

anform!

santé et bien-être en Martinique-Guyane

DERMATO

C'est quoi
cette tache ?

SEXE

Booster
sa libido

TEST PSYCHO

Acceptez-vous
de vieillir ?

Fatigue,
je te mets **K.O.**

- 1^{ER} ROUND Je reste zen
- 2^{EME} ROUND Je gère mon sommeil
- 3^{EME} ROUND Je mange tonique

GAGNEZ
5 CURES
ChronoActiv
FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

NANOPARTICULES : QUELS RISQUES ?

TI MOUN

Faites-lui
aimer l'eau !

OMÉGA-3, OMÉGA-6

Une question
d'équilibre

EXCÈS

Vite, un drainage
créole !

NUTRICAP

LE COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
DE VOS CHEVEUX



Diagnostic :
des cheveux
éclatants
de santé.



Retrouvez en pharmacies
le **NUTRICAP** qui vous convient :

- **Résistance et Vitalité**

Nutricap Kératine Vitalité améliore la résistance, le volume et la brillance de la masse capillaire tout en ayant une action sur la perte de cheveux saisonnière, notamment grâce à la biotine. La présence de la cystine et de la méthionine favorise la formation de la kératine, protéine essentielle à la croissance des cheveux et des ongles.

- **Anti-chute**

Nutricap Anti-chute au Prosilium®, actif d'origine naturelle, permet de retarder le processus de chute des cheveux et d'activer leur croissance. Il nourrit et protège vos cheveux en les stimulant de l'intérieur.

- **Volume et Anti-chute - Femme 45 +**

Nutricap Volume et Anti-chute a 2 actions ciblées et complémentaires : il augmente le volume et l'éclat des cheveux et lutte contre la chute tout en stimulant la pousse. Il participe aussi au maintien de la pigmentation naturelle grâce à sa teneur en cuivre.

Nutrisanté
Laboratoires

Renforcez votre nature.

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



56

Les jeux sexuels des enfants
déconcertent les parents.
Comment réagir ?



41

Une multitude de
facteurs peuvent
entraîner l'apparition
de taches sur la peau.

SOMMAIRE mars - avril 2011

DOSSIER

Fatigue, je te mets K.O.

Pages 26 à 35

Nous sommes
50 % à nous plaindre
de la fatigue. Travail,
sommeil, alimentation,
retrouvez forme
et vitalité.



question d'actu

- 12 Les nanoparticules
nous envahissent !

rencontre

- 14 Christine Kelly :
"J'aime ma vie comme
elle est !"

ma santé

- 36 Colique néphrétique :
un caillou dans l'engrenage
41 Reconnaître
ses taches de peau
45 Le dentiste nouveau
est arrivé !
48 Au secours,
ma femme ronfle !
51 Le giroflier
52 Chante, joli panaris !
55 L'essentiel sur ...
les ongles

nos enfants

- 56 Sexualité des enfants :
où est la frontière ?

58 **Doudous :
stop aux acariens !**
Ils sont partout ! Dans les draps,
les rideaux, la poussière et
les doudous de nos enfants.
Qui sont ces bestioles ?

- 60 Comme un enfant
dans l'eau !

bien-être

- 62 Vite, un drainage créole !
69 Femmes,
reboostez votre libido !
72 10 conseils pour avoir
une peau ferme

nutrition

76 **Oméga-3, oméga-6 :
une question
d'équilibre !**

Pour tout savoir sur ces acides
gras. A quoi servent-ils ? Quels
sont leurs bienfaits ? Où les
trouver ?

- 84 On en pince
pour le crabe !

forme

86 **Echauffement =
performances & sécurité**

Phase essentielle, l'échauffement
prépare l'organisme à l'effort.

psycho

- 91 Test :
faut-il refuser de vieillir ?

530, rue de la Chapelle - Jarry
97122 Baie-Mahault

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

DIRECTEUR DE PUBLICATION

Brice Legay - bricelegay@anform.fr
Tél. 06 92 05 41 05

DIRECTEUR ANTILLES-GUYANE

Christophe Aballéa - christopheaballea@anform.fr
Tél. 06 90 56 12 14

RÉDACTEUR EN CHEF

Didier Royer - didierroyer@anform.fr

RÉDACTION

Malika Roux - malikaroux@anform.fr

INFOGRAPHIE

Magaly Mondésir - pao@anform.fr
Tél. 06 90 567 517

PUBLICITÉ GUADELOUPE - GUYANE

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

Katy Jasmin - katyjasmin@anform.fr
Tél. 06 90 45 60 63

PUBLICITÉ MARTINIQUE

Tél. 05 96 48 06 31
Fax 05 96 48 06 31
pub@anform.fr

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

PUBLICITÉ RÉUNION

Tél. 02 62 33 91 03
Fax 02 62 33 91 03
pub@anform.fr

Aline Passetemps - alinepassetemps@anform.fr
Tél. 06 92 05 27 27

DIFFUSION

Guadeloupe : 40 000 exemplaires
Martinique : 40 000 exemplaires
Guyane : 20 000 exemplaires
Réunion : 60 000 exemplaires
Tirages certifiés par huissier

IMPRIMERIES

TIBER - BHS

Numéro ISSN 1776-2197
Magazine gratuit édité par Kajou communication
SARL au capital de 35 000 euros
Siret : 482 205 622 00020

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

© ISTOCKPHOTO



Ayons la banane !

Devinette : "Quel fruit se mange, produit de l'alcool, des médicaments, du papier, de la corde, de la ficelle, du fil, des objets artisanaux variés, des parapluies, des assiettes "biologiques" jetables, des contenants à cuisson, de la colle, de la teinture, du savon ?". Vous avez dix secondes... Top. La banane, bien sûr !

Etonnante herbe géante. Saviez-vous, par exemple, qu'on fabrique de l'encre indélébile avec de la sève de bananier ? Dommage. Imaginez-vous écrivant quelques vers poétiques à votre dulcinée, non pas avec une plume, mais avec une banane ! J'ai ce végétal dans mon jardin depuis des années et je n'ai pas encore pris le temps de le regarder de plus près. Ni d'en tirer tout ce qu'il est possible. Combien d'entre nous portent des chemises fabriquées en fibres de bananier ? Re-dommage... Nous pourrions nous éplucher les uns les autres. N'avez-vous jamais tassé des bananes dans votre réservoir d'essence ? Trois fois dommage ! C'est le moyen idéal pour rouler à plein régime ! Nous n'avons effectivement pas mesuré toute la richesse de ce fruit. Imaginez une Route du rhum, remportée par un skipper antillo-guyanais, naviguant sur un bolide ultra-moderne porté par des voiles en peaux de bananes. Ca aurait de la gueule ! Et quelle pub ! Ça pourrait peut-être relancer un peu la consommation nationale. Car, nous ne sommes pas les plus gros consommateurs de bananes (8,5 kg par an). Nous sommes battus, déjà en Europe, par les Allemands qui en mangent 14 kg chacun. Et, en Afrique, largement dépassés par les Ougandais qui en consomment 400 kg par an ! Encore dommage, car les bananes contiennent du tryptophane, qui se transforme en sérotonine, un neurotransmetteur qui donne le sourire ! "Avoir le sourire", ça ne se dit pas aussi "avoir la banane ?" Quand on vous dit que la banane est le fruit du bonheur !

**Réseau international d'amélioration de la banane et de la banane plantain (Inibap)*

Didier Royer



MINCEUR **TURBODRAINE**

LE 1^{ER} PHYTO-DRAINEUR MINCEUR

Formule aux extraits d'origine végétale

Draine et purifie l'organisme,
favorise la combustion des calories et
reminéralise le corps.

**Augmentation de
l'élimination de 43%***

*Étude clinique menée sur 20 personnes durant 20 jours - TBDM-fl2010 (auto évaluation)

www.fortepharma.com



Complément alimentaire.
Demandez conseil à votre pharmacien.
Dans le cadre d'une alimentation variée et
équilibrée et d'un mode de vie sain.



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

GUYANE

Intoxication au jus de carambole

Après avoir bu près d'un demi-litre de jus de carambole pur, un patient de 64 ans se plaint de "troubles digestifs associant nausées, inappétence, douleurs abdominales, sensation de faiblesse musculaire, insomnie, et des paresthésies des extrémités". Il restera huit jours alité avant de se rendre à la clinique Saint-Véronique, où il sera accueilli dans le service de néphrologie du docteur Mohammed Meddeb. Il y sera soigné et tout rentrera dans l'ordre. "L'intoxication à la carambole dans notre cas est survenue dans un contexte de déshydratation, de prise d'anti-inflammatoire non stéroïdien, de traitement anti-hypertension-artérielle (HTA), d'insuffisance rénale chronique (IRC) antérieure et à l'ingestion de jus pur nectar", explique le groupe Kapa santé, sous la plume de Déborah Draï. Avant de rappeler quelques règles essentielles.

Quels sont les signes de cette intoxication ?

- un hoquet permanent résistant à tout traitement,
- une insuffisance rénale aiguë aggravant souvent une IRC pré-existante,
- des troubles neurologiques allant jusqu'au coma et un mal convulsif résistant à tout traitement,
- le décès peut survenir dans un tableau de choc dû à une instabilité hémodynamique et une hypotension de correction impossible.

Quelle est la conduite à tenir ?

- interdiction de la carambole chez tout IRC,
- interdiction absolue de la carambole chez les dialysés chroniques,
- dialyse en urgence de l'insuffisance rénale aiguë due à la carambole.

Quelles sont les causes de l'intoxication ?

La cause de cette intoxication serait l'acide oxalique (9,58 mg/g) et le polyphénol. Ce dernier est normalement considéré comme un anti-oxydant bénéfique, mais dangereux s'il est mêlé à d'autres médicaments qui empruntent la même voie métabolique. Un des médicaments incriminés serait le paracétamol consommé exagérément dans nos contrées. L'association carambole-paracétamol peut donc s'avérer toxique.



GUYANE

Pour une exploitation forestière durable

Fin novembre une charte de l'exploitation forestière a été signée entre l'Office national des forêts (ONF) Guyane et la filière forêt et bois locale. Voulue de longue date par l'ONF, cette charte répertorie officiellement les bonnes pratiques dans l'exploitation de la forêt amazonienne guyanaise suivies de plus en plus par les professionnels déclarés du secteur. Cette signature intervient alors que 2011 a été déclarée Année internationale de la forêt par l'Union internationale pour la conservation de la nature !

A terme, si les pratiques confirment la démarche de développement durable, les bois de Guyane vendus sur le marché pourraient obtenir deux labels internationaux de certification.



MARTINIQUE

2 100 000

C'est le montant en euros de l'aide d'urgence allouée par le Conseil régional de Martinique au CHU de Fort-de-France afin qu'il puisse s'approvisionner en médicaments. La collectivité a par ailleurs alloué une subvention de 212 136 € au CHU pour la remise en état de sa voirie et 180 110 € pour des équipements et travaux (climatisation).

LA RÉUNION

15 000 personnes dépendantes

A La Réunion, les personnes âgées vivent dans la précarité. 10 fois plus que dans l'Hexagone (49 pour 1 000 en France contre 422 à La Réunion). Souvent avec l'allocation de solidarité (minimum vieillesse) soit entre 300 et 700 € par mois. 12 000 personnes dépendantes perçoivent l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) (soit 11,5 % des seniors contre 8 % dans l'Hexagone). Or, l'Etat ne couvre le financement de l'APA qu'à hauteur de 30 %. Le Département est donc fortement mis à contribution, à hauteur de 52 millions.

ANTILLES

PESTICIDES & PARKINSON SONT LIÉS

Le roténone et le paraquat sont les deux produits incriminés dans une étude américaine* sur les conséquences des pesticides sur la santé. Ces deux pesticides multiplieraient par 2,5 le risque de contracter la maladie de Parkinson. Le paraquat a été autorisé aux Antilles, dans le traitement des bananeraies, entre 2003 et 2007. Et le roténone a été utilisé en France, entre 2008 et 2009, pour traiter les pommes, pommes de terre, pêches, vignes et cerises.

* Etude publiée dans le journal américain, *Environmental Health Perspectives*, et réalisée par Freya Kamel, chercheur au NIH.



Les secours s'entendent



La Plateforme d'intervention régionale Amérique Caraïbes de la Croix-Rouge française (PIRAC) et la Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge décident d'accorder leurs méthodes de travail pour répondre plus efficacement aux catastrophes humanitaires. Les deux organismes se sont donc retrouvés pour une formation commune (Regional intervention team), fin janvier. Ils réunissent des bénévoles, acteurs dans différents domaines (santé, eau et assainissement, logistique, etc.) capables de s'envoler rapidement et de porter les premiers secours en cas d'accident dans la Caraïbe.

Guadeloupe

Boire l'eau du robinet ne coule pas de SOURCE

Seuls 50 % des Guadeloupéens consomment l'eau du robinet quotidiennement. 32 % ne la consomment jamais. C'est le résultat d'une enquête menée par le Comité de bassin de la Guadeloupe. Ainsi seules 22 % des personnes interrogées estiment que l'eau du robinet respecte les normes de qualité qui garantissent sa consommation en toute sécurité contre 68 % en métropole. Une "méfiance très souvent injustifiée au regard des résultats du contrôle sanitaire des eaux distribuées", note l'Agence de santé et l'Office de l'eau de Guadeloupe.



Adultère : les hommes pardonnent plus facilement que les femmes ?



Lorsque votre mari apprendra votre liaison extraconjugale, il vous pardonnera très facilement (50 %) si vous l'avez trompé avec... une autre femme. C'est le résultat d'une étude américaine* qui établit qu'en revanche,

les hommes sont moins magnanimes (22 %) lorsque l'amant est bien un homme. De leur côté, les femmes pardonnent plus facilement la liaison de leur mari avec une femme (28 %), mais plus difficilement une relation homosexuelle (21 %).

*étude réalisée par les psychologues Jaime C. Confer (université du Texas) et Mark D. Cloud (université de Lock Haven)



Le curcuma bon pour le cerveau

Une substance extraite du safran péi, et joliment nommée CNB-001, aurait des effets bénéfiques sur la régénération des cellules du cerveau. Cette molécule aiderait à réparer les dommages causés par une attaque cérébrale.

Guyane

Un vaccin contre la pneumonie

La Guyane participe au lancement mondial du vaccin contre la pneumonie. Cette maladie est la forme la plus courante des maladies à pneumocoque et l'une des principales causes de mortalité chez les jeunes enfants (18 %) dans les pays en voie de développement. Cela représente un demi-million d'enfants de moins de 5 ans qui meurent chaque année. Le Kenya est le premier pays à introduire ce vaccin, mais également le Nicaragua, le Yémen, la Sierra Leone et la Guyane, grâce au soutien de l'Alliance mondiale pour les vaccins et la vaccination (GAVI).



Le cancer de la prostate montré du doigt



Regardez bien vos mains. Si votre index est plus petit que votre annulaire, vous avez 33 % de risque de plus de développer un cancer de la prostate !

Des chercheurs ont comparé les mains de plus de 1 500 patients souffrant d'un cancer de la prostate avec celles de plus de 3 000 personnes en bonne santé sur une période de 15 ans. Explications : une exposition moindre à la testostérone in utero induirait un index plus grand et aurait un effet protecteur face au cancer de la prostate.

Source : British journal of cancer

55 %

C'est le nombre de
conjointes hommes
qui déclarent préparer
les repas aux moins
une fois par semaine.

Source : Credoc 2010



MULTIPOWER® SPORTSFOOD

Fitness shake, LA boisson protéinée

Fitness shake 330 ml est une délicieuse boisson protéinée qui contient 25 g de protéines. Avec seulement 165 kcal, une teneur réduite en glucides et lipides, Fitness shake accompagne tous les types de régimes amincissants. **Un format pratique pour une action minceur au quotidien !**

En pharmacies et parapharmacies
Pharma-Tropiques 05 90 38 91 88



Goût vanille
ou chocolat

Du pétrole au large de la Guyane ?



Les équipes techniques de la société Tullow croient en l'existence d'un gisement capable de fournir 700 millions de barils de pétrole brut. Depuis quelques mois, la société pétrolière, d'origine irlandaise, est en repérage sismique au large du département. A 150 km de la côte, en zone qualifiée d'"ultra profonde", à 2 000 mètres de profondeur. Tullow chiffre à 120 millions de dollars l'investissement, avec une participation de 33 % de Shell et 25 % de Total. En Guyane, les associations environnementales s'inquiètent des répercussions sur l'écologie marine des explorations sismiques, dans une eau qui héberge cétacés, tortues, poissons...



1 humain sur 10 est obèse

Une étude menée sur 199 pays et publiée dans *The Lancet*, montre qu'un adulte sur 10 est obèse. Ce résultat touche à la fois les pays riches et pauvres. Et confirme qu'en une trentaine d'années les chiffres de l'obésité ont doublé.

Pour tomber enceinte, il faut rire !

Le rire aiderait les femmes effectuant une fécondation in vitro à tomber enceintes. Des chercheurs israéliens ont en effet observé que les chances de succès étaient deux fois plus grandes chez les femmes ayant été diverties par un "clown médical" professionnel juste après qu'un embryon a été implanté dans leur utérus.



Vieilles Antilles

Si la tendance se poursuit, les Antilles seront, en 2040, parmi les trois plus vieilles régions de France (avec la Corse). Dans les perspectives, révélées par l'Insee, la Guadeloupe atteindrait un plafond de population en 2025, avec 410 000 habitants, puis verrait sa population décliner. Les plus de 50 ans seraient environ 40 %, contre 30 % dans l'Hexagone. Et 50 000 Guadeloupéens auraient plus de 80 ans.



MULTIPOWER®

SPORTSFOOD

Thermo Burner Extreme, LE brûleur de graisses

Thermo Burner Extreme est un puissant brûleur de graisses. Ses huit principes actifs stimulent le processus anti-rétention d'eau, augmentent le métabolisme et favorisent l'élimination des tissus adipeux. **Le n° 1 des produits perte de poids chez Multipower !**



En pharmacies et parapharmacies
Pharma-Tropiques 05 90 38 91 88

Infinitésimal

Les nanoparticules nous envahissent !

Par MO

Les nanoparticules sont des particules ultrafines fabriquées par l'homme. Depuis quelques années, elles sont partout : dans nos assiettes, nos vêtements, les matériaux de construction, les jouets... Mais la taille de ces particules pourrait être inversement proportionnelle à leur dangerosité. ■

NANO = NAIN

Nano vient du grec "nanos" (nain). En sciences, nano veut dire "milliardième". Un nanomètre, c'est donc un milliardième de mètre (soit 30 000 à 50 000 fois plus fin que l'épaisseur d'un cheveu).

"L'homme produit des nanoparticules, explique le professeur Jack Molinié, maître de conférence en physique de l'atmosphère à l'Université des Antilles et de la Guyane. *De manière industrielle ou... inopinée en brûlant des carburants fossiles, des suies, du carbone, des agglomérats. La nature en produit peu, ainsi on peut en trouver fortuitement, lors d'éruptions volcaniques, par exemple. Dans l'environnement, les nanoparticules vont s'amalgamer à d'autres éléments, être captées et absorbées. Elles perdent leur taille et leur nature, donc leurs propriétés et leur possible dangerosité".* La production industrielle

de nanoparticules permet de créer de nouveaux matériaux, plus solides, plus légers, plus résistants. "On en arrive à ce que la science-fiction envisageait il y a des années, à savoir des matériaux tissés à l'échelle atomique", dit encore Jack Molinié. Environ 600 produits et biens de consommation courante aujourd'hui commercialisés contiennent des nanoparticules, formées de grains de matières diverses. Et l'enjeu économique est énorme. On évalue à 1 000 milliards d'euros par an le marché mondial généré par les nanotechnologies. Alors, sous la pression des industriels mobilisés par ces gros sous, ne va-t-on pas un peu vite avec la sécurité ?

EST-CE DANGEREUX POUR L'HOMME ?

Il faut être juste : on n'en sait rien ou du moins pas grand-chose ! En 2008, l'Agence française de sécurité sanitaire du travail (AFSSET) estimait qu'il "n'est pas possible d'exclure l'existence d'effets néfastes pour l'homme et l'environnement". Le danger majeur, et encore inconnu, semble venir du fait que les nanoparticules entrent en interaction avec nos cellules dont elles ont la taille. On sait ainsi que les nanoparticules peuvent pénétrer dans notre appareil respiratoire et y causer de gros dégâts. "Les particules de moins de 2,5 microns, et surtout celles de moins de 1 micron ne sont pas filtrées au niveau du nez et descendent dans les poumons, là où les échanges se font. Elles provoquent des maladies respiratoires comme des fibroses et des emphysèmes pulmonaires qui bloquent progressivement le poumon et génèrent des problèmes cardiovasculaires". Que deviennent les nanoparticules dans notre organisme ? Par le sang, les particules peuvent rejoindre le foie, le cœur, les reins, le cerveau. Il semblerait que le passage par voie cutanée puisse aussi se faire par le biais d'une lésion sur la peau, pas plus grave qu'un coup de soleil. "A cette taille, les particules peuvent entrer dans les cellules sanguines et le flux sanguin, explique le professeur Molinié. Est-ce que nos filtres, rein, foie, sont faits pour filtrer ces particules ? Il n'y a d'expérimentation que sur les rats... Nous le saurons à l'usage. C'est comme si nous étions tous des cobayes !"

EST-CE DANGEREUX POUR L'ENVIRONNEMENT ?

"Si la pollution a lieu à l'extérieur, les risques sont minimes, car la nature capture les nanoparticules dans d'autres cellules, explique Jack Molinié, mais dans les atmosphères confinées, les filtres pour nanoparticules n'existent pas. Et l'accident peut être grave". On ne connaît pas non plus les conséquences d'une dissémination de nanoparticules dans l'air ou dans l'eau. On peut toujours craindre une altération de l'ADN sur le long terme qui pourrait avoir un impact sur la biodiversité. "On est adapté à un environnement donné qu'on est en train de modifier au niveau de sa composition à l'échelle de la centaine d'atomes, précise le professeur Molinié. Nous sommes actuellement dans un espace sans législation, faute d'expérimentations sur le long terme. Les industriels sont en avance sur la loi, qui ne dispose pas d'assez d'éléments pour exister. Il faut être vigilant, dès lors que la matière arrive à des tailles où on touche la cellule directement avec des particules de même dimension qu'on a produites. C'est un peu comme jouer aux apprentis sorciers..."



OÙ LES TROUVE-T-ON ?

- **Dans l'alimentation.** Plus de quatre-vingt-dix produits du secteur agro-alimentaire pourraient contenir des nanoparticules, notamment les compléments alimentaires, produits vitaminés, additifs, mais aussi les emballages.
- **Dans les textiles.** Certains vêtements de sport neutralisent les odeurs de transpiration. D'autres encore ont des propriétés amincissantes...
- **Dans les cosmétiques.** Crèmes antirides, dentifrices, mais aussi crèmes solaires où les nanoparticules jouent le rôle d'anti-UV.
- **Dans les médicaments.** Des nano-médicaments permettent au principe actif réalisé sous forme de nanoparticule d'atteindre directement la cellule malade. Mais on n'a encore aucun recul sur les effets réels.
- **Dans les matériaux.** Les nanoparticules permettent d'obtenir des matériaux plus performants, plus robustes et plus légers.
- **Dans l'électronique.** Elles réduisent notablement la taille des différents composants des ordinateurs portables et l'énergie consommée. Idem pour les téléphones et tous objets électroniques.

COMMERCIALISÉS DEPUIS 2000

La première utilisation industrielle de nanoparticules remonte sans doute au début du XX^{ème} siècle avec la production de noir de carbone. Dans les années 1980, on a pu, grâce au microscope électronique, détecter ces particules. En 2000, on a commencé à commercialiser des nanomatériaux. C'est en 2007 que le développement de ces nanoparticules est devenu exponentiel, en informatique (51 %), dans la micro-électronique, dans les pneumatiques, l'aéronautique (32 %), mais aussi dans les produits cosmétiques et pharmaceutiques (17 %).

© HEMERA, MARTIN POOLE - STOCKBYTE

A portrait of Christine Kelly, a woman with long dark hair in a ponytail, wearing a dark textured jacket. She is holding a pen and looking towards the camera. The background is a gradient of purple and white.

Christine **Kelly**

*"J'aime ma vie
comme elle est !"*

Par Laure Dansart

Christine Kelly n'est pas ministre, mais en a l'agenda. L'ancienne présentatrice de RFO Guadeloupe et Martinique, journaliste, écrivain, désormais membre du Conseil supérieur de l'audiovisuel (CSA) a bien voulu prendre le temps de se livrer. Aussi étonnant que cela puisse paraître, cette magnifique femme n'est pas une addict du maquillage. Ce qui la rend si belle, c'est le travail ! ■

■ A quoi ressemblent vos journées ?

Il est 20 h, je suis encore au bureau pour encore deux ou trois heures. Je suis arrivée ce matin à 9 h. J'ai eu une réunion sur la protection de l'enfance, puis un rendez-vous avec Sud radio, j'ai déjeuné avec le patron de Direct 8, ensuite j'ai visité un laboratoire de sous-titrage, puis je suis retournée au bureau où j'avais rendez-vous avec la directrice des programmes du CSA, puis avec le secrétaire général de Canal +. Et maintenant, je traite mon courrier d'il y a une semaine que je n'ai jamais eu le temps de regarder et je signe des parapheurs sur des dossiers que j'ai traité en groupe de travail. Voilà une journée type.

■ Avec cet emploi du temps surchargé, comment faites-vous pour rester en forme ?

J'essaie de faire des choses qui me plaisent, d'avoir une vie équilibrée. Me détendre le soir et le week-end dès que je peux, en allant au cinéma ou en voyageant. Je pars à Nice, à Cannes, à Biarritz, à New-York, même pour vingt-quatre heures. C'est important pour moi de bouger et de m'ouvrir sur d'autres villes, d'autres personnes.

■ Que vous manque-t-il le plus entre votre vie dans l'Hexagone et celle que vous aviez en Guadeloupe ?

Avoir autour de moi mes amis, mes copains d'enfance, des personnes avec qui je peux parler le créole, manger un colombo de poulet, des accras ou de la chiquetaille de morue, rigoler de nos blagues bien à nous. Du coup je le fais avec quelques amies antillaises qui comptent beaucoup pour moi à Paris. Vous ne pouvez pas savoir comme c'est dur de se dire que ses frères sont ailleurs. Que tous mes collègues ont des copains depuis quinze ans alors que moi j'ai dû les abandonner en cours de route pour venir ici !

■ Avez-vous le temps d'y retourner ?

Trois fois par an, pour me ressourcer.

■ Quelle est votre philosophie de vie ?

Travailler, beaucoup, mais uniquement sur ce qui me plaît. Avoir ma vie de famille, être entourée des personnes qui me sont chères et qui m'aiment comme je suis. Chacun sa route, chacun son rêve, chacun son chemin, chacun son destin !

■ Portez-vous une attention particulière à votre hygiène de vie ?

J'ai une vie plutôt équilibrée. Sauf qu'avec les cocktails, il m'arrive de boire du champagne un peu trop souvent. Maintenant que je m'en suis rendu compte, je remplis ma coupe avec de l'eau pétillante et personne ne me reproche de ne pas trinquer.

■ Accordez-vous de l'importance à votre alimentation ?

J'essaie de manger des légumes et des fruits, j'évite les sodas ou l'excès d'aliments salés ou sucrés. Mais cela me demande un véritable effort et je n'y arrive pas souvent. L'essentiel est d'y penser, de le faire de temps à autre et de s'y appliquer. Mon corps a besoin de carburant pour

avoir de l'énergie !

“J'aime les gens, je veux toujours aider. Mais attention, je ne suis pas une poupée qui ne dit jamais non !”

■ Considérez-vous que votre santé est importante ?

Oui, car c'est le seul capital qu'on ait après 50 ans. Sans elle, on commence à ne plus pouvoir faire grand-chose. Et les 50 ans se préparent à 30 ans !

■ On vous dit fan de gastronomie. Quels sont vos péchés mignons ?

Le pain et le beurre salé ! C'est horrible, mais je peux en manger toute la journée. Je suis complètement “addict”, mon père aussi !



© ISTOCKPHOTO

“Je n’aime pas me maquiller”

Je vais vous décevoir mais je n’aime pas me maquiller. On me croise souvent dans la rue sans rien et cela ne me gêne pas du tout. Je déteste cette dictature des crèmes : pour les yeux, pour le corps, pour les mains, pour le visage le matin, pour le visage le soir... Ça m’agace ! Du coup, je peux rester plusieurs jours ou semaines, même en hiver, à ne rien mettre ! Ça n’est pas bien du tout mais on vieillit tous et ça ne m’a pas encore tuée de ne pas mettre de crème. Parfois, je peux avoir une grande envie de me droloter. Alors je mets la totale en une journée. Cela ne sert à rien mais ça me fait du bien dans la tête. Bref, je suis disciplinée pour le travail mais pas pour moi.

Ses conseils beauté

▼ Son rituel du matin

Me brosser les dents ! (rires)
Un thé vert avec une tartine de pain brioché et de la confiture de figues ou de banane... Aïe, aïe, aïe !

▼ Son rituel du soir

En hiver, prendre un bain très chaud.

▼ Son rituel “cheveux”

M’attacher les cheveux très serrés de temps en temps pour que ma queue de cheval soit la plus parfaite possible.

■ Etes-vous sujette au stress ?

Comment faites-vous pour le gérer ?

Oui, je pense être une personne stressée, mais j’aime bien cet état car je fais plus de choses qu’en étant cool. Quand je sens que je suis à mon maximum de tensions, sans prendre de vacances par exemple, je me prends une demi-journée. J’annule quelques rendez-vous et je m’écoute respirer.

■ Faites-vous du sport ?

Je fais un peu de marche mais jamais régulièrement. Quand j’ai vraiment mal au dos, je m’y mets toutes les semaines et je marche sur un tapis en pente pendant 2 heures non-stop. Vous savez, je suis ronde et je ne cherche pas à maigrir car je m’aime ainsi. Je ne fais du sport que pour être bien dans ma tête et pour ma santé.

■ Si vous deviez retenir quelque chose des années passées, que cela serait-il ?

Je ne regrette rien. Ni mes décisions professionnelles. Ni privées. Rien. J’aime ma vie comme elle est et je suis heureuse de ce que j’ai déjà accompli.

■ Si vous deviez ne rien faire pendant une journée, que feriez-vous ?

Je regarderais des séries télé sur DVD. Quand j’en ai l’occasion, je balade mon petit chien au bois de Boulogne ou bien

je téléphone à des copines qui parlent beaucoup et ça me détend, je n’ai même pas à parler (rires).

■ Comment vous qualifieriez-vous sur le plan humain ?

Franche, directe, exigeante, avec les autres et surtout avec moi, extrêmement généreuse, souriante, très famille, pas jalouse... J’aime les gens, je veux toujours aider. Mais attention je ne suis pas une poupée qui ne dit jamais non ! Quand on me marche sur les pieds, avec les années, j’ai appris à me défendre.

■ Vous avez été présentatrice et rédactrice en chef d’Ushuaia TV. Vous vous sentez concernée par les problèmes environnementaux ?

Bien sûr ! Depuis des années, je suis ambassadrice du WWF (World Wildlife Fund) et même au CSA je m’occupe du développement durable. Nous faisons très attention aux économies d’énergie et de papier et je demande aux chaînes un effort particulier sur le développement durable.

■ Avez-vous la main verte ?

Non, dès que j’ai une plante, elle meurt en trois semaines (rires). Sauf si je mets de l’engrais... J’ai un hibiscus depuis cinq ans ! ■

Gallia Croissance

**Nouveau
décor**

NOUVELLE FORMULE

 **Goût nature**



Et toujours :

-  **Calcium et vitamine D**
-  **13 vitamines**
-  **Omega 3**
-  **Fer**

L'expertise du LABORATOIRE **Gallia**

En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable. www.mangerbouger.fr

**“Et vous, êtes-vous
un bébé Guigoz ?”**

Eric
Bébé Guigoz
en 1978

Léa
Bébé Guigoz
en 2009



Depuis plus de 100 ans, génération après génération, Guigoz met son expertise au service des bébés. Parce qu'ils ont tellement de choses à nous dire quand ils se sentent bien.

Rendez-vous sur www.guigoz.fr

LABORATOIRES
Guigoz® PARLONS BÉBÉ.

LABORATOIRES GUIGOZ S.A.S 552 120 875 120 875 RCS MEAUX. © En accord avec le propriétaire des marques.



**Posez
vos questions.**

**Des spécialistes
VOUS
répondent !**

PAR EMAIL
questions@anform.fr

PAR COURRIER
anform !
530, rue de la Chapelle
97122 Baie-Mahault



Dois-je me faire OPÉRER DES TYMPANS ?

Lorsque j'étais petit, mon tympan s'est percé à la suite de plusieurs fortes otites. Selon les médecins, j'ai perdu environ 30 % de mon audition. Surtout dans les basses. Depuis quelques mois, je me suis mis à la plongée en apnée. Et cela me pose de vrais problèmes, notamment d'entretien. Pour l'instant, je m'en sors en utilisant des bouchons à oreilles et je nettoie attentivement mon oreille à chaque plongée. Des amis m'ont dit qu'on peut opérer pour refaire le tympan. Est-ce vrai ? Cette opération peut-elle être pratiquée aux Antilles-Guyane ? Cela me permettra-t-il de plonger sans problème pour mon oreille ?

Typhen, Martinique

Il est tout à fait pertinent de vous faire opérer. Il s'agit de reconstruire le tympan au moyen d'une greffe de tissu. Cette opération peut être réalisée en Guadeloupe et en Martinique et peut se faire en ambulatoire. Vous entrez le matin et vous repartez le soir. Vu que vous êtes plongeur, le chirurgien peut vous proposer de reconstruire le tympan avec du cartilage. On perd un peu en finesse de l'audition au bénéfice d'un tympan plus résistant. Après l'opération, il vous faudra attendre minimum 2 mois pour reprendre toute activité nautique, le temps que la cicatrisation soit complète. Malgré tout, il est impossible de vous garantir que vous n'aurez plus de problème pour plonger. Il faudra peut-être vous résigner à pratiquer un autre sport.

Dr Patrick Peron, chirurgien ORL

Je n'atteins pas l'ORGASME

Vous dites que 6 femmes sur 10 ont des difficultés sexuelles et c'est vrai. J'en fais partie. J'ai 57 ans et je ressens des désirs. Tout se passe agréablement bien et, au meilleur moment, hop ! bloquée. Je n'atteins pas l'orgasme, je n'arrive pas plus loin et je me mets à pleurer. Je fais semblant en faisant croire que j'ai... pour ne pas blesser mon partenaire. Que me conseillez-vous ? Un médecin généraliste peut-il régler ce problème ?

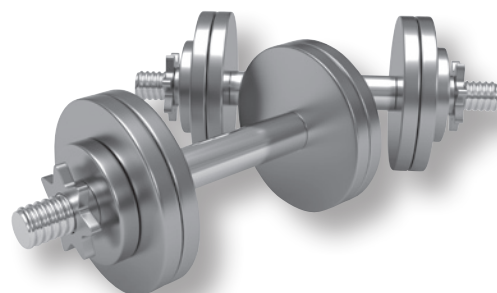
Jocelyne, Martinique.

Votre désir est présent et il semble que vos rapports sexuels se passent bien en-dehors de l'atteinte de l'orgasme. Cela prouve qu'aussi bien sur le plan hormonal que mécanique tout se passe normalement malgré vos 57 ans. Le problème est très probablement psychologique et en rapport avec des idées parasites. Cela peut-être lié à un refus de votre image corporelle qui a pu changer avec la ménopause ou encore en rapport avec votre partenaire qui, quelque part, vous a déçue ou a changé de comportement. Abordez ce sujet avec votre médecin, un psychologue ou un sexologue. Un bon moyen de débloquer ce type de situation.

Serge Devouge, médecin sexologue



Je veux faire de la MUSCU à la MAISON



Déjà sportif (football, boxe), je souhaite débiter la musculation chez moi. J'ai fait des recherches, lu de nombreux livres. Je vais passer une visite médicale et faire un bilan complet chez mon médecin traitant. Je possède du matériel de musculation et des produits adjuvants, tels que protéines, glutamines... Comment dois-je m'y prendre ? Merci de vos conseils.

Johan, Guadeloupe

Il est important de bien définir vos objectifs. Voulez-vous simplement tonifier votre corps ou gagner en masse musculaire ? La seconde option correspond à un travail musculaire beaucoup plus complexe. Votre alimentation découlera de ce choix. Si vous optez pour un simple entretien (tonification), il vous suffit d'avoir une alimentation diversifiée et équilibrée. Si vous voulez gagner en masse musculaire, les compléments alimentaires protéinés peuvent vous aider. Allez voir un professionnel qui vous indiquera les bons dosages.

Enfin, sachez qu'il est déconseillé de pratiquer 3 activités sportives en même temps. Vous risquez de vous blesser. Préférez, par exemple, la musculation comme sport de base. Il vous faudra ensuite choisir entre la boxe et le football. Sachant que le football est un sport plus à risque (plus de traumatologie) que la boxe si elle n'est pas pratiquée à un niveau professionnel. Pour finir, lors de la visite médicale, parlez à votre médecin de votre projet sportif pour qu'il vous conseille dans ce sens.

Dr Patrick Chérubin, médecin du sport

Mordues par des CHAUVES-SOURIS



J'ai lu dans le journal aujourd'hui que des personnes sont mordues pendant la nuit par des chauves-souris. Des morsures aux orteils, aux mains... Je vois souvent des chauves-souris autour de ma maison dès la fin de la journée. Que faut-il faire si mes enfants sont mordus ? Quelles sont les maladies que peuvent provoquer ces morsures ? Merci de votre réponse.

Marie-Lyse, Guyane

Si un enfant est mordu par une chauve-souris, il faut, comme pour toutes les morsures, laver la plaie, la désinfecter à la Bétadine et se diriger vers son médecin traitant. Il va examiner la blessure et vous fournir une attestation pour que l'enfant se fasse vacciner contre la rage. Sachez que tant qu'il n'y a pas de symptôme de la rage, il n'est pas trop tard pour se faire vacciner. Seule la chauve-souris dite vampire transmet la rage. Les autres espèces se nourrissent d'insectes et de fruits.

Dr Charlotte Le Pelletier, vétérinaire

Quand peut-on TOMBER ENCEINTE ?

Cela fait deux mois que je ne prends plus la pilule et je ne suis toujours pas tombée enceinte. Mon compagnon me dit que c'est à cause de la pilule que j'ai prise pendant des années. Combien de temps faut-il pour tomber enceinte après l'arrêt de la pilule ? La pilule peut-elle poser des problèmes de stérilité ? Je voudrais aussi savoir quelle est la période la plus favorable pour tomber enceinte ?

Jessica, Guadeloupe

La pilule ne pose aucun problème de stérilité. Le délai pour tomber enceinte après l'arrêt de la pilule est très variable. Il faut prendre en compte le couple. Certains couples y arrivent très vite. D'autres prennent plus de temps. Ça peut même prendre 2 ans. Tout dépend aussi de l'âge. A 40 ans, on n'est pas aussi fertile qu'à 20 ans. De manière générale, si à l'arrêt de la pilule le cycle menstruel est régulier, c'est plutôt bon signe. Il faut avoir un rapport sexuel pendant la période d'ovulation soit entre le 10^e et le 16^e jour du cycle (cycle de 28 jours). Sachant que le 1^{er} jour du cycle correspond au 1^{er} jour des règles.

*Dr Béatrice Salomon,
gynécologue*



C'est pour vous !

1

Nouveau regard

Alchimie unique entre les 3 brevets Caudalie et le meilleur de la recherche anti-âge, la Crème yeux Premier Cru Caudalie réalise des prouesses sur tous les signes du vieillissement – rides, cernes, poches, perte d'éclat et de fermeté – laissant place à un regard éclatant de jeunesse. Pharmacies



Ses nacres argentées, cuivrées et irisées estompent immédiatement les cernes et illuminent le regard.



2

Confort urinaire

Acygil est composé des actifs principaux de cranberry, hibiscus et pissenlit. Il est destiné aux personnes qui souhaitent soulager la gêne et la sensibilité urinaires occasionnelles ou récurrentes. Pharmacies



La cranberry est une petite baie rouge acidulée dont les actifs contribuent à diminuer la fixation de certaines bactéries sur les parois de la vessie.



3

Cheveux toniques

Composé de kératine végétale, le shampooing réparateur Phytokératine au kérato-filler lave en douceur. La fibre est restructurée, les écailles lissées : le démêlage devient facile. Les cheveux sont soyeux et brillants. Pharmacies



A utiliser avec l'après-shampooing et le Sérum réparateur pointes.



4

Pour éviter les carences !

Comprimés effervescents des laboratoires Biofar : des formules complètes qui associent vitamines et minéraux pour pallier les carences ou déséquilibres de la vie moderne (régimes, stress, baisses de forme...).

Recommandés aux sportifs, aux adolescents, aux femmes enceintes, aux personnes âgées, aux personnes stressées ou suivant un régime hypocalorique. Pharmacies



Offre spéciale : + 25 % gratuit !



5

Adoucissez votre gorge !

Toux ? Irritation ? Le nouveau spray gorge de Phytosun Aroms, à base d'huiles essentielles, de miel et de propolis, réunit tous les bienfaits de la nature pour adoucir la gorge, purifier et améliorer la sphère respiratoire. Pharmacies



A base d'huiles essentielles 100 % pures et naturelles.



6

Nouvelle arme anti-âge

Inspiré de la médecine esthétique, le Mesotherapist est le nouveau bijou de technologie des laboratoires Filorga. Filorga Mesotherapist favorise la stimulation des cellules, réactive la micro-circulation pour une peau plus jeune, plus ferme, plus éclatante. Pharmacies



Le roller renforce l'efficacité des actifs : pour une peau visiblement rajeunie.



7

Mon brûleur de graisse

N° 1 des produits perte de poids chez Multipower, Thermo Burner Extreme permet de diminuer les graisses dues à une alimentation déséquilibrée, au grignotage, ou à un métabolisme lent. A base d'extraits de plantes, de minéraux et de vitamines : pour une action minceur renforcée tout en préservant le tissu musculaire. Pharmacies



Contient des extraits de guarana, dont l'une des vertus est de diminuer l'appétit.



8

Triple action minceur

Le Sérums minceur cellulite incrustée Nuxe atténue la cellulite dite adipeuse (celle qui donne un aspect matelassé à la peau). Déstocke, brûle les graisses et remodele. A utiliser avec l'Huile minceur cellulite infiltrée pour un résultat optimal.

Pharmacies



Lissage optique immédiat grâce aux pigments photo-correcteurs !



9

Pour être une jeune maman active

Fémibion Maman Active est le premier complément alimentaire multivitaminé développé par des médecins et des nutritionnistes pour les besoins spécifiques de la jeune maman. Il associe des probiotiques, du co-enzyme Q10, des vitamines et des minéraux qui l'aident à renforcer ses défenses naturelles et à retrouver sa vitalité. Pharmacie



Dès l'accouchement, y compris pendant l'allaitement.



C'est pour vous !

10

Pour foncer !

Taurine 750, des laboratoires Pharm & Nature, est un complément alimentaire qui booste vos performances physiques. Il agit sur le dynamisme et le tonus musculaires.

Pour les sportifs, il augmente l'endurance et permet d'accélérer la récupération. A base de taurine, L-carnitine, guarana, vitamine C, ginseng et gingembre. Pharmacies



750 mg de taurine par ampoule pour un maximum de tonus.



Peau à croquer !

Riche en Vinolevure hydratante, en beurres naturels ultra-nourrissants, pépins de raisin et karité, le baume gourmand Caudalie répare votre peau en profondeur. Le film hydrolipidique protecteur est restauré, les rugosités lissées et les sensations de tiraillements apaisées instantanément. Pharmacies



Un baume vite absorbé qui ne laisse qu'un voile satiné sur votre peau.

12

A fond les ti moun !

Fortikids aide l'organisme de votre enfant à se défendre. Il stimule l'état général et favorise la production d'énergie. A partir de 4 ans. Pharmacies.



Un bon goût de fruit apprécié de tous les enfants.



13

Pour booster son énergie

La combinaison unique du guarana, du magnésium et des vitamines B1 et B6 fait du Guarana Booster de Multipower un véritable booster d'énergie. Combat la fatigue, le stress et augmente la résistance physique. Compte tenu de son effet fortement tonifiant, éviter de consommer après 15 h. Pharmacies



Effet immédiat assuré.



14

Développement musculaire

Créatine capsule de Multipower est un stimulateur d'énergie conçu pour les entraînements intenses. Particulièrement efficace avec 1 000 mg de créatine par capsule, c'est exactement ce dont le corps a besoin pour favoriser le développement et la force musculaire, et augmenter le volume cellulaire des muscles. Pharmacies



Renforce la résistance à l'effort.



15

Pour résister
au stress

Bioptimum Magnésium 300 + apporte la quantité optimale de magnésium pour pallier les déficits de l'organisme. Et pour que la recharge soit efficace, il apporte aussi les vitamines B indispensables à sa pénétration dans les cellules et les anti-oxydants nécessaires à sa rétention. Pharmacies



Idéal pour résister à la fatigue et au stress de la vie quotidienne.

16

Belle atmosphère

Lampe Berger Carat : une lampe en verre teinté dans la masse, dont la forme rectangulaire et la profondeur de sa couleur révèlent des jeux de lumière dignes d'un joyau précieux. Lampe vendue en coffret avec un brûleur catalytique, un entonnoir et un éteignoir. Pharmacies



Toute la beauté et l'efficacité des lampes Berger. 20 mn de diffusion vous assurent plusieurs heures de bien-être !

17

Massez, mincissez !

La nouvelle Huile minceur cellulite infiltrée Nuxe déstocke grâce aux huiles végétales de sésame, de noisette, de macadamia et aux extraits de cacao ; et décongestionne grâce à un cocktail d'huiles essentielles : cèdre, pamplemousse, cédro, immortelle. Pharmacies



Action spécifique contre la cellulite inhérente à la rétention d'eau.

18

Parfum et soin

Délicieusement parfumée, fondante et non grasse, la crème pour le corps amande persane hydrate et nourrit intensément la peau. Enrichie en extrait de figue aux propriétés nourrissantes et en huile d'amande douce aux vertus hydratantes, elle vous assure un touché lisse, doux et velouté. Pharmacies



Un délicat parfum d'amande persane.

19

La clé de l'acné

La Crème Anti-acné Jovees contient du margousier, du poivre long et d'autres extraits de plantes efficaces contre l'acné (clou de girofle, tea tree). Boutons et points noirs n'y résistent pas : pour une peau toute nette ! Pharmacies



Vous serez surpris par l'efficacité de cette nouvelle gamme de cosmétiques ayurvédiques.

20

Pour retrouver
le bon rythme

S'appuyant sur la chronobiologie de l'organisme, les laboratoires Forté Pharma ont développé Énergie ChronoActiv. Le comprimé "nuit" contribue à une action relaxante et à un sommeil de qualité. Le comprimé "jour" aide à une remise en forme optimale. Pharmacies



Un complément alimentaire "2 en 1" qui apporte une réponse globale aux causes et aux conséquences de la fatigue.

21

Ma boisson
brûle-graisse

L-carnitine drink 500 ml de Multipower est une boisson à action brûle-graisse qui contient 1 000 mg de L-carnitine par bouteille. La L-carnitine a pour effet d'activer l'utilisation des graisses et optimise l'effort en vue d'une perte de poids. Pharmacies



Idéal lors des entraînements de type aérobie.

C'est pour vous !

22

Stop piqûres

After Pick soulage et rafraîchit rapidement la peau en cas de morsures et piqûres d'insectes. Ingrédients naturels. Spécial enfants. Pharmacies



Petit tube pratique à porter toujours sur soi.



23

A fond la croissance !

Blédina, expert en alimentation infantile, a conçu les céréales Blédina pour apporter à votre bébé les nutriments indispensables. Pour bien grandir et contribuer à la construction de son capital nutrition. Rayon bébé



De 6 mois à 3 ans, bébé va adorer !



25

La meilleure façon de marcher

La chaussure médicale Babybotte aide à la correction des pieds des enfants avec un contrefort. Elle est rigide, pour un bon maintien de la cheville (tailles : de 18 à 27). Dom Orthopédie. Pour un rendez-vous en Guyane appeler au 05 96 71 64 24



Idéal pour les tout-petits qui apprennent à marcher.



26

24

J'en veux plus !

Parce que rester en bonne santé passe par une bonne alimentation mais que nous sommes tous un peu gourmands, les céréales Nestlé Plus fibres au chocolat sont riches en fibres et à teneur réduite en sucre et en sel. Existente aussi au goût fruits rouges (Nestlé Plus Antioxydants). Rayon petit déjeuner



Un bol de céréales apporte 20 % des besoins quotidiens en fibres.



27

Tendance

Raffinement extrême et modernité absolue pour ce modèle Sonia Rykiel. Une ligne hautement tendance pour être plus séduisante que jamais, au bureau comme le week-end ! Lynx Optique



Exclusivité Lynx Optique.



Détox express

Les diététiciennes des laboratoires Milical ont conçu une soupe qui se consomme tout au long de la journée, accompagnée, au moment des repas, d'aliments sélectionnés. En deux jours seulement vous vous sentez allégée, dégonflée, reboostée. Pharmacies



Un guide détox offert : en suivant les conseils donnés, votre cure détox se transforme en véritable coup de pouce minceur.



28

La boisson de l'effort !

Iso Drink de Multipower est la boisson isotonique par excellence. Mélange de minéraux et de glucides étroitement impliqués dans les mécanismes de récupération et de réhydratation, elle vous assure une réponse énergétique instantanée et durable. Pharmacies



Conçue pour favoriser l'hydratation avant, pendant et après l'effort.



Par Hugo Diez

Arriver le matin au travail avec la fatigue dans les yeux, c'est le lot de 55 % d'entre nous. La fatigue serait-elle une sorte de malédiction quotidienne ? Sommeil, alimentation, travail... à chacun sa solution. ■

En 3 rounds

Fatigue,
je te mets **K.O.**



Nous souffrons tous, à un moment ou un autre de fatigue inexplicable, chronique, récurrente, insoluble. Nous sommes plus de 50 % à être fatigués au même moment. Problème alimentaire, mauvais couchage, conditions de travail, troubles du sommeil... toutes les options s'offrent à nous sans qu'on puisse en cerner précisément les véritables causes. Pourtant, nous sommes 60 % à avoir conscience de n'être efficace que 6 heures par jour. Voilà peut-être un début de piste. Il faudrait donc chercher en priorité des causes dans le cadre professionnel. Plus vraisemblable, nous connaîtrions les torts causés par la fatigue mais nous refuserions de leur opposer les solutions. Car elles iraient à l'encontre de notre morale et de nos modes de fonctionnement. Par exemple, une personne qui fait la sieste tous les jours a 37 % de chances en moins de mourir d'une maladie cardiaque. Mais comment installer la sieste dans nos emplois du temps ?

DROIT À LA PARESSE

Même si certaines entreprises (rares) l'ont compris et ont installé des salles de repos dans leurs murs, la majorité des Occidentaux sont victimes de leur éducation et de leur histoire. Nous sommes longtemps restés loin du droit à la paresse évoqué par Paul Lafargue (le gendre de Karl Marx), en 1883. Et étions plutôt ancrés dans une valeur exprimée par Saint-Paul : "... si quelqu'un ne veut pas travailler, qu'il ne mange pas non plus." Pendant des siècles, donc,

tout a fonctionné au labeur, à la souffrance. D'ailleurs, le mot travail vient du latin "tripalium", un engin de torture composé de trois pieux. Et labeur vient de "laborem" qui signifie "peine, effort". Résultat, pendant des siècles, on se "tuait au travail".

MIEUX GÉRER SA FATIGUE

Aujourd'hui, les choses évoluent un peu. Le temps de travail se réduit. La notion de loisirs et de bien-être prend de l'ampleur. Et les individus revendiquent un droit à la santé tout en conciliant la nécessité de travailler et de mériter "sa soupe". Il s'agit donc de plus en plus de "gérer" sa fatigue, sans refuser la notion de mérite, mais en intégrant du repos, du temps pour soi, dans un emploi du temps organisé. La fatigue est donc mieux prise en compte. Encore faut-il lui trouver des solutions. Qu'elles soient dans la qualité du sommeil, dans l'environnement professionnel (nuisances et équipements), dans l'attention portée à sa santé et à son alimentation. Sans oublier la dimension psychologique de la fatigue qui peut parfois mener les hommes à la dépression. Nous sommes, par exemple, 44 % à avoir de grosses difficultés à mener de front nos différentes activités (métier, famille, couple, etc.). Ces troubles, non seulement peuvent conduire à des drames, mais coûtent à la société entre 2 et 3 milliards d'euros chaque année. D'où les études demandées par le gouvernement, notamment dans le cadre des réflexions autour du stress au travail en fin d'année 2010. Burn-

out, dépression, suicide au travail... ont suscité de vives réactions et fait un peu bouger les choses. A quand des salles de repos, avec couchettes dans les entreprises ? A quand de sérieuses études sur notre qualité de sommeil ? A quand une détection d'éventuelles carences alimentaires ? Ces questions restent toutefois encore sans réponses. Et c'est aussi à chacun d'entre nous de se préoccuper de son bien-être et de trouver ses propres réponses. ■

Sources : sondage IPSOS 2010, www.lepoint.fr ; sondage JDN 2010 ; www.made-sieste.com ; étude INRS / Arts et métiers Paris Tech 2007 ; www.sixta.fr



Laëtitia

34 ans - médecin urgentiste

Nos horaires sont difficiles puisque nous travaillons 35 heures en deux jours et ce, tous les deux jours. Ce qui implique une nuit blanche et beaucoup de stress. On essaye de se reposer dès qu'on peut, mais si l'on dort 1 h 30 c'est déjà un record. Il faut être réactif et opérationnel de suite, c'est bien souvent l'adrénaline qui nous réveille et nous remet rapidement les idées en place. Pour tenir, il faut profiter des jours de récupération pour beaucoup dormir (7 à 8 heures par nuit) et surtout doser les loisirs. Essayer aussi de manger normalement (car on grignote plus qu'on ne mange lorsque l'on travaille) et de se recaler sur des horaires normaux. J'ai du mal à faire du sport en raison de ce rythme difficile et je ne suis pas pour les vitamines. En revanche, je bois du café. En cas de gros coup de fatigue, je privilégie le micro sommeil (10 à 15 mn) dans la journée.

1^{er} round

Je suis bien dans mon job !

Par Lia Mancora

Horaires impossibles, course au profit et à la rentabilité, stress intense... De plus en plus de travailleurs souffrent de fatigue. Quelle soit physique ou morale, il faut agir. ■

Le travail, c'est la santé ? Encore faut-il que la fatigue ne vienne pas tout gâcher... Au travail, celle-ci peut se manifester de deux façons : la fatigue physique liée à des horaires difficiles, de nuit notamment, à une charge de travail importante, à une dépense physique, à la chaleur... L'autre fatigue est mentale et psychique. Et depuis plusieurs années, c'est celle dont souffrent le plus les salariés.

DEPRESSION, ANXIÉTÉ...

"Dans la majorité des cas, ce ne sont pas ceux qui ont le travail le plus fatigant qui se plaignent, explique le docteur Annick Borie, médecin du travail. Nous sommes de plus en plus sollicités par des salariés qui commencent par se plaindre de fatigue et en les interrogeant, nous découvrons en fait une grande souffrance au travail, des conflits, des organisations du travail qui se répercutent sur leur sommeil, sur leur santé psychique et parfois même sur leur santé physique". Selon le médecin, lorsqu'il s'agit d'une fatigue psychique, les

troubles du sommeil sont présents (insomnie, difficultés d'endormissement), mais très vite s'ajoutent des problèmes psychologiques, dépression, anxiété, troubles émotionnels, pleurs, voire idées suicidaires. Cette tendance actuelle s'explique par un bouleversement de la société qui a entraîné de nouvelles façons de travailler, génératrice de stress. "L'organisation du travail a changé, poursuit le docteur Borie. La rentabilité, le profit, les évaluations sont au premier plan dans l'entreprise. On demande de plus en plus aux salariés, les objectifs augmentent chaque année, sont parfois irréalisables et surtout les moyens ne sont pas, eux, revus à la hausse. On est dans une société où il faut être le meilleur et où ceux qui sont moins performants, malades (parfois à cause du travail) sont souvent mis sur la touche".

QUE LES SALARIÉS SE SENTENT BIEN

Que faire lorsque l'on est confronté à une fatigue au travail ? Ne pas hésiter à en parler au médecin du travail. Il est là pour vous écouter, écouter les autres



salariés, mais aussi pour faire une visite de l'entreprise ou rencontrer le responsable. "Quand le problème est identifié, si le management est réceptif, il peut arriver qu'on trouve des solutions en interne, précise Annick Borie. La lutte contre la fatigue passe par l'amélioration des conditions de travail : donner des moyens de manutention adaptés, faire en sorte que l'environnement de travail soit agréable (lumière, propreté, bruit...). Plus important : s'arranger pour que les salariés se sentent bien, que la communication entre les collègues se fasse normalement, que le lien entre les personnes soit maintenu, que le management soit adapté aux "hommes" et non, comme on le voit souvent, adapté uniquement à une logique économique. Dans une entreprise, si le climat est serein, si les salariés sont bien ensemble, s'ils sont bien traités, la qualité du travail sera excellente". ■



Surmené ? Fatigué ? Stressé ?



Photo ALTO/Jupitérimages

Se recharger en magnésium, c'est nécessaire. Bien l'assimiler, c'est essentiel !

Surmenage, fatigue, stress... notre corps peut nous signaler un manque de magnésium. Or un simple apport en magnésium ne suffit pas à recharger complètement l'organisme. Elaboré par des médecins, MAGNESIUM 300+ est plus qu'un simple magnésium.

Avec sa formule unique, Magnésium 300+ va plus loin en procurant :

Le juste dosage : 300 mg de magnésium pour couvrir 100 % des AJR* tout en offrant une bonne tolérance digestive.

+ Des vitamines B pour favoriser l'assimilation du magnésium dans les cellules.

+ Des antioxydants (sélénium & vitamine E) pour aider à fixer le magnésium dans les cellules.

Magnésium 300+, plus qu'un simple magnésium.

*Apports Journaliers Recommandés

LABORATOIRES
BOIRON®

Compléments alimentaires. Pour plus d'informations, se reporter à l'emballage et à la notice du produit.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr



Jambes lourdes ?



Pour vos jambes, Ginkor Fort, c'est le confort

Pour traiter : Jambes lourdes - Douleurs de jambes - Sensations pénibles au coucher. Médicament préconisé dans les troubles de la circulation veineuse. Lire attentivement la notice. Disponible en pharmacie. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

LABORATOIRES
TONIPHARM



Témoignages

Et vous ?

Par Lia Mancora

Horaires décalés, travail debout, port de charges lourdes, rythmes intensifs, stress... : à chaque métier sa fatigue. Ils témoignent. ■



Thierry

40 ans - pompier professionnel

“Le métier de pompier est très prenant. Nous avons des gardes de 24 heures où nous sommes sur le qui-vive en permanence. En journée, nous avons une minute pour arriver dans le camion après la sonnerie. La nuit, c’est deux minutes. Il faut une réactivité à toute épreuve quelle que soit l’heure. On essaye de dormir entre deux interventions, mais c’est éprouvant pour le cœur. D’ailleurs, il y a pas mal de maladies cardio-vasculaires chez les pompiers. Pour faire face ? Une bonne hygiène de vie, de bonnes nuits de sommeil, notamment avant les gardes. Après la garde, il faut savoir récupérer en dormant, mais aussi en faisant une activité sportive. Les compléments alimentaires peuvent aider. En cas de grosse fatigue, l’adrénaline est notre alliée. Il faut surtout privilégier les vitamines et les siestes.”



Christophe

34 ans - journaliste radio, aux matinales

“Cinq jours sur sept, je me lève vers 3 heures du matin. Premier réflexe : boire un café. Le second : lire et écouter les informations. 5 heures : premier journal. La tension monte et elle ne redescendra pas jusqu’à la fin des matinales. 8 h 20, fini pour la première partie de la journée. Place à la préparation des autres éditions et puis arrive l’heure de la sieste. Une vie tendue, donc avec peu de sommeil. Pour tenir ? Je surveille mon alimentation et pratique beaucoup de sport, de la course à pied, plus précisément. Cela m’aide pour la respiration et pour surveiller ma ligne. Le rythme des matinales et le peu de sommeil font que je compense par la nourriture. Le soir, j’essaie de me coucher tôt, mais ce n’est pas toujours facile avec les enfants. En cas de grosse fatigue ? Relâcher la pression et se faire plaisir. Un petit restaurant, un bon repas ou encore un petit apéro.”

Grégory

30 ans - ambulancier indépendant

“Ma semaine type, c’est entre 13 et 15 heures pendant cinq jours et environ 12 heures le week-end. Quand je suis de garde de nuit c’est de 20 heures à 8 heures du matin. J’ai rarement deux jours de repos de suite. Ce sont surtout les créneaux entre minuit et 3 heures du matin qui sont fatigants. D’autant que nous travaillons en permanence dans l’urgence, nous avons un timing à respecter et ce n’est pas toujours simple de trouver l’habitation des gens. J’arrive parfois à dormir entre deux interventions entre 15 et 30 minutes. A la maison, je dors 5 à 6 heures par nuit et j’essaie de ne pas me coucher trop tard, maximum 22 h 30. Pour tenir la journée, je mange bien et bois du coca. Et si vraiment je suis fatigué, je prends des vitamines coup de fouet ou simplement des vacances !”



2^{ème} round

Je gère

mon Sommeil !

Par Natacha
Maltaverne

Le sommeil est-il une perte de temps ? Non, durant cette période où la conscience s'endort, l'organisme "recharge ses batteries". Encore faut-il bien dormir. ■

L'humain passe en moyenne un tiers de sa vie à dormir. Durant cette période de détente et de relaxation maximale, l'organisme refait les stocks d'adrénaline et de cortisol épuisés durant la journée. Il recharge les batteries. "Les neuro-transmetteurs situés à la base du cerveau vont se déplacer pour stimuler ou inhiber des substances", explique le Dr Eric Albrecht, neuro-psychiatre. La production de ces substances est aussi stimulée la journée, notamment durant la digestion pouvant provoquer des somnolences.

CELLULES ET HORMONES

Le sommeil se découpe en cycles qui se répètent en allant croissant durant la nuit. Un cycle comporte quatre stades. Le premier est la somnolence, période de l'endormissement. Le sommeil léger qui constitue la seconde phase occupe



La sieste : 20 minutes

Selon le professeur Levy*, la sieste a des effets de régénération de l'activité cérébrale, dissipe la fatigue et donne de l'énergie.

* responsable du laboratoire du sommeil au CHU de Grenoble et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

environ 50 % du temps de sommeil. Durant cette période, le sujet reste encore sensible à l'extérieur. Puis le sujet entre dans le sommeil profond. Les signes vitaux se ralentissent et deviennent réguliers. C'est la phase la plus importante du sommeil. C'est à ce moment-là qu'ont lieu les divisions cellulaires et la production de l'hormone de croissance. C'est donc une phase primordiale, notamment chez l'enfant. La dernière est la phase paradoxale.

SE RÉVEILLER À LA BONNE PHASE

C'est durant celle-ci que surviennent les rêves et les cauchemars. Le sommeil s'accompagne de mouvements oculaires rapides ce qui nous rappelle que l'homme est un animal (les félins font pareil pour ne pas louper les proies), d'une atonie musculaire ainsi que d'une respiration et d'un rythme cardiaque irréguliers. Faut-il 7 h 30 de sommeil par nuit

pour être en forme ? Vaut-il mieux se coucher avant minuit plutôt qu'après ? Certes on aura l'avantage de dormir plus longtemps. Pour autant, certaines personnes sont très bien reposées avec 4 heures de sommeil par nuit alors que d'autres ont du mal à émerger en ayant dormi deux heures de plus. Ce qui est important, c'est qu'*"il faut se réveiller à la bonne phase, c'est-à-dire après avoir passé le sommeil paradoxale, quand le cycle est terminé"*, explique le Dr Eric Albrecht. Sinon il y a comme un déséquilibre. Les cycles augmentent progressivement durant la nuit. Le premier dure 20 à 25 minutes, le second dure 1 h 15 et le troisième entre 2 h et 2 h 30. A la fin de chaque cycle, il existe de brefs réveils dont on ne se souvient plus en se levant. Cependant certaines personnes ne se souviennent que de ces éveils et croient à tort qu'elles n'ont pas fermé l'œil de la nuit. Si la privation de sommeil peut entraîner de graves

troubles physiologiques, la privation de rêves est encore pire. *"Au Canada, des expériences ont montré qu'en moins de trois semaines, des personnes privées de rêves devenaient aliénées, étaient victimes de dépersonnalisation et de schizophrénies"*, raconte le neuro-psychiatre.

POUR BIEN DORMIR...

Tout le monde éprouve un jour ou l'autre des moments de fatigue. Il faut songer à consulter son médecin généraliste quand elle provoque des retentissements sur la vie quotidienne. Quand elle survient de plus en plus souvent, inopinément. Lorsque que des crampes ou des fourmis se font ressentir au réveil. Pour bien dormir, *"il faut être capable de se soustraire aux contraintes extérieures, ne pas fixer la barre trop haut, et ne pas accorder trop d'importance à des choses sur lesquelles nous n'avons pas prise"*, estime Eric Albrecht. Bonne nuit ! ■

Le saviez-vous ?

Hormones et sommeil sont fortement liés. Le cerveau produit près de 70 % de l'hormone de croissance pendant le sommeil profond. Mais le sommeil agit sur la production de nombreuses autres hormones : la rénine, l'hormone lutéinisante, le cortisol, la mélatonine, la prolactine...

© JUPITERIMAGES

3^{ème} round

Je mange

Par Lia Mancora

Bien dormir et se ménager pour être en forme, oui. Mais ce que l'on met dans son assiette a également toute son importance. Quelques pistes pour maintenir sa vitalité. ■

tonique !



Les fruits et légumes frais

Les fruits et légumes frais sont très riches en vitamines : C (principale source alimentaire naturelle), E, B, B1, B12, caroténoïdes, polyphénols, etc. C'est donc important d'en consommer tous les jours et en bonne quantité. "L'idéal est de consommer cinq fruits et légumes frais par jour différents accompagnés d'une nourriture équilibrée, précise le médecin. Ces vitamines sont importantes car elles interviennent dans les transmissions nerveuses du corps."



Le magnésium

La carence en magnésium est très fréquente chez les personnes fatiguées. C'est encore plus vrai dans les pays chauds. En général, cette carence se manifeste par de légères et rapides contractions des petits muscles de l'œil. Outre la fatigue, la carence en magnésium peut entraîner un état dépressif, des angoisses, des crampes, voire des troubles cardio-vasculaires. Le corps n'en produit pas mais, au contraire, en consomme plus ou moins vite suivant l'activité physique et le stress. Il doit donc le puiser dans l'alimentation ou sous forme de complément. On trouve le magnésium principalement dans le pain complet, les céréales complètes, les fruits de mer, le cacao, les épinards, le poisson, les abats, les légumes verts, l'amande, la banane, le sel de Nigari, etc. "Avec un apport suffisant en magnésium au quotidien, nous sommes naturellement plus dynamiques, moins contrariés, moins stressés et nos nuits sont meilleures", explique le docteur William Foveau, médecin généraliste.





Le fer

Le fer est un oligo-élément et fait partie des sels minéraux indispensables. Une carence en fer peut entraîner de la fatigue, car elle provoque des anémies en raison de la diminution des globules rouges. Celles-ci ont un rôle d'importance puisqu'elles assurent le transport de l'oxygène des poumons vers les tissus. On trouve le fer essentiellement dans la viande (surtout les abats, le foie de veau), le cacao, les huîtres, les coquillages, le poisson et, dans une moindre mesure, dans les légumes secs, la volaille, les œufs et le chocolat. *"Aux Antilles, on trouve beaucoup de "suceurs de glaçons". Cette habitude est dangereuse car elle provoque l'éclatement des globules rouges, donc des anémies identiques à celles d'une carence en fer"*, alerte le généraliste.



La vitamine C

Les fruits les plus riches sont l'acérola, la goyave, le cassis, le kiwi, la papaye, la fraise, l'orange, le citron, la mangue, la clémentine et la groseille. Les légumes les plus riches sont le persil, le poivron, le brocoli, le chou-fleur, le chou-rouge, le chou-vert, le cresson, les épinards et le fenouil.



Comment retrouver la pêche !

1 - Après un accouchement

Selon le docteur Foveau, après un accouchement, il est important de retrouver rapidement une hygiène alimentaire, c'est-à-dire une alimentation variée et équilibrée pour faire le plein de vitamines. *"C'est également primordial de reprendre une activité sportive, essentielle pour retrouver la forme, passer de bonnes nuits, donc récupérer davantage. Evidemment, un sport doux est conseillé comme la natation en mer. La thalassothérapie est aussi revitalisante pour une jeune maman. A ne pas oublier : la sérénité familiale est indispensable à une bonne reprise"*.

2 - Après un marathon

Avant tout, un coureur de marathon est un sportif hyper préparé. *"Courir 42 km d'un seul coup nécessite un entraînement long et approprié"*, précise le médecin. Mais cette expérience peut être enrichissante pour tous. Après un tel effort, il est conseillé de consommer un maximum de vitamines naturelles que l'on retrouve dans les crudités, les fruits et les légumes frais. Sans oublier les protéines, les glucides (sucre) et les lipides (acides gras essentiels). Le poisson est conseillé au moins trois fois par semaine. Une bonne cure de sommeil est également importante, tout comme les bains de mer. Le yoga et la thalassothérapie sont un plus.

3 - Après un stress important

L'idéal est de préserver une alimentation équilibrée et une activité sportive ou de détente. Toutefois, après une période de stress intense (divorce, examen, déménagement, etc.), *"il faut se montrer vigilant, affirme le docteur Foveau. La fatigue peut être le signe d'un trouble anxieux généralisé ou d'un syndrome dépressif"*. Il est donc parfois nécessaire de consulter un psychologue si la fatigue perdure.



Mauvais calculs

Colique néphrétique : un caillou dans l'engrenage

Par MO

La colique néphrétique est une affection très courante aux Antilles-Guyane. Parce que nous ne buvons pas assez. Le calcium ne serait en rien responsable du déclenchement de ces crises extrêmement douloureuses qui nécessitent souvent une intervention chirurgicale. Décryptage. ■

“Les douleurs sont brutales et violentes, elles se situent dans les lombaires, généralement d’un seul côté et irradient jusque dans les organes génitaux et sur le côté”, explique le docteur Jean-François Kadji, urologue. Elles s’apparentent à une brûlure, une déchirure et interviennent par accès. Les calculs sont la cause de la colique néphrétique. Un calcul bloque partiellement ou totalement l’écoulement de l’urine et provoque la dilatation des cavités rénales en amont de ce calcul. La souffrance est provoquée par cette dilatation. C’est la crise de colique néphrétique. Notons que la douleur provoquée par la colique néphrétique n’est pas proportionnelle à la taille du calcul.”

NE PAS BOIRE PENDANT LA CRISE

Le traitement de la colique néphrétique est à la fois médical et chirurgical, selon

la gravité et surtout la taille du calcul incriminé. Le traitement médical consiste à calmer la douleur par l’administration d’antalgiques, d’antispasmodiques et d’anti-inflammatoires. Mais il n’existe pas de traitement oral qui puisse éliminer le calcul. L’administration d’anti-inflammatoires, outre la diminution de la douleur, peut avoir pour effet de réduire l’inflammation et donc de permettre au calcul de s’évacuer par les voies naturelles urinaires. “Il est impératif de diminuer notablement les boissons pendant la crise. En effet un accroissement du volume de l’urine accentuerait encore la dilatation rénale et donc la douleur et la crise”, précise le docteur Kadji. Le patient qui vient aux urgences fait l’objet d’une surveillance de la température corporelle et de la diurèse (émission d’urine). Une échographie

Un choc électrique

La lithotritie extracorporelle est une technique qui consiste à casser les calculs en utilisant des ondes de choc électrique. L'onde de choc traverse le rein sans dommage notable et frappe le calcul. Les fragments créés par cette destruction "extra corporelle" sont éliminés dans les urines dans les jours ou les semaines qui suivent le traitement. Seuls les gros calculs (supérieur à 1 cm) du rein et du haut uretère peuvent être détruits par la LEC. Cela représente une bonne alternative pour traiter ces calculs sans opérer.

et un scanner sont généralement réalisés. Le traitement chirurgical peut être décidé lorsque l'évacuation spontanée ne se fait pas, dans le cas par exemple d'un calcul de taille trop importante. "On considère généralement qu'au-delà de 6 mm le calcul a une taille critique qui fait qu'il ne partira pas tout seul", explique Jean-François Kadji.

LE RAYON LASER DÉTRUIT LE CAILLOU

On pratique alors une urétéroscopie qui consiste à entrer dans l'uretère par les voies naturelles, avec un urétéroscopie (tube métallique fin et rigide connecté à une caméra haute définition qui permet de faire passer une fibre laser pour la destruction du calcul). En fin de procédure, on laisse souvent une sonde en silicone double J (sonde creuse perforée de petits trous pour l'écoulement de l'urine qui coule dans la vessie et dans le rein). L'intervention se fait sous anesthésie générale et nécessite une courte hospitalisation de deux jours environ. La sonde double J sera enlevée quinze jours à trois semaines plus tard sous anesthésie locale. La colique néphrétique est extrêmement répandue aux Antilles-Guyane où de fortes chaleurs conjuguées à un manque d'apport hydrique créent les conditions d'apparition de la

maladie. Un manque d'eau crée des agglomérats qui précipitent au niveau de la papille des reins et créent un calcul.

PAYS CHAUDS PLUS TOUCHÉS

Les chiffres montrent que le taux de colique néphrétique est 3 à 4 fois plus élevé dans nos régions qu'en métropole. "Toutes les études indiquent que l'apport en calcium n'a aucun rapport avec la genèse du calcul, précise le docteur Kadji. En revanche, la seule chose aujourd'hui démontrée, c'est effectivement que le manque d'apport hydrique pourrait favoriser l'apparition de calculs. Il faut donc boire beaucoup pour éviter la formation de calcul et la crise. Par contre, je préconise de limiter au maximum la boisson pendant la crise". Suivre un régime pauvre en calcium s'avère donc sans intérêt. Il ne semble pas y avoir de facteurs génétiques prédisposant à la crise de colique néphrétique ou à l'apparition de calculs. Toutefois la colique néphrétique touche plus facilement les hommes de 20 à 60 ans (un ratio de 3 à 4 hommes pour une femme, avec un pic entre 30 et 40 ans). A noter qu'un patient ayant déjà fait une crise peut être soumis à une autre crise comme ne plus jamais connaître cette pathologie. ■



"Il faut boire beaucoup pour éviter la formation de calculs et la crise."

Les cas d'urgence

Il existe trois cas de figures où la colique néphrétique est une urgence médicale c'est-à-dire où la mise en place d'une sonde double J se fait en urgence au bloc opératoire.

LA COLIQUE NÉPHRÉTIQUE FÉBRILE avec une fièvre supérieure à 38 °C qui indique la présence d'une infection et donc expose à court terme au risque de septicémie, nécessitera la mise en place préventive d'une antibiothérapie et d'un drainage des urines (sonde double J).

LA COLIQUE NÉPHRÉTIQUE AVEC OLIGO-ANURIE est une colique néphrétique par obstacle qui conduit à l'anurie (absence d'urines) par obstruction complète (calcul bilatéral ou calcul sur rein unique). Il faudra alors poser une sonde dérivative pour lever l'obstacle.

LA COLIQUE NÉPHRÉTIQUE HYPERALGIQUE consiste en la persistance et/ou la répétition des crises douloureuses malgré un traitement antalgique. Il va de soi que la colique néphrétique chez la femme enceinte doit faire l'objet d'une attention particulière.

©HEMERA

La MPAS,

toujou la pou zot, dèpi 20 lanné !



Une mutuelle pas comme les autres

la mutuelle pour tous, accessible à **TOUS!**

* HOSPITALISATION *

* MALADIE *

* OPTIQUE *

* NAISSANCE *

* DENTAIRE *

* CURE THERMALE *

* DÉCÈS *

* OBSÈQUES *

à partir de

28€

(par mois
pour 1 personne)

ADHÉSION SANS LIMITE D'ÂGE - AGRÉMENT CMU - TARIFS INTÉRESSANTS



Boulevard maritime
Rue L'Herminier
97100 Basse-Terre
Tél. 0590 81 98 84
Fax 0590 81 45 55

7, rue Jean Jaurès
97100 Pointe-à-Pitre
Tél. 0590 91 82 79
Fax 0590 91 92 65

6, rue Homère Clément
1^{er} étage
97240 Le François
Tél. 0596 54 67 37
Fax 0596 54 63 63

46, rue madame Payée
97300 Cayenne
Tél. 0594 35 83 92
Fax 0594 30 46 24

email : mpas.gp@orange.fr - www.mpasgp.com

Perdre du poids durablement ?



Le résultat se voit !

XL'S MEDICAL

EFFICACITÉ PROUVÉE
SANS EFFETS SECONDAIRES*

3 dispositifs médicaux ciblés
sur les 3 principales causes de **surpoids** et d'**obésité**

**consommation
excessive de lipides**

Capteur de Graisses



ACL 9754775

• Jusqu'à 27% de graisses alimentaires absorbées^{1, 2}

**consommation excessive
de glucides complexes**

Bloqueur de Glucides



ACL 9754798

• Jusqu'à 66% de réduction de l'absorption des glucides complexes³

• Une perte de poids significative de 3,9 kg après 4 semaines⁴

**apport alimentaire
excessif**

Réducteur d'Appétit



ACL 9754781

• Une perte de poids moyenne de 2,5 kg en 2 mois⁵

- Actifs 100% Naturels et Brevetés
- Demandez conseil à votre pharmacien pour plus d'informations : www.xlsmedical.com

1 - Etude Clinique Pilote *in vivo*.

2 - Etude Clinique InQpharm, INQ/K/00808, sept 2008 - fév 2009.

3 - Vinson Joe A. et al. Investigation of an amylase inhibitor on human glucose absorption after starch consumption. The open Nutraceuticals 2009, 2, 88-91.

4 - Udani J. et al. Blocking carbohydrate absorption and weight loss; a clinical trial using a proprietary fractionated white bean extract.

Alternatives Therapies Jul/Aug 2007, Vol 13 (4): 32-37.

5 - Walsh David E. et al. Effect of glucomannan on obese patients: a clinical study. International Journal of Obesity, 1984; 8(4): 289-93.

*Aucun effet indésirable enregistré lors de l'ensemble des études cliniques réalisées.

Partage des taches

Reconnaître ses taches de peau

Par Véronique Lordinot

Lota, lèpre, envies, réactions au soleil, cicatrisation... Une multitude de facteurs peuvent entraîner l'apparition de taches sur la peau. Et un grand nombre de maladies se manifestent par cette anomalie de la couleur de la peau. ■

“La tache de lota est la plus fréquente et la plus bénigne”, explique le docteur Isabelle Saint-Cyr, dermatologue. Plus pâles que le reste de la peau, ces taches peuvent changer de couleur. “Souvent elles sont plus brunes, à peine visibles si la peau n'est pas exposée au soleil. Une fois exposées elles deviennent plus pâles, ce qui fait croire qu'elles sont causées par l'exposition

au soleil. En fait, ce dernier n'est qu'un révélateur”.

LE CLIMAT TROPICAL PROPICE AU LOTA

“C'est un champignon qui se développe sur la peau et que l'on retrouve partout dans le monde, poursuit le Dr Saint-Cyr, mais surtout dans les milieux chauds et humides”. Le climat antillais est donc propice à sa prolifération. “Dans les milieux tempérés,



Soleil + citron = phytophotodermatoses

Les contacts avec les plantes, puis le soleil, peuvent aussi entraîner l'apparition de taches brunes sur la peau. "C'est ce que l'on appelle les phytophotodermatoses : des taches parfois assez impressionnantes et qui apparaissent au soleil". Le citron, la bergamote, le céleri ou le persil peuvent entraîner ce type de réactions. "Ces taches disparaissent en quelques semaines à quelques mois, mais elles motivent certaines consultations".

on le retrouve plutôt en été. Précisons toutefois que "lota" est le terme utilisé en Martinique pour désigner une mycose cutanée superficielle dont le vrai nom est pityriasis versicolor". Ce champignon, peu contagieux, se développe "chez certaines personnes et dans certaines conditions – de fatigue ou de stress notamment, avec une modification du pH de la peau". Selon la spécialiste, le lota disparaît assez rapidement avec un traitement antimycosique local : crèmes ou gels-douche contre les champignons. "Mais il a une furieuse tendance à récidiver".

DARTRES, SURTOUT LES ENFANTS

Autre cause très fréquente de taches plus pâles de la peau aux Antilles, surtout chez les enfants, les dartres ou eczématides achromiques. "Ces taches surviennent souvent sur les joues et les bras dans un contexte de peau sèche et parfois d'eczéma associé". Les

remèdes ? "Une bonne hydratation de la peau par des crèmes émollientes ou à base de cuivre ou de zinc, et l'usage de savon doux. Ça permet d'améliorer ce problème bénin mais parfois tenace, souvent pris à tort pour une mycose et traité comme telle, sans succès".

PLUS RARE : LA TACHE DE LÈPRE

"La lèpre peut aussi se manifester par des taches plus pâles que le reste de la peau", complète la dermatologue. "Bien entendu, c'est beaucoup plus rare. Mais ça peut vous venir à l'esprit quand vous voyez une tache de ce type qui ne guérit pas avec le traitement habituellement prescrit pour soigner les champignons". Heureusement, de moins en moins de cas de lèpre sont détectés aux Antilles-Guyane. "Seulement la Caraïbe est une zone d'endémie. Et même si c'est de moins en moins fréquent, on en diagnostique régulière-

ment". La tache constitue le premier symptôme visible de la lèpre. La peau est insensible à cet endroit.

APRÈS LA CICATRISATION, L'HYPER- PIGMENTATION

Autre facteur favorisant l'apparition de taches cutanées, la cicatrification. "Dès qu'il y a une inflammation, quel que soit le type de peau, il y a toujours un risque qu'apparaissent des taches après la cicatrification (plus brunes en général). Ça s'appelle l'hyperpigmentation post inflammatoire". Une piqûre d'insecte, un simple bouton d'acné peuvent laisser une tache brune sur l'épiderme. "Ce phénomène est provoqué par une fuite du pigment dans les couches plus profondes de la peau". Le Dr Saint-Cyr suggère donc une précaution : "Protéger la peau du soleil pour ne pas accentuer ce phénomène de pigmentation et ce, quelle que soit la nature de l'inflammation". ■



VRAI/FAUX

LE LOTA

La tache de lota, très répandue aux Antilles, suscite bien des interrogations. Et bien des idées reçues se transmettent de génération en génération... Vrai ou faux ? Faites le test.

1. Les taches de lota apparaissent chez les personnes qui ont le sang sale, elles doivent le nettoyer.

☐ Vrai ☐ Faux

2. Le lota est une maladie génétique.

☐ Vrai ☐ Faux

3. Les taches de lota se développent grâce à l'humidité.

☐ Vrai ☐ Faux

4. Il faut éviter les tissus humides sur la peau.

☐ Vrai ☐ Faux

5. Il faut régulièrement changer les draps et les serviettes de bain.

☐ Vrai ☐ Faux

6. Il faut éviter la mer et la piscine qui sont porteuses de champignons en période de forte chaleur.

☐ Vrai ☐ Faux

7. Le lota est contagieux. Il faut éviter de fréquenter des personnes atteintes de cette affection.

☐ Vrai ☐ Faux

1. Faux ; 2. Faux ; 3. Vrai ; 4. Vrai ; 5. Vrai ; 6. Faux ; 7. Faux

© GETTY IMAGES - BRAND X PICTURES

Crème Anti-acné

Découvrez l'efficacité des cosmétiques ayurvédiques.

La crème Anti-acné Jovees est le fruit d'une longue recherche en naturothérapie. Elle contient du margousier, du poivre long et autres extraits de plantes, qui permettent à votre peau de se débarrasser efficacement de l'acné et de ralentir l'apparition de points noirs. Une peau claire et nette !

En vente dans votre pharmacie & parapharmacie

Recommandé par l'Observatoire des cosmétiques

Abonnez-vous



Et recevez anform chez vous

23 euros

pour un an (6 numéros)
Vous ne payez que les frais de port !

REMPLISSEZ LE FORMULAIRE ET RETOURNEZ-LE
accompagné de votre chèque, à l'ordre de :
Kajou communication - ABONNEMENT
530, rue de la Chapelle, Jarry - 97122 Baie-Mahault

Prénom :

Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : Date :

Signature :

Tarif valable pour les départements de la Guadeloupe, de la Martinique et de la Guyane. Autres destinations : nous consulter (contact@anform.fr).

SENSODYNE^{PRO}



L'expert des dents sensibles

► Comment savoir si on a les dents sensibles ?

Vous avez mal aux dents lorsque vous consommez des boissons ou aliments chauds ou glacés ? Vous avez probablement les dents sensibles.

L'intensité et la fréquence de cette douleur peuvent être variables mais généralement, la sensibilité dentaire représente une gêne importante pour un grand nombre de personnes.

► Quels sont les facteurs déclenchants ?

Plusieurs éléments à l'origine de l'apparition de cette douleur ont été clairement identifiés, parmi ceux-ci figurent notamment :

- **Le froid** (glaces, glaçons, boissons très fraîches ...)
- **Le chaud** (thé, café, soupe ...)
- **Les aliments sucrés et acides** (chocolat, bonbons ...)
- **Le brossage** (principalement lorsqu'il est suivi d'un rinçage à l'eau froide)



► 2 causes principales :

La rétraction de la gencive

Lorsque la gencive se rétracte, la dentine est alors exposée, augmentant ainsi le risque de souffrir de sensibilité dentaire. Ceci peut être dû à un brossage inadapté, ou une gingivite non traitée.

L'érosion de l'émail

Les aliments acides (jus de fruits, sodas ...) peuvent déminéraliser l'émail de vos dents. L'émail ainsi fragilisé est susceptible de s'user plus rapidement lors du brossage, exposant la dentine.

* Sensodyne est la marque la plus recommandée par les dentistes en cas de sensibilité dentaire. Etude quantitative 2010 en France Métropolitaine.

► Comment soulager les dents sensibles ?

Les dentifrices désensibilisants

offrent une solution simple et efficace pour soulager les dents sensibles



Quelle que soit la cause, cette douleur n'est pas normale :

Parlez-en à votre dentiste

Par Natacha Maltaverne

Depuis une dizaine d'années, la dentisterie a fait de gros progrès. Dans le domaine des soins, avec une meilleure qualité des produits. Mais également dans l'esthétique avec l'utilisation de nouvelles techniques de reconstruction dentaire. Présentation. ■

Roulette high tech

Le dentiste nouveau est arrivé !

Le laser, une roulette sans la douleur ?

Fini la bonne vieille roulette qui a fait frémir de nombreux patients. Aujourd'hui, le laser permet de traiter une dent, de nettoyer le tissu et de mettre en forme la dent pour qu'elle puisse recevoir un matériau de restauration. C'est-à-dire faire le même travail qu'avec la roulette, mais sans le bruit, les vibrations, la fumée qui sort de la bouche et, surtout, sans la douleur, donc sans anesthésie. Aujourd'hui, les dentistes français se situent dans la moyenne des pays européens. On estime que 2,5 % des professionnels utilisent régulièrement le laser.

©ISTOCKPHOTO

Il y a quelques années, s'offrir un sourire éclatant était un luxe. Les belles dents blanches ont certes toujours un coût, mais celui-ci a légèrement diminué. Les professionnels constatent une demande croissante en matière d'esthétique. On peut sans doute l'expliquer par le fait que, dans nos sociétés modernes, l'apparence prend de plus en plus de place. Cela tient sans doute davantage aux progrès réalisés par la dentisterie depuis plus d'une dizaine d'années. Les nouvelles technologies, plus

confortables pour le patient, sont utilisées aussi bien pour soigner une carie, effectuer un implant ou carrément reconstruire une dentition.

UNE MEILLEURE QUALITÉ DE SOINS

Pour ce qui est des produits et des instruments de soins, une nette amélioration qualitative est à noter. *"Pour soigner les caries, nous utilisons beaucoup moins d'amalgame d'argent (plombage). Nous lui préférons des résines composites adhésives dont l'évolution des nanotechnologies a sans cesse*



© WWW.A-SPACE-DENTAL.COM/

► Le X-pod : ce dispositif médical numérique sans fil permet de réaliser instantanément des clichés radiographiques de haute qualité tout en tenant dans le creux de la main.



© WWW.A-SPACE-DENTAL.COM/

► Ci-dessus une caméra numérique capable de produire des images nettes aux couleurs bien définies.



amélioré la qualité”, explique le Dr Gérard Süle, chirurgien-dentiste à Rémire-Montjoly. Au cours de ces dernières années, la chirurgie dentaire a gagné en précision. Des loupes fixées sur des lunettes et permettant d’agrandir jusqu’à 4 à 6 fois la dent sont à présent couramment utilisées. La performance des instruments s’est aussi améliorée. Les turbines et les fraises tournent beaucoup plus vite et *“l’avenir, c’est la dentisterie ultrasonique”*, estime le Dr Süle.

100 000 EUROS

Un investissement de taille pour les chirurgiens-dentistes puisqu’un appareil laser coûte 100 000 euros. L’imagerie médicale permettant d’établir un diagnostic par imagerie numérique a aussi connu de grandes avancées, la dose de rayon injecté a été réduite de 90% pour des raisons de santé publique. Outre les soins, la préservation des dents par des traitements contre le déchaussement est de plus en plus utilisée. L’une des innovations les plus prisées est la céramique, ou la por-

celaine dentaire. Elle est utilisée pour la réalisation de facettes dentaires destinées à modifier la taille, la teinte ou même la disposition d’une dent. Lorsqu’une dent dévitalisée est fragile et cassée, la plupart du temps il faut la couronner. On connaissait la couronne toute en métal, la moins chère et aussi la moins esthétique ; la couronne en métal précieux ou semi-précieux, couleur or blanc ou jaune ; et la couronne céramo-métallique, une armature de métal recouverte de céramique. C’est encore, à l’heure actuelle la plus utilisée, mais elle laisse un liseré grisâtre sur la gencive. Pour ce qui est de l’esthétique, le nec plus ultra est la couronne tout céramique.

TOUT CÉRAMIQUE

Elle est tout simplement invisible et se mêle harmonieusement aux autres dents. L’inconvénient est que ces couronnes constituées entièrement de céramique ne sont pas prises en charge par la Sécurité sociale alors que les autres sont remboursées à hauteur de 70 %. La cou-



ronne a une durée de vie d'une douzaine à une quinzaine d'années à condition d'en prendre soin. L'implant sert à restaurer des bouches, de l'édentement unitaire à complet en fonction de l'anatomie du patient. Fini donc le dentier à enlever tous les soirs. Un implant consiste à ouvrir la gencive afin d'insérer une vis en titane dans l'os. La gencive est ensuite refermée laissant dépasser la vis qui sera couronnée.

LES IMPLANTS DENTAIRES

Une opération bénigne lorsqu'il s'agit d'une seule dent à remplacer mais c'est un vaste chantier lorsqu'il s'agit d'une bouche entière à refaire. *"Le dentiste doit effectuer une préparation pour prendre une bonne empreinte et avoir une excellente technique de pose. Il faut aussi que le patient soit motivé"*, insiste le Dr Gérard Süle. Pour réaliser des miracles, il ne suffit pas d'avoir des outils high tech, il faut encore que le chirurgien-dentiste sache les utiliser, soit précis et méticuleux. Ça, ça ne change pas ! ■

FORME ET RENFORT
DES DÉFENSES NATURELLES

BION[®] 3

En forme pour de bon.



Probiotiques BION

+ Vitamines + Minéraux



compléments alimentaires

bion.fr

MERCK

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



Par Laure Dansart

Ronfleurs, ronfleuses, votre mal ne perturbe pas seulement le sommeil de votre moitié, il peut également nuire à votre santé. Le point en 3 questions avec le docteur Léon Ansellem, ORL à l'hôpital Rothschild. ■

Petite musique de nuit

Au secours, *ma femme ronfle !*

Le ronflement : kézaco ?

Le ronflement désigne le bruit respiratoire que produit un dormeur. Ce bruit traduit la vibration des tissus de la gorge détendus par le sommeil. Pendant que la gorge et son tissu se détendent, durant le sommeil, le tunnel de vent/voie aérienne devient plus étroit et par conséquent, le ronflement se produit.

▼ Quand on pense ronflement, on pense rarement aux femmes...

Ronfler, dans l'imaginaire collectif, est un "attribut" du chromosome Y ! On considère qu'au même titre que les poils ou l'infidélité, cela a trait à la virilité. Et, bien sûr, tout ceci est absolument faux. Rien ne montre, à ma connaissance, qu'il existerait une différence anatomique entre les hommes et les femmes, qui serait responsable du ronflement. Les femmes vont moins consulter parce qu'elles ont souvent honte. Par contre, ce sont souvent elles qui sont à l'origine des consultations lorsque le ronflement vient de leur mari.

▼ Pourtant, les hommes ronflent plus que les femmes...

On considère qu'il y a deux hommes pour une femme concernés par le ronflement. C'est notamment dû au fait que les hommes cumulent plus que les femmes les facteurs déclenchant le ronflement, comme la consommation excessive d'alcool ou de tabac, ou encore, le surpoids. Mais je pense que cela ne sera plus vrai dans quelques années car les femmes continuent de rattraper les hommes sur ce terrain.

▼ Faut-il toujours consulter ?

Oui. Le ronflement n'est pas un problème bénin. Il existe deux types de ronflement. Le ronflement "banal", qui peut se régler par une bonne hygiène de vie, et le ronflement pathologique. On peut ronfler toute sa vie sans que cela n'affecte la santé, mais seul un médecin pourra l'assurer. Car certains ronflements peuvent être dangereux à terme. C'est notamment le cas lorsqu'on observe des cas d'apnée du sommeil. On peut se douter de leur présence lorsque la personne se sent constamment fatiguée alors qu'elle dort bien. Mais la seule manière de la diagnostiquer est de faire un bilan dans un centre d'exploration du sommeil.

LE VRAI/FAUX DU RONFLEMENT

La principale cause du ronflement est d'origine anatomique.

VRAI. On ronfle lorsque le passage de l'air se retrouve gêné par l'énormité de l'oropharynx. Celle-ci peut être due à un défaut de structure naturel : certaines personnes ont naturellement une "configuration" nasale ou buccale propice au ronflement. Une langue ou des amygdales trop grosses peuvent être responsables, puisque l'air a du mal à passer. Mais cette configuration anatomique peut aussi être provoquée par une maladie inflammatoire comme l'allergie. Cette dernière provoque une inflammation de la muqueuse nasale, qui gonfle. L'air a du mal à circuler, les tissus vibrent : nous ronflons.

Si je suis en surpoids, j'ai plus de "chances" de ronfler.

VRAI. La graisse infiltre tout l'organisme et participe à l'obstruction des voies de circulation de l'air au niveau de l'oropharynx. Une alimentation équilibrée, du sport, bref, une bonne hygiène de vie et un contrôle de son poids seront autant d'atouts contre le ronflement !

Soit on est un ronfleur, soit on ne l'est pas !

FAUX. On peut commencer à ronfler à tout âge de la vie. On peut également ronfler seulement à certaines périodes : lorsqu'on est malade, lorsqu'on a trop bu, trop fumé, lorsqu'on a pris du poids, si on a le rhume des foins...

Le ronflement peut être cause de divorce.

VRAI. Les ORL sont formels et le constatent tous les jours. L'impossibilité de dormir avec son conjoint, un sommeil perturbé peut, avec les années et si rien n'est fait, être à l'origine des séparations !

Si je siffle, ma femme arrêtera de ronfler.

VRAI. Mais ce n'est pas un remède pérenne. D'abord, cela implique que vous ne dormiez pas. Ensuite, si la personne arrête de ronfler lorsque vous sifflez, c'est tout simplement parce que le ronfleur passe d'un sommeil profond à un sommeil léger. Autant dire que sa nuit sera loin d'être réparatrice !

Mes parents ronflent, j'ai plus de chances de ronfler.

VRAI. Nous ressemblons à nos parents... et notre gorge aussi ! Si leur ronflement est dû à des causes anatomiques (grosse langue, grosses amygdales...), il y a des chances que nous ayons les mêmes et que nous ronflions !

Le ronflement peut provoquer des maladies.

VRAI. Dans le cas des apnées du sommeil. L'arrêt de la respiration provoque une augmentation de gaz carbonique dans le sang, qui fait augmenter les résistances vasculaires. Le manque d'oxygénation impacte le tissu cérébral. Tout ceci peut, à terme, provoquer des complications cardio-vasculaires, un vieillissement et une souffrance neuronale sur le long terme voire des arrêts cardiaques dans le pire des cas !

Les somnifères empêchent de ronfler.

FAUX. Ces médicaments détendent le corps... et donc aussi les tissus ! Or, des tissus relâchés vibrent plus qu'à l'accoutumée. Vous serez donc susceptible de ronfler.

Le ronflement se soigne !

Tout dépend des causes du ronflement. La première chose à faire est de respecter une bonne hygiène de vie. Mais si cela ne suffit pas, si l'ORL évalue les amygdales, la structure de la bouche et de la mâchoire, ou la congestion des muqueuses comme responsables structurellement du ronflement, il est alors possible d'envisager l'opération. L'ablation des amygdales est aujourd'hui une opération certes douloureuse, mais comportant des risques très faibles. Il est aussi possible d'agrandir le cadre maxillaire pour que la langue ne bascule pas et n'entrave pas la respiration. Mais cette chirurgie est un acte lourd qui change la physiologie de la personne. Un soutien psychologique peut parfois être nécessaire. Si les fosses nasales ou le voile du palais sont à la source du problème, le médecin peut décider une intervention, pratiquée sous anesthésie locale au moyen du laser ou de la radiofréquence, qui consiste à diminuer la masse de la muqueuse. Peur de la chirurgie ? On peut envisager un traitement par oxygénation forcée, grâce à un masque nasal à mettre la nuit. En captant l'air ambiant et en le renvoyant sous pression, il permet une bonne oxygénation et empêche le ronflement ! La seule contrainte étant de porter cette assistance toutes les nuits...

Astuces anti-ronflement

- ✓ Une chambre aérée et non surchauffée
- ✓ Un air humidifié
- ✓ Les diffusions d'huiles essentielles
- ✓ Pas d'alcool
- ✓ Pas de tabac
- ✓ Des allergènes mis à la porte
- ✓ Moins de médicaments pour dormir
- ✓ Une bonne hygiène de vie





Pa kité doule prenw' évè Rumago !

Muscles et articulations

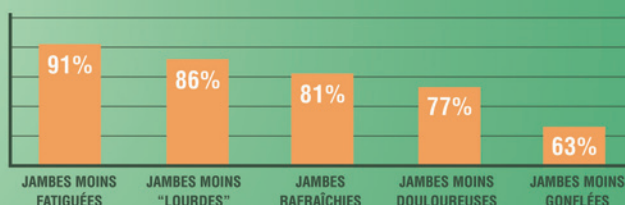
Rumago soulage les douleurs musculaires et articulaires. Sa formule associe zèb chawpantyé et gomyé rouj, plantes connues pour leurs vertus apaisantes et relaxantes. Pour une fraîcheur et un bien-être immédiat !

Vendu en pharmacies



BIOVEN À BASE DE ZÈB CHAWPANTYÉ*

Un gel "JAMBES LÉGÈRES" à l'efficacité prouvée sur 85% des personnes** l'ayant testé dans un laboratoire de recherche clinique indépendant.



RÉSULTAT APRÈS 28 JOURS D'UTILISATION BIQUOTIDIENNE



Avec PHYTOBÔKAZ,
la biodiversité caribéenne donne le meilleur d'elle même.

*Herbe Charpentier **Etude réalisée sur 20 volontaires ayant appliqué le gel deux fois par jour pendant 28 jours.



© GUY SABATIER ; © ISTOCKPHOTO

USAGES RECOMMANDÉS

Les doses maximales sont de 3 g pour un adulte et de 0,5 g pour un enfant.

■ Douleurs dentaires

Appliquer un coton imbibé d'essence de girofle au niveau de la dent douloureuse ou pratiquer un bain de bouche avec l'infusion (2 clous dans une tasse d'eau bouillante). A défaut, un clou appliqué sur la dent douloureuse soulagera efficacement en attendant la visite chez le dentiste.

■ États grippaux, rhume, bronchite, toux

Boire une tasse de vin rouge sucré au miel, contenant un clou de girofle et un morceau d'écorce d'orange, et préalablement porté à ébullition.

■ Précautions d'emploi

Il existe un risque de dermatite en cas de contact prolongé.



ET AUSSI...

L'eugénol extrait des clous de girofle est un insecticide naturel qui peut notamment être utilisé dans le traitement des bananes après la récolte.

Partons à la découverte d'un fruit, d'une plante, avec Jean-Louis Longuefosse, auteur de *Plantes médicinales caribéennes*, éditions Orphie. ■

Rimèd razié

Le giroflier

Originaire des îles Moluques, en Indonésie, le giroflier fut introduit au XVIII^e siècle aux Antilles où il s'est naturalisé. Il est cultivé dans toutes les régions tropicales du globe, particulièrement dans les îles de Zanzibar, Madagascar, Pemba et Grenade. Le giroflier est un arbre assez rare qui se reproduit par graine et fleurit en mai-juin.

HISTORIQUE ET USAGE TRADITIONNEL

Le clou de girofle était connu des Egyptiens depuis les temps les plus reculés. C'était un aromate estimé des Chinois bien avant notre ère : il servait notamment à parfumer l'haleine des mandarins qui s'adressaient à l'empereur. Les clous de girofle sont utilisés dans toute la Caraïbe comme aromate et comme plante médicinale. Leur action contre les maux de dents est bien connue. En Martinique, ils entrent dans la composition de lotions antirhumatismales. Les clous de girofle renferment une huile essentielle riche en eugénol

(70 à 90 %) (Steele et Bolan, 1972). Le bouton floral non épanoui (le clou) est officinal. Il en est de même de l'essence qui est employée en odontologie comme analgésique. La teneur en huile essentielle varie de 17 à 21 % (Bruneton, 1987). La plante contient des acides triterpéniques, de l'acide cratégolique et un tanin ellagique, l'eugéniine (Nomaka, 1980).

BACTÉRICIDE, ANALGÉSIQUE

L'essence de girofle est bactéricide, fongicide, analgésique (Ross, 1980 ; Pinkas et Bézanger-Beauquesne, 1986). La poudre de clou de girofle possède une activité antibactérienne contre *Staphylococcus aureus* (Nes et al., 1984). L'eugéniine montre une action antivirale contre le virus de l'herpès (10 µg/ml) (Takechi, 1981). L'activité antivirale des clous de girofle est utile dans la prévention des infections, notamment chez les personnes immunodéficientes (Shikari et al., 1998). ■

Au bout des doigts

Chante, joli panaris !

Par Jihane Botreau-Roussel

Une égratignure, une piqûre, une morsure... ces petits maux du quotidien peuvent vite se transformer en panaris ! Une infection à ne pas prendre à la légère. ■

Les germes pathogènes sources de panaris sont généralement inoculés par une piqûre ou une griffure. Dans la plupart des cas, une seule bactérie est mise en cause (staphylocoque ou streptocoque). Il arrive parfois qu'il y ait une co-infection par plusieurs germes.

SUPERFICIEL OU PROFOND ?

• **Le plus répandu est le panaris superficiel.**

Il loge sur le pourtour de l'ongle ou à la première ou deuxième phalange. Il engendre une inflammation évoluant en quelques heures ou en quelques jours se traduisant par une augmentation du volume du doigt, une rougeur, des douleurs lancinantes ainsi qu'une fièvre.

• **Pour le panaris profond, l'infection peut atteindre l'os.**

Peuvent être touchés une phalange (ostéite), une articulation entre deux phalanges (arthrite), un ou plusieurs tendons des doigts, ou encore toute la main. On observe alors une inflammation intense, une impossibilité de bouger les doigts concernés, et parfois même une déformation douloureuse du doigt, en crochet. Un panaris profond peut également entraîner une septicémie (décharges répétées de germes et de leurs toxines dans la circulation sanguine). Ce stade se caractérise par une extension de l'inflammation aux tissus voisins.

3 STADES D'ÉVOLUTION

• **Premier stade**

On constate une inflammation (pas de fièvre mais des rougeurs, sensation de chaleur et œdème) avec douleur au toucher, mais sans douleur nocturne. A ce stade, l'infection est facilement réversible (spontanément ou suite à un traitement). Quelques heures seulement suffisent à passer au deuxième stade.

• **Second stade ou "stade de collection"**

Les symptômes sont identiques mais amplifiés. La douleur est forte et pulsative (suivant le rythme du pouls), et la production de pus est palpable. La fièvre peut atteindre 38 °C. A ce stade, il faut une petite intervention chirurgicale pour évacuer la collection (le pus).

• **Troisième stade ou "stade de complication"**

Il est caractérisé par une extension de l'inflammation.

QUELS SONT LES TRAITEMENTS ?

A ses débuts, un panaris est traité par l'application locale d'antiseptiques et éventuellement par l'administration d'antibiotiques. Le traitement d'un panaris profond nécessite une intervention chirurgicale. Sous anesthésie locale ou générale, le chirurgien retire le pus et les tissus nécrosés, pratique un petit curetage de la logette du panaris et procède au nettoyage de la plaie. ■

Quand consulter ?

- Le doigt est rouge, chaud et augmente de volume.
- La douleur est lancinante, pulsative, empêchant tout sommeil.
- Vous avez de la fièvre.

L'argile, un traitement naturel

Sophie Darcoin, naturopathe : "L'argile a des propriétés anti-inflammatoires reconnues. Elle s'achète en morceaux concassés. Une fois mélangée avec de l'eau, on obtient une pâte que l'on peut appliquer sur le panaris et retirer une fois séchée. On peut accroître son action en rajoutant du sel et de l'huile d'olive. Les huiles essentielles de lavande, de palmarosa, d'ajowan, d'origan, de benjoin sont aussi d'un précieux secours."

©ISTOCKPHOTO.



Sportifs, enfants, personnes âgées,
diabétiques, artéritiques...

Confiez-nous vos pieds !

Chaussures orthopédiques
pour hommes et femmes.



Nous examinons et scannons
vos pieds.

chaussures médicales
ou thérapeutiques
pour enfants.



Nous vous proposons les semelles et les chaussures adaptées (marques : PULMAN, ADOUR, LOUP BLANC...) ou nous fabriquons des chaussures orthopédiques sur mesure.

Pour un rendez-vous
en Guyane
appelez-nous au
0596 71 64 24

DOM Orthopédie

contact@domorthopedie.com
www.domorthopedie.com

« J'ai 50 ans, et pour ma ménopause : MÉNOPHYTEA est là ! »



Aujourd'hui, vous assumez votre cinquantaine. Active, dynamique, rien ne vous arrête pas même votre ménopause. Sure de vous, indépendante, rayonnante, vous vous autorisez à profiter de la vie et à vous donner la priorité. Et vous avez bien raison !



Une formule qui s'attaque aux 3 points clefs pour obtenir un ventre plus plat : anti-graisses, anti-ballonnements et anti-relâchement. Trois actifs pour réduire les rondeurs localisées, limiter la fonte musculaire pour retrouver plus de

fermeté et diminuer les gonflements abdominaux. Une triple action pour des résultats visibles au niveau du ventre dès 3 semaines d'utilisation, à raison de 3 comprimés de **Ménophytea Silhouette Ventre Plat** par jour.

Ménophytea Silhouette Ventre Plat
Code ACL 979 972.0 - Environ 14 € la boîte de 30 comprimés.



A base d'actifs marins et végétaux, sa formule est toute indiquée pour vous aider à retrouver une silhouette fine et légère. Une action drainante pour réduire l'eau stockée en excès au niveau des bras, des cuisses ou du visage et une action dépurative pour

éliminer les toxines accumulées dans votre organisme. 2 comprimés de **Ménophytea Silhouette Rétention d'eau** chaque matin pendant 3 mois vous aideront à retrouver une silhouette harmonieuse et à oublier votre ménopause !

Ménophytea Silhouette Rétention d'eau
Code ACL 979 971.4 - Environ 15 € la boîte de 30 comprimés.

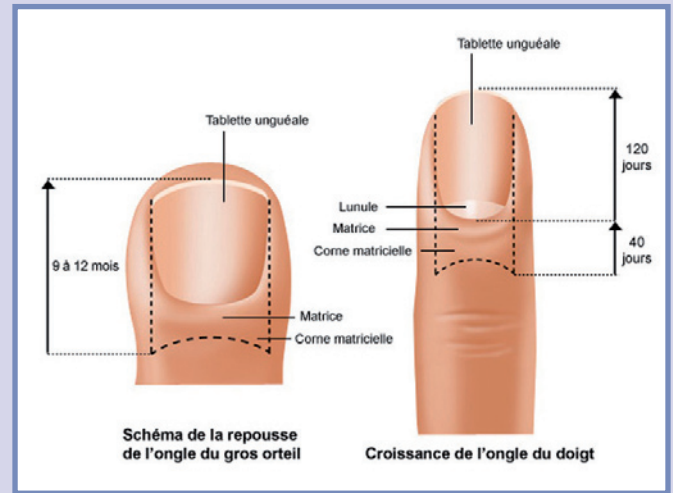


L'essentiel sur...

Les ongles

Par MSR

Non nos ongles au bout des doigts ne sont pas là juste pour faire joli ! Comme les poils et les cheveux, leur rôle est de nous protéger des agressions extérieures. Ils sont aussi le reflet de notre état de santé. ■



C'EST QUOI ?

L'ongle est une production de l'épiderme qui se présente sous la forme d'une lame rigide et translucide. Il est formé de plusieurs couches de kératine. Les ongles sont situés sur la face dorsale de la dernière phalange des doigts et des orteils.

COMMENT ÇA POUSSE ?

C'est à la racine de l'ongle (sous le repli de l'épiderme) que se trouve la matrice. C'est le lieu de production de l'ongle. Cette matrice génère en continue de la kératine. L'ongle ainsi formé est poussé par glissement de la matrice vers l'extérieur du doigt. Sa croissance est donc ininterrompue mais ralentit avec l'âge. La croissance des ongles des mains (0,1 mm par jour) est plus rapide que celle des ongles des orteils. Il faut compter 6 à 8 mois pour le renouvellement complet des ongles de la main et 10 à 12 mois pour ceux des orteils.

A QUOI ÇA SERT ?

L'ongle a pour fonction de protéger les doigts et les orteils des agressions extérieures (thermique, chimique, microbienne, chocs...). Il facilite aussi la préhension des petits objets, permet de gratter, couper, déchirer, griffer. Il a aussi un rôle esthétique.

QUELLES SONT SES MALADIES ?

Les pathologies de l'ongle sont très fréquentes. Principaux responsables : les chaussures, l'eau, les chocs, les manucures agressives, les produits chimiques, une mauvaise alimentation...

- **Anonychie** : absence d'une partie ou de la totalité de l'ongle.
- **Onycholyse** : décollement de l'ongle de son lit.
- **Onychomycose** : maladie transmise par un champignon. L'ongle infecté change de couleur et se

strie. Il peut aussi s'épaissir, avoir un aspect poudreux ou se décoller.

- **Ongles incarnés** : concerne surtout les ongles des pieds. Souvent dus à une mauvaise coupe, un fragment d'ongle pénètre dans la chair. Un ongle incarné non traité peut évoluer vers une forme infectieuse plus grave.
- **Hippocratisme** : déformation des ongles. Ils prennent une forme "bombée".
- **Onychorrhéxis** : ongles très fragiles qui se fissurent et se dédoublent longitudinalement.
- **Leuchonychie** : l'ongle se décolore. Des taches blanches apparaissent.
- **Onychophagie** : c'est l'acte de se ronger compulsivement les ongles (des mains mais parfois des pieds). L'onychophagie s'étend très souvent à la peau qui avoisine l'ongle.

COMMENT LES ENTREtenir ?

- Eviter les limes métalliques (trop agressives). Préférer les limes en verre
- Hydrater l'ongle avec des huiles
- Masser l'ongle pour activer la circulation sanguine
- Laisser l'ongle reposer de temps en temps (ne pas le recouvrir systématiquement de vernis)
- Avoir une alimentation équilibrée et variée

Le saviez-vous ?

- La principale différence entre la peau et l'ongle, c'est le pourcentage d'eau. L'ongle est constitué de 10 % d'eau contre 80 % pour la peau.
- Contrairement aux idées reçues, avoir des taches blanches sur les ongles n'est pas lié à un manque de calcium. D'ailleurs, l'ongle possède très peu de calcium.

Jeux interdits

Sexualité des enfants : où est la frontière ?

Par MSR

La sexualité est un élément central de la vie d'un enfant. Mais les jeux à caractère sexuel sont souvent déconcertants pour les parents. Doit-on les laisser faire ? Jusqu'où peuvent-ils aller ? Comment aborder avec eux la question de la sexualité ? ■

“ Je m'inquiète. Je trouve que mon fils de 6 ans est trop porté sur le sexe. Il en parle très souvent. La dernière fois, il m'a annoncé fièrement qu'une petite fille lui avait fait un bisou sur le zizi”, s'inquiète Aïssa. “Je n'ose plus laisser ma fille seule dans une chambre avec des garçons”, avoue Sarah. “Quand elle était petite, je surprenais souvent ma fille en train de se masturber avec ses peluches. Je lui ai demandé d'arrêter. Rien à faire. Il y a eu une période très intense et puis ça s'est arrêté tout seul”, raconte Vanessa. Ces témoignages expriment bien l'inquiétude des parents confrontés aux comportements sexuels de leurs enfants. Comment réagir ? Parents et éducateurs ont le délicat devoir d'expliquer la sexualité aux enfants, de trouver les mots justes. Pas toujours facile, surtout quand internet et la télévision s'en mêlent...

ON JOUE AU DOCTEUR ?

“La découverte des sexes et de la sexualité fait partie du développement normal de l'enfant”,



Chaque âge a ses plaisirs

Selon Freud, le père de la psychanalyse, la sexualité infantile se décompose en 4 stades.

De 0 à 1 an Le stade oral	Bébé éprouve du plaisir en tétant, en suçant son pouce.
De 1 à 3 ans Le stade anal	L'enfant trouve son plaisir dans la rétention ou l'évacuation des selles et des urines.
De 3 à 5 ans Le stade phallique	Les organes génitaux deviennent le centre de la sexualité de l'enfant. C'est au cours de ce stade qu'apparaît le fameux complexe d'Œdipe où l'enfant cherche l'amour du parent de sexe opposé.
De 6 à 12 ans Le stade de latence	L'enfant cesse d'avoir des préoccupations sexuelles.
Adolescence Le stade génital	L'enfant entre à la puberté dans sa maturité sexuelle.

©ISTOCKPHOTO



commence Véronique Lucas, sexothérapeute. Déjà, le jeune enfant se montre curieux de son corps, du corps des autres. Il se touche les parties génitales, essaie de toucher les seins de sa mère, la regarde avec attention sortir de la douche. Plus tard, il cherchera à faire la différence entre garçons et filles, jouera au papa et à la maman, au docteur... Ces jeux d'imitation permettent à l'enfant de mieux comprendre le monde qui l'entoure et de s'y intégrer. Le jeu est pour lui un espace protégé dans lequel il met en scène ses préoccupations, ses sentiments, fait ses propres expériences et apprentissages. Les jeux à caractère sexuel ont donc la même fonction que les autres jeux.

ATTENTION, MÉDIAS !

Cependant, il est nécessaire que l'adulte reste attentif. Ainsi, prenez le temps d'observer les enfants quand ils jouent. "Il importe de faire la distinction entre les situations où les enfants s'adonnent à un jeu approprié pour leur âge et les situations qui reflètent davantage les comportements sexuels adultes. Avec la télévision et internet, les enfants ont

accès à des scènes érotiques. Ils peuvent aussi surprendre papa et maman en train de faire l'amour. Or, l'enfant est trop jeune pour intégrer mentalement la sexualité des adultes. Elle constitue une effraction traumatique dans le psychisme d'un enfant", explique Nathalie Ninine, psychologue, ajoutant que "le traumatisme peut être refoulé pendant l'enfance et ressurgir à l'adolescence ou à l'âge adulte".

EDUCATION SEXUELLE

Tant que les explorations sexuelles de l'enfant sont spontanées et innocentes, tant qu'elles n'impliquent pas l'usage de la force, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. "Le comportement devient problématique dès qu'il y a agression. Par exemple, quand un enfant essaie de voir ou de toucher le sexe de l'autre par la force, tire sur sa culotte", prévient la psychologue. De même, lorsque les jeux sexuels impliquent des enfants d'âges significativement différents, il est peu probable qu'il s'agisse d'une simple curiosité sexuelle. Dans une telle situation, l'enfant plus jeune risque d'être manipulé par l'autre et l'intervention d'un

adulte est nécessaire. Bien souvent, les parents ne savent pas comment aborder les questions sexuelles avec leurs enfants. Il est important de communiquer avec eux, de ne pas laisser leurs questions sans réponses. Comment naissent les bébés ? C'est quoi l'amour ? Expliquez-leur ce qu'ils ont besoin de savoir en fonction de leur âge en utilisant un vocabulaire approprié sans chercher à en dire plus que ce qu'ils vous demandent. "Alors que je tentais d'expliquer à ma fille les mécanismes de la reproduction, elle m'arrête et me dit : Non maman, là tu vas trop loin, je n'en suis pas encore là", illustre la sexothérapeute.

QUAND S'INQUIETER ?

Les parents sont souvent embarrassés de surprendre leur enfant en train de se masturber. Il s'agit là d'une occasion d'inculquer la notion d'intimité. "Expliquez-lui que son corps lui appartient et que personne d'autre n'a le droit d'y toucher", assène la spécialiste. "Expliquez-lui aussi que ces choses ne se font pas en public, qu'il doit apprendre à contrôler son corps." Quand la masturbation est compulsive

et qu'elle devient le centre d'intérêt principal de l'enfant. Si tel est le cas, demandez de l'aide à un professionnel. "Un parent dépassé, ne doit pas hésiter à consulter un spécialiste. Il existe par ailleurs des livres pour expliquer la sexualité aux enfants et d'autres qui expliquent la sexualité de l'enfant aux parents". Autre point important : il faut poser les interdits. Expliquer par exemple que la sexualité est interdite entre adultes et enfants et entre membres d'une même famille. Enfin, restez à l'écoute. Il ne faut pas banaliser leurs propos. "Je me souviens d'une petite fille qui avait été violente à l'école par des camarades qui l'avaient coincée dans un coin pour lui toucher les parties génitales. L'école a préféré minimiser le problème en disant que c'était des jeux normaux", regrette Nathalie Ninine. Et à Véronique Lucas, sexothérapeute, d'ajouter : "J'ai proposé aux écoles d'intervenir dans les classes pour parler de sexualité aux adolescents. Je n'ai pas eu l'adhésion que j'espérais. Pour beaucoup d'adultes, parler de la sexualité aux enfants, c'est les inciter à passer à l'acte". ■

La p'tite bête

Doudous : stop aux acariens !

Par Jihane Botreau Roussel

Ils sont partout !
Dans les draps, les rideaux, la poussière et les doudous de nos enfants. Qui sont ces bestioles ? Comment limiter leur reproduction ? Comment préserver nos enfants ? ■

Bébé ne veut pas quitter Doudou

Bébé et son doudou sont inséparables ? Pour parvenir à le laver, habituez très tôt bébé à avoir non pas un doudou mais des doudous, ainsi vous pourrez les échanger sans qu'il s'en aperçoive (ou presque). S'il possède un doudou de prédilection, essayez de lui en acheter un deuxième exemplaire parfaitement identique. Aussi, expliquez-lui l'intérêt de laver son doudou (qui, comme lui, doit faire sa toilette pour être beau et en pleine forme). Il se prendra au jeu et ira certainement laver son doudou lui-même.

Comme les araignées et les scorpions, les acariens appartiennent à l'ordre des arachnides. Ils possèdent huit pattes, vivent sur la peau et se nourrissent de sang et de squames humains (peaux mortes). Ils se développent à l'intérieur des habitations, particulièrement dans les endroits humides. Pouvant être nuisibles à notre santé et à celle de nos rejetons, il ne faut pas pour autant priver nos enfants de leur doudou. Il suffit de prendre quelques précautions.

QUI SONT LES ACARIENS ?

Il existe des milliers de variétés d'acariens. Les acariens domestiques les plus répandus et les plus allergisants sont les *Dermatophagoides pteronyssinus* et les *Dermatophagoides farinae*. On les retrouve dans la poussière des maisons. Le *Blomia tropicalis*, lui, est spécifique des régions tropicales ou subtropicales.

QUELLES CONSÉQUENCES ?

Les acariens sont la cause première d'allergies respiratoires. Les allergènes d'acariens sont présents dans leurs excréments mais également dans les débris d'acariens morts. L'exposition aux acariens est l'un des facteurs de risque identifiés de la survenue de l'asthme. Ainsi, plus le taux d'acariens domestiques est élevé, plus l'apparition de l'asthme est précoce. Inversement, les enfants vivant en altitude dans un environnement peu favorable au développement des acariens présentent moins de sensibilité aux acariens et une

fréquence moins élevée d'asthme. Certains acariens peuvent entraîner des dermatoses (maladie de peau). C'est le cas des rougets ou aoûtats, ou des sarcoptes de la gale. D'autres acariens provoquent des pathologies plus sévères comme c'est le cas des tiques qui engendrent des arboviroses (maladie virale).

COMMENT ÉLIMINER LES ACARIENS DU DOUDOU ?

1. Mettez les peluches dans un sac plastique.
2. Placez le sac plastique dans le congélateur, pendant une heure de temps. Cela stérilisera les peluches.
3. Ensuite, retirez les peluches du sac et lavez-les comme vous avez l'habitude de le faire.
4. Pour conserver la douceur d'origine des peluches, mettez-les dans une taie d'oreiller avant de les glisser dans la machine à laver.

COMMENT CHOISIR LE BON DOUDOU ?

Certaines peluches ne sont pas lavables à la machine. Des solutions permettent cependant de les rendre plus propres. Il convient de dépoussiérer le doudou avec un aspirateur et de vaporiser des produits désinfectants (à condition que leur composition ne représente aucun danger pour votre bébé). L'idéal reste le morceau de tissu, type couche lavable, qu'on peut facilement conserver en nombre dans un tiroir et facilement lavable. ■

Pour ces mois où la peau vit ses plus grands changements.

Mustela, une réponse à tous les besoins.

Les futures mamans et leurs bébés ont ceci de commun que leur peau connaît des changements importants dans un laps de temps très court.

Distension des tissus avant et après l'accouchement, doublement de la surface de la peau en 8 semaines pour les bébés...

Pour accompagner tous ces changements, Mustela a créé des lignes de soins spécifiques et adaptées à chacun.

Mustela 9 Mois, Mustela Bébé, Mustela Dermo-Pédiatrie - pour les problèmes de peau - et Mustela Solaire : 4 lignes de soins avec des exigences de qualité, de sécurité, d'efficacité et de naturalité. Soins hypoallergéniques, testés sous contrôle dermatologique.

MUSTELA innove pour toujours mieux répondre aux attentes des mamans : mustela.fr/nosengagements



Priorité aux ingrédients d'origine naturelle

Sans paraben - Sans phtalate
Sans phénoxyéthanol

La disponibilité des produits dans les points de vente peut varier selon leur politique de référencement et l'état de leurs stocks.

EXPANSCIENCE[®]
LABORATOIRES



C'est dans ces moments-là que la peau a besoin de Mustela[®].

mustela[®]



Premier plouf

Comme un enfant dans l'eau !

Par MSR

Dans nos départements, il est essentiel d'apprendre à nos enfants à aimer l'eau. Comment les aider à apprivoiser cet élément ? Que faire s'ils refusent de se baigner ? Réponses. ■

“ Je me souviens d'un papa qui ne comprenait pas le refus de sa fille d'aller à l'eau. Elle pleurait. Pour qu'elle affronte ses peurs, il l'a tout simplement jetée dans la piscine. La petite était complètement paniquée”, regrette Mélanie. “Ma mère me répétait sans cesse de faire attention, que l'eau c'était très dangereux. A force d'entendre ça, j'ai développé une peur panique de l'eau. Aux Antilles, beaucoup

de nos parents ne savent pas nager et nous transmettent leur appréhension”, reconnaît Sophie. Pour que l'eau devienne un élément de jeu pour nos enfants, aidons-les à aborder les activités aquatiques sans craintes et accompagnons-les dans cet apprentissage. Car pour l'enfant, l'eau est un élément nouveau dans lequel il doit trouver ses repères, son équilibre, sa respiration et ses mouvements. ■

4 questions à...

Céline Grande, maître nageur sauveteur

■ Les parents sont-ils les mieux placés pour transmettre le goût de la baignade ?

Tout dépend de leur aisance. Car, si les parents ont peur de l'eau, ils transmettent cette peur à leurs enfants, même inconsciemment. Dans ce cas, il vaut mieux se tourner vers un professionnel. D'autant plus qu'un enfant est souvent stimulé par le fait d'évoluer avec un groupe.

■ Les méthodes d'apprentissage ont-elles évolué ?

Oui. Depuis une quinzaine d'années, on a délaissé la ceinture avec flotteurs au profit de la frite avec laquelle l'enfant prend mieux conscience de sa flottabilité, indépendamment du matériel. Aujourd'hui, l'apprentissage est moins rigide. On privilégie le jeu. On accompagne et on prend davantage en compte les capacités de chaque enfant. L'eau doit être synonyme de plaisir.

■ Les séances de bébé nageur peuvent-elles aider ?

Oui, c'est une expérience qui aide à familiariser l'enfant à l'environnement aquatique et à le mettre en confiance. Les bébés commencent à l'âge de 4 mois, après avoir effectué les premiers vaccins, et jusqu'à 4 ans. Les activités passent essentiellement par le jeu. Vers 3/4 ans, on commence à les faire nager sur le dos.

■ Que faire si l'enfant a déjà vécu un événement traumatisant avec l'eau ?

Il faut tout reprendre au début, rechercher les points bloquant. Il est nécessaire de le remettre en confiance. Mieux vaut faire appel à un professionnel à qui il conviendra d'expliquer ce qu'il s'est passé avec précision.

▼ CE QU'IL FAUT FAIRE

Ayez une approche ludique

“Il ne faut jamais obliger l'enfant. L'initiative doit venir de lui. Et le jeu est un bon moyen d'y parvenir. Par exemple, pour que l'enfant apprenne à mettre la tête sous l'eau, on lui propose de ramasser des objets ou des cerceaux placés sous l'eau”, conseille Céline Grande, maître nageur sauveteur. Jouez avec lui, éclaboussez-le... mais pas trop. Attirez son attention sur un jouet qui flotte. Proposez-lui des jeux de bouche (faire des sons sous l'eau, souffler dans l'eau, faire des bulles...).

Prenez votre temps

Tout juste à l'aise sur la terre ferme, il faut laisser à l'enfant le temps d'apprivoiser ce nouvel élément. Le premier contact doit se faire tout en douceur. Commencez par vous asseoir avec lui près de l'eau. Progressivement, mouillez-lui les bras et les jambes.

Soyez rassurant

“Le mieux, c'est d'aller dans l'eau avec lui. Les bras des parents sont un point de contact qui rassure l'enfant. Sauf si vous n'êtes pas à l'aise dans l'eau car l'enfant le ressentira”. De même, entrez dans un bassin par les marches plutôt que par l'échelle (moins rassurante pour l'enfant, elle peut entraîner des déséquilibres).

©GEORGE DOYLE-STOCKBYTE

Choisissez un cadre apaisant

Il est important d'entraîner votre enfant dans un environnement calme. Au début, préférez les bassins peu fréquentés (les cris et les éclaboussures n'aident pas l'enfant à se détendre). A la mer, préférez les plans d'eau calmes (les vagues impressionnent les enfants). De même, la température de l'eau a son importance. L'enfant ira plus volontiers à l'eau si elle est chaude. *“Chez un enfant de moins de 6 mois, l'organisme s'adapte moins bien aux variations de température et met du temps à se réchauffer. Il est préférable de baigner bébé dans une eau à 30 °C et pas plus de 20 minutes”,* recommande le maître nageur.

▼ CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

Ne le forcez pas à se baigner

“Il ne faut surtout pas forcer un enfant à se baigner s'il n'en a pas envie. Lui crier dessus risque de provoquer des blocages. Ne jamais l'obliger à mettre la tête sous l'eau. S'il n'y arrive pas, proposez-lui de mettre d'abord la bouche sous l'eau, puis le nez...”, conseille Céline Grande.

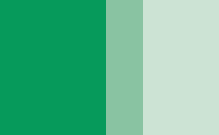
N'exigez pas trop de lui

A chacun son rythme. *“Certains enfants sont à l'aise très vite, savent faire le petit chien, se déplacent, d'autres ont besoin de plus de temps et rattraperont très vite leur retard”.*

Ne misez pas trop sur le matériel !

“Certains parents harnachent leur enfant de brassards et de flotteurs. L'enfant est un peu suréquipé. Certes, cela rassure le parent mais ce n'est pas forcément bénéfique pour l'enfant qui sera déstabilisé le jour où on les lui enlèvera. Au début, rien ne vaut les bras des parents. Quand l'enfant sera plus à l'aise, vous pourrez lui enfiler des brassards”.





Dégrisement de cellule

Vite, un drainage créole !

Les abus d'alcool et de graisses ne font pas bon ménage. Ils chahutent le foie qui n'est plus en mesure d'assurer ses fonctions. Notre corps paie l'addition de nos escapades. Le temps est venu de relancer les échanges au cœur des cellules, là où les radicaux libres, molécules très instables, altèrent les membranes, accélèrent le vieillissement. Une agressivité très bien neutralisée par les fameux anti-oxydants apportés par les plantes, épices et aromates du jardin créole. Une belle assiette de légumes verts et fruits tropicaux a les mêmes vertus.

Par Jean-Louis Longuefosse* et Marie-Antoinette Séjean**

Champagne, galettes et carnaval, les excès doux en bouche, au fil des semaines infiltrent les tissus, arrondissent les silhouettes. Pour faire en sorte qu'ils ne restent qu'un lointain souvenir : le drainage créole. ■



* Pharmacien, auteur de *Délices de plantes créoles*, éd. Orphie



** Médecin nutritionniste, auteure de *La Diététique Créole*, éd. Orphie



» 1 Stimulez l'élimination

C'est au niveau des émonctoires naturels, tels que le foie, les reins, les intestins, les poumons ou la peau, que les toxines seront évacuées. Un drainage efficace de ces précieux organes nous préserve de l'accumulation des déchets. Un abus de viande, de boudin ou de cochonnaille ? L'organisme saturé en urée et acide urique majore le filtrage des reins. Un bon point pour notre médecine populaire qui prône les tisanes dites "rafraîchissantes". Le fondement scientifique de cette pratique est désormais démontré car les plantes dépuratives et anti-oxydantes favorisent l'épuration des organes, stimulant le drainage rénal, hépatobiliaire ou pancréatique.

» 2 Mettez-vous au "vert"

Les fruits et légumes verts contiennent plus de 80 % d'eau, capital inestimable, car cette eau transporte de précieuses vitamines, des minéraux, anti-oxydants et oligo-éléments. Cette forte concentration en carotène, vitamine C et E, vitamines du groupe B, protège des oxydations cellulaires, relance les échanges et stimule la flore intestinale. Leur richesse en fibres diminue l'absorption des sucres et des graisses tandis que leur effet alcalinisant (anti-acide) atténue la plupart des déchets qui acidifient l'organisme.

» 3 Pensez aux protéines

Mais pour maigrir ou retrouver votre ligne après de sérieuses dérives, ne mangez pas que "du vert" ! Les protéines animales sont indispensables pour limiter la rétention d'eau et préserver la masse musculaire. En période de drainage, optez pour les plus maigres : poissons, viandes blanches ou volailles ; en blaff, court-bouillon, en grillade ou au four, bien sûr. Évitez les fritures et les plats en sauce pour soulager votre foie.

©HEMERA : ISTOCKPHOTO





4 Epicez !

Notre cuisine est relevée. Une aubaine car la plupart des épices et aromates créoles sont d'excellents draineurs, plus particulièrement l'ail, l'oignon, le gingembre, le safran-pays (curcuma), le piment, la citronnelle, le chardon béni ou herbe à fer ainsi que le combava.



5 Fibrez !

Les soupes vertes, comme le calalou végétarien ou la soupe z'habitants sont des véritables coupe-faim naturels. Leur teneur en fibres solubles facilite le transit et augmente le bol alimentaire sans calories excessives. Pourpier, gombos, herbages et épinards dynamisent les corps fatigués. Leur apport en potassium accélère l'élimination rénale, à condition toutefois de ne pas trop les saler. Donc, ni queues de cochons, ni dombrés en période de drainage !



6 Fruitez !

Véritables concentrés de micronutriments, les fruits du soleil comme l'ananas, la cerise-pays, la goyave, la mangue, le melon, la papaye, la pastèque participent à la détoxification tissulaire. Au dessert, faites la part belle aux fruits créoles mais pas plus de 3 bols par jour pour les plus sucrés comme la mangue ou l'ananas.



Le curcuma, l'ami du foie

Consommé frais, c'est le manja des Antilles. Utilisé en poudre, c'est l'épice de base du curry, auquel il donne sa couleur jaune. Remède traditionnel pour drainer le foie, le curcuma augmente la synthèse de bile et par-là même facilite l'absorption intestinale des graisses. C'est l'anti-inflammatoire naturel le plus puissant et ses propriétés anti-oxydantes lui confèrent une réelle action anticancéreuse. En plus, en stimulant la production et la qualité du mucus gastrique, il combat les irritations intestinales, favorisant une bonne rééducation du transit intestinal.

Les gestes qui soulagent

> Le massage de l'abdomen

Pratiquez-le dans le sens des aiguilles d'une montre, progression naturelle du transit. Il s'effectue par petits mouvements circulaires et sera bonifié avec une huile d'amande douce additionnée de quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.

> La bouillotte tiède

En position allongée, après le dîner, une bouillotte tiède posée une vingtaine de minutes au niveau du foie, juste sous le sein droit, réactive la circulation hépatique. Ce remède est contre-indiqué en cas de calculs de la vésicule biliaire.

©HEMERA : STOCKPHOTO

7 Puisez dans la pharmacopée créole

Elle facilite naturellement l'action de chaque émonctoire. Le drainage rénal renforce le rein dans sa capacité de détoxification, même en dehors de toute affection urinaire. L'orthosiphon ou babin chat (moustache de chat) est, par excellence, la plante du drainage rénal. Augmentant le débit urinaire, elle accélère l'épuration des toxines comme d'autres plantes diurétiques telles le chiendent, la sonde, le maïs, le sureau, la marie-perrine, l'herbe puante, le gingembre-douleur... ou l'eau de coco. Le drainage hépatobiliaire et pancréatique, quant à lui, "nettoie" le sang, stimule l'immunité et soulage de nombreux symptômes au niveau digestif, hépatobiliaire et cutané. Il se prescrit en cures de trois semaines par mois sur une durée de trois mois. Les plantes créoles essentielles sont le graine-en-bas-feuille, le congo lala ou herbe à l'encre, le gingembre et le safran-pays ou curcuma. Le cassia alata, le tamarin ainsi que l'aloès ont, en plus, des vertus laxatives. Enfin le drainage radicalaire, par vos plantes anti-oxydantes, véritables réserves de vitamines, polyphénols, bioflavonoïdes et tanins, pondère les effets des radicaux libres. Il est conseillé en cures plus courtes, de quelques jours par mois. Tous les excès alimentaires sont une bonne indication mais aussi le surmenage ou le stress, les épisodes infectieux ou inflammatoires. Pas moins de soixante plantes médicinales, riches en polyphénols, sont indiquées, comme par exemple le pourpier, l'à-tous-maux, le safran-pays, la groseille-pays ou le chardon béni.



— Les merveilleuses vertus de la vie en bio —

BIO DÉTOX BOULEAU

Pour purifier et équilibrer l'organisme !



Pour l'équilibre

- Jus de Bouleau
- 1000 mg d'Ortie
- Support enzymatique :
Papaye et Ananas BIO
aux propriétés détoxifiantes



3 CHÊNES
Bio

www.3chenes.fr



GUADELOUPE-REUNION-MARTINIQUE-ILES DU NORD-GUYANE

LE DÉJEUNER LÉGER DES FEMMES PRESSÉES

**REPAS
EXPRESS
Milical**

1 SUBSTITUT MILICAL
=
1 REPAS ÉQUILIBRÉ



Milical
LABORATOIRES

EN PHARMACIES - DISTRIBUTEUR EXCLUSIF





Remède

> L'infusion drainante

Les tisanes désengorgent les organes saturés et préviennent leur encrassement. Pour vous détoxifier, rien de tel qu'une cure drainante associant plusieurs plantes créoles : orthosiphon pour les reins, cassia alata pour le drainage digestif, plantain pour la peau, sureau pour le drainage rénal et cutané et graine-en-bas-feuille pour le foie.

Ingrédients

- feuilles d'orthosiphon
- feuilles de cassia alata
- feuilles de plantain
- fleurs de sureau
- graine-en-bas-feuille (parties aériennes)

- Préparez une infusion avec une poignée de chaque plante pour un litre d'eau bouillante. ■ Laissez infuser 10 minutes.
- Filtrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.
- Faites une cure pendant 3 semaines.



Pour les excès durables

Quelques semaines de relâchement total et vous reverrez à la hausse votre tour de taille. C'est, en effet, au niveau du ventre que s'installent le plus les abus d'alcool et de sucre, transformés en poignées d'amour par une autre hormone, l'insuline. L'organisme passe en mode stockage !



Le Ginger squash

Idéal pour se remettre rapidement des excès. Le gingembre et le citron vert chassent les nausées et les troubles digestifs et donnent un bon coup de fouet.

Pour 2 verres

- 1 morceau de gingembre frais de 5 cm
- 25 cl de limonade
- 1/2 citron vert

- Pelez et râpez le gingembre, exprimez le jus dans une passoire en le répartissant dans les 2 verres. ■ Ajoutez le jus de citron, de la glace pilée jusqu'à mi-verre et complétez avec la limonade ou le soda. ■ Servez aussitôt avec une paille. ■ Choisir un soda light si vous êtes diabétique ou si vous surveillez votre ligne.



Après une nuit arrosée

Visage bouffi, langue pâteuse, migraine, les lendemains de fête sont plutôt laborieux ! En cause, une quantité excessive de cortisol, une hormone sécrétée dans la matinée, en réponse au manque de sommeil. Or, le cortisol est aussi responsable de rétention d'eau et de sel. Ceci explique les prises de poids parfois phénoménales, de deux voire trois kilos après une nuit blanche copieuse. De plus, les repas festifs sont salés, précédés à l'apéritif de cacahuètes, noix de cajou, petits pâtés ou saucisson. Autre facteur à ne pas négliger, une accentuation des œdèmes liée à l'alcool. Au réveil, l'aloès et la groseille-pays, accélérant le métabolisme (l'élimination) de l'alcool sont parfaitement indiqués.

Remède

> La boisson dépurative

Un mélange d'agrumes et d'huile d'olive stimule la contraction de la vésicule biliaire, facilitant le transit et la digestion des graisses.

Ingrédients

- 1 pamplemousse pressé
- 1 demi-citron vert pressé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de gingembre frais haché
- 2 gousses d'ail écrasées

- Mélangez tous les ingrédients. ■ Buvez le matin au réveil.



804[®]

8 jours

0 fatigue

4 actions minceur

PHASE D'ATTAQUE : AIDE À LA PERTE DE POIDS

STARTER 804[®]



**EFFICACITÉ
PROUVÉE CLINIQUEMENT**

**-3,1 CM
DE TOUR DE TAILLE**

• **Comprimés JOUR et NUIT :**

- aident à drainer,
- régulent le transit,
- facilitent la digestion...

• **Solution buvable :**

- aide à contrôler le poids,
- détoxine,
- purifie,
- désinfiltre...

• **Soupe :**

- facile à préparer,
- prête en 3 minutes,
- aide à éliminer...

• **EN CADEAU :**

le livre de Nathalie MUR :
« Comment j'ai perdu 20 kilos
et changé de vie »




3CHÊNES
Recherche & Santé

www.3chenes.fr

Importateur exclusif :  **ACTIPHARM**
BIEN-ÊTRE & SANTÉ OUTRE-MER

GUADELOUPE-REUNION-MARTINIQUE-ILES DU NORD-GUYANE

Femmes, reboostez votre libido !

Par MSR
en collaboration
avec Véronique Lucas,
sexothérapeute

*“Chéri pas ce soir,
je suis fatiguée”...*
Entre le travail, les
enfants et la maison,
l'envie de certaines
femmes peut parfois
rester en berne.
Comment leur
faire retrouver les
ardeurs des premiers
jours ? Elements de
réponses. ■

Comment fonctionne le plaisir chez la femme ?

Le plaisir est profondément lié à la notion de désir. A la fois conscient et inconscient, le désir est le moteur de la sexualité. Cela n'exclut cependant pas les plaisirs solitaires comme la masturbation. A contrario, l'acte sexuel est un plaisir partagé. Chez la femme, soulignons l'importance des préliminaires : les caresses, les baisers et aussi la tendresse, la gentillesse, permettent à l'idée de l'acte sexuel de se mettre en place. Pour la femme, il y a une construction du désir bien en amont de l'acte sexuel, en lui-même. Dans cette construction du désir, les sentiments amoureux ont une place capitale ; c'est le point de départ de la relation qui, si elle est partagée, aboutira à la sexualité.

Y a-t-il une différence de plaisir chez la femme et chez l'homme ?

L'acte, même s'il est partagé, amène des plaisirs différents. Les sexes sont différents, donc les plaisirs et les fonctionnements sont différents. L'un et l'autre ne sont pas excités par les mêmes attraits. Généralement, chez l'homme, le point culminant de l'acte sexuel est l'éjaculation. La femme a besoin de plus de temps (d'où la nécessité des préliminaires) et peut avoir des orgasmes différents (clitoridiens et vaginaux pour les plus courants) si bien qu'il n'est pas si fréquent pour le couple d'atteindre l'orgasme en même temps.

L'indétrônable petite culotte !

En matière de lingerie, les dessous préférés des femmes pour séduire sont :

- la petite culotte en dentelle (38 %) ;
- le boxer short en soie ou en satin (21 %) ;
- le string fantaisie ou sexy (18 %) ;
- la culotte en coton (16 %).

Source : enquête Ipsos, "Les hommes, les femmes et la lingerie", 2006



Les zones érogènes féminines

Le cou, les seins, la zone génitale, le ventre, l'intérieur des cuisses, les fesses... des zones où la peau est plus fine et les sensations sont plus fortes. Cela reste, au demeurant, très personnel car il s'agit de l'intimité de chacune d'entre elles. Les femmes libérées sexuellement peuvent avoir tout le corps érotisé. D'autres sont moins libres dans leur sexualité, ont des interdits, des tabous, ligotant l'expression de leurs ressentis ; leur corps n'étant pas totalement apprivoisé.

©THINKSTOCK

Y a-t-il des périodes plus ou moins propices au plaisir ?

Dans le cycle menstruel de la femme, certaines périodes sont plus propices au désir. Beaucoup de femmes ont plus envie de faire l'amour pendant la période de fécondité, période durant laquelle se produit un pic hormonal. Au-delà des cycles menstruels, le climat tropical semble être favorable au désir. Nombre de personnes disent avoir plus envie de faire l'amour au soleil. Enfin, les périodes propices au plaisir dépendent de l'âge et du rythme de vie. Certaines personnes sont plus "du matin" et s'écroulent le soir après une journée bien remplie.

Quelles sont les principales causes de la baisse de la libido chez la femme ?

Avec le temps, l'arrivée des enfants, on s'oublie, on oublie de passer des moments à deux. La routine s'installe (les mêmes positions, les mêmes cadres...). De même, les mésententes, les disputes incessantes poussent la femme à rejeter son partenaire. L'usure, la longévité du couple contribuent parfois à se distancer l'un de l'autre et de fait, diminuer l'activité sexuelle. La fatigue, le travail, les tâches ménagères, les carences alimentaires affectent également les désirs de la femme. Le stress aussi influe beaucoup. Quand l'esprit est préoccupé par des problèmes, nous avons tendance à mettre la sexualité de

côté, en arrière plan. Attention aussi à la prise de certains médicaments qui affectent la sexualité de la femme (antidépresseurs, traitements hormonaux, antibiotiques...).

Comment booster la libido d'une femme ?

Dans un premier temps, l'idée de re-booster sa libido doit naître en elle et pour elle. Ensuite, il faut qu'elle ait envie de redécouvrir son corps, de se le réapproprier et, enfin, de dépasser ses tabous. L'important est d'en parler, d'être dans la bonne communication avec soi et son compagnon. Les jeux érotiques peuvent être accessoirisés ; c'est dans les sex-shops que vous trouverez une multitude d'objets coquins (tenues coquines, jeux de cartes, sex-toys...). A vous de trouver celui qui vous correspond. Même les préservatifs suivent cette diversité autant dans leurs goûts que dans leurs textures, leurs couleurs (certains ont même des petits picots). Privilégiez bien sûr les massages, proposez pourquoi pas un strip-poker à deux, bandez-lui les yeux, changez de lieu... Il existe aussi des produits stimulants plus connus sous le nom d'aphrodisiaques (bois bandé, gingembre, ginseng...). Les maîtres mots sont l'humour et la légèreté ! Enfin, rappelez-vous que la sexualité détend, rassure, rend de bonne humeur et influe de fait sur les autres contextes (comme l'effet domino !). Alors, pourquoi s'en priver ? ! ■

-50%*

SUR LA 2^{ÈME} PAIRE OPTIQUE
DE GRANDE MARQUE



 www.lynx-optique.fr

GUADELOUPE 45, rue Frébault - POINTE-À-PITRE • Houëlbourg - ZI Jarry - BAIE-MAHAULT • 14, rue Paul Lacavé - CAPESTERRE •
avenue de l'Europe - SAINT-FRANÇOIS • 29, rue du Cours Nolivos - BASSE-TERRE • C.Cial Destreland - BAIE-MAHAULT
MARTINIQUE 20, rue Lamartine - FORT-DE-FRANCE • 62, rue Joseph Lagrosillière - la TRINITÉ • C.Cial la Galleria - le LAMENTIN •
Nouveau magasin Lynx Saint-Paul - 4, rue des Hibiscus - Clairière - FORT-DE-FRANCE • **MAGASINS SOLAIRES** 68, rue Victor Hugo
FORT-DE-FRANCE • Village Créole Pointe du Bout - les TROIS-ÎLETS • **GUYANE** 32, avenue du Général de Gaulle - CAYENNE

* Offre valable pour tout achat d'un 1^{er} équipement optique, hors montures percées et marques faisant objet de conditions particulières. La remise portera sur la monture la moins chère, équipée de verres organiques CR39 unifocaux ou progressifs, blancs ou solaires catégorie 3, -6/+6, cylindre 2, diamètre standard, hors bases spéciales. Correction identique au 1^{er} équipement. Offre non cumulable avec toute autre opération en cours.

A bon pore !

10 conseils pour avoir une peau ferme

Par MO

Chasser les capitons, les relâchements, les vergetures, les plis, retendre, affiner, renforcer, gommer, lisser, remodeler... Pour rester belle, la peau a besoin qu'on s'occupe d'elle. 10 conseils ! ■

1 Circulez, y a rien à voir !

Une bonne circulation sanguine est la meilleure alliée des peaux fermes. Bien souvent, capitons, cellulite et autres peaux d'orange s'installent à la faveur d'un retour veineux problématique. Pratiquez la marche, la natation, évitez les stations debout, les jeans trop serrés et la sédentarité. Surélevez le pied de votre lit pour favoriser, pendant la nuit, ce fameux retour veineux coupable de toutes les lourdeurs.



4 Mets de l'huile !

Après avoir douché et exfolié votre corps, offrez-lui un instant-douceur avec l'application d'une crème hydratante. Son élasticité en dépend. Rien de plus fragile, de plus susceptible de se léser et de se distendre qu'une peau sèche, archi-sèche. N'oubliez pas d'oindre quotidiennement votre décolleté, souvent oublié lors des soins.

5 Mangez, buvez, éliminez !

La fermeté se trouve aussi dans votre assiette : évitez donc les aliments gras, les glucides transformés et les sucres raffinés. Privilégiez les protéines, les aliments crus, légumes et fruits frais. La tomate, le concombre et la noix de coco contribueraient ainsi au raffermissement de la peau. Enfin, buvez une quantité suffisante d'eau, garante de la bonne hydratation de vos cellules, y compris celles de votre peau. Alcool et tabac ne sont pas les alliés de votre peau, oubliez-les !



2 Mister Freeze ou le coup du glaçon !

Préférez les douches aux bains, a fortiori aux bains chauds. Un jet d'eau froide ou fraîche à la fin de la douche a un effet légèreté immédiat. La peau semble retendue, lissée et les jambes plus toniques. De même, osez le glaçon : l'application légère et quotidienne d'un glaçon sur les seins, le décolleté et le cou pour une fermeté garantie !

3 Sus aux cellules mortes !

Une peau saine est souvent une peau naturellement ferme. N'hésitez pas à pratiquer régulièrement un peeling. "L'exfoliation par son action d'élimination des cellules mortes va permettre à la peau de se régénérer en douceur et régulièrement, assurant du même coup une peau à l'aspect unifié et purifié", explique Claire, esthéticienne à Pointe-à-Pitre. Elle renforce l'élasticité de la peau et donc sa fermeté. Pour les plus courageux ou les plus déterminés : le gant de crin en friction...

6 Bougez !

Musclez votre corps et il sera plus ferme. Prévoyez un plan d'action, modeste mais régulier : 2 fois 10 minutes par jour pour muscler les abdominaux et 2 fois 10 minutes par jour pour muscler les fessiers et le ventre. Pour les bras, qui ont tendance à se ramollir et à pendre de l'intérieur, les altères et quelques exercices en extension font des miracles.



8 Faites appel à la nature

Il est possible de renforcer l'action d'une bonne alimentation et d'une bonne hygiène de vie par quelques suppléments bien pensés. Les protéines de soja, les extraits de levure et les comprimés de spiruline, en quantité appropriée augmentent la fabrication d'élastine et de collagène dans le corps. Pensez aussi à la vitamine E, aux huiles de bourrache et d'onagre, au sélénium, adjuvants des peaux fermes.



10 Trucs et astuces de grand-mère

L'huile d'olive, en application sur le corps. Le bicarbonate qui peut, une fois par semaine, remplacer le savon ou le gel douche. Le beurre de karité 100 % naturel. Le marc de café, appliqué sur les zones de "gras" rebelle. L'aloë vera qui a pour propriété de renforcer l'élasticité de la peau. Les bains de mer, en cure tonique.



7 Ne jouez pas au yo-yo !

"Pour la fermeté de la peau, il est essentiel de ne pas faire subir au corps des pertes de poids, suivies de reprises de plus en plus importantes. Préférez un régime fait dans de bonnes conditions qui ne doit pas être ni trop strict, ni trop rapide, précise Claire, esthéticienne. Et après le régime, veillez à conserver de bonnes habitudes !" Vigilance aussi lors des grossesses et pendant la ménopause, périodes où les bouleversements hormonaux affectent la souplesse de la peau, qui devient souvent plus sèche et fragile.

9 Massez, palpez, roulez !

Le massage, par son action drainante, détoxifiante et stimulante, est un vrai élixir de jeunesse. Chacun peut s'auto-masser à la maison, en insistant sur les zones les plus "molles", telles les fesses, l'intérieur des cuisses, le ventre... L'application des crèmes hydratantes, amincissantes ou spéciales fermeté s'en trouvera renforcée dans ses effets. Certains praticiens bien-être proposent également des enveloppements froids pour un effet tenseur immédiat ; complétés d'un massage spécifique. Frissons (de froid) garantis !



© ISTOCKPHOTO

Vichy crée Essentielles.

Une gamme de soins complets à prix accessibles pour répondre aux besoins essentiels de la peau.

Formulées par Vichy. Proposées par votre pharmacien.



SANS PARABEN
Aux Polyphénols de Rose



Croire en la santé de la peau, c'est croire en une beauté visible, durable. Une beauté accessible à toutes.

Une gamme de 5 soins complets aux Polyphénols de Rose pour répondre chaque jour aux besoins essentiels du visage et du corps.

Formulé par Vichy, dédié à toutes les femmes.

Découvrez la gamme sur
www.essentielles.com

LA SANTÉ EST BELLE
VICHY
LABORATOIRES



Gras essentiels

Oméga-3, oméga-6 : *une question d'équilibre !*

Par le docteur Alain Schils

Depuis quelques années, les oméga-3 sont partout. A la télé, dans les pharmacies mais également sur les étiquettes de certains produits alimentaires. Les oméga-3 seraient une des clés de la prévention santé. A quoi servent-ils ? Quels sont leurs bienfaits ? Où les trouver ? ■

Plus d'infos sur www.mieuxmanger.fr

Les oméga-3 jouent un rôle important pour le fonctionnement du cœur et la prévention des infarctus, ils rentrent dans la constitution du système nerveux, en particulier du cerveau et de la rétine, et influencent notre moral et notre vision. Ils luttent aussi contre l'obésité et favorisent la longévité : les centaines de Crète ou d'Okinawa en présentent un taux sanguin élevé. On les trouve dans l'huile de colza, les noix et les amandes, dans la fraction verte des

végétaux et parmi certains aliments d'origine animale, comme les poissons ou les produits d'élevage en plein air et ceux enrichis en lin. Il est prouvé que nous en consommons trop peu et les experts recommandent l'augmentation de leurs apports. Leur manque est aggravé par la compétition avec les oméga-6, quand cette autre famille de graisses est trop abondante. Ceci est généralement le cas et il convient de limiter ces oméga-6 pour assurer une véritable efficacité nutritionnelle. ■

1 Oméga-3 et Oméga-6

Les oméga-3 sont aujourd'hui de véritables stars parées de toutes les vertus. Mais les connaissez-vous vraiment ? Origine végétale, origine animale : se valent-ils tous ? Et que penser des oméga-6 ? Faut-il les bannir de notre alimentation ? ■

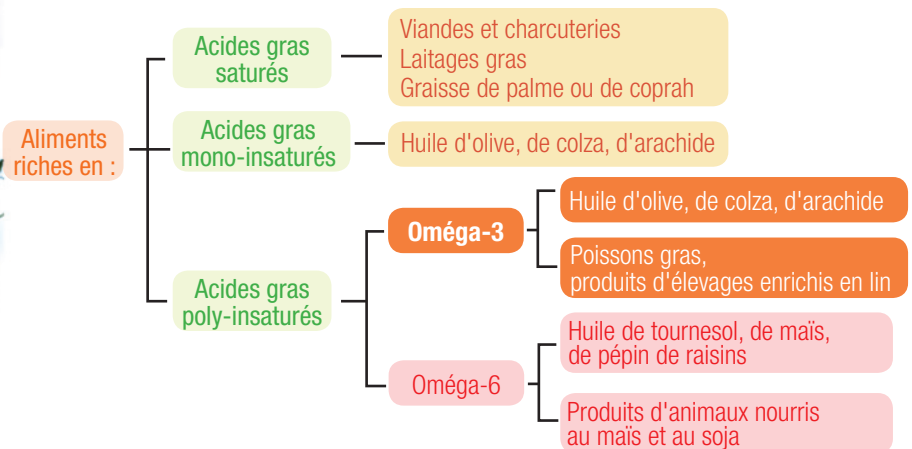


©ISTOCKPHOTO : HEMERA

Les familles des graisses

À température ambiante, les graisses alimentaires peuvent présenter un aspect solide comme le beurre ou fluide comme une huile. Ceci dépend de leur composition. Quand elles sont solides, elles sont riches en acides gras "saturés" et, à l'inverse, plus elles sont fluides et plus elles possèdent des acides gras "insaturés". Cette insaturation peut exister une fois (graisse mono-insaturée), ou plusieurs fois (grasses poly-insaturées), selon deux configurations différentes dénommées oméga-3 et oméga-6.

Les aliments contiennent un mélange de ces acides gras en proportion variable :



La famille des oméga-3

Il existe plusieurs représentants parmi les oméga-3 qui ont une origine alimentaire et un rôle très différents. Cette famille comporte un "chef de file" d'origine végétale, l'ALA (alpha-linolénique acide). Comme nous ne pouvons pas le synthétiser, nous devons absolument le trouver dans notre alimentation (on dit qu'il s'agit d'un acide gras "essentiel"). Quand il est consommé par des animaux ou par l'être humain, l'ALA peut se transformer en deux dérivés, l'EPA et le DHA, qui ont des propriétés distinctes.



Les végétaux présentent des concentrations en ALA très variables. Les herbes et plantes sauvages en sont riches, en particulier le pourpier ou les salades comme la mâche, c'est-à-dire ces feuilles vertes qui ressemblent un peu à des plantes grasses, par l'aspect ou la consistance.





La famille des oméga-3 (suite)

Les noix, amandes et autres fruits oléagineux en contiennent beaucoup, mais les deux plantes les plus intéressantes sont le colza et le lin. Une cuillère à soupe d'huile de colza assure déjà la moitié de nos apports journaliers en ALA.

Nous devons également subvenir à nos besoins en oméga-3 d'origine animale, en particulier en DHA qui est habituellement trop bas car notre organisme peine à le fabriquer. Comme les poissons gras en sont une grande source, il suffit d'en consommer deux fois par semaine pour corriger les manques éventuels. Les animaux sauvages, les vaches nourries au pré, les volailles de plein-air ou les brebis, chèvres ou porcs élevés en semi-liberté donnent des viandes et des sous-produits (œufs et laitages) qui en contiennent aussi. La supplémentation de leur alimentation par du lin augmente de façon importante leur richesse en EPA et en DHA, ainsi que la santé des animaux et les qualités gustatives des produits obtenus. La filière agricole qui promeut cette complémentation utile s'appelle Bleu-Blanc-Cœur et appose un logo à fleur de lin sur les aliments qu'elle commercialise (œufs, jambons, laitages...).



La famille des oméga-6

Le chef de file de cette famille s'appelle l'acide linoléique, et il s'agit également d'un acide gras "essentiel" que nous devons absolument trouver dans notre alimentation. Par contre celui-ci est très abondant et nous ne risquons pas d'en manquer, bien au contraire !

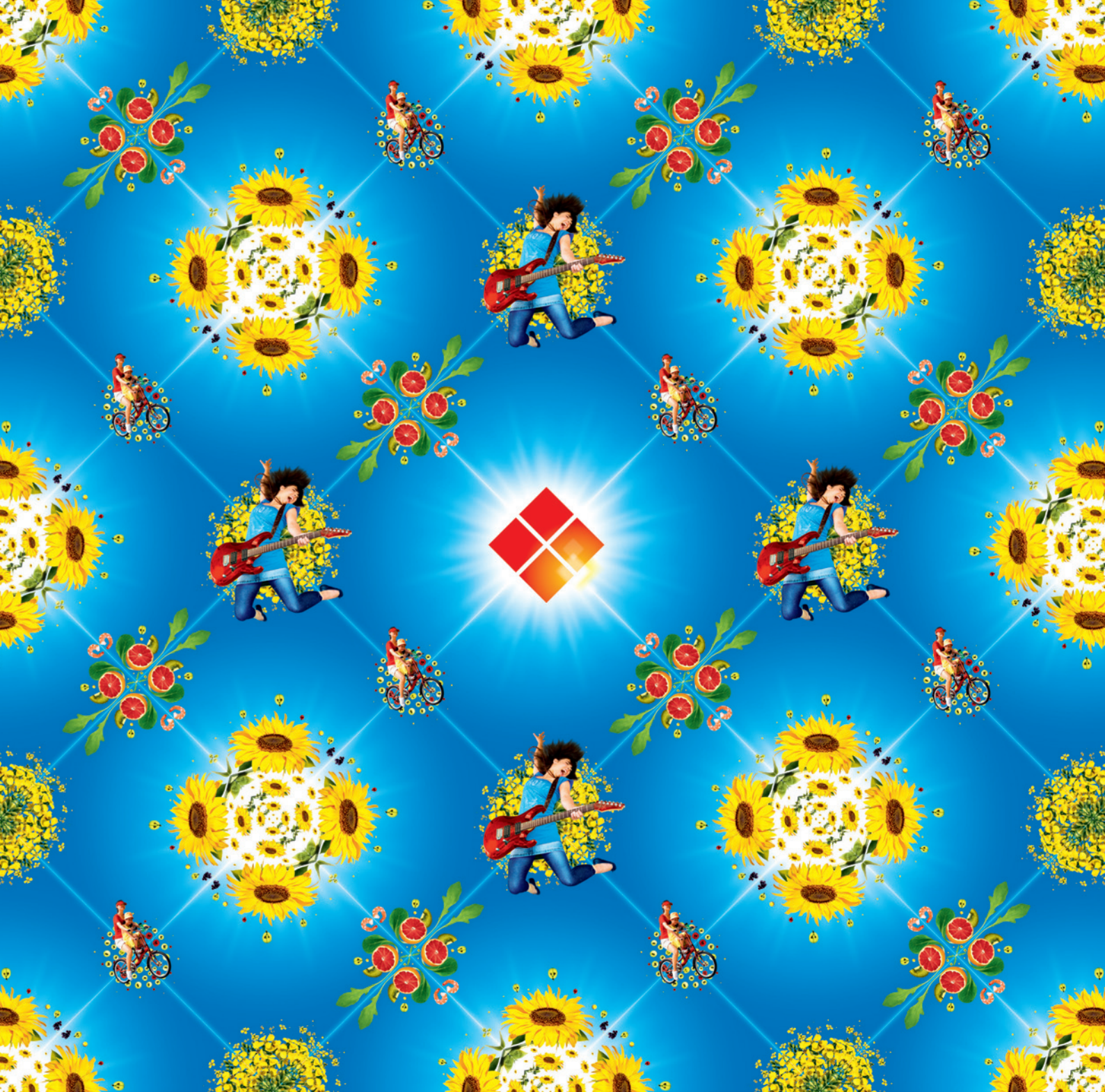
En effet nous consommons beaucoup d'huiles qui en sont riches (tournesol, maïs, pépin de raisin). Comme ces huiles oméga-6 ont la propriété de faire baisser le cholestérol, elles ont souvent été recommandées dans le passé. Une autre source est représentée par les produits animaux modernes dont la composition a, elle aussi, beaucoup évolué en ce sens. Ceci est dû à l'élevage en batterie et à l'utilisation de céréales et de plantes fourragères comme le maïs et le soja, au lieu de l'herbe. Le problème est que cet excès déclenche un effet de compétition avec les oméga-3, déjà carencés et qui auront plus de difficultés pour produire les précieux dérivés EPA et DHA.



Plus de 3, moins de 6 !

Dans toutes les sociétés traditionnelles, quel que soit l'endroit du monde où elles ont été étudiées, l'alimentation comporte un pourcentage d'environ 1 à 5 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. On exprime ce fait en disant que le rapport oméga-6/oméga-3 est de 1/1 à 5/1. Dans ces proportions, la régulation des fonctions que ces acides gras assurent se fait naturellement. Il s'agit en particulier de la coagulation et de l'inflammation. L'huile de colza a par exemple un rapport favorable de 3/1. Dans nos sociétés industrielles, il existe un excès d'oméga-6 et

une carence d'oméga-3, ce qui fait que leur proportion est passée à environ 15/1 et souvent même plus. En particulier, les huiles de tournesol et de pépin de raisin ne contiennent presque pas d'oméga-3, mais beaucoup d'oméga-6, ce qui donne un rapport très déséquilibré supérieur à 100/1 ! Or, l'inflammation et la coagulation sont les causes sous-jacentes de plusieurs maladies de civilisation qui frappent nos sociétés modernes. Il faut donc impérativement corriger ce déséquilibre de la balance oméga-6/3 pour prévenir ou améliorer de nombreux problèmes de santé.



isio₄

OFFRE À VOTRE CORPS DES
NUTRIMENTS ESSENTIELS
DONT IL A BESOIN



LESIEUR
Sublimez vos Envies

FRED & FARID PARIS
LESIEUR RCS NANTERRE 457 208 619

Les oméga-3 et la santé

Tous les oméga-3 sont précieux pour notre corps. Ils assurent de multiples fonctions et nourrissent le cœur, la rétine ou les cellules nerveuses. Leur pouvoir bénéfique ne s'exprime pleinement que si les oméga-6 ne sont pas en excès. ■

Pour avoir du cœur

Les maladies cardio-vasculaires représentent la première cause de mortalité en France, surtout par les infarctus et accidents vasculaires cérébraux qui correspondent au bouchage brutal, par un caillot, d'une artère qui irrigue le cœur ou le cerveau. Ceci se produit surtout quand il existe de **l'athérome**, c'est-à-dire des dépôts graisseux et fibreux qui diminuent le diamètre des vaisseaux sanguins. Ces mécanismes sont influencés par la coagulation et l'inflammation, qui dépendent de la balance oméga-6/3. On sait aussi que le DHA est un élément nutritif important pour le cœur, ayant pour effet de diminuer et stabiliser la tension artérielle et le rythme cardiaque. Certaines populations traditionnelles ne connaissent quasiment pas de maladies cardio-vasculaires, comme les Crétois ou des habitants de régions rurales en Chine ou au Japon. Leurs régimes avaient comme point commun d'être riches en oméga-3 végétaux et animaux, et pauvres en oméga-6 et en graisses saturées. Historiquement, plusieurs études testant des corrections nutritionnelles ont été réalisées dans nos pays. Les premières visaient à baisser le cholestérol en remplaçant les graisses animales par des graisses végétales, surtout oméga-6. On obtenait une nette réduction du cholestérol, mais peu de bénéfice sur les maladies cardiaques. Au contraire, parfois une prise de poids !

Dans un deuxième temps on a procédé à des supplémentations par des huiles de poisson, avec quelques résultats intéressants. Mais c'est seulement quand on a diminué les produits animaux gras et les huiles oméga-6, tout en complétant en oméga-3 végétaux et animaux, que des bénéfices extraordinaires ont été obtenus. L'étude de Lyon, qui testait pour la première fois ce régime, a obtenu **une réduction de 70 % de la mortalité chez des patients cardiaques**, ce qui est mieux que les résultats des meilleurs médicaments actuels. Cette étude est à l'origine du "régime crétois".

Pour être de bonne humeur

Depuis quelques années, **les chercheurs se penchent sur le rôle des oméga-3 pour les troubles de l'humeur**. Plusieurs études ont montré une diminution de l'EPA et du DHA dans le sang de patients déprimés. Le risque de suicide est aussi corrélé à ces taux d'acides gras et également à la consommation de poisson. Les pays qui en sont gros consommateurs comme le Japon ou l'Islande connaissent moins de suicides, et **l'augmentation même modérée de la ration de poisson améliore souvent les symptômes dépressifs**. En revanche, les supplémentations par gélules d'huile de poisson donnent des résultats parfois positifs, mais inconstants en fonction des études. Celles-ci montrent que l'EPA semble être l'acide gras le plus actif, mais qu'il n'en faut pas une trop forte dose. Le fait d'utiliser des gélules à la façon de médicaments présente l'inconvénient de ne pas modifier du tout le régime alimentaire, et il n'y a alors pas de correction des oméga-6. Ceci est probablement la cause de la variabilité des résultats.

Pour booster son cerveau

Le cerveau est constitué à 50 % de graisses et il contient les plus fortes teneurs en DHA de l'organisme. Il y est tellement abondant que cet acide gras est aussi appelé "l'acide cervonique". Le bébé a besoin d'en recevoir beaucoup au moment de son développement cérébral pendant la grossesse et après la naissance. Ceci dépend des apports maternels et certaines études montrent que **la richesse en oméga-3 de l'alimentation de la mère influence le quotient intellectuel de l'enfant.** La recherche commence à étudier leur rôle dans la survenue des maladies neuro-dégénératives, comme l'Alzheimer et le Parkinson, ce qui est logique vu leur importance dans la constitution du cerveau. Des premiers résultats montrent qu'ils favorisent la circulation des neurotransmetteurs.



Pour conserver la ligne

La fréquence de l'obésité explose dans nos pays depuis les années 1960, et concerne de plus en plus les enfants. Plusieurs facteurs alimentaires participent à cette véritable épidémie. Certains chercheurs ont remarqué que la consommation d'oméga-6 jouait un rôle : ceci avait été particulièrement mis en évidence pendant les premières études qui remplaçaient les graisses animales par des huiles oméga-6 pour baisser le cholestérol. Les patients qui expérimentaient ces oméga-6 prenaient parfois du poids, en comparaison de ceux qui gardaient les graisses animales ! (Dayton 1966). Or, depuis une cinquantaine d'années, ces graisses végétales oméga-6 ont augmenté dans notre alimentation moderne (mais aussi, bien sûr, les graisses saturées, les sucres raffinés...). **Les premiers essais qui tiennent compte de la balance oméga-6/3 montrent un meilleur maintien de l'amaigrissement après régime.**

Pour garder bon œil

Comme le cerveau, la rétine est très riche en DHA qui est nécessaire à son fonctionnement. Il représente l'acide gras le plus abondant à son niveau et une diminution de sa teneur affecte la capacité visuelle. L'étude AREDS initiée depuis 1992 aux Etats-Unis recherche les facteurs qui influencent la survenue de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge), un déficit visuel très fréquent associé au vieillissement. Elle a montré que **la consommation d'aliments riches en acides gras oméga-3, comme les poissons, protège du développement de la DMLA,** et ce d'autant plus que l'apport alimentaire en graisses de la série des oméga-6 est limité.

© STOCKPHOTO / HEMERA

Pour vivre longtemps

Les deux populations les plus célèbres pour leur longévité habitent dans deux îles, la Crète et Okinawa. Les centenaires y restent en bonne santé longtemps. Ils consomment beaucoup d'oméga-3 végétaux, comme le pourpier et d'autres plantes sauvages en Crète, et l'huile de colza et les algues à Okinawa. Ceci est démontré par **leur taux sanguin d'ALA qui est plus élevé que la moyenne.** Leurs oméga-3 animaux proviennent d'élevages en semi-liberté (brebis, chèvres ou cochons) et de poisson. Ces consommations représentent vraisemblablement un élément fondamental du secret de leur longévité.



Les oméga-3 dans l'assiette

Comment faire le plein d'oméga-3 ? Il ne suffit de savoir qu'ils se cachent dans l'huile de colza ou les poissons gras. Il faut aussi diminuer les apports en oméga-6. ■

Il convient d'abord de combler notre carence chronique d'oméga-3 mais cette mesure isolée n'est pas suffisante. Il faut absolument diminuer les oméga-6 pour obtenir un véritable résultat. La correction la plus facile, et pourtant très "rentable" sur le plan préventif, est de consommer des huiles et margarines de colza, en remplacement de celles de tournesol et de pépin de raisin. Ceci, associé à une consommation régulière de poissons plutôt gras, suffit déjà en grande partie à rééquilibrer la balance des oméga-3 et 6.



Augmenter les sources d'oméga-3

■ **L'huile de colza** : deux cuillères à soupe par jour, par exemple une cuillère à soupe dans l'assiette des repas du midi et du soir, sur les crudités s'il y en a, sinon sur les légumes ou les féculents, riz, pâtes...

■ **L'huile de noix** est intéressante aussi, mais comme elle se conserve moins bien que le colza, il vaut mieux acheter une petite bouteille à consommer rapidement.

■ **L'huile d'olive** a moins d'oméga-3 mais est bénéfique. Si on apprécie son goût en assaisonnement, on peut l'améliorer en l'associant au colza ou à la noix en proportion de un tiers à une moitié d'olive dans le mélange.

■ **Les noix et les amandes** sont aussi conseillées, de même que les végétaux verts comme la mâche

ou les épinards. Les algues ne sont pas d'un usage courant, sauf dans la cuisine japonaise, ce qui est dommage car elles sont très riches en oméga-3.

■ **Les poissons gras** : au moins deux fois par semaine, en favorisant d'abord les petites espèces, sardines, maquereaux, harengs, mais aussi saumon, thon...

■ **Les produits d'élevage** issus d'animaux ayant consommé du lin, de la filière "bleu-blanc-cœur", mais aussi de ceux qui se nourrissent en plein air, à l'herbe, au pré ou en semi-liberté.

■ **Une complémentation est parfois utile, avec des capsules d'huiles de poisson**, à adapter en fonction des cas et à dose modérée, si possible après conseil auprès d'un professionnel.



Diminuer les sources d'oméga-6

■ Surtout **les huiles et margarines** de tournesol, de pépins de raisin et de maïs, qu'il vaut mieux stopper.

■ **Les viandes d'élevage industriel** en batterie.



Le régime crétois adapté

Nous avons peut-être encore du mal à concevoir que des changements d'alimentation judicieux puissent donner des résultats supérieurs aux médicaments ou aux gélules de supplémentation. C'est pourtant ce qu'a démontré l'étude de Lyon, avec ce régime cherchant à retrouver les caractéristiques de l'alimentation crétoise sans trop bouleverser nos habitudes culinaires.

- ✓ **Remplacement du beurre et de la crème** par des huiles de colza et d'olive, et de la margarine de colza (oméga-3)
- ✓ **Plus de poisson** : 2 à 3 fois par semaine.
- ✓ **Peu de viande rouge**, remplacée par de la volaille.
- ✓ **Consommation modérée** de produits laitiers.
- ✓ **Augmentation** des légumes et des fruits : "aucune journée sans fruits".
- ✓ **Davantage d'aliments d'origine céréalière** (pâtes, pain, riz, etc.), de préférence complets. Des légumineuses (haricots, lentilles...) souvent.
- ✓ **Quelques** noix, amandes.
- ✓ **Le tout agrémenté d'un peu de vin**, si c'était déjà une habitude auparavant.

Ces recommandations sont valables pour toute personne cherchant à conserver ou améliorer sa santé.



©ISTOCKPHOTO - ©JOHN FOX-STOCKBYTE

— Les merveilleuses vertus de la vie en bio —

Bio

FOIE RADIS NOIR

Idéal pour les lendemains de fête !



*Pour se libérer
des états nauséeux !*

- Jus de Radis noir BIO
- 1000mg d'extrait de Fumeterre BIO
- 325mg d'extrait d'Artichaut BIO
- Support enzymatique :
Papaye et Ananas BIO
 - Facilite l'assimilation
 - Décuple l'action des actifs



3CHÊNES
Bio

www.3chenes.fr

ACTIPHARM
BIEN-ÊTRE & SANTÉ OUTRE-MER

GUADELOUPE-REUNION-MARTINIQUE-ILES DU NORD-GUYANE



Krab

On en pince pour le crabe !

Par MSR

Bon pour la santé, le crabe se cuisine à toutes les sauces. Cuit à la vapeur, bouilli, grillé, farci, en salade, en sauce, en soupe, il est l'ingrédient incontournable du moment. En plat mais aussi en entrée. ■

Crabe farci à l'antillaise

Recette facile

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 crabes de terre
- 2 oignons hachés
- Cive, persil, thym
- 5 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 1 piment frais
- 200 g de mie de pain trempée dans du lait
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe d'huile, sel, chapelure

- Faire cuire les crabes 15 mn dans une cocotte d'eau bouillante salée. ■ Décortiquer les crabes refroidis en récupérant toute la chair et les parties crémeuses.
- Nettoyer et réserver les carapaces. Pour la farce, faire revenir dans un peu d'huile le crabe décortiqué avec les oignons, les cives, le thym, le persil, l'ail, le gingembre, le piment et la mie de pain essorée. Saler. ■ Laisser cuire 10 minutes en remuant constamment.
- Ajouter l'œuf. ■ Farcir les carapaces avec la préparation. Saupoudrer de chapelure et faire gratiner 10 minutes à four chaud. ■

Pas de fêtes de Pâques sans crabes dans les assiettes. Si le *matété* (en Guadeloupe), *matoutou* (en Martinique) et le *calalou*, sont les recettes phares, il existe bien d'autres manières de cuisiner le crabe. A vos fourchettes !

SANS MODÉRATION

Les plus appréciés sont le crabe de terre à la carapace lisse et épaisse et le crabe à barbe (mantou, en Martinique). Capturés en grande quantité pour les fêtes de Pâques, leur chair est plus généreuse, plus délicate et plus gouteuse que celle du crabe de mer. Et ce n'est pas tout : la chair du crabe est également très riche en protéines et en minéraux (phosphore, magnésium). Elle est aussi une bonne source de vitamine B12, de fer et de cuivre.

Si vous achetez les crabes vendus en grappe en bordure de route, veillez à ce qu'ils soient bien frais. Les crabes vendus vivants doivent être actifs et réagir dès qu'on les touche. Les pattes et les pinces doivent être intactes. Ils doivent être d'un bon poids dans la main, preuve qu'ils sont bien pleins et qu'ils n'ont pas été pêchés trop tôt. Une fois dans votre cuisine, *"il faut les laisser "dégouter" plusieurs jours. Pour cela, disposez-les dans une bassine et donnez-leur du piment, de l'eau, du citron et des feuillages"*, explique Merita Felix, présidente de l'association des cuisinières. Puis, *"après avoir tué le crabe, il faut le nettoyer en le brossant soigneusement, et le rincer à l'eau. Enlevez-lui la carapace et citronnez-le pour laisser remonter et conserver le*

toumalin (matière grasse, ndlr)", ajoute la cuisinière. Assaisonnez. A vous ensuite de choisir la recette.

DÉGUSTATION

Avec des feuilles de madère pour la préparation du *calalou*, du riz et du lard fumé pour le traditionnel *matété*. Mais le crabe se décline aussi en entrée chaude ou froide pour un menu original. Servir sa chair en salade accompagnée des légumes de votre choix. Vous pouvez aussi présenter sur feuille de salade, crabes farcis, croquettes ou tourte au crabe. Le crustacé se savoure en soupe chaude ou en *gaspacho* (potage froid) à base de tomates, poivrons et oignons frais. Enfin, certains préféreront le déguster en omelette, en tartinades ou servi en trempette. ■



Pas de Pâques, sans crabe !

Avocat créole

Facile et économique

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 avocats pas trop mûrs
- 125 g de chair de crabe
- 50 g de riz
- 100 g d'ananas frais
- 5 grandes cuillères de lait de coco
- 1 grande cuillère de jus de citron vert
- 1 grande cuillère de ciboulette ciselée
- 1 petite cuillère de Tabasco
- Sel et poivre

■ Faire cuire le riz dans 2,5 fois son volume d'eau bouillante, jusqu'à l'absorption totale. ■ Mélanger le jus de citron, lait de coco et Tabasco. ■ Saler, poivrer. ■ Découper les avocats en 2, ôter les noyaux. ■ Couper en petits cubes et ajouter à la sauce. ■ Ajouter ensuite les dés d'ananas, la chair de crabe ainsi que le riz refroidi. ■ Mélanger, garnir les coques d'avocats, puis parsemer de ciboulette. Réserver au frais. ■





© STOCKBYTE - BANANASTOCK

Préparation

Echauffement = performances & sécurité

Par VM

Quelle que soit l'activité sportive pratiquée, l'échauffement qui se pratique au début de l'entraînement ou avant une compétition, est une phase essentielle. ■

L'objectif de l'échauffement est de préparer l'organisme, en sollicitant en douceur tous les mécanismes qui se mettront en place lors d'un effort, qu'ils soient moteurs, physiques ou psychiques. L'échauffement permet donc d'améliorer les possibilités organiques, la motricité corporelle et la performance. Son but est également de diminuer les risques de blessure musculaires et articulaires.



© JANIE AREY-DIGITAL VISION

1. Pour quoi faire ?

Comme son nom l'indique, l'échauffement consiste à augmenter la température du corps. Le premier temps de l'échauffement débute habituellement par des exercices dynamiques type courses, sauts sur place, bonds qui provoquent :

- une augmentation de la température corporelle, favorisant la fluidité du sang, le glissement, l'élasticité et la performance des cellules musculaires ;
- une augmentation de la fréquence cardiaque et de la puissance de contraction cardiaque ;
- une redistribution du sang vers les muscles pour mieux les oxygéner ;
- une augmentation de la fréquence respiratoire et de la qualité de l'oxygénation des muscles ;
- une amélioration des systèmes de contrôle de l'équilibre du corps : la proprioception ;
- une stimulation du système hormonal activant les réactions nécessaires à la réalisation de l'effort sportif ;
- une augmentation de la concentration, de la vigilance, de la coordination ;
- une régulation du stress d'avant effort.

2. Comment faire ?

L'échauffement doit être progressif. Il dure entre 10 et 20 minutes. Il comprend une phase générale et une phase spécifique.

L'échauffement général

Il s'agit de :

- réveiller de grands groupes musculaires ;
- de préparer et de mettre en marche le système cardio-pulmonaire ;
- d'activer la tension musculaire et la coordination ;
- de s'insérer dans la préparation psychologique.

Il consiste par exemple à réaliser :

- pour la course à pied : un jogging de 10 à 15 minutes en accélérant progressivement ;
- pour la natation : une nage lente pendant 10 à 15 minutes ;
- pour le tennis : un jogging lent ;
- pour le cyclisme : un roulage à petite vitesse et une bonne fréquence de pédalage.

L'échauffement spécifique

Il s'agit de mettre en jeu les gestes et les parties du corps les plus proches du sport pratiqué.

Ainsi :

- en natation, on effectuera un dérouillage des épaules par des mouvements de rotation ;
- en course à pied : échauffement des muscles des cuisses par des flexions ou des sauts ;
- en cyclisme : pédalage rapide avec peu de résistance au début puis en augmentant progressivement la résistance ;
- au tennis : dérouillage des épaules, du dos, des poignets et des coudes ;
- au football : dérouillage des jambes, passes et shoots en augmentant la puissance ;
- au handball : dérouillage des bras, dérouillage des jambes, quelques shoots et passes en augmentant la puissance.





3. Pour quels effets ?

La prévention des blessures et accidents

L'augmentation de la température corporelle favorise :

- la coordination motrice ;
- l'élasticité des muscles et la souplesse des tendons ;
- le lubrification des articulations par le liquide synovial ;
- la coordination des mouvements et la vitesse réflexe.

La préparation psychologique, physique et motrice

On observe une augmentation de l'attention, de la perception visuelle, de la vigilance et de la mise en confiance du sportif mais également aussi de la motivation.

L'amélioration de la performance

L'ensemble des mécanismes mis en œuvre, comme l'augmentation de la circulation sanguine, l'augmentation de la fréquence cardiaque, assurent un rendement optimal des réactions du métabolisme au cours de l'effort..

Les règles d'or de l'échauffement

L'échauffement doit être :

- adapté : il prépare à un effort particulier et doit être conduit en conséquence ;
- suffisamment long : 10 à 15 minutes ;
- progressif : d'abord lent, l'intensité de l'échauffement croît de plus en plus, pour s'approcher du rythme de l'effort à fournir.

L'échauffement est efficace :

- quand le rythme cardiaque s'accélère autour de 110 battements par minutes ;
- quand le sportif se sent à l'aise ;
- quand il a envie d'accélérer le rythme et d'entrer dans l'effort ;
- quand apparaissent les sueurs ;
- quand il ressent de besoin d'enlever son survêtement.

L'échauffement doit être adapté à :

- L'âge : plus le sportif est âgé et plus l'échauffement doit être long et progressif.
- Le niveau d'entraînement : le volume et l'intensité de l'entraînement se règlent sur l'état physique du sportif et sur le niveau d'effort à produire.
- La capacité psychique : l'échauffement provoque une stimulation du système nerveux et améliore la concentration.
- Le moment de la journée : l'échauffement doit être plus progressif et plus prolongé le matin.
- La température : par temps pluvieux, il faut augmenter la durée de la séance d'entraînement.



©JANIE AREY-DIGITAL VISON

SVR

SOINS COSMÉTIQUES
DE HAUTE-PRÉCISION

SANS PARABEN



SPIRIAL

SOINS DE LA SUDATION HAUTE TOLÉRANCE

L'assurance d'une fraîcheur irréprochable !



ACTIPHARM
BIEN-ÊTRE & SANTÉ OUTRE-MER

Nouveau

Gérer son poids sans frustration

Nous avons tous de bonnes raisons de perdre du poids, mais nous savons comme il est difficile de tenir sur la durée. Entre régimes drastiques et frustrations alimentaires, la motivation diminue et l'effet yoyo n'est jamais très loin.

Pour vous aider à perdre du poids de façon durable, il existe **Lipophytea**. Le principe est simple, l'actif d'origine naturelle de Lipophytea capte, au niveau de l'intestin, une partie des graisses contenues dans l'alimentation et va ainsi limiter leur assimilation et leur stockage par l'organisme. Pour un effet optimal, il est important d'associer la prise de Lipophytea à une alimentation équilibrée et modérée en graisses ainsi qu'à une bonne hygiène de vie. Extrêmement bien toléré, Lipophytea peut être utilisé de façon prolongée (*Lire attentivement la notice*).

✿ Dispositif médical
en vente chez votre
pharmacien
Code ACL 971 935.9
Env. 33,50 €
www.lipophytea.com



Une solution orale pour la sécheresse intime

Sous dépendance hormonale, l'intensité de l'hydratation des muqueuses vaginales varie au cours de la vie des femmes. Cependant, la ménopause, avec ses bouleversements hormonaux, est la période de la vie où la problématique de sécheresse vaginale va être la plus fréquente.

Ménophytea Hydratation Intime est un complément naturel qui va aider à restaurer l'hydratation naturelle des muqueuses vaginales chez les femmes en période de ménopause. Sa composition repose sur un concentré d'actifs aux propriétés hydratantes. Simple et discret d'utilisation, Ménophytea Hydratation Intime s'utilise à raison de 2 capsules matin et soir pendant 3 mois pour retrouver une vie intime épanouie.

✿ En vente chez
votre pharmacien
Code ACL 968 839.2
Env. 16,50 €
www.menophytea.com



Chute de cheveux : pas seulement une histoire de saison !

Particulièrement délicat, le problème de la chute de cheveux est souvent associé aux changements de saison alors que ce sont les variations hormonales de la ménopause qui sont en cause. En effet, au moment de la ménopause, les bouleversements hormonaux ont des répercussions sur l'ensemble de la chevelure. Celle-ci est plus terne, elle manque de vitalité et des zones clairsemées font leur apparition.

Phythea vous propose une solution spécifiquement adaptée : **Ménophytea Capillaire**. Sa formule triple action, à base d'extraits végétaux, de vitamines et oligo-éléments, va aider à freiner la chute des cheveux, à favoriser la repousse de ceux déjà tombés et à fortifier l'ensemble de la chevelure à raison de 2 comprimés par jour pendant 3 mois. Retrouvez une chevelure pleine de vitalité dès 3 semaines d'utilisation.

✿ En vente chez votre pharmacien
Code ACL 481 263.4 - Env. 15 €



Problèmes articulaires ? Réagissez avec Phytalgic !

Vous êtes nombreux à vous plaindre de gênes articulaires : perte de souplesse, mouvements sensibles... Les solutions pour apaiser vos articulations sont nombreuses, mais connaissez-vous **Phytalgic** ?

Il s'agit d'un complément alimentaire, composé d'actifs naturels (huile de poissons, ortie et zinc), qui apportent un soulagement durable dans le temps. A raison de 3 capsules par jour, il suffira seulement de 3 semaines à 1 mois d'utilisation pour en ressentir les bienfaits.

Vous sentirez alors un dérouillage progressif de vos mouvements et vos articulations retrouveront souplesse et confort. Phytalgic présente une excellente tolérance et peut être pris en continu toute l'année.

✿ En vente chez votre pharmacien
Code ACL 782 257.3
Environ 16 € la boîte
www.phytalgic.com



Cé vié kannari ka fè bon soup'...

Faut-il refuser de vieillir ?

Par Sandrine Fleming

Hormone de jouvence, crème anti-rides, lifting, botox... Pourquoi notre société refuse-t-elle de vieillir ? Comment faire pour ne pas se laisser influencer par les sirènes du "jeunisme" ? ■

Vieillir sans décliner

Contrairement à ce que beaucoup de personnes pensent, le déclin des capacités physiques chez la personne âgée n'est pas inéluctable. Il existe en effet des personnes âgées qui arrivent à mobiliser des ressources psychologiques et physiques insoupçonnées pour s'adapter aux événements difficiles auxquels elles sont confrontées. C'est le phénomène de résilience.

© GETTY IMAGES

“La vie au maximum”

“J’essaie de profiter de la vie un maximum. J’accueille chaque nouveau jour avec bonheur. Je n’ai pas d’emploi du temps. J’ai supprimé “demain” de mon vocabulaire. Quant à “hier”, il est mort et enterré et c’est bien fait pour lui !”

Marie-Anne, 64 ans

“Vivre, c’est vieillir, rien de plus !”

Simone de Beauvoir

Le vieillissement est amalgamé à un état, celui d’être âgé, alors que du point de vue de notre développement physique et psychologique, il est un processus qui concerne aussi bien l’enfant qui devient adulte ou l’adulte qui devient une personne âgée. Par conséquent, nous sommes tous concernés pas le vieillissement et ceci quelque que soit notre âge. Alors pourquoi tant d’appréhension quand finalement “vivre, c’est vieillir, rien de plus !”, disait l’écrivaine Simone de Beauvoir.

ET SI VIEILLIR ÉTAIT UNE CHANCE ?

Partis trop tôt, certaines de nos proches n’ont pas eu la possibilité de vieillir jusqu’à la fin naturelle de leur vie. Nous aurions pourtant tant

aimé les voir sur leurs vieux jours ! Au fond de nous, nous aspirons à ce que nos enfants grandissent et vieillissent à leur tour. Est-ce vraiment vieillir que nous redoutons ou plutôt la mort comme étape ultime de notre vieillissement ?

LA MORT, SOURCE D’ANGOISSE

“Nous projetons notre propre angoisse de la mort sur les personnes âgées alors qu’elle n’est pas un sujet de préoccupation majeure chez celles-ci, contrairement à ce que nous pouvons penser”, affirme Christelle Couétoux, psychologue. “Si elle est redoutée, la mort naturelle est pourtant nécessaire car elle nous offre la notion du temps dans un cycle avec un début et une fin. Elle nous permet d’apprécier d’autant plus la

vie”, précise la spécialiste du vieillissement.

A CHACUN SA FAÇON DE VIEILLIR

Nous craignons le vieillissement et l’état de vieillesse car nous avons parfois des idées stéréotypées sur les personnes âgées. Plus on est jeune et plus on a des représentations sévères concernant les personnes âgées qui sont réduites à un qualificatif physique : “les vieux”. Là où d’autres personnes plus mûres vont les voir comme des sages, des monuments ou des références. Or, “vieillir est du domaine de l’intime, chacun le vit en fonction de ce qu’il a été, de l’éducation reçue, de ses valeurs, de ses représentations. On vieillit comme on a vécu !”, souligne la psychologue. ■

Voyages et découvertes

Edmonde a eu six enfants. Elle en a élevé sept, seule, de façon exemplaire. A la retraite, elle est confrontée à des problèmes de santé. Elle ne se laisse pas abattre. Au contraire ! Très vite, une envie de voyager, de profiter de la vie lui prend les tripes. Elle prend l'avion pour la première fois de sa vie à 65 ans et s'envole pour la Thaïlande. Depuis, la France, les Etats-Unis, le Mexique, le Canada, l'Italie l'ont émerveillée. A 82 ans, elle revient tout juste de Grèce. Elle est toujours un peu plus enchantée de ses différents voyages et a une envie toujours plus grande de découvrir d'autres cultures.

Edmonde, 82 ans

CONSEILS POUR BIEN VIEILLIR

1 Prendre soin de sa santé physique et mentale.

- Vieillir s'apprend depuis notre plus jeune âge.
- Avoir une bonne hygiène de vie.
- Maintenir des activités intellectuelles plaisantes et des relations sociales sereines.

2 Donner un sens à sa vie.

- Se pencher de façon constructive sur son parcours de vie en valorisant les objectifs atteints.
- Se donner la possibilité, si cela est encore possible, de réaliser ses rêves en évitant les restrictions psychologiques traduites par les exclamations intempestives comme : "Ce n'est plus de mon âge !".

3 Etre bien avec soi-même et avec les autres.

- En cultivant une attitude de lâcher-prise devant des événements difficiles, en écoutant davantage ses pensées et ses sensations sans chercher à les évaluer ou à les contrôler.
- En pardonnant aux autres. Le pardon peut s'avérer être une excellente stratégie pour combattre les ressentiments, sources de mal-être.

© GETTY IMAGES

MÉMOIRE & CONCENTRATION

"Je n'oublie plus
mon porte-monnaie.
Ça me change la vie !"

"J'ai énormément
gagné en
concentration
au bureau !"

"Je mémorise mieux
mes cours, j'ai de
meilleurs résultats !"

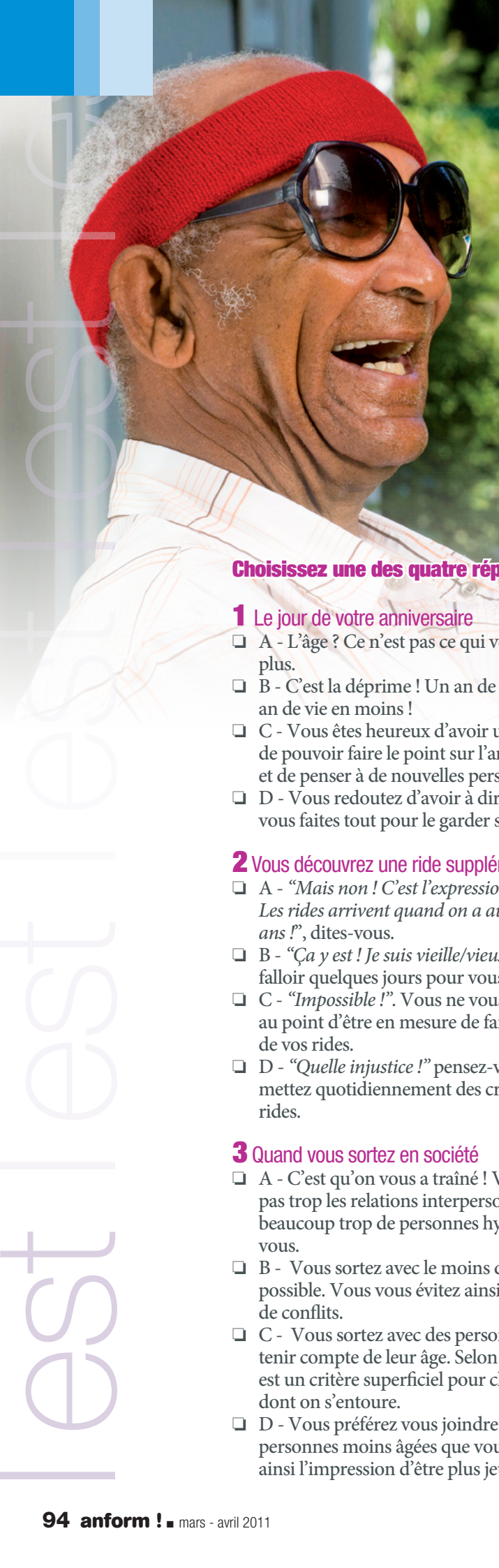


EXISTE EN BOÎTES
DE 10 ET 30 AMPOULES.

PHARM & NATURE

VENTE EN PHARMACIE

Distribué par Diffusion Nature Caraïbes - Tél. 05 96 62 28 75
Retrouvez ces produits sur www.pharm-nature.com



Avez-vous peur de vieillir ?

Par Sandrine Fleming

Vous redoutez les chiffres ronds, êtes à l'affût de la moindre ride et ne supportez pas qu'on vous classe parmi les plus anciens... Vous n'aimez pas vieillir ? Faites le test.

Choisissez une des quatre réponses proposées.

1 Le jour de votre anniversaire

- ☐ A - L'âge ? Ce n'est pas ce qui vous marque le plus.
- ☐ B - C'est la déprime ! Un an de plus, c'est un an de vie en moins !
- ☐ C - Vous êtes heureux d'avoir un an de plus, de pouvoir faire le point sur l'année écoulée et de penser à de nouvelles perspectives.
- ☐ D - Vous redoutez d'avoir à dire votre âge car vous faites tout pour le garder secret.

2 Vous découvrez une ride supplémentaire

- ☐ A - "Mais non ! C'est l'expression du visage ! Les rides arrivent quand on a au moins cent ans !", dites-vous.
- ☐ B - "Ça y est ! Je suis vieille/vieux !". Il va vous falloir quelques jours pour vous en remettre.
- ☐ C - "Impossible !". Vous ne vous admirez pas au point d'être en mesure de faire l'inventaire de vos rides.
- ☐ D - "Quelle injustice !" pensez-vous, car vous mettez quotidiennement des crèmes anti-rides.

3 Quand vous sortez en société

- ☐ A - C'est qu'on vous a traîné ! Vous n'aimez pas trop les relations interpersonnelles. Il y a beaucoup trop de personnes hypocrites selon vous.
- ☐ B - Vous sortez avec le moins de personnes possible. Vous vous évitez ainsi des risques de conflits.
- ☐ C - Vous sortez avec des personnes sans tenir compte de leur âge. Selon vous, l'âge est un critère superficiel pour choisir les gens dont on s'entoure.
- ☐ D - Vous préférez vous joindre à des personnes moins âgées que vous, vous avez ainsi l'impression d'être plus jeune.

4 Dans la vieillesse, ce qui vous fait peur, c'est de perdre votre autonomie

- ☐ A - Pas du tout ! Cela ne vous fait ni chaud ni froid, car vous êtes convaincu(e) que vous serez toujours vaillant(e) quel que soit votre âge !
- ☐ B - Carrément ! C'est d'ailleurs une des choses que vous redoutez le plus. Vous en avez la trouille ! A quoi bon vivre si on ne peut plus faire les mêmes choses que pendant sa jeunesse.
- ☐ C - "Vieillir ne rime pas forcément avec perte d'autonomie !". Vous faites de votre mieux pour vivre dans les meilleures conditions, vous menez une vie saine et acceptez la vie comme elle vient.
- ☐ D - Vous faites tout pour la conserver quitte à vous en rendre malade. Par une pratique sportive intensive par exemple.

5 Vous vous imaginez âgé(e)

- ☐ A - Coupez ! C'est un film que vous n'aimez pas du tout voir.
- ☐ B - "Pitié ! Ne m'en parlez pas !". Cela vous stresse tellement que vous en ressentez une boule au ventre.
- ☐ C - Vous vous projetez avec gratitude envers la vie, en vous disant que vous aurez eu la satisfaction d'avoir parcouru un long chemin.
- ☐ D - Vous avez essayé à maintes reprises de vous imaginer âgé(e), mais vous n'y parvenez pas.

RÉSULTATS

6 Vieillir, c'est ne plus pouvoir réaliser certains projets

- ☐ A - Vos bonnes prédispositions génétiques vous permettront de conserver toutes vos capacités.
- ☐ B - Vous avez beau essayer de relativiser... rien n'y fait.
- ☐ C - *"Pas du tout ! A chaque âge, ses types de projets !"*
- ☐ D - Vous vous infligez quotidiennement un programme militaire de maintien de la forme.

7 Même à 90 ans, vous n'aimeriez pas qu'on vous place dans la catégorie des personnes âgées

- ☐ A - *"Pas sûr du tout que toutes les personnes de quatre-vingt-dix ans soient des personnes âgées"*. Vous êtes convaincu(e) que cela dépend de plusieurs facteurs.
- ☐ B - Penser que vous serez une personne âgée un jour, est un de vos pires cauchemars.
- ☐ C - Mettre les gens dans des catégories d'âge permet de mieux les repérer. Vous ne voyez pas pourquoi, vous en feriez un drame !
- ☐ D - Effectivement ! Avec des abdos comme les vôtres, il n'est pas possible qu'on vous confonde...

8 Pour vous, le vieillissement est

- ☐ A - Quelque chose que vous pensez ne jamais connaître.
- ☐ B - La faute à pas de chance.
- ☐ C - Une chance qui n'a pas été donnée à tous ceux qui sont partis trop tôt.
- ☐ D - Une chose indescriptible que le progrès finira par supprimer un jour.

9 Pour vous une vie idéale serait

- ☐ A - Vous ne savez pas très bien en donner une définition, mais vous savez que votre vie est et sera toujours idéale.
- ☐ B - Une vie où l'on pourrait éviter la vieillesse et ses désagréments inéluctables.
- ☐ C - *"Une vie idéale ? Cela n'existe pas ! Avoir pu donner le meilleur de moi-même pour réaliser mes objectifs et avoir pu aider les autres quand cela m'avait été possible est déjà très bien !"*
- ☐ D - De rester jeune et athlétique toute la vie et de ne jamais mourir.

Calculez votre total.

A =	B =
C =	D =

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE A :

Vous êtes le roi/la reine du déni

Même à 90 ans, vous pensez ne jamais être une personne âgée ! Vous vous sentez en pleine forme et vous ne voyez pas comment il pourrait en être autrement ! Vous êtes vous-même étonné(e) que votre vision des choses puisse rendre perplexe votre entourage. La vieillesse passera par les autres mais pas par vous : ça c'est certain ! Plutôt que de faire la politique de l'autruche essayez plutôt d'en finir avec vos stéréotypes sur la vieillesse. Ils vous donnent des conceptions complètement erronées et vous effraient à tel point que vous vous protégez en faisant comme si la vieillesse ne croiserait jamais votre chemin. A chaque âge, leurs moments de bonheur !

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE B :

Vous êtes fataliste

L'idée de vieillir vous mine le moral. Vous redoutez la vieillesse que vous percevez comme un moment pendant lequel la vie bascule. Vous en êtes convaincu(e) ! Vous aurez du mal à le supporter. C'est la déprime totale, rien que d'y penser ! Vieillir pour vous est la période la plus ingrate de la vie que l'on quitte forcément malade ou handicapé. Vous pensez que la société pousse progressivement les personnes âgées à ses frontières et que la fin de leur existence se résume à attendre la mort. C'est sûr qu'avec un moral comme le vôtre, difficile de garder la forme ! Souhaitons que grâce à votre vieillissement, vous aurez des représentations plus matures.

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE C :

Vous êtes prêt(e) à vieillir

Vous n'avez pas particulièrement peur de vieillir. D'ailleurs, vous avez même du mal à comprendre que cela puisse faire peur. Selon vous, vieillir n'est pas une étape mais un processus continu tout au long de la vie. Fort(e) de cette conception du vieillissement, vous avez toujours eu une certaine hygiène de vie. Vous mangez sainement et pratiquez des activités sportives régulièrement qui vous permettent aussi d'entretenir des relations sociales enrichissantes. Vous vous sentez bien dans votre peau. Vous acceptez pleinement le fait qu'avec l'âge vous serez sans doute obligé d'abandonner progressivement certaines de vos occupations car vous aurez peut-être un peu moins votre souplesse de gymnaste ou votre endurance de marathonien(ne). Qu'importe ! Ce qui est fait n'est plus à faire ! Vous savez aussi que tout comme le bon vin, c'est avec l'âge que l'on se bonifie.

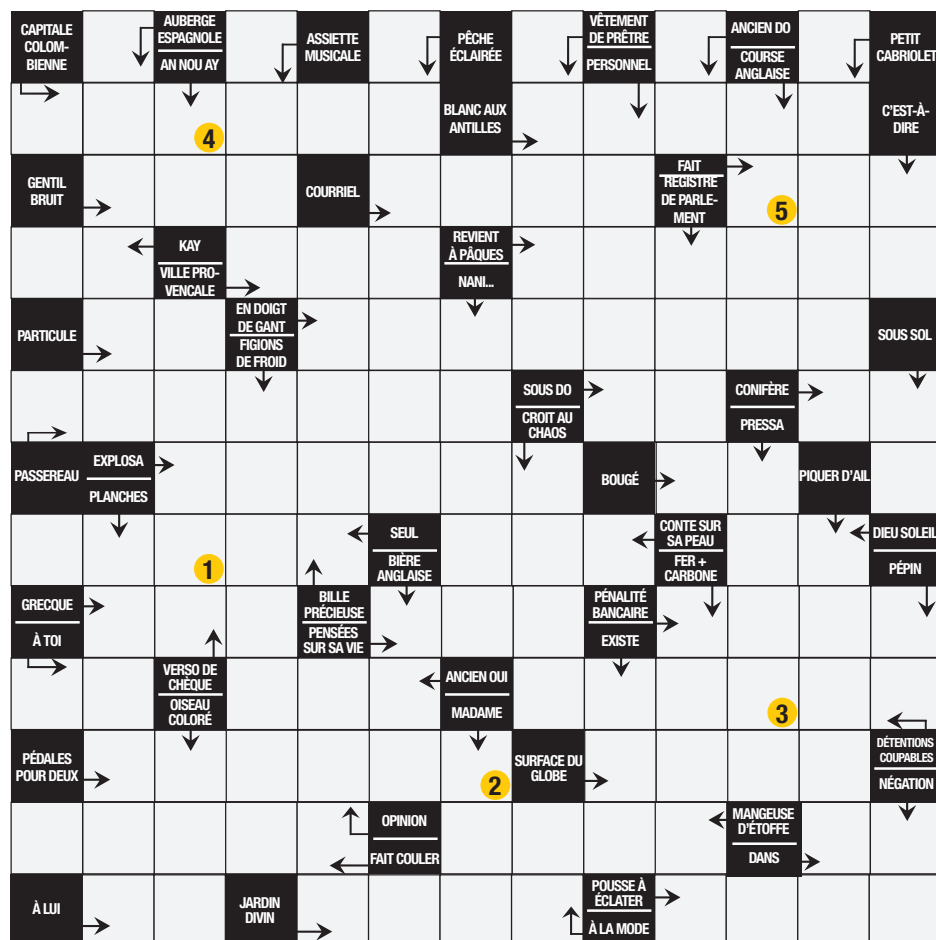
VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE D :

Vous êtes un(e) assoiffé(e) de jouvence éternelle

Vieillir ? Pas possible ! Vous stressez rien qu'à l'idée de voir se dessiner une nouvelle ride sur votre visage ou un cheveu blanc paraître dans votre crinière. Par conséquent, vous faites tout pour conserver une apparence jeune et dynamique jusqu'à la fin de vos jours. Séances intensives de sport en salle, remise en forme, soins ou chirurgie esthétiques, teintures capillaires... «Il faut souffrir pour être belle» est votre devise. Si se donner les moyens d'atteindre ses objectifs est honorable, vous risquez de dépérir prématurément à force de vous faire tout ce sang d'encre pour votre apparence physique. Quelle est votre intention quand vous déployez tous ces efforts ? Vous faire plaisir ou chercher à plaire aux autres ?

Mots fléchés

**JOUEZ
ET GAGNEZ**



Solution du jeu dans notre prochain numéro.

RÉPONSE DU N°34

T	R	A	V	E	S	T	I	E	S
R	E	V	E			A	L	L	O
A	S	A	R	E	T		E	I	N
U	P	L	O	A	D	E			O
M	I	E	N			C	U	I	R
A	R	R	I	M	E	R		R	I
T	E		Q	I		A	P	I	S
I	R	R	U	M	E	S		S	E
S	A	L	E	E		E	M	A	E
E	S		S	E	C	R	E	T	S

LE MOT CACHÉ

à découvrir était : **ROMANTIQUE**

LISTE DES GAGNANTS

Bélanda - Le Vauclin 972
Élisabeth - Sainte-Anne 971
Françoise - Montjoly 973
Séverine - Gosier 971
Véronique - Fort-de-France 972

Ces heureux gagnants remportent un pack minceur XLS médical.

Bravo à tous les participants !

Trouvez le MOT CACHÉ des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées.

Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone

avant le 15 avril 2011 minuit, par courrier à :

anform ! Jeu concours

530, rue de la Chapelle

Z.I. Jarry - 97122 Baie-Mahault

Les gagnants, après tirage au sort, seront prévenus par courrier.

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez M^e Ivan Bessin, huissier de justice, 31 lotissement Espérance Routa BP82, 97129 Lamentin.

5 CURES

ChronoActiv

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

S'appuyant sur la chronobiologie de l'organisme, les laboratoires Forté Pharma ont développé Énergie ChronoActiv. Le comprimé nuit contribue à une action relaxante et à un sommeil de qualité, le comprimé jour aide à une remise en forme optimale. Un complément alimentaire "2 en 1" qui apporte une réponse globale aux causes et aux conséquences de la fatigue.

En vente en pharmacie

GAGNEZ



L'urographie intraveineuse



© THINKSTOCK

anform !

Le body bike



© STOCKPHOTO

anform !



Le madère



© THINKSTOCK

anform !

L'aide médicale d'Etat



© THINKSTOCK

anform !

Le body bike

Faire du vélo chez soi, il y a longtemps qu'on peut le faire. L'originalité du body bike, ou RPM, c'est qu'on pédale en peloton, au rythme de la musique et selon un parcours virtuel enchaînant côtes, descentes, relaxation, efforts, sprints... durant 50 minutes environ.

UN CALORIES-KILLER

Le RPM (rounds per minute) est une discipline de fitness, grande dévoreuse de calories. Les spécialistes estiment qu'en une séance et selon les individus, ce sont entre 600 et 800 calories qui sont perdues. Sachant que les besoins quotidiens en calories oscillent entre les hommes et les femmes, selon le physique et la dépense, entre 1 800 et 3 000. Cette perte calorique représente très schématiquement l'équivalent d'un repas.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le peloton se lance sur un rythme modéré. C'est l'échauffement qui commence. Puis les difficultés vont s'enchaîner comme sur un vrai parcours en extérieur, jusqu'à la ligne d'arrivée. Sauf que vous aurez la musique pour vous soutenir le moral et vous indiquer le rythme à prendre. Un cours se termine toujours par quelques étirements.

POUR QUI ?

La méthode a l'avantage d'être accessible au plus grand nombre. L'effort physique est intense mais ne fait pas souffrir les articulations. Elle est particulièrement recommandée aux personnes en surpoids ou à celles qui souffrent de problèmes de dos.

QUELS BÉNÉFICES ?

À part la perte de poids, le RPM procure une bonne condition physique, renforce l'endurance cardiaque, la tonicité et la puissance musculaire, notamment des cuisses, mollets et fessiers.

anform !

L'urographie intraveineuse

Vous êtes victime de coliques néphrétiques, vous avez du sang dans les urines ou bien vous faites des infections urinaires répétées... vous aurez sans doute besoin d'une urographie intraveineuse. Cet examen dresse un bilan des voies urinaires et recherche des anomalies (malformation, tumeur, calcul...).

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le principe est simple. On vous introduit par voie intraveineuse un produit opacifiant qui permettra de visualiser les voies urinaires aux rayons X. Le produit sera évacué par les voies naturelles après l'examen. Pour cela, vous devez arriver sur les lieux à jeun et la vessie vide. Vous ne devez pas avoir fumé dans les quatre heures précédant l'examen.

COMBIEN DE TEMPS DURE L'EXAMEN ?

Environ trente minutes.

QUELS SONT LES CONTRE-INDICATIONS ET LES EFFETS SECONDAIRES ?

Vous devez signaler si vous êtes enceinte ou pensez l'être ou si vous êtes allergique. Les rayons X sont sans danger à faible dose. Le produit de contraste peut provoquer des nausées, vomissements, réactions allergiques... La perfusion peut provoquer un léger hématoxime qui disparaîtra en quelques jours à peine.

Vous devrez vous munir

De la lettre de votre médecin et de vos ordonnances.
De votre carte Vitale ou certificat d'assuré social.
De toutes les radios réalisées préalablement.
Du produit de contraste, s'il vous a été prescrit.

anform !



L'aide médicale d'Etat

L'aide médicale d'Etat (AME) est une couverture de santé qui permet la prise en charge des dépenses de soins, de consultations médicales à l'hôpital ou en médecine de ville, de prescriptions médicales et de forfait hospitalier, par application des tarifs servant de base au calcul des prestations de l'Assurance maladie. Le bénéficiaire de l'AME est dispensé de faire l'avance des frais, à l'hôpital ou en médecine de ville.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

L'aide médicale d'Etat (AME) est destinée aux personnes de nationalité étrangère :

- qui résident en France de façon ininterrompue depuis plus de 3 mois, mais ne disposent pas d'un titre de séjour,
- et qui justifient de ressources annuelles ne dépassant pas le plafond applicable pour l'admission à la Couverture Maladie Universelle (CMU) complémentaire.

Cette couverture de santé bénéficie aussi aux personnes à la charge du demandeur.

DURÉE DE LA PRISE EN CHARGE

L'aide médicale d'Etat (AME) est attribuée pour 1 an renouvelable. Elle peut être reconduite chaque année si, au terme de l'année d'admission, le bénéficiaire n'a pas quitté le territoire français et si les conditions pour en bénéficier sont remplies.

Attention : le renouvellement n'est pas automatique. 2 mois avant la date d'expiration, il convient de déposer une nouvelle demande d'AME auprès de la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), de sorte qu'elle puisse prendre une décision avant l'expiration du droit.

Source : www.service-public.fr

anform !

Le madère

VITAMINES							
A-RETINOL (mcg)	B1 (mg)	B2 (mg)	PP OU B3 (mg)	C (mg)			
traces	0,15	0,02	0,9	5			
EAU (g)	CALORIES	PROTIDES (g)	LIPIDES (g)	GLUCIDES (g)	FIBRES (g)	CALCIUM (mg)	FER (mg)
72,5	105	1,8	0,2	24,3	0,8	23	1,1

Composition pour 100 g comestibles
(g = grammes ; mg = milligrammes ; mcg = microgrammes)

Le madère ou dachine (*Colocasia esculenta*) vit dans nos assiettes sous divers pseudonymes, selon que l'on se trouve dans la Caraïbe, en Polynésie, dans les Mascareignes... Il sera alors appelé taro, dasheen, cocoyam, mazombelle, etc. La production mondiale annuelle avoisine les 9,2 millions de tonnes. C'est dire si ce tubercule est apprécié. Riche en amidon (de 30 à 33 %), il est meilleur cuit, à cause de son amertume, et se cuisine comme d'autres racines. Mais on peut également l'apprécier pour ses feuilles. "Ses qualités diététiques en font, aux îles Hawaï et très généralement en Polynésie, une base pour l'alimentation infantile et son dérivé fermenté, le poi -désormais industrialisé- y est recommandé aux vieillards". Il contient 63 à 85 % d'eau, 13 à 29 % de glucides, 0,2 à 0,4 % de lipides, 1,4 à 3 % de protéines et 7 à 9 g de vitamine C pour 100 g (Bencini & Walston, 1991). En Afrique où le taro est très largement consommé (pilé en fufu, en galettes, etc.) les femmes peuvent se livrer à de petites cérémonies pour le servir. Et dans certaines ethnies du Cameroun, les hommes préfèrent ne pas en consommer, craignant pour leur virilité... *extrait de *Le jardin tropical*, Lucien Degras, éd. Jasor - Archipel des Sciences.

anform !



Nouveau
LA CRÈME YEUX



ANTI-CERNES
ANTI-POCHES
ANTI-RIDES
SANS PARABÈNES

www.caudalie.com

Les chiffres ne mentent pas. La preuve : *Premier Cru* de Caudalie est *l'anti-âge absolu* qui a remporté 5 prix d'excellence à travers le monde. Aujourd'hui, Premier Cru existe en *Crème Yeux* pour des *résultats spectaculaires*, dès la 1^{ère} application.

Demandez conseil à votre pharmacien
ou écrivez par e-mail à : caudalie@caudalie.com



CAUDALIE
PARIS

Depuis 1990 ...



*L'amie de votre
porte-monnaie*

Optique - Naissance

Maladie

Hospitalisation

Dentaire

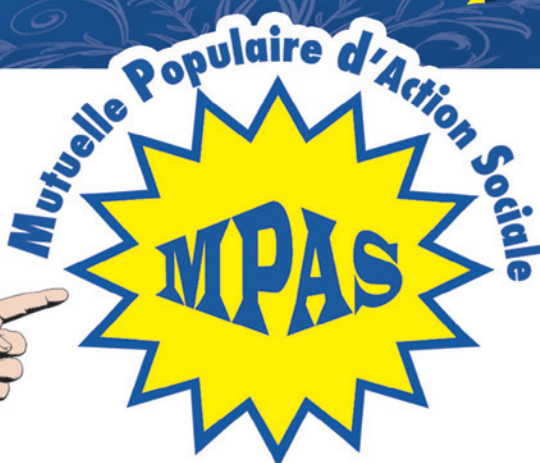
Cure Thermale

Décès

CMU



Une mutuelle pas comme les autres



GUADELOUPE

0590 81 98 84 - 0590 91 82 79

MARTINIQUE

0596 54 67 37

GUYANE

0594 35 83 92

www.mpasgp.com

Email : mpas.gp@orange.fr