut arriver que l'attaque soit tellement importante que le cœur s'arrête. Mais la mortalité serait inférieure à 1 %. Pour le Dr Bérengère Ducarme, "le pronostic est le plus souvent favorable. Les complications sont rares et l'évolution se veut sans séquelles". Le plus souvent, le cœur se remet à battre normalement au bout de quelques heures. Et quelques semaines plus tard, il ne reste aucune trace visible de l'accident. Dans plus de 90 % des cas, cette attaque n'est suivie d'aucune autre.

**SENSATION DE FATIGUE ?**



**NOUVEAU ! LA RÉUNION !**

**Rescue**  
**RESCUE<sup>®</sup> PLUS**  
Complément alimentaire

RESCUE<sup>®</sup> est l'indispensable des journées bien chargées, qui participe à votre sérénité au quotidien grâce au célèbre mélange de 5 Fleurs de Bach<sup>®</sup> Original. A ce mélange s'adjoint désormais les bénéfices des Vitamines B5 et B12 pour devenir RESCUE<sup>®</sup> PLUS Coeurs fondants vitaminés.

**La sérénité du RESCUE<sup>®</sup>, la performance des vitamines, le tout dans un délicieux mélange au goût fruité !**

[www.rescue-fleursdebach.com](http://www.rescue-fleursdebach.com)

**Partez confiant !**

**avec les indispensables MEDICOM**

Gel froid · couverture de survie  
crème confort musculaire et articulaire  
bande tape · polar frost · genouillère  
coudière · chevillère...



**SPECIAL GRAND RAID**

**3BTape**  
Kinesiology Tape

**POLAR FROST**  
Eau à l'Alcool  
Cold Gel

**SOFTRELAX**  
Eau à l'Alcool  
Muscle Relaxant

**GEL FROID**

**AlgaeCare**  
Chaussure  
Rechargeable

**COMMANDE :**  
en boutique, par mail  
ou par téléphone

**MEDICOM**  
Sarl medicom

**0262 266 457**  
[www.medicom.re](http://www.medicom.re)  
[commercial@medicom.re](mailto:commercial@medicom.re)

Tous les jours de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 17 h - SAINT-PIERRE - 52, chemin Cachalot

TRAVAIL, SPORT, MORAL...

# ÉNERGIE NON STOP !

333 MG

DE PLANTE

PAR CAPSULE,

STANDARDISÉ

À 15% DE L-DOFA



NOUVEAU



grafika.fr © Photo: Fotolia.com

 **SOLARAY**<sup>®</sup>  
INNOVATION / EXPERTS

**NORIA**  
DISTRIBUTION S.A.R.L.

Disponible dans les meilleurs points de vente conseil  
(+33) 04 68 35 41 31 • [www.noria-distribution.com](http://www.noria-distribution.com)

PAR MARIE-FRANCE  
GRUGEAUX-ETNA

Il faut gratter en profondeur pour arracher la racine. Et désinfecter. On peut en avoir partout sur le corps... beaucoup d'idées reçues circulent sur le poil incarné. Démêlons le vrai du faux avec le dermatologue Jean-Michel Augé.

*Bon pore*

# Le vrai-faux du poil incarné

Un poil incarné est un poil qui n'arrive pas à traverser la peau.

**Vrai.** Le poil, au fur et à mesure de sa croissance, se glisse dans le canal pileaire. Quelquefois, il est légèrement courbé et pointu comme un sabre. Le canal qui doit le conduire vers l'extérieur n'y résiste pas et le poil traverse la paroi pour s'introduire dans la partie épidermique où il reste bloqué tout en continuant à pousser. Il va alors s'enrouler sur lui-même et provoquer des rougeurs.

© BLENDIMAGES



*“Un poil incarné n’est pas dû à un microbe. C’est tout simplement un poil qui n’arrive pas à percer la peau.”*

### **L’incarnation est synonyme d’infection.**

**Faux.** Un poil incarné n’est pas dû à un microbe. C’est tout simplement un poil qui n’arrive pas à percer la peau. Aussi, à l’origine on ne parle pas d’infection. En revanche, s’il est trituré, il peut apparaître une infection qui se signale par des rougeurs et un gonflement autour du poil incarné. Si l’infection persiste, il faut consulter son médecin.

### **L’origine d’un poil incarné est une mauvaise hygiène.**

**Faux.** Très souvent les poils incarnés sont provoqués par une irritation de la peau, comme les rasages répétitifs chez les hommes et les épilations (notamment à la cire) chez les femmes. Les premiers, ceux qui ont facilement des poils incarnés, doivent absolument proscrire les rasoirs à 3 lames, car le poil est tiré et coupé de manière oblique, blessant la peau, surtout si elle est naturellement fragile. Pour les secondes,

la cire ou l’épilateur électrique sont les pires ennemis du poil. Car le nouveau poil ne peut plus se servir du précédent pour pousser bien droit.

### **Ils ciblent des parties du corps.**

**Vrai.** Ils se logent sur des parties du corps qui sont soit rasées soit épilées régulièrement. Chez la femme, on les retrouvera plus massivement au niveau du maillot, des aisselles, et moins sur les jambes. Et, chez les hommes, essentiellement sur les faces latérales du cou, sur les joues et la nuque. Dans ces endroits, les peaux noires sont beaucoup plus sensibles. Il faut, après le rasage, passer une crème apaisante pour permettre aux pores de s’ouvrir.

### **Il faut éliminer soi-même ses poils incarnés.**

**Faux.** Comme pour les boutons, ce n’est pas conseillé. Gratouiller avec ses doigts pas toujours propres ou une pince à épiler risque de

provoquer des micro-cicatrices, une infection et, surtout, une réaction en chaîne. Car la cicatrisation bloque la repousse du poil et conduit à une nouvelle incarnation. Donc dans un premier temps, il faut se contenter de désinfecter. Et puis attendre patiemment car le poil incarné finit toujours par se détruire naturellement.

### **Il faut laisser faire la nature.**

**Vrai.** La solution idéale est de ne plus rien raser, ni couper. Au risque de ressembler à l’homme de Neanderthal. Pour rester “présentable” tout en se protégeant, il faut privilégier le rasage électrique sinon mécanique mais avec une seule lame. Et pour les femmes, la crème dépilatoire qui n’arrache pas la racine et donc n’abîme pas les pores. Il est par ailleurs indispensable de se raser dans le sens du poil, afin d’éviter la repousse dans le mauvais sens. Enfin, il est déconseillé de s’exposer au soleil après une épilation car le soleil épaissit la peau.



**Les poils incarnés ne peuvent jamais disparaître définitivement.**

**Faux.** L'idéal, c'est le laser épilatoire qui détruit définitivement les poils. Il cible la mélanine. Or, le poil en contient énormément. Les peaux foncées sont particulièrement sensibles au laser. En revanche, l'épilation électrique n'est pas une bonne méthode pour venir à bout des poils incarnés. Dans tous les cas, ces techniques sont réalisées par les dermatologues.

**Un poil incarné peut se transformer en abcès.**

**Vrai.** Un poil incarné pourra évoluer pour devenir un abcès qui ressemblera beaucoup à un furoncle. En revanche, il ne pourra pas se transformer en kyste.

**Les traces laissées sur la peau sont indélébiles.**

**Faux.** On peut comparer l'incarnation à de l'acné qui provoque de petites taches brunes à ne surtout pas exposer au soleil. Ces taches disparaîtront avec le temps. Le mieux est d'appliquer des crèmes exfoliantes ou à base d'acides de fruits AHA. Sur les peaux mates, on privilégie les dépigmentants locaux. Si les traces sont disgracieuses ou si se forment des cicatrices en relief, alors il faut consulter son dermatologue qui a différentes techniques pour les atténuer.

© ISTOCKPHOTO



**SVR**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**INNOVATION  
CLAIRIAL  
SERUM**

LE 1<sup>ER</sup> SÉRUM DERMATOLOGIQUE  
QUI GOMME LES TACHES  
ET PRÉVIENT LEUR RÉAPPARITION.

EFFICACITÉ sur :  
✓ TOUS TYPES DE TACHES  
✓ PEAU CLAIRES À FONCÉES



© SVR



SVR. LA DERMATOLOGIE REND BELLE

Distributeur exclusif DOM TOM : SANISCO  
info@sanisco.com



© ISTOCK

Pour la bonne bouche

# Le basilic, digestif et antiseptique



PAR HD

Non seulement, il dégage un parfum qui enchante nos sens, mais le basilic est riche en vitamines C, A, ainsi qu'en phosphore, calcium et camphre. Il facilite la digestion et soigne votre bouche en cas d'aphtes ou de mauvaise haleine. Extraits.

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

**E**n cuisine, il adoucit les aliments acides comme les tomates, le citron ou encore le vinaigre. Mais le basilic est aussi un formidable auxiliaire de santé. Allié des digestions légères, il est à la fois digestif, stomachique, carminatif, antiémétique, antispasmodique et antiseptique intestinal. Selon les besoins, il est à la fois calmant ou stimulant. Mais le basilic a aussi des propriétés antidépressives dénuées de tout effet secondaire. Et, il peut donner un coup de pouce à notre organisme en luttant contre les infections et les bactéries, en soulageant la toux et apaisant la fièvre.



## Se soigner avec le basilic

» **Pour rincer la bouche** en cas d'aphtes ou en gargarisme lors de maux de gorge, faites bouillir 1 tasse d'eau avec 1 poignée de feuilles de basilic frais. Coupez le feu et laissez infuser jusqu'à ce que ce soit froid. Filtrez et utilisez cette lotion en gargarisme, en bain de bouche ou même en lotion pour le visage.

» **Pour rafraîchir l'haleine** ou faire disparaître des aphtes, mâchez 1 ou 2 feuilles de basilic.



» **Pour faciliter la digestion**, prévenir l'aérophagie, lutter contre le rhume ou encore favoriser la montée de lait, faites infuser 1 cuillère à soupe de feuilles de basilic dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 min. Filtrez et buvez 3 à 4 tasses par jour. Vous pouvez sucrer cette infusion avec du miel.

**Astuce :** Cette même infusion peut être utilisée en compresses oculaires pour soulager les yeux fatigués.

» **En cas de piqûre de moustique**, froissez une feuille de basilic et frottez-en la piqûre.

» **Pour calmer la toux**, une goutte d'huile essentielle de basilic sur un sucre.

» **Pour faire un cataplasme antiseptique** contre les verrues, trempez les feuilles de basilic dans l'eau chaude quelques secondes. Écrasez-les, placez-les sur la verrue et couvrez d'une compresse.



# SPIRULINE

L'algue aux mille vertus



Dépassez vos limites !



170  
COMPRIMÉS  
de 500 mg

400  
COMPRIMÉS  
de 500 mg

Meilleure endurance

Meilleure récupération après l'effort

Meilleure oxygénation cellulaire

Améliorez vos capacités sportives  
avec la **SPIRULINE ALPHASPIRE®**  
+ de 15 % de **PHYCOCYANINE**

Complément alimentaire pour tous les sportifs,  
en particulier les pratiquants de sports intenses  
d'endurance et de compétition.

Cette micro-algue est l'aliment le plus complet  
de la nature en nutriments essentiels pour  
votre métabolisme.

STUDIO GRAPHIQUE DANIE BOTTE - CUISSE PHOTO FROBEN



ISO 9001  
ISO 14001

VENTE EN  
PHARMACIE





À coucher dehors

# “J’ai accouché dans ma voiture !”

PAR CAROLINE FIAT

Certains bébés sont malicieux. Ils naissent sans prévenir, à un endroit non prévu pour ça. Récit de quelques naissances insolites.

Les récits de bébés nés sur la route de la maternité ne sont pas rares. À La Réunion, le 1<sup>er</sup> juillet dernier, Didier Vitry a accouché lui-même sa compagne Catherine, sur le chemin de l’hôpital. “J’ai vu la tête sortir alors que nous étions au feu rouge. Je lui ai dit de pousser et le bébé est né”, raconte le papa, encore ému d’avoir permis à Célia, leur 4<sup>e</sup> enfant, de voir le jour sans souci. Comme un professionnel, il a su dégager les épaules et accompagner le bébé sans déchirure périnéale ni cordon autour du cou. 2,8 kg de bonheur réceptionnés par les urgences quelques minutes plus tard.

## ÉMOTION

Even et Éva, eux, ont marqué le sud de l’île en 2013. Sur l’air de “mai, fais ce qu’il te plaît !”, le petit Even

a ouvert le bal le 3 mai, en naissant à l’arrière de la voiture ! Et il a bien choisi sa route puisque la scène a eu lieu sur la ligne Paradis, vers Saint-Pierre. Lorenza, sa maman, n’a rien pu faire face à ce petit ange pressé. Tout s’est heureusement bien passé. Les pompiers sont arrivés pour couper le cordon, réchauffer le bébé et... verser une petite larme d’émotion. Même scénario pour Éva, 3 jours après, qui a fait le bonheur de ses parents Delphine et Vishal, en pointant son nez dans la voiture entre leur domicile de Saint-Joseph et Saint-Pierre. Les urgences ont assuré le trajet final jusqu’au CHU. Comme l’explique Laurent Dalleau, pompier depuis plus de 10 ans : “Les accouchements en catastrophe ne sont pas si rares, surtout dans une île où la circulation peut être compliquée. Mais quand ça nous arrive, ça fait tout drôle.



*Pour être honnête, ça nous fait du bien d'être du côté des bonnes nouvelles, de la vie. En général, dans 9 cas sur 10, ça se passe bien."*

#### **DEVANT LA CLINIQUE**

Estelle Picard, elle non plus, n'a rien oublié de la naissance de son second bébé. Cette soirée-là, elle file à la clinique avec son mari. Il veut la déposer devant l'entrée des urgences mais il lui vient alors une grosse envie... de marcher. "En montant, j'ai perdu les eaux et j'ai prononcé la phrase la plus improbable qui soit : "J'ai la tête entre les jambes". Et devant le panneau "dépose-minute" des urgences, moi debout au clair de lune, notre petite fille est née." Un sacré moment, presque hors du temps. "Elle nous a fixés en silence quelques instants, puis elle a poussé son premier pleur. L'équipe soignante s'est précipitée à notre rencontre avec un brancard !" Minuit avait sonné. Sa longue tunique et son sarouel l'ont protégée des regards. Quelques séances de

sophrologie et une préparation à l'accouchement ont fait le reste : "Ça m'a permis d'être très calme, de gérer sereinement et d'être très consciente de mes sensations." Au final, elle ne regrette absolument pas ce scénario catastrophe. "J'ai eu l'accouchement de mes rêves car je ne me voyais pas pousser en position médicale, avec monito et péridurale. Pour mon premier, j'avais eu une césarienne programmée. Donc c'était mon premier accouchement par voie basse !" "On n'aime pas trop le dire, parce qu'il y a quand même des drames parfois, mais ces histoires-là rappellent que la naissance est un phénomène naturel", commente Sophie, sage-femme à Saint-André. "On voit de plus en plus de dames qui aimeraient accoucher chez elles. Notre rôle n'est pas de les encourager, car l'accident n'épargne personne. Pour celles qui ne veulent pas accoucher à la clinique ou à l'hôpital, les maisons de naissance sont un compromis parfait."

#### **Naître dans... un avion**

Rares sont les bébés qui naissent pendant un vol, car beaucoup de compagnies n'acceptent pas à bord de femmes dans le dernier mois de grossesse, sauf cas exceptionnel avec avis médical. Contrairement aux histoires encore véhiculées, le pilote ou l'hôtesse ne devient pas le parrain ou la marraine du nouveau-né, pas plus que le bébé n'aura droit à des billets gratuits toute sa vie ! Sur le plan juridique (comme pour un décès), le commandant de bord est chargé de noter l'heure et le lieu GPS de l'événement. Quant à la nationalité du bébé, elle dépend de chaque pays. Certains privilégient le droit du sang (nationalité des parents), d'autres le droit du sol (lieu de naissance de l'enfant). En France, le droit du sang prévaut sur le droit du sol. Si le bébé né dans les airs, a au moins 1 parent français, il est automatiquement français. Son lieu de naissance sera le point GPS survolé quand il a poussé son premier cri... la classe !

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

Il se tient la nuque en grimaçant, soutient son avant-bras en pleurant... Voici des gestes qui en disent suffisamment long sur l'origine de la douleur. 7 exemples décryptés par le Dr Aurélie Proton, médecin urgentiste.

Ouille !

## Douleur : les gestes qui ne trompent pas

### 1 Il se tient l'avant-bras en pleurant.

Si votre enfant est dans l'incapacité de bouger son bras et que celui-ci est déformé suite à un choc très fort ou à une chute rattrapée sur les mains, **il y a de fortes raisons de penser à une fracture de l'avant-bras**. Les fractures du radius ou du cubitus (ou des deux !) sont très fréquentes chez les enfants et facilement prises en charge après une radiographie. Pour les fractures non déplacées, il aura 4 semaines de plâtre prenant tout le bras, suivies de 2 autres semaines de plâtres distincts sur l'avant-bras, le poignet et la main. Quand il y a fracture déplacée, les os sont remplacés sous anesthésie générale, puis sont stabilisés grâce à un plâtre.



## 2 Il se tient la nuque en grimaçant.

En premier lieu, on peut penser à un torticolis dû à une mauvaise position pendant le sommeil ou à un mauvais geste lors d'un effort sportif. Si cette raideur de la nuque est accompagnée de vomissements, mal de tête (dû à une fièvre brutale) et intolérance à la lumière (photophobie), **ce sont les signes d'une méningite** (syndrome méningé). Il faut impérativement se rendre aux urgences. En cas de méningite, l'enfant devient irritable (atteinte des méninges) et se couche recourbé sous les draps, en chien de fusil, à cause de la douleur ainsi que pour échapper à la lumière.

## 3 Il recouvre son oreille avec sa main.

S'il n'a pas reçu de choc, que la douleur ne survient pas juste après un plongeon ou des apnées en mer et/ou piscine (qui peuvent endommager ses tympans), **l'otite est sûrement la responsable**. Elle peut être interne ou externe et être accompagnée de fièvre. C'est une inflammation du conduit auditif. Il est préférable de consulter un ORL. L'otoscopie permet de différencier les types d'otites qui peuvent avoir des complications aiguës, mais restent rares avec un traitement adapté.



## 4 Il saisit subitement ses parties génitales en se recourbant sur lui-même.

**Il s'agit peut-être d'une torsion testiculaire** (torsion du cordon spermatique). La douleur très vive au testicule peut apparaître subitement à toute heure de la journée comme pendant le sommeil. Elle peut aussi survenir lors d'un effort physique sans choc traumatique. Avec souvent l'augmentation du volume de la zone, la douleur intense due à la torsion du cordon spermatique qui irrigue le testicule peut être aussi responsable de nausées et de malaises. Dès les premières douleurs, une opération chirurgicale est impérative et doit être pratiquée dans les 6 h suivantes, sous peine de nécrose du testicule. La torsion du cordon spermatique est l'une des urgences chirurgicales les plus fréquentes chez l'adolescent (65 % des cas surviennent à la puberté). Son incidence est estimée à 1 cas pour 4 000 hommes âgés de moins de 25 ans.

## 5 Il se tient les côtes à deux bras.

Après une grosse chute, on peut avoir le souffle coupé quelques instants. Si cette difficulté à respirer normalement dure et s'accompagne d'une très forte douleur au niveau des côtes, **il se peut fortement que celles-ci soient fracturées ou au moins fêlées**. Seule une radiographie peut permettre de poser un diagnostic fiable. S'il s'agit d'une fracture costale isolée et non déplacée, le traitement sera composé de repos et d'antalgiques.



## 6 Il appuie fortement sur son abdomen avec ses mains.

C'est le signe de crampes abdominales. Si ces douleurs sont associées à des vomissements et à une diarrhée, **on a tout lieu de penser à une gastroentérite**. En règle générale, la gastroentérite est due à la consommation d'eau ou de nourriture contaminée par des bactéries. Si elle se soigne facilement chez l'adulte, elle présente des risques accrus de déshydratation chez les nouveau-nés, les personnes âgées ou celles ayant un système immunitaire défaillant. Le meilleur remède pour l'éviter est le lavage des mains. En voyage, proscrire les aliments crus ou mal cuits et l'eau du robinet.

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



**MISSION  
POITOU & AQUITAINE**

De belles pommes dorées au soleil d'Aquitaine !



Du canard fermier élevé au bon air du Poitou !



De bonnes carottes des Landes !



**RETROUVER BABYBIO  
CHEZ NOS PARTENAIRES**

**ZONE NORD :**

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

**ZONE OUEST :**

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

**ZONE SUD :**

- > Gem la Vie (SAINT-PIERRE) - Tél. : 02 62 27 82 01
- > La Vie Claire (SAINT-PIERRE) - Tél. : 02 62 39 24 54
- > Nature Bio (SAINT-PIERRE) - Tél. : 02 62 55 61 43
- > E. Leclerc (LE TAMPON) - Tél. : 02 62 57 91 57

**ZONE EST :**

- > La Vie Claire (SAINT-ANDRE) - 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)

**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](mailto:contact@anform.fr)).



PAR ANNE DE TARRAGON

L'enfant joue, invente des héros, des objets, des situations, un monde. S'il y a des étapes déterminantes pour qu'il accède à ce fantastique espace de liberté, il existe des moyens de le stimuler.

Pays des merveilles

## Comment stimuler son imagination ?

“ L' ” *imagination peut se développer lorsque l'enfant a quitté sa phase de dépendance à la mère, explique Véronique Madec, psychologue et neuropsychologue. Quand le soi est constitué, l'enfant sort du statut "d'enfant de sa mère", il peut trouver en lui la spontanéité, le moyen d'expression et de création qui lui plaît. Et sa construction est indispensable.*

Premier rendez-vous pour la construction de cette identité, avant 3 ans, avec l'étape dite de l'opposition, ou du "non". L'enfant qui s'oppose à ses parents, comprend progressivement qu'il existe indépendamment d'eux. Il peut

acquérir une certaine autonomie. Il est également important que l'enfant soit confronté à d'autres adultes. Ce sera l'occasion pour lui de découvrir des fonctionnements différents, comme avec ses grands-parents, par exemple. L'entrée à l'école maternelle, aux environs de 3 ans, crée une grande interaction avec ses pairs, malmenant l'étape d'affirmation du soi. Il y sera d'autant plus à l'aise qu'il aura développé son imaginaire à la maison au préalable.

### JEU CRÉATIF

Pour stimuler l'imagination de l'enfant, faites-lui découvrir le "jouer avec rien", les jeux à inventer à partir d'éléments disparates (du bois, des cailloux, du

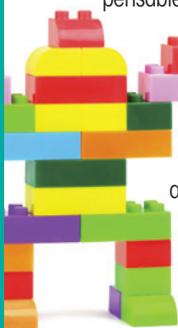
...



© ISTOCKPHOTO

...

sable, du carton, de la colle, de la ficelle, du scotch ou une malle pleine d'objets...). Mais aussi, privilégiez les jeux créatifs, comme les jeux de construction. Pour développer le plaisir dans l'imaginaire enfantin, il est indispensable qu'une trace du jeu subsiste après. En se trouvant face à l'objet qu'il a créé (une maison en carton, ou une ville en lego, par exemple), témoin du jeu qu'il a inventé, l'enfant retrouve d'un regard l'imaginaire qui a présidé à sa création. Il est satisfait, ses parents peuvent le valoriser, l'estime de soi est grandie, il est heureux.



### ESPACE DE LIBERTÉ

L'imagination est aussi stimulée par l'environnement. Offrez à l'enfant une zone à lui, où il va pouvoir "faire son bazar", laisser une création et la reprendre quelques jours plus tard. Dans cet espace d'expression, ne posez pas de limites. Ne lui demandez pas de ranger, ne lui interdisez pas de se salir un petit peu, de mouiller autour de la

baignoire ou d'utiliser tout le rouleau de scotch... "Il faut que l'enfant ait des zones de liberté où il peut se dire "j'existe et je n'ai pas de contrainte dans mon fonctionnement", explique Véronique Madec, et ça n'a rien à voir avec l'enfant-roi auquel tout est permis !" Un enfant en manque d'affection, ou brimé et contrôlé en permanence, ou au contraire très materné va avoir du mal à investir ces zones de liberté et d'imaginaire. Il va manifester des troubles du comportement : agressivité, fusion excessive, apathie... On peut, par exemple, l'aider en lui laissant un espace de libre expression, en lançant le jeu avec lui et en le laissant faire seul ensuite. Il faut l'encourager, lui faire confiance et le féliciter. La maman ou le papa peut créer son propre imaginaire à côté de l'enfant (pâte à modeler, peinture, carton, ficelle...), mais attention, pas dans l'imitation, ni dans l'exemple. À 6 ans, à l'entrée au primaire, l'enfant est dans le concret et matérialise ses créations. Il joue beaucoup et sollicite autrui pour développer les voies de son imaginaire. Puis, il va trouver d'autres paliers d'autonomie,

dans la lecture par exemple, à partir desquels il pourra continuer à alimenter son imaginaire. Lire des livres aux enfants, à tout âge, est une belle stimulation.

### NOUVEAUX HORIZONS

Dans les années qui suivent, vers 8-10 ans, monde animal, science, expérimentations, émissions, reportages, tout ce qu'il va apprendre et découvrir nourrira un imaginaire, désormais sexué. Filles et garçons ont leur propre monde. Au collège, les adolescents sont dans une période où l'on cache le soi pour être en accord avec la norme du groupe, l'imagination devient davantage virtuelle, secrète. Stimuler leur imaginaire est toujours possible, en ouvrant d'autres horizons, par les voyages, les rencontres, les découvertes, les surprises !



# NOVALAC ou NOVALAC?



FR2NOV04301/16 - Document établi en 11/15.

## POUR SON BIBERON, NE VOUS POSEZ PAS DE QUESTIONS.



EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

### Avis Important

Le lait maternel reste l'aliment idéal du nourrisson. Le choix de l'allaitement doit être fait en priorité aussi bien pour votre enfant que pour votre santé. Toutefois, si l'allaitement est impossible, les préparations de suite NOVALAC 2<sup>e</sup> âge peuvent être utilisées à partir de 6 mois comme préparation de suite dans le cadre d'une alimentation diversifiée. Comme toute préparation infantile, il est nécessaire de demander l'avis de personnes indépendantes qualifiées dans le domaine de la médecine, de la nutrition ou de la pharmacie, ou d'autres spécialistes responsables des soins maternels et infantiles avant de consommer le produit. Les laits NOVALAC 2<sup>e</sup> âge ne peuvent être utilisés comme substitut du lait maternel pendant les 6 premiers mois de bébé.

15 ans de complicité

Laboratoires  
**Novalac**  
LA NUTRITION DES BÉBÉS À SON EXPERT

7000014714-09/16

En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

De la grossesse  
à la première enfance,



Le **Guide** de la **Naissance** 2016 - 2017



accompagne les futurs  
et jeunes parents.



> Vous trouverez le **Guide de la naissance 2016-2017** dans les cabinets de sages-femmes, les maternités, chez les gynécologues et les pédiatres.

> Vous pouvez également le commander. Envoyez **un chèque de 4,50 euros (vous ne payez que les frais d'envoi)**, avec vos nom et adresse à :

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



Cohésion

# Jouez pour cultiver l'harmonie familiale

PAR BARBARA KELLER

Les enfants heureux en famille sont plus optimistes face à l'adversité, plus à même de surmonter les traumatismes, plus créatifs, entreprenants, concentrés, aptes à intégrer de nouvelles informations... Voici des jeux pour encourager l'harmonie et le bien-être en famille.

## 1 *Le jeu de l'oie familial*

» Réaliser un jeu de l'oie unique, à l'image de sa famille, permet de réunir sa tribu autour d'une activité originale où chacun peut exprimer sa créativité.

- Téléchargez un schéma de jeu de l'oie vierge sur internet et imprimez-le au format A3. Collez-le sur un grand carton et dessinez-le vous-même. Traditionnellement, le jeu de l'oie a une forme hélicoïdale composée de 63 cases mais vous pouvez le réduire à une trentaine de cases et le dessiner sous forme de serpentín ou de zigzag.
- Inscrivez les cases "Départ" et "Arrivée" et ponctuez certaines cases de défis ou devinettes. Remplissez le reste des cases avec des photos de famille cocasses, en vacances ou lors de fêtes. Chacun pourra aussi retoucher sa photo-portrait au feutre pour y ajouter moustaches, lunettes, chapeau... ou des bulles avec des petites réflexions drôles.



...

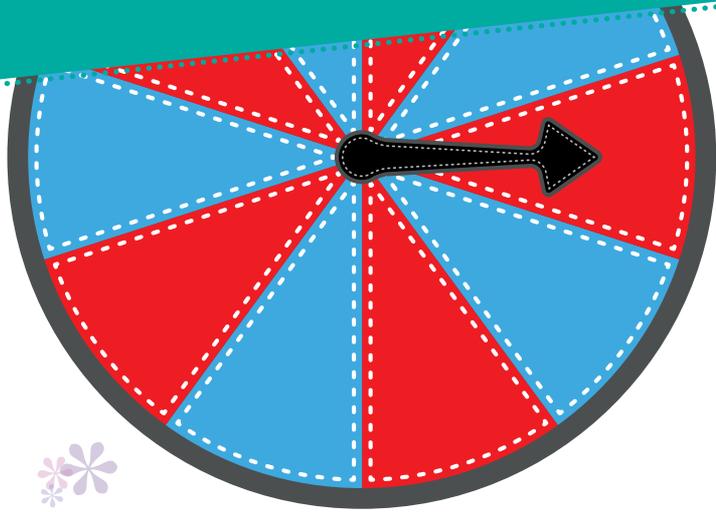
## 2 La toupie des humeurs

» Ce jeu permet d'exprimer ses émotions, de dédramatiser les situations difficiles, de briser les non-dits de manière douce, rassurante et ludique.

1 • Découpez un cercle de 15 à 20 cm de diamètre dans un carton léger. Au crayon, définissez des quartiers. Chaque quartier comprendra une moitié bleue, symbolisant une émotion positive et une moitié rouge, symbolisant une émotion négative : peur/courage, tristesse/joie, colère/douceur, admiration/déception... Vous pouvez agrémenter la roue avec des émoticônes symbolisant l'émotion représentée.

2 • La roue est ensuite percée en son centre par une punaise ou un petit crayon qui lui permet de se transformer en toupie.

3 • Chaque membre de la famille fait



tourner la toupie et pose à son voisin une question en rapport avec l'émotion qui touche la table à l'arrêt de la toupie : "Qu'est-ce qui t'a mis le plus en colère aujourd'hui ? Quel a été le moment le plus difficile aujourd'hui ou cette semaine ? Comment l'as-tu surmonté ? À qui as-tu dit merci ? Quel risque as-tu pris ? Qu'est-ce qui t'a rendu le plus triste aujourd'hui ? Qu'est-ce qui a provoqué le plus de joie en toi aujourd'hui ?"

■ **Énoncer ensemble et sans jugement des petits moments de**

magie ou de difficulté permet de développer le sens du bonheur au quotidien. La toupie des humeurs est un formidable outil pour aider les enfants à identifier leurs émotions et à trouver des solutions d'expression acceptables, non violentes et des alternatives pour enrayer les émotions négatives : faire un massage, écouter de la musique, faire un câlin (les câlins déclenchent une libération d'ocytocine, hormone du bien-être dans l'organisme), faire une balade...

## 3 Le jeu des petits papiers

» Ce jeu développe l'esprit de gratitude lors de moments passés en famille et peut se transformer en petit rituel quotidien (à la fin des repas, par exemple) ou hebdomadaire.

1 • La famille s'assoit autour d'une table.

2 • Chacun, muni d'une feuille et d'un crayon, inscrit son nom en haut de sa feuille puis la passe à son voisin de droite.

3 • Chaque joueur écrit alors le bien qu'il pense de la personne dont le

nom est écrit en haut de la feuille, replie la feuille en accordéon pour cacher ce qu'il a écrit et la passe à son voisin de droite. Les plus petits qui ne savent pas encore écrire dicteront leurs choix à un adulte.

4 • Quand toutes les feuilles ont fait le tour de la table, chaque participant se retrouve avec son propre nom et écrit alors ce qu'il aime chez lui-même.

5 • Les papiers sont ensuite réunis au centre de la table et chaque membre de la famille pioche à tour de rôle un papier et lit l'ensemble des compliments ou commentaires positifs qui y sont inscrits.

■ L'idée est de célébrer la cohésion familiale et l'amour filial, de reconnaître le positif en chacun et d'exprimer la joie de passer des moments ensemble !





## 4 Les jeux de chahut

» Jouer à la bagarre mais sans violence permet de développer le contact humain et de redonner confiance à l'enfant.

Pour un enfant en proie à la frustration, à la colère, à la perte de contrôle de soi, ceci peut l'aider à renouer avec sa vraie personnalité. Les jeux de dualité, où l'on peut donner libre cours à sa force mais sans violence et dans le respect de l'intégrité de chacun, visent à donner de l'assurance à l'enfant, à prendre conscience de son pouvoir. Cela peut se traduire par une bataille de cousins ou d'eau, arriver à enlever les chaussettes de l'autre... Le parent incarne alors l'agresseur, l'obstacle à surmonter. Il ajustera sa résistance en fonction de l'enfant. L'essentiel est que celui-ci montre ce qu'il a dans le ventre afin de se libérer de sa frustration, de son sentiment d'impuissance ou de sa honte. Le message fondamental à communiquer est : "Ta

*puissance est bienvenue, tu peux être fort et en contact, sans faire mal à qui que ce soit."*

■ Dans ce type de jeux, des règles strictes sont à poser dès le départ pour que personne ne soit blessé d'un point de vue physique ou affectif. Interdiction de frapper, de mordre, de serrer le cou, de donner des coups de pied, de se moquer, d'humilier, de rabaisser. Le respect des règles est un apprentissage qui sera bénéfique à l'enfant dans bien d'autres situations.



## 5 Les jeux en extérieur



- 1 • Prévoyez une sortie en famille dans un environnement inconnu : forêt, sous-bois, bord de mer... Munissez-vous de foulards.
- 2 • Faites des équipes de 2, chacun bandant les yeux de l'autre. Chaque tandem part en balade, l'un menant l'autre à l'aveugle en lui indiquant le chemin à suivre, les obstacles à franchir ou des fruits à cueillir. Après un temps délimité, on inverse les rôles.

■ Cette activité permet de renforcer les liens de confiance.



# NUTRICAP



## RENFORCE ET SUBLIME VOS CHEVEUX

SANS PARABEN  
SANS SULFATE  
SANS SILICONE

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



**CHEVEUX  
COLORÉS**

**CHEVEUX FINS  
ET PLATS**

**CHEVEUX  
NORMAUX**

**CHEVEUX SECS  
ET ABÎMÉS**

**Nutrisanté**  
Laboratoires

En pharmacie et parapharmacie.



Hair pulsé

# Donnez de l'huile à vos cheveux !

PAR NC

Garder des cheveux très nature, c'est possible. Notamment grâce aux huiles capillaires. Mais attention, à chaque type de cheveux son huile. Suivez le guide !

© STOCKBYTE

L a déferlante de la mode *nappy*, comprenez "natural and happy" (naturelle et heureuse) a provoqué ces dernières années un véritable engouement pour les huiles végétales. Toutes celles qui font le choix d'avoir les cheveux naturels utilisent des huiles traditionnelles. Sans éléments agressifs,

elles sont la solution pour avoir une belle chevelure. Que vos cheveux soient en bonne santé ou agressés, vous trouverez un soin huileux adapté. Faciles d'utilisation, en plus des applications directes, les huiles peuvent s'ajouter aux masques, shampoings ou colorations naturelles comme celles à base de henné. ...



**Mes cheveux sont normaux**

**Quelles huiles ?**

**Huile de coco, macadamia ou d'argan.**

Elles nourriront et protégeront vos cheveux des agressions extérieures (soleil, vent, chlore, pollution et eau de mer).

**Comment les utiliser ?**

- Appliquez tous les jours sur cheveux secs ou humides. Pour des cheveux moins exposés aux agressions, vous pouvez réduire votre application à 2 à 3 fois par semaine.
- Ne pas utiliser une huile trop riche qui aggraverait votre cuir chevelu. L'intérêt est de préserver la beauté et la santé de votre chevelure.



**Mes cheveux sont cassés, colorés ou permanents**

**Quelles huiles ?**

**Amande douce, ricin, coco, argan et macadamia.**

Elles ont une action régénérante et revitalisante. Votre chevelure agressée par des colorations et des permanentes retrouvera force et vitalité.

**Comment les utiliser ?**

- Avant shampoing ou tous les jours en application sur cheveux secs.



**Mes cheveux sont secs, ternes**

**Quelles huiles ?**

**Huile de ricin, jojoba (pour les pointes sèches), d'avocat, olive, papaye.**

Vous favoriserez la nutrition et l'hydratation en profondeur du cuir chevelu. Le résultat est en général assez visible. Vos cheveux deviendront souples, doux et brillants.

**Comment les utiliser ?**

- Avant votre shampoing, faites un bain d'huile que vous laisserez poser 20 min.
- Recouvrez vos cheveux d'un film puis d'une serviette chaude.
- Laissez poser votre huile sur les longueurs ou pour plus de résultat laissez poser toute la nuit.



**Mes cheveux sont gras**

**Quelles huiles ?**

**Huile de jojoba, pépins de raisins, noisette.**

Ces huiles ont une action purifiante. Elles vont aussi favoriser la régulation du sébum sans alourdir ni aggraver vos cheveux.

**Comment les utiliser ?**

- Avant votre shampoing, en bain d'huile.
- Il faut en revanche éviter de les appliquer en soin quotidien sinon vous risquez d'avoir les cheveux encore plus gras.



## 3 QUESTIONS À...

**Zala Vouakouanitou,**  
spécialiste du cheveu crépu

### Pourquoi les huiles ?

Le besoin de revenir au bon sens, aux racines et traditions. Parce que nous avons souvent été déçues par la cosmétique conventionnelle, même celle "pensée pour ces cheveux si spécifiques".

### Comment les utiliser ?

Il est important de considérer l'ensemble du contexte capillaire avant de se précipiter dans un soin ou un autre, même traditionnel. Voilà pourquoi un examen approfondi des produits habituellement utilisés permet d'affiner le diagnostic et de trouver l'huile qui correspond le mieux. Par exemple, pour apprendre à bien doser les corps gras, dans un premier temps, après la dépollution, je privilégie l'utilisation de beurres composés de certaines huiles qui, alliées à d'autres composants, se transformeront en crème au contact de l'eau, pour une hydratation optimale.

### Lesquelles préférer ?

Ma préférée est l'huile d'avocat, anti-sécheresse, anti-casse. Elle protège le cheveu crépu avec amour... à condition d'être utilisée avec parcimonie.

- L'huile de galba est également merveilleuse pour soigner sans alourdir (1/2 càc, 350 ml d'eau en vaporisation).

- L'huile de carapate traditionnelle reste intéressante, mais il est difficile d'en trouver de qualité traçable. Très épaisse, elle se substitue parfaitement au karité. À n'utiliser qu'en toute petite quantité sur cheveux humides avant le coiffage si vous portez souvent des vanilles...

- L'huile de figue de Barbarie, élixir de jeunesse, luxe suprême... Mais mes cheveux le valent bien, non ? D'autant qu'on en utilise peu ! Ne pas faire l'erreur (sous prétexte que les cheveux sont compliqués à vivre) de mélanger coco (très fluide, protège du sel de mer, mais favorise aussi l'effet friture au soleil), olive, carapate, avocat et karité. Le cheveu aurait du mal à s'en remettre. Vos draps aussi...

**Arkopharma**  
LABORATOIRES

# Forcapil® HAIR ACTIV

Favorise la croissance  
et régule la chute des cheveux

COMPLEXE KERATIN'ACTIV

PRÉLE

Zn ZINC\*

VITAMINE B8\*

ROQUETTE

**Arkopharma**

**Forcapil®**  
HAIR ACTIV

KERATIN'ACTIV

Croissance | Extrait de Roquette, Zinc  
Force | Densité du cheveu  
Prêle et Vitamine B8

1 SEUL COMPRIME PAR JOUR

**En ce moment,  
1 mois offert  
pour 2 mois achetés\*\***

- 1 Apporte DENSITÉ et FORCE aux cheveux
- 2 Favorise la CROISSANCE (Vitamine B8 - Zinc)
- 3 Stimule le BULBE capillaire (Roquette)

CONVIENT AUSSI AUX FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES

Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé

POUR VOTRE SANTE, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE  
PHYSIQUE REGULIERE. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

; -)

# Sexto : mode d'emploi

PAR PÉNÉLOPE GRÉCO DE BEAUHARNAIS

Texto coquin, photo sexy... les smartphones sont devenus une arme de séduction intime. À condition toutefois de savoir en user sans en abuser ! Guide d'une communication érotique en mode digital.

© ISTOCKPHOTO



### À qui l'envoyer ?

Que le couple soit légitime ou pas, qu'il s'agisse d'un jeune couple ou d'un couple marié depuis plus de 10 ans, il convient d'être sûr de la réciprocité. Doit-on rappeler qu'il s'agit d'un échange ? Un sexto qui reste sans réponse, c'est le flop assuré ! Ensuite, assurez-vous de ne pas vous tromper de destinataire. Les erreurs ne sont pas permises. Un *"oups, j'ai oublié de mettre ma petite culotte..."*, envoyé par mégarde au directeur de l'école de votre enfant, ne pardonne pas. Mieux vaut alors opter pour un changement d'école. Surtout si le directeur a jugé bon de répondre... ●●●

...

### Quel contenu ?

Par définition, il faut du texte + du sexe ! Cela veut dire qu'il est inutile, voire ennuyeux, d'être romantique. Parlez d'endroits insolites où vous aimeriez le (ou la) retrouver, de son corps, de petits plaisirs solitaires, d'une envie particulière, de vos positions préférées... Soyez imaginatifs, restez suggestifs, abusez des points de suspension... mais commencez soft ! L'idée est de faire monter la température. Pensez aussi aux émotions... Si certains ne sont pas assez explicites, vous pouvez toujours en télécharger pour adultes. Pour la sexologue Gwenhaelle Dupont, "aujourd'hui, le jeu de la séduction

se passe naturellement par le portable. Dans un quotidien souvent stressant et surchargé, il n'est pas facile d'entretenir le climat amoureux et le désir. Les sextos répondent à un nouveau besoin des couples".

### Quand l'envoyer ?

L'idée étant de surprendre, il est inutile de prendre rendez-vous ! Encore une fois, commencez soft pour vous assurer de la disponibilité de votre interlocuteur. À moins que le destinataire ne soit à un entretien d'embauche ou à une veillée, il n'y a pas vraiment de mauvais moment pour envoyer un sexto. L'excitation fonctionne par la frustration de ne pouvoir passer à l'acte immédiatement. En effet, le sexto révèle toutes ses saveurs dans la distance et l'éloignement. Au travail, en déplacement professionnel ou de loisir, le sexto attise l'envie de votre partenaire. Et les retrouvailles n'en seront que plus torrides...

### Que traduisent les sextos de notre communication ?

"Ils désinhibent. Cachés derrière l'écran, c'est plus facile pour certains. Pour d'autres, ils sont un moyen de tester la compatibilité avec un nouveau partenaire. De cette manière, ils mesurent les limites, l'ouverture d'esprit et le potentiel sexuel. Mais prudence, l'instantanéité et l'impression de légèreté des sextos n'autorisent pas tout. S'il est plus facile de parler de sexe par texto qu'en tête-à-tête, cela reste moins vrai et moins profond."

### Et les photos dans tout ça ?

Attention aux dérapages incontrôlés. Messieurs, les pénis en érection ne sont pas forcément excitants. Et le danger est proche de voir sa photo diffusée en ligne par un amant (ou une maîtresse) aigri(e)... Le mieux, c'est de ne pas montrer toute la marchandise, d'utiliser une lumière tamisée et de ne prendre que des parties du corps sans signes distinctifs tels les tatouages (Kanye West sort de ce corps !). Et comme la "sextorsion" n'arrive pas qu'aux peuples, il faut avoir une totale confiance en votre destinataire. Vous n'êtes pas non plus à l'abri du piratage informatique. N'oubliez pas de verrouiller l'accès de votre téléphone grâce à un code et de supprimer l'historique car on ne sait jamais dans quelles mains il pourrait se retrouver.



### EN CHIFFRES

**1 personne sur 5**

a déjà sextoté !  
Et vous ?

Source : sondage Ifop 2014.

10 sextos  
pour faire monter  
la température

1 KL1 ? (un câlin ?)  
Toi + moi + pas d'enfants ce soir = ?  
Jme 100 OT (je me sens hot)  
Dis-moi comment tu es habillé(e), là maintenant.  
Plutôt string ou tanga ?  
Es-tu seul(e) ?  
Que fais-tu à ce moment précis ?  
J'ai envie de te faire l'amour sur le sable...  
J'ai faim... de toi !  
Aurais-tu un extincteur ?

Toi + moi + pas  
d'enfants ce soir = ?

© ISTOCKPHOTO



galibelle

TRÈS GRAND CHOIX  
DE MODÈLES ET DE LANIÈRES

Venez découvrir tous nos modèles !



CIRCUS BOUTIQUE

55, rue Juliette Dodu - SAINT-DENIS  
Tél. 06 92 27 20 31 - 02 62 94 32 01

PORTES OUVERTES

le vendredi 4 novembre de 8 h à 18 h  
et le samedi 5 novembre de 8 h à 14 h

LE spécialiste du matériel médical MEDICOM  
est heureux de vous inviter à découvrir  
la boutique et les services proposés.  
Démonstration, par des professionnels,  
des gestes de secours et de transferts.

gagnez  
au tirage au sort !

- Lot 1 : un tour en hélicoptère
- Lot 2 : pack bien-être (kdo pays)
- Lot 3 : pack aventure (kdo pays)

Venez nombreux !



f Sarl medicom

MEDICOM

0262 266 457  
SAINT-PIERRE - 52, chemin Cachalot

www.medicom.re - commercial@medicom.re



La peau est le reflet de notre santé. Et peut-être de notre for intérieur. Aussi est-il essentiel d'en prendre soin au quotidien. Petite sélection pour les perfectionnistes.

# Bien dans ma peau



## Une jeunesse retrouvée !

Inspirée des dernières innovations médicales Filorga, ce sérum double formule (concentré zéro rides + gel lift intense) réduit visiblement tous les types de rides (rides de surface, de concentration, de fatigue ou profondes).  
**> Pharmacies**

Contient de l'acide hyaluronique.



## Une peau éclatante !

Le Masque Peeling Glycolique Caudalie s'adresse à toutes celles qui ont le teint terne et qui souhaitent retrouver une peau parfaite. Ce soin coup d'éclat fait le travail d'un gommage et d'un peeling pour faire peau neuve.  
**> Pharmacies**

85,7 % d'ingrédients d'origine naturelle.

## Un joli grain de peau



N° 1 de l'anti-taches, ce sérum lacté sublime l'éclat du teint, corrige les taches et prévient leur apparition. Le teint redevient uniforme et lumineux.

> **Pharmacies**

Formule oil-free. Non photosensibilisant, non comédogène.

## Un démaquillage confort



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.

## Un effet bonne mine



Dernier né de la gamme Secret de Maquilleurs Embryolisse, Lisseur Bonne Mine Intense est un soin défatigant pour peaux matures. Il apporte immédiatement un coup de jeune et de frais en gommant les signes de fatigue et en luttant jour après jour contre le relâchement cutané. Cette crème réconfortante au fini poudré prolonge la jeunesse de la peau. > **Pharmacies**

À utiliser de jour comme de nuit, pour un effet bonne mine au quotidien !

## Un regard irréprochable !



Vos yeux ont souvent des marques de fatigue ? Klorane vous propose le roll-on BB crème yeux au bleu apaisant pour drainer, lisser et éclairer votre regard. Il estompe les cernes et décongestionne les paupières. Comme après une bonne nuit de sommeil ! > **Pharmacies**

Base hydratante qui facilite le maquillage.

## Un teint parfait !



BB crème, fond de teint, poudre, anti-cernes, concealer, base de maquillage, Bibi Nova signé Mi-Rê est un maquillage + un soin. Hydratant, anti-oxydant, apaisant, protection solaire (SPF 50 +++). ... il vous permet de garder un teint parfait en un seul geste. Un tout-en-un indispensable ! > **Pharmacies**

Un packaging révolutionnaire pour une utilisation simple et rapide.

## Une peau assainie



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

Apporte une sensation de fraîcheur et de pureté.

Fine-food

# Enfin, des hamburgers diététiques !



©ISTOCKPHOTO

PAR CÉLINE GUILLAUME

Réalisé à la maison, un hamburger n'a rien à envier à un sandwich classique. Ces 4 recettes de la chef cuisinière Suzy Peltriaux épateront vos enfants et vos invités les plus sélects !



Suzy Peltriaux,  
Cuisinière  
créole,  
éd. Stéphane  
Bachès, 2011.

“Le hamburger de base n'est pas plus calorique qu'un sandwich. Il comporte, après tout, seulement du pain, de la viande grillée, du cornichon et du ketchup”, remarque Marie-Antoinette Séjean, médecin nutritionniste et auteure du livre *La diététique créole*. Pour un résultat sain et savoureux, faites-le vous-même et privilégiez la qualité des ingrédients : produits fermiers (viande à 5 % de matière grasse), véritable cheddar...

## REPAS DE FÊTE

Résistez aux accompagnements bourrés de sucre ou d'huile, type crème glacée, car c'est là que résident toutes les tentations. “Commencez par des crudités et préparez des frites au four. La moutarde, le ketchup ou

une sauce créole légère restent préférables à la mayonnaise. Et terminez par des fruits”, conseille la nutritionniste. Soyez inventifs, misez sur la présentation et le côté festif, surtout pour les enfants. Ils pourront participer par exemple à la préparation des buns (pains à hamburger) aux céréales ou du ketchup maison. Un accompagnement avec des salades variées, riches en couleur, des smoothys réalisés avec les fruits du jardin, sera parfait. Pensez local : frites de fruit à pain ou chips de patates douces. Pour un plat végétarien, la viande peut être remplacée par des steaks de soja ou composés de lentilles. Les plus grands goûteront aux mini-hamburgers en apéritif, fourrés au pâté végétal, par exemple. Osez et imaginez, tout en gardant le côté “régressif”. Un bon hamburger se déguste avec les doigts !



© BRIGITTE BOST

## Hamburger au poulet et au cari

### Ingrédients pour 1 hamburger

• 1 pain complet pour hamburger • 120 g de blanc de poulet • 2 càs de fromage blanc • 3 feuilles de sucrine • 1 petite tomate • ½ càc de poudre de cari • 1 citron vert • Poivre • Sel

- 1. Lavez les feuilles de sucrine. ■
2. Dans un bol, mélangez le fromage blanc, la moitié de la poudre de cari, le poivre et le sel. Réservez. ■
3. Hachez le blanc de poulet. ■
4. Mélangez le poulet haché dans un bol avec du sel, du poivre, le reste de la poudre de cari et un petit filet de jus de citron. ■
5. Donnez au mélange la forme d'un steak à l'aide d'un emporte-pièce. ■
6. Lavez la tomate et coupez-la en tranches très fines. ■
7. Faites cuire le steak de poulet 2 min de chaque côté dans une poêle chaude légèrement huilée. ■
8. Coupez le pain en 2 et toastez-le. Tartinez une moitié de pain du mélange au fromage blanc et ajoutez par-dessus 2 feuilles de sucrine. ■
9. Ajoutez 2 tranches de tomates, le steak de poulet, 1 feuille de sucrine et la deuxième moitié de pain, préalablement tartinée de fromage blanc au cari. ■
10. Servez



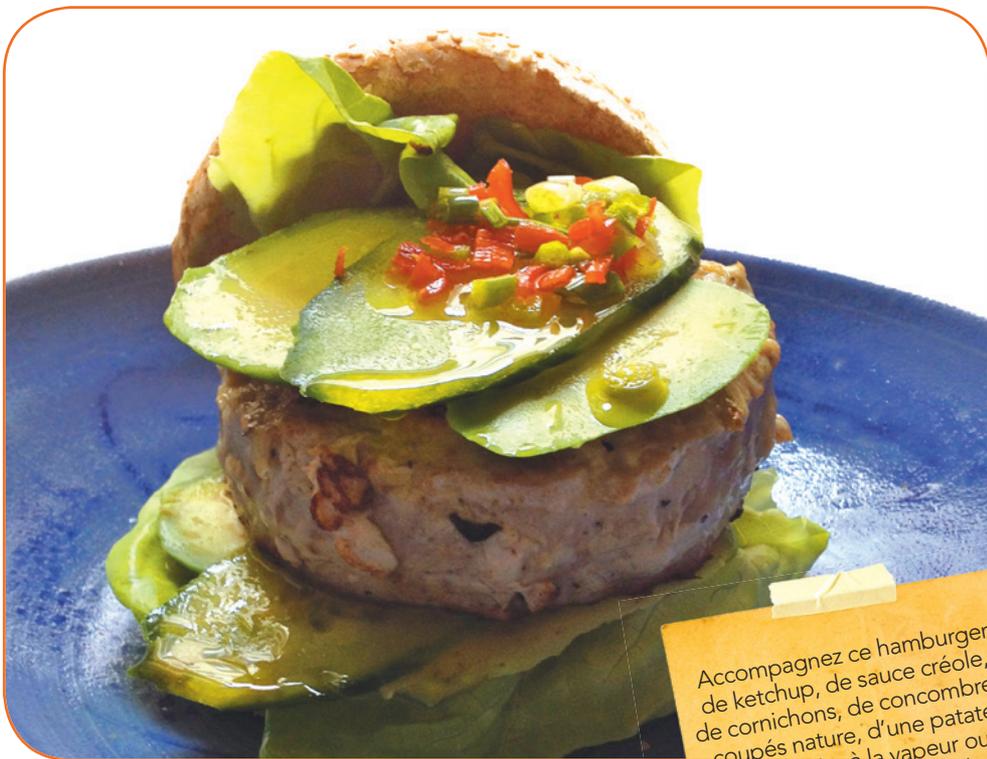
© BRIGITTE BOST

## Hamburger de bœuf au curcuma et aux piments végétariens

### Ingrédients pour 1 hamburger

• 1 pain complet pour hamburger • 150 g de steak haché de bœuf à 5 % de matière grasse • 3 ou 4 feuilles de laitue • 5 piments végétariens • 1 petit oignon • 1 petite tomate • 2 pointes de couteau de curcuma en poudre • 1 citron vert • Poivre noir • Sel • Sauce créole

- 1. Coupez deux rondelles très fines dans l'oignon et hachez finement le reste. ■
2. Dans un bol, mettez la viande hachée, le curcuma et l'oignon haché, salez et poivrez. ■
3. Ajoutez 2 piments végétariens très finement hachés. ■
4. Mélangez le tout délicatement et donnez au mélange la forme d'un steak à l'aide d'un emporte-pièce ou à la main. ■
5. Lavez la tomate et coupez-la en tranches très fines. ■
6. Faites cuire le steak 2 minutes de chaque côté dans une poêle chaude légèrement huilée. ■
7. Toastez le pain après l'avoir coupé en 2. ■
8. Mettez quelques gouttes de sauce créole sur chaque morceau de pain. Ajoutez par-dessus 2 feuilles de laitue, 2 tranches de tomates, le steak, puis la deuxième moitié de pain. ■
9. Appuyez sur votre hamburger avec le plat de la main, fermement, mais sans trop chercher à l'aplatir. ■
10. Servez le hamburger avec les 3 piments végétariens hachés ou entiers.



© BRIGITTE BOST

Accompagnez ce hamburger de ketchup, de sauce créole, de cornichons, de concombres coupés nature, d'une patate douce cuite à la vapeur ou encore d'une salade à la vinaigrette d'avocat.

## Hamburger au thon rouge

### Ingrédients pour 1 hamburger

- 1 pain complet pour hamburger • 150 g de thon • 1 œuf • 3 ou 4 feuilles de laitue
- ¼ de piment • 1 petit oignon • 1 morceau de concombre • 1 morceau d'avocat • 2 cives
- 1 càs d'huile d'olive • 1 citron vert • 2 pincées de poivre noir • 2 pincées de sel

■ 1. Hachez finement le morceau de piment. ■ 2. Pelez les cives, ciselez-les très finement et mettez-les dans un petit bol avec l'huile d'olive et la moitié du piment haché. ■ 3. Laissez le tout mariner le temps de préparer le reste. ■ 4. À l'aide d'un couteau, hachez très finement le morceau de poisson. ■ 5. Coupez 2 rondelles très fines dans l'oignon et hachez finement le reste. ■ 6. Dans un bol mettez le poisson et l'oignon haché, ajoutez l'œuf entier, le sel et le poivre et mélangez le tout. ■ 7. Donnez au mélange la forme d'un steak. ■ 8. Pelez et coupez le morceau de concombre, puis le morceau

d'avocat en tranches très fines. ■ 9. Mettez-les dans des coupelles séparées et parsemez-les de jus de citron. ■ 10. Faites cuire le steak de poisson 2 min de chaque côté dans une poêle chaude légèrement huilée. ■ 11. Toastez le pain après l'avoir coupé en 2. ■ 12. Étalez le mélange de cives à l'huile et au piment sur les tranches de pain. Ajoutez par-dessus 2 feuilles de laitue. ■ 13. Ajoutez alors des tranches de concombre et d'avocat, le steak de poisson, de nouveau des tranches de concombre et d'avocat, puis la deuxième moitié de pain. ■ 14. Appuyez sur votre hamburger. Servez.



© BRIGITTE BOST

## Hamburger végétal créole

### Ingrédients pour 1 hamburger

- 1 pain complet pour hamburger
- 1 aubergine
- 1 tomate
- 1 petit poivron rouge
- 4 feuilles de salade
- 1 oignon

### Pour la sauce

- 1 oignon
- 3 cives
- 1 piment oiseau
- 3 branches de persil
- 1 càc de jus de citron vert
- 3 càs d'huile d'olive

■ 1. Coupez l'aubergine en gros tronçons de 2 cm d'épaisseur. ■ 2. Mettez les tranches d'aubergine et le poivron au four (préchauffé à 200 °C) durant 20 min. ■ 3. Préparez la sauce : hachez menu le persil, le piment oiseau et un oignon. ■ 4. Pelez les cives et ciselez-les finement. ■ 5. Mettez dans un bol le vinaigre, le sel et le poivre et mélangez bien. ■ 6. Ajoutez l'huile, mélangez de nouveau, puis ajoutez le hachis de persil, d'oignon et de piment et les cives. ■ 7. Coupez l'oignon et la tomate en fines tranches. ■ 8. Sortez le poivron et les tranches d'aubergine du four. ■ 9. Pelez le poivron, épépinez-le et coupez-le en 2. Épongez les morceaux de poivron et les tranches d'aubergine dans du papier absorbant. ■ 10. Coupez le pain pour hamburger et badigeonnez chaque moitié de sauce. ■ 11. Ajoutez sur une moitié de pain, une tranche de tomate, de la salade, une tranche d'aubergine, un morceau de poivron et ajoutez un peu de sauce. Répétez l'opération. ■ 12. Couvrez avec l'autre moitié de pain et aplatissez légèrement votre hamburger.



## Vinaigrette d'avocat

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 avocat
- Le jus d'un citron vert
- 1 càc de vinaigre de canne
- 150 g de fromage blanc à 0 %
- 2 càs d'huile d'olive (facultatif)
- Sel, poivre

■ Coupez l'avocat en 2, retirez le noyau. ■ Préparez la sauce en mixant tous les ingrédients jusqu'à ce que la sauce soit bien lisse.



© ISTOCKPHOTO

## L'avis de la nutritionniste, Marie-Antoinette Séjean

*“Ces hamburgers sont diététiques car la part des lipides est contrôlée. Ils peuvent constituer, assortis d'un bol de fruits frais, un véritable repas. Pour une bonne digestion du pain, je conseille de mastiquer lentement afin de favoriser l'action de l'amylase salivaire sur l'amidon de blé.”*



Cucurbitacée

# Ma cuisine aux graines de courge

PAR PÉNÉLOPE GRÉCO DE BEAUHARNAIS

Vous êtes à la recherche d'un aliment (ces aliments qui vous veulent du bien) ? Essayez les graines de courge ! Nourrissantes, elles apportent une touche originale et savoureuse à vos plats en plus d'être reconnues pour leurs vertus.

## Quels bienfaits ?

Médecine traditionnelle chinoise, phytothérapie ou Organisation mondiale de la santé, tous s'accordent sur les bienfaits de cette petite graine issue de la famille des oléagineux. Constituées à 45 % de lipides, les graines de courge sont riches en acides gras non saturés, ce qui aide à faire baisser le taux de mauvais cholestérol. Grande source de protéines, elles apportent des minéraux indispensables tels que le magnésium, le fer, le phosphore, le zinc et le calcium. Leur forte teneur en magnésium aide à lutter contre l'anxiété, la fatigue, le stress et les crampes. Elles régulent également les symptômes désagréables de la ménopause (maux de tête, bouffées de chaleur) ou du syndrome prémenstruel. Le fer contribue à lutter contre l'ané-

mie et la fatigue. Diurétiques, elles diminuent les troubles de la vessie, les infections urinaires et la rétention d'eau. Enfin, elles sont aussi utilisées comme vermifuge naturel grâce à leur action laxative. Les graines de courge sont en effet réputées pour agir sur les parasites intestinaux comme le ver solitaire. À cet effet, on les consomme en décoction en les faisant mijoter dans de l'eau frémissante (100 g pour 75 cl d'eau). À boire 3 à 4 fois par jour.

## Où les trouver ?

Elles se trouvent facilement dans le commerce mais avec un peu de patience, vous pouvez facilement les réaliser vous-même. Pour cela, récupérez les graines d'un potiron ou autre courge. Rincez-les abondamment et retirez la pulpe éventuellement



## Recette Tarte au potiron et graines de courge

### Réaliser 1 pâte brisée

- 100 g de beurre mou
  - 150 g de farine
  - 5 càs d'eau froide
  - 1 pincée de sel
- ou utiliser une pâte déjà prête à l'emploi et faire une cuisson à blanc.

### Garniture

- 800 g de chair de courge cuite à la vapeur pendant 15 min
  - 2 œufs
  - 1 verre de lait
  - 1 gousse d'ail écrasée
  - 1 belle poignée de graines de courge
  - 1 petite branche de thym frais.
- Mixer le tout et verser dans la pâte à tarte cuite. Enfourner pour 25 min environ (thermostat 7).

©STOCKPHOTO, TOP PHOTO GROUP

accrochée. Essayez et placez dans un saladier avec une cuillerée d'huile neutre (type tournesol ou colza) et assaisonnez à votre convenance (sel-poivre-épices). Étalez uniformément sur la plaque du four et placez 20 min à four chaud (thermostat 6) en brassant régulièrement avec une cuillère en bois. Selon la courge utilisée et la taille des graines, il vous faudra ensuite les décortiquer ou les servir comme des pistaches.

### Comment les consommer ?

Les graines de courge du commerce à la couleur vert intense se trouvent au rayon bio ou en magasin spécialisé. Vous pouvez les torréfier rapidement à la poêle et les servir à l'apéritif pour changer des cacahuètes ou pour les intolérants aux arachides. N'hésitez pas non plus à les incruster dans vos salades. Parfaites, simplement parsemées sur de l'avocat, des carottes râpées ou du mesclun, grâce à leur petit goût de noisette. Enfin, ces graines sont idéales au petit-déjeuner dans un yaourt, un muesli maison ou incorporées à une pâte à pain (entières ou moulues).



PAR BRUNO COUTANT,  
PROFESSEUR DE SPORT AU CREPS

Quelle est la bonne stratégie alimentaire à adopter en prévision d'une compétition ? Avant de vous présenter sur la ligne de départ, mettez tous les atouts de votre côté !

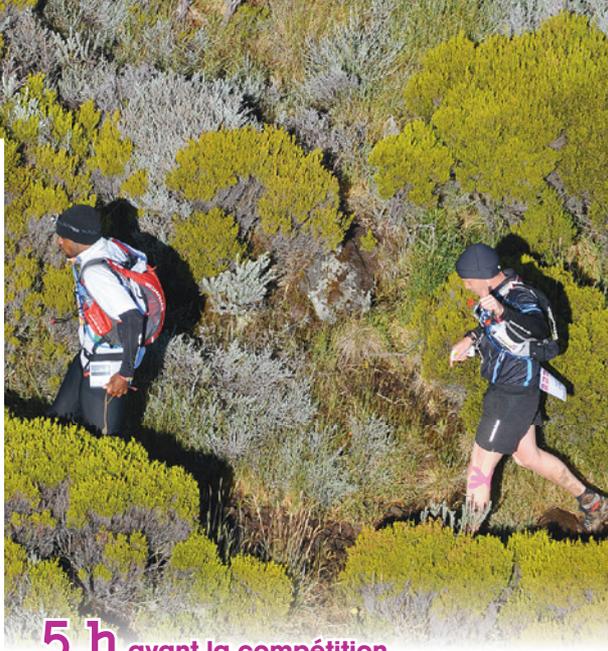
Menu spécial

## Compétition : mangez gagnant !

L'essentiel des réserves en énergie utilisées durant l'effort se constitue la veille et l'avant-veille de votre compétition. Évitez donc les menus copieux le jour J, afin de ne pas rencontrer de problèmes de digestion. Évaluez la réaction de votre organisme en effectuant des tests à l'entraînement. Vous validerez ainsi ce qui vous convient le mieux. Et, surtout, appliquez les grands principes de l'alimentation de compétition.

## 48 h avant la compétition

- **Buvez régulièrement** pour préserver une bonne hydratation, surtout en environnement chaud, comme à La Réunion. Des urines claires sont le meilleur indicateur d'une bonne hydratation.
- **Privilégiez des aliments riches en glucides et très cuits** pour maintenir une glycémie optimale, comme les pâtes ou le riz. Ces aliments peuvent engendrer une réponse différente de la glycémie. Vous devez donc privilégier ceux qui ont un index glycémique bas car ils génèrent une élévation lente et prolongée de la glycémie. Ce sont les sucres "lents". Ceux dont l'index glycémique est élevé provoquent une augmentation rapide mais brève de ce paramètre sanguin. Ces sucres dits "rapides" risquent par exemple de provoquer une hyperglycémie juste avant le départ. Attention, n'utilisez les sodas ou les boissons énergisantes que lors de l'épreuve (pour les efforts de plus d'1 h) car leur fort taux de sucres engendre d'importantes fluctuations de la glycémie.
- **Évitez les aliments acides**, comme les fromages à pâte dure (ex : emmental), ainsi que la viande rouge. Préférez les aliments alcalins comme les légumes. Pensez aux aliments riches en magnésium car c'est LE minéral de l'énergie. Il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques pour assurer la transformation des aliments en énergie disponible dans la cellule musculaire. Un déficit en magnésium se traduit par des crampes, des troubles du sommeil, de l'irritabilité et par une fatigue musculaire ou générale. Vous en trouverez dans le cacao pur, les amandes...



## 5 h avant la compétition

Adaptez vos apports caloriques en fonction du délai séparant le dernier repas de la compétition. **Nous vous conseillons de déjeuner 4 à 5 h avant l'épreuve.** Pas après, car vous n'aurez pas digéré et votre organisme sera en pleine digestion lorsque vous aborderez votre effort.

## 1 h avant la compétition

Après avoir pris votre dernier repas (4 à 5 h avant la compétition), vous pouvez ressentir le besoin de consommer une ration d'attente. Dans ce cas, dès l'échauffement, **prenez une boisson contenant fructose + glucose et renoncez à tout aliment solide.** Il n'aurait pas le temps d'être digéré avant le début de la compétition. Ou de l'eau tout simplement.

## Pendant la compétition

Une fois au cœur de l'épreuve et dans l'hypothèse qu'elle dure plus d'1 h, **votre objectif sera de maintenir une glycémie la plus stable possible** en vous alimentant correctement. La consommation de glucides (en buvant une boisson de l'effort, par exemple) suffit pour maintenir votre glycémie, réduisant ainsi grandement l'impact du type de glucides ingérés lors du repas pris avant votre course.

**En plus :** Incorporez à chaque repas d'avant compétition une source de végétaux (fruits ou légumes) crus et une source cuite. Consommez le plus souvent possible (idéalement 2 à 3 fois par semaine) des légumineuses (lentilles, fèves, haricots secs, pois cassés, pois chiches), des produits amylacés (riz, quinoa, millet, pomme de terre, pâtes), des épices et des aromates. Tous ces aliments possèdent un index glycémique faible ou moyen à privilégier.





## Diagonale des fous : attention aux troubles digestifs !

Vous devrez maîtriser votre stratégie nutritionnelle. C'est-à-dire maintenir vos réserves en glycogène (repas d'avant course) et optimiser votre confort digestif. Car les risques de troubles digestifs (dont nausées ou vomissements) sont à l'origine d'abandons sur ce type de course de très longue durée. Parce que la perfusion sanguine de votre système digestif est altérée, y compris au niveau du foie, puisque votre sang est mobilisé pour l'oxygénation de vos muscles. Les troubles digestifs sont la plupart du temps dus à un excès d'absorption de liquides, soit par le choix d'une boisson sportive inappropriée (d'où un rejet gastrique), soit par un apport exclusif en eau. Les conséquences, liées à la déshydratation, sont un déséquilibre hydro-électrolytique (pertes en eau et minéraux) qui potentialise ces troubles digestifs.

**1** Choisissez une boisson pour sportif avec apports d'électrolytes (sodium, potassium...).

**2** Ne buvez pas uniquement de l'eau car cela augmente le risque d'hyponatrémie, c'est-à-dire une baisse du sodium dans le sang, dont les premiers symptômes sont les nausées et les vomissements.

**3** Retenez que la présence de sel dans une boisson favorise toujours l'assimilation de l'énergie apportée par les sucres. C'est un élément clef à prendre en considération.

**4** Une hydratation régulière est un élément primordial de la lutte contre les troubles digestifs. Toutes les 15 à 20 min, buvez quelques gorgées et ce, pendant toute l'épreuve. Programmez votre montre pour qu'elle sonne

régulièrement, afin de ne jamais oublier cette routine, même si vous n'avez pas de sensation de soif pendant les premières heures.

**5** Les liquides sont toujours mieux absorbés que les solides car ils facilitent la vidange gastrique (peu d'effort digestif) et l'assimilation des nutriments.

**6** Les jours qui précèdent la Diagonale, supprimez les aliments contenant des fibres végétales afin d'obtenir une vacuité du côlon et éviter les diarrhées en course. Privilégiez le pain blanc et les pâtes blanches bien cuites lors du dernier repas, de même que les fruits bien mûrs. Vous les digérez plus facilement.

**7** L'oxyde nitrique favorise la vasodilatation intestinale, d'où un meilleur débit sanguin intestinal.

Vous réduisez les risques de troubles gastriques en prenant des compléments alimentaires contenant de la glutamine, de la citrulline et de l'arginine. Les jus de légumes sont des bonnes sources de nitrates et nitrites. En plus, ils contiennent de la vitamine C et des polyphénols. En outre, les nitrates peuvent améliorer les performances, en dilatant les vaisseaux musculaires et en augmentant donc l'efficacité musculaire. À ce titre, nous vous conseillons de prendre ½ l de jus de betterave rouge tous les jours, les 6 jours avant votre épreuve.

**8** Pour renforcer votre flore intestinale, optez pour des probiotiques qui sont des micro-organismes vivants, qui, consommés en quantités adéquates, produisent un bénéfice pour votre côlon et votre flore intestinale. Vous en trouverez dans les yaourts et les laits fermentés.



## POUR LE MEILLEUR DU SPORT

Les Laboratoires Boiron vous offrent des solutions complémentaires et ciblées pour vous accompagner dans tous vos défis sportifs.

AVANT, PENDANT, APRÈS

### SPORTENINE®

Comprimé à croquer, pour vous accompagner tout au long de vos entraînements et compétitions.

- Avant l'épreuve : 1 comprimé à croquer.
- Pendant la compétition ou l'entraînement : 1 comprimé toutes les heures, pour apaiser les crampes.
- Après l'effort : 1 comprimé à renouveler toutes les heures jusqu'à amélioration\*, pour soulager les courbatures.

\*Ne pas dépasser 10 comprimés par jour.

APRÈS

### Arnigel®

Les bienfaits de l'arnica en gel, pour décontracter et soulager les muscles fatigués.

- Après l'effort : appliquez Arnigel en massage sur les zones endolories, muscles sollicités.

Non dopant



Effet frais

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

**BOIRON®**

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

**Sporténine** comprimé à croquer est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé en cas de crampes, courbatures, fatigue musculaire, lors d'efforts sportifs ou surmenage physique, aux 3 substances actives. Sporténine n'est pas un produit dopant. Il est vendu exclusivement en pharmacie. Pas avant 6 ans. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin. **Arnigel** (Arnica montana teinture mère), médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement local d'appoint en traumatologie bénigne en l'absence de plaie (ecchymoses, contusions, fatigue musculaire). Pas avant 1 an. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa 15/12/60019350/GP/001.

PAR BRUNO COUTANT ET MSR

Bien choisir vos chaussures de running est essentiel. Surtout si vous êtes un coureur assidu ou un pratiquant de trail. Il vous faut prendre en compte votre morphologie, celle de vos pieds, l'utilisation de la chaussure...

Bon pied

## Bien dans ses baskets

### 1 Une demi-pointure

Lorsque vous courez, votre pied glisse vers l'avant de plusieurs millimètres, voire d'1 centimètre. Il faut donc s'assurer que les orteils ne butent pas sur l'avant du pied... sinon, gare aux ampoules et aux ongles qui souffrent ! Autant prendre une demi-pointure de plus que vos chaussures de ville.

### 2 Passer sur la balance

Votre poids compte également. Pour un coureur qui pèse 80 kg, il faut privilégier un excellent amorti, avec une paire qui oscille entre 250 et 300 grammes. Si vous choisissez une paire plus légère, vous prenez le risque d'avoir une tendinite.

### 3 Des chaussures résistantes

Pour un trail en pleine nature, vos chaussures se doivent d'être résistantes, de bien maintenir votre cheville et de vous offrir une bonne adhérence.



### 4 Des semelles souples

Les chaussures bas de gamme ont des semelles très rigides. Il faut trouver un bon compromis avec des semelles suffisamment souples pour vous offrir un bon confort.

### 5 La morphologie du pied

La façon dont on pose le pied quand on court est le premier critère de choix. Si vous courez avec les pieds en-dedans, vous êtes un coureur pronateur (l'attaque au sol se fait par le côté extérieur du talon, puis pivotement vers l'intérieur). Si vous courez sur le bord extérieur du pied, vous êtes un coureur supinateur. Enfin, un pied universel tend à se mettre en position neutre (absence d'appuis latéraux excessifs). Pour connaître votre type de pied, demandez l'avis de vos camarades d'entraînement. Ils n'auront qu'à vous observer en se plaçant derrière vous.

### 6 La durée de vie

Même avec un double amorti à l'avant du pied et au talon, l'amorti finira forcément par s'user. Après 6 mois d'entraînement, il est d'usage de changer de chaussures ! En effet, une chaussure de compétition (légère et offrant de bonnes sensations) vieillit très vite (au bout de 1 000 km, l'amorti est mort). Pour une chaussure plus lourde (qui préserve davantage les tendons), l'amorti dure un peu plus longtemps (comptez 1 500 km).

# SPORTS<sup>®</sup> AKILEINE

## Nok

BEST  
SELLER

ANTI-FROTTEMENTS

- ▶ Protection contre les ampoules, anti-frottements sur toutes les parties du corps (pieds, plis de l'aîne, entrejambes, aisselles, mamelons)
- ▶ Assouplit et renforce la peau



Préparer



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

LABORATOIRES  
**ASEPA**  
MONACO

PAR SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

Certaines personnes n'osent pas dire non, s'opposer, contredire ou encore risquer de fâcher. Impossible dans ce cas d'affirmer ses désirs et ses convictions personnelles. Elles se laissent envahir, déborder par les autres. Quelques astuces pour s'en sortir.



© ISTOCK

Non-dit

## Osez dire non !

**A**voir peur des jugements des autres, autrement dit être timide, est souvent à l'origine de comportements de retrait. Vous préférez raser les murs, vous fondre dans la masse ou dire oui à tout plutôt que de vous affirmer tel que vous êtes. Dommage car être soi-même est davantage valorisé par la société. Encore faut-il trouver le bon ton, avec humour et zéro reproche.

### S'ACCEPTER

*"J'ai peur de dire non car, généralement, ça jette un froid. Les gens qui arrivent à le faire ne mettent pas en valeur le désaccord des personnes mais le désaccord des idées",* admet William. Tout peut être dit, à partir du moment où tout est bien dit. *"Je ne*

*veux pas aller à ce dîner car je ne pense pas que je m'y amuserai"* est différent de : *"Je ne veux pas aller à ce dîner car les gens qui y seront ne sont pas intéressants"*. Sortir de l'autocritique systématique, arrêter de vouloir être quelqu'un d'autre et s'aimer permet d'exprimer son opinion, ses besoins, ses différences sans craindre le regard de l'autre. Dans ce contexte, oser dire non peut être perçu comme un acte d'amour pour soi permettant de rester en phase avec soi-même et sincère avec les autres. La sincérité étant un ingrédient indispensable pour bâtir des relations durables. *"Je me rends compte que les gens les plus populaires sont ceux qui disent ce qu'ils veulent en toute sincérité. Dès qu'on cherche à plaire aux autres, ça*

*se voit tout de suite",* reconnaît Christelle. S'affirmer en disant non, c'est montrer qu'on existe. Il ne s'agit pas de s'imposer. Ce qui signifierait entrer dans l'existence de l'autre.

### PRENDRE DES RISQUES

S'affirmer et s'imposer sont souvent confondus dans notre société, explique Florence Gavaly, psychologue du travail. S'affirmer, c'est aussi prendre le risque de perdre la face devant les autres. C'est un risque à prendre, une preuve de courage, car les bénéfices perçus en terme d'autosatisfaction sont indéniables. *"Je me sens soulagé d'avoir dit tout haut ce que les autres pensent tout bas. Ça permet de sortir des discussions creuses et de rentrer dans le vif du sujet."*

## 2 QUESTIONS À...

**Frédéric Arron**, coach en développement personnel.

**Pourquoi cette peur de dire non ?**

Nous pouvons être tentés de percevoir notre non comme un double rejet. D'abord comme le rejet de l'autre, à qui nous nous opposons, et ensuite, comme rejet de nous-mêmes par l'autre. La peur du rejet est l'une de nos plus grandes peurs. Nous avons tous envie d'être aimés et appréciés, et à court terme, il est plus facile de se faire apprécier en disant oui. Le oui est le mot de la socialisation par excellence, alors que le non crée une séparation, certes bien souvent nécessaire, mais plus facilement perçue comme un risque. À l'heure où le positivisme à l'excès semble devenir la norme, le contexte reste favorable à cette peur du non.

**Comment dire non, notamment dans le milieu professionnel ?**

**Dire non en plusieurs temps.** Si vous ne vous sentez pas le courage d'affronter votre interlocuteur avec le simple mot non, commencez par annoncer la couleur : *"Cela me paraît difficile", "Hum, je vais voir ce que je peux faire mais je ne vous garantis rien."*

**Faire la distinction entre une personne et son comportement.** Vous pouvez rejeter un comportement sans rejeter une personne. *"Vous êtes une personne charmante mais je ne peux pas tolérer un tel comportement. C'est inacceptable"* est très différent de : *"Je ne peux pas vous tolérer ici !"*

**Le disque rayé.** Répétez inlassablement votre refus, quels que soient les arguments de l'autre. *"Je comprends bien, mais cela ne va pas être possible."*

**Une autre formule très efficace est la suivante :** *"Ce n'est pas contre toi, c'est pour moi."* Très efficace si, par exemple, vous refusez de surcharger votre emploi du temps. Ainsi, le non aura moins de chance d'être perçu comme une agression. Étonnamment, les gens ont tendance à bien comprendre cette attitude à une époque où l'on a moins de temps pour tout.

# MEPHISTO M

## CHAUSSURES D'EXCEPTION



**Pieds fatigués ?  
Plus jamais !**

- ✓ MEMBRANE CONFORTEMP
- ✓ TECHNOLOGIE SOFT-AIR
- ✓ MATELASSAGE INTEGRAL
- ✓ SEMELLE AMOVIBLE

JM SHOES - Ciel 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

Climatisation



*L'eau chaude à la Réunion*



facebook 0262 29 10 10

www.haryg.com

# Mots-fléchés

## JOUEZ ET GAGNEZ

Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone avant le **lundi 7 novembre 2016 minuit**, par courrier à : anform ! jeu-concours 2, avenue Charles Isautier - ZI n°3 97410 Saint-Pierre

À GAGNER



## 5 PACKS SOIN cheveux KANELLIA

Le trio gagnant ! Le shampooing nourrissant nettoie vos cheveux frisés, crépus et défrisés, tout en préservant leur fibre. Le shampooing doux à la kératine les protège en leur apportant résistance et brillance. Et le baume hydratant les nourrit, démêle, gaine, leur apporte souplesse, vitalité et brillance. **En vente en pharmacie**

			OISEAU COLORE TUJERA		JEU CHINOIS		MENTI- ONNEMENT AU MILIEU DE LA FIGURE		NUMERO DU PREMIER UTILISE- RIONS UNE PLUME
1		ARGON DEDANS			ILE FIJJI ET CAETERA			8	
PIECE DE VIOLON JOUR ESPAGNOL				HEURE ESTIMEE D'ARRIVEE		NUL			
				PASSE LA PORTE AH !		CERTAIN			NON PLUS
À POIL INDÉFINI									
		SE RENDRA GRECQUE		AUROCH		EXCLAMA- TION AMUSEE		COUP DU SORT	DIVINITE HINDOUE
AIDERAIS									
COUTUMES VIEUX DO				MOT D'ENFANT		DES HUMEURS FAÇONNE- RAIENT		RÈGLE DANS LE VENT	
		MARCHEUSE ENDURANTE ÉQUERRE		PETIT COURS		GREEN, MENDES, PERON... SPATIALE AMERICAINE			

### Mots-fléchés n°34

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

#### LISTE DES GAGNANTS

Danielle, Saint-Pierre  
Evelyne, Saint-Louis  
Gilles, Saint-Denis  
Louise, Le Tampon  
Marie, Le Port  
Stéphanie, Saint-Gilles

Ces gagnants remportent un duo Galénic. Bravo à tous les participants !

#### SOLUTION

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

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

Solution du jeu dans notre prochain numéro. 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 Rota BP 82, 97129 Lamentin.

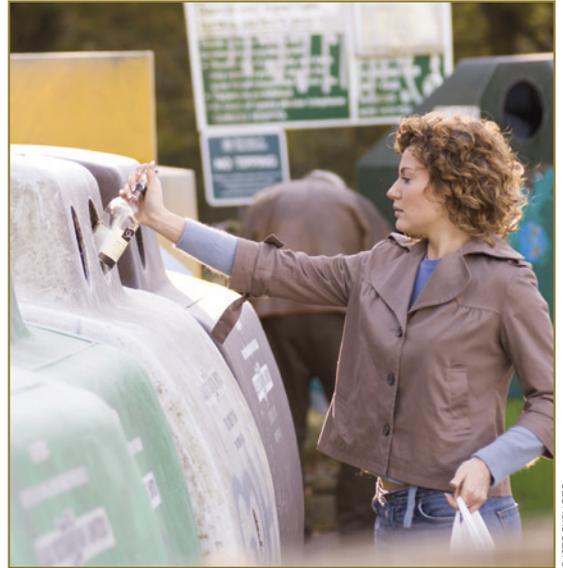
## Métier : opticien-lunetier



© ISTOCKPHOTO

**anform !**

## Le recyclage



© ISTOCKPHOTO

**anform !**

## Bowen : le corps se soigne lui-même



© ISTOCKPHOTO

**anform !**

## Desmodium : l'allié du foie



© ISTOCKPHOTO

**anform !**

## Le recyclage

### Niveau national

- 60 % des déchets (toutes catégories confondues) sont recyclés.
- 88 % des papiers et cartons
- 23 % des plastiques
- 71 % du verre (près de 100 % du verre ménager)
- La collecte des vêtements représente environ 150 000 t par an, soit 2,3 kg par habitant.
- L'industrie du bâtiment produit de très nombreux déchets = 340 millions t par an, dont une grande partie finit en décharge illégale.
- L'agriculture jette 12 t de déchets par seconde.
- Le gaspillage est estimé à 4 439 euros par seconde, soit 140 milliards par an. Un supermarché jette 23 kg de nourriture en moyenne chaque jour, soit 218 t. 2 milliards de canettes sont recyclées chaque année... sur 59 milliards consommées.

### Niveau mondial

- 4 % du dentifrice restent dans les tubes et sont jetés chaque année. Soit 70 000 t de marchandises perdues. Sans compter les 3 000 t que représentent les tubes.
- 4 300 milliards de mégots de cigarette sont jetés dans la rue.
- 2 milliards de litres d'eaux usées sont rejetés dans la nature chaque jour.
- Estimation difficile, la planète produirait entre 3 400 et 4 000 milliards de t de déchets par an.

**anform !**

## Desmodium : l'allié du foie

Originnaire d'Afrique-Équatoriale, le *Desmodium adscendens* est une petite plante rampante ou grimpante ressemblant au trèfle et vivace, aux fleurs mauves, et portant ses fruits en gousses. Elle augmente la résistance des cellules du foie contre les inflammations. Il est reconnu efficace en cas d'hépatite virale.

### Actions

Outre ses fonctions hépatoprotectrices, le desmodium agit contre les crises d'asthme bronchique (empêche la contraction des muscles pulmonaires), aide à lutter contre les allergies (œdème de Quincke, allergies digestives, etc.), contre les chocs anaphylactiques (broncho-dilatateur), comme décontractant musculaires (crampes, courbatures, spasmes, maux de dos). Dans certaines régions, il est utilisé depuis des siècles contre les diarrhées, la malaria, les infections génito-urinaires (Amérique Latine), contre la jaunisse et l'asthme (Afrique).

### Utilisations

Décoction, gélules, extraits secs, cataplasme.

### Reconnaissance

*"En 2006, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation reconnaît les propriétés hépatoprotectrices et immunostimulantes du desmodium. La plante n'est toutefois pas inscrite à la pharmacopée française".*

\* Source : doctissimo

**anform !**

## Métier : opticien-lunetier

Il conseille, guide et oriente le client dans son choix d'une paire de lunettes ou de lentilles. Il peut même, depuis peu, renouveler des verres correcteurs sans ordonnance médicale.

### Formation

Pour exercer ce métier, le BTS est obligatoire. Pour accéder à la formation, un bac S est conseillé. Mais une formation à partir de la 3<sup>e</sup> est possible en optant pour le bac pro "optique-lunetterie" qui forme des monteurs-vendeurs destinés à assister l'opticien. Les diplômés pourront également suivre ensuite la formation BTS.

### Qualités

L'opticien-lunetier doit se tenir à l'écoute, être désireux de servir, d'aider. Ses connaissances techniques, son sens de l'esthétique du visage, sa compréhension du client sont importants. Il est par ailleurs méticuleux, précis, soigneux, méthodique.

### Débouchés

Sur l'ensemble du territoire national, 12 000 points de vente environ. Après une période d'euphorie d'une dizaine d'années, ce nombre semble stagner. Un professionnel peut relativement facilement démarrer comme salarié puis, après quelques années d'expérience, évoluer en ouvrant sa propre affaire. Mais, attention, la concurrence est rude dans un secteur détenu à 75 % par des grandes enseignes.

Niveau : bac + 2 - salaire débutant : 1 690 €

**anform !**

## Bowen : le corps se soigne lui-même

### Origine

Thomas Ambrose Bowen est un Australien autodidacte. En aidant sa femme asthmatique à surmonter ses crises, il a inventé une technique applicable à tous. Le principe est simple. Il s'agit de provoquer une réaction du cerveau qui pourra puiser dans les propres ressources du corps pour guérir ou soulager la douleur.

### Technique Bowen

En appliquant une pression avec le pouce durant 20 à 30 secondes, sur un endroit précis du corps, le cerveau va déclencher un réflexe d'auto-guérison. Certains de ces points coïncident à ceux utilisés en acupuncture, digitopuncture, etc. La pression ne doit être ni trop forte, ni pas assez. Un temps de repos doit être observé entre chaque pression afin d'attendre la réaction du corps (environ de 2 à 15 min).

### Séance

Une séance se déroule dans le calme, yeux fermés. Le patient est traité dans sa globalité. La consultation commence d'ailleurs par un entretien approfondi. Le praticien ne cherche donc pas à traiter un problème ou une douleur, mais à provoquer une réaction de l'organisme afin qu'il mette en place ses propres moyens de rétablissements.

**anform !**

## “FAIRE RENAIÎTRE 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



DANS CETTE GOUTTE DE CALISMA 2,  
IL Y A PLUS DE 30 ANS DE RECHERCHE  
SUR LE LAIT MATERNEL

BTEC - Bédouin SAS - PCJ - Valenciennes - France - 30119923

Depuis plus de 30 ans, le Laboratoire Gallia étudie le lait maternel, aliment idéal et naturel du nourrisson. Inspiré de cette recherche, le Laboratoire Gallia a mis au point Calisma 2<sup>e</sup> âge au Pronutra<sup>+</sup>, une association unique d'ingrédients : des prébiotiques\*, des vitamines A et C\*\* qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire de votre bébé et des omégas 3.  
[www.laboratoire-gallia.com](http://www.laboratoire-gallia.com)



Dès 6 mois

LABORATOIRE  
**Gallia** Calisma 2<sup>e</sup> âge

\* FIBRES ALIMENTAIRES DE TYPE FRUCTO-OLIGOSACCHARIDES ET GALACTO-OLIGOSACCHARIDES (FOS & GOS). \*\* CONTIENT DES VITAMINES A ET C, 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](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)