

anform

santé et bien-être à La Réunion

SPORT

Prêts pour
la réalité
virtuelle ?

AYURVÉDA

Un art
de vivre

ALCOOL ET GROSSESSE

Une bombe
à désamorcer !

20 idées
cadeaux
originales

DES DRONES À NOTRE SECOURS !

GAGNEZ
6 duos
GALÉNIC



Nos enfants
sont-ils trop gâtés ?



Desserts
de chef



Manucures
de fête !



Sérieux gars ?
Toi, tes couches
c'est pas des
Marmailles Plus !?

Une entreprise réunionnaise
s'engage pour le bien-être
et le confort des ti'bébés.

COUCHES
Marmailles
plus



Double barrière anti-fuite
Dotées de deux élastiques confortables
à l'entrejambe, ils agissent comme
une double barrière anti-fuite.



Super absorbantes
La qualité de la cellulose
Marmailles Plus assure une protection
et une absorption maximale



Taille ajustable
Un élastique dans le dos pour s'ajuster
parfaitement à toutes les morphologies
des bébés.



Scratches repositionnables
Des scratches souples pour ne pas blesser bébé,
et repositionnables afin de pouvoir les ouvrir
et les fermer à volonté.





24

DOSSIER

Chaque année, c'est le même casse-tête ! Comment offrir à ses proches des cadeaux qui les raviront à coup sûr ? Suivez le guide... pour un Noël pas comme les autres !



41

Règles : les femmes optent pour des solutions alternatives.



48

Gâter son enfant, est-ce lui prouver qu'on l'aime ?

sommaire

décembre - janvier 2017

rencontre

6 Gwladys Laravine, à l'écoute des mamans

question d'actu

12 **En couverture** Des drones au service de la santé

dossier

24 **En couverture** 20 idées cadeaux originales !

ma santé

38 **En couverture** Autotest VIH : précautions à prendre

41 Vivre ses règles au naturel

44 **En couverture** Alcool et grossesse : une bombe à désamorcer

46 Muscade : une noix pleine de ressources

nos enfants

48 **En couverture** Faut-il le couvrir de cadeaux ?

50 Quiz sécurité routière : enfants à bord !

bien-être

52 **En couverture** Manucures de fêtes

54 Comment choisir son rouge à lèvres ?

56 L'ayurvêda, un art de vivre

nutrition

58 **En couverture** Fêtes : desserts de chef

forme

62 **En couverture** La réalité virtuelle révolutionne le sport !

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

**DIRECTEUR
DE PUBLICATION**

Didier Royer
didierroyer@anform.fr

**DIRECTEUR
GÉNÉRAL**

Christophe Aballéa
christopheaballea@anform.fr

**DIRECTRICE
COMMERCIALE**

Émilie Valérius
emilievalerius@anform.fr

**RÉDACTRICE
EN CHEF**

Malika Roux
malikaroux@anform.fr

INFOGRAPHIE

Twindesign

**PUBLICITÉ
LA RÉUNION**

Tél/fax 02 62 33 91 03
pub@anform.fr

Émilie Valérius
emilievalerius@anform.fr
Tél 06 96 81 60 43

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

**PUBLICITÉ
ANTILLES-GUYANE**

Tél 05 90 81 01 35
Fax 05 90 38 70 03
pub@anform.fr

DIFFUSION

La Réunion 70 000 exemplaires
Guadeloupe 50 000 exemplaires
Martinique 50 000 exemplaires
Guyane 20 000 exemplaires
Tirages certifiés par huissier

IMPRESSIION

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



édité

L'attraction des parcs

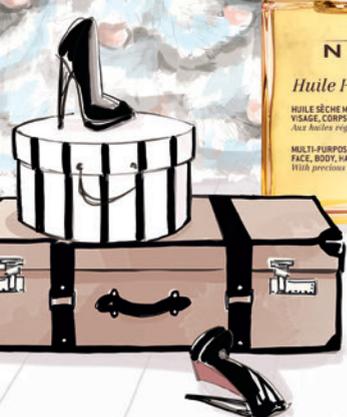
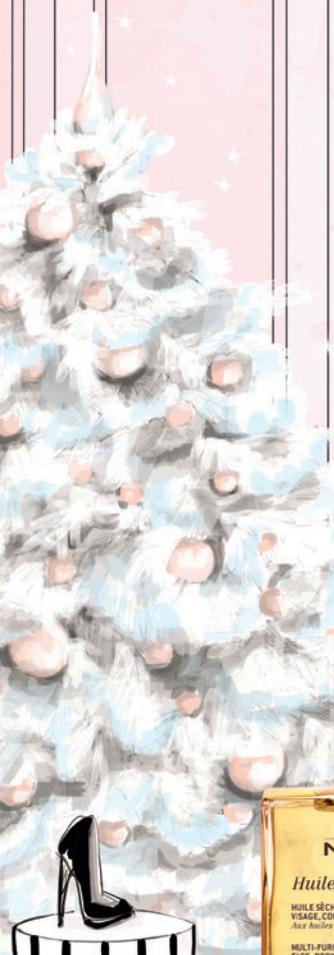
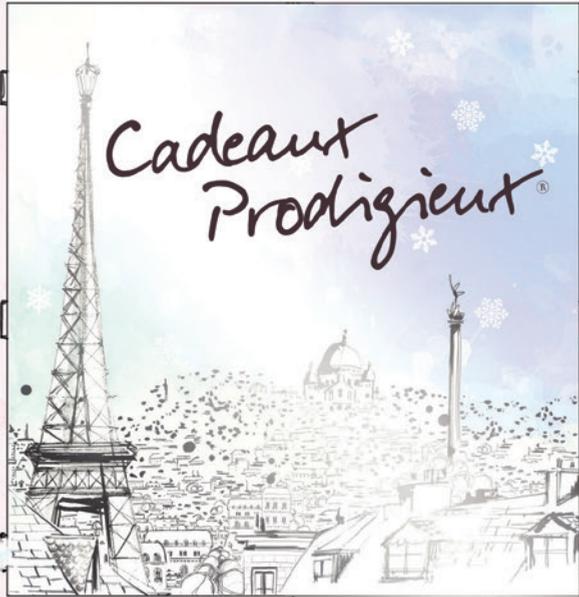
Le *Journal of the American Osteopathic Association* révélait récemment une découverte des plus merveilleuses. En effet, un tour dans le *Big thunder mountain railroad* (sorte de montagnes russes) de Disney World vous permettrait d'éliminer vos calculs rénaux avec 70 % de chances de réussite, sans opération ni "trop d'inconfort". Il faut avoir vécu une crise de colique néphrétique, ou vu, une fois dans sa vie, quelqu'un se tordre au sol de douleurs insupportables, pour bien comprendre l'importance de cette révélation. Mais quel est ce monde où, en cas de rage de dent, il suffirait d'aller faire un tour sur le vieux cheval de bois d'un carrousel de village pour que vos tourments disparaissent ? Imaginez. "*Chérie, toi qui as du psoriasis, fais donc un tour de Train fantôme !*" Et pour le chikungunya, les médecins conseillent le *Space mountain*. La Chenille pour les prostatites défaillantes. Voyez ce parc d'attraction. Devant la Pieuvre géante, une queue interminable... d'hypertendus. "*Les diabétiques sont invités à se présenter à la Grande roue avant 10 h !*" À l'entrée du parc, un fléchage en fonction des maladies. Finies les cures thermales, transformés les hôpitaux, disparue la roulette. Les salles d'attente sont des quais de départ. Notre système de santé tout entier peut prendre l'allure d'une immense fête foraine. Les campagnes nationales de prévention se transformeraient elles aussi : "*Approchez, approchez, mesdames, messieurs. Envolez-vous dans la Centrifugeuse la plus rapide du monde. Allez, allez, on s'avance, on s'amuse ! Et en un seul tour ce n'est pas 1, ni 2, mais bien 3 verrues que vous ferez disparaître ! Allez, c'est parti !*"

Didier Royer



NUXE
PARIS

Cadeaux
Prodigieux®



Distribué en pharmacies
Par PHARMIMPORT
Tél. : 0262 33 01 16

Gwladys Laravine, à l'écoute des mamans

PAR SONIA DELECOURT

Elle a une énergie communicative, une passion sans bornes pour son travail de sage-femme et son engagement associatif. Elle, c'est Gwladys Laravine. Portrait.

Gwladys Laravine est sage-femme et bien plus encore. Cadre du pôle Femme-mère-enfant à l'hôpital Gabriel Martin, vice-présidente du Conseil départemental de l'Ordre des sages-femmes, présidente de l'association *Joie de naître* qui porte Manao (Maison de naissance de l'ouest), vice-présidente du Collectif maison de naissance France, sa volonté de faire évoluer le monde de la maternité semble insatiable.

“Des histoires qui marquent”

Si tout ce qui touche à la naissance n'a aujourd'hui plus de secret pour elle, c'est pourtant un peu par hasard qu'elle est entrée dans ce milieu. “Je voulais devenir professeur de sport et, avec des amies, je passais tous les concours qui se présentaient. J'ai raté le concours d'entrée au Staps, mais j'ai été reçue première au concours de sage-femme !” C'est lorsqu'elle a

commencé à exercer, que la sage-femme a vraiment aimé son métier. *“J'ai apprécié la relation à l'autre. J'ai pris la mesure de ma place en tant que sage-femme et de ce que je pouvais apporter aux patientes et aux couples. Ce qui est intéressant dans ce métier, c'est qu'on est vraiment actrice de la prise en charge. On a un droit de prescription, on n'est pas que de simples exécutantes. Et cette liberté d'accompagnement des couples me donnait l'impression d'être utile. La reconnaissance, on l'a des parents quand on a des remerciements, quand les gens vous reconnaissent dans la rue. Il y a des histoires qui vous marquent, et on prend goût à cela.”*

Rendre les gens heureux

Au bout de 3 ans, la sage-femme a développé un eczéma de contact à cause des produits hospitaliers. Une réorientation s'imposait, et une opportunité de devenir cadre s'est présentée. Elle a encadré la

maternité de l'hôpital Gabriel Martin pendant 11 ans, et a ressenti l'année dernière, le besoin de passer à autre chose. Étant également sexologue, elle a accepté le poste de coordinatrice du Centre d'éducation prévention santé (centre de santé sexuelle CeGIDD) et la gestion de la Maison des adolescents. Une mission de courte durée, puisqu'elle vient d'intégrer le poste de cadre du pôle Femme-mère-enfant, qui comprend le Centre d'éducation prévention santé, le service de gynécologie obstétrique, et tous les services de pédiatrie : néonatal, nourrissons, enfants et la Maison des adolescents. “Mon plaisir est de faire aboutir des projets et de rendre les gens heureux.” En avril dernier, l'association *Joie de naître* a ouvert Manao, la Maison de naissance de l'ouest. Une première dans l'île. “En tant que présidente de l'association, je n'ai pas d'activité sage-femme au sein de Manao. J'ai un rôle administratif. Je gère avec les sages-femmes les aspects

...



“Mon plaisir est de faire aboutir des projets et de rendre les gens heureux.”

© SONIA DELECOURT



SOS temps libre



À 39 ans, elle espère progressivement pouvoir lâcher certains de ses engagements pour accorder plus de temps à sa famille : "J'ai 2 enfants de 9 et 7 ans. Je ne suis pas assez disponible pour eux. Je ne peux leur accorder de temps que le week-end. Ils ont heureusement un papa très présent qui s'occupe très bien d'eux. Au niveau de notre couple, mon mari et moi, fonctionnons de la même manière : on respecte ce qu'aime l'autre. Il sait que j'aime mon travail, moi, qu'il aime le sport. Tant que je lui permets de faire ses entraînements, tout le monde est content. On a trouvé notre rythme comme ça." Du temps, il en faudrait aussi pour que cette ancienne grande sportive puisse reprendre une activité physique. En attendant, pour se vider la tête et se détendre, Gwladys Laravine passe parfois ses journées libres à colorier des mandalas anti-stress, à regarder des séries télévisées en pyjama, ou à dormir, en rêvant à de nouveaux projets à mettre en place... Passion, quand tu nous tiens !

© SONIA DELECOURT

...

logistiques, la gestion financière, les relations avec l'Agence régionale de santé et avec le ministère." Manao est une manière de militer pour le respect du choix des parents. "Notre rôle de sage-femme n'est pas de décider à la place des parents, mais de les accompagner en respectant leur choix, tout en les mettant dans un cadre sécuritaire. Moi, j'ai accouché 2 fois par césarienne, ça n'a pas été un choix. Si j'avais eu la possibilité d'accoucher par voie basse, je pense que j'aurais essayé. Mais je ne suis pas certaine que j'aurais accouché sans péridurale !"

Corps et âmes

Très engagée, la jeune femme est bénévole de plusieurs associations, toutes en lien avec la famille ou avec le monde de la santé. Que ce soit au niveau du Réseau Vif

qui prend en charge les violences intrafamiliales, de ses engagements au sein du collectif Maison de naissance France, ou du Conseil départemental de l'Ordre des sages-femmes, Gwladys Laravine ne ménage pas ses efforts : "M'engager et avoir l'impression que ça sert à quelque chose, c'est ce qui me permet d'avancer et de me lever le matin. Les projets sont importants. Quand je crois en quelque chose, je m'investis. Et il m'est très difficile de faire machine arrière. Ma place est plus dans la gestion de projets. Une fois que les choses sont établies, posées, et dans les mains des gens de terrain qui font bien les choses, je laisse la place. Mon plaisir est d'avoir fait aboutir un projet, de voir des gens heureux de l'existence d'une structure et de les voir s'y investir."



LAIT-CRÈME CONCENTRÉ

.....

Essayez la crème surdouée,
vrai secret de beauté depuis
des décennies.
C'est LE soin universel choucou
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 peau
Testé sous contrôle
dermatologique

Rejoignez-nous
sur :





La méditation, mieux que la punition !

L'école primaire Robert W Coleman à Baltimore, aux États-Unis, a décidé d'éliminer la retenue. À la place, ils ont aménagé une pièce de détente colorée pour enseigner aux enfants la méditation et la respiration. Cette initiative fait partie d'un programme parascolaire appelé Holistic Me. Les résultats obtenus à ce jour sont très prometteurs !

AVC : il faut agir vite !

En 2015, 1 880 patients réunionnais et 160 mahorais ont été hospitalisés pour un accident vasculaire cérébral (AVC). 3 signes doivent alerter : une déformation de la bouche, des troubles de la parole, une faiblesse d'un côté du corps. En cas d'apparition de ces signes, appelez vite le 15 !

Source : ARS Océan Indien



Ivres au travail ?

9 % de femmes et 22 % d'hommes ont déjà été ivres au boulot. Et 18 % des Français avouent avoir déjà consommé de la drogue au travail. Ce sont les résultats d'une enquête menée sur 18 800 personnes par Qapa.fr, plateforme digitale de travail en France.



Diabète : une spécificité régionale ?



L'Aurad a inauguré en novembre dernier le pôle de recherche obésité, diabète, hypertension et insuffisance rénale (Odhir). D'ores et déjà, une étude baptisée *Familles diabétiques réunionnaises sous dialyse* a abouti à une découverte fondamentale : 2 gènes seraient impliqués dans l'insuffisance rénale.

Le premier est un gène responsable de maladies rénales chroniques. Il a été trouvé dans une famille réunionnaise de diabétiques, chez un frère et une sœur. Le 2^e gène trouvé est "une mutation rarissime" sur une personne dialysée.

10 %

La dépression touche 10 % des Réunionnais. C'est ce que révèle une récente étude de l'ORS réalisée sur 2 000 personnes de 15 à 75 ans. Par ailleurs, 5 % des Réunionnais ont eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois et 7 % ont fait une tentative. 7 % ont eu recours à des médicaments psychotropes.

Le Smur se renforce !



Dès le 1^{er} trimestre 2017, Le CHU Sud Réunion met en place une 2^e ligne, la nuit et le week-end. La mise en place de cette équipe supplémentaire sur la zone sud, de Saint-Leu à Saint-Philippe en incluant les hauts, apportera une couverture renforcée des équipes d'urgence. Le Smur du CHU Sud qui assure déjà 3 600 sorties par an pourrait voir le nombre de ces sorties tendre vers les 4 000 dès l'année 2017.

Le saviez-vous ?



Soigner ses dents, c'est soigner son cœur ! Une carie non soignée tout comme une gencive malade sont de véritables portes d'entrée pour les bactéries ou les toxines. Les bactéries présentes dans la bouche peuvent migrer dans la circulation du sang et venir se greffer sur votre cœur avec un risque d'endocardite (inflammation de la paroi qui tapisse le cœur et les valves cardiaques).

Source : Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD).

Aider les aidants

Il y aura plus de 2 millions de Français en situation de perte d'autonomie en 2040. L'accompagnement des personnes âgées en perte d'autonomie sera donc, plus que jamais, un défi à relever dans les années à venir. Un défi qui coûte cher.

La fondation Médéric Alzheimer estime que l'aide familiale représente 14 milliards d'euros par an, soit environ la moitié du coût annuel de la prise en charge de la maladie d'Alzheimer.



www.

Actionfibrome.fr



Un nouveau site médical dédié aux femmes atteintes de fibromes utérins. Suis-je à risque ? Quelles sont les solutions thérapeutiques existantes ? Quelles gênes ? Le site aide à mieux connaître cette maladie qui touche **1 femme sur 10 entre 30 et 55 ans avec un délai moyen de 2,2 ans avant que le diagnostic ne soit posé !**

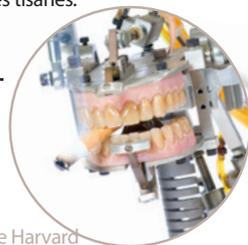
L'ACCÈS AUX SOINS pour tous ?

Faute d'argent, 1/3 des Réunionnais renoncent aux soins. Autres enseignements de cette enquête de l'ARS OI intitulée *Recours aux soins à La Réunion* :

- 1 personne sur 5 refuse les génériques.
- 1/3 déclarent se soigner par automédication.
- 2 personnes sur 5 préfèrent les tisanes.



UN ROBOT fumeur



Des chercheurs de l'université de Harvard aux États-Unis ont mis au point un robot capable de fumer les cigarettes à la chaîne. Ils espèrent en savoir plus sur le cancer du poumon et la broncho-pneumopathie obstructive. Quand le robot fume, la fumée passe dans une sorte de poumon artificiel contenant des cellules vivantes. Ces cellules ont été prélevées sur des patients atteints de maladies pulmonaires et des patients sains. Les chercheurs se sont ainsi déjà aperçu que les cils qui entourent les cellules pulmonaires pour nettoyer le mucus se mettent à battre à rythme irrégulier lorsqu'ils sont exposés au tabac.

© THINKSTOCK DR



PAR ANNE DEBROISE

Livreurs de médicaments ou de défibrillateurs, secouristes en mer, ou encore alliés aériens des pompiers... Les drones se lancent aujourd'hui à notre secours !

Objet volant identifié

Des drones au service de la santé

Les drones ont la cote. Ils sont de plus en plus utilisés dans les conflits armés ou les missions de renseignement. Dans le civil, on s'émerveille des spectaculaires images qu'ils prennent de leur point de vue haut perché (pour la cartographie, les agences immobilières, les comptes rendus de spectacles ou d'événements sportifs, les recherches archéologiques ou géologiques, la recherche d'épaves, le documentaire animalier ou touristique, la surveillance autoroutière...). Mais ces derniers temps, c'est dans le domaine de la santé qu'ils provoquent le plus d'espoirs et de réflexions. En théorie, ils sont l'outil idéal pour amener rapidement et à moindre coût, du matériel de santé sur les lieux d'une catastrophe ou d'un accident, ou au chevet d'un malade isolé.

OUTIL HUMANITAIRE

Les drones, ce sont ces petits engins volants sans pilotes. Les plus petits ressemblent à des hélicoptères miniatures, pèsent quelques grammes et volent pendant 5 min. Les plus gros ressemblent à des avions de chasse de 20 m, pèsent plusieurs tonnes et parcourent des centaines de kilomètres. *"Pour les applications médicales, les avions, mais aussi les ailes volantes, sont selon moi plus appropriés, précise cependant Guillaume Berthier, qui dirige une société offrant des prestations avec des drones. Elles sont légères, mais peuvent tout de même parcourir 200 km avec des charges de 25 kg."* Quel que soit



le modèle, les drones sont dirigés grâce à une télécommande, d'un smartphone ou d'une tablette, ou se pilotent automatiquement grâce au GPS. Les premières applications santé ont vu le jour dans le domaine humanitaire. En 2013, après que le cyclone Haiyan est passé sur les Philippines, où il a tué plus de 6 300 personnes, détruisant des fermes et des villages, plusieurs groupes de sauvetage ont envoyé des drones survoler les zones affectées pour mesurer les dégâts, identifier les routes bloquées et trouver les personnes déplacées. En 2014, des tests d'envoi de matériel de secours par drones ont eu lieu à Port-au-Prince (Haïti). Mais en la matière, les ONG préfèrent se faire discrètes. Surtout lorsqu'elles opèrent près des zones de conflit. Médecins sans frontières s'interdit par exemple d'utiliser des drones humanitaires

là où opèrent déjà des drones militaires, notamment les américains cherchant à identifier des cibles à abattre et de potentiels terroristes. Car dans ces zones, les drones inspirent la méfiance et la crainte, et les ONG craignent d'être associées à des opérations militaires qu'elles n'approuvent pas forcément.

LIVRAISON URGENTE

Les drones peuvent aussi être utilisés en routine pour transporter du matériel médical urgent dans des zones difficilement accessibles par route. À l'été 2016, une expérience de ce type a débuté au Rwanda. Dans le pays aux mille collines, mais où les routes sont poussiéreuses, peu praticables et dangereuses, la livraison de matériel de santé s'avère souvent longue et compliquée. Une start-up améri-

•••

...

caine, Zipline, est donc en train d'y mener une première expérience de livraison par drone. Elle utilise de petits avions de 3 m d'envergure, capables de transporter 10 kg de matériel sur une distance de 50 km. L'idée est de transporter ainsi des poches de sang aux hôpitaux et sauver des vies... Dans la pratique, les hôpitaux adressent leurs besoins par SMS. Le drone est chargé et se dirige par GPS. Arrivé à destination, il largue son chargement qui, muni d'un petit parachute, atterrit en douceur où il peut être récupéré par les médecins. L'Unicef travaille de son côté au Malawi sur un projet comparable. Le but est cette fois-ci de faire parvenir rapidement à des laboratoires d'analyse des échantillons de sang prélevés sur des nouveau-nés afin d'identifier ceux

qui ont été contaminés par le Sida. De la rapidité de la réponse dépend en effet le traitement de l'enfant et, donc, sa survie. Les projets peuvent sembler simples, mais ne le sont pas. *"D'un point de vue technique, c'est assez facile de faire du pilotage automatique longue portée avec une charge de quelques kilogrammes, précise Guillaume Berthier. Mais ce qui freine, c'est la législation."*

QUE DIT LA LOI ?

La France est un des pays où la loi sur les drones est la plus restrictive. Ceux-ci ne peuvent être conduits que par un opérateur français qui détient la partie théorique de la licence de pilote. Aujourd'hui, si le drone fait plus de 4 kg, le pilote

doit toujours avoir son drone en vue, voler uniquement en journée, jamais au-dessus de zones urbaines ni de rassemblements humains... entre autres. Toute dérogation est soumise à une demande d'autorisation auprès de la préfecture et de la Direction générale de l'aviation civile. *"En France, l'utilisation des drones à des fins médicales est une idée très prise au sérieux qui pourrait voir le jour prochainement. Les secteurs géographiques concernés sont des lieux avec une très faible densité de population (et par conséquent avec des zones fortement enclavées)", conclut Guillaume Berthier.*

Utiles et sans dangers ?

Créé en juin 2015, le consortium *Drones for life* rassemble des acteurs privés et publics, de l'aviation et de la santé (le CHU de Bordeaux, la société pharmaceutique Abbott, le bureau d'ingénierie *BeTomorrow*, le spécialiste des drones *Sysveo*, l'Agence régionale de santé Aquitaine, la Direction de la Sécurité de l'Aviation civile sud-ouest (DSAC-SO), et le réseau d'acteurs autour des drones AETOS). Leur projet est de démontrer que l'on peut transporter ainsi des échantillons de sang et d'organes à destination de l'hôpital. Ils suivront un couloir aérien bien précis et choisi à l'avance, et seront guidés par des pilotes spécialement formés à l'exercice, capables de faire arriver à bon port leur colis même si les conditions météo ne sont pas bonnes. Le consortium souhaite faire la preuve que ce modèle est utile, sans danger pour les populations survolées et économiquement viable. Leur but affiché : commercialiser de tels engins en Europe en 2017. Mais avant, il leur faudra changer la loi !





Bayer vous informe grâce à une communication digitale santé innovante et conviviale adaptée à votre mode de vie

Science For A Better Life*

En permettant le diagnostic et le traitement des maladies, les innovations de Bayer sont le gage d'un plus grand bien-être et d'une meilleure qualité de vie.

Mobilité et digital avec les Mapps**

Passer un examen d'imagerie

Avec Radio Héros, même pas peur ! Une application ludique pour rassurer les enfants et les préparer à passer une IRM ou un scanner.



Download on the App Store



Get it on Google Play



Info contraception

Pour les jeunes femmes :

- 1 site dédié à la contraception www.jenypenseplus.com
- 1 application Facebook pour tout savoir sur le stérilet

Un Amour de Stérilet™

J'ose découvrir le stérilet et même m'amuser !

<https://apps.facebook.com/unamourdesterilet>



Santé 2.0 avec les sites internet

Prévenir les maladies cardiovasculaires

(Fibrillation Atriale et AVC, Phlébite et Embolie Pulmonaire)

Bayer vous propose 3 sites internet pédagogiques dédiés à la prise en charge des maladies cardiovasculaires :
www.avcvite15.com
www.faattention.com
www.laphlebite.fr



Mieux vivre avec une DMLA

Pour les patients et leurs aidants :

- 1 site d'information immersif et pédagogique entièrement dédié à la DMLA :

www.ladmlaetmoi.fr



*La Science pour une vie meilleure.
 ** Application Mobile.

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^{ère} 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

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



Distributeur exclusif

PHYTO
LA PUISSANCE VÉGÉTALE



Retrouvez les tutos
vidéos d'Anthony
Cristiano sur phyto.fr

Posez
vos
questions.



Des spécialistes
VOUS répondent !

Par email : questions@anform.fr

Par courrier : anform ! Questions-réponses
2, avenue Charles Isautier - ZI n°3
97410 Saint-Pierre



© THINKSTOCKPHOTO

MANGER MOINS EN VIEILLISSANT ?

Est-il vrai que l'on doit moins manger
quand on vieillit ?

Suzanna, Les Avirons

Dr Thierry Goupil, médecin généraliste

Non, ce n'est pas vrai. On mange moins quand on bouge moins mais tant que l'on a une activité physique, il n'y a aucune raison de limiter les apports. Il n'y a aucun lien entre l'âge et les besoins nutritionnels. Il est d'usage ici de se limiter à un soso mais quand on est "vieux". C'est absurde ! Les personnes âgées ont des besoins en protéines quasiment équivalents aux autres adultes, notamment pour entretenir leurs muscles. On peut effectivement prendre un peu moins de glucides (ex : riz) quand on a une activité physique réduite, mais cela ne concerne pas les protéines. Sinon, cela conduit à des carences. Et une personne âgée toute maigre qui attrape la grippe, cela peut devenir rapidement grave.



TROP DE FRACTURES !

Ma fille fait du sport, du judo, de la danse. Force est de constater qu'elle se casse souvent les articulations, la cheville, la clavicule... Est-elle hyperlaxe ?

Simon, Cilaos

Dr Thierry Goupil, médecin généraliste

Non, il n'y a aucune relation entre les deux. L'hyperlaxité est une amplitude articulaire supérieure à la normale. Quelqu'un d'hyperlaxé est un peu plus souple que la moyenne. Ce n'est pas une maladie et il n'y a pas de lien entre l'hyperlaxité et les fractures que vous

évoquez. La question qu'il faut se poser dans le cas de votre fille est de savoir si le traumatisme subi justifie la fracture. Si ce n'est pas le cas, si elle se casse souvent quelque chose suite à des traumatismes minimes, il faut consulter pour en chercher la cause.

COULEUR DES SELLES

Mon enfant de 3 ans a souvent des selles blanchâtres. Est-ce normal ?

Marie-Nelly, Le Tampon

Dr Vincent Le Bris, pédiatre

La couleur marron des selles est due à un produit de dégradation de l'hémoglobine appelé bilirubine. En revanche, une décoloration des selles indique un manque de cette substance. Ce manque peut être occasionné par un défaut dans la chaîne des réactions chimiques qui se produisent dans le foie afin d'évacuer la bilirubine. Cela peut aussi être causé par un blocage des voies biliaires. Il faut être attentif au degré de décoloration entre marron clair et blanc mastique. Mais dans tous les cas, ce symptôme justifie que l'enfant fasse un bilan d'exploration par analyse des selles, analyse de sang et échographie abdominale.

PRÉVENIR LE DÉCHAUSSEMENT DENTAIRE

J'ai les gencives fines et les dents qui se déchaussent. Est-ce héréditaire ?

Comment limiter le déchaussement ?

Anais, Saint-André

Dr François Carayol, dentiste

Le déchaussement, c'est la "gencive qui remonte" et non pas la dent qui descend comme je l'entends parfois. Il s'agit d'une perte de tissu autour de la dent et donc une sensibilité accrue au niveau de la racine. Ce n'est pas un problème héréditaire mais bien propre à chacun et plurifactoriel. Il peut être causé par un brossage de dents répété et trop vigoureux avec des brosses à poils durs, à la présence de tartre, à une maladie parodontale (comme une infection de la gencive) ou à une mauvaise occlusion avec des dents pas forcément bien à leur place. Pour lutter contre le déchaussement, un contrôle régulier chez le dentiste est nécessaire, de même qu'un brossage doux avec une brosse à poils souples. Une bonne hygiène dentaire permet aussi d'éviter le tartre et donc le déchaussement dentaire.





ASSEZ HYDRATÉ ?

J'ai 34 ans et je ne bois pas beaucoup d'eau. Je ne ressens pas la sensation de soif. Quelles peuvent être les conséquences à long terme ?

Larissa, Le Port

Dr Madeleine Barba, médecin généraliste

L'eau que nous buvons permet aux reins de fonctionner et notamment de filtrer les toxines pour les éliminer. Si on ne boit pas assez, on n'élimine plus les toxines et on risque de souffrir d'infections urinaires à répétition, de crises de goutte ou de coliques néphrétiques. Toutefois, nous n'avons pas tous les mêmes besoins en eau. Certaines personnes sont des "chameaux" et ne boivent pas beaucoup pendant la journée, d'autres ont toujours soif. Si vous ne ressentez pas de sensation de soif, c'est que vous êtes globalement assez hydratée. C'est en effet la sensation de soif qui indique la déshydratation. Avec l'âge, cette sensation de soif disparaît. C'est pour cela que les personnes âgées doivent faire particulièrement attention à boire régulièrement.

A close-up photograph of a clear glass jar of Galénic Secret d'Excellence cream. The jar has a silver lid with the Galénic logo. The text on the jar reads "GALÉNIC PARIS SECRET D'EXCELLENCE LE SOIN ANTI-ÂGE GLOBAL THE CREAM". The jar is set against a light blue background with a soft glow.

**SECRET D'EXCELLENCE
LE SOIN ANTI-ÂGE GLOBAL**

Dernier né de Galénic, Secret d'Excellence incarne pleinement la quête des femmes les plus exigeantes : un soin de jour hydratant qui corrige visiblement tous les signes de l'âge, lisse les rides, booste l'éclat, affine le grain de peau et raffermi les traits.

GALÉNIC
PARIS

CRÉATEUR
DE FORMULES D'EXCEPTION

C'est pour VOUS

1



Lumière essentielle MA PEAU EST BIEN HYDRATÉE

Darphin lance le 1^{er} sérum composé de 7 000 perles micro-encapsulées issues d'un cocktail d'huiles essentielles pures (agrumes, fleurs, cèdre et gingembre). Il illumine et revitalise votre peau. L'hydratation est décuplée, l'éclat du teint sublimé.

> Pharmacies

Enrichi en extraits marins revigorants.

3



Melatonyl RETROUVEZ LE SOMMEIL

Melatonyl d'Arkopharma contribue à atténuer les effets du décalage horaire et à réduire le temps d'endormissement de façon naturelle. La mélatonine est une hormone fabriquée par une région du cerveau (épiphyse ou glande pinéale) pendant la nuit.

> Pharmacies

Sans accoutumance.

2



Capital Articulations METS DE L'HUILE !

Les capsules Phytalgic Capital Articulations de Phytéa sont spécialement conçues pour protéger les articulations de l'usure. Naturelles et riches en huile de poissons (oméga-3, vitamine E), ortie, huile de graine de tournesol, vitamine C, elles possèdent des propriétés anti-oxydantes.

> Pharmacies

Cure de 3 mois sans interruption.

4



Dapis ÇA GRATTE ?

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

> Pharmacies

Un gel petit format qui vous suit partout.

5



Lisseur Bonne Mine Intense 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.

6



Protections féminines LA DOUCEUR BIO

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

> Pharmacies

Hypoallergénique, sans matière absorbante chimique.

7



Beauté de nuit COUP DE JEUNE

Ne faites rien. La gelée chrono-active Beauté de Nuit de Galénic agit pendant votre sommeil. Et, au matin, votre peau respire. Vous êtes plus jeune, plus éclatante encore. Plus qu'un soin, cette gelée est un véritable moment de plaisir !

> Pharmacies

Notes relaxantes de lotus, effluves poudrés de mimosa et d'iris.

8



Poudrier Mi-Rê 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.

9



Photoderm MAX Aquafluide SOUS TRÈS HAUTE PROTECTION

Photoderm MAX Aquafluide apporte la meilleure protection contre les agressions du soleil, tout en déposant sur votre peau une légère texture fluide au toucher sec. Spécialement conçue pour les peaux très exposées.

> Pharmacies

Convient à toutes les peaux.

C'est pour VOUS

10



Spiruline L'ÉNERGIE À L'ÉTAT PUR !

La Spiruline aide à retrouver tonus et vitalité, notamment en période de fatigue passagère. C'est pourquoi les Arkogélules d'Arkopharma ne contiennent que de la poudre de *Spirulina platensis* naturelle : pour que la force soit avec vous !

> Pharmacies

Nouveau packaging pour une meilleure lisibilité !

12



Coup d'éclat EFFET LIFTING IMMÉDIAT

Les ampoules Lifting Beauté du teint Coup d'éclat sont formulées à partir d'extraits de plantes, de fruits, et d'un actif tonifiant. Les signes de fatigue du visage sont éliminés en seulement 3 minutes, la peau est plus douce, plus lisse et plus ferme. Pour une mise en beauté rapide et durable !

> Pharmacies

Maintient et améliore la tenue du fond de teint.

11



Velouté Sublime Curl SUBLIMEZ VOS BOUCLES !

Sans rinçage, le Velouté nutri-activateur de boucles Sublime Curl, de René Furterer, est le geste express pour redessiner et maintenir instantanément vos boucles. La chevelure reste soyeuse et les boucles parfaitement dessinées du matin au soir.

> Pharmacies

Texture irrésistiblement fondante.

C'est pour VOUS

13



Phytologist 15 ANTICHUTE ABSOLU

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

> Pharmacies

99 % d'origine naturelle.

15



Gel nettoyant purifiant SENSATIONS PURES

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

> Pharmacies

Apporte une sensation de fraîcheur et de pureté.

14



Mon 1^{er} petit pot Carottes MIAAAMMM !

Avec 100 % d'ingrédients d'origine naturelle, Mon 1^{er} 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^{ères} cuillères !

18



Fitflop MARCHÉZ, MINCISSEZ !

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

> Pharmacies

Les semelles Fitflop soulagent immédiatement les pieds douloureux.

16



Marmailles Plus TI COUCHE BÉBÉ

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

> Pharmacies

La garantie de fesses sans rougeurs.

17



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 Intimhaë lubrifie, hydrate et soulage rapidement la muqueuse vulvo-vaginale.

> Pharmacies

Maintient un film protecteur sur la muqueuse.

Kanellia

PARIS

Sublimier
notre
Beauté

LABORATOIRES **ace**
ACTINEA COSMÉTIQUE ETHNIQUE

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

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

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

*Sauf kit défrisant.

kanellia.com



Kanellia partenaire



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



Retrouver-nous sur facebook

PAR MSR

Chaque année, c'est le même casse-tête ! Comment offrir à ses proches des cadeaux qui les raviront à coup sûr ? Des cadeaux qui leur ressemblent ? Des cadeaux responsables, pratiques ? Suivez le guide... pour un Noël pas comme les autres !

Appel d'offres !

20 idées cadeaux ! originales !

1 Cadeau personnalisé

Il est unique et vous ne le lui avez jamais dit ? **De nombreux objets sont personnalisables** : coque de téléphone avec photo, housse de tablette, coussin photo, calendrier photos... Des sites proposent de réaliser ces cadeaux originaux. Il faudra vous y prendre à l'avance pour être livré en temps et en heure ! *"J'ai offert à mon mari d'anciennes photos de nous, de notre mariage, de nos enfants en leur donnant une touche vintage avec le développement rétro",* raconte Mireille, 52 ans.



Un portrait fait par un pro !

Offrez une séance de photos réalisée par un photographe en studio ou à domicile. L'œil du professionnel fera la différence pour des portraits (femme enceinte, couple, famille, book) que vos proches seront fiers d'afficher !



2 Offrez du sport !

Mettez du sport et du loisir dans la vie de vos proches !

Parce que le sport est indispensable à une bonne hygiène de vie. Et les idées ne manquent pas : montre connectée, abonnement à un club, matériel (tapis de course, rameur, baskets, corde à sauter, rollers...), programme de remise en forme en DVD, cours de muscu à domicile... Pour les enfants, un stage sportif, un billet pour aller encourager leur équipe favorite, une journée accrobranche. Vous pouvez aussi leur faire découvrir une nouvelle activité. Tchoukball, canyoning, bubble football...

3 Soyez solidaires !

Lutte contre les maladies, aide humanitaire, action écologique...

Mêlez plaisir d'offrir et bonne action, c'est ça l'esprit de Noël, non ? Quelques idées...

• Parrainez un enfant

Par le biais d'un don, le parrain permet à son filleul d'avoir accès à l'éducation (fournitures scolaires, vélo pour aller à l'école...), aux soins, aux médicaments... et vivre pleinement sa vie d'enfant. C'est aussi une aventure humaine. Vous pouvez échanger des lettres, envoyer des cadeaux et même rencontrer votre filleul dans son pays ! Rapprochez-vous des associations d'aide humanitaire : Unicef, Un enfant par la main, Vision du monde...

• Soutenez un projet écologique

Des plateformes participatives et solidaires visent à favoriser la concrétisation de projets environnementaux. C'est le crowdfunding écologique ! L'internaute finance des projets

auxquels il croit. Quelques centaines d'euros peuvent suffire pour donner un coup de pouce à un projet utile. On y trouve des idées très différentes et de tailles variables. Une initiative bio locale, un potager pédagogique, une expo photo, un voyage d'étude environnementale, un projet de développement de centrales géothermiques... Il existe de nombreuses plateformes dont ecolbole, wiseed, bluebees, octopousse...

• Donnez votre sang, tout simplement !

Et sauvez des vies... Dans nos régions, nous avons besoin de sang avec des profils spécifiques, notamment pour soigner des maladies caractéristiques comme la drépanocytose.





4 Boîte à bons

Confectionnez de petites boîtes en carton ou décorez un bocal en verre.

Glissez-y des petits papiers sur lesquels vous proposez vos services. Le destinataire pourra utiliser son bon quand bon lui semblera.

Voici quelques idées.

- Bon pour un baby-sitting.
- Bon pour un dîner aux chandelles.
- Bon pour un massage.
- Bon pour 1 h de ménage.
- Bon pour un petit-déjeuner au lit !
- Bon pour un bain moussant.
- Bon pour un cari de langoustes.
- Bon pour une permission de minuit (spécial ados).
- Bon pour une grasse matinée.

ÊTRE BIEN DANS SON CORPS



LA SEULE - L'UNIQUE



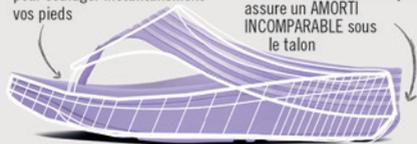
NOTRE SEMELLE ORIGINALE
MICROWOBBLEBOARD INTERMÉDIAIRE

1

Notre technologie à triple densité répartit les zones à forte pression pour soulager instantanément vos pieds

2

Un point de contact bisauté en EVA hautement élastique assure un AMORTI INCOMPARABLE sous le talon



3

Avec sa segmentation verticale et sa technologie ergonomique à triple densité, ce design augmente le contact entre le pied et la semelle intermédiaire, pour favoriser la répartition des pressions

Disponible en pharmacie 0692 66 42 22



5 Soirée originale

Proposez à vos proches une soirée inoubliable en éprouvant des concepts originaux.

- Une soirée sans écran, juste vous et eux.
- Un dîner dans le noir... juste pour voir !
- Un restau autour de la gastronomie moléculaire, pour découvrir une véritable activité scientifique.
- Une nuit dans une yourte, une roulotte, une cabane dans les arbres, pour changer du quotidien.
- Une soirée sur un voilier.



6 Offrez du savoir

Pour les enfants avides de connaissances, pensez aux jeux de société, mappemondes, coffrets d'expérimentations scientifiques, microscopes, abonnements à un magazine (sciences, langues, histoire, voyages, littérature...), cours de langue, livres scientifiques... Une manière d'introduire l'enfant au monde et au vivant de manière douce et ludique.



7 Idées gourmandes

Vous êtes sûr de faire plaisir avec un cadeau gourmand.

Cours de cuisine, initiation à l'œnologie ou encore cours de jardinage créole, pour confectionner un panier de fruits et légumes locaux, un bocal de bonbons manioc ou bonbons coco, un coffret de confitures maison... Parce que la cuisine, c'est du plaisir pur ! Avec le succès des émissions culinaires à la télévision, des livres de cuisine, les ustensiles de chefs se démocratisent. Et les cordons bleus en raffolent ! Vous trouverez en magasin des accessoires ludiques, design et faciles à utiliser. Il y en a même pour les enfants, avec des ustensiles de cuisine ou de pâtisserie conçus et imaginés pour eux.



© ISTOCK



Arkopharma
LABORATOIRES

ARKORELAX[®]

SOMMEIL

SANS ACCOUTUMANCE
5
EXTRAITS
DE PLANTES

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



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

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



Complément alimentaire disponible en pharmacie



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

PHYTO SPECIFIC

PARIS



SOIN D'EXCELLENCE DES CHEVEUX FRISÉS, CRÉPUS ET DÉFRISÉS

Révolutionnaire !
Phytotraxil

1^{er} ANTICHUTE DE TRACTION !
Post tresses, tissages, défrisages



Tests cliniques**

80 % DÈS 6 SEMAINES
AUGMENTATION DU
NOMBRE DE CHEVEUX

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

ISSU DE LA RECHERCHE ETHNO-COSMÉTIQUE DES LABORATOIRES PHYTOSOLBA

Pharmacies | Parapharmacies - www.phyto-specific.com - [/PhytoSpecific.France](https://www.facebook.com/PhytoSpecificFrance) - [@PhytoSpecificFR](https://www.instagram.com/PhytoSpecificFR)

Distributeur exclusif



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

8 Cadeau découverte

L'idée, c'est de faire découvrir un lieu ou un concept inconnu.

Il vous faudra mener votre petite enquête.

- Assister à un concert lyrique.
- Faire une balade créative.
- Faire un saut en parachute, un vol en gyrocoptère.



9 Offrez du calme !

L'heure est au cadeau bien-être qui fait du bien. La liste est longue...

- Une séance de sophrologie, yoga, shiatsu, reiki, acupuncture...
- Un fauteuil de massage.
- Une lampe de luminothérapie.
- Massage, soin du visage, manucure...
- Plus simplement, un pique-nique à la rivière, avec balade en forêt.



10 Jeux d'occasion

Écumez les brocantes et les sites de vente entre particuliers pour déguster de belles trouvailles.

Des jouets anciens, des jeux électroniques, des BD, des CD...

Les jouets y sont 2 à 3 fois moins chers qu'en magasin. Certains produits sont en très bon état, voire neufs. L'occasion d'avoir accès à des objets parfois coûteux comme des instruments de musique, par exemple.



11 Jouets en bois

Cheval à bascule, cubes de constructions, établi de bricolage, perles... **les jouets en bois sont loin d'être démodés.** Voici au moins 3 bonnes raisons d'en offrir à vos enfants !



1. Simplicité

Faites-leur redécouvrir des matières nobles, vraies, agréables au toucher, idéales pour éveiller les sens. Leur simplicité favorise l'imagination des petits.

2. Solidité

Il est difficile d'abîmer un jouet en bois, encore plus de le casser. Ils sont plus solides que la plupart des jouets en plastique et résistent bien aux manipulations maladroitement des tout-petits.

3. Santé

S'il est de bonne qualité, le jouet en bois est sain et écologique. Pour les couleurs, sont utilisés des colorants à base d'eau et des peintures écologiques sans plomb. Pour la finition, on trouve de la cire d'abeille ou de l'huile végétale. Idéal pour les petits qui portent souvent ces objets à la bouche. Il faut bien sûr vérifier les labels, pour être certain que le bois dont il est conçu provient bien de forêts gérées de façon durable.

12 Plantes médicinales

Que vos proches soient ou non passionnés, **leur offrir des plantes médicinales est un véritable acte santé**. Voici 4 plantes incontournables.

- **L'aloès** (*Aloe vera*) est une référence pour les premiers soins (entorses, foulures, douleurs articulaires, coups de soleil, plaies et blessures, eczéma...). Le gel d'aloès associé ou non à l'argile verte fait de vrais petits miracles. Par voie interne, la plante stimule les défenses immunitaires, a des propriétés hypoglycémiantes et hypotensives.
- **L'à-tous-maux** (*Alpinia zerumbet*) est une aubaine contre les états grippaux, la toux ou l'indigestion. Elle est reconnue pour ses vertus anti-oxydantes, antihypertensives et antifongiques.

- **Le safran-péi ou curcuma** (*Curcuma longa*), aux propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes, est très utile en cas de douleurs articulaires et rhumatismales ou comme protecteur hépatique.



Des plantes aromatiques

Pour ceux qui aiment cuisiner et jardiner ! Basilic, thym, menthe, persil sont faciles à cultiver. Pensez aux kits de graines ou à une jardinière de plantes aromatiques adaptable à la configuration d'un appartement.



© ISTOCK

13 Offrez du bio

Laissez-vous tenter par des idées cadeaux bio et éthiques pour prendre soin de vos proches et de la planète : vaisselle en chanvre, en fibre de bambou, vêtements en coton bio équitable, shampoing bio, savon bio, brosse naturelle, kit de cosmétique bio, aromathèque pour ranger les huiles essentielles...



© BAMBINO KIDSET

14 Plante en pot

Vous seriez étonnés de voir comment nos enfants s'émerveillent naturellement face à la nature. Certaines plantes sont originales et vont attiser leur curiosité. Le bonzaï, par exemple, les orchidées ou bien certaines plantes carnivores. Autre plante qui fascine les marmailles : Trompe la mort (*Mimosa pudica*). Ses feuilles se replient au moindre effleurement. Un amusant mécanisme de protection contre les prédateurs ! En lui offrant une plante dont il devra s'occuper, l'enfant est placé en position de responsabilité vis-à-vis d'une chose vivante et c'est très positif !



15 Plantez un arbre !

Un cadeau symbolique qui en plus, promet de lutter contre la déforestation ! Le principe est simple, vous offrez un arbre à un de vos proches et il sera planté dans une région choisie. C'est le concept mis en place par *Reforest'Action*. À chaque arbre offert, un arbre est planté. À vous de choisir la région où il sera replanté, France, Sénégal, Pérou, Haïti... La personne à qui vous l'avez offert pourra suivre l'évolution de la forêt où son arbre a été planté.



THÉRAPIE PAR LE MOUVEMENT MOTOmed®

Un mouvement quotidien et efficace
autonome | sécurisé | bénéfique

1. avec moteur
2. assisté par moteur
3. avec sa propre force musculaire



EN ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ
À DOMICILE



Entraîneur de bras / torse
pour viva 2, gracie 12



MOTOmed gracie 12
pour enfants



MOTOmed letto 2
pour personnes âgées



0262 266 457 - SAINT-PIERRE - 52, chemin Cachalot
www.medicom.re - commercial@medicom.re

MEPHISTO CHAUSSURES D'EXCEPTION

Pieds fatigués ?
Plus jamais !



✓ MEMBRANE CONFORTEMP

✓ TECHNOLOGIE SOFT-AIR

✓ MATELASSAGE INTEGRAL

✓ SEMELLE AMOVIBLE



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

NOUVEAU

Payez en 3 fois sans frais
CB uniquement



16 Idée coquine

Pour un Noël sensuel, le cadeau coquin se fait une place au pied du sapin. Lingerie fine et élégante, canards vibrants, menottes, livres érotiques, bougies de massage, coffret massage au chocolat. Pensez aussi aux jeux de société coquins : un jeu action ou vérité version érotique, jeu de l'oie, de cartes ou encore des dés coquins. Le principe est simple. Un dé indique une action sensuelle (caresser, mordiller, lécher...) tandis que l'autre désigne une partie du corps (fesse, oreille, sexe, dos...). On lance les dés et on fait ce qu'ils disent ! De quoi pimenter vos fêtes de fin d'année !



17 En musique !

Un instrument de musique, des billets pour un concert, un CD, une carte cadeau pour télécharger des morceaux, un livre sur le maloya, le reggae ou un artiste en particulier, le tee-shirt à l'effigie de son artiste préféré, le songbook du groupe affiché dans sa chambre, un concert en DVD, un abonnement à un magazine musical ou à un fan club...

Avec un peu d'imagination, il est même possible de lui organiser, à domicile, un concert privé avec le groupe de son choix. Ou, si vous pratiquez un instrument, pourquoi ne pas lui préparer une chanson ou un morceau ?



18 Coffret beauté

- Un panier beauté avec des petits savons, des gels douche.
- Un kit de cosmétique maison.
- Un panier bien-être avec des huiles de massage, un petit accessoire de massage et des bougies parfumées.
- Un bijou fait main.
- Un coffret d'huiles essentielles.
- Devenez maître parfumeur et offrez-lui un parfum unique grâce à des kits de création de parfums. Des sites proposent également la fabrication de parfums sur mesure. Vous donnez des informations sur le destinataire du parfum (c'est un homme, une femme, il ou elle est dynamique, élégant(e), sensuel(le)...), vous choisissez les ingrédients (vanille, melon, bois de cèdre...), personnalisez le flacon et recevez votre parfum.



©ISTOCK

HARY.G

Installateur - Conseil

La clim à la Réunion

CHAUD FROID

Climatisation



L'eau chaude à la Réunion



Chauffe eau solaire

facebook

0262 29 10 10

www.haryg.com

ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform** !
chez vous

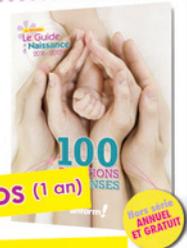


25 €

6 numéros (1 an)



HORS-SÉRIE
Le Guide de la Naissance



Vous ne payez que les frais de port !

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

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

CODE POSTAL : _ _ _ _

TÉL. :

DATE ET SIGNATURE

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



19 Objet d'art

Une œuvre d'art est un cadeau unique, magique et authentique. Rendez-vous dans les galeries, chez les artisans locaux, ou sur internet (de nombreux sites sont dédiés à l'achat d'œuvres), à condition de vous y prendre un peu à l'avance. Rassurez-vous, il y en a pour tous les budgets. Pensez aussi aux livres. Offrir de l'art est un acte poétique qui permettra à son destinataire de s'évader. Et les enfants aussi ! Initiez-les à la peinture, la sculpture, la bijouterie, l'architecture... avec des cabanes en carton à décorer, des cours de peinture, de dessin, une grande boîte remplie de matériel de loisirs créatifs : des rubans, des gommettes, des boutons, de la laine, des autocollants, des échantillons de tissu, du papier coloré... De quoi favoriser leur créativité !

Des emballages cadeaux originaux

À cadeau surprenant, emballage original ! Apprenez, par exemple, la technique du furoshiki. Tout droit venu du Japon, cet art consiste à fabriquer un emballage cadeau avec une pièce de tissu. Facile et rapide, il permet également de faire un double cadeau en utilisant un beau foulard. Classe et écolo ! Vous trouverez de nombreux tutos sur le net pour apprendre le pliage des furoshiki. Avec un peu d'imagination, vous pouvez aussi impressionner vos proches avec des emballages en papier journal, en dentelles, en toile de jute, des sacs en tissu, ou avec des décorations végétales...

© WAVEBREMEDIA, ISTOCKPHOTO

20 Santé connectée

Les objets de santé connectés sont aujourd'hui une réalité et vont vite devenir incontournables.

Pour la santé de vos proches, ils constituent de formidables outils de prévention. Grâce au suivi réalisé par ces petits appareils, la personne est alertée d'une tension trop élevée, d'un pouls trop rapide, d'un mauvais sommeil... Certains sont associés à des services de coaching. Le bracelet reste la star des objets connectés. Certains renseignent sur le niveau d'activité physique (nombre de pas et de km parcourus, vitesse de déplacement, calories brûlées, etc.).

D'autres préviennent du risque de coup de soleil ou enregistrent les paramètres vitaux. Mais il existe aussi des balances connectées pour suivre son poids et son IMC, des fourchettes minceur (développées pour aider à diminuer la vitesse à laquelle on mange), des brosses à dents, des piluliers qui envoient un signal en cas d'oubli du médicament, des vêtements intégrant des capteurs qui mesurent en permanence le rythme cardiaque.

Incorporés dans les bodys des nourrissons, d'autres capteurs indiquent la température du bébé, le rythme de sa respiration, s'il s'est retourné dans son lit ou s'il pleure. Toutes ces informations sont transmises aux smartphones des parents.



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

AIDES À LA MOBILITÉ

Guidon de transfert, déambulateur, fauteuil...

MOBILIER MÉDICAL

Lit médicalisé, table à manger au lit...

AIDE À LA TOILETTE

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

AIDE AU REPAS

Couverts adaptés, sets antidérapants...

POSITIONNEMENT

Matelas, coussins...



**VENTE
LOCATION**

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

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

Partenaire des grandes marques :



www.medicom.re

Fait-maison

Autotest VIH : précautions à prendre

PAR ANNE DE TARRAGON

L'autotest de dépistage du VIH a été lancé le 15 septembre 2015. Délivré en pharmacie sans ordonnance, il permet d'avoir une réponse rapide. Mais son utilisation nécessite quelques précautions, d'autant que le patient est généralement seul face à lui-même. L'entourage, les associations, mais aussi les pharmaciens ont leur rôle à jouer...

Les autotests de dépistage de l'infection par le VIH sont des Trod, tests rapides d'orientation diagnostique. La personne réalise le prélèvement et l'interprétation. Autrement dit, s'il renseigne efficacement, le Trod ne dispense pas d'un test classique en laboratoire d'analyses de biologie médicale pour confirmation du diagnostic.

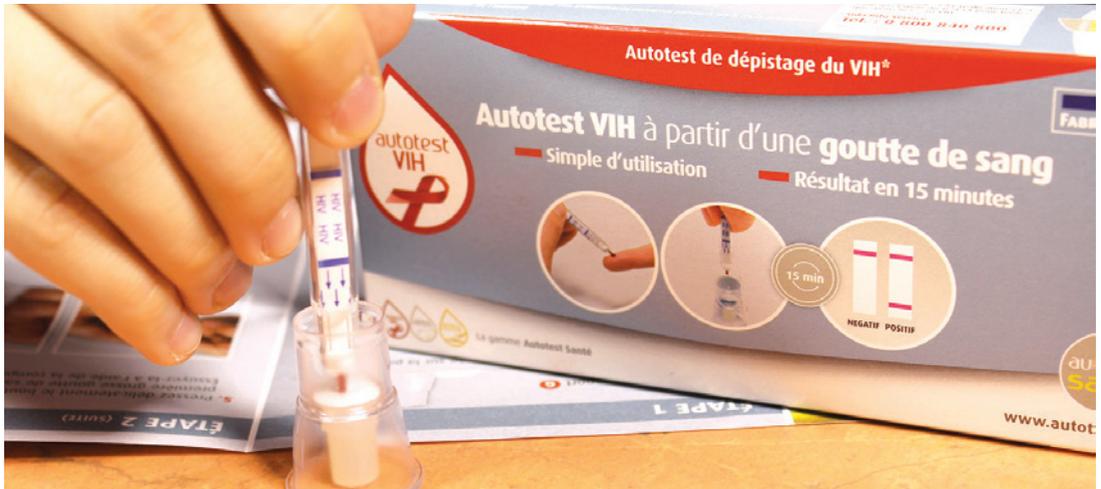
BIEN LIRE LA NOTICE

On peut réaliser ce test en se piquant le bout du doigt pour recueillir une goutte de sang ou avec du fluide gingival. Le liquide prélevé est déposé sur le dispositif et doit entraîner une réaction colorée en moins de 30 min. Un point ou une bande de contrôle coloré apparaît. Si ce n'est pas le cas, c'est que le test a été mal réalisé et son interprétation est remise en cause. Il est donc important de respecter scrupuleusement les indications de la notice. D'autant que, comme

l'explique Tristan Komorn, docteur en pharmacie, "il ne faut pas sous-estimer la charge émotionnelle qu'il peut y avoir pour la personne au moment de faire le test et éviter qu'une mauvaise manipulation ne soit cause d'un test non valide". "L'autotest est une méthode fiable, précise Tristan Komorn, mais ce n'est pas la méthode de référence qui est l'analyse sanguine pratiquée au laboratoire d'analyses. Au sein de la pharmacie, nous avons mis en place un protocole pour recevoir les patients, dans un espace de confidentialité. Nous leur présentons tous les éléments du kit et nous lisons avec eux toute la notice."

ACCOMPAGNER LE PATIENT

Le test ne pourra pas être utilisé de manière fiable dans certaines conditions. Voilà pourquoi "il est primordial de questionner le patient sur sa prise de risque, poursuit le



© DR

docteur Komorn. *De quand date la prise de risque ? Si c'est moins de 48 h, le patient doit être dirigé vers le CHU pour la prescription d'une trithérapie préventive. Si la prise de risque est supérieure à 3 mois, on est pratiquement sûr que le test sera fiable. La question se pose si la prise de risque a plus de 48 h, mais moins de 3 mois. Là, le test n'est pas fiable, et même négatif. Mais il ne signifie pas qu'il n'y a pas eu contamination. Nous proposons au patient de faire le test à la pharmacie. Nous avons considéré que notre rôle pouvait aussi être d'accompagner le patient, s'il le souhaite".*

RELATIVISER LES RÉSULTATS

Le pharmacien essaiera alors d'apprécier l'état psychologique dans lequel se trouve la personne. Le patient se retrouve souvent seul face au résultat. Est-il prêt à le vivre ? *"Les personnes ne sont parfois pas concernées par les délais d'efficacité du test. Mais quand c'est le cas, elles sont prêtes psychologiquement à le réaliser.*

Notre travail est aussi de relativiser le résultat en expliquant bien que ce n'est pas la méthode de référence, que ce test donne une indication qui doit être confirmée par un test de laboratoire. L'important est de pouvoir accompagner, trouver les mots, aborder le sujet de façon dépassionnée, posée et non stigmatisante." Plus de la moitié des personnes ayant utilisé ce test reconnaissent qu'elles ne seraient pas allées consulter un médecin. Un test accessible, peu onéreux, qui va confirmer ou infirmer un doute et, surtout, pousser la personne à entrer dans une démarche de dépistage, voire de soins, en sachant à quoi s'en tenir. "La délivrance de l'autotest VIH (et les démarches qui peuvent s'en suivre) s'inscrit dans un respect scrupuleux du secret médical par le pharmacien qui doit préparer le patient en cas de positivité du test à poursuivre les démarches avec responsabilité. Il doit faire preuve de discrétion, car la stigmatisation des personnes contaminées est encore très forte dans notre région."

En bref

- Des infections par le VIH datant de moins de 3 mois peuvent ne pas être détectées par ces tests.
- Le test n'est pas fiable à 100 %. Il peut y avoir des faux positifs et des faux négatifs.
- Le test n'est pas remboursé. Comptez une trentaine d'euros.
- Une personne mineure peut faire le test sans accord parental.
- Le test sanguin ne doit pas être jeté à la poubelle avec les déchets ménagers mais apporté à un point de collecte Dascri (dans les pharmacies ou les mairies).
- Demandez conseil au pharmacien, auprès d'un CDAG/CIDDIST ou d'une association de lutte contre le Sida. Ou appelez le n° vert de Sida info service (0 800 840 800, appel anonyme et gratuit).

Arnigel, les bienfaits de l'arnica en gel !



Pas un jour sans un enfant qui se cogne ou tombe à vélo, des courbatures après un dimanche à jardiner ou des muscles endoloris à la suite d'un jogging. Pour tous ces légers traumatismes qui rythment votre quotidien, Arnigel est la solution Boiron à portée de main qui soulagera petits et grands, pas avant 1 an.



Coups, bleu, bosse, fatigue et douleur musculaire, des signes à soulager.

Lors d'un choc, d'une chute ou d'un léger traumatisme, votre corps réagit par des manifestations physiques et douloureuses : les ecchymoses (bleus) et les hématomes (bosses). Après un effort sportif, les zones endolories sont, de la même manière, l'expression d'une fatigue musculaire. Ces symptômes sont des réactions naturelles de votre corps dont vous pouvez limiter les effets.

L'homéopathie, un bon réflexe.

L'homéopathie est une thérapeutique respectueuse de votre corps. Soulager les légers traumatismes, tensions et douleurs musculaires avec un médicament homéopathique, c'est faire le choix d'une solution adaptée à toute la famille.

Un gel qui préserve tous les bienfaits de l'arnica.

Arnigel est un médicament homéopathique fabriqué à partir d'arnica selon un cahier des charges strict et des normes de qualité pharmaceutiques exemplaires, privilégiant une cueillette locale et respectueuse de la pérennité de l'espèce.



ARNIGEL, une formule adaptée à toute la famille* :

- facile à appliquer
- ne laisse pas de voile gras sur la peau

Effet frais

*Pas avant 1 an

MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE

Vendu en pharmacie, sans ordonnance.

0 810 809 810

Service 0,05 € / min
* prix appel

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 16/03/60019350/GP/001/F01

BOIRON®

www.boiron.fr



Le corps en saignant

Vivre ses règles au naturel

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

Aux traditionnels tampons et serviettes hygiéniques, de plus en plus de femmes préfèrent les coupes menstruelles, serviettes lavables ou éponges de mer... Des alternatives écologiques !

En 2015, la campagne d'un ex-mannequin amputé d'une jambe à la suite d'un choc toxique lié à l'usage des tampons, provoque une polémique autour des protections hygiéniques. Depuis, la composition des tampons et serviettes hygiéniques est pointée du doigt. On y trouverait, selon une enquête du magazine 60 millions de consommateurs, des résidus de nombreux produits toxiques (aluminium, alcools, additifs de parfum, hydrocarbures et pesticides...). Des substances pouvant provoquer allergies ou irritations. Dans la course à la serviette la plus absorbante, les fabricants utilisent des gels contenant des cristaux de

polyacrylate de sodium, de la viscosité artificielle, très absorbante, et du coton blanchi par un procédé qui laisserait des traces de dioxine dans les tampons ! Des chercheurs argentins de l'université de La Plata affirment même que 85 % des tampons contiennent du glyphosate, un herbicide considéré comme "cancérogène probable" par l'OMS. Une étude qui n'a cependant fait l'objet d'aucune publication scientifique. Si les teneurs observées restent faibles, l'exposition est récurrente. Une femme utilise en moyenne 10 000 à 15 000 produits menstruels dans sa vie, des milliards de déchets pour la planète ! Ce qui en pousse certaines à opter pour des solutions plus naturelles. ...

La cup **ou coupe menstruelle**

Il s'agit d'un petit réservoir en silicone souple qui se place dans le vagin et qui recueille le flux menstruel. On la retire à l'aide de la tige présente à son extrémité. On la vide, on la nettoie soigneusement et on la replace plusieurs fois par jour selon les pertes. Elle doit être enlevée au bout de 12 h maximum.

Avantages

La cup dure environ 10 ans ! Des économies en perspective même si, à l'achat, elle est bien plus chère qu'une boîte de tampons. Elle est surtout beaucoup plus écologique et n'assèche pas les muqueuses. De plus, elle est peu encombrante. Elle existe en plusieurs tailles, entre 40 et 60 mm, selon l'anatomie de chacune.

Inconvénients

Difficile ou impossible à placer pour certaines femmes. Et mal placée, elle est très gênante. Elle nécessite de l'entraînement pour bien la mettre et la retirer sans débordements !



La serviette hygiénique **lavable**

Fabriquée le plus souvent en coton et chanvre bio, elle se décline en plusieurs coloris et motifs, et se referme à l'aide de boutons pressions autour du slip. Une fois utilisée, on la plie et la range en attendant de la laver à 40 °C, à la main ou en machine. Il faut compter de 5 à 15 serviettes par cycle suivant le flux de chacune.

Avantages

Aussi absorbante qu'une serviette jetable, elle ne contient pas de résidus toxiques et provoque ni allergie ni irritation (bien vérifier qu'elle soit bio). Elle serait aussi sans odeur. Certes plus chères à l'achat que des serviettes normales, les lavables restent beaucoup plus économiques. Elles durent 5 ans en moyenne, et sont bien sûr beaucoup plus écologiques !

Inconvénients

Pas très pratiques en voyage, il faut aussi, si on n'est pas chez soi, les ranger dans son sac après utilisation. Peu engageant pour certaines. Le lavage en machine n'est pas impeccable. Pour de petites pertes, il vaut mieux les laver soigneusement à la main, ce qui demande plus de temps.



Le flux menstruel **instinctif**

Les règles ne sont pas un flux constant de sang qui s'écoule. Le sang est relâché de l'utérus seulement par moment, puis s'écoule par le vagin. Le flux instinctif, technique tout droit venue des États-Unis, consiste à être consciente du moment où le sang s'écoule et à le retenir (comme quand on se retient de faire pipi) grâce aux muscles du périnée, jusqu'à aller aux toilettes.

Avantages

Cette méthode ne coûte absolument rien. Ses adeptes apprécient d'être plus attentives à leur corps, de travailler les contractions et le relâchement du périnée.

Inconvénients

Il vous faudra plusieurs cycles avant d'y parvenir. Au début, il faut juste prendre conscience de l'écoulement et donc utiliser des serviettes ou protège-slips (bio ou lavables). Cette méthode n'est pas adaptée aux femmes ayant un flux abondant. Et, il faut aussi pouvoir aller aux toilettes plus souvent ! Enfin, le corps médical reste sceptique quant à la capacité du périnée d'empêcher toute fuite pendant plusieurs heures.



L'éponge **menstruelle**

Il s'agit d'une éponge de mer que l'on insère dans le vagin. L'éponge absorbe le sang menstruel, on la garde de 4 à 5 h, on la retire et on la lave avant de la remettre en place.

Avantages

Réutilisable, elle est très économique. Elle n'est pas irritante et n'assèche pas les muqueuses. Celles qui ont des règles abondantes peuvent utiliser 2 éponges à la fois.

Inconvénients

Il faut retirer l'éponge en insérant ses doigts dans le vagin. Cette technique est déconseillée aux femmes portant un stérilet.

ORGANYC

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

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

PROTÈGE-SLIPS SERVIETTES (3 TAILLES) TAMPONS (AVEC OU SANS APPLICATEUR)

La première gamme de protection féminine
en coton biologique certifié !

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

ARTICULATIONS avant que ça coince... RÉAGISSEZ !

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

Formule renforcée
qui veille
sur le trio :

- Articulations
- Cartilage
- Ossature

EN PHARMACIE / PARAPHARMACIE
FORMAT CLASSIQUE A.C.T. : 5209204
FORMAT ÉCONOMIQUE A.C.T. : 5429802

Plus d'informations
sur www.maitreore.com



Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

PAR ASTRID BOURDAIS

1 enfant sur 100 souffre de troubles causés par l'alcoolisation fœtale. Face à l'urgence de la situation, les professionnels s'organisent dans le cadre du projet régional de prévention et d'accompagnement du Saf.

Saf fait mal !

Alcool et grossesse : une bombe à désamorcer !

“L'alcool est toxique pour le fœtus à tous les stades de son développement, souligne le docteur Christian Daffreville, médecin au centre de soins, d'accompagnement et de prévention de l'addictologie (CSAPA) de Saint-Denis. L'alcool traverse la barrière placentaire et le fœtus n'a pas les enzymes nécessaires pour le métaboliser.” Or, l'alcool perturbe le développement du cerveau. L'ensemble des troubles

de l'alcoolisation fœtale est la première cause évitable de handicap mental d'origine non génétique. “Les enfants victimes de troubles causés par l'alcoolisation fœtale sont en général de petits poids et petites tailles, peuvent présenter des déficiences intellectuelles, cognitives et comportementales”, souligne le médecin. Pour la forme la plus grave, qu'on appelle le syndrome d'alcoolisation fœtale (Saf), l'enfant présente une anomalie de la face qui se voit dès la naissance. Mais les autres troubles

(lenteur, difficultés à l'abstraction, impulsivité, hyperactivité) sont plus difficiles à identifier. C'est souvent au moment de la scolarisation qu'ils apparaissent. Pourtant, il est nécessaire de les dépister tôt pour mettre en place une prise en charge adaptée et éviter des troubles du comportement secondaires, comme le découragement, le manque de confiance en soi, l'irritabilité, etc. *"Les conséquences de la prise d'alcool pour l'enfant vont dépendre de la quantité d'alcool ingérée, du stade de la grossesse et de multiples autres facteurs, précise le médecin. Mais aujourd'hui, il est impossible de définir un seuil de précaution. Le message est donc clair : zéro alcool pendant la grossesse."*

LÉSIONS ÉVITABLES

Irreversibles, les lésions causées par l'alcool sur les enfants sont pourtant évitables. La seule solution aujourd'hui est donc la prévention. Et la formation des professionnels. *"Une enquête de 2015 montre qu'un quart de la population pense encore que boire un verre de temps en temps pendant la grossesse n'est pas grave", souligne l'addictologue. Une ignorance qui peut être désastreuse lorsque l'on sait que le risque est quasiment certain pour les femmes enceintes ayant déjà eu un enfant atteint de Saf et qui continuent à consommer de l'alcool. Du côté des professionnels, la prise en charge des femmes enceintes ou en âge d'avoir des enfants susceptibles de consommer de l'alcool nécessite également d'être améliorée et surtout coordonnée. "Les professionnels sont usés, raconte Annick Maillot, éducatrice spécialisée qui œuvre pour la prise en charge des femmes depuis 15 ans. Ils se sentent souvent très seuls. Quelle*

est la procédure ? Où orienter ces femmes ? Quels sont les relais de proximité ? Notre boulot, c'est de "désisoler" ces femmes." Mais pour cela, il faut un réseau de professionnels formés au dépistage précoce. Depuis peu, une dynamique se met en place dans le cadre du projet régional de prévention et d'accompagnement du Saf, porté par l'Agence régionale de santé Océan Indien. Le projet réunit différents partenaires, comme le CHU, l'association du père Favron et l'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie (Anpaa). Celle-ci a d'ailleurs recruté, dans le cadre du projet, 2 éducatrices spécialisées, dont Annick Maillot et 2 sages-femmes. *"Notre travail sera de recevoir les femmes ou d'aller les voir là où elles se trouvent et de les orienter au mieux en fonction de leurs demandes : un service d'addictologie, une assistante sociale, une consultation de pédiatre, etc."* Toujours dans le cadre de ce projet régional, un centre de ressource dirigé par le professeur en génétique Bérénice Doray a été mis en place en octobre 2016, avec pour objectifs, entre autres, de développer des données épidémiologiques sur

les troubles causés par l'alcoolisation fœtale (TCAF) à La Réunion et d'établir des référentiels. Un questionnaire a d'ores et déjà été distribué aux femmes lors de leur consultation prénatale dans le service de gynécologie obstétrique du CHU Sud pour faire un point sur la situation médico-psychosociale des femmes enceintes à La Réunion. Sur 200 femmes interrogées, 72 % seulement disent avoir entendu parler du *"zéro alcool pendant la grossesse"* et 8 % déclarent boire encore. Des chiffres que le centre de ressource entend bien compléter mais qui montrent déjà l'urgence de la situation. Une étude récente de l'observatoire régional de santé intitulée *"Les Réunionnais et l'alcool"* montre que 29 % des jeunes filles de 17 ans déclarent une *"alcoolisation ponctuelle importante"* dans le mois, 7 % plusieurs fois par mois. *"Chez les jeunes filles, on constate une augmentation de la consommation massive et ponctuelle d'alcool, s'inquiète le Dr Christian Daffreville. Ces jeunes filles en âge de procréer sont parfois enceintes et ne le savent pas. Leur consommation d'alcool est alors potentiellement dangereuse pour leur fœtus."*

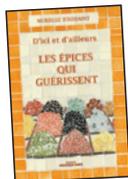
Des journées pour se former et s'informer

L'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie 974 propose en décembre une formation gratuite au repérage précoce et à l'intervention brève pour les travailleurs sociaux et les professionnels de santé de premier recours (éducateurs de rue, médecins, pharmaciens, infirmiers, sages-femmes, gynécologues...). Le 8 décembre dans le centre d'addictologie de Saint-Denis, le 9 à Saint-Pierre, le 12 au Port et le 13 à Saint-André. Inscription et renseignements : Anne-Christine.BERRY@anpaa.asso.fr



Graine de râpeur

Muscade : une noix pleine de ressources



PAR HD

Alliée de la digestion mais aussi du cœur, du foie ou des reins, la noix de muscade a toujours été un bien précieux pour la santé. Au Moyen-Âge, il était coutumier de la conserver dans sa poche pour éviter les maladies et protéger les os.

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

En phytothérapie, la noix de muscade est un puissant auxiliaire de santé. Elle a des propriétés analgésiques, antalgiques, anti-infectieuses, anti-inflammatoires et antirhumatismales. Elle est également l'amie de notre ventre par son

action digestive, stomacnique, antispasmodique et antidiarrhéique. Elle est bénéfique pour le cœur, le foie et les reins. Par ailleurs, la noix de muscade est à la fois un bon stimulant en cas de fatigue et, prise avant le coucher, un narcotique léger utile aux insomniaques.



Se soigner avec
la noix de muscade

» Pour soulager les douleurs abdominales, mélangez un huitième de càc de poudre de noix de muscade avec une càc de sucre intégral de canne et une càc de beurre clarifié. Consommez ce mélange.

» Si vous souffrez d'insomnies, buvez avant de vous coucher un demi-verre de lait frais chaud ou d'eau tiède dans lequel vous aurez ajouté une pointe de couteau de poudre de noix de muscade.

» Pour faciliter la digestion, une pincée de noix de muscade dans une infusion de menthe ou de verveine.

» Contre l'arthrose, faites frire dans une poêle de la noix de muscade râpée dans de l'huile de sésame jusqu'à ce qu'elle brunisse. Laissez tiédir et appliquez sur les zones douloureuses.

» Pour estomper les cicatrices après une blessure, mélangez à parts égales de la poudre de noix de muscade et du miel de lavande ou de thym et appliquez sur la cicatrice pendant 30 min, 3 fois par semaine.

© DIGITAL VISION - ISTOCK



Arkopharma
DÉTOX

MON PROGRAMME Détox

TRIPLE ACTION



LA SANTÉ PAR LES PLANTES



31800 - Code A.C. : 3401600854 - Illustration : Daphné BODICAL

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

30 AMPOULES



ARKOFLUIDES®

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE - DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE.



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

Coffre à jouets

Faut-il le couvrir de cadeaux ?

PAR ANNE DE TARRAGON

Bien des familles limitent désormais leur budget cadeaux. Pourtant, cette restriction ne concerne pas les enfants... là, pas de limite ! Faut-il vraiment les couvrir de cadeaux ? Gâter son enfant, est-ce lui prouver qu'on l'aime ? Est-ce bon pour lui ?

La société de consommation génère beaucoup de tentations chez les grands comme les petits, notamment en période de Noël. Les parents sont invités à suivre la mode et à offrir à leur enfant la dernière poupée, le jouet électronique le plus performant. Ne serait-ce que pour ne pas démeriter aux yeux de l'entourage, ou encore pour satisfaire les demandes incessantes de leur rejeton. La famille éclatée est aussi le lieu d'une surenchère. L'enfant y a 2 Noël. Les parents séparés ont bien souvent la volonté de faire mieux que l'autre. Le cadeau apparaît comme une demande d'amour et l'enfant a le sentiment de pouvoir être "acheté". Il donnera son affection au parent le

plus méritant, entrant dans un jeu où l'exigence n'a plus de limite et où l'amour filial est conditionné par la quantité ou la qualité du cadeau. De la même manière, couvrir son enfant de cadeaux n'a jamais été un bon moyen d'obtenir sa sagesse ou sa coopération, car parents et enfants rentrent alors dans un jeu pervers de donnant-donnant où chacun achète l'autre.

COMPENSER

"Parce qu'ils n'ont plus de temps à consacrer à leurs enfants, plus le temps de leur manifester leur amour ou parce qu'ils se sentent coupables de privilégier un des enfants de la fratrie, ou leurs propres activités... les parents ont tendance à compenser en les couvrant de cadeaux, tentant de se déculpabiliser", explique Raphaël Spéronel, psychologue. Beaucoup de parents également ne savent pas dire non à leur enfant. Et de ce point de vue-là, le vécu du parent joue à plein. Un parent qui avait peu de jouets étant enfant va avoir tendance à offrir davantage à ses propres enfants, car Noël est l'occasion de replonger dans sa propre enfance et de rattraper nombre de frustrations passées. En témoignent ces nombreux cadeaux que nous faisons à nos enfants, qui ne sont que le reflet de nos propres envies et marquent notre propre plaisir. À l'inverse, un parent qui, enfant, a été très gâté, a parfaitement mesuré que le bonheur n'est pas proportionnel au nombre de cadeaux. Gâter à l'excès un enfant ne le rendra pas heureux. Au contraire. Il s'ensuivra une frustration permanente et des besoins accrus. Le parent doit déculpabiliser de ne pas tout offrir à son enfant qui risque de faire l'amal-



game entre le cadeau et l'amour qu'on lui porte. Pourtant, dans une société marquée par la compétition et l'avoir, la tendance est à mesurer l'amour des parents à la quantité des cadeaux, tandis que leur amour à eux se marque par de bonnes notes à l'école.

JOUER EN FAMILLE

Offrir des cadeaux apparaît bien souvent pour les parents comme un moyen de s'assurer l'amour de l'enfant, de le rendre heureux et d'être ainsi de bons parents. Pourtant, il existe des alternatives pour faire plaisir à son enfant : lui proposer une sortie, une séance de cinéma, un spectacle... qui seront le lieu et l'occasion d'un échange humain, tant avec sa famille qu'avec d'autres personnes, et constitueront une ouverture. Les parents doivent discuter avec l'enfant, l'aider à hiérarchiser ses choix, découvrir ce qui lui plaît vraiment, l'inciter à faire une liste raisonnée. Il est bon que l'enfant émette des souhaits

qui ne seront pas forcément satisfaits. Cela ouvre la porte au rêve et lui apprend à projeter dans le futur la satisfaction possible de ses envies. Pour les enfants plus âgés, le choix des cadeaux peut faire l'objet d'une discussion. Par exemple, mettre en regard jouets et vacances ou activités. Certains psychologues recommandent aux parents d'offrir à leur enfant un jouet qui permette de créer des liens humains, comme les jeux de société, un ballon, un panneau de basket, car ce dont les enfants manquent le plus souvent n'est pas de jouets mais de jouer en famille... *"L'acte d'offrir reste important au-delà de la matérialité. Et même si Noël est envahi par le consumérisme, c'est avant tout un espace culturel et culturel de don. Et tout don est avant tout don de soi, d'affection, de lien, de convivialité, d'attachement. Le cadeau est alors la symbolique d'une reconnaissance et d'une appartenance. Nous avons tous besoin de ce geste de don",* conclut Raphaël Spéronel.

En voiture !

Quiz sécurité routière : enfants à bord !

PAR MSR

2 enfants sur 3 ne sont pas correctement attachés en voiture. Et vous ? Êtes-vous certain d'être suffisamment vigilant ? Faites le test !

1 Il est déconseillé d'acheter un siège auto d'occasion.

VRAI FAUX

2 Un nouveau-né peut être transporté à l'arrière, tenu fermement dans les bras d'un adulte.

VRAI FAUX

3 Le siège "dos à la route" s'installe toujours sur le siège avant.

VRAI FAUX

4 Le harnais ne doit pas être trop serré.

VRAI FAUX

5 La meilleure place pour mon enfant est à l'arrière, sur le côté.

VRAI FAUX

6 À 8 ans, mon enfant n'a plus besoin de siège auto.

VRAI FAUX

7 Il ne faut jamais rien laisser sur la plage arrière.

VRAI FAUX

8 Il faut choisir son siège auto en fonction du poids d'un enfant.

VRAI FAUX

Réponse 1

VRAI. En achetant un siège d'occasion, vous n'avez aucun moyen de savoir s'il a subi un choc. **En cas d'accident, un siège auto doit être remplacé.** Le siège peut être endommagé de manière non apparente (fissures). Les harnais sont souvent trop lâches. Enfin, il n'y a pas de garantie. En cas de problème, vous n'aurez aucun recours pour vous faire dédommager.

Réponse 2

FAUX. Lors d'un choc à 50 km/h, **un enfant de 30 kg projeté en avant pèsera, avec l'énergie cinétique développée, aux alentours de 500 kg.** Il sera alors impossible de le retenir avec les bras.

Réponse 3

FAUX. Le siège "dos à la route", destiné aux enfants de la naissance à 10 kg, s'installe **de préférence à l'arrière. En cas de freinage brutal, cette position est plus sûre pour les cervicales de bébé.** "Pour les parents qui veulent garder un œil sur leur nourrisson, il existe des rétroviseurs à placer sur le hayon arrière", conseille



Thierry Vadimon, président de l'association de prévention Niels. Si vous n'avez d'autres choix que de l'installer à l'avant, pensez à désactiver l'airbag. Ce dernier, en cas d'accident, pourrait causer des blessures mortelles à l'enfant.

Réponse 4

FAUX. Selon une enquête réalisée en 2015 par la Prévention routière et le Laboratoire d'accidentologie (Lab), **48 % des sièges auto ne sont pas correctement utilisés.** Parmi les erreurs d'installation les plus courantes, une tension insuffisante du harnais, un harnais vrillé et des épaules en-dehors du harnais. Il doit être positionné à plat et serré le plus près possible des épaules de votre enfant. "Vous devez juste pouvoir passer 2 doigts entre l'épaule et le harnais. Pas plus."

Réponse 5

FAUX. "La place la moins exposée, c'est la place centrale arrière, à condition d'avoir des ceintures 3 points qui passent sur l'épaule et sur le haut des jambes." S'il est assis sur le côté, en cas de choc latéral, il peut être touché par la portière et subir de graves traumatismes.

Réponse 6

FAUX. Le siège enfant est obligatoire depuis le 1^{er} janvier 1992 pour tous les enfants de moins de 10 ans. Votre enfant pourra se passer de dispositif quand il aura 10 ans et une taille comprise entre 1,35 m et 1,50 m, permettant à la ceinture de passer sur son épaule et sur le haut des jambes. Car en cas de freinage brutal, une ceinture trop basse peut lui cisailer le cou et lui provoquer des lésions à l'abdomen. "Pour repère, dès que la moitié de l'oreille



de l'enfant dépasse le dossier de la banquette, il peut ne plus mettre de réhausseur", indique Thierry Vadimon.

Réponse 7

VRAI. Ne posez jamais d'objets lourds sur la plage arrière du véhicule. Ils pourraient devenir de dangereux projectiles en cas d'arrêt brusque. De plus, **cet espace laissé libre améliore la visibilité.** "De manière générale, il ne faut rien laisser traîner dans la voiture et mettre les affaires dans le coffre."

Réponse 8

VRAI. Le siège se choisit en fonction du poids et de l'âge de l'enfant. Il changera donc plusieurs fois de modèles au cours de sa vie. Les fabricants ont ainsi défini 5 groupes de produits (Groupe 0, 0+, 1, 2, 3). "L'erreur la plus fréquente est de passer directement d'un siège baquet (groupe 1) à un rehausseur sans dossier." Or, la présence du rehausseur permet de positionner la ceinture de manière à ce que, au-delà de son rôle de protection, elle fasse le moins de dégâts possibles en cas de choc. Le rehausseur sans dossier, c'est à partir de 7 ans et 25 kg.

Doigts de fée

Manucures de fête !

PAR MSR

C'est le moment ou jamais de se lâcher ! Perles, paillettes, couleur... En cette fin d'année, optez pour une manucure festive et lumineuse.

© ISTOCKPHOTO

1 D'or et de platine

C'est une manucure idéale pour les fêtes ! Le doré apporte une touche féérique, l'argenté un air de modernité. Les deux se portent sur des ongles plutôt courts. Quoi qu'il en soit, n'assortissez pas cette manucure à une tenue ultra bling-bling, talons de 15 cm et bijoux imposants !

- Appliquez 1 couche de base pour protéger les ongles.
- Appliquez 1 à 2 couches de vernis à ongle doré effet sable.
- * Pour un effet plus discret, optez pour un vernis métallisé doré ou argenté. Ils offrent un aspect métal brossé grâce à de fines particules réfléchissantes.

2 Nuit étoilée

Cette année, le bleu remporte tous les suffrages ! Du bleu nuit énigmatique au bleu canard intense, son effet chic est saisissant.

- Appliquez une base protectrice (*base coat*).
- Laissez sécher.
- Appliquez ensuite 1 à 2 couches de vernis bleu nuit irisé ou métallisé.
- Déposez délicatement des stickers étoiles ou flocons de neige. Les plus entraînées pourront dessiner ces motifs au vernis blanc grâce à un pinceau ou à un *dotting tool* (outil à bout rond permettant de réaliser des dessins). Un cure-dent fera également l'affaire !
- Pour une tenue dans le temps, recouvrez d'une couche protectrice de vernis transparent (*top coat*).



* Les étoiles et autres motifs peuvent également être réalisés grâce au *stamping*. C'est une technique de nail art qui permet de reproduire des motifs (gravés sur une petite plaque en fer) sur les ongles grâce à un tampon. Parfait pour obtenir des motifs élaborés sans savoir dessiner !



3 Manucure arc-en-ciel

Pour un effet réussi, la pose de vernis blanc doit être parfaite ! Choisissez un vernis laqué blanc (et non le blanc de votre french manucure. Trop épais, il laisserait un fini irrégulier).

- Appliquez 1 couche protectrice.
- Déposez délicatement le vernis blanc.
- Protégez le bord de l'ongle par un autocollant de french manucure.
- Tracez au *dotting tool* des lignes irrégulières à l'aide de vernis colorés.
- Appliquez un *top coat*.

4 Perles et strass

Pour faire de vos ongles de vrais petits bijoux !

- Appliquez un vernis protecteur.
- Commencez par déposer une fine couche de vernis de couleur.
- Laissez sécher.
- Appliquez une seconde couche plus épaisse cette fois-ci.
- Appliquez un *top coat* pour fixer les perles et les strass (placez-les à l'aide d'une petite pince).
- Tapotez sur l'ongle le temps que le vernis sèche.
- Recouvrez le tout d'une fine couche de vernis transparent. Ôtez le vernis excédentaire avec un coton-tige imbibé de dissolvant.



©ISTOCKPHOTO

A close-up photograph of three young women with different hair colors (blonde, dark brown, and dark brown) applying lipstick. The woman in the center is blowing a kiss, while the others are looking towards the camera or slightly away. They are holding various shades of lipstick tubes.

Mise en bouche

Comment choisir son rouge à lèvres ?

PAR CAROLINE FIAT

Symbole n°1 de la féminité, le petit coup de rouge fait rêver toutes les petites filles. Mais une bouche zéro défaut n'est pas chose si évidente... Quelques conseils avec Sonia Delaume, esthéticienne à domicile.

2 règles valent pour toutes. Primo, l'application au pinceau offre plus de tenue, en n'hésitant pas à poudrer le résultat, surtout en zone tropicale. Secundo, la lumière artificielle fait pâlir les teintes, donc on force un peu plus la dose le soir que la journée.

1. La carnation

La première chose à considérer est le teint et la couleur des cheveux. Avec une peau pâle, un rouge vif, qui ressort beaucoup plus, est joli, mais à manier avec précautions. Sur un teint mat, on évite ce qui est sombre, mais aussi un rose bonbon ou un violet électrique. Des nuances orangées vont mieux aux brunes. Les rousses préfèrent les teintes chaudes. Les beautés noires évitent les nuances pastel... Mais le top, c'est d'essayer et de se prendre en photo. On a parfois des surprises !

2. La forme

Seconde chose : la taille, la forme... et l'âge de la bouche. Si on a des petites ridules, on évite les nuances mates et on opte pour une texture crémeuse. Pareil si on a les lèvres fines : ni mat ni couleur foncée, qui rétrécissent les lèvres et durcissent les traits. Les teintes brillantes ou satinées ont un effet repulpant. Et si on veut aller plus loin et augmenter visuellement le volume, cela se fait en 2 temps : on trace un trait de crayon, de la même couleur que les lèvres, légèrement en dehors de la ligne de la bouche. On estompe légèrement, puis on applique un rouge brillant ou un simple gloss au centre de la bouche. Inversement, si on a la bouche épaisse, on opte pour un rouge mat, sous lequel on applique un baume hydratant. Et on trace le trait de crayon à l'intérieur au préalable.

3. Le confort

Sous le soleil des tropiques, on évite le rouge très gras qui va filer sous l'effet de la chaleur. À l'inverse, les lèvres desséchées par les contrastes entre chauffage et froid hivernal ont tout intérêt à se couvrir d'une pellicule protectrice, dessous et dessus.

4. La tenue

Un pull chocolat avec une bouche fuchsia, c'est pas top ! Un rouge à lèvres rose avec une robe rouge, ou un rouge vif avec une tenue orange, ça pique les yeux... Si on est tout en noir, le rouge réveille spectaculairement la tenue. Le petit plus ? Assortir son rouge à un accessoire discret, ou à ses chaussures.

5. L'équilibre

L'équilibre avec le reste du maquillage est aussi important. Si la règle d'autrefois (choisir entre maquiller ses yeux ou sa bouche) s'est un peu assouplie, mieux vaut quand même éviter le doublé yeux charbonneux + bouche incandescente. Et surtout, avec un rouge à lèvres vif, on opte pour un blush discret, à moins d'aimer l'effet princesse Walt Disney !

Des œufs de fourmis !

Le rouge à lèvres, inventé il y a 5 000 ans au Moyen Orient, était au départ fait de des pierres semi-précieuses broyées avec de la cire. On a ensuite utilisé des algues, des mûres écrasées, de la moelle de veau, ou encore un produit toxique appelé cinabre. Le rouge de la reine Cléopâtre contenait des cochenilles (un colorant alimentaire rouge vif, encore utilisé) broyées avec des œufs de fourmis... Enfin, le rouge à lèvres, qui s'est popularisé à partir du XV^e siècle, était aussi bien utilisé par les femmes que par les hommes ... mais il est longtemps resté synonyme de prostitution.

DARPHIN
PARIS

Désormais, votre peau est plus que radieuse, elle resplendit

NOUVEAU

LUMIÈRE ESSENTIELLE
SÉRUM-HUILE ILLUMINATEUR

Lumière Essentielle Serum Huile Illuminateur

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE - Info points de ventes : 06 92 66 22 45

DÉCOUVREZ
LA DERMO-COSMÉTIQUE
BIO THERMALE

EAU THERMALE
JONZAC

Pure

Peaux mixtes à grasses, même sensibles

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

- POUR ADULTES ET ADOLESCENTS
- PURIFIE ET MATIFIE
- SOIN NON COMÉDÈGÈNE, HYPOALLERGÈNIQUE*

MADE IN FRANCE

BIO

1 PLANET

VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

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

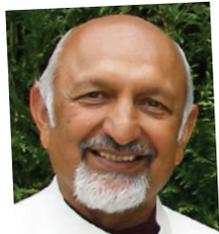
LÉA
NATURE
LABORATOIRE

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

Science de la vie

L'ayurvéda, un art de vivre

PAR CAROLINE FIAT



Kiran Vyas est l'un des piliers fondateurs de l'ayurvéda en France. De passage à La Réunion, il revient sur ce qui fait le succès de cet art de vivre.

Pourquoi l'ayurvéda a-t-il autant de succès aujourd'hui ?

L'ayurvéda a 5 000 ans. C'est tout ce passé qui permet cette reconnaissance. Depuis 2015, le gouvernement indien lui consacre même un ministère à part entière*. Aujourd'hui, c'est fascinant de voir à quel point les soucis de la vie moderne (stress, insomnie, dépression, par exemple) trouvent des réponses dans l'ayurvéda.

Quelle est la grande différence avec la médecine occidentale ?

L'ayurvéda est une médecine, mais aussi une philosophie, un art de vivre à part entière. Elle considère que l'alimentation (*ahara*), le mode de vie (*vihara*) et l'état des pensées (*manoviyapara*) sont aussi importants que les médicaments ou les soins apportés. La santé n'est pas que l'absence de maladie ! La médecine occidentale, aussi performante soit-elle, ne peut pas tout. Il y a une prise de conscience, un besoin d'une vision plus globale de la santé, qui prend en compte les émotions, ce qu'on mange et respire, ou l'environnement. Si on ne prend pas soin de ses émotions, on a l'énergie d'une plante desséchée !

Vous insistez sur l'alimentation, pourquoi ?

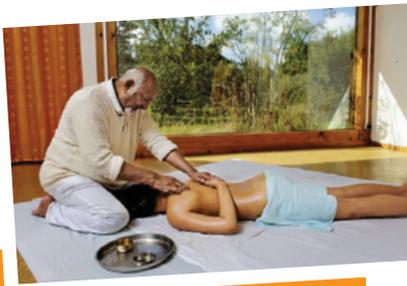
C'est le premier outil. Il est à prendre au sens large : ce qu'on mange, comment on mange, comment on respire, comment on nourrit ses sens... Si on a une alimentation inadaptée à notre nature, le meilleur des médicaments reste impuissant. À ce propos, le rôle des épices n'est pas que de donner du goût. Elles soignent également. Votre cuisine en contient beaucoup, et de très bonnes, en premier lieu le curcuma. C'est un trésor.

Vous vivez en France depuis les années 1980, pour développer l'ayurvéda. C'était dur à l'époque ?

Il y avait une sorte de méfiance. Être végétarien, par exemple, n'était pas courant. On pensait que c'était une religion, pas une philosophie ni une médecine. C'est plus facile aujourd'hui. Je me soigne avec l'ayurvéda et ma femme est médecin allopathe. Vous voyez donc que tout est possible (rires) ! Je crois qu'une médecine intégrative est enfin en marche. J'interviendrai d'ailleurs, début 2017, pour introduire l'ayurvé-

da dans le cursus du nouveau diplôme universitaire de "médecine intégrative" à La Réunion.

* Créé il y a 2 ans, le ministère Ayush (A comme ayurvéda, Y comme yoga) pilote de nombreux programmes de recherche et de formation en collaboration internationale. Une belle revanche lorsqu'on pense que l'ayurvéda fut interdit pendant la colonisation anglaise...



La science des 5 énergies

L'ayurvéda, science de la vie selon son étymologie, se fonde sur la théorie des 5 énergies : l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre. Ce sont des concepts, plus que des matières. Ces 5 éléments régissent l'univers, du macrocosme au microcosme. L'ayurvéda les associe deux par deux pour définir les 3 doshas (*vata*, *pita* et *kapha*). Nous possédons tous une combinaison unique de ces doshas, qui définit notre *prakriti*, notre constitution propre et définitive, dès la naissance. Toutefois, avec l'environnement (climat, mode de vie...) et les variations intérieures (âge, alimentation, émotions...), le rapport des doshas se modifie. C'est la *vikruti*, la nature du moment ! L'ayurvéda a pour but de rétablir l'équilibre, car un déséquilibre important et prolongé provoque la maladie. On agit directement quand on le peut (alimentation, mode de vie...) ou indirectement, en s'adaptant mieux à ce qu'on ne peut pas changer (climat, entourage...).

Arkopharma
LABORATOIRES

ARKOVITAL®

PUR'ENERGIE MULTIVITAMINES



UNE NOUVELLE SENSATION DE VITALITÉ 100% D'ORIGINE VÉGÉTALE

NOUVEAU

VU
À LA
TÉLÉ



9 vitamines et 5 minéraux
100% d'origine végétale :
poudre de jus de baie
d'Acérola, Amla, Goyave,
feuille de Basilic sacré,
feuille d'arbre à Curry,
Citron.

Complément alimentaire.

- ① Meilleure assimilation
- ② Sans ingrédient chimique

Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé

POUR VOTRE SANTE, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS
ET LÉGUMES PAR JOURS. www.mangerbouger.fr

Sucrément bon !

Fêtes :

desserts de chef

PAR MSR

Épatez vos convives avec ces délicieuses recettes d'Olivier Stehly. Ce chef pâtissier marie sa passion des desserts à celle du fantastique. Un agréable voyage au pays de la gourmandise !



Sugar Hero, Olivier Stehly, éd de La Martinière, 2016.



Ice cube

Mousse vanille, dacquoise coco et mangue

Préparation : 2 h

Cuisson : 12 min

Ingrédients pour 8 cubes

Mousse à la vanille de Tahiti

- 3 feuilles de gélatine
- 200 g de lait
- 1 gousse de vanille
- 20 g de jaune d'œuf
- 20 g de sucre
- 200 g de crème liquide à 35 % de matière grasse

Dacquoise coco

- 20 g de poudre d'amande
- 10 g de farine type 55
- 30 g de sucre glace
- 100 g de blancs d'œufs
- 50 g de sucre semoule
- 90 g de noix de coco râpée

Montage et finition

- 1 mangue fraîche
- 100 g de beurre de cacao
- 100 g de chocolat blanc

1

La mousse à la vanille de Tahiti

■ Faites tremper la gélatine dans de l'eau bien froide. ■ Dans une casserole, portez à frémissement le lait et la gousse de vanille fendue et grattée. ■ Fouettez le jaune d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. ■ Versez le lait chaud sur ce mélange sans cesser de fouetter, versez le tout dans la casserole et faites cuire en remuant sur feu moyen jusqu'à ce que la crème nappe la spatule. ■ Ajoutez les feuilles de gélatine égouttées et mélangez bien. ■ Laissez refroidir complètement. ■ Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme, incorporez-la délicatement à la crème anglaise afin d'obtenir une mousse homogène.

2

La dacquoise coco

■ Préchauffez le four à 170 °C. ■ Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande, la farine et le sucre glace. ■ Battez les blancs d'œufs en neige. ■ Quand ils sont fermes, serrez-les en ajoutant le sucre semoule sans cesser de battre. ■ À l'aide d'une spatule souple, incorporez délicatement les poudres mélangées. ■ Dressez la pâte en une couche d'épaisseur égale sur une plaque garnie de papier sulfurisé, saupoudrez-la uniformément de noix de coco râpée, et faites cuire 12 min au four. ■ Laissez refroidir, puis découpez en 10 carrés de 4,5 cm de côté.

3

Le montage

■ Épluchez les mangues, coupez-les en petits cubes. ■ Munissez-vous de 10 moules cubiques de 5 ou 6 cm de côté. ■ Chemisez de mousse vanille l'intérieur de chaque moule, déposez un carré de biscuit coco au centre, ajoutez les cubes de mangue fraîche et recouvrez d'un carré de biscuit coco qui constituera la semelle de votre entremets une fois retourné. ■ Faites durcir au congélateur pendant au moins 3 ou 4 h.

4

La finition

■ Faites fondre le beurre de cacao et le chocolat blanc, introduisez-les dans un pistolet à floquer. ■ Démoulez les cubes et pulvérisez-les entièrement du mélange chocolat blanc-beurre de cacao jusqu'à ce qu'ils soient recouverts de velours. ■ Laissez refroidir.

Verrine seventies

Caramel, passion et mangue

Préparation : 1 h 30

Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 verrines

Caramel au beurre salé

- 120 g de sucre semoule
- 130 g de crème liquide
- 20 g de sirop de glucose
- 80 g de chocolat au lait concassé
- 90 g de beurre doux pommade
- 4 g de sel

Gelée de passion

- 1 feuille de gélatine
- 100 g de purée de fruit de la passion
- 1 fruit de la passion
- 1 mangue fraîche

Chantilly à la mangue

- 100 g de crème liquide à 35 % de matière grasse
- 100 g de mascarpone
- 20 g de purée de mangue
- + un peu pour la finition
- 20 g de sucre

1 Le caramel au beurre salé

■ Préparez un caramel brun en faisant cuire le sucre semoule. ■ Hors du feu, déglacez-le avec la crème liquide et le sirop de glucose (faites attention aux projections de caramel) et laissez tiédir. ■ Lorsque le mélange descend à 55 °C, ajoutez le chocolat au lait et mélangez délicatement. Incorporez le beurre mélangé à la fleur de sel. ■ Mixez le mélange à l'aide d'un mixeur plongeant, puis répartissez-le dans vos 4 verrines en une couche d'environ 1-2 cm d'épaisseur. ■ Laissez refroidir au réfrigérateur.

2 La gelée de passion et la mangue

■ Faites tremper la gélatine 10 min dans de l'eau bien froide. ■ Portez à frémissement la purée de passion, incorporez-y la gélatine égouttée et mélangez bien. ■ Laissez refroidir. ■ Coupez le fruit de la passion en deux, prélevez les graines et parsemez-en le caramel dans les verrines. ■ Versez la gelée de passion sur le tout et laissez prendre au réfrigérateur. ■ Lorsque la gelée est bien saisie, épluchez la mangue et coupez-la en petits cubes. ■ Répartissez-les sur la gelée.

3 La chantilly à la mangue

■ Dans le bol d'un batteur, réunissez tous les ingrédients. ■ Faites-les monter en chantilly bien ferme. ■ Introduisez-la dans une poche munie d'une douille de 8 mm de diamètre et pochez la chantilly en spirale dans les verrines jusqu'au-dessus du bord. ■ À l'aide d'une pipette, versez délicatement le coulis de mangue dans les rainures des spirales de chantilly.



RIZ et GRAINS

Le duo santé

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



Le duo idéal pour un repas équilibré.

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



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

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

... et pour mon environnement !

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

Oubliez les fringales !

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

Pour aller plus loin

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



Retrouvez les dernières nouveautés Le Forban en magasin.





Science-fiction ?

La réalité virtuelle révolutionne le sport !

PAR BRUNO COUTANT, PROFESSEUR DE SPORT

Vous êtes à l'aube de vivre une nouvelle révolution numérique, grâce à l'émergence de la réalité augmentée et de la réalité virtuelle. Immersion dans ce monde de demain.

Vous regardez un match de foot à la TV. Enfilez votre casque de réalité virtuelle et vos écouteurs. Vous voilà immergé au stade de France. Dans une loge présidentielle. En contrebas, le terrain avec tous vos joueurs préférés. Vous entendez les cris des supporteurs comme si vous y étiez. La tribune est réelle et vous vivez en direct la tension du match. En tournant la tête à droite, à gauche, derrière, vous prenez conscience que vous vous promenez dans un environnement à 360°. D'un simple mouvement de tête, vous faites bouger un viseur blanc qui vous permet de sélectionner les données qui vous intéressent (la composition des équipes, les statistiques en temps réel). En

posant votre regard sur le terrain, vous sélectionnez une icône en forme de caméra. Et vous voilà projeté à 1 m de la cage du gardien. Instantanément au cœur de l'action, avec Cristiano Ronaldo qui se trouve face à vous, balle au pied. Déconcertant, non ?

VIRTUELLE OU AUGMENTÉE ?

Les casques de réalité virtuelle et les lunettes de réalité augmentée sont à la veille de révolutionner nos usages. Ces deux technologies proposent de nouvelles expériences au consommateur. Elles sont à même de répondre à vos attentes les plus folles en termes d'émotions grâce à leur dimension hautement sensorielle. Pour la réalité virtuelle, le concept est de porter un casque intégral qui trompe votre

cerveau pour le transporter dans un autre lieu ou une autre époque. La réalité virtuelle vous coupe du monde. Ainsi, dans un cinéma en 3D, vous êtes immergé dans le film, comme si vous y étiez, en regardant où vous voulez. Avec le risque de voir un ours surgir derrière vous comme une furie... et d'en ressentir une montée d'adrénaline incroyable. Pour ce qui est de la réalité augmentée, le concept peut vous paraître moins familier. Néanmoins, vous en avez déjà été témoin en regardant un match de football à la télévision. La ligne projetée à l'écran permet de savoir si l'attaquant est vraiment hors-jeu ou pas. C'est de la réalité augmentée. Une donnée traitée qui vous est retransmise en direct. La réalité augmentée utilise le monde

réel pour y afficher des informations (en 2D ou 3D), avec lesquelles l'utilisateur va pouvoir interagir. Ces données apparaissent par le biais d'un casque. Il s'agit donc d'une technologie superposant des éléments virtuels comme des données, ou des images, à notre vision du monde réel.

ENTRAÎNER LES ATHLÈTES

Dans le domaine du sport, beaucoup de choses seront possibles avec la réalité virtuelle. Quand vous faites du sport dans une salle de fitness, vous rêvez souvent de vous évader. Mais à part mettre de la musique dans votre casque, difficile de faire abstraction du mur en face de votre rameur et des inconnus suant sous l'effort à quelques mètres de vous. Demain, grâce à la réalité virtuelle, vous pourrez faire une balade dans un canyon, ou sur un fleuve d'Amazonie, sans quitter la salle. Votre casque audio fonctionnera par induction osseuse, pour ne pas être totalement coupé du monde réel et entendre si l'on vous parle, et diffusera le bruit de l'eau. Votre séance de sport passera par plusieurs tunnels végétaux, croquera des animaux sauvages. Bref, vous oublierez que vous êtes en salle de fitness. Les sportifs de haut niveau font appel à ces technologies. Gwen Jorgensen, qui est devenue championne olympique de triathlon cet été, s'est appuyée sur la réalité virtuelle pour préparer la difficile épreuve de vélo des Jeux Olympiques de Rio. Joe Chen, un pionnier de la réalité virtuelle, a fixé une batterie de caméra Gopro sur sa voiture. Puis, il a parcouru les rues de Copacabana pour enregistrer des vidéos à 360°. Ces contenus ont ensuite été convertis pour pouvoir être visionnés depuis un casque de réalité virtuelle.

Vous êtes diabétique ? Ceci vous concerne !

AKILDIA DERMO-ADJUVANTS Soin et Prévention pour le pied diabétique



Crème multi-Protectrice Akildia®

PROTECTION DU PIED DIABÉTIQUE

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

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



LABORATOIRES
ASEPIA
MONACO

Vente en pharmacie
Distribution Réunion SIBEL sarl
0262 21 47 14

Mots-fléchés

JOUEZ ET GAGNEZ

À GAGNER

6 Duos GALÉNIC

Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone avant le **lundi 23 janvier 2017**, par courrier à : anform ! jeu-concours, 2, avenue Charles Isautier - ZI n°3, 97410 Saint-Pierre



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

	6	3 PERSONNE SABOTER	OR NOT TO BE C'EST-À-DIRE	OU LÀ	ÉMOTION	CHAMPION
			4			FÊTES ET REVEILLONS CUBE DE JEU
CONFÈRE ATTENTION !			4 ROMAIN TEXTURE GRANULEUSE		MEUX DO BOEUF D'ASIE	VÉHICULE DE PÈRE NOËL
			VÊTEMENT FÉMININ REVUE			
À MOI DÉMONSTRATIF	3	PRÉCIEUX À CORNES, TEL UN RENNE		BLESSÉS		MÉLODIE BIENTÔT LE NOUVEAU
			RECHERCHE SUR LE CANCER PAS TROP CUIT	5	CHOISI DIFFÉRENT	
		DÉDANS CHANTEUR DE BASSE-ŒUR				FERAI AU SAPIN
NE VONT PAS SANS BOULON REHAUSSEUR DE GOUT					PREMIÈRE PAGE NAVIRE	
			TRANSPIRONS CONNU			GRIEFTE À LUI-MÊME
	7					
		POIS D'ANGOÛLE, FRAYOL, LARGEUR D'ÉTOFFE	COMMENTERAS	DÉFUNTE		

Mots-fléchés n°35

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

LISTE DES GAGNANTS

- Christiane - Sainte-Clotilde
- Elisabeth - Saint-André
- Monique - Le Tampon
- Nadège - La Montagne
- Sabine - Saint-Louis
- Sophie - Sainte-Suzanne

Ces gagnants remportent un Duo Galénic. Bravo à toutes les participantes !

SOLUTION

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

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

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^e Ivan Bessin, huissier de justice, 31 lotissement Espérance Routa BP 82, 97129 Lamentin.

forme

Le crossfit :
complètement sport !



© ISTOCKPHOTO

anform !

bien-être

Le maté
contre la fatigue



© ISTOCKPHOTO

anform !

ma santé

Le psyllium
régule le transit



© ISTOCKPHOTO

anform !

écologie

Énergies
renouvelables



© ISTOCKPHOTO

anform !

Le maté contre la fatigue

En Uruguay ou au Paraguay, l'infusion de maté est plus utilisée que le thé ou le café. Partout en Amérique du Sud, elle aide à combattre la fatigue et entre dans la composition de nombreux produits destinés à accompagner un régime amincissant. Les principes actifs du maté sont la caféine et la théobromine. La caféine stimule le système nerveux, accroît la vigilance et la capacité de concentration. Elle diminue l'appétit, augmente légèrement le métabolisme de base (les dépenses énergétiques du corps au repos) et stimule la sécrétion d'acides gastriques ainsi que la production d'urines.

Dosage

Les infusions de maté se font avec 5 g de feuilles séchées par litre d'eau bouillante. Une tasse de cette infusion apporte environ 70 mg de caféine. Il est préférable de ne pas prendre le maté avant le coucher.

Contre-indications

Les personnes qui souffrent de troubles cardiaques, insomnies, troubles anxieux, hypertension artérielle, reflux gastro-œsophagien, ulcère de l'estomac ou du duodénum, problèmes rénaux ou ostéoporose doivent limiter leur consommation.

Extrait de *Le guide des plantes qui soignent*, éd Vidal

anform !



Énergies renouvelables en France

En 2015, la part des énergies renouvelables dans la consommation énergétique globale est de 17,4 % contre plus de 76,36 % provenant du nucléaire et 6,24 % du thermique à combustion fossile. Dans cette production renouvelable, la plus grosse partie est occupée par l'hydraulique (70,74 %), puis viennent l'éolien (17,68 %), les autres productions (dont géothermie, 5,95 %) et enfin le photovoltaïque (5,64 %).

Objectif 2023

D'ici 2023, la part de l'éolien et du solaire devrait au moins doubler. Une forte augmentation est également attendue de l'électricité produite par biomasse solide (bois). Mais le secteur qui devrait connaître la plus forte progression est l'éolien offshore dont la puissance devrait être multipliée par 12 pour atteindre 3 GW. En comparaison, l'éolien terrestre atteindrait les 100 MW à la même date.

Classement européen

Parmi les pays de l'UE, la France se situe en 16^e position dans le classement des producteurs d'énergie renouvelable. En tête de classement, l'Autriche, la Suède, le Portugal, la Croatie, le Danemark, la Slovénie, la Roumanie, l'Espagne, l'Italie... et en fin de tableau, la Pologne, les Pays-Bas, la Hongrie, Chypre, le Luxembourg et Malte.

anform !

Le crossfit : complètement sport !

Le crossfit (ou entraînement croisé) est une activité physique empruntant des exercices à divers activités physiques ou sports existant. Résultat, un programme complet alliant endurance musculaire, respiratoire et cardiovasculaire, force, souplesse, puissance, vitesse, agilité, psychomotricité, équilibre et précision.

Petite histoire

Inventé par Greg et Lauren Glassman, dans les années 1970, il est devenu un sport en vogue. En 1995, la première salle de crossfit ouvre ses portes à Santa Cruz (Californie).

En quoi ça consiste ?

Tous les jours, après un échauffement, le crossfiter choisit une activité (ou WO = work out). Les WO sont divisés en 3 catégories : gymnastique (pompes, tractions, muscle-ups, etc.), cardio (course, rameur, corde à sauter, etc.) et force athlétique (arraché, épaulé-jeté, squat, etc.). Les enchaînements d'exercices sont structurés selon des programmes variés et précis.

Champions du monde !

Les Crossfit games existent depuis 2007, compétition internationale, après des sélections nationales qui voient s'affronter les athlètes sur 6 Wod (Work out of the day). Les champions 2016 sont Katrin Tanja Davidsdottir et Mathew Fraser.

anform !

Le psyllium régule le transit

Les graines de psyllium, ou ispaghul, sont récoltées à partir de plusieurs plantes de la famille du plantain : *Plantago ovata*, *Plantago ispaghula*, *Plantago psyllium*, par exemple. Ces graines minuscules (plus de 500 par gramme) sont enveloppées de fibres solubles capables de capturer et retenir l'eau.

Usages et propriétés

Les enveloppes de graines de psyllium sont utilisées dans le traitement de la constipation, mais aussi de la diarrhée. On les propose également pour diminuer l'absorption du cholestérol contenu dans les aliments, pour réguler la glycémie des personnes diabétiques et pour soulager les personnes qui souffrent de syndrome du côlon irritable ou de colite ulcéreuse.

Formes et dosages

Les enveloppes de graines de psyllium existent sous forme de flocons, de poudres effervescentes, de gélules, de granulés, ou telles quelles. Dans le traitement de la constipation ou de la diarrhée, les graines sont ingérées, une à trois fois par jour, à la dose de 10 g (5 g chez un enfant) dans 100 ml d'eau. Cette préparation doit être bue rapidement, avant la formation d'un gel, et être accompagnée d'au moins 200 ml d'eau après chaque prise.

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

anform !

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 :  Cosmétiques
de France

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Les expériences extraordinaires: Le jaune, le vert et l'orange.

- Plus un bébé aura goûté d'aliments avant ses 3 ans, plus il aura de chances de les aimer quand il sera plus grand.



→ C'est pourquoi Blédina propose une large gamme avec 15 légumes, 21 fruits, du jaune, du vert, de l'orange... du lisse, du mouliné et des morceaux fondants pour varier ses expériences alimentaires avant 3 ans.

ingrédients
100% d'origine
naturelle



blédina

essayer c'est
GRANDIR

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

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