

anform

santé et bien-être à La Réunion

SEVRAGE

Tabac :
avez-vous
tout essayé ?

DÉPISTAGE

Halte au
surdiagnostic

ORGANISATION

Avant, j'étais...
bordélique !

Mariage :
êtes-vous
prête ?

MÉDICAMENTS : ATTENTION CHALEUR !

GAGNEZ
5 Duos
EMBRYOLISSE



Ma première rencontre
avec bébé



Fruits et légumes
lontan



Pilates : renforcez
vos fessiers

DÉCOUVREZ LA GAMME Marmailles *plus*



Et bien d'autres produits à découvrir

Produits élaborés par



symbiosemedical.com

marmaillesplus.com

Exclusivement en pharmacies et parapharmacies.

Marmailles Plus

sommaire

février - mars 2017

rencontre

6 Dominique Barret : " j'ai retrouvé ma lumière »

question d'actu

12 **En couverture** Quand le surdiagnostic rend malade

dessin

26 **En couverture** Mariage : êtes-vous prêts ?

ma santé

36 **En couverture** Arrêt du tabac : avez-vous tout essayé ?

38 IST, on ne les laisse pas passer !

43 **En couverture** Médicaments : attention chaleur

nos enfants

46 **En couverture** Ma première rencontre avec bébé

48 Nos enfants 2.0

52 Ado : l'aider à se remettre d'un chagrin d'amour

bien-être

55 Cheveux : 3 recettes du jardin

58 Mieux vivre sa retraite

60 **En couverture** Avant... j'étais bordélique !

nutrition

62 Manger cru pour restaurer son microbiote

64 **En couverture** Nos fruits et légumes lointan

forme

69 **En couverture** De belles fesses grâce au Pilates !

psyche

72 S'aimer sans se disputer

74 Pourquoi sommes-nous accros à la déco ?

écologie

76 La spiruline : une culture pays !

26

DOSSIER

"Sommes-nous faits l'un pour l'autre ?"
"Le mariage va-t-il changer notre relation ?"
Bien des doutes peuvent assaillir le couple.
Normal. Le mariage est un engagement
"pour la vie". Quelques conseils avant
de faire le grand saut !



52

Les premiers chagrins
d'amour sont des expériences
enrichissantes !

76

Des producteurs locaux
se lancent dans
la spiruline pays.



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

IMPRESSION

BHS - IMAYE

Magazine gratuit édité par Kajou communication

SARL au capital de 35 000 euros
Siret 482 205 622 00053

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

Cofondateurs : Didier Royer et Brice Legay

Numéro ISSN 2116-8997

Dépôt légal à parution

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

Crédits photos : Thinkstock, Fotolia, Istockphoto,

Gettyimages. Couverture : © Istockphoto ;

© Jean-marc Grenier



édite

Reconnaissance

Reconnaissiez-le, il est parfois difficile de reconnaître quelqu'un. Vous avez l'habitude de croiser une personne dans le cadre professionnel, et vous la croisez à la plage, en maillot et tongs, une bouée sous le bras... Difficile. Il est tout aussi difficile parfois de reconnaître ses actes, ses dettes ou ses torts, comme un père qui ne reconnaîtrait pas son fils... pour d'autres raisons. Par-tons en reconnaissance dans le monde animal. Il paraît que les chimpanzés se reconnaissent à leurs fesses. Étrange. Ce n'est pas pour cela que les chiens se retrouvent souvent tête-bêche. Eux, préfèrent se renifler. Identification olfactive. Dommage que les êtres humains aient perdu le sens de l'odorat (le regret-tions-nous réellement ?), cette faculté nous aurait permis une reconnaissance plus aisée. Mais, tout comme les chats, les canidés sont en mesure de reconnaître leur maître à sa voix. En fait, chaque animal a développé une manière originale d'iden-tification. Certains poissons aux marques sur les nageoires, des oiseaux à leur chant, les fourmis à leurs phéromones... La chirurgie esthétique, le maquillage, les tatouages et autres coiffures fantaisistes venant brouiller les cartes (d'identité), les humains ont dû développer des identifiants infaillibles. Mais, en cas de doute sur une personne à la plage, empreintes digitales, iris ou ADN sont difficilement utilisables. Reconnaissez tout sim-plement que vous ne la reconnaissez pas.

Didier Royer

CAUDALIÉ

PARIS

*Un lifting naturel
peut-il être efficace ?
Cinq fois oui.*

BREVET
CAUDALIÉ ET
HARVARD
UNIVERSITY⁽¹⁾

EFFICACITÉ
VISIBLE SUR
PLUS DE 90%
DES FEMMES⁽²⁾

N°1 DU SOIN
ANTI-ÂGE
CHEZ
CAUDALIÉ

EFFICACITÉ
RECONNUE PAR
7 PRIX BEAUTÉ
EN EUROPE⁽³⁾

NOUVEAUTÉ
2016 - PEaux
NORMALES
À SÈCHES

RESVERATROL [LIFT]
Repulpe. Redensifie. Raffermit.

NOUVEAU
CRÈME CACHEMIRE
REDENSIFIANTE



En pharmacies, parapharmacies et sur caudalie.com

(1) Brevet PCT/IB2015/054257 déposé par Caudalié et Harvard University. (2) Test consommateurs, % de satisfaction, 100 femmes, 30 jours (Sérums Fermeté). (3) France : Meilleur Soin Visage 2015 (Prix Santé Magazine) pour le Sérums. Angleterre : 2016 Best Anti-ageing Range (Natural Health International Beauty Awards), Best Age Delay Serum 2016 (Beauty Shortlist Awards), Red Best of Beauty 2015 pour la Crème Tisane de Nuit. Portugal : Mention spéciale (Prémios Máxima 2016) pour la gamme Resveratrol Lift et Prix dans la catégorie « Cosmétique anti-âge » (Prémio Cinco Estrelas 2016) pour le Sérums. Espagne : Meilleur Produit de Parapharmacie (Prix YoDona 2015) pour le Sérums.

Dominique Barret :

"J'ai retrouvé ma lumière"

PAR SONIA DELECOURT

"Si ou di oui", "Mon cœur épris". Nous connaissons tous les chansons d'amour de Dominique Barret, sa voix, la profondeur de ses textes. Mais cet homme, qui a tant chanté l'amour, en a aussi connu les affres. Une étape dont il est ressorti grandi et libre.

L'amour avec un grand A, Dominique Barret l'a écrit, chanté et, surtout, éprouvé. Il a malheureusement vécu une histoire difficile. C'est au cours d'une soirée qu'il rencontre celle qui va partager sa vie durant 2 ans. Au début, la relation est extraordinaire. Mais peu à peu, des tensions apparaissent. Malgré tout, le chanteur ne désespère pas, tente de comprendre. "C'est une personne que je n'arrivais pas à cerner. Quand on a une générosité d'âme, on essaye de comprendre l'autre, d'aller jusqu'au bout, de comprendre pourquoi ça ne marche pas, au risque de s'oublier." Puis, il découvre la vérité. "On parle souvent des femmes victimes de pervers narcissiques, mais il y a aussi des hommes. Et quand on est un homme, on se doit d'être fort. Alors on se tait. Quand on a le malheur de vivre une telle relation, notre

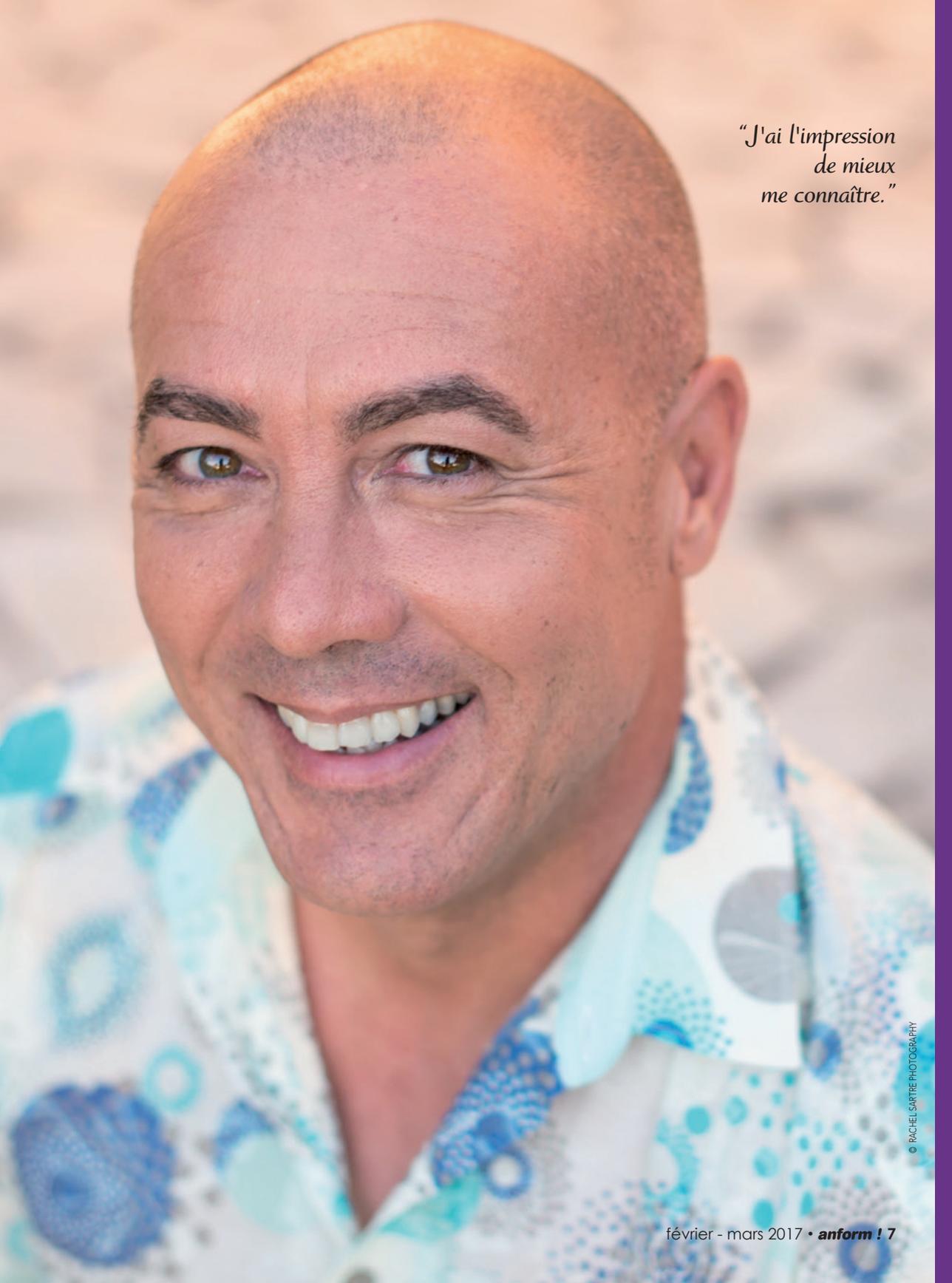
âme est profondément touchée, on étouffe. Il est vital de s'en sortir. Beaucoup de victimes de pervers narcissiques finissent par se suicider. Si je parle de ça, ce n'est pas pour me plaindre, mais pour faire passer un message."

Un album thérapie

D'habitude confiant, solide, Dominique Barret est totalement ébranlé, doutant de lui, ne se sentant pas à la hauteur. Poussé dans ses derniers retranchements, il tombe dans l'enfer de la dépression. Pour sortir de l'emprise de sa compagne, l'artiste a recours à la psychanalyse. Il a aussi pu compter sur le soutien de sa famille et de ses amis. Grâce à ses recherches, il comprend que le problème ne vient pas de lui. Aujourd'hui, il a retrouvé la lumière qu'il avait perdue et vit chaque moment intensément. "Depuis cette histoire, j'ai lu beaucoup de livres de psychologie sur la connaissance

de soi. Et j'ai quelques réponses. Cela me place dans un état de sérénité. J'ai l'impression de mieux me connaître. Je sais qui je suis, que je suis généreux, empathique, hypersensible. Ce sont des qualités dont je n'avais pas conscience. C'est une renaissance. Comme si j'avais retrouvé mon âme d'enfant. Depuis 1 an, je suis dans une plénitude et j'apprécie d'être avec moi-même. Je ne suis plus à la recherche de quelque chose ou de quelqu'un qui comblerait un vide. Je me remplis de moi et tout devient plus facile. Je suis plus bienveillant et disponible pour les autres. Je suis dans un état d'éveil que je n'avais jamais connu. Quand j'ai retrouvé ma lumière, c'est comme si j'avais enlevé de ma bougie le capuchon qui l'empêchait de respirer." C'est d'ailleurs par une profonde inspiration que commence *Ma lumière*, son dernier album, sorti en octobre 2015, un album thérapie. Chez Dominique

...



*“J’ai l’impression
de mieux
me connaître.”*



...

Barret, chaque CD correspond à une tranche de vie. Si les précédents évoquaient l'attente d'un ailleurs ou l'attente de l'autre, son dernier opus est une introspective. *"Je voudrais dire aux gens qu'il ne faut rien attendre des autres. Et que chacun doit trouver sa lumière, son étincelle. D'ailleurs, la première phrase qui introduit mon album est : "J'ai retrouvé ma lumière." C'est cette lumière que l'on a quand on est enfant et que l'on est en contact direct avec son âme. On redevient alors soi-même."* C'est dans cet état d'esprit que Dominique Barret, plus lumineux que jamais, s'envolera pour l'Australie en mars prochain, pour un concert à Melbourne.



Ses petits secrets



Son petit bonheur

Dominique Barret atteint son état de plénitude absolue quand il crée, quand il est en phase de composition, que les mots et mélodies commencent à venir. L'artiste se sent alors comme connecté et traversé par une lumière verticale. Avant chaque album, il s'enferme pendant 1 mois dans une bulle de créativité.

Son astuce santé

Soucieux de sa santé, Dominique Barret s'intéresse aux plantes. Et plutôt que d'attendre d'avoir des problèmes de santé, il préfère prévenir. Il récupère des recettes de grand-mère et place des feuilles de corossol dans son congélateur pour en faire des décoctions. Il s'est même acheté un appareil pour faire lui-même ses gélules de curcuma, gingembre et poivre noir, pour se booster.

Son petit péché

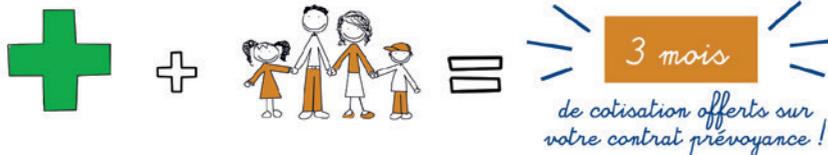
Même s'il est amoureux de la gastronomie française et cuisine divinement tous les caris, Dominique Barret préfère de loin la pâtisserie. Moelleux au chocolat, tarte tatin à la papaye et tarte aux fruits rouges n'ont aucun secret pour lui. Et quand il va au restaurant, ce sont les desserts qu'ils regardent en premier sur la carte. Son péché mignon : la tarte à la framboise !

QU'AVEZ-VOUS PRÉVU POUR LA SÉCURITÉ FINANCIÈRE DE VOS PROCHES S'IL VOUS ARRIVAIT QUELQUE CHOSE ?



AVEC ADEP Prévoyance :
VOUS ANTICIPEZ
POUR AVOIR L'ESPRIT
PLUS LÉGER

PROFITEZ DÈS MAINTENANT DE NOTRE OFFRE DUO*



APPELEZ-NOUS VITE :

ADEP SAINT-DENIS: 02 62 34 64 40 / ADEP SAINTE-CLOTILDE: 02 62 29 31 00

ADEP SAINT-ANDRÉ: 02 62 31 51 27 / ADEP SAINT-PIERRE 02 62 25 15 74 / ADEP SAINT-LOUIS: 02 62 20 20 22

ADEP SAINT-PAUL: 02 62 26 10 00 / ADEP LE PORT: 02 62 27 11 78 / ADEP SAINT-BENOÎT: 02 62 50 65 85

* Offre valable du 1^{er} janvier au 31 mars 2017, dans la limite de 30 euros. ADEP SAS, société de courtage en assurances RCS 490 434 281, inscrite à l'ORIAS sous le n° 07 035 445. Garanties auprès de Mutuelle Bleue. Mutuelle soumise au Livre II de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le n° 775 671 993



FIL DENTAIRE : UTILE ?



Pour l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD), il est indispensable ! Dans un communiqué, l'organisation réaffirme la nécessité d'intégrer le nettoyage des espaces interdentaires dans la routine d'hygiène quotidienne, ce dès le plus jeune âge, dès que 2 dents se touchent. Un nettoyage efficace qui aide à éliminer l'accumulation de plaques bactériennes et de nourriture entre les dents, réduisant ainsi le risque de formation de caries, gingivites et parodontites.



La Réunion : the place to go !

La Réunion séduit les touristes chinois. Au mois de décembre dernier, l'île a remporté à Pékin l'*Award* de la "meilleure destination de plein air 2016". Un prix décerné par *Best Travel Media*, important média dans le secteur du tourisme en Chine. Cette même année, La Réunion avait déjà remporté plusieurs trophées dans l'Empire du milieu : "meilleure destination lune de miel au monde", "destination exotique la plus prometteuse" et l'*Award* de la "meilleure destination" à l'occasion du salon WTF à Shanghai.

UN ROBOT qui calme les angoisses



Il s'appelle Paro, mesure 50 cm, pèse 2,5 kg. C'est un concentré de technologie capable de simuler des réponses émotives (la joie, la surprise ou le mécontentement). Dans une expérimentation inédite, ce robot a été mis en contact avec des patients souffrant de la maladie d'Alzheimer. Cet accompagnement relationnel thérapeutique a amélioré la qualité de vie des malades, favorisant un retardement de l'apparition de troubles cognitifs. Les effets obtenus sont identiques à ceux que l'on peut obtenir dans le cadre d'une thérapie animale, sans aucun risque d'allergie ! 2 000 exemplaires sont en fonctionnement dans le monde, la plupart achetés par des institutions pour accompagner notamment l'autisme ou la dépression.

© THINKSTOCK

120

C'est le nombre de dons de sang nécessaires chaque jour pour répondre aux besoins en produits sanguins. Pour y parvenir, l'Établissement français du sang de La Réunion compte sur la population et organise plus de 430 collectes mobiles par an. En 2015, elle a récolté 28 258 dons et soigné 9 000 malades !

122 000 divorces



Sur 232 000 mariages par an, 122 000 divorces sont enregistrés en France. 35 à 40 % des divorces sont conflictuels. En moyenne, un divorce conflictuel dure 22,1 mois et coûte entre 5 000 et 30 000 euros. Dans les cas extrêmes, le divorce peut coûter plus de 50 000 euros et la durée peut varier entre 7 et 10 ans. Source : Insee



L'auriculothérapie à l'hôpital !

Cette méthode de soin est aujourd'hui pratiquée dans les hôpitaux, notamment au Centre de cancérologie Paris-Nord. C'est une médecine non conventionnelle qui intervient sur le pavillon de l'oreille en utilisant des aiguilles, des aimants ou la cryothérapie. Dans les traitements anticancéreux, elle vient en support de la chimiothérapie, de la chirurgie et de la radiothérapie. Elle offre, par exemple, une diminution des effets secondaires des traitements (nausées, vomissements...).



Virus : plus agressifs avec les hommes ?

Certains virus n'agissent pas avec la même intensité chez les hommes que chez les femmes. Une étude britannique publiée dans la revue *Nature Communications* montre qu'ils seraient moins agressifs chez les femmes pour des raisons d'évolution. Explications : si la mortalité par maladies infectieuses est plus élevée chez les hommes, ce serait parce que les virus préfèrent garder les femmes en vie en étant plus modérés. Car l'intérêt du virus est de se propager. Or, les femmes lui fournissent des possibilités supplémentaires de transmissions (transmission à l'enfant pendant la grossesse, la naissance et l'allaitement). Simple stratégie de survie.

Numerus clausus en hausse



Bonne nouvelle, le numerus clausus fixant le nombre de places en 2^e année d'études de médecine a été augmenté par un arrêté du 11 janvier pour 2017. À l'université de La Réunion, le nombre de places passe de 93 en 2016 à 108 en 2017, soit une augmentation de 13,89 %. Le gouvernement entend ainsi combler le déficit en médecins.

8 000

Alzheimer, maladie dégénérative, toucherait 8 000 personnes sur notre île. Un chiffre encore sous-estimé selon les associations locales.



La réalité virtuelle contre l'alcoolodépendance !

La réalité virtuelle constitue un nouvel outil dans la prise en charge de l'alcoolodépendance. Une maladie qui reste très difficile à traiter (60 à 80 % de rechute). Des vidéos visionnées sur des casques de réalité virtuelle plongent le patient dans un environnement plus vrai que nature. Elles agissent sur

l'impulsivité en la diminuant, et le système d'inhibition en le stimulant. Elles diffusent des images apaisantes ou, au contraire, montrent des images de personnes en train de boire, des accidents de la route. Ces programmes entraîneraient des changements positifs dans le métabolisme du cerveau des malades.

PAR ANNE DEBROISE

Certains tests de dépistage permettent de détecter des maladies avant qu'elles ne se déclarent. Mais des spécialistes s'en alarment. De nombreux patients subiraient des traitements agressifs pour des maladies, notamment des cancers, qui ne les auraient jamais importunés.

Avec modération

Quand le surdiagnostic rend malade !

Diagnostiquer tôt ! C'est le mantra des campagnes de prévention. Car qui dit diagnostic précoce, dit traitement plus efficace et plus court. De nombreux tests ont donc vu le jour et les techniques d'imagerie médicale permettent de détecter des tumeurs ou des embolies de plus en plus petites. On peut désormais traiter des cancers avant que les symptômes n'apparaissent. *"De manière paradoxale, ce scénario optimiste est maintenant devenu une menace pour la santé de nos patients"*, regrette Ann Van den Bruel, de l'université américaine d'Oxford (GB).

BATTERIE D'EXAMENS

Une menace ? *"Le problème crucial est que toutes les maladies au stade préclinique ne vont pas forcément passer au stade clinique. Et détecter une maladie au stade préclinique qui ne causera jamais aucun symptôme et qui ne provoquera pas la mort prématurée de la personne, c'est du surdiagnostic"*, poursuit-elle. Or, si la maladie qui ne se déclare pas ne cause aucun dommage, le diagnostic et les traitements qu'il entraîne, si. Imaginez un homme chez lequel on détecte, après une prise de sang, un taux anormal de protéine PSA. En trop grande quantité, elle peut témoigner d'un cancer de la prostate. La personne est tout d'abord informée des résultats du test, qui vont l'inquiéter ainsi que sa famille. Il se sent brutalement étiqueté "cancéreux" et imagine les conséquences morbides de la maladie. Pour confirmer le diagnostic, il va subir de nouveaux examens,



notamment une biopsie précédée d'un toucher rectal. Cet examen, désagréable, peut occasionner, dans 2 % des cas, une infection. Or, la grande majorité (70 %) des personnes passant cet examen à la suite d'une analyse PSA anormale n'ont pas de cancer. Pour les 30 % restants, commence alors le traitement anticancer. Celui-ci peut passer par l'ablation de la prostate. L'opération chirurgicale sera à l'origine, dans 40 à 80 % des cas, de troubles de l'érection ou d'incontinence. Si le traitement passe par de la radiothérapie, celle-ci expose à un risque de cancers de la vessie et du rectum. Un diagnostic du cancer de la prostate affecte donc durement la santé et la qualité de vie des malades. Pourtant, ces traitements n'améliorent pas forcément leur espérance de vie, car le cancer de la prostate évolue lentement. Tellement lentement que la plupart des patients finissent par

mourir d'autre chose avant d'en subir les effets. On peut donc se demander si, parfois, il ne vaudrait pas mieux... ne rien savoir.

EFFETS SECONDAIRES

Cette maladie n'est pas la seule pour laquelle la question se pose. Prenons le cas du cancer de la thyroïde. Bien qu'on en détecte de plus en plus, le taux de mortalité associé à ce cancer diminue peu. La faute, encore, au surdiagnostic, accuse Claire Schwartz, responsable du registre des cancers de la thyroïde à Reims. Celle-ci a calculé que dans la région Marne-Ardenne, la majorité des personnes auxquelles on avait détecté un cancer de la thyroïde entre 1975 et 2014 n'en avaient tiré aucun bénéfice, seulement des inconvénients. Le surdiagnostic a touché 73 % des femmes et 65 % des hommes de plus de 50 ans, et 62 % des femmes et 7 %

...



*“Les traitements coûtent cher,
que ce soit au malade
ou à la Sécurité sociale.”*

des hommes de moins de 50 ans. En 2016, le Centre international de recherche sur le cancer, basé à Lyon, estimait que 46 000 personnes auraient fait l'objet d'un surdiagnostic de cancer de la thyroïde en 20 ans, en France. La majorité d'entre elles auraient subi une ablation inutile de la thyroïde. La plupart doivent prendre une hormonothérapie de substitution à vie. Certaines ont également souffert d'effets secondaires, comme d'une altération de la voix ou d'une hypocalcémie.

RENOMMER CERTAINES MALADIES

Si les cancers de la prostate et de la thyroïde sont emblématiques des conséquences du surdiagnostic, tous les cancers seraient concernés, à plus ou moins grande échelle. L'amélioration de l'imagerie médicale permet en effet de détecter des tumeurs très petites. Mais les images ne disent rien sur leur agressivité, ni sur la vitesse à laquelle elles vont se développer. Pourtant, pour ne pas être accusés d'avoir laissé passer une tumeur qui pourrait se développer, les médecins sont poussés à traiter. Or, traiter n'est jamais anodin, notamment en oncologie. La chirurgie conduit à l'ablation d'un organe utile. La chimiothérapie fatigante, rend plus sensible aux infec-

tions, peut provoquer des nausées et des vomissements, la chute des cheveux. La radiothérapie peut elle-même provoquer d'autres cancers. Il faut aussi compter avec la stigmatisation sociale liée à la maladie. Lorsque l'on est diagnostiqué, il peut devenir plus difficile d'adhérer à une mutuelle ou d'obtenir un prêt. En outre, les traitements coûtent cher, que ce soit au malade ou à la Sécurité sociale. Ils contribuent à engorger les hôpitaux. Enfin, le mental en prend un coup. Ainsi, 15 % des femmes chez lesquelles a été diagnostiqué un cancer du sein souffriront d'anxiété ou de dépression dans les 5 ans. Quelles solutions ? Pas question de jeter le bébé avec l'eau du bain et d'éviter les dépistages. Ceux-ci restent le plus souvent utiles et les traitements associés sauvent des vies. Encore faut-il prendre leur résultat avec mesure. Les autorités sanitaires mondiales proposent, par exemple, de renommer les cancers qui évoluent lentement, de manière à ne pas pousser les médecins et les patients vers des traitements inutiles. Début 2017, l'Organisation mondiale de la santé devait publier une nouvelle classification des tumeurs thyroïdiennes. Les plus bénignes seraient rebaptisées “néoplasme thyroïdien folliculaire non invasif”, et ne seront plus traitées comme des cancers.

Toutes les maladies concernées

Le surdiagnostic touche tout type de maladies. Ainsi l'intolérance au glucose que l'on appelle parfois prédiabète. Cette condition se caractérise par des taux de glucose dans le sang légèrement anormaux, mais pas non plus suffisamment pour que l'on parle de diabète. Même si certains médecins préconisent de traiter le prédiabète comme un diabète, d'autres argumentent que plus de 65 % des personnes faisant un prédiabète ne deviendront jamais diabétiques. La question de l'intérêt de soigner se pose aussi pour les embolies pulmonaires très petites. Et pour des maladies mentales, comme la dépression ou la bipolarité. Certains psychiatres s'alarment notamment du surdiagnostic de maladies mentales chez les enfants, facilement étiquetés souffrant d'autisme ou de trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH).

Pour perdre du poids
ne soyez plus
obligé de choisir.



ACTIF ISSU DE LA RECHERCHE CLINIQUE

- Réduit le grignotage
- Diminue les pulsions alimentaires
- Rééquilibre l'alimentation
- Aide à une perte de poids progressive et durable, sans privation, sans frustration



ACTIF 100% D'ORIGINE NATURELLE | SOUMIS A DES ÉTUDES CLINIQUES | EFFICACITÉ PROUVÉE

Disponible sur Ovamine.com et en Pharmacie (ACL 982 99 93)

Ovamine

AVC

VITE LE 15 !



Visage paralysé



Interie d'un membre



Trouble de la parole



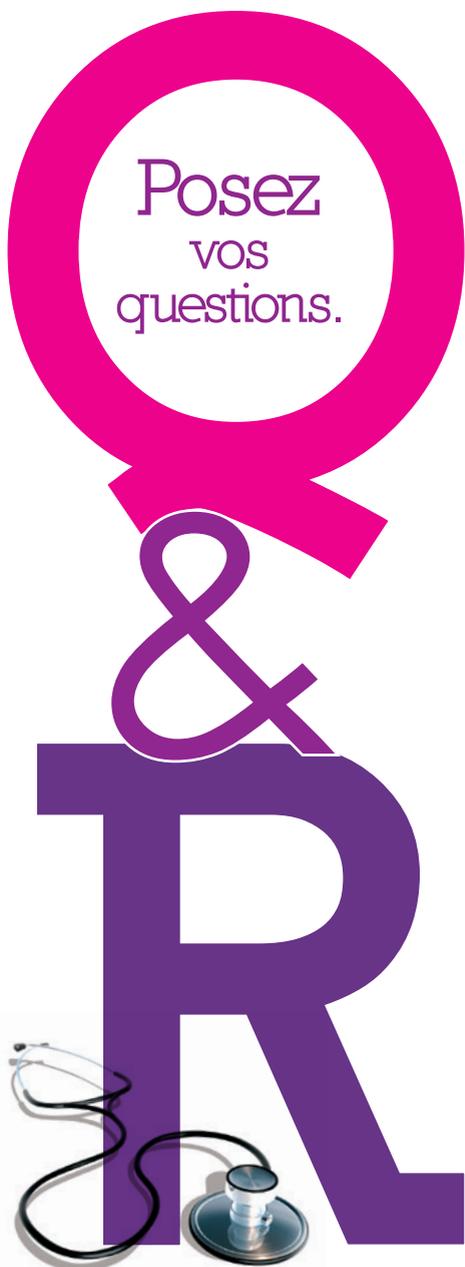
En urgence appelle le 15

Un seul
signe suffit

Pour plus d'information
sur l'AVC, parlez-en avec
votre professionnel de
santé et rendez-vous sur
www.avcvite15.com

En collaboration avec



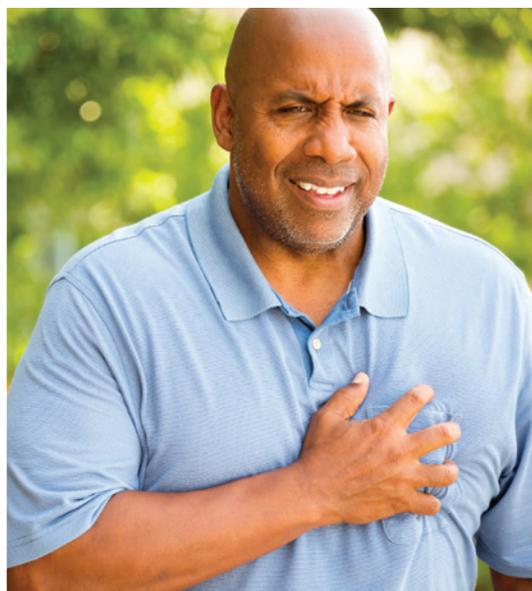


Posez
vos
questions.

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

DOULEUR À LA POITRINE

Je ressens parfois une forte douleur au milieu de la poitrine, dans le bas du sternum et jusqu'aux omoplates. Ça fait aussi mal dans l'œsophage. Ça dure de quelques minutes à 1 h. J'essaie de respirer profondément, de changer de position, le chaud ou le froid... Rien n'y fait. Faut-il que je consulte un cardiologue ? Pourra-t-il poser un diagnostic en dehors d'une crise ?

Robert, La Possession

Dr Marie Anne Dupiot, médecin généraliste

Si vous êtes en crise, vous devez appeler le 15 pour douleurs thoraciques pouvant faire évoquer un infarctus du myocarde (le muscle du cœur). Vous serez pris en urgence. En dehors des crises, votre médecin vous adressera à un cardiologue. Il fera un électrocardiogramme, une échographie du cœur, une épreuve d'effort. Et en fonction de ces résultats, l'exploration peut aboutir à un examen des artères coronaires qui irriguent le muscle du cœur. Ces examens, qui peuvent heureusement se faire en dehors des crises, sont nécessaires pour mettre en évidence une souffrance du myocarde. Une fois l'infarctus et la maladie coronarienne éliminés, votre médecin pourra chercher autre chose. Vos symptômes peuvent également faire penser à un ulcère gastrique.



AIR TROP CLIMATISÉ ?

Au bureau, je travaille dans la climatisation. J'ai les mains sèches, la peau irritée. Quels sont les risques de la climatisation pour la santé ? Quelles précautions prendre ?
Yvy, Guadeloupe

Dr Thierry Goupil, médecin généraliste

Le premier risque de la climatisation sur la santé vient du réglage de la température. L'organisme est sensible aux variations de températures et est ainsi plus vulnérable aux virus lorsqu'il passe du chaud au froid trop brutalement. Il faut donc veiller à ne pas avoir un écart de plus de 3 °C entre l'extérieur et l'intérieur. Je règle, par exemple, sur

27 °C la climatisation de mon cabinet quand il fait en général 30 °C dehors. Par ailleurs, un climatiseur contient des filtres à poussières qu'il convient de nettoyer régulièrement pour éviter les allergies. Quant à la sensation de peau sèche, elle est normale puisque la climatisation assèche l'air ambiant. Hydratez !

DON D'OVOCYTE

J'ai 23 ans. Puis-je bénéficier d'un don d'ovocytes sur notre île. Où se renseigner ? Quelles sont les conditions ?

Sophie Rambelo Manga, sage-femme

Le centre AMP du CHU Sud est le seul établissement agréé par l'agence de biomédecine pour le don d'ovocyte. C'est donc vers lui qu'il faudra vous tourner après avoir effectué un bilan de première intention chez votre gynécologue. Si vous rentrez dans les critères, vous pourrez bénéficier d'un don. Ces critères sont très variables. Il peut s'agir d'une anomalie chromosomique ou d'une insuffisance ovarienne. Mais nous recevons aussi des jeunes femmes qui ont suivi des traitements

Marie, Saint-Paul

de chimiothérapie ou qui sont en fin de parcours de fécondation in vitro. Une condition est cependant nécessaire : être en couple hétérosexuel. Sachez qu'il y a plus de receveuses que de donneuses et que l'attente peut parfois être longue. Mais vous êtes jeune. C'est un atout par rapport à d'autres femmes qui n'ont plus le temps d'attendre. Notez enfin que, pour les donneuses, le don d'ovocyte est un acte totalement bénévole et protégé par un anonymat strict.

RÉGLISSE ET HYPERTENSION



J'ai arrêté de fumer en mâchant des bâtons de réglisse. Est-ce que cela peut faire grimper ma tension artérielle. Quelles quantités prendre ?
Mano, Saint-André

Dr Julien Dufour, neurologue au CHU de Saint-Denis

La réglisse est une cause d'hypertension artérielle secondaire qui doit être recherchée systématiquement à l'interrogatoire. La réglisse contient de la glycyrrhizine que l'on retrouve dans de nombreuses boissons alcoolisées et non alcoolisées. À La Réunion, on consommait auparavant beaucoup de boissons à base de réglisse : Antésite, boisson anisée sans alcool et pastis. On retrouve également de la glycyrrhizine dans des bonbons comme le Zan, dans des chewing-gums aidant au sevrage tabagique et dans des produits censés donner bonne haleine. Le seuil limite d'absorption quotidienne est rapidement atteint. On estime qu'on ne doit pas dépasser 0,5 g par jour de glycyrrhizine. Le Zan ou l'Antésite contiennent 14 g de glycyrrhizine pour 100 g de substance.





EST-IL NARCOLEPTIQUE ?

Mon compagnon s'endort facilement sur une chaise ou en voiture. Il a déjà eu plusieurs accidents. Est-il narcoleptique ? Que faire ?
Frédérique, Cilaos

Dr Gilles Bourdais,
neurologue au CHU de Saint-Denis

Oui, il se peut que cela soit de la narcolepsie. Celle-ci se manifeste par des accès de sommeil invincibles, brefs et récurrents. Si cela dure depuis plus de 3 mois, il faudrait qu'il aille consulter un neurologue spécialiste dans les pathologies du sommeil afin de réaliser un enregistrement polysomnographique (analyse du sommeil). Cet examen se fait lors d'une nuit passée à l'hôpital dans une chambre avec caméra infrarouge. Il permet d'enregistrer le rythme cardiaque et la fréquence ventilatoire à la recherche d'apnée du sommeil. Cet examen recherche également des mouvements anormaux comme les mouvements périodiques de jambes. Il enregistre l'activité cérébrale du sommeil. Cet examen est analysé par le médecin et permet de poser un diagnostic précis. Si un traitement est nécessaire, celui-ci peut faire appel aux antidépresseurs, voire à des psychostimulants tels que les amphétamines.

CHONDRO-AID

FORT

Formule EXPERT
avec Harpagophytum
en cas d'inconfort articulaire



3 ACTIONS COMPLÉMENTAIRES*

- > Confort
- > Souplesse
- > Mobilité articulaire

Actuellement en TV



Complément alimentaire disponible en pharmacie.
Pour plus d'informations : www.chondro-aid.fr

Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé

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

AU COMMENCEMENT ÉTAIT
LE LAIT-CRÈME CONCENTRÉ...

LABORATOIRES
Embryolisse.
Culte depuis 1950.



Le Lisseur
Bonne Mine
primé aux



...TRÈS VITE ADOPTÉ PAR LES MAQUILLEURS.

PUIS EMBRYOLISSE CONÇUT LES SOINS
SECRET DE MAQUILLEURS®.

La gamme "Secret de Maquilleurs®" mise avant tout sur la qualité du teint et le naturel, en accord avec la philosophie Embryolisse fondée sur le respect des peaux les plus sensibles.

1 - Lait-Crème Concentré - soin hydratant idéal en base de maquillage - 2 - Eclat du Regard - petit stick surdoué à effet glaçon pour un regard frais - 3 - BB Cream - voile hydratant teinté SPF 20 effet nude - 4 - Lisseur Bonne Mine - soin jour défatigant immédiat et prévention du vieillissement - 5 - Lisseur Bonne Mine Intense - soin défatigant et anti-âge pour peaux matures - 6 - Soin Booster Cils - soin incolore revolumateur global du cil, pour des cils plus forts, plus longs, plus épais.

EMBRYOLISSE LA RÉUNION

Contact : Zinate Akbaraly - Tél : +262 692214162

C'est pour VOUS

1



Hydraliane Essence MA PEAU EST REPULPÉE

Hydraliane Essence de SVR est une formule gorgée d'actifs hydratants pour repulper la peau intensément.

À base de sucres hydrophiles, complexes d'acides hyaluroniques et 80 % d'eau physio-adaptée.

> Pharmacies

Texture aqua-gélinifiée inédite.

2



Hairvolution UN COUP DE JEUNE !

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

> Pharmacies

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

3



Crème Anti-transpirante MES PIEDS RESTENT AU SEC

La Crème Anti-transpirante Akiléine aux lipesters de soie régule la transpiration, lutte contre les bactéries et le développement de mycoses. Particulièrement indiquée pour les pieds à forte transpiration.

> Pharmacies

2 applications par jour pendant
2 semaines.

4



Oléascience FAITES PEAU NEUVE

Oléascience est un somptueux sérum-huile, concentré en bienfaits, à base de cristaux de Larmes et d'huiles (inca inchi, grenade, jojoba, son de riz), qui réduit les rides profondes et reconstruit l'élasticité de la peau.

Votre peau est plus lisse, plus ferme, plus jeune.

> Pharmacies

Riche en oméga-3, 6 et 9, vitamine E,
anti-oxydants et minéraux.

5



Phytoelixir LE SOIN LAVANT

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

> Pharmacies

Bon pour la nature, il ne contient pas
de tensio-actifs.

6



Ovamine TOUJOURS FAIM ?

En agissant sur les déséquilibres nutritionnels, le grignotage et les pulsions alimentaires, Ovamine vous aide à retrouver une alimentation variée et adaptée à vos besoins nutritionnels, sans privation ni frustration. Pour une perte de poids saine, simple et durable !

> Pharmacies

1 stick avant ou après chacun des 3 repas.

C'est pour VOUS

7



Blédilait Croissance BÉBÉ GRANDIT

Entre 10 mois et 3 ans, votre enfant grandit. Il devient de plus en plus autonome mais a encore des besoins nutritionnels spécifiques. Les experts de Blédina ont développé Blédilait Croissance avec du fer et de la vitamine C pour un fer mieux absorbé !

Format liquide de 250 ml.

> Pharmacies

Pratique : 1 bouteille = 1 biberon.

8



Lait-Crème fluide MULTIFONCTIONS

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

> Pharmacies

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

9



Dessata DÉMÊLAGE ULTRA-FACILE !

Dessata est la nouvelle brosse qui démêle vos cheveux en douceur, sans les casser ni les arracher, même lorsqu'ils sont mouillés. Ses 440 picots de 3 hauteurs sont flexibles, ils pénètrent mieux et ne génèrent pas d'électricité statique. Vos cheveux restent doux et brillants.

> Pharmacies

Choisissez votre couleur en fonction de vos envies !

10



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.

11



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 reconfortante au fini poudré prolonge la jeunesse de la peau.

> Pharmacies

À utiliser de jour comme de nuit.

12



Protections féminines LA DOUCEUR BIO

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

> Pharmacies

Hypoallergénique, sans matière absorbante chimique.

13



Arkokids Sommeil FAIS DODO...

La 1^{ère} solution buvable d'Arkopharma, 100 % d'origine végétale et bio pour les enfants. Découvrez Arkokids Sommeil, une association de 4 plantes biologiques.

La mélisse facilite la relaxation et l'endormissement. La verveine, associée à la lavande et au tilleul, favorise naturellement un sommeil réparateur et de qualité.

> Pharmacies

Le sommeil est essentiel à la croissance !

14



Go Repas Minceur MINCE, MA TAILLE !

Pratiques, les barres Go Repas Minceur constituent un repas minceur complet, riche en protéines (16,6 g / portion) contenant tous les nutriments essentiels.

Elles sont composées de protéines de soja, de chocolat au lait, de cubes d'abricot sec, de minéraux et vitamines, etc.

> Pharmacies

Pour perdre des kilos
ou stabiliser son poids.

15



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

16



Speed draineur ÉLIMINEZ, MINCISSEZ !

Tout nouveau dans la gamme des speed draineurs des laboratoires Nutreov, le goût pomme est un complément alimentaire qui favorise l'élimination de l'eau et la perte de poids. Sa formule concentrée de pomme, reine des prés, frêne, piloselle et queue de cerise viendra compléter efficacement un régime diététique.

> Pharmacies

Contient aussi un extrait de thé vert.

18



Forcapil Hair Activ RÉVÉLEZ LA BEAUTÉ DE VOS CHEVEUX

1 seul comprimé par jour de Forcapil Hair Activ, à avaler avec un grand verre d'eau au petit-déjeuner, de préférence pendant 3 mois pour être en phase avec la durée du cycle capillaire.

Pour retrouver croissance, force et densité capillaire !

> Pharmacies

Peut aussi être utilisé chez la femme enceinte et allaitante.

17



Articulations et Muscles ROULEZ LES MÉCANIQUES !

Avec le gel Articulation et Muscles, Friction Amica de Puresentiel, tous les coups sont permis ! Chocs, ecchymoses, douleurs post-traumatiques, musculaires ou articulaires, crampes... L'action mêlée de l'arnica et de 14 huiles essentielles soulage, décontracte, facilite la récupération et la préparation sportive.

> Pharmacies

Formule 100 % naturelle. En friction ou en compresse.

C'est pour VOUS

19



Sébium Mat Control STOP AUX IMPERFECTIONS !

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

> Pharmacies

Une action durable et une fraîcheur instantanée.

21



Masque cheveux MES CHEVEUX SONT BEAUX

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

> Pharmacies

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

22



Marmaites Plus T'I COUCHE BÉBÉ

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

> Pharmacies

La garantie de fesses sans rougeurs.

23



Lait 2^{ème} âge BÉBÉ VA BIEN !

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

> Pharmacies

Boîte pratique et hygiénique.

20



Ventre plat TAILLE DE GUÊPE

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

> Pharmacies

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

24



Fitflop MARCHEZ, 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 assurent un confort inouï.

> Pharmacies

Les semelles Fitflop soulagent immédiatement les pieds douloureux.

URIAGE

EAU THERMALE

**INNOVATION
THERMALE**

URIAGE
EAU THERMALE

EAU
THERMALE

**CRÈME D'EAU
HYDRATANTE**

Découvrez la puissance hydratante
de l'Eau Thermale d'Uriage
en crème pour redonner vie
aux peaux assoiffées

CRÈME D'EAU LÉGÈRE
Hydrate, Repulpe
Illumine

LIGHT WATER CREAM
Moisturizes, Replumps
Brightens

PEAUX NORMALES À MIXTES
NORMAL TO COMBINATION SKIN

HYPOALLERGÉNIQUE

URIAGE, L'EAU THERMALE DES ALPES



Distributeur exclusif



Union sacrée

Mariage : êtes-vous prêts ?

PAR CÉLINE GUILLAUME

"Sommes-nous faits l'un pour l'autre ?" "Le mariage va-t-il changer notre relation ?" Bien des doutes peuvent assaillir le couple. Normal. Le mariage est un engagement "pour la vie". Quelques conseils avant de faire le grand saut !

Auparavant, la question n'était pas de savoir si nous étions prêts pour le mariage ou non. Le mariage, c'était la planche de salut pour partir de chez ses parents ! "Tout en ayant une sécurité financière pour les femmes, et pour les hommes, l'assurance d'avoir un rapport sexuel régulier", considère David Gaulois, psychologue clinicien, psychopathologiste et psychothérapeute. Paulette, 21 ans de mariage, en témoigne : "Je

voulais sortir du carcan familial, être libre." Aujourd'hui, nous avons gagné la liberté de choisir de nous marier ou pas. Et les raisons de dire "oui" sont nombreuses : prouver son amour, s'engager, fonder ou officialiser une famille, acte sacré, rêve d'enfant, etc. Parce qu'il n'a plus un caractère obligatoire, le mariage est devenu une décision plus intime et surtout plus sincère. Et il est bien normal, au moment de franchir le cap, d'être en proie à quelques angoisses.

Est-il normal d'avoir des doutes ?

"Oui, car il s'agit d'un réel changement de catégorie de vie et d'inscription sociale, un engagement qui va affecter toute votre vie", explique Raphaël Spéronel, psychologue. Sur l'échelle d'évaluation du stress de Holmes et Rahe, le mariage arrive même en 7^e position, après la maladie ou la mort d'un proche ! "Les appréhensions portent sur la capacité à s'adapter à une nouvelle logique : construire à 2." Rien de tel qu'un vrai dialogue avec votre partenaire pour désamorcer cette angoisse. Réfléchissez aussi à votre vision du mariage. Le mot "mariage" renvoie-t-il pour vous à quelque chose de négatif ? Craignez-vous de connaître le même destin matrimonial que vos parents ? En avez-vous souffert ?

Quelles sont les bonnes questions à se poser ?

Celles qui vous permettront de mieux comprendre votre désir de mariage, vos appréhensions, et de mieux vous connaître. "Quelle image ai-je de la famille idéale ? Est-ce que je m'accepte et que je m'aime comme je suis ? Comment est-ce que j'envisage mon équilibre entre vie professionnelle, sociale, maritale, familiale ?" En revanche, "est-ce que je l'aime suffisamment ? Ou sommes-nous vraiment compatibles ?" sont des questions auxquelles seul le temps vous donnera des réponses ! "Il faut se poser les bonnes questions, mais surtout avoir une volonté forte d'y aller à 2, avec conviction

et confiance en soi et dans la vie", observe Raphaël Spéronel. Faire le point ensemble vous permettra d'aborder plus sereinement des situations qui pourraient s'avérer délicates dans le futur : "que signifie pour toi l'engagement ? M'aimes-tu comme je suis ? Savons-nous communiquer ? Dépasser et résoudre nos conflits ? Quelle sera la place de la fidélité dans notre couple ? Le sexe ? Le travail ? L'argent ? Les enfants ? Envisageons-nous l'avenir de la même façon ?"

Psychologiquement, ça va changer quoi, pour moi, d'être marié ?

Le mariage représente un rite de passage à une autre étape de sa vie. Un changement d'image de soi où inconsciemment, l'enfant s'autorise et est autorisé à devenir adulte, à créer sa propre tribu. Ainsi, la mère accompagnant son fils lors de la marche nuptiale, ou le père donnant la main de sa fille au marié, sonnent comme un dénouement symbolique du complexe d'Œdipe, où chacun des futurs époux "prend le monde et le ciel à témoin de la rupture symbolique avec son parent", analyse le psychanalyste Samuel Lepastier⁽¹⁾.

Et pour mon couple ?

"En couple depuis 20 ans, j'ai toujours eu peur que le mariage change quelque chose, vienne déséquilibrer mon couple, ajouter une pression", avoue Marika, 38 ans. Le mariage crée des droits et des devoirs (fidélité, secours, assistance...) qui peuvent en effrayer plus d'un. Aussi, une vision inconsciente du mariage, souvent héritée de l'histoire familiale, conduit certains à appréhender le mariage comme une "perte de légèreté, une routine obligée [...] nous amenant malgré nous à reproduire l'aspect pénible du mariage", constate Sophie Cadalen, psychanalyste (*Inventer son couple*, éd Eyrolles). Enfin, rattrapés par un manque de confiance en eux, certains mariés pensent désormais "posséder" l'autre. Mais le mariage peut changer le couple de manière bien plus positive. "Il ouvre un espace conjoint où l'on se choisit avec amour et raison. Il offre des rapports privilégiant l'harmonie et l'équilibre, avec reconnaissance et acceptation mutuelle", souligne Raphaël Spéronel. Pour Sylvie, mariée à 19 ans, le mariage permet de "ne pas se séparer à la moindre dispute !". Et ainsi aller de l'avant, réparer et non jeter au moindre signe de déféctuosité.

Peur du mariage ?

La gamophobie est "une peur irrationnelle du mariage qui renvoie à une mauvaise gestion des angoisses existentielles. Les raisons en sont inconscientes et relèvent des processus de la construction identitaire. Cette phobie peut se traiter, avec l'aide d'une psychothérapie". Raphaël Spéronel, psychologue.



Pour les enfants, est-ce que cela changera quelque chose ?

"Un jour, mes enfants m'ont demandé pourquoi ils n'avaient pas le même nom que leur mère. Cela a pesé dans la balance", admet Manuel, marié. À La Réunion, dans 4 mariages sur 10, le couple a déjà 1 enfant en commun. Beaucoup de couples se marient donc pour officialiser une famille. Cependant, le monde évolue. On voit émerger de multiples schémas familiaux "du fait de l'évolution structurelle et légale du mariage (pacs, homoparentalité, famille recomposée, éclatée, union libre, etc.)", explique Raphaël Spéronel. Une réalité que les enfants devront s'approprier, en construisant peut-être déjà d'autres normes et modèles.

Dois-je me fiancer pour être mieux préparé ?

Teintées d'un romantisme légèrement suranné, les fiançailles ne sont plus vraiment d'actualité et s'apparentent plus au passage d'une relation privée à la promesse publique de se marier. "Aujourd'hui, cette "période d'essai" est remplacée par le concubinage. Car celui qui se marie sans avoir testé la vie à 2 risque d'idéaliser le ma-

riage. Celui qui l'a déjà éprouvée sait de quoi il en retourne. Ces personnes n'auront pas les mêmes attentes", affirme David Gaulois. "On est prêt quand la vie en couple nous a prouvé que ce que nous aimons en l'autre est suffisamment fort pour accepter ce que nous aimons moins", pense Willy, 45 ans, 18 ans de mariage.

Le mariage modifie-t-il la vision des proches sur notre couple ?

Le mariage prend les autres à témoin d'un engagement. "J'ai voulu montrer à ma famille et à la société, la force et la solidité de notre amour", témoigne Ghizlane, 36 ans. En particulier de nos jours. "Les indicateurs statistiques montrent que la pérennité du couple n'est pas une mince affaire. Le mariage donne alors de la visibilité au couple. Il ne sert plus à l'initier mais à valider son existence et sa force aux yeux de tous", confirme Florence Maillouchon, directrice de recherche au Centre national de la recherche scientifique⁽²⁾. Par le mariage, les regards de la famille, des amis, de la société et de la loi s'introduisent dans le couple. Ils attendent "de cette unité, des relations harmonieuses. Car le couple est aussi une

dimension concrète d'un fantasme sociétal de bonheur partagé", révèle Raphaël Spéronel. Mais attention à ne pas céder à la pression de l'entourage. À vous de vous affranchir de ces différents regards, en vous recentrant sur l'essentiel : votre couple ! Surtout lors de la préparation des festivités.

Comment éviter le stress de la préparation du mariage ?

Les jeunes mariés, par désir de s'approprier leur mariage, choisissent aujourd'hui avec soin thème et invités. Parfois, en grandes pompes face à la pression de la société. "Dans certaines grandes familles ici, le mariage démontre une puissance sociale. Plus mon mariage est important, plus j'existe socialement", remarque David Gaulois. Certains s'oublient à ces calculs. "La cérémonie prend le pas sur ce qui est en jeu, [...] l'un finit par être oublié, au profit du spectacle de fête [...]. On est loin de l'écoute de soi, de l'autre", constate Sophie Cadalen. Le plaisir laisse place au stress, "sentiment objectif, ou non, d'être dépassé par une situation donnée", selon Raphaël Spéronel. Ainsi, prenez garde à ne pas devenir une *bridezilla* (contraction de *bride* (mariée) et *Godzilla*), une future mariée angoissée et odieuse. Et sachez une chose, votre mariage ne sera probablement jamais comme vous l'imaginez ! Mais ce sera un jour unique !

Le wedding blues est-il inévitable ?

La période de déprime post-mariage survient souvent lorsque, lors des festivités, la représentation a pris justement le pas sur l'essentiel. Un

mariage-événement, prélude au vide pathologique, vécu comme la conclusion d'une vie de jeune fille ou de jeune garçon. Et où le fameux "enterrement" peut sonner comme le glas de toute aventure intérieure : ça y est, nous sommes "casés". *"D'ailleurs, chez nombre de ces couples, l'étape suivante est logiquement l'enfant, parce que cela va les remotiver autour d'un projet. [...] Mais le mariage n'est ni la révélation ni la confirmation de rien. Que l'on ait un enfant ou que l'on se marie, les problèmes ne seront pas résolus pour autant"*, prévient Sophie Cadalen. Afin d'éviter ce moment de déprime, il faudra donc être vigilant et ne pas se perdre de vue lors de la préparation des noces. Car, lorsque le public va désertier la salle, il n'y aura plus que vous 2. Penser à se ménager un espace intime après, lors du voyage de noces, par exemple, peut prévenir cette période délicate.

(1) *Lune de miel, lunes de fiel*, Samuel Lepastier, Belin, 2006.

(2) Interview de Florence Maillolchon par Anastasia Vécrin, *Libération*, juillet 2016, à propos de La passion du mariage de Florence Maillolchon, Puf, Coll Le Lien social, 2016.

Le mariage, bon pour la santé !

Vous cherchez une bonne raison de vous marier ? Selon une étude, parue dans *Osteoporosis International*, le mariage pourrait être bénéfique pour la santé des os. D'autres enquêtes ont également conclu à d'autres bienfaits tels qu'un risque moindre de pneumonies, de cancers, de crises cardiaques, d'opérations chirurgicales ou encore de démences séniles. Mais des analyses approfondies ont indiqué que pour en bénéficier réellement, le couple, marié ou non, doit être heureux !

HapsatouSy



Meet-up HapsatouSy à l'Île de La Réunion

Diagnostiques capillaires
et conseils beauté,
retrouvez toutes les informations
sur la page
Facebook @HapsatouSyRéunion



Test : êtes-vous prêts pour le mariage ?

Qu'évoque pour vous le mot "mariage" ? Qu'en attendez-vous ?
Pour vous aider à faire le point, voici un test à faire seule ou à 2 !



1. Le mariage, vous y pensez...

- a. depuis le premier jour où il vous a embrassée ;
- b. depuis toute petite ;
- c. seulement depuis qu'il vous a fait sa demande.

2. Qu'évoque spontanément pour vous le mot "mariage" ?

- a. Fusion.
- b. Chemin.
- c. Prison.

3. Quelle image du mariage vous renvoie celui de vos parents ?

- a. Des hauts et des bas.
- b. Le bonheur absolu.
- c. Un exemple à ne surtout pas suivre !

4. Qu'attendez-vous de votre mariage ?

- a. Retrouver confiance en moi.
- b. Construire quelque chose à 2.
- c. Qu'il soit enfin fidèle !

5. Quelle place tient l'argent dans votre couple ?

- a. Chut, c'est un sujet tabou !
- b. Nous avons déjà un compte commun !
- c. C'est chacun sa bourse !

6. Il s'absente plusieurs jours pour le travail.

- a. Je suis angoissée.
- b. J'en profite pour voir mes amis.
- c. Enfin ! Je vais pouvoir m'éclater !

7. Quelles sont vos relations avec ses parents ?

- a. C'est ma seconde famille !
- b. Je fais avec...
- c. Moins je les vois, mieux je me porte.

8. Doudou a fait quelque chose qui ne vous a pas plu.

- a. Je boude.
- b. Je lui en parle et exprime ce que je ressens.
- c. Je hurle !

9. Le jour de votre mariage, vous le voyez :

- a. Doudou et moi collés l'un contre l'autre ;
- b. quelque chose d'inoubliable, avec ceux que nous aimons ;
- c. du strass et des paillettes. Il faut que ça en jette !

10. La dernière fois que vous étiez à un mariage :

- a. j'ai versé une larme lors de l'échange des anneaux ;
- b. j'ai demandé à la mariée l'adresse de son traiteur ;
- c. a. je me suis déchaînée sur la piste, complètement ivre.

Résultats



Vous avez une majorité de a **Prenez votre temps**

Romantique, fusionnelle, vous ne vous lassez jamais d'entretenir la flamme de votre couple. Ce qui rend votre relation piquante et pleine d'imprévu. Mais attention, le mariage semble tenir plus du fantasme que de la réalité. Connaissez-vous vraiment votre partenaire ? Quelles sont vos valeurs communes ? Vos objectifs de vie ? Et lui, vous connaît-il réellement ? Si vous dites toujours "nous" quand vous vous exprimez, attention à ne pas vous oublier dans la relation et vous réveiller un jour avec un sentiment d'injustice, si ce n'est de déception.

Vous avez une majorité de b **Oui, je le veux !**

Le mariage, vous l'avez bien compris, est une histoire de compromis. Vous privilégiez le dialogue et veillez au respect des désirs et besoins de chacun. Et vous avez raison. Réfléchissez, vous avez pris le temps de peser le pour et le contre, et avez analysé tous les aspects pratiques du mariage. Lancez-vous ! Et de temps en temps, n'oubliez pas d'ajouter un brin de folie et de romantisme dans votre couple, afin de pimenter la relation !

Vous avez une majorité de c **Un jour peut-être...**

Le mariage, pour vous, est synonyme de prison et d'ennui, une longue suite de contraintes et de concessions. Vous aimez vivre votre vie comme il vous plaît, à votre rythme, et prenez toute intrusion dans votre espace personnel pour un envahissement. Même si vous vivez déjà en couple, ces changements et ces responsabilités vous apparaissent trop importants, et vous donnent envie de fuir ! Une pression que vous ne pourrez sans doute pas supporter une fois mariée... Pourtant, aujourd'hui, le mariage n'est plus une condamnation à perpétuité. Peut-être que cette peur cache autre chose ? Celle de ne pas être à la hauteur de vos espérances et de vos idéaux ? Quels sont ces idéaux ? Et pourquoi ne seriez-vous pas à la hauteur ?

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

SOIN REGARD ABSOLU

EYES-ABSOLUTE®

FORMULE 6 EN 1 - EFFICACITÉ CRYO-BOOSTÉE



FORMULE 6 EN 1 - EFFICACITÉ CRYO-BOOSTÉE

Ce soin regard unique traite simultanément cernes et poches, rides et paupières lourdes, manque d'éclat et même cils affinis. Son secret : une formule directement inspirée des dernières techniques de médecine esthétique et une efficacité cryo-boostée grâce à sa texture ultra fraîche et son embout "massage glaçon". La performance à l'état pur.

1^{ER} LABORATOIRE FRANÇAIS
DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE

[1] Résultats à 28 jours - Tests sur 30 sujets. [2] Fondé en 1978.

Distributeur exclusif DOM TOM :

SANISCO

info@sanisco.com

CATTIER
PARIS

COSMÉTIQUE & NATURE

La Beauté
bio au
quotidien



COSMÉTIQUES BIO

www.cattier-paris.com

La brosse qui démêle vos cheveux en douceur !

Desgata



VENTE EN PHARMACIE

Distributeur exclusif : 

Votre rétro-planning beauté !

Vous avez fait le tour du sujet, posé les bonnes questions et pris une grande décision : vous passer la bague au doigt !

Pour être sublime le jour j, le maître-mot est or-ga-ni-sa-tion !

Voici un compte à rebours anti-crise de nerfs.



❑ J - 10 mois : robe de princesse

Budget en poche, voici les critères à prendre en compte : la silhouette de la robe (fourreau, de bal, empire...), le décolleté (cœur, bustier, ras du cou...), la traîne, la couleur ainsi que votre morphologie. Réalisez un *mood board*, une planche de tendances où seront collés les modèles qui vous ont plu. Les créateurs rivalisent d'imagination. **"La tendance est aux robes fluides et à la dentelle. Chez les hommes, le nœud papillon est un incontournable"**, note Lucie Mussard Benard, *wedding planner*. Messieurs, n'oubliez pas les accessoires (cravate, chemise, boutons de manchette, gilet, boutonnière...). Dernier conseil, restez centré sur l'essentiel : vous. **"Trop d'avis peuvent engendrer de la confusion. Seules 2 à 3 personnes maximum seront dans la confiance"**, propose Chloé Merelle, *wedding planner*.

❑ J - 3 mois : opération délestage

Si vous avez 2 à 3 kg à perdre, mieux vaut vous y prendre dès maintenant, et éviter les régimes draconiens entraînant 5 kg de plus post-mariage. Au menu, un max de fruits et légumes, et activité physique.

❑ J - 2 mois : idées coiffures

Chouchoutez vos cheveux en les abreuvant de soins. **Montrez à votre coiffeur le mood board de vos coiffures préférées, et la photo de votre robe de mariée.** Ensuite, vous conviendrez ensemble de la meilleure coiffure selon vos désirs, la forme de votre visage. Faites plusieurs tests. Sachez mesdames que le chignon reste un grand classique. Mais il est tout à fait possible de le revisiter en le portant très bas sur la nuque, bouclé, tressé ou très haut (chignon *bun*). Si vous préférez les cheveux lâchés, les accessoires seront parfaits pour les sublimer (couronne de fleurs, *headband*, perles, bijoux...).



❑ J - 4 semaines : astuce maquillage

Munie de la photo de votre coiffure et de votre robe de mariée, vous pouvez opter pour un cours personnalisé de maquillage pour le jour J, une maquilleuse à domicile ou un institut de beauté (le plus proche du lieu où se déroulera le mariage). Pensez waterproof et spray fixateur de maquillage, et faites plusieurs séances d'essais jusqu'à être parfaitement sûre de votre choix.

❑ J - 15 jours : mèche à mèche

Si vous souhaitez faire des mèches, c'est le moment pour qu'elles puissent se fondre dans votre couleur et que le résultat paraisse naturel. Pour une couleur, c'est 1 semaine avant, le temps qu'elle patine.

❑ J - 7 jours : peau zéro défaut

Le timing idéal pour laisser aux éventuelles réactions allergiques le temps de disparaître ! Chez vous ou en institut, pratiquez un gommage et nourrissez votre épiderme avec un masque adapté à votre type de peau. Matin et soir, à la sortie de la douche, enduisez votre corps d'une crème ou huile hydratante en insistant sur les parties sèches et rugueuses comme les coudes et les genoux. Buvez beaucoup d'eau !

❑ J - 3 jours : épilation au poil

Jambes, sourcils, aisselles, laissez-vous guider par des professionnels et hydratez bien votre peau après épilation.

❑ J - 2 jours : beauté des ongles

Appliquez 2 nuits de suite une crème hydratante ou une huile nourrissante (type carapate) sur vos petits petons et enfillez des chaussettes. Pro cédez à la manucure et à la pédicure. Évitez la vaisselle !

❑ J - 18 heures : bonne nuit

La veille du grand jour sera consacrée aux retouches de dernières minutes (épilation, manucure, pédicure...), à un grand bain relaxant suivi d'une bonne nuit de sommeil. Le meilleur soin pour un teint frais et unifié ! Et extinction des feux bien avant minuit, pour un repos vraiment réparateur.

❑ J - 2 minutes : détails ultimes

Habillée, coiffée et maquillée, n'oubliez pas le petit papier matifiant pour éliminer les éventuelles brillances, l'eau thermale pour rafraîchir et réhydrater la peau, et un petit coup de spray "haleine fraîche" avant de dire oui !



Choisir son alliance

"Lorsqu'elle sont faites sur mesure, les alliances commencent à partir d'un lingot d'or 18 carats de préférence. Elles racontent votre histoire, vos personnalités et ce que signifie votre mariage", commente Frédéric Lardier, fabricant bijoutier. Le choix est vaste et se fait selon plusieurs critères : budget, style (classique ou fantaisiste), matériau, forme, finition, présence ou non d'une pierre (diamant, saphir) et gravure. *"La tendance aujourd'hui est aux alliances appairées, rappelant celle de l'autre. Peu de gens y pensent, mais vous pouvez aussi amener l'alliance de vos arrière grands-parents afin de la faire réparer ou d'en concevoir une nouvelle."* Il vaut mieux s'y prendre 2 mois à l'avance chez l'artisan, contre 3 à 4 mois en magasin. *"N'oubliez pas que c'est un bijou qui devra vous plaire toute votre vie, avoir le même éclat, et ce, malgré les chocs..."*, conseille Frédéric Lardier. Comme le mariage !

Envie d'avoir le VENTRE PLAT ?

Faites le bon choix avec **MENOPHYTEA VENTRE PLAT !**

Formule SPÉCIFIQUE & CIBLÉE
sur le ventre rond

- Ballonnements⁽¹⁾
- Confort digestif⁽²⁾

Carvi⁽¹⁾



Menthe Poivrée⁽²⁾



Algue Rouge⁽²⁾



Vitamine B6



EN PHARMACIE / PARAPHARMACIE
FORMAT CLASSIQUE A.C.L. : 60785 17
FORMAT ÉCONOMIQUE A.C.L. : 60081 22

Plus d'informations
sur www.nutreov.com

Complément alimentaire

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

RÉPONSE INTENSIVE OLEASCIENCE



MATIS
PARIS
BEAUTY EXPERT

MATIS
BEAUTY EXPERT
RÉPONSE INTENSIVE
OleaScience
sérum - huile visage
vitamineur de jeunesse
oléosomes for face
young reactivator
15 mL e 0.51 fl.oz.

Inspiré de la recherche scientifique récente sur la longévité des cellules

VENDU EN INSTITUTS ET PHARMACIES AGRÉÉS - 06 92 65 23 63

Bouffée d'optimisme

Arrêt du tabac : avez-vous tout essayé ?

PAR ASTRID BOURDAIS

Les substituts nicotiques ont prouvé leur efficacité dans le sevrage de la dépendance physique au tabac. Mais parfois, c'est la dépendance psychologique qui est la plus forte. D'autres méthodes, moins classiques, font un tabac !

1 Acupuncture

"Arrêter de fumer est une décision difficile qui implique beaucoup de changements. L'acupuncture vise à rééquilibrer les énergies des patients afin qu'ils puissent mettre en œuvre leur plan", explique Marjorie Lobry, médecin acupuncteur. Une séance commence toujours par un entretien pour cerner les motivations du patient. Pourquoi fume-t-il ? Pourquoi arrêter ? L'acupuncture fait partie de la médecine chinoise qui repose sur le concept du flux des énergies. Avec les aiguilles et les cautérisations à l'armoise, le thérapeute enlève l'énergie en trop (en piquant) ou ajoute l'énergie manquante (en chauffant). L'énergie circule mieux, les émotions sont apaisées et le patient peut mener à bien son projet. Il s'agit de traiter davantage les causes

de la pratique addictive plutôt que le sevrage en lui-même. Bien qu'il existe quelques points répertoriés (les points Chiapi) pour l'arrêt du tabac, une véritable séance d'acupuncture doit se faire sur mesure et idéalement 1 fois par semaine jusqu'à ce que le patient se sente totalement sevré. *"Je couple souvent une séance d'acupuncture avec une prescription d'homéopathie ou de micronutrition pour contrer les effets indirects de l'arrêt du tabac, notamment sur la production de sérotonine, l'hormone du bien-être,* précise le médecin. *En effet, la nicotine augmente la durée de vie de cette hormone."* Les aliments riches en tryptophane (œuf, volaille, amandes et noix), en vitamines B et en oméga-3 peuvent être de bons alliés.



Hypnose

"C'est un outil pour accompagner le patient dans sa démarche. L'avantage, c'est que plus on pratique l'hypnose, plus le corps reconnaît les mécanismes qui entrent en jeu et peut les réutiliser facilement", explique Andrée Sagnes, infirmière et hypnothérapeute. Comme pour une séance d'acupuncture, il s'agit d'abord d'identifier les causes du tabagisme, à travers un entretien préalable. Souvent, l'addiction à la cigarette est une dépendance psychologique liée à la gestion des émotions : stress, colère, détente, plaisir... L'hypnose permet de reprogrammer l'inconscient pour dissocier la cigarette de ces émotions par une technique de suggestions personnalisées et de constructions métaphoriques adaptées à chaque patient. *"Une séance se déroule en 2 temps, avec d'abord 1 étape de relaxation qu'on appelle mise en état modifié de conscience, et ensuite 1 temps de travail sur l'objectif en lui-même."* Pour la thérapeute, l'hypnose marche à tous les coups pour arrêter de fumer dès lors que la volonté du patient est là, mais ne garantit pas les rechutes. *"C'est comme un mur de 4 m à franchir. Soit on essaie tout seul, on tombe, on se relève, et on recommence jusqu'à y arriver. Soit on saisit la perche que constitue l'hypnose. Mais ce n'est pas magique. Il faut travailler sur l'engagement."*

3

Thérapie EMDR

Cette approche de psychothérapie (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires), découverte à la fin des années 1980 aux États-Unis et largement utilisée depuis dans le traitement des états de stress post-traumatique (viol, deuil, accident, mais également pour les victimes d'attentats ou les vétérans de guerre), peut être un outil efficace dans le sevrage tabagique. *"La base de l'addiction vient d'une anxiété, explique Alexandra Muller, psychologue clinicienne victimologue. L'EMDR va enlever les raisons de cette anxiété et, donc, les raisons de fumer."* L'EMDR, thérapie validée par la Haute autorité de santé, utilise la stimulation sensorielle par le mouvement des yeux pour induire une résolution rapide des symptômes liés à des événements du passé. *"À la suite d'un événement brutal, inattendu et inexplicable, nous pouvons développer un sentiment d'insécurité, de faute, ou encore une mésestime de soi,* explique la psychologue. *La thérapie EMDR revient sur cet événement précis pour désensibiliser rapidement et définitivement le patient. L'EMDR permet de le débarrasser de ce ressenti irrationnel. Les effets sont bluffants."* En général, 3 ou 4 séances suffisent. Le praticien doit avoir suivi une formation reconnue et appartenir à l'association EMDR France (www.emdr-france.org).

Maladies d'amour

IST, on ne les laisse pas
passer!

PAR L'ASSOCIATION FRANÇAISE D'UROLOGIE (AFU)

Les infections sexuellement transmissibles (IST) connaissent une véritable explosion depuis une dizaine d'années. En cause, le recul du safe sex et le développement du sexe oral. Hormis le Sida et l'hépatite B, la majorité des IST se manifestent par des signes uro-génitaux. Avec le Dr Gérard Cariou, urologue, Comité infectiologie de l'AFU et le Pr Albert Sotto, maladies infectieuses et tropicales, CHU de Nîmes.



Les gonococcies

Dans la pratique de l'urologue, c'est l'IST la plus fréquemment rencontrée. Assez répandue avant l'épidémie de Sida, sa fréquence avait chuté dans les années 1990. Depuis 2005, en revanche, elle est en recrudescence (15 000 cas diagnostiqués en 2014). **Chez l'homme, la maladie est toujours symptomatique. Son nom populaire (chaude-pisse) est très évocateur.**

La gonococcie provoque une urétrite aiguë responsable d'une sensation de brûlure à la miction. **Pour la femme en revanche, elle est peu symptomatique.** La maladie se traduit souvent par une petite irritation de la vulve (vulvite), quelques écoulements vaginaux (leucorrhées) et des signes urinaires (urétrite) que la patiente peut confondre avec une cystite (infection urinaire).

Le sexe oral est-il risqué ?

"Dans ma pratique, je vois beaucoup de gonococcies transmises par fellation, explique le Dr Gérard Cariou. Une rumeur s'est répandue affirmant que la salive était antiseptique, qu'elle était notamment capable de neutraliser le VIH, et que le sexe oral était donc sans danger. C'est faux !" Tous les rapports peuvent être contaminants. Le gonocoque infecte aussi bien les voies génitales que le rectum ou le pharynx.

LE
SAVIEZ-VOUS ?
La présence d'une IST
dans les voies génitales multiplie
par 2 à 5
le risque d'être
contaminé par le VIH
lors d'un rapport non protégé.



© ISTOCKPHOTO

► La syphilis

Elle avait pratiquement disparu. Comme toutes les autres IST, elle revient en force en lien avec des comportements sexuels à risque. **Le premier signe d'alerte chez l'homme est la présence d'un chancre qui peut être masqué si l'homme ne décalotte pas (phimosis).** Le piège est que ce chancre est indolore. Au bout d'un mois, il forme une induration et guérit spontanément. Mais le micro-organisme responsable (tréponème) persiste dans l'organisme où il va entraîner des syphilis tardives. **Chez la femme, la primo-infection est encore plus difficile à voir car seul un examen gynécologique est à même de révéler la présence d'un chancre.** Des localisations extra-génitales sont de plus en plus fréquentes (anales, amygdaliennes).

► La chlamydiose

En population générale, il s'agit de l'IST la plus fréquente. Des travaux américains ont montré que 10 % des étudiantes étaient porteuses asymptomatiques de la bactérie. En effet, le piège est que la chlamydiose est souvent une maladie peu symptomatique. Elle peut évoluer à bas bruit et provoquer une inflammation des trompes de Fallope avec risque obstructif et évolution vers la stérilité. La chlamydiose est d'ailleurs la principale cause de stérilité féminine par obstruction.

Le même phénomène est décrit chez l'homme où l'infection de l'urètre

peut diffuser vers les canaux déférents puis l'épididyme provoquant une épидидymite, et l'occlusion de ces canaux. Plus rarement, la chlamydia est responsable d'une périhépatite avec adhérences hépatopariétales. Quels sont les signes d'alerte ? Comme la gonococcie, la chlamydiose est plus bruyante chez l'homme que chez la femme chez qui, elle peut être confondue avec une cystite. Les signes se manifestent entre 1 semaine et 2 mois après la contamination. *"Ce sont souvent des urétrites sans écoulement chez l'homme qui s'accompagnent de brûlures à la miction mais sans signe extérieur visible",* explique le Dr Cariou.

Comment se protéger ?

Le mode de contamination est le même que pour le gonocoque et l'utilisation du préservatif est requise. *"Chez l'homme, de simples brûlures à la miction doivent amener à consulter."* Le médecin réalisera une PCR (méthode d'amplification de l'ADN, nldr) sur le 1^{er} jet urinaire pour caractériser la présence de la bactérie.



Halte aux idées fausses !

Aujourd'hui le préservatif n'est plus nécessaire.

FAUX. Le préservatif reste la meilleure protection contre les IST et pas seulement contre le Sida ! Le développement des trithérapies a conduit à une diminution dramatique de son utilisation. Les autres IST flambent !

Le sexe oral n'est pas contaminant.

FAUX. La salive n'est en aucun cas protectrice contre les IST. De nombreuses maladies sont véhiculées lors de fellations et cunnilingus. La moitié des cancers de l'oropharynx seraient dus au virus HPV, probablement transmis lors de relations amoureuses.





Les IST virales

L'herpès virus (HSV) et le papillomavirus (HPV) sont extrêmement répandus.

► L'herpès virus

Traditionnellement, on distinguait 2 variants : l'HSV1 localisé près de la zone buccale et responsable du fameux "bouton de fièvre" et l'HSV2 touchant la sphère génitale et provoquant à ce niveau des vésicules très douloureuses. Avec la pratique du sexe oral, l'épidémiologie change et les 2 virus se retrouvent aux 2 localisations avec des symptômes semblables.

La primo-infection se traite facilement avec des antiviraux et peut être rapidement guérie si elle est prise à temps. En revanche, une fois le virus installé dans les ganglions, la maladie récidive fréquemment.

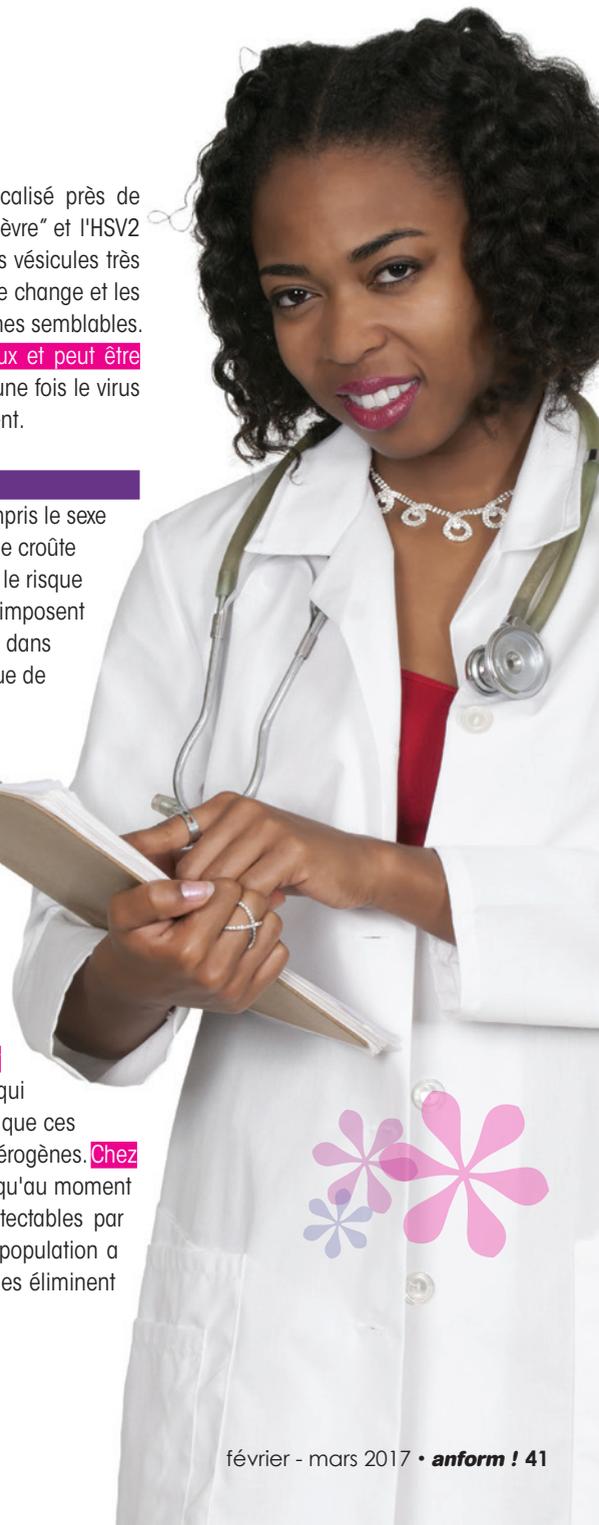
Comment protéger son partenaire ?

En cas d'herpès buccal on s'abstient de tout contact y compris le sexe oral tant que la vésicule n'a pas cicatrisé. L'apparition d'une croûte marque le début de la guérison. Une fois la croûte tombée, le risque de transmettre le virus disparaît. Les mêmes précautions s'imposent si la localisation est génitale. Tant que les vésicules situées dans le vagin, sur la vulve ou sur le pénis n'ont pas guéri, le risque de dissémination du virus est majeur.

► Le papillomavirus

Il en existe presque 200 sérotypes. La plupart sont bénins. Mais quelques-uns sont oncogènes. **L'HPV est notamment à l'origine de presque 100 % des cancers du col de l'utérus. Chez l'homme, il provoque des condylomes ou "crêtes de coq" qui peuvent être très visibles lorsqu'ils sont acuminés (en relief).** Mais il existe des condylomes plans qui passent facilement inaperçus. Le piège réside dans le fait que ces condylomes plans sont en général vecteurs des HPV cancérigènes. **Chez la femme, l'infection est totalement asymptomatique.** Jusqu'au moment où elle provoque des dysplasies (état précancéreux) détectables par frottis cervical. Il est probable que la quasi-totalité de la population a été en contact un jour avec l'HPV, mais 70 % des personnes éliminent spontanément le virus.

Plus d'infos : www.urofrance.org.





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

L'homéopathie pour soulager les symptômes de notre stress.

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

Sédatif PC pour retrouver notre équilibre.

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



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

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

Sédatif PC, médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les états anxieux mineurs et émotifs, les troubles mineurs du sommeil, aux 6 substances actives. Chez l'enfant, un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin. Enfant de moins de 6 ans : faire dissoudre le comprimé dans de l'eau avant la prise, en raison du risque de fausse route. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent après 7 jours, consultez votre médecin. Visa 16/03/68829541/GP/004.



Sédatif PC, réduisez votre stress tout au long de la journée pour mieux dormir la nuit.

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

MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE
Vendu en pharmacie, sans ordonnance.



www.boiron.fr

PAR ANNE DEBROISE

Les médicaments sont souvent produits et testés dans des pays tempérés. Heureusement, la plupart se conservent et fonctionnent aussi très bien en climat tropical. Moyennant quelques précautions...

Chaud devant

Médicaments : attention chaleur

Les médicaments ne sont pas éternels. C'est bien pour cela qu'ils sont fournis avec une date d'expiration. Mais la chaleur peut accélérer leur dégradation. À partir d'une certaine température, des principes actifs perdent de leur activité. Ce qui pose un problème important pour des médicaments, comme l'insuline, qui doivent être dosés précisément. D'autres forment des produits de dégradation qui s'avèrent toxiques. Les climats chauds et humides peuvent, par exemple, transformer l'aspirine en acides acétique et salicylique qui

irritent l'estomac. En se dégradant, certaines crèmes peuvent provoquer des allergies.

ATTENTION FRAGILE

Que faire quand on vit à La Réunion ? "Les médicaments destinés aux zones tropicales font l'objet d'études de stabilité dans des conditions tropicales, explique Anne Carpentier, pharmacienne et responsable de la qualité des médicaments aux Entreprises du médicament (Leem). La plupart supportent très bien le climat réunionnais, qui n'est pas non plus un climat extrême.

...

...

Mais certains médicaments sont sensibles à la chaleur. Ils ne seront pas emballés de la même manière. Par exemple, ils peuvent être emballés dans un blister aluminium plus protecteur qu'un blister polyéthylène transparent." Il suffit donc de regarder l'emballage. S'il ne porte aucune mention particulière, c'est que le médicament peut se conserver à température ambiante. Les tests ont montré que ses caractéristiques ne bougent pas même s'il passe 6 mois à 40 °C. C'est le cas de la plupart des formes sèches (comprimés, gélules, poudres). Si l'emballage mentionne "À conserver à une température inférieure à 25 ou à 30 °C", le médicament doit être entreposé dans une pièce fraîche de la maison. Il s'agit de produits qui pourront supporter des températures au-delà de 30 °C pendant quelques jours. Mais il faut rester vigilant car un médicament n'est pas un produit anodin. Beaucoup de crèmes et pommades entrent dans cette catégorie.

TRANSPORT SENSIBLE

En revanche, quand l'emballage précise "À conserver entre 2 et 8 °C", le médicament doit être stocké au réfrigérateur. C'est le cas des vaccins et de nombreuses formes liquides ou injectables. Pensez à emmener un sac isotherme avant de les acheter à la pharmacie pour ne pas rompre la chaîne du froid. Mais ne mettez pas de bloc de glace directement en contact avec le médicament dans le sac. Le produit ne doit pas geler ! Pour la même raison, vous placerez

ces produits dans le compartiment principal du réfrigérateur et surtout pas dans le freezer. D'une manière générale, c'est lors des transports que les médicaments risquent de souffrir le plus des changements de températures. Il est donc recommandé de ne pas trop les trimballer et de n'emmener que le strict nécessaire en déplacement.

COMPRIMÉS SUSPECTS

En voiture, évitez de les laisser sur la plage arrière ou dans le coffre. En avion, prenez vos médicaments en bagage à main, cela leur évitera de subir de grosses variations de températures, entre les soutes gelées et le tarmac brûlant. Chez vous, ne gardez pas vos médicaments dans la salle de bain. Ils craignent l'humidité. Préférez une caisse dans un lieu plus frais et plus sec, à l'abri de la lumière, et hors d'atteinte des enfants. Par exemple, dans une boîte en haut du placard d'une chambre climatisée. Ne faites pas de provisions. Les médicaments sont mieux conservés à la pharmacie que chez vous ! Enfin, les médicaments vendus en Métropole ne sont

pas prévus pour le climat réunionnais (même si la plupart le supportent très bien). Il vaut donc mieux acheter ses médicaments sur place, là où ils seront consommés. En cas de dépassement, prenez conseil auprès de votre pharmacien. Lui seul pourra vous dire si la chaleur a pu altérer le médicament. À moins que l'aspect du produit ait changé. Une crème qui a tourné, un ovule qui a fondu, un comprimé qui s'effrite, ou pire, qui a changé de couleur, doivent vous mettre la puce à l'oreille... On les ramène à la pharmacie illico ! Anne Carpentier rappelle tout de même qu'"il ne faut pas hésiter à faire une réclamation auprès du service client du laboratoire pharmaceutique si vous remarquez qu'un médicament que vous avez conservé comme spécifié semble s'être dégradé". Les coordonnées du service client sont accessibles sur le site internet du laboratoire. "Un médicament n'est pas un produit anodin." Bref, on en prend soin, on observe les recommandations de conservation et de prescription et, au moindre doute, on prend conseil auprès de son pharmacien.

Bien s'hydrater

En 2015, l'Agence nationale de la sécurité du médicament ANSM publiait un rapport rappelant les précautions lorsque l'on prend des médicaments et qu'il fait chaud. Certains principes actifs interagissent en effet avec le système de régulation de chaleur du corps. Ils peuvent donc aggraver la déshydratation, favoriser un coup de chaleur, induire une hyperthermie... C'est le cas des diurétiques qui augmentent la production d'urine et sont parfois utilisés pour soigner l'hypertension. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens, comme l'aspirine, peuvent devenir toxiques pour les reins en cas de déshydratation. D'autres molécules chargent aussi beaucoup les reins, comme les antidiabétiques. Les autorités sanitaires ont observé, lors de la canicule de 2003 dans l'Hexagone, une mortalité chez les patients de plus de 70 ans prenant des neuroleptiques ou des antidépresseurs. Hydratez-vous donc encore plus si vous prenez des médicaments ! Avec un traitement, il vaut mieux boire de l'eau que des jus de fruits (bien sûr, pas d'alcool). Certains composants de jus de fruits comme le pamplemousse peuvent interagir avec la substance active et diminuer ou modifier ses effets.

CORBIAN

ORGANYC.



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



PROTÈGE-SLIPS



SERVIETTES
(3 TAILLES)



TAMPONS
(AVEC OU SANS
APPLICATEUR)

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

La première gamme de protection féminine
en **coton biologique certifié** !

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



Toute première fois

Ma première rencontre avec bébé

PAR VALENTINE BELLIN-ROBERT

Durant les 9 mois de grossesse, on l'a imaginé, désiré, fantasmé. Plusieurs femmes nous racontent leur premier regard, premier contact avec bébé. Un moment magique pour certaines, déconcertant pour d'autres.

"Je n'en revenais pas"

Quand on a mis mon bébé sur mon ventre, juste après sa naissance, c'est comme si tout à coup, le monde autour avait disparu. Plus de décor d'hôpital, plus de personnel en blouse. Je ne voyais que mon bébé. Je répétais incrédule et les yeux pleins de larmes : "C'est toi ? C'est toi mon bébé ?" Je n'en revenais pas. C'est le moment le plus intense, le plus émouvant et aussi le plus magique de ma vie. Pour une femme, cela ressemble vraiment à un miracle de mettre au monde un enfant.

Catherine, 52 ans

"Comme un animal"

Lorsqu'il a été sur mon ventre, mon ressenti a été très animal. Je me souviens encore de son odeur. J'avais l'impression que mon odorat était décuplé. Je trouvais qu'il sentait tellement bon ! C'est ce qui me revient en premier. C'est drôle car beaucoup de copines me disent qu'elles ont vérifié que leurs enfants aient tous leurs doigts et leurs orteils. Ça ne m'a pas effleuré l'esprit une seule seconde. De toutes les façons, je l'aimais.

Éva, 26 ans

"J'ai pleuré"

Quand j'ai vu mon bébé pour la première fois, j'ai pleuré. Sûrement d'épuisement, ou de soulagement. Puis, j'ai immédiatement culpabilisé, car je ne ressentais pas cette vague d'amour dont parlent beaucoup de mamans. Non, je ne ressentais rien à son égard. J'étais juste sous le choc de ce qui venait de se passer. Et cet état a duré plusieurs semaines.

Marie, 60 ans



"Comme un étranger"

Je n'ai rencontré mon fils que le lendemain, à cause d'un accouchement très douloureux, avec césarienne sous anesthésie générale. C'était une sensation bizarre. Il était comme un étranger, alors que nous avons été ensemble durant 9 mois. Je l'ai tenu dans mes bras. Je n'ai pas senti cet enthousiasme comme beaucoup de mamans. C'est une fois rentrée à la maison que j'ai réellement fait connaissance avec lui. Et maintenant, je l'aime plus que tout au monde.

Magali, 45 ans

"Très fière"

J'ai accouché par césarienne. J'étais plutôt amorphe mais lorsque j'ai vu ma fille arriver dans les bras de la sage-femme, je me suis dit qu'elle était vraiment belle. Elle avait une jolie tête ronde, des cheveux bruns... J'avais toujours trouvé les nouveau-nés un peu difformes, mais pas elle. J'étais très fière qu'elle soit ma fille.

Ingrid, 28 ans

"J'ai culpabilisé"

Ma première rencontre était déconcertante. Je n'ai pas "reconnu" mon bébé, je n'ai eu aucun élan d'amour irrépressible. Rien. Il faut dire que l'on ne nous a pas laissé beaucoup le temps pour nous présenter. Mais j'étais paniquée à l'idée de ne pas avoir le coup de foudre maternel. On ne parle de cette rencontre que comme un moment magique. Personne ne vous dit que ça ne l'est pas forcément. J'ai énormément culpabilisé. J'aurais aimé que quelque part, dans tout ce que j'ai pu lire, il soit mentionné que le coup de foudre n'est pas systématique et que ça ne fait pas de nous une mère indigne pour autant.

Hélène, 55 ans

"Personne ne parlait"

Quand elle est sortie, l'équipe nous l'a montrée, puis l'a posée contre moi. Ça a été un grand moment de soulagement. Elle avait de grands yeux et regardait partout. Personne ne parlait dans la pièce, on savourait ce moment à 3. Le papa et moi, on la regardait, on la découvrait. Elle était toute sage. J'avais juste l'impression de déjà la connaître.

Cynthia, 28 ans

"Une expérience bouleversante"

Les rencontres avec mes 2 enfants se sont faites après des accouchements naturels, sans péridurales. Ce fut, d'une part, un soulagement et, d'autre part, un immense moment de bonheur. J'ai senti comme une explosion au fond de mon être, de mon âme, un amour d'une puissance transcendante. Serrer contre ma peau mes fils tout juste nés a été l'expérience la plus magnifique et la plus bouleversante de ma vie. Et je suis littéralement tombée en amour pour mes enfants même si ce sentiment était déjà présent pendant ma grossesse.

Karine, 34 ans

PAR PRISCILLA ROMAIN

Nos enfants sont désormais les enfants du numérique. La technologie fait partie de leur capital culturel et social. Elle est un acquis majeur pour eux en même temps qu'une source de dangers.

Génération Z

Nos enfants



L'expression "digital native" apparaît dans les revues sociologiques dans le milieu des années 1990. Elle désigne les enfants qui ont grandi en plein boum du numérique (ordinateurs, jeux vidéo, web, réseaux sociaux, NTIC). Cette avancée technologique majeure a entraîné presque directement une mutation sociale. Dès lors, on parle de fossé générationnel entre les "native" et les "immigrants". Ce dernier terme désigne les per-

sonnes issues de l'ère de l'analogique et qui ont dû procéder à une migration vers le numérique avec une utilisation maladroite et souvent parcellaire. Toutefois, les immigrants ont appris à s'adapter très rapidement, notamment grâce à des applications et des outils de plus en plus intuitifs. Il y a aussi un fossé générationnel et une course technologique entre les premiers immigrants aujourd'hui cinquantenaires, les premiers natifs du numérique, 25-40 ans, et ceux qui font désormais partie de la "Génération Z", les 12-24 ans.

INDIVIDUS MULTITÂCHES

Dans les années 2000, les sociologues et psychologues technophiles ont été les premiers à s'extasier des potentialités énormes qu'internet mettait à disposition des enfants. Aujourd'hui, enfants, adolescents et jeunes adultes vivent entourés d'appareils connectés, baignent dans le Wi-Fi et le Bluetooth. Quand ils délaissent leur smartphone, c'est pour attraper une tablette, tout en recherchant autre chose sur leur ordinateur portable. Et, en cas de panne, ils filent sur leur console de jeu vidéo. Michel Serres, philosophe et historien des sciences a publié des tribunes dithyrambiques sur l'utilisation éducative des écrans. Il a été le premier à évoquer le décloisonnement des connaissances. Avant internet, l'apprentissage était fléché par les livres et les orientations scolaires. Internet abolit ces barrières par la magie des liens hypertextes. Se spécialiser n'a plus de sens quand on a la possibilité d'acquérir plusieurs connaissances pratiques à

la fois. L'exemple majeur de cela est la folie des tutos vidéo ou écrits. Plus besoin d'un CAP coiffure pour se faire une jolie tresse pour une grande occasion. Les jeunes filles apprennent à se maquiller sur internet grâce à une mise en commun des savoirs pratiques. Une révolution qui a bousculé les fondements de l'école et du savoir théorique. Les enfants veulent apprendre des choses concrètes susceptibles de leur servir dans la vie. Cela crée des individus multitâches, capables de gérer plusieurs choses en même temps, d'acquérir plusieurs savoirs à la fois. À un tel point que plusieurs spécialistes de l'éducation demandent une évolution de la scolarité, pour qu'elle implique un volet connecté et des formations encadrées sur internet qui viendraient compléter l'enseignement théorique traditionnel de l'école.

Cette évolution permettrait aussi de réconcilier les enfants avec le système scolaire qui pour l'instant ne suit pas leur rythme.

BOND COGNITIF

Les tout premiers sociologues, psychologues et neurologues qui se sont penchés sur la question de l'utilisation du numérique par les enfants ont été extrêmement pessimistes. Désocialisation, perte cognitive, deshumanisation, brouillage des frontières morales, difficulté de contrôle des contenus. Internet représentait clairement un danger pour l'éducation et l'évolution des enfants. Ce sont exactement les arguments qui ont été utilisés lors de l'avènement de la télévision. Aujourd'hui, les scientifiques ont une approche plus fine de l'impact du numérique sur le déve-

...



...

veloppement cérébral des enfants. Ils ont confirmé les conclusions de Michel Serres. Le numérique est, en effet, un bond cognitif pour ses utilisateurs. Leur cerveau n'est pas différent, mais il est utilisé différemment. Dans une étude publiée en 2015, le chercheur Olivier Houdé parle de "TGV cognitif" qui envoie les informations de l'écran collectées par l'œil directement vers le pouce qui navigue sur l'écran. Ce système mobilise le cortex préfrontal qui améliore la rapidité de décision en lien avec les émotions. En revanche, il inhibe la partie du cerveau qui gère la prise de recul et la résistance cognitive. Les temps de réaction sont bien plus lents. Par extension, les enfants du numérique

ont une toute nouvelle gestion du temps, tributaire du temps de chargement d'une page web ou d'une application. Cette gestion des informations explique pourquoi la lecture est différente, "bondissante" pour saisir rapidement les informations qui paraissent importantes.

UTILISATION ÉQUILBRÉE

En revanche, trop sollicitée, cette capacité peut, en effet, se muer en trouble cognitif et provoquer des troubles de l'attention, la prise de décisions absurdes, parfois collectives et une certaine impulsivité.

La solution d'Olivier Houdé est d'enseigner aux enfants à résister. Les entraîner, à l'école notamment, à remettre en service la partie du cerveau qui gère le contrôle cognitif par le raisonnement, la catégorisation, pour apprendre au cerveau à résister "à sa propre déraison". De danger, le numérique qui est inévitable doit tout simplement faire l'objet d'un apprentissage et d'une utilisation équilibrée entre le cortex préfrontal et les autres parties cérébrales. Certaines études proscrirent l'utilisation du numérique dans certaines conditions. Si les développeurs Web de la Silicon Valley, eux-mêmes, tiennent leurs petits en dehors des écrans, c'est parce qu'il a été prouvé que l'exposition aux écrans des enfants entre la naissance et l'âge de 6 ans provoque des troubles cognitifs importants, voire majeurs. Les conséquences : des troubles



moteurs, une défaillance cognitive (l'enfant ne réagit plus aux stimulus de son environnement comme il le devrait mais uniquement à ceux de l'écran), et des troubles du langage. D'autre part, une étude norvégienne appelle à la limitation de l'utilisation des appareils dans une journée. Des adolescents exposés à plus de 4 appareils différents dans la journée s'exposent à des troubles du sommeil. Alors qu'ils devraient dormir 7 à 8 h pour être opérationnels, ils ne dorment que 5 h. Le risque devient avéré quand l'utilisation de l'écran se fait 1 h avant d'aller au lit. Elle retarde le moment de l'endormissement et favorise un sommeil agité. À Taïwan, par exemple, le parlement a voté une amende pouvant aller jusqu'à 1 400 euros pour les parents qui laissent les enfants abuser des écrans et objets connectés !



RESPIREZ UN AIR PLUS PUR!

Acariens, virus, germes... Saviez-vous que l'air que vous respirez à l'intérieur peut être jusqu'à 100 fois plus pollué qu'à l'extérieur* ?



EFFICACITÉ NATURELLE²⁾



Luttez contre la pollution de l'air intérieur !

Pour respirer un air plus pur et limiter les sources d'épidémies ou d'allergies⁽¹⁾, utilisez le Spray PuresSENTIEL Assainissant. Sa formule brevetée réunit pas moins de 41 huiles essentielles 100% naturelles.

Sa tolérance et son efficacité sont démontrées par 12 études⁽²⁾, entre autres sur des virus tels celui de la grippe A, des bactéries, mais aussi sur des acariens et des champignons microscopiques.

À la maison, en voiture, au bureau...

Pulvérisez ce spray aux quatre coins de la pièce à vivre, plusieurs fois par jour. Pratique et sans gaz propulseur, existe en 200 ml, format familial économique de 500 ml et en format nomade 75 ml.

99,8 % des utilisateurs sont satisfaits**, c'est le réflexe air pur de toute la famille.

1 VIRUCIDE

2 BACTÉRICIDE

3 FONGICIDE

4 ACARICIDE



OPÉRATION MAINS PROPRES !

La formule du Gel antibactérien PuresSENTIEL Assainissant réunit alcool d'origine végétale et 3 huiles essentielles, et élimine 99,9 % des bactéries⁽³⁾. Ce gel, enrichi en aloe vera, permet de désinfecter les mains en douceur. Idéal pour éviter la contamination par contact.

PuresSENTIEL

ASSAINISSANT

L'efficacité à l'état pur

Découvrez toute la gamme PuresSENTIEL Assainissant sur www.puresSENTIEL.com

+ En pharmacie

Utilisez « PuresSENTIEL Assainissant Spray aérien » et « PuresSENTIEL Assainissant Gel » avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant ces produits. (1) Allergies provenant des acariens. (2) Études scientifiques PuresSENTIEL. (3) EN 13727 (1 min) et EN 1500 (1 min). * Environmental Agency, 2009, source EPA Indoor Air Quality Tools. ** Test de satisfaction - 8 969 consommateurs.



© GREATAS

Roméo & Juliette

Ado : l'aider à se remettre d'un chagrin d'amour

PAR SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

Avec l'adolescence, vient le temps des premiers chagrins d'amour. Il est souvent difficile pour les parents de savoir comment réagir. Le conseiller ? Faire comme si de rien n'était ? L'envoyer chez le psy ? Voici quelques conseils.

1 Ne pas moraliser

Les adolescents ignorent encore beaucoup de choses sur eux et la relation à deux. Les premiers chagrins d'amour constituent des expériences enrichissantes même si elles ne sont pas perçues comme telles. Le premier amour est souvent idéalisé. C'est l'amour avec un grand A, celui que personne n'a jamais pu connaître y compris leurs parents. C'est pourquoi, les ados auront du mal à entendre vos conseils parce que pour eux, vous êtes forcément "à côté de la plaque". Les moraliser ne fera que renforcer cette conviction.

2 Lui manifester un amour inconditionnel

La perte de l'être aimé peut lui porter un coup au moral, atteindre son estime de soi, surtout s'il interprète ce chagrin comme un rejet de sa propre personne. Il est important de lui manifester un amour inconditionnel. Dites-lui que vous l'aimez très fort, que vous serez toujours là pour lui, quoi qu'il arrive. Ayez des marques d'attention.

3 Être disponible et bienveillant

En étant disponible pour répondre à ses interrogations, vous l'aidez à mettre du sens sur sa déception amoureuse et à la dépasser. Écoutez-le et parlez-lui avec bienveillance : *"Je comprends que tu veuilles qu'elle revienne", "tu as raison d'être en colère..."*, *"tu as le droit d'être triste..."*.

4 L'initier à la bibliothérapie

Les aliments sont pour le corps ce que les livres peuvent être au moral. Les livres thérapeutes sont ceux qui nous redonnent le sourire et nous offrent des déclics. Le même livre n'aura pas les mêmes effets sur tout le monde. En fonction de son niveau et de son intérêt pour la lecture, vous pourrez lui conseiller des romans, des manuels avec des exercices ou des essais tels que *L'alchimiste* de P Coelho, *La guérison du cœur* de G Corneau, *La petite voix* d'E Caddy, *Les accords tolèques* de M Ruiz, *Choisir qui on aime* de H Halpern, *Le jour où j'ai appris à vivre* et *L'homme qui voulait être heureux* de L Gounel, *Les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus* de J Gray, *Comment devenir son propre thérapeute* de P Farrell et tout autre ouvrage qui pourrait lui offrir un autre angle de vue de sa situation.

5 Le laisser tranquille

Vivre un chagrin d'amour est une occasion pour lui de gagner en maturité. Il est donc important de ne pas être envahissant et de le laisser être l'acteur principal de cet événement. Vous ne devez pas prendre sa déception amoureuse à votre compte. Vous comporter en parent responsable, c'est lui laisser la responsabilité de la gérer et d'être là s'il en manifeste le besoin. C'est comme s'il était le commandant de bord et vous l'hôtesse de l'air ou le steward.

2 QUESTIONS À...

Jenny Thorin, psychologue clinicienne

Comment l'aider ?

- En acceptant que son enfant passe par toutes les étapes du travail de deuil. Même si pour vous il traverse une amourette sans intérêt. C'est comme cela qu'il se construit et s'arme pour les prochaines déceptions.

- Le déni : *"Ma doudou va revenir."*
- La colère : *"C'est dégueulasse ce qu'il m'a fait."*
- Le marchandage : *"Peut-être que si je change, si je fais tout ce qu'elle me demande, elle reviendra."*
- La dépression : *"C'est mort ! Il ne va plus jamais revenir. C'est foutu !"*
- L'acceptation : *"C'est mieux ainsi, je lui souhaite d'être heureux."*

- En proposant à votre ado de nouveaux centres d'intérêts. *"Un seul être vous manque et tout est dépeuplé"*, disait Lamartine. Un voyage, une sortie, des activités nouvelles (bénévolat, sport, randonnée, photographie, théâtre...) lui permettront de déplacer la charge affective et émotionnelle vers autre chose et de relativiser.

- En lui suggérant une technique concrète : tenir un journal intime personnel et confidentiel. Il pourra y écrire tous ses ressentis, ses vécus. Cela lui permettra de prendre de la distance par rapport à son histoire d'amour, de la relativiser et peut-être même d'en rire. Interdiction pour vous d'y aller fouiner ! Vous risqueriez de briser la confiance qu'il vous accorde.

Jusqu'à quel point les parents peuvent-ils aider leurs enfants ?

En cas de changement dans les comportements (isolement, conduite à risque), il ne faut pas hésiter à passer le relais à un professionnel tel qu'un psychologue ou un psychiatre. Le chagrin d'amour peut venir réveiller un abandon psychologique passé, un parent peu disponible ou absent, par exemple.

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 et sans colorants artificiels.

*Sauf kit défrisant.



En vente en Pharmacies et Parapharmacies.

Kanellia partenaire



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



Retrouver-nous sur facebook
www.kanellia.com

L'atelier beauté

Cheveux : 3 recettes du jardin !

PAR CÉLINE GUILLAUME

Stéphanie Brudey est esthéticienne-cosméticienne et co-coordinatrice. Elle nous livre 3 recettes naturelles pour des cheveux resplendissants.

“ **A**vec ces 3 soins réalisés l'un après l'autre, vous obtiendrez une chevelure lumineuse. ”, assure Stéphanie Brudey. Cette diplômée d'une licence professionnelle de management en développement durable est convaincue que tout ce dont nous avons besoin se trouve dans notre jardin créole !

...



Shampooing soin aux feuilles d'hibiscus

Ingrédients

- 1 poignée de feuilles (ou de fleurs) d'hibiscus rose de Chine
- 1 verre d'eau
- 1 serviette en tissu fin
- 2 bols

Formule magique

1. Rincez les feuilles à l'eau et mettez-les dans un bol. • 2. Versez le verre d'eau. • 3. Cassez et froissez énergiquement les feuilles à la main, au mixeur ou au pilon. Votre préparation commencera à "mousser" (il s'agit du mucilage, substance visqueuse de l'hibiscus). Continuez jusqu'à réduire les feuilles en petits morceaux. • 4. Posez la serviette au-dessus de l'autre bol. Versez-y la préparation. • 5. Refermez le tissu et pressez. Recueillez le liquide légèrement gluant et moussant dans le bol, sans les feuilles. • 6. Avec ce liquide, frottez votre cuir chevelu à l'aide des doigts. • 7. Imprégnez-en les longueurs de chaque mèche et lissez bien, en pinçant de la racine jusqu'aux pointes, jusqu'à faire glisser la préparation. • 8. Démêlez la mèche au peigne (à dents larges). • 9. Faites une vanille ou une natte, et passez à une autre mèche. • 10. Une fois la tête entière réalisée, laissez poser 15 à 20 min, puis rincez.

Ses bienfaits

"Ce shampooing hydrate, gaine et redonne de la brillance à la fibre capillaire. Il assouplit les cheveux, facilite le démêlage et redéfinit les boucles naturelles, tout en assainissant et revitalisant le cuir chevelu."

Ses bienfaits

"Cette lotion répond à la première règle qui est de tonifier et fortifier le cuir chevelu. Riche en vitamines A et C, anti-oxydante, astringente, elle purifie le cuir chevelu, tout en stoppant les éventuelles chutes de cheveux."



Lotion tonifiante aux feuilles de goyavier

Ingrédients

- 10 à 15 feuilles de goyavier
- Une casserole d'1 l d'eau

Formule magique

1. Faites bouillir les feuilles de goyavier dans l'eau durant 20 min. • 2. Tamisez et laissez refroidir. • 3. Utilisez l'infusion pour masser le cuir chevelu. • 4. Laissez poser quelques heures. • 5. Procédez au shampooing.

Astuce

Pour de meilleurs résultats, laissez travailler toute la nuit et faites votre shampooing le matin. Tous les soirs, en cure de 1 à 2 mois.



Gel hydratant à l'Aloe vera

Ingrédients

- 1 grande feuille d'Aloe vera (privilegiez les feuilles externes, plus charnues)
- 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de citron
- En option, de l'eau pour transformer cette recette en lotion



Formule magique

1. Laissez couler de la feuille le liquide jaune, l'aloïne, substance irritante, pendant 10 min. • 2. Ôtez les épines sur les côtés à l'aide de ciseaux. • 3. Soit vous tranchez la feuille en 2 et recueillez la pulpe (la partie transparente) à l'aide d'1 cuillère à soupe, soit vous épluchez la feuille, afin de séparer la pulpe de la partie verte des feuilles. • 4. Rincez cette pulpe à l'eau.

5. Mixez (avec un verre d'eau si vous souhaitez l'utiliser en lotion). • 6. Posez la préparation dans un torchon et pressez. Le gel va s'écouler et les résidus resteront dans le torchon (si vous avez ajouté de l'eau, vous pouvez utiliser un filtre à café). • 7. Intégrez les gouttes d'huile essentielle et versez, à l'aide d'un petit entonnoir, dans un flacon type gel douche. Agitez. Si vous avez concocté la lotion, placez-la dans un vaporisateur.

• 8. Appliquez généreusement sur la chevelure.

Ses bienfaits

"En plus de ses qualités antibactériennes, antifongiques, anti-inflammatoires et astringentes (contre le cuir chevelu gras), ce gel protège, répare, nourrit et préserve l'hydratation de vos cheveux. Effet boucles bien définies garanti !"

Nappy
Hairvolution
Elixir de jeunesse pour vos cheveux

Plus de 92% d'ingrédients d'origines naturelles

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

Résultat Garanti

Convient aux cheveux crépus, frisés, bouclés, défrisés.
Traitement - soin profond - entretien

Distribué par SPC - sartspc974@gmail.com
Tél. : 06 92 42 93 96

MEPHISTO M
CHAUSSURES D'EXCEPTION

Pieds fatigués ?
Plus jamais !

✓ MEMBRANE CONFORTEMP ✓ TECHNOLOGIE SOFT-AIR

✓ MATELASSAGE INTEGRAL ✓ SEMELLE AMOVIBLE

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

NOUVEAU
Payez en 3 fois sans frais
CB uniquement

Aux flambeaux !

Mieux vivre sa retraite

PAR MFG

Voulu ou forcé, le passage à la retraite est, pour tous, un moment délicat à passer. Les conseils de Frantz Rémy, directeur d'une association pour la promotion et l'insertion des retraités.

La retraite est-elle un nouveau départ ?

J'aime à le croire et à le dire. Mais cette période n'est pas un long fleuve tranquille. Il faut du temps pour réinvestir cette deuxième "carrière". C'est un vrai travail personnel à faire sur soi, d'autant que cette partie de vie est jalonnée d'un certain nombre de problèmes, notamment de santé.

Quels conseils pour aborder sa retraite avec sérénité ?

Le retraité passe d'un statut "professionnel" à un statut "personnel". Il va apprendre à rentrer chez lui, à y passer du temps, à le faire avec plaisir, à se créer des repères et des habitudes qu'il n'avait pas. Avant, il travaillait et apportait son salaire. Sa nouvelle mission désormais, c'est

apprendre à être avec lui-même, à se regarder, à se questionner sur ce qu'il pourrait apporter aux autres. En résumé, il doit repenser sa vie.

Pourquoi est-ce si perturbant d'être à la retraite ?

Être à la retraite, c'est se libérer des 8 h que l'on passait sur son lieu de travail. Et ce temps libre, il faut le gérer, l'exploiter. C'est compliqué pour bon nombre d'entre nous. D'où l'intérêt de se poser la question suivante : " *Quel est mon projet ?* " Et puis, être coopté "retraité" n'est pas glorifiant. On ne doit ce changement de statut qu'à son âge et pas à son mérite. D'où l'envie pour beaucoup de reprendre une activité même bénévole.

À quoi servent les stages de préparation à la retraite ?

À éviter la brutalité de la rupture. Du jour au lendemain, vous ne savez plus comment vous présenter aux autres. D'ailleurs beaucoup deviennent consultant pour ne pas passer tout de suite dans la case "retraité". Dans ces stages, sont aussi abordées les questions de sexualité, des problèmes de face à face, de divergence d'intérêt et de gestion du budget. Car il y a forcément une diminution sensible des revenus.

Il est fréquent de se retrouver seul à la retraite. N'est-ce pas encore plus dur ?

Budgétairement, sans aucun doute. Il vaut mieux être deux pour assumer les charges du quotidien. Être deux, c'est un avantage mais aussi un inconvénient. C'est un challenge de se supporter 24 h sur 24. Et s'il n'y a plus de conjoint, il faut trouver des amis, de la famille pour ne pas être isolé, des personnes sur qui compter. Et naturellement, le retraité va se recréer un nouvel organisme social.

Comment trouver l'équilibre pour un jeune couple retraité ?

Il faut surtout éviter de tomber dans les extrêmes. C'est-à-dire l'attitude fusionnelle ou trop indépendante. Je conseille toujours à chacun de garder son indépendance de mouvement en continuant, par exemple, à conduire. C'est insupportable de dépendre d'autrui, d'être cloîtré faute de pouvoir s'évader. Il faut donc garder une bonne distance conjugale, permettre aux deux de s'isoler, de respirer.

La différence d'âge est-elle difficile à gérer quand l'un part à la retraite et pas l'autre ?

Cette différence d'âge ne se voit pas tant que les deux sont en activité. D'ailleurs, il est très fréquent que les femmes retardent au maximum leur départ à la retraite. Elles conservent ainsi un statut de salariée à la différence de leur mari et cela crée souvent des déséquilibres dans la relation de couple. Désormais, c'est la femme qui a un "pouvoir" plus important que son mari. Mais c'est aussi l'avancée en âge qui peut devenir insupportable car les rythmes conjugaux ne sont plus les mêmes. Les divorces à la retraite existent et c'est un drame à 70 ou 80 ans car on est dans une logique de fidélité à vie. Le passage à la retraite efface cette logique. La fin de vie guette et il faut tout repenser. Se repenser soi, s'obliger à renégocier certaines choses, investir son habitat, être "commandé" par l'autre toujours en activité. C'est très difficile à vivre mais plus on en est conscient tôt et plus la transition se fait en douceur.



Donneur d'ordre

Avant... j'étais bordélique !

PAR SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

Chaos, désorganisation, énervement, stress. "Il faut que je range, mais je ne sais pas par où commencer !" Si ces mots ou expression vous sont familiers, vous pourriez être concerné. Voici des conseils concrets pour s'organiser et vaincre le désordre.

>> Organiser l'espace

Pour un rangement durable, il est important de définir une place pour chaque objet. "Tout a sa place chez moi. Même ma pelle et mon balai", apprécie Séverine, fée du logis. Et si organiser votre espace de cette façon est impossible, c'est que vous manquez de place ! Libérez de l'espace en faisant des tris et investissez dans de nouveaux espaces de rangement (étagères, commodes, boîtes, lits à tiroir...). Pensez rangement malin avec des étagères d'escalier, des paniers à suspendre, troquez le buffet contre une immense armoire de rangement, utilisez les recoins perdus (sous le lit, entre le mur et la machine à laver...).



>> Trier, vendre et jeter

Tous les 6 mois, triez votre dressing et celui de vos enfants, votre bureau, l'atelier... Vous vous débarrasserez d'objets qui encombrant. L'énergie circule difficilement dans une pièce encombrée. En règle générale, si vous n'avez pas utilisé un objet depuis 1 an, il est peu probable que vous l'utilisiez 1 jour. Vous pouvez le jeter sans regret. Sinon, donnez-le, vendez-le à des personnes de votre entourage, dans des brocantes ou sur des sites internet dédiés.

>> Classer

Magazines, publicités, factures et autres courriers... Les montagnes de papiers non rangés donnent un aspect très désordonné à votre intérieur. Aussi, triez le courrier au moment où vous le recevez : les publicités avec les vieux papiers, les factures dans le tiroir "factures à payer" et vos magazines dans le porte-revues. Si vous êtes envahi de magazines que vous ne voulez pas jeter, faites-en une belle pile que vous lierez par une sangle ou une ceinture. Ils serviront de table basse ou de pouf.



>> Ranger en arrivant

L'arrivée dans la maison amène souvent son lot de désordre. Rangez tout de suite ce que vous amenez en rentrant chez vous (clefs, papiers, vêtements, etc.).

>> Être régulier

Le secret ? Faire un peu tous les jours ! Tenir une maison ou tout autre espace demande de la régularité. Le principe de base : toujours remettre en état le lieu de votre dernière activité. Pour que la confection d'un dîner ne transforme pas la cuisine en un champ de bataille, ne sortez que les ustensiles dont vous avez besoin

et rangez au fur et à mesure sans jamais vous laisser dépasser. C'est seulement à ce moment-là que votre activité sera réellement terminée ! Autre astuce : nettoyez par zone (un jour le lavabo, un jour la douche, un jour les toilettes...).

>> Prendre le temps

Maintenir ses espaces de vie en ordre, c'est prévoir un minimum de temps pour cela. Votre organisation temporelle a des répercussions sur votre organisation spatiale. Si vous êtes tout le temps en train de courir, en retard, élaborer des emplois du temps plus réalistes en y intégrant des moments pour le rangement.



>> Se poser les bonnes questions

Pourquoi suis-je bordélique ? Manque de temps ?

Refus de se soumettre à des conventions sociales ? Refus de grandir ? Ou peut-être cherchez-vous à accumuler des preuves de votre existence ? Le désordre peut aussi avoir un caractère rassurant pour certaines personnes habituées à vivre dans des espaces chaotiques. Elles maintiennent leurs espaces de vie conformes à ce qu'elles ont connu. Il peut être utile de consulter un thérapeute pour vous attaquer aux causes profondes de votre désordre intérieur...

>> Envisager les avantages de l'organisation

Le désordre absorbe l'énergie vitale, le QI. C'est pourquoi, vivre dans un chaos permanent est épuisant, énervant et stressant. Voici quelques avantages à vivre dans un espace rangé : gain de temps (vous retrouvez vos factures en un clin d'œil), moins de stress, moins d'erreur, une meilleure humeur.



© ISTOCKPHOTO

Crucial

Manger cru pour restaurer son microbiote

PAR CAROLINE FIAT

Microbiologiste, le Dr Marie-France Puyo-Lartigue a fait le pari de l'alimentation symbiotique car "plus de 90 % de nos cellules sont des bactéries". Rencontre*.

* Conférence intitulée "Microbiote et santé", devant un public de scientifiques, chercheurs et étudiants, au Cyroï de La Réunion.

Microbiote, un mot à la mode ! Il désigne le système vivant dans notre intestin et fait l'objet de nombreuses recherches depuis 10 ans. "Nous hébergeons beaucoup de monde !", s'amuse Marie-France Puyo-Lartigue, microbiologiste. "Entre 500 et 5 000 espèces, pour un poids de 1,5 à 3 kg et plus de 3 millions de gènes." Le tout dans une forêt aux méandres infinis. "Les villosités intestinales sont comme des fractales qui se divisent jusqu'aux entérocytes, l'unité minimale, pour nous offrir une surface d'échange de plus de 250 m²." Cette complexité et son importance font que "beaucoup parlent de second cerveau et considèrent le microbiote comme un organe à part entière", ajoute-t-elle.

INTESTIN FRAGILE

Il est maintenant clair que cet organe agit à bien des niveaux. La digestion bien sûr, mais également l'immunité ou encore l'humeur. Si notre monde intestinal s'adapte vite, il reste cependant fragile. Notamment face au stress et à d'autres agressions aussi variées que la sédentarité, les allergisants, les pro-

duits de l'agro-industrie (conservateurs, additifs alimentaires...), les perturbateurs endocriniens, les toxiques (alcool, tabac), le sport intensif, les infections bactériennes, les médicaments (pilule, antibiotiques, anti-inflammatoires...). Ces agressions répétées créent une porosité intestinale qui entraîne une inflammation chronique et une mauvaise absorption de certains nutriments, donc des carences qui génèrent des dysfonctionnements organiques. L'ensemble des pathologies coûte environ 250 milliards/an, soit 12 % du PIB, rappelle la microbiologiste**.

CRUS, FERMENTÉS OU GERMÉS

Comment prendre soin de son microbiote ? C'est l'objet des recherches qu'elle met en application dans son "crudilab", laboratoire expérimental indépendant. Pour y voir plus clair, elle place les bactéries tout en haut de la pyramide des besoins alimentaires vitaux. En dessous viennent les vitamines, minéraux, pigments et fibres végétaux. Ensuite se trouvent les macromolécules : lipides, protéines, puis glucides, du fait de leur abon-

dance dans la matière végétale. Premier constat : "Les produits transformés cuits ont perdu la majeure partie des bactéries (chaleur, irradiation, conservateurs, antibiotiques, chlore, alcool...), des vitamines (chaleur, UV, oxydation...), des minéraux (cuisson, lavage), des pigments fibres végétaux (chaleur, oxydation, radiations). Et, dans le même temps, sous l'effet de la chaleur, les macromolécules se recombinaient et génèrent des molécules hautement toxiques, telles les molécules de Maillard et les acides gras trans." Pour conserver bactéries, anti-oxydants et vitamines, elle préconise de manger les aliments crus, fermentés ou germés. Côté minéraux, de se mettre aux algues et aux noix, ou encore de saler son alimentation à l'eau de mer. Pour les pigments, de privilégier les aliments colorés (spiruline, fleurs, feuilles, légumes et fruits). Enfin, pour conserver les qualités des macromolécules, de manger cru, comme le montre l'étude *Heatox* sur l'effet néfaste

de la cuisson des aliments, menée dans 14 pays de l'UE. Des études menées à La Réunion corroborent ces conclusions, comme celles de l'équipe de Marie-Paule Gonthier, qui montre que la dérégulation du microbiote est l'un des facteurs de l'obésité. Le grand principe de l'alimentation symbiotique (ainsi nommée parce qu'elle respecte la symbiose entre nos "cellules humaines" et les bactéries de notre flore) est donc de "manger davantage de cru, selon les limites de chacun". De privilégier probiotiques (bactéries de la flore) et prébiotiques (aliments qui soutiennent la flore). Et d'oublier toute trace d'antibiotique. Dans l'assiette, on mettra donc généreusement les légumes et feuilles verts, puis les fruits et légumes, puis dans une moindre mesure les graines (y compris lin et chanvre) et noix, et les jeunes pousses germées. Enfin, avec parcimonie, ce qu'elle appelle la nourriture médicinale : la spiruline, les algues,



les plantes aromatiques, les jus d'herbe. Certains aliments comme la spiruline sont très intéressants si leur culture et leur transformation respectent les règles de qualité, notamment avec un séchage des paillettes en dessous de 42° C. Le tout en gardant le plaisir comme horizon, assure la scientifique qui "crusine" et apprend à "crusiner" pizzas, crackers, gâteaux, bouchées... "Parce qu'on n'est pas prêts à se passer de tout ça, du croquant, du goûteux... mais 100 % végétal et cru. Je suis pour le "3 fois bon" : bon pour ma santé, pour la planète et pour le goût." Plus d'infos : www.crudilab.com

** Pour étayer ses recherches, Marie-France Puyo-Lartigue s'est appuyée sur une vaste bibliographie, notamment les travaux du Dr Mouton sur "l'écosystème intestinal", l'étude menée en Chine par le Dr Campbell sur le rapport entre protéines animales et cancer, ou encore l'étude *Heatox*.

4 QUESTIONS À...

Marie-France Puyo-Lartigue, microbiologiste

Quelle est la stabilité du microbiote ?

Très instable. En naissant par voie basse, le bébé reçoit la flore vaginale de sa mère. Le lait maternel lui apporte ensuite d'autres bactéries, adaptées à sa croissance. D'où l'hérésie de donner des antibiotiques au bébé avant 6 mois ! Autre hérésie, enlever l'appendice. C'est se priver de sa pépinière de bactéries. Adulte, on peut modifier sa flore en seulement quelques jours, après une maladie ou un changement de diète.

Cuisiner cru, ça prend plus de temps ?

C'est juste une question d'organisation. D'abord, on s'approvisionne autrement. Le marché est mon magasin ! Je fais des bases qui se conservent longtemps et j'anticipe. Je mets à germer ou fabrique des préparations de base, par exemple.

Manger cru, c'est absorber plus de pesticides ?

Non. Cuire n'enlève pas le chlore ou les pesticides. Mais avoir une flore la plus

diversifiée possible permet de mieux remédier à la nocivité de certaines molécules.

Cela coûte-t-il plus cher ?

C'est plus cher d'acheter viande, poissons, fromage, yaourts... Il faut manger les produits en saison. Je vais au marché. Je ramasse aussi des noix, pommes ou fleurs. Leurs couleurs sont le gage de la présence d'anti-oxydants. Attention, il faut glaner dans des endroits non pollués, loin des routes et des cultures traitées.

Trésors cachés

Nos fruits et légumes lontan

PAR CAROLINE FIAT

Songe, jamalac, jamblon, bilimbi... Parmi nos fruits et légumes lontan se cachent de vrais trésors, injustement méconnus ou quasi-disparus.

*Songe pâte
et sa fleur*



Sur les marchés de La Réunion, Bernard Grollier, Patrick Grenier, Jean-Marc Grenier, éd Epsilon.



Laitte

Ce n'est pas une mode, c'est une prise de conscience. Les fruits et légumes *lontan* retrouvent la cote ! Consommateurs et agriculteurs s'y intéressent et les marchés de La Réunion proposent à nouveau ces végétaux sur les étals. Selon Stéphane Foglia, fondateur de l'Arec, association pour le respect de l'environnement et le cadre de vie, les végétaux *lontan* ont 2 vertus essentielles. Primo, "sortir des habitudes créées par les lobbies industriels et la grande consommation. Consommer local, car on a tout ce qu'il nous faut sous la main". Deuxio, manger mieux et moins cher. "Les légumes racines, comme la patate douce, le conflore et le songe sont très intéressants sur le plan nutritionnel." Notamment pour les intolérants au gluten. Pour aller plus loin, un guide vient de paraître. Sur les marchés de La Réunion présente une cinquantaine de végétaux *lontan*. Ses auteurs, le journaliste Bernard Grollier et le photographe Jean-Marc Grenier (qui photographie les végétaux comme de vrais top models), constatent que "de nombreux Réunionnais ont perdu le contact avec les réalités rurales et les traditions créoles". Heureusement, petits et grands ne demandent qu'à

retrouver ces bonnes racines. Esther Lobet, qui anime des ateliers de "cuisine" (cuisine crue), notamment en milieu scolaire, le constate souvent. Chaque événement qu'elle organise est un succès. Faire germer la mémoire de nos légumes et fruits *lontan* est donc nécessaire... tout comme les replanter. "Aujourd'hui, beaucoup survivent à petite échelle en marge des parcelles de canne à sucre, de maraîchage... Ou dans des cours et des jardins, qui deviennent peau de chagrin dans nos villes de plus en plus denses. Parfois, ils sont tout simplement cueillis dans la nature", explique Bernard Grollier. Jusqu'à ce qu'une route ou une construction ne signe leur arrêt de mort. C'est fort dommage pour ces trésors discrets. "Une pomme en l'air (hoffe blanche) ou un fruit à pain remplacent parfaitement une pomme de terre dans la plupart des recettes. Croquer dans un jamalac ou un jambose procure au moins le même plaisir que mordre dans une pomme", plaide l'auteur. Pendant 2 ans, lui et son photographe ont arpenté les cours et marchés et posé mille questions de gourmands. Quel goût a cet étrange légume ? Comment se cuisine-t-il ? Les réponses sont une mine d'infos utiles ou étonnantes.



Tomate arbuste



Ambrevade



Cerise du Brésil

...

Des fruits bien défendus !



* Saviez-vous, par exemple, que la fibre intérieure de la **pipangaîle mûre**, bien séchée, était autrefois utilisée comme éponge à vaisselle ou comme torchon ? D'où son surnom de "liane torchon"... revenue à la mode sous le nom de loofah.

* Avez-vous déjà croqué dans un **jamalac**, délice en forme de petite poire et au goût de pomme fraîche ? Essayez, c'est divin.



* Savez-vous que le **jamblon** colore la bouche en violet grâce à l'anthocyanine, un puissant colorant ?

* Vous prendrez bien une petite devinette en dessert ? Qui est blanche quand elle est verte, puis devient rose et enfin noire quand elle est mûre ? C'est la **mûre**, dans sa variété blanche. Il en existe aussi une noire. On la cultivait à l'origine pour nourrir les vers à soie. Mais les tentatives de magnanerie (élevage de vers à soie) ont toutes échoué...

* Quel est le fruit le plus attendrissant du monde ? La **papaye** qui contient de la papaïne, une enzyme qui casse les protéines. Une viande un peu dure marinée dans la papaye verte hachée pendant quelques heures devient tendre à souhait.



* Une colle (mais pas la colle jaque, promis !) pour les amateurs : peut-on mesurer la force d'un **piment** ? Oui. C'est la concentration de capsaïcine qui détermine la force du piment. Notre piment z'oiseau est classé 8/9 sur l'échelle de Scoville qui va de 0 à 10 !

* Qui attire les endormis qui se délectent des nombreux insectes butineurs lors de sa floraison ? Le **bilimbi**. De plus, comme sa cousine la carambole, il est riche en acide oxalique et on l'utilisait jadis comme détachant, antirouille, ou pour lustrer l'argenterie et les cuivres.



* Le massalé contient de la coriandre, du poivre noir, du cumin, de la cardamome, de la muscade râpée, des clous de girofle, de la cannelle en poudre, du piment et ? **Des graines de méthi**, ou fenugrec. Elles sont aussi présentes dans le ras-el-hanout.

* Quel est l'autre nom de "l'arbre trois caris" ? Le **ped de mouroungue** (moringa). On mange à la fois les fleurs, les feuilles (brèdes médaille) et les bâtons. Il fait l'objet de nombreuses recherches pour sa richesse nutritive (ses feuilles sont riches en protéines) et ses autres vertus, entre autres médicinales.



* Quelles sont les 2 façons de manger le **jujube** ? Frais ou séché. Dans le premier cas, lorsque la peau du fruit est encore verte, sa chair est croquante et son goût rappelle la pomme. Une fois séché, il devient très sucré, prend une couleur rouille et se fripe. Il ressemble alors à la datte, dont il partage les mêmes qualités énergétiques. Il existe une autre utilisation : son noyau, dont l'huile est utilisée par les secteurs pharmaceutique, cosmétique et même industriel dans certains pays.

* Qui appelle-t-on "caca poule" ? La **sapote**, en raison de sa couleur et de la texture de sa chair. À ne pas confondre avec la sapotille. Elle est de la même famille que le kaki.

* Quant au "caca de chat", vilain surnom du **mambolo**, ne vous fiez pas à son odeur fétide quand il est mûr, ce fruit est délicieux en rhum arrangé !

Extraits de *Sur les marchés de La Réunion*.



Pas d'erreur c'est Lesieur.

EAFIT

N°1 EN NUTRITION SPORTIVE

99% d'entraînement,
1% de **PURE WHEY**⁽¹⁾



**FOURNISSEUR OFFICIEL
DU CHAMPION
DE FRANCE**



CROISSANCE MUSCULAIRE⁽²⁾

⁽¹⁾ Protéines de lactosérum.
⁽²⁾ Allégation associée aux protéines.

 **MARQUE
FRANÇAISE**

ANTI-DOPAGE NORME AFNOR
NFV 94-001

Coaching nutrition : RDV sur www.EAFIT.com



PAR VALENTINE BELLIN-ROBERT

Des fesses fermes et galbées, nous en rêvons toutes ! Le Pilates est idéal pour y arriver en douceur.

Assurer ses arrières

De belles fesses grâce au Pilates !

Qu'est-ce que le Pilates ?

Le Pilates a été inventé par l'infirmier allemand Joseph Pilates durant la 1^{ère} Guerre mondiale. Il voulait permettre à ses patients alités de renforcer leurs muscles grâce à des mouvements en douceur. La méthode a ensuite été peaufinée et a très rapidement conquis les sportifs comme les artistes avant de se démocratiser. Elle consiste en un renforcement en douceur des muscles profonds. On incite le corps à faire appel à des séries

...

...

de muscles spécifiques en adoptant des postures différentes dans un ordre établi, mais sans jamais le brusquer. Tous les mouvements sont lents et fluides, sans à-coup. La respiration est continue. Le plus important étant de contrôler le mouvement et de le faire avec précision. Les exercices ne doivent jamais faire mal. Et c'est un peu la différence avec les autres sports qui, eux, poussent le corps à aller au bout de ses limites. Pour qu'ils soient efficaces, les mouvements doivent juste être précis et maîtrisés. La respiration a une place très importante. Elle doit accompagner les mouvements.

Quels sont ses bienfaits ?

Il permet de tonifier le corps, de l'affiner. Il assouplit en étirant et raffermissant les muscles. En se concentrant sur les muscles profonds, la méthode Pilates a aussi comme résultats une meilleure posture ainsi qu'un meilleur maintien, notamment des organes. Enfin, il est bon pour l'esprit ! En pratiquant le Pilates, on apprend à maîtriser sa respiration, à se relaxer en se concentrant sur un mouvement précis, ce qui permet d'évacuer le stress physique et mental.

Peut-il me permettre d'avoir de jolies fesses ?

Les fessiers sont composés de muscles supérieurs et de muscles profonds. Ce sont ces muscles qui vont permettre aux fesses de remonter et de se raffermir. En nous aidant également à nous redresser grâce au travail postural, le Pilates améliore la silhouette.

3 exercices pour de jolies fesses

Shoulder bridge



- 1 Allongée sur le dos, les 2 jambes fléchies, les pieds à plat sur le sol.



- 2 Placez les bras le long du corps, paumes vers le sol.

- 3 Enroulez le bas de la colonne vertébrale et décollez le bassin du tapis.

- 4 Tout en soutenant fermement le bassin avec les mains (ou pas), décollez 1 pied du tapis et amenez le genou vers vous, puis dépliez la jambe en direction du plafond, pied pointé.



- 5 Sur une expiration, abaissez la jambe, tendue, jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol.



- 6 Sur l'inspiration suivante, remontez la jambe en vous arrêtant à la verticale.

✓ Faites 5 répétitions par jambe.

Leg pull face au sol

- 1 Mettez-vous en position de planche, en appui sur les mains et les orteils, genoux et coudes tendus.
 - 2 Les mains se trouvent sous les épaules. Les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules et les oreilles sont dans le même axe.
 - 3 Sur une inspiration, levez 1 jambe en direction du plafond.
 - 4 Sur l'expiration, reposez les orteils sur le tapis.
- ✓ Faites 10 répétitions en alternant jambe droite et jambe gauche.

Double leg kick

- 1 Allongée sur le ventre, menton posé sur le tapis.
- 2 Avec les doigts d'une main, attrapez l'autre main dans le dos. Le dos des mains est en contact avec le sacrum.
- 3 Soulevez les 2 jambes (tendues et jointes) d'environ 2 cm. Les pieds sont pointés.



© FEELGOODYOGAPILATES

- 4 Sur une expiration, fléchissez les 2 jambes et amenez les talons vers les fesses par un mouvement dynamique.



- 5 Sur l'inspiration suivante, décollez la poitrine, tendez les bras et tirez les mains en direction des pieds. En même temps, les jambes se tendent et les talons vont chercher loin vers l'arrière et le haut.

✓ Faites 6 répétitions.



Finis les pieds gonflés et fatigués !

AKILEÏNE



Baume reposant aux plantes

- ▶ décongestionne et soulage les pieds dès la première application
- ▶ hydrate, protège et adoucit l'épiderme
- ▶ formule à base de petit houx, cassis, vigne rouge, huile de pépins de raisin et réglisse
- ▶ texture non grasse, pénétration rapide



LABORATOIRES
ASEPIA
MONACO

SIBEL REUNION
0262 214714
www.sibel.re



Je t'aime, moi non plus

S'aimer sans se disputer

PAR MSR

Votre relation traverse de nombreuses crises et vous ne parvenez pas à enrayer les disputes dans votre couple ? Karine Danan, psychopraticienne, livre un ensemble de clés pour analyser les disputes amoureuses, éviter qu'elles n'empoisonnent la relation, et vivre pleinement ses sentiments.



S'aimer sans se disputer,
Karine Danan,
Éd Eyrolles,
2016.

La dispute est-elle inévitable dans le couple ?

Il vaut mieux dire que la dispute est évitable et que c'est à nous de faire en sorte qu'elle ne nous rattrape pas. Est-ce que cela veut dire que la dispute et l'amour vont de paire ? Non, pas nécessairement. On peut s'aimer sans se disputer et se disputer sans s'aimer ! Tant que l'on cherche à faire entrer l'autre dans notre réalité, on a des chances de se disputer. Il ne s'agit pas non plus de tout accepter au détriment de soi. L'amour, c'est peut-être un espace entre les deux. Une rencontre entre 2 co-équipiers plutôt qu'entre 2 ennemis.

De quoi sont faites ces disputes ?

En surface, les causes des disputes sont souvent mises sur le dos des enfants, des beaux-parents, des

tâches ménagères, de la jalousie, du manque d'initiative, du manque de communication... Mais au fond, elles parlent surtout de nos manques, de notre incapacité à écouter pleinement l'autre, de notre difficulté à dire nos besoins, nos désirs.

Peuvent-elles avoir du bon ?

Oui, quand on peut en parler ensuite pour les comprendre et trouver des solutions aux problèmes de fond. C'est un travail qui se fait à deux et dans le temps. Après une dispute, au lieu de ressasser, nous pouvons nous dire : OK, c'était une sacrée dispute ! Mais que dit-elle de moi ? En fait, qu'est-ce que j'attends de lui/d'elle ? Est-ce que j'ai énoncé clairement mon besoin/désir ? Peut-il/-elle m'apporter ce que j'attends ? Si ce n'est pas possible qu'est-ce que cela remet en question pour moi ?



Faut-il fuir la dispute ?

Ce que l'on fuit nous rattrape toujours. Accepter la dispute, c'est la reconnaître. Alors, acceptons-la et traitons-la. Nous pouvons nous arrêter en pleine dispute en disant : *"On est en train de se disputer ! Ce n'est pas ce que je veux. C'est ce que tu veux toi ? Arrêtons de nous faire du mal et reparlons-en à tête reposée ?"* Après quoi, nous pouvons y revenir plus tard. Ce qui peut aider est d'écrire nos disputes. Où se passent-elles ? Devant qui ? Comment cela commence ? Et puis après, que se passe-t-il ? Comment cela finit ? Ce que nous nous disons à la fin. Cela permet de voir que nous nous disputons toujours de la même manière alors que le sujet diffère ! Tiens, tiens, cela montre peut-être que le problème n'est pas vraiment celui que l'on croit ! Si nous nous disputons, c'est que nous n'avons pas mis le doigt sur le problème de fond ou que nous nous sentons incapable de mettre en place des solutions.

Quel est le rôle de l'émotion dans la dispute ?

L'émotion est un indicateur de ce qui ne va pas et des solutions à envisager. Elle joue un rôle central dans

la dispute comme dans le reste de notre vie. Si nous ne reconnaissons pas notre émotion, il est plus difficile de nous orienter vers des solutions. Beaucoup de personnes ne savent pas ce qu'elles ressentent ou à quoi sert une émotion. Alors, elles se laissent emporter par celles-ci ou les bloquent pour ne pas les sentir. Dans les deux cas, ce n'est pas résolutoire. Le problème reste là, insoluble. Il existe des abécédaires des émotions. Cela peut beaucoup nous aider de les lire. Vous pourriez être surpris de découvrir que vous pensiez être en colère alors qu'au fond vous avez peur ! Cela changera nécessairement la solution à envisager et permettra de résoudre la dispute avec plus d'efficacité.

Quel est l'impact de notre communication, de nos modes relationnels dans nos disputes ?

Il est énorme ! Il suffit d'un mot, d'un regard pour lancer un schéma relationnel que nous connaissons bien. Si nous voulons arrêter de nous disputer, regardons comment nous nous y prenons dans notre communication pour arriver à nous disputer. Qu'est-ce qui stimule la dispute ? Regardons ce que nous

reproduisons indéfiniment sans jamais nous remettre en question. En quoi cette dispute est la même que celle d'hier ? Avant d'arrêter de nous disputer, demandons-nous quelle serait la meilleure manière d'arriver à la dispute ?

Quel est le rôle de notre histoire, de nos idéaux, dans nos disputes ?

Notre histoire et nos idéaux nous mènent par le bout du nez. Voir que nous reproduisons ou que nous nous berçons d'illusions est déjà un premier pas vers la résolution du conflit. Vous pouvez vous demander *"qu'est-ce que j'attends de cette relation ? Qu'est-ce que j'attends de moi ? De l'autre ? Est-ce que j'ai toujours attendu ça ?"*.

Comment sortir du cercle de la dispute ?

Respirez, respirez et... respirez ! Ne prenez pas les signes de reconnaissance négatifs et n'en donnez pas. Restez ferme et bienveillant avec vous et avec les autres. Faites-vous confiance. Affirmez vos besoins et vos désirs. Acceptez qu'ils ne soient pas comblés quand vous le voulez et par qui vous le voulez.



Psycho-logis

Pourquoi sommes-nous accros à la déco ?

PAR MANDY COUBARD,
PSYCHOLOGUE CLINIENNE

Notre engouement pour la décoration en dit long sur notre for intérieur ! Ce n'est pas pour rien que l'on donne à sa maison l'image d'un nid ou d'un cocon. Tel un oiseau qui construit son nid avec des brindilles, nous le décorons avec des objets !

Nous serions plus de 70 % à nous intéresser à la décoration de notre intérieur. Un véritable phénomène de mode qui démontre un besoin majeur de nous y recueillir.

SE RÉFUGIER

Dans un contexte économique, social et politique en crise, nous avons plus que jamais besoin d'une zone de confort et de réconfort nous permettant de lâcher prise dans une bulle sécuritaire. L'engouement croissant pour la déco esquisse donc un repli sur soi exacerbé par la crise. Aujourd'hui, la maison est devenue un refuge. Après une jour-

née harassante passée à l'école, au travail ou dans les embouteillages, la plupart d'entre nous n'ont qu'une envie : rentrer à la maison ! Faire de son *home sweet home* un lieu de bien-être et un havre de paix. C'est ainsi que le marché de la décoration explose avec un nombre croissant d'enseignes. Chaînes spécialisées, grandes surfaces, petits détaillants, e-boutiques et même des groupes de prêt-à-porter ! Les slogans sont évocateurs : "*Votre maison vous ressemble*", "*Vive la vie à la maison*", "*Changeons le monde de l'intérieur*". Comme il en faut pour tous les goûts et tous les portefeuilles, la déco devient accessible à tous. Les enseignes peaufinent leurs offres



© ISTOCKPHOTO

pour attirer les consommateurs et tenter de conquérir de nouveaux espaces, avec par exemple des enseignes positionnées sur la décoration de petites surfaces, la déco d'extérieur... Ce comportement instinctif de repli dans une coquille protectrice se retrouve alors travesti en réponses matérialistes.

S'AFFIRMER

La maison, c'est aussi le lieu où l'on abrite sa famille, la "cellule familiale". On décore nos foyers pour nous y sentir bien ensemble. Les valeurs familiales redeviennent ainsi privilégiées. La répartition de l'espace chambre, par exemple, est repensée comme indispensable. L'endroit est souvent privé pour que chacun puisse s'approprier un espace à soi, choisir sa propre déco, s'affirmer et dire ce qu'on a à dire ! Liliane Rioux,

psychologue, a démontré que les gens qui s'approprient/décorent eux-mêmes leur chambre ont une meilleure estime d'eux-mêmes. Nous voyons le lien étroit entre le chez soi et le soi ! Voilà pourquoi notre maison révèle tant de nous. Quand on ouvre notre porte, on se dévoile ! Certains indices révèlent un peu de notre personnalité (couleurs, photos, objets, rangements, textures, luminosité, ordre ou désordre, lumière, tableaux...). À travers la décoration, nous exprimons nos choix et nos attirances. La "psycho décoration" se porte à décoder ces liens entre nous et les objets extérieurs. Le chez soi est un miroir de soi. On parle bien de son "intérieur"... La maison devient la manifestation extérieure de notre moi. Qu'est-ce que je montre de moi ? Qu'est-ce que j'ai à dire ? C'est comme une conversation

intime entre le dedans et le dehors. Notre "habitat" nous enveloppe tel un vêtement, une seconde peau que l'on tisse soi-même comme un cocon. Qu'est-ce que je choisis pour m'entourer ? Cette affirmation de soi dans le fait de décorer sa maison est de plus en plus réfléchie et consciente. C'est le "consommer intelligemment", le concept d'"éco responsabilité", etc. Ce penchant pour la déco révèle donc une partie essentielle de l'être humain, la part créatrice. Nous devenons décorateur intérieur, nous affirmons notre identité et personnalité en étant acteur et créateur. Quel beau progrès ! Car au-delà de la surconsommation, la déco semble améliorer l'estime de soi et soutenir le soi. Autrement dit, la décoration de nos maisons optimise l'équilibre psychique.

Or vert

La spiruline : une culture pays !

© ISTOCKPHOTO

PAR SONIA DELECOURT

Depuis 5 ans, des producteurs locaux se sont lancés dans la spiruline pays. 2 tonnes de cette micro-algue ont été produites et vendues en 2016 à La Réunion.



À Sainte-Marie, la spiruline est cultivée sous serre, dans des bassins de 180 m² chacun, et dans 17 cm d'eau.

© SONIA BELECOURT

La spiruline n'a pas attendu le XXI^e siècle pour dévoiler ses bienfaits. Cette micro-algue, qui existe depuis plus de 3 milliards d'années, était déjà consommée par les Aztèques ou les Incas. Certaines peuplades africaines récoltent ce précieux sésame dans le lac Tchad. Ce complément alimentaire à haute valeur nutritive est désormais produit dans de nombreux pays du monde... Alors pourquoi pas à La Réunion ?

COOPÉRATIVE LOCALE

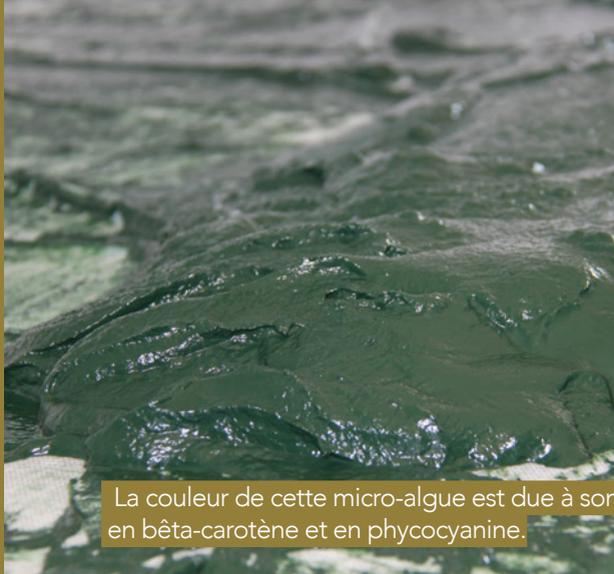
C'est le pari audacieux lancé par un ingénieur à quelques jeunes intrépides en recherche d'activité professionnelle ou de reconversion. "L'aventure de la spiruline a commencé en 2011, avec notre organisme de tutelle, Hydro Réunion, chargé des recherches, implantations et développements pour l'aquaculture", explique Bernadette Prémont-Rivière, ambassadrice de l'association spiruline pays qui devrait prochainement devenir la première coopérative spiruline locale.

"Un ingénieur de cette structure a travaillé sur la spiruline en Afrique. Il pensait qu'elle constituait une opportunité de développement pour des Réunionnais en recherche d'activité et disposant d'1 terrain. 4 personnes ont adhéré au projet et une cellule de formation, d'implantation et de conseil a été mise en place."

CONDITIONS IDÉALES

De la chaleur, un ensoleillement régulier et naturel, des terres exploitables en basse altitude, de l'air non pollué, sont autant de facteurs idéaux pour le développement de l'algue. Des facteurs qui font de l'île l'un des meilleurs endroits au monde pour une production écologique et naturelle. Toutefois, cela ne suffit pas. Les producteurs de la future coopérative visent l'excellence. Ils travaillent sur un cahier des charges et d'éthique rigoureux. Si nos producteurs pays prennent tellement soin de leur précieuse micro-algue bleu-vert, c'est qu'ils en connaissent les bienfaits. "Avant, j'étais ingénieur télécom,

...



La couleur de cette micro-algue est due à son fort taux en chlorophylle, en bêta-carotène et en phycocyanine.

...

explique Sylvain Dupont, producteur de spiruline à Sainte-Marie. *Il y a quelques années, j'ai fait un voyage autour du monde. À la fin de mon périple, alors que j'étais en Inde et bien fatigué, on m'a conseillé de prendre de la spiruline. J'ai essayé, et en 2 semaines, j'ai récupéré une forme pas possible. Je suis aussi professeur d'arts martiaux. Quand on a une préparation physique importante, la spiruline est un produit idéal. Un produit naturel qui permet de récupérer et de tenir l'effort beaucoup mieux que n'importe quel produit synthétique, sans être dopant. Tout cela m'a donné envie de développer cette activité.*"

MINÉRAUX, PROTÉINES ET VITAMINES

Cette micro-algue d'eau douce contient du magnésium, du fer, du calcium, de la bêta-carotène, de la phycocyanine, des protéines, des lipides, des glucides et des vitamines E, B1, B2, B3, B12 et K. À elle seule, elle est un complément

alimentaire qui permet à l'organisme de retrouver son équilibre. Très connue des sportifs, car elle leur offre une meilleure récupération musculaire, la spiruline est aussi efficace pour les personnes fatiguées, convalescentes, âgées, les femmes qui ont des carences en fer, les jeunes mamans, les femmes enceintes après leur 4^e mois de grossesse. Elle aide aussi l'organisme à récupérer après une chimiothérapie, une sortie d'hôpital ou une maladie, quel que soit l'âge. En effet, on peut donner de la spiruline aux enfants à partir de 5 ans en adaptant la posologie. 1 cuillère à café par jour pour un adulte, et 1 demi-cuillère pour un enfant. Il existe néanmoins 2 contre-indications. Elle est décon-

seillée aux personnes qui ont trop de fer dans le sang, et à celles qui ont fait un infarctus et qui prennent des traitements anticoagulants. Forte d'un produit de qualité, la future coopérative a de nombreux projets pour son or vert : ouvrir un point de vente, former et aider de nouveaux producteurs à s'installer et exporter l'algue en Métropole, afin d'y amener le savoir-faire des producteurs locaux. En attendant, la spiruline pays est à retrouver dans toutes les foires et manifestations, mais également sur certains marchés forains (Saint-Pierre, Cilaos, Saint-Paul et 1 fois par mois, au marché de nuit de Saint-Denis).





La spiruline se conserve à température ambiante dans un placard, durant 18 mois.



Avec du jus de fruit !

Prendre 1 cuillère de spiruline, de préférence le matin dans du jus de fruits contenant de la vitamine C (goyavier, orange, etc.). Ne jamais la mettre dans un liquide chaud, car la spiruline contient un anti-oxydant, la phycocyanine, qui ne résiste pas à la chaleur. Faire des cures de 3 semaines, entrecoupées de 2 semaines de pause.

© ISTOCKPHOTO. SONIA DELECOUR



Arkopharma
LABORATOIRES



SPIRULINE

ARKOGÉLULES

LA SPIRULINE AIDE À RETROUVER TONUS ET VITALITÉ, NOTAMMENT EN PÉRIODE DE FATIGUE PASSAGÈRE.

Découvrez 100 % des actifs naturels de la SPIRULINE pour être en forme toute la journée.



Existe aussi en 150 Gélules
ACL : 3401572633233

LA SYNERGIE DES ACTIFS

Grâce à son savoir faire unique, Arkopharma restitue 100 % des actifs de la Spiruline, qui agissent en synergie dans le plus grand respect de votre corps.

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Disponible en pharmacie



*Déconseillé au cours des 3 premiers mois de grossesse.

Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé

© 33045 - 24070713 - Image de stock. Posé par un modèle.

Cruralgie : jambe douloureuse



© ISTOCKPHOTO

anform !

Oignon, l'allié minceur



© ISTOCKPHOTO

anform !



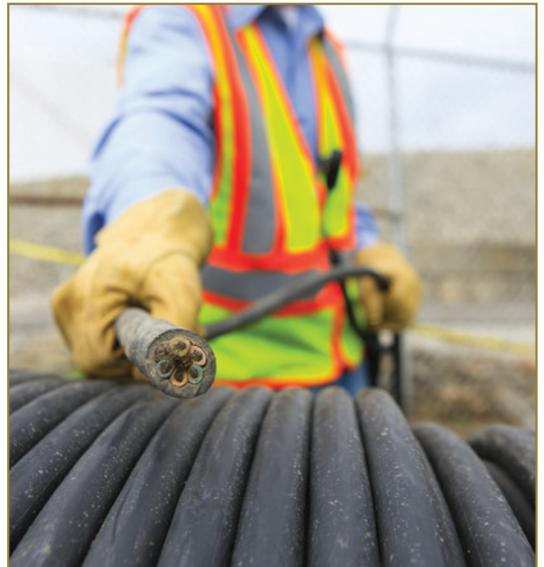
La vitamine B5



© ISTOCKPHOTO

anform !

L'électricité dans le monde



© ISTOCKPHOTO

anform !

Cruralgie : jambe douloureuse

Le nerf crural sort de la moelle épinière entre les lombaires et descend dans la jambe. Il irrigue toute la jambe jusqu'au pied. En cas d'atteinte à ce nerf (cruralgie), la douleur varie selon les racines touchées : partie antérieure de la cuisse, genou, tibia, fesse...

Symptômes

La cruralgie se manifeste par une forte douleur qui peut s'accompagner de zones douloureuses à la palpation, de sensations de brûlures ou de picotements. Certaines parties de la jambe peuvent se trouver paralysées (paralysie complète ou partielle).

Causes

Les 2 causes les plus fréquentes sont l'arthrose et la hernie discale. Mais d'autres causes existent : tumeur bénigne, fracture de vertèbre, sténose du canal lombaire (rétrécissement qui comprime le nerf)...

Traitement

8 à 9 fois sur 10, la cruralgie n'est pas grave. Elle peut se traiter par anti-inflammatoires et antalgiques. Si la douleur persiste, des infiltrations lombaires de corticoïdes peuvent être pratiquées, accompagnées de repos. Enfin, en dernier recours, une opération est envisageable dans certaines conditions, pour libérer le nerf.

anform !

Oignon, l'allié minceur

Riche en sels minéraux (potassium, phosphore, iode, fluor, fer, soufre, silice...) et en vitamines A, B et C, l'oignon est réputé pour ses bienfaits : diurétique, anti-cholestérol, anti-douleurs rhumatismales, contre la grippe et l'angine, anti-acide urique, stimulant du foie et des reins, antiseptique... et allié minceur !

Anti-cholestérol

L'oignon contient des anti-oxydants et des omégas-3. Il contribue à faire baisser le taux de triglycérides. Préférer les oignons rouges ou jaunes qui en contiennent plus. Ils sont plus efficaces crus, mais peuvent être consommés cuits sans trop de graisse...

Anti-bactérien et anti-inflammatoire

Dans ce domaine, l'oignon a une action préventive et curative. Pour faire sortir l'infection d'un furoncle, appliquer une rondelle d'oignon. Il est traditionnellement utilisé également contre les otites, les maux de gorge ou les piqûres d'insectes.

Allié minceur

L'oignon permet de diminuer les quantités de sel dans la cuisine. Il est également un bon apport en fibres qui gonflent dans l'estomac et réduisent la sensation de faim. Pour ses propriétés diurétiques et anti-glycérides, l'oignon est définitivement un aliment à intégrer à son régime minceur.

Source : home.naturopathe.over-blog.com

anform !

L'électricité dans le monde

Plus de 2 milliards d'humains n'ont pas accès à l'électricité. Pour des raisons géopolitiques (guerre, économie fragile) ou géographiques (zones difficiles d'accès, habitat dispersé). Paradoxalement, la consommation d'électricité connaît, depuis les années 1970, une forte croissance au niveau mondial. Elle a été multipliée par 3,2 en 37 ans. En France, la consommation a presque été multipliée par 1,5 en 20 ans. En 2011, elle était de 479 TWh.

Pays émergents et nouveaux usages

Cette croissance est due en grande partie aux PVD et plus particulièrement aux puissances émergentes. Elle a été multipliée par 2,8 pour la Chine, par 1,8 pour l'Inde et par 1,5 pour le Brésil. L'Asie est la première zone de consommation, suivie de l'Amérique du Nord et de l'Europe. États-Unis, UE, Chine et Russie consomment plus de 60 % de l'électricité mondiale. Le développement de nouveaux usages, notamment informatiques, explique également cette croissance. Les seuls data centers représentant une hausse d'environ 56 %. Sur l'année 2010, ils ont utilisé entre 1,1 et 1,5 % de la consommation électrique mondiale.

Loin de s'arrêter

La consommation mondiale devrait augmenter de 75 % d'ici 2030. Les PVD seraient à l'origine de plus de 80 % des nouveaux besoins, Chine et Inde en tête.

Source : EDF.fr

anform !

La vitamine B5

La vitamine B5 ou acide pantothénique est essentielle à la production d'énergie dans les cellules, au transport d'oxygène dans le sang, ainsi qu'à la synthèse des acides gras, du cholestérol et des hormones sexuelles. Elle est à la fois apportée par l'alimentation et fabriquée par la flore intestinale.

Carence

Une carence en vitamine B5 est assez rare et se traduit par une sensation de brûlure dans les pieds. Elle peut provoquer fatigue, maux de tête, insomnies et fourmillements.

Usage

La vitamine B5 est proposée comme anti-oxydant et cicatrisant, ainsi que pour soulager les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde. 2 dérivés sont également utilisés : le panthénol dans les soins de la peau et des cheveux, et la pantéthine dans l'excès de cholestérol.

Sources alimentaires

La vitamine B5 se trouve surtout dans la levure de bière, les abats, la laitance de poisson séchée, le jaune d'œuf, les céréales complètes, l'avocat, les cacahuètes et les noix de cajou, le soja, les lentilles, le lait, la gelée royale, etc.

Source : *Le guide des compléments alimentaires*, Éd Vidal

anform !

IN'OYA

un futur sans taches ni imperfections

Résultats remarquables dès 28 jours !

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



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



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



TECHNOLOGIE
MEL'OYA®



Taches visage & corps:

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

JO



J28



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



95% ingrédients naturels
91% réduction nette des taches

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

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

ou par téléphone au +33(0)4.42.90.72.28



La recherche pour les peaux noires et mates

Distributeur exclusif :



PHARMACIES, PARA-PHARMACIES ET CONCEPT STORES AGRÉÉS

www.inoya-laboratoire.com

essayer c'est grandir

blédina

100%
FRUITS
& Vitamine C

Blédina SAS - RCS Villefranche-Terrae 301 374 922

Chez Blédina, nous n'avons rien à cacher !

Chez Blédina, nous pensons que nourrir les bébés est une grande responsabilité. Nous nous engageons chaque jour pour proposer des produits sains, adaptés aux besoins spécifiques des bébés* et qui respectent la terre qui les nourrit.

Le goût et la nutrition au coeur de nos recettes

La gamme Blédina permet de faire découvrir progressivement aux bébés une très large palette de légumes et de fruits avec des goûts et des textures qui évoluent pas à pas avec les capacités de bébé.

Nos petits pots sont sans conservateur*. C'est pourquoi Blédina utilise une méthode de cuisson et stérilisation à haute température (comme pour les confitures et bocaux) pour profiter de la variété toute l'année.

*Conformément à la réglementation.

Nos petits pots
sont **sans**
conservateur*

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. WWW.MANGERBOUGER.FR