

# anform

santé et bien-être aux Antilles-Guyane

## ■ MINCEUR

Régulez  
votre  
glycémie

## ■ TÉMOIGNAGE

"Ma vie  
avec un enfant  
autiste"

## ■ VESSIE

Vous saurez tout  
sur le pipi !

Les secrets  
d'un bon  
sommeil

PORNO : PROTÉGEZ VOS ENFANTS !

GAGNEZ  
**5** Trios  
BLACK OPAL



Bébé :  
5 soins naturels



Exams : un p'tit déj  
de champion



Mes applis  
beauté

# VICHY

LABORATOIRES



AUTO-MASSAGE  
Développé à  
l'institut VICHY



Ralentir  
la formation  
des signes de l'âge  
et les effets  
des agressions  
environnementales  
et émotionnelles

## SLOW ÂGE

Soin quotidien correcteur  
des signes de l'âge  
en formation

Distribué par la société  SODIMA



# 32

## DOSSIER

Nous passons 1/3 de notre vie à dormir. Mais que se passe-t-il vraiment dans notre organisme quand on dort ? Et quand on ne dort pas ? Ou mal ?



# 76

Hydrater la peau de bébé au naturel.



# 108

Arrêtez un instant le mental, la course des pensées.

# sommaire

mai - juin 2017

## rencontre

**8** Luana Lalung parle à l'oreille des chevaux

## question d'actu

**18** **En couverture** Pornographie en ligne : protégez vos enfants !

## classeur

**32** **En couverture** Les secrets d'un bon sommeil

## ma santé

**46** Lupus : une grossesse est possible

**49** **En couverture** Tout, tout, tout, vous saurez tout sur le pipi !

**54** Quand le périnée ne joue plus son rôle

**57** **En couverture** Minceur : équilibrez votre glycémie !

**60** Le laurier noble : digestif, tonique et antiviral !

**63** Vairons : les yeux révolver

**68** 7 conseils pour déstresser avant une opération

**70** **En couverture** "Ma vie avec un enfant autiste"

## nos enfants

**76** **En couverture** 5 soins naturels pour mon bébé

**82** Que savent-ils des moustiques ?

**84** Bricoler avec papa

**89** Mon enfant est en surpoids

**94** Quand les enfants quittent le nid

## bien-être

**96** Fête des mères : 10 activités à partager avec elle !

**108** J'ai testé... la méditation vipassana

**111** **En couverture** Mes applis beauté

**119** 5 conseils pour entretenir ses locks

# 124

Un smoothie gourmand pour des matins malins !



# 148

Écrire libre du stress.



## Sommaire

mai - juin 2017

### nutrition

- 124 En couverture** Le p'tit déj des champions
- 128** Alimentation : attention aux excès !
- 132** Le rooibos : mieux que le thé !
- 134** Et si on mangeait des insectes ?

### forme

- 136** Comment prendre en masse musculaire ?
- 138** 24 h à l'Institut martiniquais du sport
- 142** Compétition de drones : un sport ?

### psycho

- 144** La politique, un sujet qui fâche ?
- 146** Faites plus de choses en moins de temps !
- 148** Écrire, c'est bon pour la santé !
- 150** Petites confidences à ma psy

### droit

- 152** Hospitalisée contre son gré

### école

- 154** Profession : vannier

4 **anform !** • mai - juin 2017

## JOUEZ ET GAGNEZ

### 5 TRIOS BLACK OPAL

p. 156

À  
GAGNER



## ABONNEZ-VOUS

ET RECEVEZ  
anform ! chez vous

p. 48

# CAUDALIÉ

PARIS

NOUVEAU  
BREVET\*



## VINE[ACTIV]

*Stoppe le temps.  
Active la jeunesse.*

*Rythme effréné ? Votre peau aussi s'active !*

*Grâce à son nouveau brevet, l'anti cell burn-out complex™ riche en polyphénols de raisins, Vitamine C et Vitamine E, la nouvelle gamme VineActiv de Caudalié active la production naturelle d'anti-oxydants par votre peau. Elle corrige vos rides, protège votre peau de la pollution et lui redonne son éclat naturel. Pour que votre peau ne subisse plus votre style de vie.*

[✓] Anti-rides [✓] Éclat [✓] Anti-pollution

En pharmacies, parapharmacies et sur [caudalie.com](http://caudalie.com)

#SuperActiv

\* Brevet déposé n° PCT/FR2016/052294

**DIRECTEUR  
DE PUBLICATION**

Didier Royer  
didierroyer@anform.fr

**DIRECTEUR  
GÉNÉRAL**

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

**DIRECTRICE  
COMMERCIALE**

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

**RÉDACTRICE  
EN CHEF**

Malika Roux  
malikaroux@anform.fr

**INFOGRAPHIE**

Twindesign  
Tél 06 90 56 75 17  
La Souris 2.0  
lasouris2.0@gmail.com

**PUBLICITÉ  
MARTINIQUE  
GUYANE**

Tél 05 96 50 54 91  
Fax 05 96 50 31 81  
Ourida Amra  
ouridaamra@anform.fr  
Tél 06 96 26 62 10

**PUBLICITÉ  
GUADELOUPE**

Tél 05 90 80 95 03  
Fax 05 90 38 70 03  
pub@anform.fr  
Anne-Sophie Lemoine  
annesophiemoine@anform.fr  
Tél 06 90 80 13 31

**PUBLICITÉ  
LA RÉUNION**

Tél/fax 02 62 33 91 03  
pub@anform.fr  
Émilie Valérius  
emilievalerius@anform.fr  
Tél 06 96 81 60 43  
Sandrine Savrimoutou  
sandrinesavrimoutou@anform.fr  
Tél 06 92 05 27 27

**DIFFUSION**

Guadeloupe 50 000 exemplaires  
Martinique 50 000 exemplaires  
Guyane 20 000 exemplaires  
La Réunion 70 000 exemplaires

**IMPRESSION**

IMAYE



Magazine gratuit édité par Kajou communication  
SARL au capital de 35 000 euros - Siren : 482 205 622 - APE : 5814Z

Cofondateurs : Didier Royer et Brice Legay

Numéro ISSN 2264-9662 - Dépôt légal à parution

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

Crédits photos : Thinkstock, Fotolia, Istockphoto, Gettyimages.

Couverture : © Wavebreak media



édite

## L'homme est source d'énergie

**P**armi les sources d'énergie renouvelable, il en est une non encore répertoriée : l'homme. L'homme n'est-il pas toujours en mouvement ? Premier consommateur, il est aussi producteur d'une énergie gaspillée. Ses longs défilés sur les trottoirs des grandes villes, dans les galeries commerciales, à l'entrée des plages, des lycées ou des stades... produisent de l'énergie qui part aussitôt en fumée. Alors que nous pourrions être nous-mêmes la matière première de l'énergie que nous consommons. Il nous suffirait de la récupérer en installant des tourniquets reliés à des dynamos. La technologie existe déjà. Elle se décline, par exemple, dans des salles où l'on s'enferme pour se dépenser et transpirer en pure perte. De New-York à Copenhague, des clubs de gym entiers récupèrent l'énergie humaine et la transforment en lumière, en climatisation ou en chauffage. Et, le croirez-vous, c'est pour le sportif une motivation supplémentaire à battre des records ! Le California fitness club de Hong-Kong, précurseur, éclaire ses locaux grâce à l'électricité produite par les tapis de course et les vélos. Le Green microgym, à Portland (USA), évalue en 2009 cette énergie récupérée à 36 % de sa consommation. Un fabricant de ces vélos écolos estime que l'énergie produite par une seule bicyclette, 4 heures par jour pendant 1 mois, suffit à satisfaire les besoins en électricité d'une maison pendant 6 mois. Les déclinaisons de cette idée simple pourraient nous amener, dans un futur proche, à pédaler le soir pour recharger la batterie de notre auto. À courir pour rafraîchir nos chambres. À marcher pour écouter de la musique. À ramer pour regarder la télé. Une idée lumineuse ?

Didier Royer

INNOVATION

Mon intimité hydratée  
toute la journée\*!



## Découvrez le nouveau soin de toilette Sécheresse intime de Rogé Cavallès

Développé avec des gynécologues, il vous procure jusqu'à **12 heures\*** d'hydratation intense avec sa formule aux actifs naturels micro-encapsulés libérés en continu. Extra-doux, il respecte parfaitement votre intimité.

Son efficacité est prouvée : 94% des femmes l'ayant testé se sentent toujours hydratées après 12 heures\*.

\*Étude d'auto-satisfaction, réalisée sur 40 femmes déclarant une sensation d'hydratation, après 14 jours d'utilisation.

Rogé  
Cavallès

# Luana Lalung

## parle à l'oreille des chevaux

PAR THOMAS THURAR

À 30 ans, Luana Lalung est l'unique femme jockey en activité en Martinique. Du haut de son 1,55 m et de ses 50 kg, elle a été récompensée à 4 reprises du Prix de la cravache d'or, attribué au meilleur jockey de l'année.

Quand on l'aperçoit pour la première fois, on est frappé par sa musculature et sa petite taille. On est loin du cliché du jockey fluët. Luana Lalung pourrait faire rougir de jalousie les athlètes de *street workout*. Toutefois, son talent est ailleurs. Elle a réussi à s'imposer dans un milieu très masculin, celui de la course de chevaux. C'est d'ailleurs un homme, son frère Lilian, de 10 ans son aîné, qui lui a mis le pied à l'étrier.

### Le déclic

*"Toute petite, je rêvais de monter à cheval, je pensais devenir monitrice. Et puis, j'ai changé d'avis. Il me fallait quelque chose d'un peu plus speed."*

Elle a donc rejoint l'association de formation et d'action sociale des écuries de courses (Afasec), un cadre idéal pour s'épanouir. Elle y a décroché un BEP agriculture, mais avoue que ce qui lui plaisait avant tout, c'était le travail auprès des chevaux, pas l'école. Elle se rappelle également de moments douloureux, de réflexions machistes, racistes parfois. Mais

garde dans l'ensemble un bon souvenir de cette période de formation. Depuis 2004 et son retour au pays, Luana monte des chevaux de courses à l'hippodrome de Carrère désormais appelé Maurice Bruère-Dawson. Sa reconnaissance par le monde hippique date selon elle d'une course courue en 2006. Elle montait une petite jument qui ne payait pas de mine à côté des autres chevaux. Mais à la grande surprise des observateurs et du propriétaire, dans la ligne droite, à la faveur d'un terrain boueux, la petite jument commença à dépasser les favoris pour finalement gagner confortablement ! *"Cela a incité les autres entraîneurs à m'appeler pour me demander de monter pour eux. Ça a été le déclic !"*

### Au pas de course

Mais pour s'imposer durablement dans le milieu, il a fallu travailler d'arrache-pied. Les journées sont souvent longues et difficiles. *"Je me lève entre 5 h et 5 h 30. Je nourris ma poulinière (jument, NDLR). Après, on part pour Carrère, on monte à peu près 6 lots*

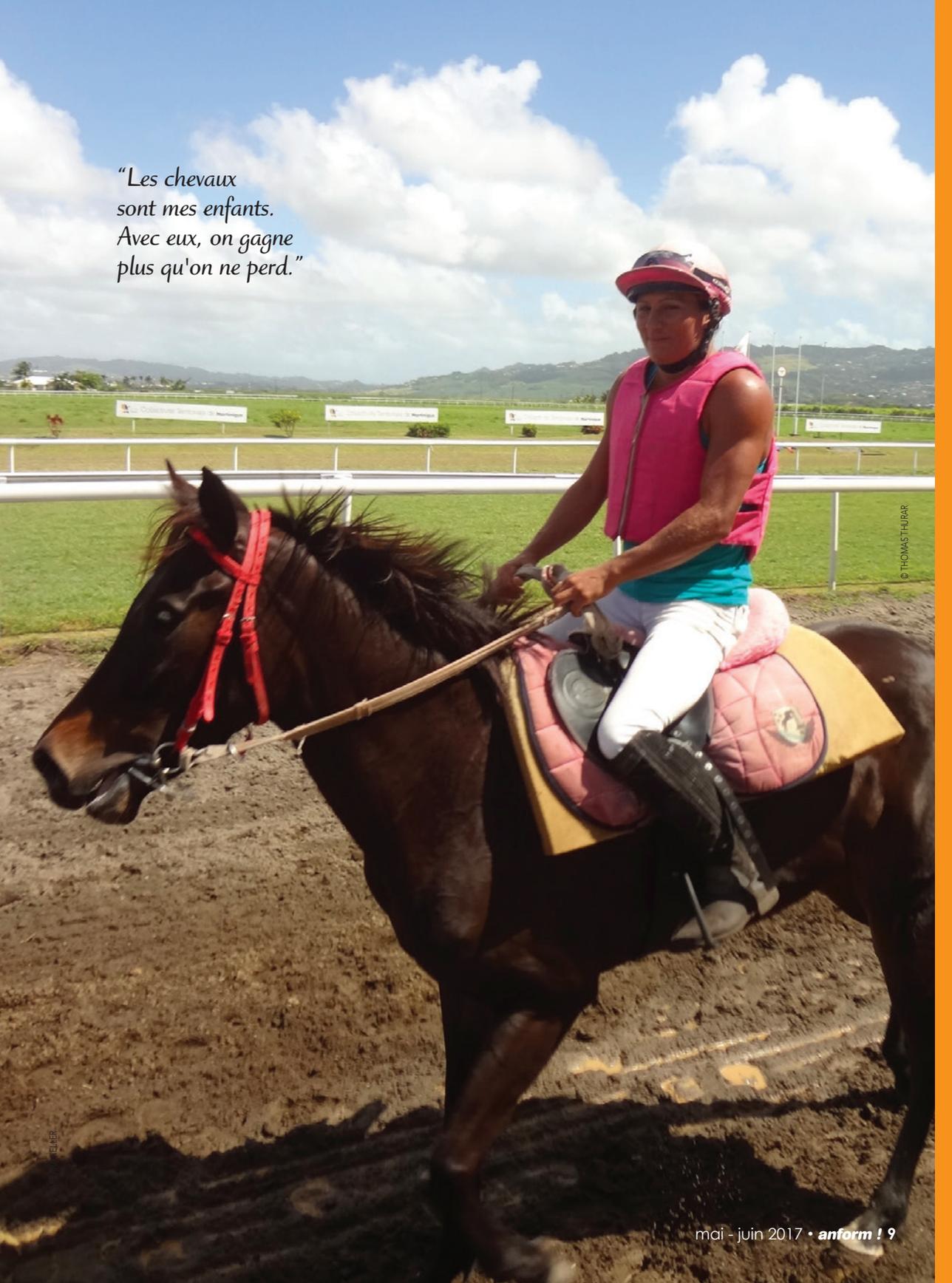
*(chevaux, NDLR). On s'occupe des chevaux, de leurs box, on les douche. Puis, on va faire des corvées, faire de l'herbe, récupérer des copeaux de bois. On fait une petite pause vers 13 ou 14 h pour manger. Vers 17 h on retourne nourrir les chevaux."* Enfin, retour à la maison avec Manuel, son compagnon et collègue de travail, pour s'occuper de la petite Rita, leur fille de 7 ans. Vient ensuite le coucher, très rarement au-delà de 20 h !

### Faire le poids

Luana a un avantage naturel que beaucoup de ses collègues masculins lui envient. Pour les courses à plat, elle n'a pas besoin de faire de régime pour satisfaire aux exigences de poids fixées par les conditions de course. Entre 47 et 55 kg. Quand on exerce le métier de jockey, le poids est une notion extrêmement importante. Luana, elle, avoue manger ce qu'elle veut, sans restriction, ce qui n'est pas toujours le cas de certains cavaliers qui doivent s'astreindre à des menus hypocaloriques. Elle ne fait pas non plus de préparation physique particu-

...

*“Les chevaux  
sont mes enfants.  
Avec eux, on gagne  
plus qu'on ne perd.”*



© THOMAS THUBAR

PELLEE



Luana et Manuel, son compagnon et entraîneur de chevaux.



© THOMAS THURAR, DR

...

lière. En réalité, le travail au quotidien pour l'entretien des box et des chevaux nécessite beaucoup d'efforts qui suffisent amplement pour s'entretenir physiquement.

### Gagner leur confiance

Avec en moyenne 2 courses par mois, Luana est loin de "rouler sur l'or". Une réalité que connaissent la plupart des jockeys des Antilles. "Les courses sont assez difficiles en Martinique car elles ne génèrent pas assez de revenus. Quand un cheval gagne une course, il remporte 3 000 €. Nous, on gagne à peine 250 €. Pour faire une bonne journée, il faudrait gagner 2, voire 3 courses. Et si on ne finit pas dans les 5 premiers, on touche 14,90 € !" Alors, pour compléter ses revenus, elle doit compter sur des contrats passés avec les propriétaires pour l'entraînement des chevaux et l'entretien des box, un revenu fixe. "Je pourrais partir en Métropole et être mieux payée, mais je ne suis pas sûre de monter en course autant qu'ici." L'appât du gain n'est donc pas l'essentiel pour Luana

qui voue une véritable passion aux chevaux. "Avec eux, on gagne plus qu'on ne perd !" Et pour gagner la confiance de ses montures, elle a sa méthode bien à elle. "C'est comme une salle de classe. Les chevaux sont mes enfants. Il faut leur montrer tout ce qu'il faut faire... aller par là, par ici. Il y a des cancre et des bons élèves. Quand il y a des cancre, on essaie de changer l'attitude du cheval."

### Avoir de l'intuition

Les jours de courses, Luana a son petit rituel. La veille, elle prépare ses sacs de course, à savoir les selles, les tapis... Elle se repose toute la matinée précédente. Une demi-heure avant, elle fait des étirements pour

prévenir les accidents musculaires ou une éventuelle chute. Elle aimerait pouvoir courir au moins 30 min tous les jours pour se préparer physiquement, mais avoue manquer de temps. La voilà au départ, c'est le stress qui domine en attendant l'ouverture des boîtes. "Dès que c'est ouvert, le cheval part au galop, et on n'y pense plus. On essaie de se souvenir des consignes de l'entraîneur, parce que chaque cheval doit être monté d'une manière particulière. Mais, parfois, on est 10 ou 12 en course et on ne peut pas toujours appliquer les consignes. On essaie alors d'avoir de l'intuition. On se met derrière un cheval, on attend. Et dans la ligne droite, on double."



### Ses ambitions



Après 13 ans de carrière, la jeune femme n'a pas perdu une once d'ambition. Elle est à la recherche du seul trophée qui lui échappe encore, le Grand Prix de la collectivité territoriale de Martinique qui se court en janvier prochain.



**NUXE**  
PARIS

# Huile Prodigieuse®

*Nouvelle  
Formule*



Pharmacies - Parapharmacies - [www.nuxe.com](http://www.nuxe.com)

## L'Huile Prodigieuse® réinvente sa célèbre formule.

**Plus précieuse**, elle s'enrichit d'une nouvelle huile végétale de Tsubaki, aux propriétés ultra-nourrissantes.

**Plus innovante**, elle révèle de nouveaux prodiges : un **pouvoir anti-oxydant** sur le visage, une **action sur l'apparence des vergetures** et une **efficacité globale sur la beauté des cheveux**.

Toujours aussi sensuelle, sa **texture sèche** sans silicone et son **parfum addictif** offrent une signature unique sur la peau.

**N°1 DES HUILES et N°1 DES SOINS CORPS EN PHARMACIE\***

\*Source : QuintilesIMS - PEC Pharmacie et Parapharmacie - Marché soin corps femmes huiles en France - CMA Août 2016 - en volume et valeur.

Distributeur exclusif : PHARM'UP SAS



## Des ultrasons contre l'endométriose

Une équipe médicale de Lyon a utilisé un procédé inédit dans le traitement de l'endométriose intestinale. L'idée est de détourner une sonde à ultrasons de son utilisation première, le traitement du cancer de la prostate. Durant l'intervention, la sonde est introduite par voie rectale sous anesthésie locale. L'appareil envoie ensuite des ultrasons sur les tissus indésirables et les dévitalise en les chauffant à 90 °C. Avantage, le traitement ne dure que quelques minutes et la patiente rentre chez elle dès le lendemain. Un formidable espoir pour les femmes atteintes d'endométriose, maladie douloureuse qui touche 1 femme sur 10 en France.



## VIH : renforcer le dépistage des personnes à risque

En France, le nombre de nouvelles infections est estimé à 7 000 par an. À cela, s'ajoutent des chiffres tout aussi préoccupants : 40 % des infections sont diagnostiquées tardivement et 20 % des personnes atteintes ignoreraient encore leur séropositivité. Pour mieux lutter contre l'épidémie, la Haute autorité de santé revoit sa stratégie et souhaite renforcer la fréquence de dépistage au sein des populations les plus exposées :

- tous les 3 mois pour les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes (risque d'infection 200 fois plus important) ;
- tous les ans pour les utilisateurs de drogue par injection (risque 20 fois plus important) ;
- tous les ans pour les personnes originaires de zones à forte prévalence, notamment d'Afrique subsaharienne (risque 70 fois plus important pour les femmes et 30 fois plus pour les hommes) et des Caraïbes.

© THINKSTOCK

## Bébés prématurés sous vidéosurveillance ?



Les bébés prématurés sont généralement placés en couveuse. Des capteurs placés sur leur peau surveillent le rythme du cœur, la respiration... Pour améliorer ce suivi, une équipe de chercheurs de l'École polytechnique fédérale de Lausanne et du Centre suisse d'électronique et de microtechnique de Neuchâtel propose de remplacer ces capteurs (jugés inconfortables pour le bébé et trop sensibles) par un système de caméras capable de mesurer en continu les paramètres vitaux du nouveau-né. Pour détecter le rythme cardiaque du nourrisson, les caméras se basent sur la couleur de la peau, qui varie légèrement suivant l'afflux sanguin et donc suivant les battements du cœur.



Guyane

## Dans le ventre du moustique

Un groupe de recherche sur le microbiote des insectes vecteurs a été mis en place pour 5 ans au Vectopole amazonien situé au sein de l'Institut Pasteur de la Guyane. Il étudie les influences de la composition de la flore microbienne des moustiques sur leur capacité à transmettre des maladies. Objectif : trouver de nouveaux moyens pour bloquer cette transmission.

## La lèpre, toujours d'actualité

Chaque année, la lèpre contamine **211 000 personnes dans le monde**, dont 19 000 enfants, soit environ 1 nouveau cas toutes les 2 min. Ce n'est donc pas parce qu'on ne la voit plus qu'elle n'existe plus !

Source : Fondation Raoul Follereau.



## Glaucome : dépister dès 40 ans !

Le glaucome est une maladie oculaire grave qui touche plus d'1 million de personnes en France. Cette maladie qui entraîne une détérioration lente du nerf optique peut aboutir, si elle n'est pas dépistée ou traitée, à une perte progressive du champ visuel, voire à la cécité. D'où l'importance de sensibiliser le grand public à l'enjeu majeur du dépistage dès 40 ans.



## Casque obligatoire !

Depuis le 22 mars, le port d'un casque de vélo est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans. Et cela, qu'ils soient conducteurs ou passagers, dans un siège enfant ou une remorque vélo. Désormais, un adulte transportant ou accompagnant un enfant de moins de 12 ans sans casque de vélo risque une amende de 90 à 135€ Selon la Sécurité routière, le port d'un casque diminue le risque de blessure sérieuse à la tête de 70 %, celui de blessure mineure de 31 % et celui de blessure au visage de 28 %.

## Sus au dioxyde d'azote !

Du 21 juin au 20 juillet 2017, Madinainair réalise des mesures du dioxyde d'azote (gaz indicateur de la pollution automobile) à Sainte-Anne et au Marin. Ces mesures ont pour objectif de spatialiser la pollution automobile des 2 communes mais également de visualiser l'impact éventuel de l'affluence des vacanciers dans ces lieux touristiques. Cette étude permettra de comparer les résultats aux normes environnementales en vigueur et ainsi d'évaluer un risque de dépassement. Les résultats de cette étude seront disponibles au cours du troisième trimestre 2017 sur le site [www.madinainair.fr](http://www.madinainair.fr).



[www.tramil.net](http://www.tramil.net)

L'université des Antilles et le Programme de recherche appliquée à l'usage populaire des plantes médicinales dans la Caraïbe (Tramil) annoncent la sortie d'une nouvelle version de leur site internet. **Objectif : faciliter les recherches sur les usages des plantes médicinales pour le grand public, les professionnels de santé et les scientifiques.** Entièrement trilingue (français, anglais, espagnol), le site [tramil.net](http://tramil.net) propose de nouvelles fonctionnalités de recherche (par problème de santé, par plante...) ainsi que des informations complètes en accès libre : posologies et recommandations, toxicité, avertissements, informations scientifiques, galeries photos, herbiers, scans, coupes microscopiques...

## Drépanocytose : un patient guéri !

C'est une première mondiale ! Un adolescent soigné à l'hôpital Necker et à l'institut Imagine a été guéri grâce à la thérapie génique. Atteint d'une forme sévère de drépanocytose, le jeune patient a bénéficié d'un essai clinique. La première phase a consisté à prélever des cellules souches de sa moelle osseuse. Puis un vecteur viral porteur d'un gène thérapeutique a été introduit dans ces cellules afin de les "corriger". Une fois "corrigées", les cellules ont été réinjectées au patient. 9 mois après avoir reçu cette greffe, il produisait déjà environ 51,5 % d'hémoglobine normale. Aujourd'hui, après 2 ans de recul, le patient est en rémission. "Ce patient, aujourd'hui âgé de 15 ans, va très bien. Il n'a plus aucun signe de la maladie", se réjouit la professeure Marina Cavazzana. "La prochaine étape est d'élargir ce traitement à d'autres patients. Et nous allons essayer aussi de l'étendre à d'autres maladies, comme le HIV ou des pathologies osseuses, voire d'autres maladies génétiques."



© THINKSTOCK

## Médicaments : signalez les effets indésirables

Pour renforcer la vigilance en matière de sécurité sanitaire, le ministère des Affaires sociales et de la Santé, vient de lancer le portail **signalement-sante.gouv.fr**. Patients, usagers du système de santé ou professionnels de santé peuvent désormais signaler tout événement non souhaité ou tout effet inhabituel et susceptible d'être lié à un pro-

duit médical (médicament, dispositif médical, produit sanguin...), un produit de la vie courante (complément alimentaire, produit cosmétique, produit d'entretien...), ou un acte de soin (y compris infections associées aux soins) réalisé par un professionnel de santé à l'hôpital, en ville ou dans une structure médico-sociale.



Un futur sans taches ni imperfections

「Résultats remarquables」  
「DÈS 28 JOURS」

Technologie  
MEL'OYA®



### Taches visage & corps

- INFLAMMATOIRES
- HORMONALES
- SOLAIRES

J-0



J-28



95 % d'ingrédients  
naturels

91 % de réduction  
nette des taches



Recevez **GRATUITEMENT**  
votre échantillon  
du sérum anti-taches !

Demandez le vôtre en écrivant  
à l'adresse suivante :  
[anformguadeloupe@inoya-laboratoire.com](mailto:anformguadeloupe@inoya-laboratoire.com)



PEaux NOIRES & MAtES

MON SÉRUM  
ANTI-TACHES  
Pour tous types de peau

Testé dermatologiquement

1fl.oz / 30 ml  
Fabriqué en France

DISTRIBUÉ PAR  
**Les Parfumeurs Réunis**  
L'UNIVERS DES PROFESSIONNELS DE LA BEAUTÉ

DISPONIBLE EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES - [www.inoya-laboratoire.com](http://www.inoya-laboratoire.com)  
06 96 29 12 00 - 05 96 63 16 36 - [achauveau@pru.mq](mailto:achauveau@pru.mq) - [contact@pru.mq](mailto:contact@pru.mq)



## LA LEPTOSPIROSE fait des ravages

En 2011, l'incidence de la leptospirose a été estimée à 69 et 61 cas annuels pour 100 000 habitants, respectivement en Guadeloupe continentale et en Martinique. Soit une incidence plus de 100 fois supérieure à celle de la Métropole ! La leptospirose est une zoonose (qui se transmet naturellement des animaux à l'homme) causée par les bactéries du genre *Leptospira*. Le climat chaud et humide de la zone intertropicale est particulièrement propice à son expansion.

Source : BEH n° 8-9 2017.

## Risque cardiaque : surveillez vos cheveux gris !

Les cheveux gris pourraient être un signe avant-coureur de maladie cardiaque chez l'homme. Des chercheurs égyptiens ont observé des similitudes entre le mécanisme biologique des cheveux gris et celui de la formation des plaques de graisse dans les artères, à l'origine des infarctus. Cette étude a été présentée lors du Congrès annuel de l'Association européenne de cardiologie qui se tenait à Malaga, en Espagne. Pour cette étude, les chercheurs ont passé au crible les données de 545 hommes. Résultat : plus les cheveux sont gris, plus le risque de maladies coronariennes est élevé et ce, quel que soit l'âge des participants.



## Asthm'Activ

L'asthme, comme toute maladie chronique, demande une attention régulière. C'est pour aider les asthmatiques à gérer leur maladie au quotidien que l'Assurance maladie lance Asthm'Activ, une nouvelle appli gratuite. Véritable carnet de bord mobile, l'application permet de mieux connaître son asthme et d'être à l'écoute de ses symptômes. Elle donne une estimation du contrôle de la maladie, propose des conseils pratiques pour prendre son traitement et mieux le comprendre. Et grâce à des rappels programmés, plus question d'oublier ses rendez-vous médicaux.

### Guadeloupe

## Avez-vous la fièvre scarlatine ?

Depuis la fin mars, plusieurs cas de scarlatine ont été signalés dans les crèches et écoles du département. La scarlatine est une maladie infectieuse due à une bactérie de la famille des streptocoques qui touche surtout les enfants de 5 à 10 ans. Elle se manifeste par une fièvre supérieure à 38,5 °C, d'apparition brutale avec angine et éruption cutanée. Si vous observez l'un de ces signes chez votre enfant, consultez !



© THINKSTOCK

Pour perdre du poids  
ne soyez plus  
obligé de choisir.



## ACTIF ISSU DE LA RECHERCHE CLINIQUE

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

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

Disponible sur [Ovamine.com](http://Ovamine.com) et en Pharmacie (ACL 982 99 93)

**Ovamine**



Cachez ce sein...

# Pornographie en ligne : protégez vos enfants !

PAR ANNE DEBROISE

En surfant sur le web, à partir d'un ordinateur comme d'un smartphone, les enfants sont exposés très tôt à des images pornographiques. Elles peuvent non seulement les choquer mais aussi déstabiliser leur future vie sexuelle.

**L**e 29 février dernier, la ministre des Familles, de l'Enfance et des Droits des femmes, Laurence Rossignol, annonce un plan de mobilisation et de lutte contre les violences faites aux enfants. Or l'association Ennocence pointe du doigt l'absence de proposition pour protéger l'enfance contre l'exposition non voulue aux images à caractère violent et pornographique. *"Récemment une maman nous*

a contactés car elle était désespérée, témoigne Gordon Choisel, président de l'association. Sa fille, qui voulait regarder des dessins animés en ligne, est tombée sur un site pornographique alors qu'un logiciel de contrôle parental était installé. Nous ne luttons pas contre la pornographie en soi, mais il suffit d'un peu de bon sens pour se rendre compte que ce n'est pas bon pour un jeune enfant d'être confronté à des images de sexe cru quand il voulait juste regarder La reine des neiges !"



### ACCÈS INCONTRÔLÉ

Pour ce militant, également juriste, ce genre de mésaventure est la conséquence directe du modèle économique des sites illégaux de streaming ou de téléchargement en ligne : "Les gens pensent qu'ils ont affaire à des sites de partage de vidéos entre internautes désintéressés, mais c'est faux. Il s'agit de sites commerciaux qui vivent en vendant des vidéos porno." C'est en proposant des films ou des dessins animés anodins qu'ils entrent en contact avec leur client. Alors qu'il est confortablement en train de regarder la vidéo demandée, le spectateur voit son écran bombardé de propositions illustrées pour surfer sur des sites pour adultes, quand ce n'est tout simplement pas sa vidéo qui s'interrompt pour un instant "publicité". Or, il est illégal d'exposer des mineurs à des images à caractère pornographique. Le résultat d'un sondage Opinionway pour

l'association Ennocence, publié en novembre 2016, est éloquent : regarder des vidéos sur des sites de streaming ou de téléchargements illégaux est devenu un des premiers loisirs des enfants, avant le dessin, la peinture, les jeux de société ou encore la pratique d'un instrument de musique.

### DÈS 6 ANS

Réalisé auprès de plus de 600 parents d'enfants de moins de 18 ans, l'étude révèle que 55 % d'entre eux naviguent sur des sites de streaming ou de téléchargement illégaux. Pourtant, une minorité de parents (48 %) déclarent surveiller systématiquement ce que leur enfant regarde. Pour Gordon Choisel, "les parents n'ont pas conscience du danger auquel leur enfant est exposé. Internet est un lieu public. On y trouve de tout. Vous ne laissez pas un gamin de 8 ans se balader seul dans un quartier inconnu. Vous

ne devriez pas faire de même avec internet". Seuls 14 % des parents d'enfants de moins de 10 ans pensent qu'ils ont déjà été exposés à des images pornographiques (44 % des parents d'enfants de 16 à 18 ans). Ils seraient loin du compte... En 2013, la société Bitdefender, qui commercialise des antivirus, publie les résultats d'une enquête internationale menée sur plus de 19 000 parents. Elle montre que les enfants sont exposés à des vidéos porno dès 6 ans... Pas étonnant quand on sait qu'environ 1/3 des internautes sont exposés à des vidéos non demandées (pop-ups). Selon l'enquête européenne EU Kids Online, 29 % des 9-16 ans auraient vu des vidéos à caractère sexuel en ligne au cours des 12 derniers mois. Or, les plus jeunes ne voient pas ces images sans conséquence. 1/3 des enfants exposés à de telles images

...



...

seraient dérangés. Chez les plus jeunes, la gêne confine parfois au choc psychologique. Quant aux plus âgés, ils sont confrontés à une image de la sexualité très biaisée au moment même où ils débentent leur propre vie sexuelle. *"Je constate des comportements choquants, comme ce groupe de garçons de 11 ans qui filment alors qu'une fille leur fait une fellation. Qu'on ne vienne pas me dire qu'ils en ont eu l'idée tout seuls",* s'indigne Gordon Choisel.

### **CADRE LÉGISLATIF**

Voilà pourquoi l'association lutte contre ce fléau. Leurs premières actions visent à sensibiliser les parents pour qu'ils ouvrent les yeux. Ceux-ci peuvent a minima installer des logiciels de protection sur les ordinateurs, interdire (et s'interdire) l'utilisation de sites de streaming et de téléchargements illégaux. Cette discipline est rendue de plus en plus facile aujourd'hui, avec l'arrivée de nombreuses offres d'abonnement pour télécharger des films légalement à des prix modiques. Enfin, il y a beaucoup à faire au niveau législatif. L'asso-

ciation propose notamment de renforcer la lutte contre les sites de téléchargement et de streaming. Ses membres sont aujourd'hui en discussion avec le ministère de la Famille, de l'Enfance et des Droits des femmes. En mars, ils étaient reçus par la ministre, Laurence Rosignol, afin de faire évoluer la loi. Le changement de gouvernement a cependant laissé la discussion en suspens. Elle devrait reprendre rapidement, avec la nouvelle équipe. Enfin, Brigitte Lahaie, marraine de l'association et ancienne actrice porno, plaide de son côté pour que l'on fasse évoluer l'éducation sexuelle délivrée à l'école. Celle-ci est en effet très technique et centrée sur les risques de maladies sexuellement transmissibles. Or, selon Brigitte Lahaie, elle devrait aussi parler des émotions et appréhender la sexualité comme un tout. De quoi contrebalancer l'effet pernicieux de ces vidéos où les sentiments et les émotions sont particulièrement absents.

### **En savoir plus**

Le dernier rapport de l'association : <http://ennocence.org/rapport-ennocence/>

## Du virtuel au réel

L'enquête EU Kids Online, dont le volet France a été publié en 2012, met aussi l'accent sur l'autre risque encouru par les jeunes surfant sur internet : passer du contact virtuel à un contact réel. Réalisée auprès de 1 000 jeunes de 9 à 16 ans et de leurs parents, l'enquête révèle que 1 % des jeunes ont été sollicités en ligne pour envoyer une photo ou une vidéo de leurs parties intimes ou pour discuter d'acte sexuel. Elle indique aussi que 12 % des jeunes ont déjà rencontré un inconnu à la suite d'un contact en ligne. Il s'agit essentiellement de plus de 13 ans. On ne le répètera jamais assez : il ne faut pas donner de coordonnées ni d'information personnelle en ligne !

# MGPA ACCESS

## TOUTES MES INFOS SANTE A PORTÉE DE MAIN



Flashez moi pour  
télécharger  
l'application



Pour toute information sur l'application mobile - Contactez nous sur :

**MUTUELLE  
MGPA**



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



1<sup>er</sup> réseau mutualiste des Antilles et de la Guyane

0596 39 33 44

# MINCIR à PRIX CHOC

“ Les produits ASMpharma sont d'excellente qualité et donc très efficaces. Ils ont été étudiés de manière à ce que vous puissiez faire vous-même votre pack minceur en fonction des vos attentes. À vous de jouer ! ”

2 produits  
ASMpharma  
achetés



= le 3ème  
**OFFERT\***  
au choix dans la gamme

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

Découvrez toute la gamme sur [www.asmpharma.fr](http://www.asmpharma.fr)  
Pour connaître les pharmacies les plus proches de chez vous : Infoline au 0696 771 791

f ASMpharma

DISPONIBLES EN PHARMACIES

Posez  
vos  
questions.



Des spécialistes  
**VOUS** répondent !

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

Par courrier : anform ! Questions-réponses  
530, rue de la Chapelle, Jarry  
97122 Baie-Mahault



© THINKSTOCKPHOTO

## DU GAZ HILARANT CHEZ LE DENTISTE ?

Ma fille de 7 ans a peur du dentiste et ne se laisse pas soigner. J'ai entendu dire qu'on pouvait lui proposer du gaz hilarant avant un soin. Est-ce possible ? Quels sont les effets ?

Malika, Guadeloupe

### Dr Matthieu Coulombier, dentiste

Il existe plusieurs moyens de lutter contre la peur du dentiste. Dans les cas les plus difficiles comme les caries multiples, ce sera l'anesthésie générale. Mais d'autres techniques existent, qui ne remplacent généralement pas l'anesthésie locale : la prémédication à base d'anxiolytiques, l'hypnose et les autres techniques psychocorporelles de relaxation (la sophrologie, par exemple). On propose par ailleurs de suivre les soins sur écran, ou de porter un casque diffusant de la musique... tout ce qui permet de faire diversion et de diminuer le stress. Certains dentistes, notamment dans les centres dentaires ou les cabinets spécialisés en pédodontie, utilisent parfois un gaz sédatif, le meopa. Il est autorisé en cabinet depuis 2009 et préconisé notamment chez les enfants, les patients anxieux ou handicapés. Composé pour moitié d'oxygène et de protoxyde d'azote, il provoque un effet à la fois anxiolytique et analgésique en surface. Mais peu de cabinets libéraux généralistes utilisent ce protocole, car il est très coûteux et nécessite d'avoir été formé à son administration.



## SOULAGER LES BALLONNEMENTS

J'ai souvent le ventre gonflé, ballonné. Quelles solutions naturelles pouvez-vous me conseiller ?

Evelyne, Martinique

**Nathalie Arvanitakis, psycho-nutritionniste et hygiéniste**

Plusieurs solutions naturelles s'offrent à vous. L'infusion de fenouil se révèle très efficace, tout comme la mélisse ou le curcuma, un anti-inflammatoire. Buvez également beaucoup d'eaux minéralisées, non gazeuses. Le ventre gonflé est souvent le signe d'une alimentation trop acide. Privilégiez les légumes frais à chaque repas, pris à rythmes réguliers, et les fruits consommés avant les repas. Limitez café, oignon, ail, vinaigre, tomates, ananas et oranges. Préférez les aliments complets à ceux qui sont raffinés : sucre, pain, pâtes... Mastiquez bien. En complément, le massage, type palper-rouler, peut aider. Le stress intensifie ces ballonnements. Apprenez la respiration consciente, en gonflant le ventre à l'inspiration. Cela vous détendra et relaxera vos organes internes. Les activités physiques qui sollicitent votre respiration, en version rapide comme la course à pied, mais aussi plus douces comme le yoga, seront également bénéfiques.

## SPORT : ATTENTION AUX EXCÈS !

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

Tim, Martinique

**Dr Henri Reynaud, médecin généraliste**

Faire trop de sport n'est pas vraiment un problème. C'est plutôt la manière de le faire qui peut en être un. En effet, on peut s'entraîner tous les jours dès lors que l'on varie les sports pour ne pas solliciter toujours les mêmes muscles. Il faut alterner la course à pied, le vélo, la natation, la gymnastique,

la danse... tout ce que vous voulez tant que vous alternez. De toutes façons, vous le sentirez vous-même. Si vous écoutez votre corps, vous saurez quand lever le pied. Lorsque l'on va trop loin, les risques sont des blessures musculaires ou tendineuses et des fractures de fatigue, comme celle du calcaneum

(talon) chez le coureur. Enfin, si la pratique du sport est une bonne chose pour le moral (car elle permet de sécréter l'endorphine, la fameuse hormone du plaisir), elle peut aussi virer à l'addiction. Le sportif cherche alors toujours plus d'endorphine et rentre dans une pratique qui peut être excessive.

## INFECTION VAGINALE : EN VENIR À BOUT

J'ai une infection vaginale appelée *Gardnerella*. Elle provoque des mauvaises odeurs et des pertes abondantes. Cela fait 5 ans et malgré de nombreux traitements, je n'arrive pas à m'en débarrasser. J'utilise un gel vaginal à base de glycogène et d'acide lactique. Mais dès que j'arrête le traitement, tout revient. Que faire ?

Marielle, Guyane

**Dr Graichi Rochdi, gynécologue**

L'infection vaginale due à cette bactérie est l'une des infections les plus fréquentes rencontrées en cabinet de gynécologie. Heureusement, le germe en cause est non résistant et le traitement est donc facile, de préférence par voie orale plutôt que locale. La problématique de cette infection est son taux de récurrence qui est de 70 %. Il faut donc essayer de lutter contre ce risque de récurrence par des mesures de prévention : pas de toilettes vaginales profondes et répétées, rétablir une bonne flore vaginale et un bon pH, notamment à l'aide de probiotiques. Une bonne hygiène des deux partenaires avant chaque rapport permet également de diminuer le risque. En cas de récurrence, un prélèvement et des analyses rapides permettent de mettre en place le traitement au bon moment.





## DES CHEVEUX SECS ET CASSANTS

J'ai des cheveux secs et crépus. Mais depuis que j'ai 40 ans, ils sont devenus fins et peu fournis, s'arrachant à la racine et laissant des petits trous. J'ai dû les couper. Que faire ?

Nadia, Guadeloupe

### Stéphanie Brudey, esthéticienne-cosméticienne

Le changement observé semble lié à l'âge avec ses changements physiologiques, notamment hormonaux. Une modification des habitudes alimentaires, un traitement médicamenteux ou un changement environnemental peuvent aussi en être à l'origine. Pour être honnête, vous ne retrouverez pas forcément l'aspect de vos cheveux. Il s'agit donc de fortifier votre cuir chevelu par des massages quotidiens à l'aide d'une lotion de feuilles de goyavier ou de feuilles de bois d'Inde. Cela réactive la microcirculation pour une meilleure oxygénation des racines et donc une meilleure nutrition des cheveux. Une bonne alimentation est indispensable. Pour la sécheresse des longueurs et des pointes, je vous conseille des bains d'huiles avant chaque shampoing et un gel d'Aloe vera en guise d'après-shampoing et de soin coiffant. L'aloès hydrate, nourrit et gaine la fibre pour apporter de la vigueur et de la souplesse. Aussi, les "petits trous" laissent supposer la présence de micro-organismes. Cela tombe bien, l'Aloe vera est aussi assainissant car antimicrobien, antifongique... Le secret sera la régularité des soins.

Ongles abîmés,  
cassants, dédoublés ?

**Vitry**

NAIL CARE

SOIN RÉPARATEUR

LE SOIN RÉPARATEUR POUR LES ONGLES

La solution !

RÉSULTATS VISIBLES  
DÈS 2 SEMAINES SEULEMENT\*

Demandez votre  
échantillon en pharmacie  
(dans la limite des stocks disponibles)



DISPONIBLE  
EN MAT  
ET BRILLANT

\*Test d'usage réalisé sous contrôle dermatologique sur 20 sujets pendant 4 semaines avec 1 application tous les 2 jours.

**Vitry** + DISPONIBLE EN PHARMACIE  
ET PARAPHARMACIE

LISTE DES POINTS DE VENTE  
info@vitry.com et 0 800 001 795

Cils fins, clairsemés ?  
La solution existe !

**Vitry**

EYE CARE

REVITA'CILS SÉRUM

LE SOIN RÉPARATEUR DES CILS



40 % ÉPAISSEUR\*

136 % VOLUME\*

43 % LONGUEUR\*

\* Résultats basés sur des tests cliniques, en comparaison avec des cils nus, testés sur 30 femmes pendant 30 jours en appliquant 3 couches de soir sur des cils démaquillés.

# Nouveau



*Renforcé en actifs amincissants  
&  
11 nouvelles saveurs incroyablement gourmandes*



Fruits des tropiques



Pêche abricot yogurt



Caramel popcorn



Barbe à papa



Chocolat Belge



Chocolat noisette



Fraise milkshake



Vanille crème dessert



Nougat caramel vanille



Crème d'asperge



Velouté de légumes saveur poulet

Disponible exclusivement dans les points de vente partenaires Phytostatine.  
Pour connaître le plus proche de chez vous : Tél : 0596 42 64 64 - Mail : [contact@phytostatine.com](mailto:contact@phytostatine.com)

## C'est pour VOUS

1



### Effaclar Masque sébo-régulateur MON VISAGE EST PURIFIÉ

Le masque Effaclar sébo-régulateur de La Roche-Posay élimine l'excès de sébum et les impuretés mêmes invisibles (poussières, particules polluantes), contrôle la brillance et apaise la peau pour éviter un effet rebond du sébum.

> Pharmacies

Peaux sensibles et grasses  
à tendance acnéique.

2



### Kétoslim Max MINCIR PAR PUR PLAISIR !

Kétoslim Max Ultra Thermogenic de Biocyte est une formule concentrée en actifs minceur pour aider aux dépenses énergétiques et à la perte de poids, grâce au thé vert et au Capsimax. Il favorise également la thermogenèse pour vous accompagner dans le cadre d'un régime.

> Pharmacies

Au délicieux goût framboise.

3



### Veinoflux DES JAMBES LÉGÈRES, LÉGÈRES...

Le gel Veinoflux Jambes légères d'Arkopharma aide à soulager les jambes lourdes et fatiguées, grâce à sa formule à base de vigne rouge, de fragon, d'hamamélis et de marronnier d'Inde.

> Pharmacies

Agréable sensation  
de bien-être et de légèreté.

4



### Crème Soyeuse L'ARME ANTI-ÂGE

Rides profondes, perte de densité, relâchement, taches, grain de peau irrégulier ? La Crème Soyeuse de Liérac, fine et concentrée en complexe Premium Cellular et en acide hyaluronique, corrige tous les signes de l'âge.

> Pharmacies

Hydratante et matifiante,  
pour un fini mat et imperceptible.

5



### Bariésun Mat Fluide UN BARRAGE AU SOLEIL

Spécialement développé pour les peaux mixtes à grasses, Bariésun Mat Fluide d'Uriage apporte une très haute protection contre les UVA, les UVB et les radicaux libres. Sa formule légère garantit un effet anti-brillance, une absorption rapide et une hydratation continue.

> Pharmacies

Matifie (extrait de licorice) et hydrate.

6



### Poudre Ultra Mat MIEUX DANS MA PEAU !

Avec ses 3 brevets, la poudre Ultra Mat de Black Opal est une innovation à adopter d'urgence ! Une finition très mate, des couleurs qui se marient mieux aux carnations foncées, et une formule à base de poudre minérale. Disponible en 6 nuances.

> Pharmacies

En humidifiant son pinceau ou son éponge, la poudre se transforme en fond de teint léger.

# C'est pour VOUS

7



## Fée-Moi Fondre COMME NEIGE AU SOLEIL !

Le Laboratoire Garancia vous fait crépiter avec sa 1<sup>ère</sup> mousse crépitante. Fée-Moi Fondre est un soin minceur aux actifs multi-actions : amincissant, anti-cellulite, raffermissant, drainant. Sa texture pénètre instantanément tout en embellissant votre peau.

> Pharmacies

Efficacité prouvée même sans palper-rouler.

8



## Magnésium 300 + STOP AU STRESS

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

> Pharmacies

Disponible en programme de 2 x 20 jours.

9



## Bioven JAMBES RAFRAÎCHIES

Le gel Bioven Phytobôkaz associe les molécules actives de l'herbe charpentier – favorisant le drainage lymphatique et le retour du sang veineux – à un complexe gélifié aromatique. Il tonifie les jambes lourdes et fatiguées et procure, dès l'application, une agréable sensation de fraîcheur et de bien-être.

> Pharmacies

Massez 2 à 3 fois par jour.

10



## Ultra Ventre Plat PETIT VENTRE

Ultra Ventre Plat lutte contre le stockage des graisses du ventre et de la taille. Il diminue les effets de ballonnement tout en favorisant la digestion.

> Pharmacies

Une association de 12 extraits végétaux.

11



## Mon sérum anti-taches EFFACEUR DE TACHES

Mon sérum anti-taches In'oya est la 1<sup>ère</sup> innovation technologique anti-taches brevetée, spécifique aux peaux noires et mates. Ce sérum lacté élimine et corrige à la source les taches de pigmentation sur le visage et le corps.

Un soin complet, une efficacité inégalée et un résultat incroyable !

> Pharmacies

Adapté à tous types de peaux : sèche, normale, mixte ou grasse.

12



## Protège-slips NATURE ET CONFIANTE

Les premiers protège-slips au voile 100 % coton ! Enrichis en microcapsules de thym, ils soulagent les irritations intimes, préviennent des infections opportunistes, limitent des odeurs naturelles, et assurent confort et protection à toutes les femmes, même les plus sensibles.

> Pharmacies

Changez-vous 3 à 4 fois par jour minimum, selon l'intensité du flux.

13



### VineActiv MA PEAU RÉSISTE À TOUT !

La crème hydratante légère VineActiv de Caudalie est l'alliée quotidienne indispensable des peaux urbaines. Elle limite le dépôt des particules polluantes, lisse visiblement les rides et redonne à mon visage son éclat naturel.

> Pharmacies

Sa texture légère et veloutée convient à tous les types de peaux.

14



### Spray Fondant SPF50 O SOLE MIO !

Le Spray Fondant solaire SPF50 haute protection de Nuxe, aux fleurs d'eau et de soleil, protège des UVB, des UVA, du photovieilissement cutané prématuré et prévient l'apparition des taches. Ultra-pratique, il délivre une texture fluide, légère et délicieusement fondante qui résiste à l'eau et à la transpiration.

> Pharmacies

Idéal pour les activités sportives.

15



### Jambes légères CIRCULEZ !

Arkofluides Jambes légères bio est un complément alimentaire destiné aux personnes ayant des sensations de jambes lourdes notamment pendant les périodes de forte chaleur. Présenté sous forme d'ampoules, il contient du marronnier d'Inde, du fragon, de l'hamamélis et de la vigne rouge dont les propriétés sont reconnues pour décongestionner et activer la circulation.

> Pharmacies

Sans édulcorant, sans conservateur, sans alcool.

## C'est pour VOUS

16



### Burn Elixir BRÛLE TA GRAISSE !

Eafit Burn Elixir est un concentré de brûleur renforcé qui contribue à éliminer les graisses grâce au thé vert et au piment. Il favorise la dégradation des lipides (thé vert). Boîte de 90 gélules.

> Pharmacies

Existe aussi le Burn Elixir drink, à boire.

18



### Sèchesse INTIMEMENT HYDRATÉE

Développé avec l'expertise de gynécologues, le Soin toilette intime Sèchesse Rogé Cavaillès vous procure jusqu'à 12 heures d'hydratation intense grâce à sa formule aux actifs naturels micro-encapsulés libérés en continu.

> Pharmacies

Extra-doux, il respecte parfaitement votre intimité !

17



### Time-Zero TEINT LUMINEUX

Inspiré des dernières innovations médicales Filorga, le sérum double formule Time-Zero (concentré zéro ride + gel lift intense) réduit visiblement tous les types de rides (rides de surface, de concentration, de fatigue ou profondes).

> Pharmacies

Contient de l'acide hyaluronique.

# C'est pour VOUS

19



## Nuxuriance Ultra EN MAINS PROPRES

La crème mains Nuxuriance Ultra de Nuxe estompe et prévient l'apparition de taches pigmentaires (taches brunes) et réduit les signes de l'âge. Elle se compose de cellules bi-florales de safran, de bougainvillier, extraits de crocus blanc et de feuilles d'olivier qui stimulent l'activité cellulaire et agissent sur la mélanine.  
> Pharmacies

Résultats visibles après 4 semaines.

20



## Soin embellisseur UNE PEAU NETTE ET BELLE !

Le Soin embellisseur Normaderm embellit les peaux à imperfections (boutons, marques colorielles, pores dilatés, brillances récurrentes, teint terne). Grâce à son action complète, il réduit les imperfections, les marques résiduelles et les pores. Il matifie et hydrate pendant 24 h.  
> Pharmacies

Peaux mixtes à grasses.

21



## Chantilly de mangue BEAUTÉ NATURELLE

Cette chantilly de mangue faite maison Mango Butter hydrate et répare les peaux sèches. Elle nourrit intensément et fortifie la chevelure. Réalisée à partir du noyau de mangue, d'*Aloe vera* et de glycérine végétale : votre peau est plus douce, vos cheveux retrouvent souplesse et brillance.  
> Pharmacies

100 % artisanal, sans huile hydrogénée, sans produits chimiques, sans colorants de synthèse, sans parabènes. Testé par l'Institut Pasteur.

22



## Arkorelax Sommeil SOMMEIL RÉPARATEUR

La formule complète et innovante d'Arkorelax Sommeil aide à retrouver naturellement un sommeil de qualité. Par leur action apaisante, les extraits de valériane, passiflore et houblon aident à retrouver détente et équilibre, et favorisent l'endormissement. La mélisse et l'eschscholtzia sont reconnus pour diminuer les réveils nocturnes.  
> Pharmacies

Temps d'endormissement réduit.

23



## Masque argile verte TERRE NOURRIÈRE

Le Masque à l'argile verte Cattier est le soin douceur purifiant et reminéralisant des peaux mixtes à grasses. Enrichi en huile de jojoba bio, en menthe poivrée bio et en huile essentielle de romarin bio, il adoucit et nourrit l'épiderme, oxygène et clarifie la peau.  
> Pharmacies

L'argile apporte les minéraux et oligo-éléments nécessaires à la santé de la peau.

24



## Sommeil détente BONNE NUIT !

Le spray Puresentiel aux 12 huiles essentielles Sommeil détente réduit l'anxiété (orange, lavande, marjolaine, cyprès, verveine, palmarosa, néroli), induit le sommeil (camomille, orange, mandarine), facilite le sommeil profond (lavande, camomille, santal) et le sommeil réparateur (lavande, bois de rose).  
> Pharmacies

Effets rapides et durables, pas de rechute, pas de syndrome de sevrage ni d'effet rebond.



**Aidez votre enfant à améliorer ses résultats.**



**Lecitone Genius.**

Une technologie exclusive pour la mémoire et la concentration\*.

La recherche des Laboratoires Nutrisanté a mis au point **la technologie exclusive des phospholipides au niveau cognitif**. Des phospholipides riches en DHA, qui contribue au maintien du bon fonctionnement du cerveau\*.

De la vitamine E pour contribuer à protéger les cellules **contre le stress oxydatif**.

Lecitone Genius est un complément alimentaire indiqué en périodes de révisions et examens.



**En pharmacie et parapharmacie.**

**Nutrisanté**  
Laboratoires

Renforcez votre nature

Distribué par la société SODIMA

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Laboratoires Nutrisanté - RB - Parc d'Activités Sud Loire 49512 Montlouis - RCS: La Roche-sur-Yon B 315248821 - SAS au capital de 2 000 000 € - LM V APR 2014

ACL: 2006745

PAR ANNE DE TARRAGON

Nous passons environ un 1/3 de notre vie à dormir. Mais que se passe-t-il vraiment dans notre organisme quand on dort ? Et quand on ne dort pas ? Ou mal ? Car comme le dit le proverbe : "le sommeil est la moitié de la santé."

1, 2, 3... Sommeil !

# Les secrets d'un bon sommeil

## 1 Quelles sont les différentes phases du sommeil ?

"Le sommeil est aujourd'hui classifié en phases REM et non REM" explique le docteur Omar Fayad, médecin spécialiste du sommeil. REM pour *rapid eye movement*, car lorsque nous dormons, nos yeux s'agitent ! Un cycle de sommeil classique dure 90 min et se reproduit 3 à 5 fois par nuit en fonction du dormeur et forcément de la durée totale du sommeil. Il est constitué par :

- **un stade non REM** qui comporte lui-même 3 phases (endormissement, sommeil léger et sommeil profond). Pendant ce stade, certains processus de la mémoire se consolident. Sinon, globalement, c'est un temps de repos ;
- **un stade REM** qui correspond au sommeil paradoxal (période propice aux rêves et à une activité plus intense du cerveau). Il représente environ 15 à 20 % de la durée du cycle.

## 2 Dormir, ça sert à quoi ?

### \* À vivre !

Même si l'utilité précise de toutes les phases du sommeil n'est pas encore totalement connue des chercheurs, on sait que le sommeil est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, voire au maintien de la vie. Des expériences sur les rats ont démontré qu'une privation de sommeil de 3 semaines entraîne la mort, des suites d'infections diverses, autrement dit par défaillance du système immunitaire. L'expérience n'a bien

évidemment pas été menée sur les hommes. Mais elle a révélé l'implication du sommeil dans la régulation du système immunitaire et le renouvellement des cellules.

### \* À apprendre !

Le sommeil est déterminant pour la fonction cognitive. Pendant le sommeil paradoxal, l'organisme assimile la mémoire procédurale (tout ce qui relève des procédés : lacer ses chaussures, passer les vitesses de la voiture...). Pendant le sommeil lent, on assimile la mémoire déclarative, autrement dit tout ce qui a à voir avec les mots (les leçons vues en classe, par exemple). Le bébé et l'enfant ont besoin de plus de sommeil qu'un adulte. Pendant la journée, ils emmagasinent plein d'informations et doivent avoir une bonne qualité d'attention, une vigilance optimale, sans somnolence. La nuit, leur mémoire se consolide, faisant le tri des souvenirs inutiles et des choses importantes. Pour autant, peut-on apprendre en dormant ? Si vous avez l'intention de faire défiler un audio de votre leçon d'anglais pendant votre sommeil, sachez que le cerveau qui n'aime pas le bruit, va surtout se trouver stressé... et vous, fatigué. Alors révisez plutôt en fin de journée. Puis stoppez toute activité intellectuelle une bonne demi-heure avant de dormir. Il faut faire une nuit correcte pour bien assimiler ce qu'on a appris dans la journée et réussir ses examens. ...

## C'est quoi l'horloge circadienne ?

Du latin *circa*, autour, et *diem*, jour, l'horloge circadienne définit la vie quotidienne de l'homme sur un rythme de 24 h marqué par l'alternance éveil-sommeil. On ressent bien les effets de ce rythme lors des décalages horaires. Le respecter est essentiel pour être en bonne forme !

© ISTOCKPHOTO



## Des applis pour mieux dormir ?

De nombreuses applications proposent de déterminer le meilleur moment pour vous réveiller dans une fourchette que vous aurez déterminée. Certaines intègrent une sonothèque d'ambiance pour faciliter l'endormissement. D'autres combinent musique, récitation, effets sonores et expériences binaurales (technique la plus proche de l'écoute naturelle) pour sortir du stress. D'autres enfin proposent de la méditation et même de l'autohypnose pour atteindre une paix propice à un bon sommeil... Mais, pour le Dr Fayad, "une appli ne mesurera pas efficacement votre sommeil. Elle ne vous renseignera pas non plus sur ce qu'il convient de faire pour mieux dormir. Il vaut encore mieux noter soi-même les informations (temps de sommeil, heures de lever et coucher, état de fatigue dans la journée) qui seront beaucoup plus utiles".

© WAVEBREAKMEDIA

...

### \* À réguler la production d'hormones

Pendant le sommeil, les hormones s'activent. Telle l'hormone de croissance qui n'est sécrétée que pendant le sommeil profond. Privé de sommeil, un enfant connaîtrait de sérieux troubles de la croissance. "En matière d'hormones, le respect du rythme circadien est déterminant, précise le docteur Fayad, car les sécrétions hormonales fonctionnent de manière cyclique en rapport avec le sommeil. Le cortisol est libéré le matin. C'est lui qui précède le réveil. Ainsi, un problème de sommeil peut engendrer un trouble de la sécrétion des hormones." La libération d'hormone influe sur la régulation de l'humeur. Le stress génère des troubles du sommeil

et, à l'inverse, des troubles du sommeil peuvent engendrer l'apparition d'un stress.

### \* À reposer le cœur

Pendant le sommeil, le cœur se repose. Il bat plus lentement, la tension artérielle diminue. C'est très important pour le système cardiovasculaire qui y trouve un repos indispensable à son bon fonctionnement.

### \* À stocker de l'énergie utile

Le sommeil permet au corps de refaire son stock énergétique. L'énergie s'accumule pendant le sommeil, créant une réserve utile. Il en est ainsi pour les muscles, mais aussi les organes vitaux comme le foie, le cerveau...  
...



# PURESENTIEL ANTI-PIQUE, STOP AUX MOUSTIQUES NATURELLEMENT !

Plage, pique-nique, dîner au jardin ou en terrasse...  
profitez-en, sans piqûres !

**Le Spray Puressentiel Anti-Pique :**  
le réflexe naturel jusqu'à 7 heures  
de tranquillité<sup>1</sup> assurées.

- Garanti sans produits chimiques de synthèse et testé sous contrôle dermatologique, le *Spray Puressentiel Anti-Pique* a une efficacité longue durée (jusqu'à 7 heures) démontrée<sup>1</sup> à la fois :
  - sur les moustiques les plus féroces des zones tempérées,
  - et sur les spécimens les plus dangereux des zones tropicales comme le moustique-tigre.
- Idéal pour toute la famille et les enfants dès 30 mois.
- Facile à utiliser : il suffit de vaporiser directement sur les parties du corps à protéger.



Indispensable : découvrez le *Roller Apaisant Puressentiel Anti-Pique* !

A adopter pour calmer les démangeaisons, et limiter l'envie de se gratter. Malin : son format « mini », facile à emporter partout (randonnée, plage, dîner au bord de l'eau...).



**Puressentiel**  
**ANTI-PIQUE**  
L'efficacité à l'état pur

+ En pharmacie     [puressentiel.com](http://puressentiel.com)

Utilisez « Puressentiel Anti-Pique - Spray » avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

1. Efficacité testée en laboratoire : jusqu'à 7 heures sur moustiques *Aedes albopictus*, *Culex pipiens*, et jusqu'à 6 heures 30 sur *Aedes aegypti*, *Anopheles gambiae*.

## 3 Qui sont les ennemis du sommeil ?

### \* Le tabac, l'alcool...

Une atmosphère calme est importante pour faciliter l'endormissement et permettre un sommeil de qualité. D'autres ennemis existent comme le tabac. La nicotine étant un excitant, il est fortement conseillé de ne pas fumer la dernière cigarette avant d'aller se coucher... L'alcool, s'il favorise l'endormissement, génère un sommeil de mauvaise qualité, une baisse du tonus musculaire qui se traduit par des ronflements. Le stress est aussi un ennemi du sommeil. Il rend l'endormissement plus difficile et peut générer des réveils nocturnes. À l'inverse, un mauvais sommeil peut être cause de stress. D'une manière générale, une mauvaise hygiène de vie est préjudiciable à un bon sommeil.

### \* Les écrans

*"Dans nos yeux existent des cellules dont la mission est d'évaluer la luminosité, explique le Dr Fayad. Quand l'intensité lumineuse diminue, notre cerveau via ces capteurs reçoit un message qui le conduit à sécréter de la mélatonine, à réduire son activité et l'incite au sommeil. Mais devant un écran, cette hormone est moins sécrétée (25 % de moins). Les écrans fonctionnent avec une longueur d'onde qui stimule la vigilance et freine la sécrétion de la mélatonine. C'est pourquoi il est conseillé de les éteindre 1 h avant de se coucher."* Le problème des écrans est particulièrement important chez les adolescents. Ils ont physiologiquement un retard de phase, c'est-à-dire qu'ils ont natu-

rellement tendance à se coucher et à se lever plus tard (ce n'est que vers 25 ans qu'ils retrouvent un rythme "d'adulte"). Ce retard de phase se trouve renforcé par leur utilisation des écrans, qui plus est, est interactive (messages WhatsApp, etc.). Ils stimulent leur attention et leur état de veille, alors même que les signaux physiologiques d'appel au sommeil sont émis (bâillement, yeux qui piquent...).

### \* L'absence de rythmes et autres aléas

Le corps est une machine qui fonctionne sur des rythmes. D'où l'importance d'instaurer une régularité, des heures identiques de lever et coucher, et d'être vigilants aux signaux d'alerte délivrés par le corps. Les douleurs articulaires, les remontées acides, les allergies sont aussi des ennemis du sommeil. Des traitements, notamment médicamenteux, peuvent pallier ces problèmes. Quant aux maladies chroniques, comme le diabète, si elles sont bien équilibrées, ne génèrent pas de problèmes de sommeil. En revanche, un problème de sommeil peut contribuer au déséquilibre du diabète ou de l'hypertension, notamment chez les personnes sujettes aux apnées du sommeil.





© WAVEBRAINMEDIA, ISTOCKPHOTO



## 4 Quelles sont les maladies du sommeil ?

La médecine du sommeil est une discipline relativement nouvelle. Elle a véritablement pris son envol dans les années 1980. Mais en 30 ans, les connaissances ont considérablement progressé grâce à de nouvelles techniques (imagerie cérébrale notamment l'IRM fonctionnelle, enregistrement de l'activité cérébrale grâce à des électrodes implantées, marqueurs d'activation neuronaux qui permettent d'identifier la nature des neurotransmetteurs impliqués). *"Ces éléments combinés aident à reconstituer progressivement les réseaux actifs pendant le sommeil lors des différents stades. Bientôt, de nouvelles techniques permettront d'aller plus loin, notamment l'optogénétique qui permet "d'allumer" ou "d'éteindre" des neurones sur commande et d'observer leur rôle"*, explique l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

### \* L'apnée du sommeil

Elle concerne entre 5 et 7 % de la population. Il s'agit d'une obstruction passagère des voies respiratoires supérieures pendant le sommeil. Passagère, mais pouvant intervenir jusqu'à 500 fois par nuit, elle entraîne des micro-réveils. Dans la journée, la somnolence est un signe d'alerte, mais aussi la fatigue, l'irritabilité, la dépression. À long terme, le cœur s'épuise car il est soumis à de brusques accélérations répétées lors des micro-réveils. Cela peut entraîner un risque accru d'hypertension artérielle, d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus. Le traitement consiste à porter la nuit un masque nasal raccordé à un appareil qui envoie de l'air et ouvre les voies aériennes.

### \* La narcolepsie

Son diagnostic est long. Cette maladie est caractérisée par des accès de sommeil qui surviennent sans prévenir, à tout moment. Les émo-

tions peuvent provoquer une chute brutale du tonus musculaire (cataplexie). La narcolepsie est un type d'hypersomnie.

### \* L'hypersomnie

Bien plus rare que l'insomnie, elle est révélée par la présence d'une hypersomnolence dans la journée, plus que par la durée du sommeil nocturne. *"On parle d'hypersomnie quand la personne se sent fatiguée dans la journée malgré un sommeil nocturne suffisant"*, décrit le Dr Fayad. *À ne pas confondre avec un gros dormeur qui dort 10 h par nuit, mais sera en grande forme dans la journée. Un bilan permettra de déterminer le type d'hypersomnie en cause. Il pourra alors être prescrit un traitement éveillant."*

### \* L'insomnie

Environ 20 à 30 % de la population se plaignent de troubles du sommeil dont 15 à 20 % d'insomnie modérée

et 9 à 10 % d'insomnie sévère. L'insomnie peut être due au stress (cause et/ou conséquence), à la maladie, à des problèmes physiologiques. Toutefois, 50 % des insomniaques le sont sans raison identifiée. La conséquence de l'insomnie est une somnolence diurne qui peut avoir des effets directs sur la santé publique. En effet, on estime que 20 % des accidents routiers sont liés à la somnolence.

### \* Les terreurs nocturnes

Elles touchent principalement les enfants. Vraisemblablement issues d'un trouble psychologique, il est rare d'en trouver la cause. Elles diminuent et disparaissent progressivement avec l'âge.

### \* Le somnambulisme

Il intervient en cas de réveil brutal qui sort le sujet d'un état de sommeil profond (et dans certains cas à cause de l'apnée du sommeil). L'éveil est partiel. Certains se lèvent, marchent et tiennent des propos incohérents. D'autres se contentent de s'asseoir et peuvent tenir tout de suite des propos cohérents. Les enfants, qui ont une part de sommeil profond plus conséquente, sont plus concernés par ce phénomène. Il disparaît avec l'âge (vers 12 ans) et n'est généralement ni grave ni perturbant. Chez l'adulte, le somnambulisme, assez rare, peut devenir problématique s'il est fréquent et si la personne sort de chez elle, risquant de se mettre en danger. Toutefois, lorsqu'il apparaît chez l'adulte, c'est souvent favorisé par un traitement. En effet, une forme grave de somnambulisme peut être liée par les hypnotiques.

# ARKORELAX®

## SOMMEIL



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



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

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

Complément alimentaire disponible en pharmacie



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

## 5 Avons-nous tous le même besoin de sommeil ?

Il y a des règles générales. Un bébé a besoin de 18 h, à 6 mois de 14 h et à 20 ans de 7 à 8 h. Et des tendances générales. Certains petits dormeurs ont besoin de 6 h de sommeil et des gros dormeurs ont besoin de 10 h. En fait, même si on définit une durée moyenne optimale de 7 h, il existe une foule de comportements particuliers. Et ce qui doit alerter n'est pas le nombre d'heures (à moins qu'il ne s'agisse d'ex-

trêmes, dans un sens comme dans l'autre) mais le comportement dans la journée, notamment s'il est marqué par une tendance à la somnolence et à la fatigue. Les personnes qui se plaignent de leur sommeil peuvent faire un "agenda du sommeil" jour après jour sur 2 semaines pour évaluer le nombre d'heures de sommeil et leur comportement dans la journée. C'est un bon indicateur pour savoir comment on dort.

### Sieste ou pas sieste ?

*"Le "coup de barre" qui suit le repas est physiologique, explique le docteur Fayad. Il survient puis passe. La personne qui a vraiment un gros coup de fatigue et doit s'allonger révèle un signe de somnolence excessive. Là, on est en droit de se poser la question de l'équilibre du sommeil."* Celui qui se plaint de fatigue dans la journée ou de son sommeil nocturne et qui a pris l'habitude de faire la sieste devra recadrer ses rythmes et supprimer la sieste. La sieste n'est pas une solution au long cours, mais peut avoir un intérêt ponctuel.

© ISTOCKPHOTO



## 6 Comment repérer un enfant qui dort mal ?



Un adulte somnolent sera moins actif. En revanche, un enfant somnolent va lutter contre la fatigue et avoir un comportement hyperactif, agité, excité dès le matin. "Face à ce genre de comportement, aux Antilles, il faut penser à l'apnée du sommeil chez l'enfant, explique le Dr Fayad. La population afro-caribéenne a, en effet, une taille d'amygdales supérieure qui favorise ronflements et apnées du sommeil."

### \* Et les seniors ?

Le sommeil, comme d'autres fonctions de l'organisme, peut moins bien fonctionner avec l'âge. Le besoin de sommeil est moindre et, à la différence des ados, la personne âgée est en avance de phase. Elle se couche plus tôt et se réveille plus tôt. D'ailleurs, si elle a tendance à dormir plus qu'avant, cela peut être le signe d'un trouble du sommeil ou d'une maladie.

### \* Et les femmes ?

La grossesse est souvent le moment où débutent certains problèmes de sommeil. Au troisième trimestre, la future maman a plus tendance à ronfler et, donc, à faire des apnées du sommeil. Une fois que le bébé est né, le sommeil de la maman se coupe, elle est en hyper-alerte et se lève souvent pour surveiller son bébé. Si l'enfant dort dans la chambre des parents, c'est un élément perturbateur du sommeil. Mais il n'y a pas de prédisposition féminine génétique à une moindre qualité de sommeil.

**BIOFLORAL**  
FLEURS DE BACH

EXAMENS, CONCOURS...

## Focalisez-vous sur la réussite !

Appréhensions, nervosité, doutes, découragement... la période d'examens est propice à de forts bouleversements émotionnels.



### ● COMPLEXE EXAMENS ÉTUDES BIOFLORAL

Grâce à la synergie de 5 Fleurs de Bach, gagnez en concentration, en sérénité, en confiance et augmentez votre capacité de mémoire.

### ● COMPLEXE SECOURS NUIT PAISIBLE BIOFLORAL

Grâce à ce complexe, évacuez les pensées négatives, lâchez prise et trouvez rapidement un sommeil profond et réparateur.

### ● PASTILLES DE SECOURS BIOFLORAL

Véritables alliées anti-stress, elles vous aident à surmonter l'anxiété et la panique du Jour J.

DISTRIBUÉ PAR  
**PARADILES**  
DISTRIBUTION

Tél. : 0690 62 65 67  
paradiledistribution971@gmail.com

## EN CHIFFRES

Selon une enquête menée par l'Institut du sommeil et de la vigilance, près de **30 %** des Français dorment moins de 7 h par nuit.

## 7 Comment mieux dormir ?

### \* Être à l'écoute de son corps

Il est important de se connaître, de repérer ses rythmes biologiques. Et de s'installer dans une régularité. Il faut être à l'écoute de son corps. Un des signaux facile à repérer ? Le bâillement. *"Dès qu'on bâille, il faut aller se coucher dans les 10 min. Pas plus tard, sinon on rate le train. Et on doit attendre le suivant, soit 1 h 30 environ plus tard."*

### \* Mieux se nourrir

Un dîner léger est recommandé pour faciliter la digestion. En cas de régurgitation ou d'acidité, attendre 1 h à 1 h 30 avant de se coucher. Ne pas manger trop sucré et privilégier les sucres lents en quantité

moyenne. Éviter le café, le thé, tous les excitants après 14 h. 30 min avant de s'endormir, il faut commencer à modifier ses activités, ralentir, se détendre, lire, écouter de la musique. Surtout pas d'ordinateur, ni téléphone ni tablette au lit...

### \* Faire du sport, méditer

La pratique d'un sport, qui fait partie d'une bonne hygiène de vie, est recommandée. Elle sera toutefois adaptée à chacun et ne devra pas se faire le soir tard (pas moins de 2 h avant le coucher). Ceux qui ont des insomnies, dont l'origine semble plus psychologique que physique, pourront pratiquer la méditation, la sophrologie, le yoga. Il conviendra

de tester les méthodes soi-même. Une technique qui porte ses fruits avec quelqu'un peut ne pas convenir à une autre personne. L'hypnose peut aider aussi. Pour bien dormir, veillez à instaurer une ambiance lumineuse atténuée, dont on réduit l'intensité dès le soir et à maintenir une température moyenne dans la pièce, ni trop chaud, ni trop frais. Aux Antilles-Guyane, on peut conseiller de dormir à 23 ou 24 °C, sachant que le ressenti personnel reste le meilleur indicateur. La meilleure position pour dormir... est celle dans laquelle on est le mieux ! Sachant que les ronfleurs éviteront autant que possible de dormir sur le dos... ne serait-ce que pour éviter les scènes de ménage !

## 8 Notre société est-elle en manque de sommeil ?

"Oui", répond le Dr Fayad. En 30 ans, la durée moyenne de sommeil a diminué de plus d'1 h chez l'adulte, et de plus 2 h chez l'adolescent. "On dort moins qu'avant et ce n'est pas bon. La physiologie nous renseigne et nous alerte sur le temps de repos qui nous est nécessaire. Ne pas le respecter, c'est ouvrir la porte à beaucoup de problèmes": moindre développement cérébral, diminution des capacités cognitives, surpoids (puisque les mécanismes hormonaux ne peuvent fonctionner normalement). En effet, avec un temps d'éveil plus long, la possibilité de manger est plus élevée. Comme on est fatigué, on n'a pas envie de pratiquer d'activité physique et on est plus sédentaire. Il a aussi été mis en évidence qu'une réduction du temps de sommeil entraîne des modifications de la sécrétion de la ghréline, une hormone qui donne envie de manger gras et sucré. Enfin, une société en manque de sommeil est une société dont les individus développent plus facilement des pathologies, plus de stress, d'agressivité et de dépression.

### Vite, une tisane !

Avant de se coucher, l'eau chaude a un effet mécanique et thermique sur les organes digestifs. Sans parler des propriétés des plantes utilisées comme le tilleul, la verveine, la camomille, la passiflore ou la valériane. La passiflore, par exemple, réduit la nervosité. Plongez 2 càc dans une tasse d'eau chaude. Couvrez et laissez infuser 10 min. Évitez, en revanche, la réglisse et la menthe, connues pour leurs vertus plus stimulantes.



# MINCIR DEVIENT UN PLAISIR !



**Actions Ciblées**  
Cellulite<sup>1</sup> - Perte de Poids<sup>2</sup> - Détox<sup>3</sup>

**Formules Exclusives**  
Extraits Végétaux renforcés

**Saveurs Gourmandes**

3CHÊNES - LABORATOIRES

Distributeur exclusif : COSMÉTIQUES DE FRANCE

# Pour la gestion de vos **Déchets d'Activités de Soins à Risques Infectieux (DASRI)**



**Ecompagnie**

**S'OCCUPE  
DE TOUT !**



**Ecompagnie**

Le professionnel de l'Environnement

Contactez  
votre conseillère  
Ingrid ALONZEAU au  
☎ 0596 30 04 03  
☎ 0696 25 53 42  
[ingrid.alonzeau@ecompagnie.com](mailto:ingrid.alonzeau@ecompagnie.com)

# Ma santé



## **Stop aux préjugés !**

Parce que son grand frère est atteint de trisomie 21, Flore Lelièvre tente de changer le regard des gens en créant un lieu de rencontre. À 26 ans, elle vient d'ouvrir un restaurant à Nantes, employant 6 serveurs atteints de trisomie 21. Et ça marche ! Un succès porteur d'espoir...



Protection rapprochée

# Lupus : une grossesse est possible

PAR BARBARA KELLER

Il est aujourd'hui possible aux femmes lupiques de mener leur grossesse à terme. Toutefois, un maximum de précautions s'imposent ainsi qu'un suivi médical très spécifique.

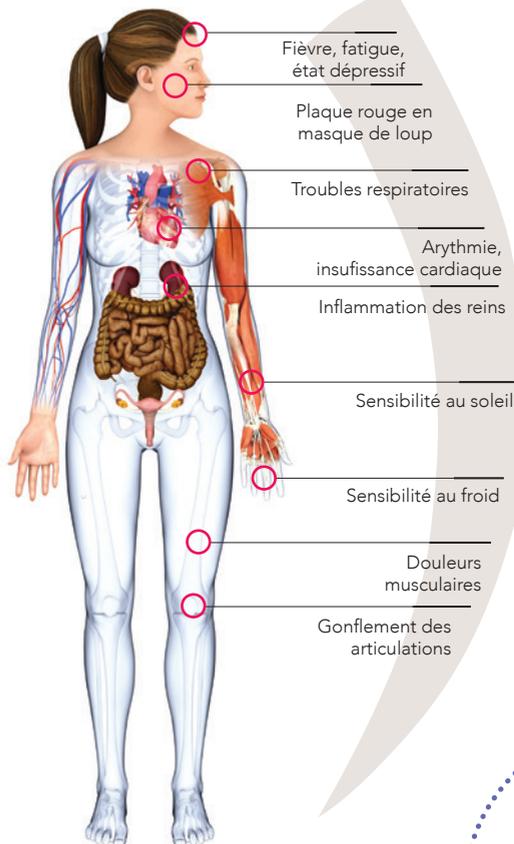
**L**e lupus systémique est une maladie qui touche principalement la femme jeune en âge de procréer. C'est une maladie auto-immune. Cela signifie que le système immunitaire, censé protéger l'organisme, se dérègle et se retourne contre lui. Les atteintes sont cutanées, articulaires, cardiaques, pulmonaires, rénales... Dès lors, la survenue d'une grossesse peut influencer l'évolution et l'activité du lupus et exposer à des complications à la fois maternelles et fœtales. Si leur pronostic s'est nettement amélioré (le risque de perte fœtale est passé de 43 %

avant 1995 à 17 % en 2003), ces grossesses restent à risque. L'optimisation de leur prise en charge est un véritable challenge nécessitant une collaboration étroite entre les différents intervenants (médecin interniste, rhumatologue, obstétricien, anesthésiste et pédiatre).

## DES COMPLICATIONS POSSIBLES

Les risques principaux pour la future maman sont une aggravation de l'insuffisance rénale, une poussée lupique, un accouchement par césarienne, une pré-éclampsie\*, une thrombose, un risque de mortalité à l'accouchement multiplié

## Les symptômes du lupus érythémateux systémique



par 20. Les risques pour le fœtus sont une fausse couche (16,5 %), mort fœtale intra-utérine (5 %), retard de croissance intra-utérin (30 %), accouchement prématuré (50 %), lupus néonatal (1 %), atteinte cardiaque (1 %).

### GROSSESSE SOUS SURVEILLANCE

Le Dr Hélène Benichou, gynécologue au CHU de Pointe-à-Pitre, confirme que néanmoins, ces dernières années, le corps médical autorise les grossesses des mamans lupiques sous certaines conditions : absence de poussée lupique depuis

plus de 6 mois, atteinte rénale peu marquée, tension artérielle équilibrée sous traitement, absence de traitement contre-indiqué avec la grossesse. Elle déplore cependant que dans nos départements, les mamans porteuses du lupus déclarent leur grossesse en cours, rendant le suivi médical d'autant plus périlleux pour elles-mêmes et leur bébé. Et insiste donc vivement sur *"l'importance d'une consultation pré-conceptionnelle dès que le désir d'enfant se fait*

*ressentir afin de subir un examen clinique rigoureux avec bilan du lupus, d'établir un bilan de santé optimal et sécurisant pour la maman avant de débuter une grossesse".*

### NOUVEAU PROTOCOLE

Depuis 2010, le protocole de suivi de grossesse en cas de lupus a nettement évolué :

- maintien du traitement des immunodépresseurs qui représente le traitement de fond contre le lupus ;
- maintien des doses de cortisone, mais au niveau minimal afin d'équilibrer la maladie et suivi clinique, biologique et échographique approprié (4 échographies morphologiques au lieu de 3 pour une grossesse normale) en fonction de l'évolution des anticorps de la maman. Les échographies de contrôle peuvent se répéter tous les 15 jours selon les cas afin de suivre le développement du fœtus et de

### EN CHIFFRES

Prévalence du lupus sur 100 000 cas/an  
France hexagonale : **43**  
Guadeloupe : **97**  
Martinique : **118**  
Guyane : **46**  
La Réunion : **51**

déterminer un éventuel retard de croissance intra-utérin ou des anomalies cardiaques. Aujourd'hui, on met volontiers les mamans atteintes de lupus sous calcium à raison d'1 g/jour. Elles seront

évidemment en contact régulier et rigoureux avec un gynécologue obstétricien spécialiste en grossesse à risque.

\*Pré-éclampsie : présence de protéines dans les urines et hypertension artérielle due à un mauvais accrochage du placenta. Cette forme d'hypertension est la première cause de mortalité maternelle au cours de la grossesse dans les pays développés.

# SAUGELLA

À VOS CÔTÉS,  
EN TOUTE  
INTIMITÉ

## VOTRE INTIMITÉ PROTÉGÉE

**SAUGELLA DERMOLIQUIDE**  
Aide à préserver l'équilibre  
intime au quotidien



**SAUGELLA GIRL**  
Aide à prévenir et calmer  
les irritations vulvaires



**SAUGELLA ANTISEPTIQUE  
NATUREL**  
Aide à soulager irritations et  
démangeaisons intimes



**SAUGELLA POLIYGN**  
Aide à apaiser et à apporter  
confort aux muqueuses fragilisées



*cotton touch*  
Voile 100% coton,  
confort et protection

**Mylan**  
Seeing  
is believing.

\* Voir c'est croire - SAU1713APP - Avril 2017

# ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform !**  
chez vous

# 25€

Vous ne payez  
que les frais d'envoi !

Remplissez le formulaire et retournez-le  
accompagné d'un chèque de 25 € (à l'ordre de  
Kajou communication) à : ANFORM ABONNEMENT  
530, rue de la Chapelle, Jarry - 97122 Baie-Mahault

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

.....

.....

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

TÉL. : .....

DATE ET SIGNATURE

# 6 numéros (1 an)

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

Tarif valable pour les départements de la Guadeloupe, de la Martinique et de la Guyane.  
France hexagonale : 35 €. Autres destinations : nous consulter (contact@anform.fr).

PAR ANNE DEBROISE

L'urine que notre corps rejette chaque jour n'est pas aussi anodine qu'il y paraît ! Elle témoigne de l'hydratation de notre organisme comme de notre santé. Mais elle cache bien d'autres secrets...

*Miction accomplie !*

# Tout, tout, tout, vous saurez tout sur le pipi !

↓ LE  
SAVIEZ-VOUS ?

**2 litres**

Nous faisons pipi environ 7 fois par 24 h en moyenne !

Nous produisons entre

0,8 et 2 l d'urine par jour.

Nos reins filtrent 1 600 l de sang par jour.

# B



## Boire

On a tous entendu parler de ces rescapés d'une catastrophe qui, faute d'eau, survivent en buvant leur urine. Très mauvaise idée ! L'urine contient en effet des sels minéraux. Si vous la buvez telle quelle, le corps va s'employer à les filtrer.

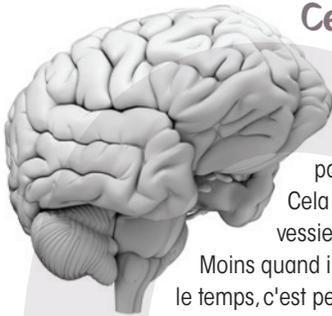
Pour cela, il a besoin d'eau, qui transporte ces éléments à travers les reins puis vers la vessie. Donc boire de l'urine déshydrate ! Sauf si vous disposez d'un moyen pour filtrer votre urine avant de l'ingérer.

## Cerveau

L'envie de faire pipi naît dans le cerveau, quand il reçoit un message indiquant que les parois de la vessie sont tendues.

Cela se produit en général quand la vessie contient entre 1/4 et 1/2 l d'urine.

Moins quand il fait froid ! Si vous avez envie tout le temps, c'est peut-être le signe d'une infection urinaire ou d'un problème neurologique. Consultez !



## Couleur

L'apparence de l'urine change au cours de la journée, en fonction de notre taux d'hydratation et de notre alimentation. La couleur jaune est due à des résidus de la dégradation de globules rouges en fin de vie. Ces résidus sont filtrés par les reins et donnent une teinte plus ou moins prononcée à l'urine. L'urine très foncée, presque orangée, indique que votre organisme est déshydraté. C'est, en général, le cas au réveil. L'urine très claire témoigne en revanche d'une très bonne hydratation. Une couleur plus originale, comme bleu ou vert, est le plus souvent le signe que vous avez ingéré des colorants ou de la rhubarbe. L'urine peut aussi se teinter de rose après avoir mangé des betteraves. Le rouge ou le brun sont plus inquiétants. Il peut s'agir de sang.

# d

## Désinfectant

L'urine, au moment où elle est produite, est un liquide stérile. Elle est donc parfois préconisée pour nettoyer une plaie, ou une peau irritée. Mais elle a pu être contaminée pendant son stockage et son évacuation par des bactéries présentes dans la vessie ou l'urètre. Ne l'utilisez comme désinfectant que si vous n'avez rien de mieux !



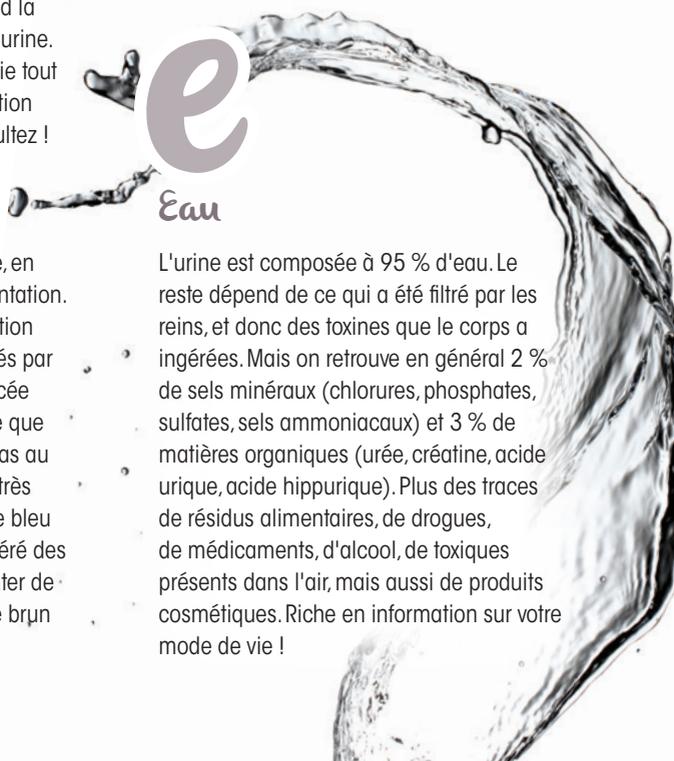
## Douleur

Ça brûle ou ça pique quand vous urinez ? Il s'agit sans doute d'une inflammation due à une infection des reins, de la vessie ou de l'urètre. Qui peut aussi se transmettre sexuellement. Ces signes sont plus fréquents chez les femmes, mais peuvent aussi toucher les hommes. Hop, on file chez le médecin !

# e

## Eau

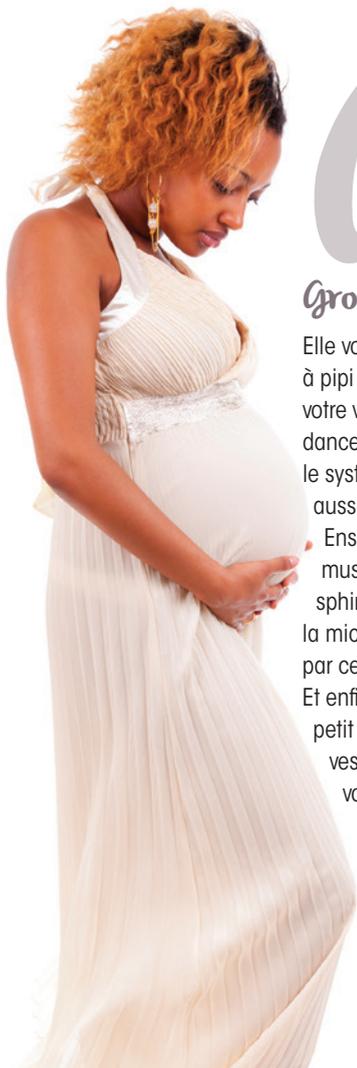
L'urine est composée à 95 % d'eau. Le reste dépend de ce qui a été filtré par les reins, et donc des toxines que le corps a ingérées. Mais on retrouve en général 2 % de sels minéraux (chlorures, phosphates, sulfates, sels ammoniacaux) et 3 % de matières organiques (urée, créatine, acide urique, acide hippurique). Plus des traces de résidus alimentaires, de drogues, de médicaments, d'alcool, de toxiques présents dans l'air, mais aussi de produits cosmétiques. Riche en information sur votre mode de vie !



f

## Fonction

L'urine permet de se débarrasser des déchets de l'organisme, et notamment issus de la dégradation des aliments, des boissons, des médicaments ingérés. Ces déchets sont véhiculés par le sang jusqu'aux reins, les organes qui filtrent le sang. Ce sont eux qui produisent l'urine. Elle est alors transférée par 2 tubes, les uretères, jusqu'à la vessie qui la stocke. Quand on fait pipi, l'urine quitte la vessie et passe dans l'urètre qui la conduit à l'extérieur du corps. Chez la femme l'urètre mesure 3,5 cm et débouche entre le clitoris et le vagin. Chez l'homme, l'urètre mesure 15 cm et passe dans le pénis.



G

## Grossesse

Elle vous transforme en usine à pipi ! D'abord parce que votre volume d'urine a tendance à augmenter, puisque le système urinaire filtre aussi les déchets de bébé.

Ensuite parce que vos muscles, et notamment les sphincters qui retiennent la miction sont ramollis par certaines hormones. Et enfin parce que votre petit locataire appuie sur la vessie, ce qui diminue son volume. Votre vessie doit donc être vidée plus souvent !

## Incontinence urinaire

Elle peut être due à une faiblesse des sphincters (muscles) qui ferment la vessie, à la suite de traumatismes liés à l'accouchement ou à une opération chirurgicale (de la prostate, par exemple, chez l'homme). À moins qu'il ne s'agisse d'un mauvais fonctionnement des nerfs commandant ces muscles. L'incontinence urinaire peut être combattue par des exercices de renforcement musculaire ou, dans les cas les plus graves, par la chirurgie.

j

## Jet

Il est de moins en moins puissant avec l'âge ! D'abord parce que les parois de la vessie et de l'urètre sont moins souples. Et ensuite, chez l'homme, parce que le volume de la prostate augmente avec l'âge et fait obstacle au passage du jet.



m

## Mousseux

Si votre pipi fait beaucoup de mousse, cela peut être le signe d'une infection ou de diabète.

## Nuit

Nous ne sommes pas égaux devant l'envie de se lever pour uriner. La nuit, les reins produisent moins que le jour, sous l'influence de notre horloge circadienne. En plus, notre vessie tolère un plus gros volume que le jour grâce à l'action d'une protéine, la connexin43. Mais chacun possède sa propre horloge interne et son propre dosage hormonal. Certains se lèveront systématiquement tandis que d'autres resteront tranquillement sous la moustiquaire.

## Odeur

Certains aliments, notamment l'asperge, donnent une drôle d'odeur à l'urine. L'ail et le café aussi, mais dans une moindre mesure. En dehors de ces cas particuliers, une mauvaise odeur persistante peut être le signe d'une infection. Et une odeur de sucre peut indiquer un diabète.

## Orgasme

C'est un des mystères du plaisir féminin. De quoi est fait le liquide émis lors de l'orgasme ? Les dernières études très sérieuses sur le sujet confirment qu'il est en partie composé d'urine, mais diluée, mélangée à un liquide produit par les glandes de Skene, de petites glandes situées le long de l'urètre. Chez l'homme, en revanche, pas de risque qu'il émette de l'urine. Sa vessie se ferme pendant l'orgasme pour éviter que du sperme n'y remonte.



## P

### Piscine

Une récente étude nord-américaine a confirmé la rumeur en 2017. Oui, on trouve bien de l'urine dans les piscines publiques et dans les piscines des hôtels. Environ 70 l par bassin. Plusieurs nageurs professionnels ont même admis que c'était une pratique courante. Heureusement, peu dangereuse...

ISTOCKPHOTO

## Piqûres

Les surfeurs et les plongeurs racontent qu'il n'y a rien de mieux que de se faire pipi dessus pour soulager la douleur d'une piqûre de méduse ou d'oursin. À tort... Les méduses laissent sur la peau des cellules remplies de substances toxiques. Si votre urine est diluée, elle va avoir tendance à pomper le venin hors de ces cellules et accentuer son émission. Il vaut mieux rincer avec de l'eau de mer (pas d'eau douce !). L'urine n'est pas complètement stérile et vous courez le risque d'infecter votre plaie. Préférez le vinaigre.

## Quantité

Une vessie adulte peut contenir entre 300 ml et 500 ml d'urine.

## Rapports sexuels

Oui, hommes et femmes doivent aller faire pipi après l'amour ! Cela évacuera les bactéries que votre partenaire a déposées à l'entrée de votre urètre, et limitera le risque d'infection.

## R



# S

Sang



La présence de sang dans les urines inquiète. Elle peut être bénigne, mais pas forcément. Elle peut, par exemple, révéler la présence de calculs urinaires qui ont endommagé les tissus, ou d'un cancer. Allez consulter !

# T

Timidité urinaire

Elle désigne l'incapacité à uriner quand on sent la présence de gens autour de soi ! En cas de véritable gêne, parlez-en à un psychothérapeute.



# U

Urinothérapie

Et si le pipi soignait ? L'idée a été popularisée par un naturopathe britannique (John Armstrong) au début du XX<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, elle fait toujours des adeptes. Certaines personnes non seulement se lavent (le corps, les oreilles, le nez) avec leur propre urine, mais en consomment plusieurs verres par jour ! Selon elles, cette pratique serait fortifiante. Pour les médecins, absorber ce que le corps a rejeté parce qu'il l'a jugé inutile ou toxique ne serait pas une bonne idée. Aucun effet n'a jamais été démontré scientifiquement. Pourtant 18 millions de Chinois pratiquent l'urinothérapie tous les jours.

Arkopharma  
LABORATOIRES

# VEINOFLUX<sup>®</sup>

ACTIFS  
100%  
D'ORIGINE  
VÉGÉTALE

JAMBES LÉGÈRES  
ET TONIQUES



4 actions  
complémentaires :

- ① CIRCULATION
- ② JAMBES LOURDES
- ③ DRAINAGE
- + ANTI-OXYDANT

Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé

Complément alimentaire, disponible en pharmacie

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



Feu au plancher

# Quand le périnée ne joue plus son rôle

PAR ASTRID BOURDAIS

Un périnée défaillant peut provoquer de nombreux troubles. Incontinence, descente d'organes, douleurs pelviennes... Des maux qui touchent aussi bien les femmes, les hommes, que les enfants.

“Le périnée est un ensemble de muscles assez complexe, tendu du pubis au coccyx, un peu comme un hamac, qui ferme le bassin. On appelle cette zone le plancher pelvien”, explique Fanny Echevin, membre de l’association Kiné périnée Réunion, spécialisée en rééducation pelvi-périnéale. Un muscle que l’on ne voit pas, situé dans une zone un peu taboue au niveau de l’anus, du vagin ou du pénis, et que l’on a tendance à ignorer. Jusqu’à ce qu’il ne remplisse plus son rôle. “Le périnée a un rôle dans la miction (action d’uriner), la défécation, l’accouchement. Il soutient les organes (l’utérus, le rectum et la vessie), il permet de gérer les pressions dues au poids, au sport ou à la toux. Il empêche les fuites et permet d’avoir une bonne sexualité.” Les troubles du périnée peuvent donc concerner tout le monde et engendrer de nombreux problèmes difficiles à vivre.

## ☑ Incontinence urinaire

C’est l’un des premiers troubles dû à un périnée fragilisé. Il existe plusieurs formes d’incontinence urinaire qui se traduisent par des fuites. La plus fréquente, l’incontinence urinaire d’effort, est provoquée par une augmentation de la pression abdominale au cours d’un effort (activité sportive à impact, grossesse, port de charges lourdes,

## Rééduquer : c'est possible !

Un bon périnée, c'est un périnée tonique, ample et rapide capable de programmer de bons réflexes de verrouillage aux efforts. Différents outils, comme les sondes vaginales ou anales, les électrodes de surface, mais également la relaxation et le gainage de la sangle abdominale permettent d'obtenir de bons résultats.



éternement, rires) sur un périnée affaibli. La fuite n'est pas précédée par une envie d'uriner. Inversement, l'incontinence urinaire par urgenterie désigne une brusque envie d'uriner, difficilement contrôlable et suivie de fuites. Elle peut concerner tout le monde, hommes, femmes et enfants, lorsque l'on se retient trop longtemps. La vessie reçoit de mauvaises informations, devient en quelques sortes hyperactive et engendre des besoins fréquents d'uriner, voire des fuites. À l'inverse, certaines personnes ont recours à des mictions préventives fréquentes, pour être "sûres" de ne pas uriner au mauvais moment. Cela brouille les informations données à la vessie et peut entraîner des envies fréquentes, urgentes et parfois des fuites.

### ☑ Constipation

Les efforts de poussées intenses et répétées pour expulser les selles fragilisent le périnée et peuvent provoquer des fuites, voire un prolapsus. *"Souvent, les enfants mais aussi les adultes n'ont pas la bonne position aux toilettes et sont assis trop en hauteur. L'angle entre les cuisses et le rectum doit être*

*d'environ 35°, proche de la position accroupie, pour mettre dans l'axe le canal anal et le rectum. Pour les enfants qui ont du mal à aller à la selle, il faut mettre un petit tabouret sous leurs pieds. Et dans tous les cas, il ne faut pas pousser et bloquer sa respiration mais au contraire essayer de bien souffler et relâcher le périnée."*

### ☑ Incontinence anale

*"L'un des signes de faiblesse du périnée est l'incontinence aux gaz",* précise Fanny Echevin. Le vieillissement des tissus chez les personnes âgées, mais également les accouchements traumatiques (avec déchirure) et certaines chirurgies peuvent abîmer le périnée qui ne joue alors plus son rôle de soutien ano-rectal. Une rééducation ano-rectale pour remuscler le périnée est possible chez un kinésithérapeute.

### ☑ Encoprésie

Ce trouble peut toucher l'enfant comme l'adulte et se manifeste par une émission de selles brutales, irréprouvable et dans des endroits inappropriés. *"Dans ce cas, la prise en charge doit être pluridisciplinaire, avec, entre autre, une prise en*

*charge psychologique",* souligne la kinésithérapeute.

### ☑ Prolapsus

Appelé communément "descente d'organes", le prolapsus désigne le glissement d'un ou de plusieurs organes vers le bas : vessie, urètre, utérus ou rectum. Il concerne plus la femme que l'homme car le vagin constitue une cavité dans le bassin, donc une fragilité. Si les tissus de soutien sont distendus et que le périnée est fragilisé, la vessie, le rectum ou l'utérus peuvent s'affaisser dans le vagin.

### ☑ Vaginisme

Il s'agit d'une contraction involontaire du périnée, souvent due à un choc psychologique, qui peut être permanente et rend la pénétration douloureuse, voire impossible.

### ☑ Douleurs périnéales

La dyspareunie (douleurs aux rapports), la vulvodynie (vulve douloureuse), la pudendalgie (inflammation du nerf pudendal, notamment chez les cyclistes) sont autant de douleurs qui se projettent au niveau périnéal et qui peuvent être traitées, entre autres, par la rééducation.

ICI, j'ai minci

Objectif :  
Perte de poids

**-20%**  
sur votre  
programme minceur



Jusqu'au 3 juin 2017

**Perte de poids**

Que dire... je n'y croyais pas, je pensais que ce serait difficile... mais non ! J'ai perdu 8 kilos en 4 mois. Un grand merci pour l'encadrement, les encouragements et le cocooning, je n'ai pas repris les kilos perdus. Bref, ne réfléchissez plus, faites-le !

Laetitia 32 ans



Nous contacter pour avoir l'offre fête des Mères.



Au LAMENTIN, votre centre Efféa :

Au-dessus du Lina's Café - Mangot Vulcin - Le Lamentin - Tél. : 0596 539 250

[www.martinique-lelamentin.effea-minceur.com](http://www.martinique-lelamentin.effea-minceur.com)



Ouvert de 9 h à 19 h du lundi au vendredi. Le samedi de 8 h à 13 h.



LOVE EVERY STEP\*

\* Pour que chaque pas soit un plaisir



Me rendre directement de mon travail à une soirée avec mes amis ? Oui, je peux le faire. Je suis toujours à la pointe de la mode avec mes chaussures Marillie. Elles sont élégantes et raffinées, et leurs petits détails brillants ajoutent une touche de glamour. Grâce à la technologie Gelactiv® qui amortit les chocs aux talons, j'apprécie chaque moment du matin au soir sans me sentir fatiguée.



Découvrez notre nouvelle collection en pharmacie, parapharmacie et sur notre site [www.scholl-shoes.com](http://www.scholl-shoes.com)





Casser du sucre

# Minceur :

# équilibrez votre glycémie !

PAR BRIGITTE DUPLESSIX,  
NATUROPATHE, NUTRITIONNISTE  
ET HERBALISTE

Vous avez réussi à perdre du poids ? Bravo ! Passez maintenant à l'étape suivante : le rééquilibrage des taux de sucre. Objectif, manger à votre faim et éviter les fringales de sucre qui sont les seules responsables du fameux "effet yoyo".

**L**es troubles de la glycémie provoquent inévitablement des fringales de sucre. Dans le cas de l'hypoglycémie, le cerveau a besoin d'un approvisionnement constant de glucose pour fonctionner à pleine capacité car il n'en produit pas ni n'en stocke. Les signes de l'hypoglycémie sont des tremblements, palpitations, nausées, bouffées de chaleur et irrésistibles en-

vies de sucre. L'hypoglycémie, mal gérée par une nutrition inadaptée, entraîne automatiquement l'envers de la médaille : l'hyperglycémie (sucre sanguin trop élevé). Le lien avec la prise de poids est étroit car les envies de sucre sont de plus en plus fréquentes et l'excès de sucre est connu comme étant la cause n° 1 du surpoids. Voici quelques conseils pour contrôler votre glycémie et maintenir un poids stable.

...

7 h



## Le matin

Il est essentiel de bien manger pour commencer la journée avec un taux de sucre équilibré. Pour échapper aux envies de viennoiseries, biscuits et autres friandises en milieu de matinée, **le petit-déjeuner doit toujours inclure une bonne source de protéine (œuf à la coque ou dur, tranche de jambon de bonne qualité ou de poisson fumé, morceau de fromage, de préférence chèvre ou brebis)**. Préférez du pain à la farine de petit épeautre (en magasin diététique). Vous ralentirez ainsi la digestion et, de ce fait, l'arrivée du sucre dans le sang sera progressive. L'énergie produite par ces aliments perdurera pendant un minimum de 3 h (au lieu de 20 à 30 min dans le cas d'un pain au chocolat). Un petit-déjeuner composé de glucides tels que croissants, jus de fruits, café sucré ou chocolat crée des mouvements glycémiq-ques trop importants qui provoquent, de nouveau, une envie de sucre en milieu de matinée.



11 h



## La collation

Nous avons presque tous un petit creux vers 10-11 h du matin. Écoutez votre corps, il est en baisse d'énergie et vous réclame du carburant. **L'idéal est de lui fournir des protéines végétales. Une bonne poignée d'amandes ou de noix de cajou non sucrées/non salées avec un fruit peu sucré** (pomme verte, orange, mandarine, kiwi ou même banane en cas de gros creux). Cette collation vous boostera jusqu'au déjeuner !

12 h



## Le déjeuner

**C'est un repas important car il doit vous soutenir tout l'après-midi, que vous soyez au bureau ou chez vous. Il doit, lui aussi, inclure une part de protéines de bonnes qualités** (poisson, viande blanche ou fruit de mer), des légumes-pays, de préférence, tels que patates douces, giraumons, ignames, ainsi qu'une part de crudités. Si vous ne pouvez pas vous passer de riz ni de pâtes, prenez-les complètes ou semi-complètes et en quantité inférieure aux végétaux. Vous avez sûrement remarqué que manger trop de féculents vous invite à la sieste plutôt qu'à l'activité (cérébrale ou physique). Ce sont les sucres "rapides" qui garantissent le "coup de pompe" vers 13 h 30-14 h 30. Pour cette raison, évitez les desserts sucrés le midi. Attention aux yaourts aux fruits qui contiennent en moyenne 4 cuillères de sucres par pot. Évitez également les sodas ou autres boissons sucrées (6 cuillères de sucre par cannette). Il est d'ailleurs recommandé de boire ½ h avant ou après le repas plutôt que pendant pour éviter de noyer vos enzymes digestives ce qui les empêcherait de faire leur travail de digestion.

16 h



### Le goûter

16-17 h est le moment critique de la journée. La fatigue commence à se faire sentir ce qui peut provoquer de la somnolence, surtout en saison chaude. **C'est l'heure où le corps a besoin d'un remontant. Accordez-le-lui en faisant le plein de protéines végétales comme les amandes, noisettes, noix de cajou ou même un yaourt nature.** Résistez aux sucres rapides, c'est l'heure où le corps commence à stocker les excès sous forme de graisse abdominale.

19 h



### Le dîner

Le soir, rien de tel qu'une soupe de légumes-pays ! Soyez créatifs, ajoutez les restes du poulet du midi ou des patates douces (indice glycémique de 33 %). Les crudités sont plus difficiles à digérer la nuit. Si vous avez l'habitude d'un repas plus conséquent le soir, prenez un morceau de fromage de chèvre ou de brebis (moins de lactose que le fromage de vache). **Il est essentiel de manger le soir au risque de vous réveiller vers 3 h du matin.** L'hypoglycémie nocturne est une cause connue d'insomnie.

Ce type d'alimentation réduira lentement votre graisse abdominale et vous ne risquerez plus de reprendre vos kilos. Associer ces efforts à un sport régulier remodelera votre corps alors que la graisse se transformera en muscle. L'aquagym a une excellente réputation dans ce domaine ainsi que la marche active 3 à 4 fois par semaine.



**LE 90 DAYS CHALLENGE**  
FITNESS ET BIEN-ÊTRE

EN 90 JOURS, retrouvez la forme et atteignez votre objectif de bien-être.

- ✔ Activité fitness en groupe
- ✔ Suivi et conseils nutrition
- ✔ Découverte Stemtech

**TOUS LES JEUDIS À 18 H**

1<sup>ère</sup> séance découverte OFFERTE

À BASE DE PLANTES, ALGUES ET PRODUITS 100 % ISSUS DE LA NATURE



AGENCE STEMTECH - Zac Étang Z'abricot - Rue Ernest Hemingway - Imm le Lagon FORT-DE-FRANCE - Détails et inscriptions : 05 96 50 82 15

## Envie d'avoir le VENTRE PLAT ?

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

Formule **SPÉCIFIQUE & CIBLÉE** sur le ventre rond

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



EN PHARMACIE / PARAPHARMACIE  
FORMAT CLASSIQUE ACL : 4078517  
FORMAT ÉCONOMIQUE ACL : 0008122

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



Complément alimentaire

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

Ave, César !

# Le laurier noble : digestif, tonique et antiviral !

PAR HD

Venant du mot latin *laurus* qui signifie triomphe, la feuille de laurier couronnait les héros. Si le laurier noble est un incontournable de notre cuisine traditionnelle, c'est aussi un puissant remède en phytothérapie et un précieux allié pour des cheveux et une peau en pleine forme.



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

Également appelé "laurier sauce", le laurier noble est un arbuste méditerranéen qui peut atteindre 10 m de haut. L'huile de baie de laurier fait partie de la composition du célèbre savon d'Alep. La feuille de laurier, quant à elle, fait partie des ingrédients du traditionnel bouquet garni. Attention, seul le laurier noble est comestible ! Il ne faut surtout pas le confondre avec le laurier-rose (*Prunus laurocerasus*) qui est toxique. Par ailleurs, le laurier a de nombreuses appli-

cations en phytothérapie. C'est un puissant antiseptique, notamment de la sphère respiratoire. Il est aussi tonique, antalgique, antispasmodique, bactéricide, antiviral, apéritif, digestif, stomachique, antirhumatismal... On l'utilise pour soulager les rhumatismes et les troubles digestifs mais également en lotion contre les pellicules ou les problèmes de peau. La feuille de laurier a non seulement la réputation de favoriser la repousse des cheveux mais aussi de stimuler la mémoire et de retarder le vieillissement.



## Se soigner avec le laurier noble

» **Contre les rhumatismes**, faites des décoctions de laurier. Amenez à ébullition 1 l d'eau avec 15 feuilles de laurier pendant 5 min. Versez dans une théière et laissez reposer 4 à 5 h. Filtrez. Prenez une càc de cette décoction toutes les 2 à 3 h pendant 3 jours. Faites une pause d'1 semaine entre 2 cures.

» **En cas de sinusite**, faites bouillir quelques feuilles de laurier dans de l'eau pendant 5 min. Trempez un linge dans la décoction très chaude et appliquez sur les sinus. Cette compresse chaude, appliquée sur le front, est également recommandée en cas de névralgies faciales.

» **Pour venir à bout des aphtes**, diluez 1 goutte d'huile essentielle de laurier noble dans un peu d'huile d'olive et appliquez ce mélange sur l'aphte.

» **Pour désinfecter plaies, brûlures ou piqûres d'insectes**, faites une décoction avec 50 g de feuilles de laurier pour 1 l d'eau bouillante et tamponnez cette lotion sur la blessure.

» **En cas de fatigue ou d'asthénie**, prenez un bain très chaud dans lequel vous aurez versé une macération de baies et feuilles de laurier. La macération se prépare en faisant tremper pendant 2 jours 350 g de feuilles et baies de laurier dans 5 l d'eau froide. Filtrez et versez dans l'eau du bain.



» **Si vous avez la peau grasse ou à problèmes**, faites bouillir pendant 10 min une poignée de feuilles de laurier et une branche de thym dans 25 cl d'eau. Filtrez et appliquez cette lotion sur la peau propre matin et soir. La lotion se conserve 4 à 5 jours au réfrigérateur.

» **Pour favoriser la repousse des cheveux et lutter contre les pellicules**, remplissez un bocal de feuilles de laurier et recouvrez-les d'huile végétale choisie en fonction de la nature de vos cheveux (pépin de raisin, olive ou amande douce...). Laissez macérer 3 semaines puis filtrez. Massez-vous le cuir chevelu avec cette huile plusieurs fois par semaine au coucher puis enveloppez votre tête d'une serviette que vous garderez toute la nuit. Lavez-vous les cheveux au réveil.



# Libre d'entendre pendant 24 h\*



Les protections  
auditives  
**anti-bruit**  
Norme CE

**TEST  
GRATUIT**  
de votre  
audition\*\*

**ESSAI  
GRATUIT  
CHEZ VOUS**  
sans  
engagement\*\*\*

**NOUVEAU**



**PHONAK**  
life is on



Une marque Sonova

## Phonak Audéo™ B-R

La 1<sup>ère</sup> aide auditive rechargeable au lithium-ion

- 24 h d'autonomie avec une charge ultra rapide
- Batterie garantie 4 ans / pas de pile à changer

\* Résultats attendus à pleine charge et avec une durée maximale de 80 minutes de diffusion sans fil. \*\* Test à but non médical. \*\*\* Étude de financement, nous consulter.

*Faites le test!*



Faites-vous souvent répéter ?

OUI  NON

Comprenez-vous mal en milieu bruyant ?

OUI  NON

Augmentez-vous le son de votre télé ?

OUI  NON

Vous reproche-t-on de parler fort ?

OUI  NON

Vous arrive-t-il de ne pas entendre la sonnerie du téléphone ?

OUI  NON



*Fête des mères*

**10%**

sur les accessoires  
d'écoute TV  
et téléphones amplifiés  
portables et fixes.

Photos non contractuelles  
Jusqu'au 30 juin 2017.

## Prenez vite rendez-vous !

**SAINTE-MARIE** - C.ial Lassalle - La kasavie - Tél. **0596 71 61 71**

**SCHOELCHER** - Centre médical - Clinique Sainte-Marie  
Tél. **0596 71 61 71**

**LE MARIN** - Centre médical Les Alizés - Montgérald  
Tél. **0596 51 33 29**



**AUDITION  
CONSEIL**

**AUDITION CONSEIL, N°1 DE LA CORRECTION AUDITIVE**  
[www.auditionconseil.fr](http://www.auditionconseil.fr)



Best regards

# Vairons : les yeux révoluer

PAR VBR

Ils sont rares, fascinent ou dérangent, mais ne laissent personne indifférent. Mais saviez-vous que les yeux vairons sont une anomalie génétique ou accidentelle ? Coup d'œil sur un des mystères du regard.

**C'**est l'iris qui donne leur couleur aux yeux. La couleur de cette membrane circulaire est due aux pigments de mélanine. Plus il y a de mélanine, plus l'œil est foncé, exactement comme pour la peau. En l'absence de mélanine, comme dans le cas de l'albinisme, l'iris prend la couleur rouge du sang qui y circule. L'hétérochromie de l'iris (hétéro pour autre, chromie

...



...

pour couleur), plus communément appelée "yeux vairons" est une anomalie qui provoque une différence de couleur entre les deux yeux.

#### **CHIENS, CHATS, CHEVAUX**

Il existe plusieurs hypothèses sur l'origine du mot vairon. La plus probable d'entre elles est que ce terme proviendrait du mot vair, qui définissait dans l'ancien français la difficulté à identifier une couleur. Cette anomalie peut être d'origine génétique ou apparaître à la suite d'une maladie comme la cataracte, le glaucome, le zona. Elle peut également provenir d'une blessure à l'œil (corps étranger métallique...). Il existe différents degrés et différentes formes d'hétérochromie de l'iris. La plus connue et la plus visible est une couleur des yeux totalement différente de l'un à l'autre. Mais parfois, il ne s'agit que d'une tache dans l'iris comme la présence de marron dans un iris

bleu ou de plusieurs couleurs dans un même iris. L'hétérochromie de l'iris n'est pas l'apanage des humains. Les chats (notamment les persans), les chiens (en particulier les huskys) ainsi que les rats et les chevaux peuvent également être atteints de cette particularité !

#### **SUBLIME LE REGARD**

Souvent vécu comme un handicap dans l'enfance, le charme des yeux vairons apparaît plus tard à ceux qui en sont dotés. En effet, ils sont généralement très appréciés car ils subliment le regard et procurent une particularité à la fois singulière et mystérieuse. C'est le cas de France Zobda. L'actrice et productrice martiniquaise est atteinte d'une hétérochromie de l'iris particulière. Elle détient le record mondial en termes de pigmentation multiple des yeux. Elle possède 7 nuances différentes de couleurs à l'œil gauche et 4 à l'œil droit, rendant son regard absolument extraordinaire.

#### **David Bowie n'avait pas les yeux vairons**

Regardez bien ! Le musicien britannique n'avait pas les yeux de couleurs différentes. En réalité, ses pupilles avaient un diamètre différent, ce qui donnait l'impression qu'il avait un œil noir et un œil bleu. Plus jeune, il a reçu un coup de poing d'un camarade de classe. C'est cette blessure à l'œil qui a entraîné une dilatation irréversible de sa pupille appelée mydriase.

 **Optic 2000**

Une nouvelle vision de la vie

EN EXCLUSIVITÉ

À PARTIR DE

**59€\***

**elite**  
E Y E W E A R

[www.optic2000.com](http://www.optic2000.com)

\*Collection solaire non correctrice Elite / modèles de 59€ à 90€ - Prix de vente maximum conseillé / à partir de 1€ dans les points de vente Optic 2000 du 1er mai au 30 juin 2017. Exclusivité Optic 2000. Photos non contractuelles. Juin 2017 - SIREN 505 940 018 - RCS Nanterre.

## Optic 2000

**Immeuble Hexagone - Zone de Champigny • 97224 DUCOS**  
**Tél. : 05 96 55 98 30**

**C<sup>tre</sup> C<sup>ial</sup> LASSALE • 97230 SAINTE MARIE**  
**Tél. : 05 96 69 23 83**

**13, rue Victor Hugo • 97220 LA TRINITE**  
**Tél. : 05 96 58 37 84**



URPS infirmiers 972

“La *carte vitale* est *votre carte d'assuré social*”

La carte Vitale est une propriété de l'Assurance maladie (code de la Sécurité sociale), uniquement mise à la disposition de son titulaire à qui il n'appartient pas d'en modifier l'aspect.

Elle atteste de votre affiliation et de vos droits à l'Assurance maladie. Elle contient tous les renseignements nécessaires au remboursement de vos soins et à votre prise en charge en cas d'hospitalisation : votre identité et celle de vos ayants droit de moins de 16 ans, votre numéro d'immatriculation, votre régime, votre caisse d'Assurance maladie, et, le cas échéant, vos droits à une exonération du ticket modérateur (ALD, maternité, AT/MP...), à la couverture maladie universelle complémentaire (CMUC) ou au tiers payant intégral au titre de l'aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS).

#### Strictement confidentielle

À part vous, elle ne peut être lue que par votre caisse d'Assurance maladie ou votre médecin. Elle doit être systématiquement présentée à votre infirmière.

#### Comment ça marche ?

Votre infirmière insère votre carte Vitale dans son lecteur de carte, crée une feuille de soins électronique (FSE) et la transmet par réseau informatique sécurisé (télétransmission) à votre caisse d'Assurance maladie. Ainsi, votre caisse peut effectuer le remboursement. Elle ne contient aucune information d'ordre médical et n'est pas une carte de paiement.

#### Les services

Fiable, pratique et sûre, la carte Vitale permet d'améliorer la qualité de service aux assurés sociaux par :

- une simplification des procédures de remboursement,
- des remboursements rapides (< ou = 5 jours),
- un tiers payant facilité.



## LA MISE À JOUR DE VOTRE CARTE VITALE

### Pourquoi la mettre à jour ?

La mise à jour régulière de votre carte Vitale permet d'actualiser vos informations. Cela garantit une prise en charge conforme à vos droits ainsi qu'un remboursement rapide, sous 5 jours.

### Quand la mettre à jour ?

Chaque année. Choisissez une date facile à retenir. Par exemple, la date indiquée sur la carte.

- À chaque changement de situation. Déménagement, naissance, nouvelle activité, changement d'état-civil ou de situation familiale (mariage, naissance, divorce...). Envoyez vos justificatifs à votre caisse d'Assurance maladie. Après prise en compte de votre changement de situation, vous pourrez mettre à jour votre carte Vitale. Si la création d'une nouvelle carte Vitale est nécessaire, votre caisse vous en informera.

### Comment la mettre à jour ?

Dans la plupart des pharmacies et sur les bornes multi-services dans les points d'accueil de l'Assurance maladie. C'est simple et rapide. Si vous ne pouvez pas vous déplacer, prenez contact avec votre caisse d'Assurance maladie.

- **En cas de droits à la CMU complémentaire ou au tiers payant intégral au titre de l'aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS) :** une fois que vous avez reçu votre attestation de droits, pensez à mettre à jour rapidement votre carte Vitale.

En cas de nécessité, n'hésitez pas à contacter votre caisse d'Assurance maladie.



## CONTACTS UTILES :

### URPS INFIRMIERS de Martinique

Zone industrielle de la Lézarde  
328, imm. les Palétuviers - voie n°1  
97232 LE LAMENTIN

**0596 67 41 47**

**0696 52 01 20**

Relax, Max !

# 7 conseils pour déstresser avant une opération

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

Un stress avant opération ? C'est normal ! La peur de l'hôpital, de la douleur, de l'inconnu et des risques postopératoires, sont des facteurs d'inquiétude. Voici des techniques pour vous aider à déstresser !

## 1. Se sentir en confiance

Avant une opération, il est obligatoire de signer un acte de consentement. Le praticien se doit de vous donner une information claire et précise sur l'intervention et les risques de complications du fait de l'anesthésie et de l'acte chirurgical lui-même. Vous devez donc consentir à l'opération en ayant toutes les informations. Si cela peut provoquer du stress, sachez que toutes les précautions sont mises en œuvre pour éviter la survenue de ces complications. Prenez le temps d'en parler avec votre praticien et avec l'anesthésiste. Posez-leur toutes les questions qui vous préoccupent. Et surtout, n'en parlez qu'avec des gens qualifiés et évitez les bavardages de

comptoir. En parler avec son médecin traitant est aussi une bonne option. Il vous rassurera et surtout vous rappellera que si vous devez vous faire opérer, c'est pour aller mieux ensuite !

## 2. Être en forme physique et morale

Une bonne hygiène de vie, surtout la semaine qui précède l'opération est primordiale. Bien dormir, bien manger pour avoir des réserves. Ne pas boire d'alcool. Se sentir en bonne forme joue sur le moral. Il vous faut positiver. Aussi, évitez de surfer sur internet et lire les témoignages des forums, tous plus angoissants les uns que les autres. Cela ne fera que vous démoraliser.

### 3. Faire appel à l'homéopathe

L'homéopathie peut vous aider à déstresser. Prendre en combiné 3 granules de Gelsemium 15 CH et 3 granules de Ignatia 15 CH, 2 fois par jour en dehors des repas pendant les 3 jours qui précèdent l'intervention.

### 4. Se relaxer

Il existe plusieurs méthodes de relaxation très efficaces en cas de stress. On peut pratiquer en groupe, en cours de yoga, par exemple, ou tout seul ! On trouve aujourd'hui sur internet des relaxations gratuites. Recherchez celle qui vous convient et pratiquez-la 2 fois par jour pendant 1 semaine avant l'intervention. Pendant vos séances, n'oubliez pas d'adopter une respiration profonde et lente, base de la relaxation. On peut recommander la cohérence cardiaque qui permet de rétablir un rythme cardiaque homogène par la respiration. C'est un déstressant incroyable ! Le principe est simple : contrôler ses battements cardiaques en travaillant sur la respiration (respirer calmement, en rythme) permettrait de mieux contrôler son cerveau.

### 5. S'initier à la sophrologie

La sophrologie est particulièrement indiquée avant une opération. *"Dans un premier temps, on apprend à se calmer, par des exercices de respiration. Cela permet au corps et au mental de s'apaiser. Puis, on commence un travail de visualisation, une "futurisation positive"*, explique Isabelle Fournier, sophrologue. *On peut, par exemple,*

*s'entraîner à visualiser un paysage que l'on aime, où l'on se sent bien, qui nous ressource et aller rechercher cette image quand on se sent stressé. On se concentre aussi sur l'organe qui est concerné par l'opération, en y amenant des couleurs, de l'énergie, de la bienveillance. Cela est aussi très efficace après l'opération et très bénéfique pour la cicatrisation. Les exercices pourront se pratiquer toute la vie dans des cas différents de stress. Je recommande 5 séances pour les gens les plus stressés, à raison d'1 par semaine sur 5 semaines avant l'opération. Pour un stress moins important, 3 séances peuvent être suffisantes à raison d'1 tous les 15 jours."*

### 6. Pratiquer l'acupuncture

*"On peut travailler sur les déséquilibres personnels et préparer au stress en renforçant l'énergie des reins. Le nombre de séances dépend du déséquilibre. Une seule est souvent suffisante. Une seconde après l'opération est idéale pour accompagner le nettoyage du foie"*, explique l'acupunctrice de l'association Ananda.

### 7. Éviter les anxiolytiques

Votre chirurgien et votre anesthésiste vous expliqueront les différents médicaments qui peuvent avoir une interaction avec les produits anesthésiants. Il vous faudra leur dire si vous suivez un traitement médicamenteux et ils prendront les dispositions nécessaires. Mais il ne faut jamais prendre de médicaments anxiolytiques, hypnotiques, psychotropes ou autres en automédication !

### Témoignage "Je me suis enfuie !"

Je devais me faire opérer d'un pterygium, une excroissance de tissu sur la fenêtre cristalline de l'œil. J'ai eu seulement un rendez-vous pour l'opération, car l'ophtalmologue était trop occupé pour me recevoir avant. Je n'avais donc aucune information sur le déroulement de l'opération et les conséquences postopératoires. De plus, j'ai un problème cardiaque et je m'inquiétais des effets de l'anesthésie locale. J'ai donc attendu 1 mois. Je stressais tellement que je ne pouvais plus dormir. J'avais des crises de larmes... Le jour de l'opération à l'hôpital, on me dit que c'est finalement un interne qui va m'opérer. Cela m'a fait trop peur et je me suis enfuie ! Ensuite, j'ai pris rendez-vous avec une autre ophtalmologue qui m'a expliqué en détails comment se déroule l'opération, qu'il n'y aurait pas d'incompatibilité avec mon problème au cœur. Elle m'a énormément rassurée et m'a permis de ne plus stresser autant ! Ce qui fait peur, c'est de ne rien savoir !

Sophie, 36 ans

ma santé

Témoignage

# “Ma vie avec un enfant autiste”

Carine est maman de 4 enfants. Kylian, l'aîné, âgé de 12 ans, diagnostiqué autiste Asperger, les jumeaux et une petite dernière de 4 ans. Une vie à 100 à l'heure, au cœur de l'autisme, menée avec courage, amour, patience et acceptation...

**K**ylilian est né à 8 mois. Et si l'accouchement s'est plutôt mal passé, entre une sage-femme débordée, un papa inquiet, une souffrance physique intense, l'arrivée de mon bébé a balayé la violence de cette expérience. Il était si beau ! Je l'ai allaité pendant 3 ans. Nous étions totalement fusionnels. Kylian est allé à la crèche et a su surmonter la séparation. Mais à 15 mois, on s'est aperçu qu'il avait un retard de langage et une forme de repli sur lui-même.

### FAIRE LE DEUIL

J'ai fait des recherches sur internet. Je ne savais pas ce qu'était l'autisme, mais ça ressemblait aux symptômes de mon bébé. Et j'ai compris toute seule. Pourtant, je voulais entendre, j'avais besoin de savoir. Face au diagnostic, j'ai ressenti un grand vide. Il a fallu encaisser la nouvelle, l'annoncer à toute la famille. J'ai perdu 10 kg en 1 mois. Puis j'ai essayé de trouver des mécanismes de défense pour survivre. J'ai fait le deuil de l'enfant "normal". À partir de ce deuil initial, il y a eu beaucoup de deuils successifs toutes les années qui ont suivi. Mais aujourd'hui, je parviens à l'accepter tel qu'il est. Bien sûr, j'ai culpabilisé. Je me suis posé les 3 questions : d'abord, comment ?

Et puis, pourquoi ? Et enfin, comment on va faire pour gérer ça ? Le diagnostic de l'autisme de mon fils a changé ma personnalité, plutôt en bien. Désormais, j'essaie de comprendre les gens. J'en ai fait mon métier, ce n'est pas par hasard. Je suis travailleuse sociale dans une structure d'aide aux personnes en difficultés.

### IL NE PARLAIT PAS

Nous avons été suivis par des orthophonistes, éducateurs spécialisés, psychologues et médecins du Centre d'action médico-sociale précoce (CAMPS) vers lequel nous avait orientés la crèche. Kylian a intégré une école privée à partir de 2,5 ans. Il ne parlait pas, mais semblait vouloir communiquer. Je tâchais de deviner et de baliser le chemin pour lui. Nous avons la chance d'habiter une petite commune. À l'école, tout le monde le connaissait et, en amont, j'ai communiqué avec les autres parents. Les enfants l'acceptent avec sa différence. Ils sont souvent très protecteurs. Par contre, il n'a pas de copains. Quand il a eu 3 ans, les jumeaux sont nés, un

garçon et une fille. C'est avec eux que le langage est arrivé pour Kylian. Ça l'a ouvert au monde. Il s'est mis à parler. Il a beaucoup progressé. Mais, il y a 4 ans, à la naissance de sa petite sœur, il a régressé, il n'a pas accepté sa venue. Il disait souvent qu'il voulait la tuer. Il était très jaloux. Puis, ça s'est apaisé. Kylian a été diagnostiqué autiste Asperger, c'est-à-dire qu'il a des difficultés dans les interactions sociales, des intérêts restreints et des comportements répétitifs. Il a des phobies et peut se mettre en danger à cause d'elles. Le bruit l'agresse car il a une hypersensibilité auditive. Il aime la musique (son père est musicien), les jeux électroniques, la nature. Il a une très bonne mémoire et se souvient des gens, des noms, des lieux. Il a des facultés pour le théâtre. Il est assez artiste. D'ailleurs, il imite très bien les gens. C'est un enfant très doux, très altruiste (il aime rendre service), intelligent et sensible. Il adore voyager et découvrir des grands espaces. Pas facile avec



### EN CHIFFRES

#### 1 enfant sur 150

présente des troubles du spectre autistique en France (Haute autorité de santé). Aux États-Unis, 1 enfant sur 68 est autiste. Un chiffre qui a augmenté de 30 % par rapport à 2012 (Autorités sanitaires).

...



© ISTOCKPHOTO

...

une grande famille. Nous préférons ne pas aller à l'hôtel. Kylian a des comportements étranges qu'il faut sans cesse expliquer. Pour avancer, je me dis parfois qu'il y a pire. Ce qui est difficile, c'est que ce n'est pas linéaire. Il a des troubles obsessionnels et il lui arrive de s'énerver surtout s'il ressent une frustration ou de la colère. Il y a quelque temps, il a commencé à se mutiler. Il avait des plaies aux poignets et les gens se posaient forcément des questions. Kylian est conscient de son problème. Il sait qu'il est triste. Parfois il répond à son père : "Mais Papa, tu sais bien que je suis artiste."

#### DANS MA BULLE

Mes 3 autres enfants ont mûri plus vite. Ils sont dans une position de protection envers lui que j'essaie de limiter un peu. N'empêche, savoir qu'ils peuvent le surveiller, ça m'allège beaucoup. Parfois, l'un d'eux me dit : "Kylian me fatigue, maman." Mais quand il n'est pas là, il leur manque. Moi je suis parvenue à me créer une bulle et je me contente de ce que j'ai. Mais son père, lui, cherche toujours à le stimuler. J'ai appris à servir de média-

teur à la maison, car son père et ses frères et sœurs ne le comprennent pas toujours.

#### UN RÊVE IMPOSSIBLE

Je rêve de gagner au loto pour permettre à ma famille de souffler et avoir plus de temps pour moi. Car je me demande jusqu'à quand je pourrai tenir le coup. Travailler dans le social, c'est faire face en permanence à des situations d'urgence. Et chez moi, je fais face à la gestion du quotidien. C'est épuisant. Nous vivons en appartement et je dois aussi ménager le voisinage, car Kylian a des comportements qui peuvent heurter les gens. Je rêve d'une petite maison où créer un environnement apaisant. Car le plus difficile, c'est le regard des autres, le jugement, parfois même dans notre propre famille. Comme Kylian a l'air "normal", les autres ont du mal à comprendre les difficultés que nous vivons au quotidien. Heureusement, ma mère est mon soutien inconditionnel. Je m'oblige à faire des choses pour moi. J'aime la mode, les bons petits plats. Ce qui nous manque, mon mari et moi, c'est pouvoir sortir tous les deux. J'aimerais de temps en temps vivre une vie normale, une vie sans l'autisme.

## Et l'avenir ?

Aujourd'hui, Kylian a 12 ans, il ne peut plus rester à l'école primaire. Et au collège, ce serait beaucoup trop difficile pour lui. Il est donc en adaptation dans un Institut médico-éducatif (IME) à Bouillante. Il y a un peu d'école, des activités sportives. Les enfants sont intégrés au collège de temps en temps. Ensuite, quand il aura plus de 16 ans, il ira sans doute dans un IM Pro pour apprendre un métier. J'ai demandé pour lui une place en internat. Cela nous permettrait de mieux concilier vie familiale et vie professionnelle, et à toute la famille de souffler un peu. Cela permettrait aussi à Kylian d'être plus autonome. Cela me semble une nouvelle épreuve car il a toujours vécu à la maison et la séparation risque d'être difficile. Mais je sais qu'il va s'adapter, comme il l'a toujours fait. Je lui fais confiance, et à ceux qui l'encadrent. Je n'ai pas trop le choix de toute façon. Je pense à son adolescence qui arrive, à son évolution par rapport à la sexualité. C'est une inquiétude supplémentaire, car c'est un enfant vulnérable. Personne ne sait comment il peut évoluer. Il me pose des questions sur son avenir. Est-ce qu'il va se marier ? Aura-t-il une maison ? Aura-t-il une voiture ? Pour sa vie future, rien n'est simple, rien n'est sûr. Mais je positive.

Futurs ou jeunes retraités,  
le **Guide Senior 2017**  
répond à vos questions.



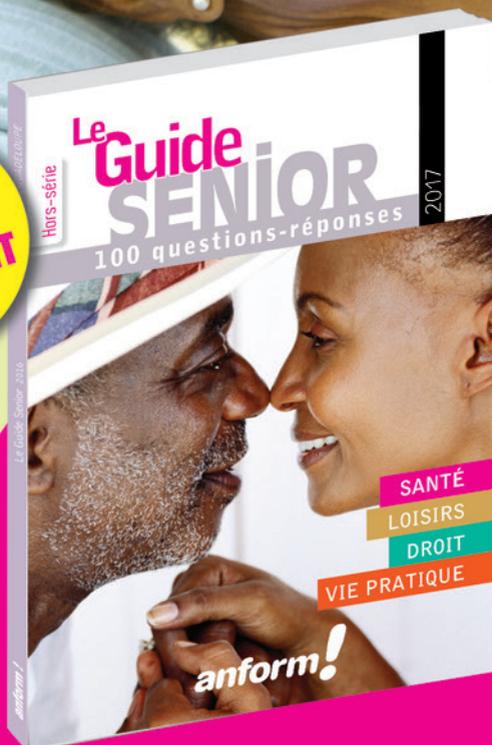
Hors-série  
**ANNUEL  
ET GRATUIT**

> Découvrez  
**VOTRE NOUVEAU**

**hors-série anform :**

- dans les centres gériatriques, les résidences seniors, les salles d'attente des médecins, les CCAS, etc. ;
- ou commandez-le en envoyant **un chèque de 4,50 euros (vous ne payez que les frais d'envoi)**, avec vos nom et adresse à :

Kajou communication - Guide Senior  
530 rue de la Chapelle  
Jarry - 97122 Baie-Mahault



1



## Baby-dry PIPI OÙ T'ES ?

Dès la première utilisation, vous remarquerez que les nouvelles couches Pampers Baby-dry ne sont pas comme les autres. Leur technologie révolutionnaire permet de répartir l'humidité uniformément dans 3 canaux absorbants. Les couches de bébé sont moins gonflées au réveil.

> Pharmacies

Si confortables et sèches que vous vous demanderez où est passé tout le pipi !

2



## Bébé expert ANTI-RÉGURGITATIONS

La gamme Bébé Expert du laboratoire Gallia, ce sont des solutions adaptées aux situations cliniques. Pleurs, régurgitations, coliques, la gamme Bébé Expert accompagne les parents pour apaiser les bébés dès 6 mois.

> Pharmacies

Exclusivement en pharmacies.

3



## Crème change FINI, LES FESSES ROUGES !

La Crème change de Mustela assure "un effet barrière" grâce à l'oxyde de zinc. Elle apaise, adoucit la peau et favorise la disparition des rougeurs naissantes grâce aux vitamines B5, F et au beurre de karité.

Le bon geste pour éviter les crises de larmes !

> Pharmacies

Une texture douce qui s'étale facilement.

4



## Memorex JE ME SOUVIENS

Memorex des laboratoires Forté Pharma est un complexe de vitamines et minéraux essentiels au bon fonctionnement cérébral, et d'actifs d'origine végétale pour optimiser les performances intellectuelles, réduire les effets du stress et retrouver naturellement une vivacité intellectuelle.

> Pharmacies

Cure de 30 jours.

5



## Marmailles Plus LES COUCHES MARMAILLES PLUS FONT PEAU NEUVE

Un nouveau voile extérieur plus respirant pour le confort de bébé et plus doux pour les mains de maman ! La couche Marmailles Plus est toujours aussi absorbante et sèche à l'intérieur, elle laisse passer encore plus d'air pour éviter la macération et donc les rougeurs et les irritations.

> Pharmacies

Les indicateurs d'humidité sont plus visibles. Les petits points de couleur rose disparaissent quand la couche est pleine.

6



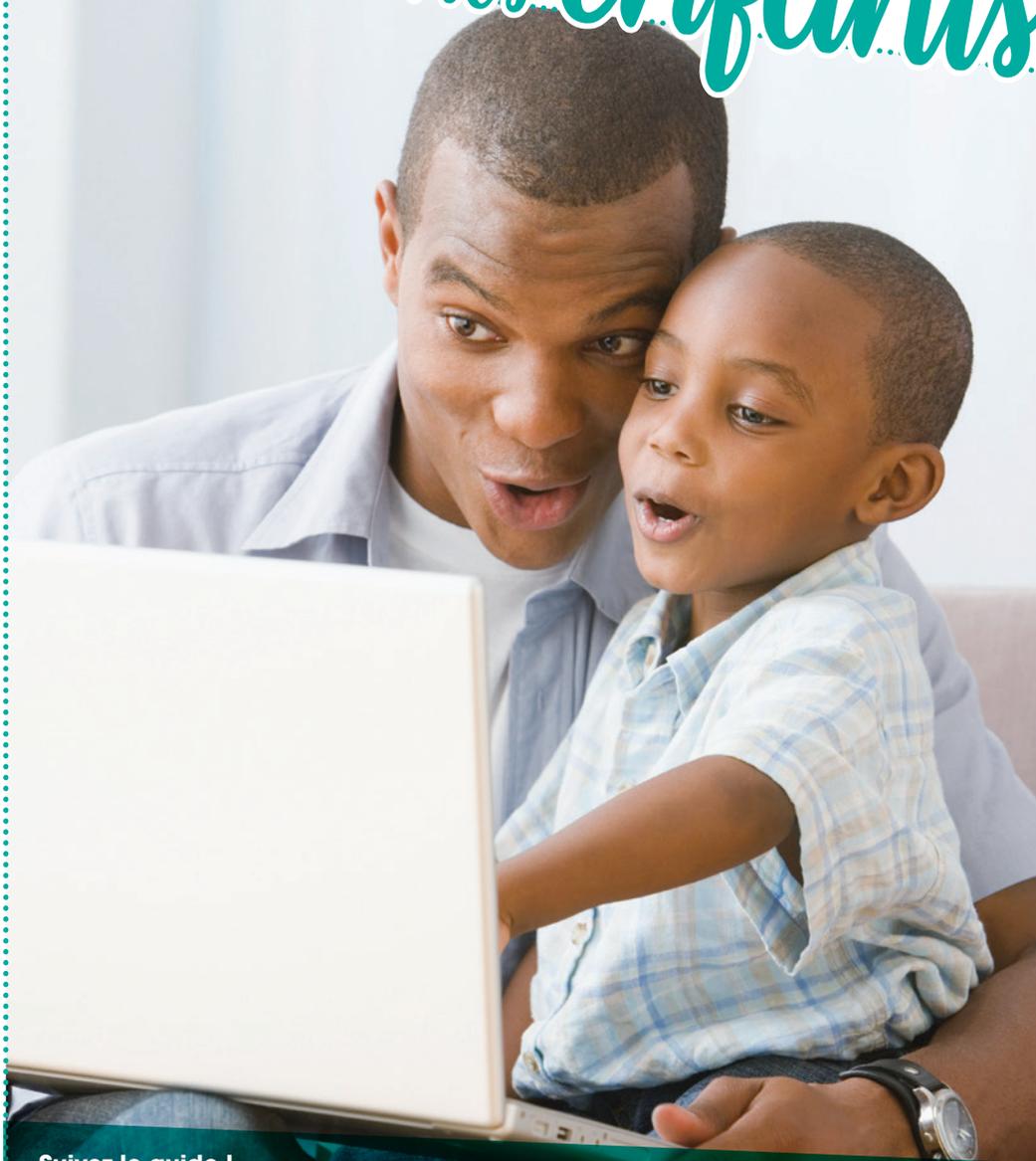
## Focus Etudiant AU TOP, LE JOUR J !

Focus Etudiant de Fitoform est une association de cuivre, magnésium, vitamines B pour le système nerveux, du fer et vitamine C contre la fatigue, du ginkgo biloba, ginseng américain pour la mémoire et les performances cognitives... Bref, tout ce qu'il faut pour réussir !

> Pharmacies

Fitoform, c'est la dose juste !

# nos enfants



## **Suivez le guide !**

Enfin un guide pour protéger nos enfants des dangers du web. Téléchargeable sur le site du Clémi (Centre pour l'éducation aux médias et à l'information), le guide pratique *La famille tout-écran* fournit conseils et éclairages aux parents. Comment muscler l'esprit critique de vos enfants ? Comment maîtriser en famille le temps dédié aux écrans ? Comment conseiller les ados sur l'usage des réseaux sociaux ? À ajouter d'urgence à votre bibliothèque électronique !



Nourrisson sa peau

# 5 soins naturels pour mon bébé

PAR CÉLINE GUILLAUME

Économiques et sans danger, voici 5 soins naturels pour prendre soin de la peau douce et sensible de votre bébé et ce, dès la naissance.



## 1 Le liniment oléo-calcaire stabilisé, nettoyant doux

"Le vrai liniment est conçu avec de l'huile d'olive et de l'eau de chaux, aux propriétés nettoyantes et désinfectantes, sans ingrédients chimiques. Lors du change, appliquer avec un coton ou avec un carré de tissu doux. Inutile de rincer, il laisse une pellicule grasse qui est protectrice et nourrissante", explique Sandrine Le Blanc, sage-femme libérale, membre de l'association Maman (Mouvement associatif pour un meilleur accueil nature). Originaire du Sud de la France, utilisé depuis plusieurs générations, les propriétés apaisantes et antiseptiques du liniment en font un produit recommandé, non seulement pour nettoyer et hydrater la peau de bébé, mais aussi en cas de rougeurs ou d'érythème fessier.

## La recette du liniment maison.

par Céline et Juanita de l'association O'Natiwel

Ingrédients pour 200 ml de liniment

- 100 ml d'eau de chaux (en pharmacie)
- 100 ml d'huile d'olive alimentaire (première pression à froid, bio)
- 4 g de cire d'abeille en paillettes (émulsifiant, en magasin bio)

Préparation

1. Au bain-marie, faites fondre la cire d'abeille dans de l'huile d'olive. 2. Dès que la cire est fondue, retirez du bain-marie et ajoutez l'eau de chaux, en fouettant à la fourchette, désinfectée au préalable. 3. Ajoutez 5 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse. 4. Transvasez (avec un entonnoir ou une spatule) dans un flacon désinfecté, et notez la date à l'aide d'une étiquette collée sur le flacon. Pour une version plus basique, versez, dans un flacon stérilisé, 1 volume d'huile végétale pour 1 volume d'eau de chaux. Secouez énergiquement. Agitez bien avant chaque usage.

## 2 Le lait maternel, antibiotique naturel

"Radical pour les yeux irrités ou la conjonctivite ! Faites couler 1 à 2 gouttes de lait maternel dans l'œil, à l'aide d'une pipette de sérum physiologique ou d'une cuillère à café. Efficace aussi contre les piqûres d'insectes, en particulier des moustiques. Magique, gratuit et sans ordonnance !", conseille Sandrine Le Blanc. "Le lait maternel frais contient des antibiotiques naturels, anti-infectieux, des agents hydratants et protecteurs", ajoutent Céline et Juanita de l'association O'Natiwel.

## Conseils d'utilisation

Ses propriétés sont intéressantes pour le lavage du nez de bébé lors de rhinites (tel un sérum physiologique), pour soigner les irritations, les petits boutons, les croûtes de lait, l'érythème fessier, l'eczéma...

### 3 L'huile de carapate, décongestionnante

Très riche en acides gras et en vitamine E, l'huile de carapate permet de nourrir la peau en profondeur, et soulagera bébé de ses gaz et autres troubles intestinaux. Verser quelques gouttes dans le creux de la main, chauffer l'huile en frottant les mains l'une contre l'autre et masser doucement le ventre de bébé, dans le sens des aiguilles d'une montre. "L'huile de carapate est également intéressante contre les encombrements, car elle a des propriétés décongestionnantes. À appliquer 3 fois par jour sur la poitrine, le dos ou le front (si l'encombrement est nasal). Attention à l'huile de carapate coupée avec d'autres huiles ! Elle sera plus claire et moins efficace", avertissent Céline et Juanita.



#### Conseils d'utilisation

Ayez la main légère et veillez à ne pas l'appliquer sur les zones proches des lèvres, des yeux et des organes génitaux. L'huile de carapate, très concentrée et très visqueuse, peut obstruer les pores. Et gare à l'ingestion, elle est très laxative !



### 4 L'argile verte, cicatrisante

L'argile verte possède des vertus apaisantes, bactéricides, cicatrisantes (contre la varicelle, par exemple), anti-inflammatoires et antalgiques. "On peut s'en servir en cataplasme, avec du lait maternel, par exemple. Elle désinfecte les plaies, cicatrise et calme la douleur. Ou encore sous forme de talc, lorsque bébé a des petites rougeurs aux fesses, des petits boutons de chaleur ou des petites irritations. C'est un produit pour toute la famille, contre les coupures, l'acné, les douleurs articulaires, les œdèmes...", détaillent Céline et Juanita.

### 5 Le bicarbonate de soude, contre le muguet

"Contre le muguet des bébés ou la "langue blanche", une mycose buccale, diluez 1 càc de bicarbonate de soude alimentaire dans 1 verre d'eau minérale. Enroulez une compresse autour du petit doigt, trempez dans la préparation et appliquez le plus souvent possible, idéalement avant chaque tétée, sur la langue du bébé, son palais, et à l'intérieur de ses joues. La maman devra traiter ses seins de la même façon, ainsi que tout ce que bébé met en bouche (biberon, sucette, etc.)", conseillent Céline et Juanita.

#### Conseils d'utilisation

Alcalinisant, le bicarbonate de soude neutralise l'acidité buccale et détruit les bactéries présentes dans la bouche.



# C'EST DANS LA PEAU

QUE BIODERMA A TROUVÉ  
LA SOLUTION POUR SÉCURISER  
LA PEAU DES PLUS PETITS.  
DURABLEMENT.



## ABCDerm H<sub>2</sub>O

HAUT POUVOIR NETTOYANT  
ULTRA-DOUCEUR  
SECURITE DERMATOLOGIQUE  
PEDIATRIQUE

ABCDerm est la 1<sup>ère</sup> eau micellaire dermatologique en parfaite analogie biologique avec la peau de bébé. Développée selon les fondements de la charte de sécurité pédiatrique, elle nettoie délicatement en respectant l'équilibre cutané, pour une sensation de fraîcheur et d'apaisement immédiate.

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE



Suivez nous  
sur Facebook  
Bioderma  
Antilles-Guyane

# BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

DISPONIBLE EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES  
Distributeur exclusif : Pharm'Up SAS

INNOVATION

# Pampers révolutionne la COUCHE-CULOTTE !

*"C'est notre plus grande avancée technologique de ces 10 dernières années !"*  
Elle s'appelle Magical Pods. Des perles ultra-absorbantes pour que votre bébé reste bien au sec et vous montre son plus beau sourire !

**U**n bébé qui dort bien, c'est un bébé qui grandit bien ! C'est pourquoi Pampers ne cesse d'innover. Après le succès des Pampers Baby Dry, les nouvelles couches Pampers Baby Dry sont le résultat de centaines de milliers d'heures de recherche sur 4 continents. Elles ont été testées dans plus de 40 études de consommation menées dans 5 pays à travers le monde, testées par près de 9 000 bébés, impliquant plus de 300 000 changements de couches !

## Quelle technologie ?

Les nouvelles couches Pampers sont dotées de l'étonnante technologie Magical Pods, perles ultra-absorbantes qui aident à répartir l'humidité uniformément dans 3 canaux absorbants. Elles sont composées de micro-perles absorbantes qui capturent l'humidité directement au cœur de la couche.

## Quels avantages ?

Les canaux absorbent et retiennent l'humidité jusqu'à 12 heures. Conséquence : votre nourrisson est aussi sec au réveil

qu'au coucher ! Pour le plus grand bonheur de ses parents. Selon les experts, la qualité du sommeil est indispensable au bon développement physique et cérébral d'un enfant. Car quand bébé dort, son cerveau travaille, lui permettant d'enregistrer de nouvelles connaissances et capacités. Après une bonne nuit de sommeil, un tout-petit est plus actif, plus souriant et plus réceptif.

Plus d'infos :  
[pampers.fr](http://pampers.fr)



Recommandé par  
**96%**  
des mamans !

## ET CE N'EST PAS TOUT !

### DOUCES COMME DU COTON

Un voile supérieur doux et sec imprégné d'une fine lotion protège la peau délicate de votre enfant.

### MICRO-AÉRÉES

L'air circule autour de la peau de bébé.

### ATTACHES EXTENSIBLES

Elles garantissent un bon maintien pour une protection renforcée contre les fuites tout au long de la nuit.

  
Pampers®

NOUVEAU

Où est  
donc  
passé  
mon pipi?



**3 CANAUX ABSORBANTS**

Aident à répartir l'humidité uniformément



Piqûre de rappel

## Que savent-ils des moustiques ?



PAR MSR

Où est né le premier moustique ? Est-ce que le moustique marche ? Est-ce qu'un moustique peut faire le tour du monde ? Les enfants posent bien des questions sur cet insecte envahissant. Des plus techniques aux plus piquantes...



**É**cole élémentaire Joseph Ignace. 8 h. 3 agents de l'Agence régionale de santé (ARS) sont attendus dans une classe de CE1. Objectif : informer et sensibiliser les plus jeunes à la lutte contre le moustique. *"Leur venue s'inscrit dans le cadre du Défi scientifique, un projet académique. Plusieurs thématiques étaient proposées. Nous avons choisi celle du moustique pour que les enfants apprennent à s'en protéger ! 3 classes de CP, CE1 et*

*CE2 ont participé activement au projet",* explique Sophia Brelle, professeure des écoles.

### FINS CONNAISSEURS

*"Quels sont les moustiques que vous connaissez ?",* interroge Jeoffroy Rosemond, adjoint sanitaire principal à l'ARS. *"Le zika !",* se trompent les enfants. Ils en savent pourtant bien plus qu'il n'y paraît. Shana, 7 ans, décrit le mode de transmission du virus chikungunya : *"Un moustique sain pique une personne atteinte du chikungunya. Il est contaminé et peut à son tour*



transmettre la maladie en piquant une nouvelle personne." L'occasion pour les agents de revenir sur les mesures de protection et d'inciter au nettoyage des gîtes larvaires : recouvrir les fûts, changer l'eau des vases, nettoyer les gouttières, éliminer les débris... Place à la démonstration ! Muni d'une perche-miroir, un agent accompagne les enfants dans la cour à la recherche de gouttières bouchées, de pneus usés, susceptibles de contenir des eaux stagnantes. Bruno Mary, adjoint sanitaire à l'ARS leur explique qu'il existe aussi des petits poissons mangeurs de larves, les golomines, implantés dans les bacs à eaux. Et que ces méthodes biologiques sont aujourd'hui privilégiées par l'ARS pour lutter contre le moustique à cause de nouvelles normes européennes. Nayanka propose une autre solution : "Puisque les moustiques n'aiment pas la lumière, il suffit de tout éclairer pour qu'ils ne viennent pas nous piquer !"

### QUESTIONS INSOLITES

De retour dans la classe, l'agent leur distribue des règles graduées rappelant les gestes à faire. De nouveau, les questions fusent. "Est-ce que le moustique chat transmet des maladies ?", demande Sidjey. "Tu dois confondre avec le moustique tigre aussi appelé *Aedes albopictus*. C'est un cousin de l'*Aedes aegypti*."

"Ah bon, les moustiques ont des cousins ?" Noan reste perplexe. "Est-ce que les moustiques marchent ?", continue Devon. Non, ils volent ! "Alors pourquoi ont-ils des pattes ?" Curieux de tout, les enfants posent des questions originales et inattendues, parfois déconcertantes. "Où est né le premier moustique ? Est-ce que les moustiques se piquent entre eux ? Comment ils s'accouplent ?"

### ACTION SCOLAIRE

Une opération de prévention qui devrait avoir lieu dans toutes les écoles. "Avant on intervenait beaucoup auprès des scolaires. Ce qui est dommage, c'est qu'on nous appelle que quand il y a des épidémies, comme il y a 2 ans avec le *chikungunya*", regrette Bruno Mary. "Les enfants de cet âge sont attentifs et intéressés. Ils avaient préparé des listes de questions", apprécie Maeva Laurent, adjointe sanitaire à l'ARS. D'autres travaux sont en cours. "En mai, ils présenteront une exposition sur le site de Beauport à Petit-Canal et travaillent à des productions variées autour du moustique : dessins, pièces de théâtre, expérimentations", indique Sophia Brelle. Des initiatives pédagogiques qu'il serait intéressant d'intégrer dans les programmes scolaires !



PAR BARBARA KELLER

À l'approche de la fête des Pères, voici quelques idées à partager avec son paternel ! 2 générations réunies pour des moments complices autour d'activités manuelles.

© ISTOCKPHOTO

Mike Gyver

# Bricoler avec papa



## Le lance-pierre ou jespom

Voici un jeu traditionnel bien de chez nous qui ravissait nos aïeux lorsqu'ils étaient petits.

- À l'aide d'un coutelet bien aiguisé, coupez une branche en forme de Y et de l'épaisseur d'un pouce, dans un bois dur type poirier ou goyavier. La branche devant mesurer entre 15 et 25 cm.



- Avec un canif, faites une large entaille à chaque sommet du Y afin d'y fixer un gros élastique ou une bande de chambre à air. Vous pouvez récupérer une chambre à air usagée auprès de garages qui changent les pneus de voitures ou de vélos.



- Découpez 2 lanières de 30 cm de long et de 1 à 1,5 cm de large. Nouez-les au bout du Y.
- La languette centrale est généralement une pièce de cuir rectangulaire de 10 x 5 cm. Elle peut être réalisée à partir d'une vieille chaussure.

- Percez 2 encoches et nouez les extrémités des bandes élastiques. Le jespom est prêt à l'emploi. Exercez votre tir sur un chamboule-tout réalisé avec des boîtes de conserve vides et empilées.



© BARBARA VELLER

## La course aux petits bolides

Pour les plus jeunes ou les passionnés d'automobiles, voici un bricolage facile à faire !



- Peignez 4 rouleaux de papier toilette de couleurs vives.
- Dans un carton souple, découpez 16 cercles de 4 cm de diamètre pour faire les roues des véhicules.



- Une fois secs, coupez au cutter une petite fenêtre à la moitié des rouleaux. Rabattez la partie mobile afin de constituer le siège de l'automobile.



- Aux ciseaux, agrandissez l'ouverture afin d'y placer un petit volant en carton de 2,5 cm de diamètre. Dessinez le volant au feutre noir et collez-le sur l'ouverture face au siège.

- Peignez le pourtour des 16 roues en noir. Une fois sèches, percez le centre des roues à la pointe de ciseau et fixez-les à l'aide d'attaches parisiennes.

- Finissez en attribuant un numéro de course à vos petits bolides et en les décorant de bandes blanches ou d'éclairs rouges.

## La lampe de poche

Ce bricolage passionnera les plus grands et leur donnera certainement l'envie de tenter d'autres expériences. Ce procédé est absolument sans danger car il n'y a pas de soudure à faire. Pour cette réalisation, il vous faut :

1 tube en plastique (comme une boîte de pellicule photo)

1 pince à linge

1 mini-ampoule de 1,5 volt

2 x 30 cm de fil électrique simple ou du fil de cuivre

1 pile de 1,5 volt type R14 ou R20, selon la taille de votre récipient



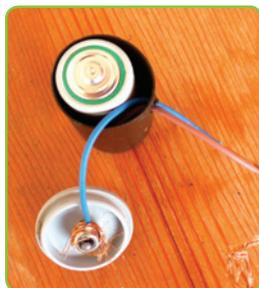
© BARBARA KELLER



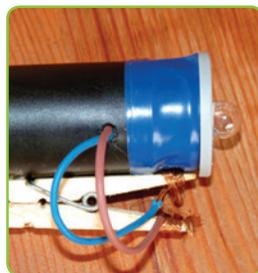
- Commencez par dénuder les extrémités des 2 fils électriques sur 8 cm à l'aide de ciseaux. Enroulez en spirale la partie dénudée du 1<sup>er</sup> fil électrique et enfoncez-la au fond du récipient en faisant ressortir l'autre extrémité par un petit trou perforé en haut du tube plastique.



- Pour réaliser l'interrupteur de la lampe de poche, enroulez les extrémités des 2 fils sur les 2 bras de la pince à linge. Refermez votre module à l'aide d'adhésif d'électricien en prenant soin de mettre en contact la base de l'ampoule et le haut de la pile (pôle -).



- Au centre, percez le capuchon du tube afin d'y insérer l'ampoule. À sa base, enroulez l'extrémité du 2<sup>e</sup> fil et faites ressortir l'autre bout du fil par le même trou percé dans le récipient. Installez la pile dans le récipient avec le côté + de la pile reposant sur la spirale de fil.



- Collez la pince le long du récipient. Et si vous avez suivi les instructions de montage à la lettre, lorsque vous appuyez sur les extrémités de la pince, les fils électriques se touchent et l'ampoule s'allume !

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

## Les couches Marmailles Plus font peau neuve !

Toujours aussi absorbantes pour  
un bébé bien au sec plus de 12 h.

**Seul le voile extérieur a changé :**

**+ doux** pour les mains de papa et maman

**+ respirant** pour le confort de bébé

**+ pratique** grâce aux nouveaux indicateurs d'humidité

Les points roses disparaissent quand la couche est pleine.

De 3 à 25 kg. Exclusivement en pharmacies.

**COUCHES**  
**Marmailles**  
*plus*



mustela®

bébé - enfant

# LEUR PEAU AU COEUR DE TOUTES NOS ATTENTIONS DEPUIS 60 ANS



## NOS GARANTIES

 PRIORITÉ AUX INGRÉDIENTS  
D'ORIGINE NATURELLE

0% PARABEN - PHTALATE  
PHÉNOXYÉTHANOL

 CONÇU AFIN DE  
MINIMISER SON IMPACT  
SUR L'ENVIRONNEMENT



60 ANS DE RECHERCHE EN DERMATOLOGIE

MUSTELA®, TOUT COMMENCE PAR LA PEAU

EXPANSCIENCE®  
LABORATOIRES

Distributeur exclusif : SANTÉ + - Tél. : 0590 82 43 25

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

Les mauvaises habitudes alimentaires, le manque d'activités physiques et de sommeil expliquent en partie le surpoids de votre enfant mais pas seulement... Une approche globale est nécessaire. Les éclairages du Dr Laurence Barru\*.

\* Médecin nutritionniste au service de prise en charge de l'obésité du centre médico-social de Basse-Terre.

Faites pencher la balance !

# Mon enfant est en surpoids

© ISTOCKPHOTO

## 1 Côté poids : quand s'inquiéter ?

### ● Est-il en surpoids ?

Il existe une formule simple pour déterminer si une personne est en surpoids : le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC). Il s'obtient en divisant son poids (en kg) par sa taille au carré (en m<sup>2</sup>). En fonction de l'IMC trouvé, on détermine si la personne fait partie de la catégorie maigre, normale, en surpoids ou obèse.

### IMC = Poids / Taille<sup>2</sup>

Maigre	IMC < 18,5
Normal	IMC entre 18,5 et 25
En surpoids	IMC entre 25 et 30
Obèse	IMC > 30

...



...

Pour les enfants, c'est un peu différent car ils grandissent. Il faut donc adapter l'IMC en fonction de l'âge. On utilise pour cela les courbes de corpulences (ou pondérales) fille ou garçon qui se trouvent sur le carnet de santé de l'enfant. On reporte le calcul de l'IMC sur la courbe en fonction de l'âge. On ne parle plus de surpoids chez les enfants mais d'obésité de degré 1.

## ● Peut-on se fier à son apparence physique ?

Les courbes sont très importantes car la zone normale est assez large. Entre les deux extrêmes, on trouve des enfants normaux qui peuvent être très différents physiquement. *"Ce qui est inquiétant chez un enfant, c'est le changement de couloir sur le graphique car, en général, un enfant reste dans le même couloir tout au long de sa croissance. Si c'est un petit gabarit, il le restera en général toute sa vie. Idem s'il est grand et costaud. Le médecin surveille si l'enfant change de couloir et s'il sort de la courbe normale pour passer dans la zone obésité 1"*, explique le Dr Laurence Barru.

## 2 Côté psycho : comment en parler ?

### ● Comment ne pas le culpabiliser ?

Il est très important de ne pas discriminer un enfant en surpoids. Le problème se pose souvent à l'école où l'enfant est moqué. Il subit un traumatisme. Ce n'est pas sa faute. Il ne faut donc surtout pas le culpabiliser. C'est important qu'il puisse parler à ses proches des moqueries dont il peut faire l'objet à l'école. Il faut lui poser des questions : comment te sens-tu à la maison ? À l'école ? Avec tes amis ? Tes copains sont-ils gentils avec toi ? Et le rassurer. Ensuite, pour les enfants qui se moquent, les adultes, les professeurs, doivent être fermes et leur faire accepter les différences afin qu'ils ne recommencent pas.

### ● Comment lui expliquer l'obésité ?

Dans la croyance populaire, on considère qu'un enfant en surpoids est trop "vorace", alors que le plus souvent le problème est génétique. On retrouve dans la majorité des cas au moins un des pa-

rents dans une situation d'obésité. Il faut expliquer à l'enfant que le surpoids (obésité de degré 1) est une prédisposition à prendre du poids. Chacun est prédisposé à un poids maximal dans sa vie. Les inégalités s'expliquent par la génétique. Les spécialistes pensent qu'il y a entre 400 et 500 gènes responsables de l'obésité. De plus, la prédisposition génétique à l'obésité est plus élevée chez les populations originaires du Pacifique, chez les populations noires, indiennes, caucasiennes et asiatiques dans l'ordre des tendances. On a donc une propension génétique au surpoids plus importante dans les DOM-TOM qu'en France métropolitaine. Bien sûr, l'environnement y est aussi pour quelque chose mais ce qui prévaut c'est la disposition génétique. *"À un enfant encore trop petit pour comprendre la génétique, on explique simplement que s'il ressemble plus à son papa qu'à sa maman, c'est que le papa lui a transmis plus de choses que sa maman, dont une*

facilité à prendre du poids. Voilà pour quoi il devra manger différemment des autres”, préconise le docteur.

#### ● Quelles sont les erreurs à éviter ?

“Il ne faut rien supprimer ou interdire. On connaît maintenant le danger des régimes. Et ils sont encore plus dangereux pour un enfant”, explique le docteur. Dans un premier temps, avec le psychologue, l'enfant apprend à respecter ses sensations alimentaires. Respecter les moments où le corps demande à manger. Cela peut et devrait s'apprendre dès le plus jeune âge, car le problème est que plus l'enfant grandit, plus il sera difficile de stabiliser son poids. “Il ne faut jamais réveiller un

bébé sous prétexte de lui donner un biberon à une heure fixe. On attend qu'il demande. Si l'enfant recrache la nourriture, c'est qu'il n'a pas faim. Donc on n'insiste pas”, avertit le docteur. Malheureusement, notre société est conditionnée à manger 3 repas par jour, à des horaires fixes. Il faut manger quand notre organisme en a besoin, quand on a faim et, donc, être à l'écoute de son corps. Manger en dehors de ces moments, c'est prendre du poids : mon corps ne veut pas de nourriture, il va donc stocker. L'idéal serait qu'à l'école les enfants mangent quand ils ont faim. Pour le moment, dans les écoles, l'enfant peut manger



un fruit en milieu de matinée, mais cela n'est pas nécessaire s'il n'a pas faim et peut ne pas être assez pour un autre qui aurait vraiment faim. Certaines personnes n'ont faim qu'1 à 2 fois par jour et d'autres plus. Les enfants ont des phases où ils ont plus ou moins faim, plus ou moins souvent dans la journée, selon leurs pics de croissance.

## 3 Côté nutrition : comment équilibrer les repas ?



#### ● Quels outils ?

“Il existe un outil très pratique pour les enfants, conçu par des diététiciennes et amélioré par notre équipe au centre médico-social, c'est “la main alimentaire” (voir page suivante). Et cela marche très bien pour les grands aussi”, propose Laurence Barru. Un doigt correspond à chaque famille d'aliments : laitage, féculent,

protéine, légumes et fruits. Et les 3 lignes de la main correspondent au gras, sucre et sel. Beaucoup ont tendance à supprimer de leur alimentation certaines choses comme le gras ou le sucre ou même le sel, souvent à cause des régimes et des croyances alimentaires. On constate aussi que dans l'alimentation d'enfants en surpoids il y a souvent des

excès, car les privations entraînent des compulsions alimentaires. C'est-à-dire qu'au moment où l'enfant arrête tel ou tel régime restrictif, il aura envie de manger en quantité trop importante les aliments supprimés. Pendant un repas, il faut manger de tous les aliments précisés sur la “main” et être à l'écoute de sa faim et de sa satiété en se centrant sur ses ressentis, ses besoins. Apprendre aussi à boire de l'eau quand on a soif et non pas des sodas qui sont des aliments. Ils peuvent être bus quand on a faim, lors d'un repas. Donc, on ne supprime rien sous risque de compulsions alimentaires !

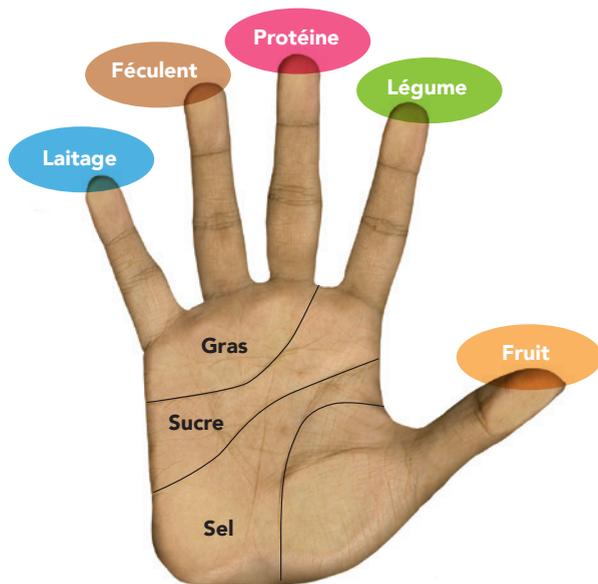
...

...

### ● Faut-il éduquer les parents aussi ?

Les adultes doivent réapprendre à composer les menus pour la famille, rééquilibrer les repas avec tous les éléments de la "main" et surtout ne jamais forcer un enfant à terminer son plat. *"Une mère de famille qui travaille, qui s'occupe de ses enfants, n'a souvent pas le temps de cuisiner. Il ne s'agit pas de la culpabiliser. Elle fait parfois avec ce qu'elle a. On lui apprend, par exemple, qu'un menu composé d'une tranche de jambon, de chips, de fromage, d'une tomate, d'une banane et d'un soda, conviendra dans la mesure où tous les aliments sont représentés"*, ajoute le Dr Barru. Et aussi, autant que possible, mangez en famille plutôt que de le faire manger seul !

### Outil diététique : la main alimentaire



## 4 Côté sport : quelle activité choisir ?

### ● Quelle hygiène de vie ?

Les médecins insistent sur le fait de se concentrer sur son repas, de se mettre à table, d'éteindre la télé, de ne pas regarder son téléphone ou son ordinateur pendant que l'on mange, se concentrer sur sa faim et sa satiété et prendre le temps de bien mâcher les aliments. Il est très important de pratiquer une activité physique qui est bénéfique pour le sommeil, le moral et évite beaucoup de maladies. Bien sûr, il faut choisir une activité que l'enfant aime et aussi partager des activités avec lui, comme partir en randonnée ou faire du vélo, se garer un peu plus loin et marcher quand on va faire des courses, par exemple. Le som-

meil est aussi primordial. Il est plus difficile de se centrer sur ses sensations alimentaires lorsque l'on est fatigué. Les parents doivent vérifier que l'enfant ne reste pas trop tard devant les écrans d'ordinateur ou du téléphone.



LABORATOIRE  
**Gallia**  
Protégeons ce qui est fragile

Programme  
**Fidélité\*\***  
LABORATOIRE  
**Gallia**

Valable dans les DROM COM : [www.laboratoire-gallia.com](http://www.laboratoire-gallia.com)

Depuis plus de 40 ans, la recherche du Laboratoire Gallia s'inspire des bénéfices de l'aliment idéal et naturel du nourrisson: le lait maternel. Sa formule unique contient des Vitamines A\* et C\* qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire



\*\*Offre internet valable à partir du 01/11/2016 et réservée à toutes les personnes physiques majeures membres du programme Laboratoire Gallia & Vous. Les Points peuvent être cumulés via l'achat de produits Laboratoire Gallia (hors gammes de produits moins de 6 mois) ou via la réalisation d'actions relationnelles (liste des produits et actions disponibles à l'adresse <https://www.laboratoire-gallia.com/gallia-et-vous/mes-points/je-gagne-des-points>). Laboratoire Gallia se réserve la possibilité d'arrêter l'opération à tout moment et pour quelque raison que ce soit et en informera ses internautes à l'adresse ci-dessus : <https://laboratoire-gallia.com/decouvrez-gallia-et-vous>. Modalités complètes, détails des dotations et de remboursement des frais de participation déposés auprès de Me Adrien PLAUCHEUR, Huissier de Justice, 241, rue Victor Hugo 69400 Villefranche-sur-Saône et disponibles sur <https://laboratoire-gallia.com/decouvrez-gallia-et-vous>.

\*Conformément à la réglementation

**AVIS IMPORTANT :** Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson : il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'une préparation infantile, lorsque la mère ne peut pas ou ne veut pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation et de suivre l'avis du Corps Médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement.

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

Envol

## Quand les enfants quittent le nid

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Après le bac, souvent, les enfants partent. Pour les parents, c'est une page parfois difficile à tourner. Les conseils de Sandrine Désiage, psychologue scolaire.

### **Au-delà du déchirement, pourquoi cette période est-elle difficile pour les parents ?**

Pour deux raisons. C'est d'une part une période de réorganisation physique et psychique car la structure familiale est confrontée à un réaménagement de l'espace et du temps. D'autre part, il y a une remise en cause du fonctionnement et des habitudes. Se dessine alors un bouleversement, un déséquilibre. Chacun va devoir retrouver sa place. Et puis quand le jeune adulte revient à la maison lors des vacances, il faut lui trouver une place qui sera différente de celle qu'il avait avant son départ.

### **Cette réorganisation est-elle le début d'une métamorphose de la cellule familiale ?**

Cette période de réorganisation psychique est surnommée "réviviscence du complexe de rivalité œdipien" par les psychanalystes. C'est-à-dire que l'homme, dont le fils devient adulte, est relégué en seconde position. Il se retrouve dans la même situation qu'en étant enfant. Enfant face à son père, il était en deuxième position. À ce nouveau stade de sa vie, il est à nouveau relégué en seconde position face à son fils qui devient adulte, développe une certaine libido, une certaine force, qu'il est lui-même en train de perdre. Il doit céder sa place au sein de la famille. Place qu'il regagne en partie au départ du fils.

## Cette métamorphose s'opère-t-elle aussi chez la femme ?

C'est tout aussi délicat pour la femme, car elle perd son statut de mère. Elle doit donc se trouver une autre dimension. La plupart des femmes se sont construites par rapport au regard de leurs enfants portait sur elles, un regard bienveillant. Désormais, surtout pour celles qui ne travaillent pas, elles n'ont plus de statut. De plus, c'est une période où les symptômes sont exacerbés du fait de l'âge qui avance avec des réalités qu'on n'a pas forcément anticipées, comme la mort de ses propres parents, la ménopause. Et le départ des enfants accentue cette réalité complexe.

## Peut-on anticiper ce départ ?

Oui, c'est comme un départ à la retraite. Il faut s'y préparer. C'est-à-dire accepter l'idée que les enfants sont capables de faire sans nous. Et les parents récupèrent alors pour eux ce temps qu'ils leur donnaient. Il faut savoir se retrouver soi-même, retrouver ses priorités, apprendre à reconstruire son couple. Souvent, on oublie qu'avant d'avoir été une famille, nous étions un couple.

## Être en milieu insulaire rend-il les choses plus difficiles ?

Au contraire, les familles ici sont mieux préparées que dans l'Hexagone car elles se projettent très tôt dans cette réalité. Souvent, les parents ont eux-mêmes été confrontés à cette situation en tant qu'étudiants. Ils se sont préparés à vivre la même chose avec leurs enfants. Donc, ils anticipent et intègrent mieux cette

idée du départ. Ils accompagnent "leurs petits" pour trouver un appartement. Et la coupure se fait à ce moment-là car souvent, ils partent pour toute une année scolaire. Chez nous, l'insularité c'est bien "outré-mère". Tout n'est pas simple néanmoins. Les parents angoissent à l'idée d'une non-intégration dans ce nouveau milieu. Mais les appréhensions ne perdurent pas parce que les enfants ne sont pas visibles. Ils ne racontent que ce qu'ils ont envie de dire. Ils sont loin des yeux. C'est beaucoup moins anxiogène que lorsqu'ils sont là.

## Les parents doivent-ils se soutenir mutuellement dans cette épreuve ?

Le papa doit remplir sa fonction, celle de tiers séparateur. Le père accompagne la maman dans ses douleurs et ses angoisses, et la maman accompagne son enfant dans sa séparation.

*"Le père accompagne la maman dans ses douleurs et ses angoisses, et la maman accompagne son enfant dans sa séparation."*





# 10 activités



PAR CÉLINE GUILLAUME

Et si nous remplaçons le traditionnel cadeau de fête des Mères par une activité à partager avec elle ? Pause beauté, instant gourmand, relaxation, nature, voyages... Profitez ensemble d'un moment de douce complicité !

**L**a fête des Mères rend hommage aux valeurs maternelles et familiales, considérées comme des piliers de notre société", analyse Barbara Logis, psychothérapeute. La mère antillaise est un potomitan, au centre d'une organisation familiale dite matrifocale. Elle "assure l'éducation familiale. Et c'est ce rôle de mère que la fille devra être capable de reprendre à son tour", constate Stéphanie Mulot, anthropologue. De ce fait, mère et fille partagent

des préoccupations quotidiennes et négligent de nourrir leur relation. "Or, rendre visite ou téléphoner à sa mère chaque jour, lui rendre ou en recevoir des services ne garantit pas l'existence d'un rapport affectivement satisfaisant." Idem pour les fils. Partager une activité peut devenir le support d'un nouveau type de relation. "Afin que ce cadeau soit un vrai témoignage de délicatesse et d'amour, il faut s'assurer de ce qui peut faire plaisir à sa mère, innover peut-être, tout en respectant ses goûts", conseille Barbara Logis.

à partager avec elle !





## 1 Initiation à la détente

Du yoga au tai-chi, de la relaxation à la méditation, les techniques sont variées, mais reposent toutes sur les mêmes bases : un travail de respiration, de posture ou de mouvement et une présence attentive à l'instant présent. *"Mère et fille s'installeront dans une démarche de lâcher-prise. Une pause pour se découvrir autrement"*, explique Karine Cazenave, réflexologue, créatrice d'un centre dédié au bien-être. Des disciplines, pour tous les âges, qui apprennent à faire le vide, à se recentrer, et à viser une meilleure santé. *"Le tai-chi met l'accent sur le renforcement des organes, des articulations, de la mémoire, de l'équilibre. Le qi gong est basé sur les principes de la médecine chinoise. Et le yoga améliore la respiration, la flexibilité globale du corps, détend, revitalise les organes et fait mieux circuler l'énergie"*, précise Karine Cazenave.

### BOUGE TON ANATOMIE !

*"Notre musicothérapeute se sert de la danse pour valoriser l'expression corporelle, lever les inhibitions, s'exprimer et améliorer ses capacités cardiovasculaires. Un espace qui fait parfois ressortir des émotions entre mère et fille. Vous vous redécouvrirez !"*, conseille Karine Cazenave.

## 2 Pause gourmande

En mode traditionnel, vous y apprendrez des recettes à base de farine-pays (manioc, fruit à pain, etc.) ou "des confitures et marmelades", suggère Ranza Rancé, médiatrice scientifique au conservatoire botanique des îles de Guadeloupe. Pour un voyage culinaire, tentez les sushis, les cocktails, la cuisine végétarienne ou encore un atelier chocolat. Si votre budget est restreint, demandez à votre mère de passer une journée avec vous, afin qu'elle vous transmette ses meilleures recettes. Mais attention, "prenez garde à ne pas la confiner dans un rôle de cuisinière. Pour rendre ce moment plus agréable, faites participer toute la famille !", prévient Barbara Logis. Autant d'activités qui peuvent devenir de petits rituels.



# Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise



**Shen Caraïbe**  
Martinique - Guadeloupe  
Guyane - Réunion

☞ La médecine traditionnelle chinoise, par son action préventive et curative, mobilise grâce au massage thérapeutique et à l'acupuncture, les capacités d'autorégulation du corps de chaque individu, en harmonisant les énergies. Ces pratiques agissent notamment sur certains maux liés aux voies respiratoires, au système digestif, la dépression, le stress...



*Une formation adaptée*

## Vous souhaitez devenir praticien en médecine chinoise ?



*Un savoir-faire ancestral*

☞ Contactez l'école Shen Caraïbe qui propose des formations accessibles à tous. Depuis 15 ans, elle forme de véritables praticiens en médecine traditionnelle chinoise. À travers ces enseignements, chacun peut apprendre et comprendre son propre fonctionnement.

Des séances d'harmonisation énergétique des organes sont possibles.

### Formations Martinique

Inscription dès le mois de mars. Début des cours : 9 h

**Formation Massage nutripuncture taïchi 2017/2018**

de septembre 2017 à juin 2018

**Formation Acupuncture harmonie énergétique 1<sup>ère</sup> année**

**2017/2018** : de septembre 2017 à avril 2018

**Réflexologie plantaire**

23, 24 et 25 juin 2017 - 20, 21 et 22 avril 2018

Consultez les dates des formations sur notre site internet

**[www.shencaraibe.com](http://www.shencaraibe.com)**

ou contactez l'Ecole Shen Caraïbes par téléphone

### Shen Caraïbe Martinique

161 Chemin Petit Berry - 97212 Saint-Joseph

Tél. : 0696 39 12 46 - 0696 34 85 36

Email : [shencaraibe@gmail.com](mailto:shencaraibe@gmail.com)

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

Shen caraïbe

### 3 Séance relooking

À la maison, entre deux fous rires, ou avec un conseiller en image. "Le relooking aide notre identité réelle à s'exprimer, et non celle qui se conforme à notre éducation, notre profession, nos convictions religieuses, etc. Parfois, cela provoque un vrai choc. Par conséquent, afin que l'une n'influe pas sur l'autre, je sépare souvent mère et fille au début !", explique Muriel Ozanne, conseillère en image. Ce que confirme Barbara Logis, psychotérapeute : "Il est préférable de mener cette activité séparément. Cela leur permettra d'investir pleinement cet espace réservé. Le partage d'expérience peut ensuite être enrichissant pour toutes les deux." Rendez-vous pour le résultat final !



### 4 Shopping particulier

Plus léger, le shopping à deux, ou le *personal shopper* avec un conseiller en image, pour un événement spécial : "Baptême, mariage, mutation professionnelle, etc.", propose Muriel Ozanne. Mais attention à ne pas vouloir remodeler l'autre. "Surtout que les générations n'ont pas forcément les mêmes objectifs", observe Barbara Logis, psychotérapeute. Les désirs et les attentes de l'une peuvent vite être confondues. Des critiques peuvent "rendre nos propres envies et désirs secondaires face à ceux d'autrui", explique Stéphanie Mulot, anthropologue.



**PARIS**

**Vol direct  
et quotidien**

**corsair.gp  
corsair.mq**



**OFFRE SPÉCIALE**  
du 22 au 31 mai 2017

**Fête des mères**

chez **CORSAIR** le 2<sup>ème</sup> **bagage**  
est **OFFERT !**



**CORSAIR** 

\*Offre uniquement pour tout achat d'un billet, du 22 au 31 mai 2017, à l'agence Corsair Aéroport (Martinique Aimé Césaire et Guadeloupe Pôle Caraïbe), sur présentation de ce magazine. Offre valable uniquement pour les clients de la classe Horizon, pour des vols Aller-Retour à partir de Pointe-à-Pitre ou Fort-de-France à destination de Paris Orly, pour tout voyage avant le 31 décembre 2017. Offre non cumulable avec les avantages Gold, Platinum, jeunes ou étudiants ainsi qu'avec les offres promotionnelles de Corsair. Offre soumise à l'adhésion au programme de fidélité Corsair le Club (déjà inscrit ou nouvel adhérent, adhésion gratuite). 2<sup>ème</sup> bagage = un bagage supplémentaire de 23 kg à l'aller et au retour.

## 5 Bouger

"Hop ! Hop ! On chausse les baskets !" Selon l'âge et le niveau, je conseille les activités en extérieur et/ou en groupe réduit. Entre 20 et 50 ans, si vous êtes en pleine forme, à vous la majorité des activités que l'on retrouve en salle de remise en forme, mais aussi le badminton, le squash ou le tennis ! De 40 à 65 ans, je recommande des activités plus douces (stretching, body balance, Pilates, etc.). Et jusqu'à 80 ans, de l'aquagym ou des séances de coaching en duo, plus faciles à suivre. En revanche, selon l'état de santé, la marche, la course à pieds et le vélo, peuvent être pratiqués à n'importe quel âge", propose Grégory Hannoah, coach sportif. Et si mère et filles/fils êtes en excellente forme, tentez une activité extrême. Canyoning ou escalade, c'est l'assurance de s'extraire de la routine !



## 6 Road trip

Pour réussir vos vacances en duo, déterminez bien ce que vous recherchez (luxe, farniente, aventure, etc.), vos moyens financiers et la durée du séjour. Ensuite, établissez la liste de vos destinations préférées. Envie d'un parfum d'aventure ? Osez le *road trip*, idéal pour se confronter à des situations inédites dans une ville inconnue, ou encore un circuit thématique aux États-Unis, spécial lieux cultes du cinéma, par exemple. Si le budget est limité, tentez un saut imprévu dans les îlets environnants, le temps d'une journée. Ou, plus tendrement, emmenez votre mère sur les lieux de son enfance, le temps d'une journée, tout en nostalgie...



## 7 Prendre l'air

L'état de santé de votre mère s'est fragilisé ? Partez en promenade. Marcher permet d'augmenter ses aptitudes et sa force motrice. Bord de mer ou jardin, la promenade doit être adaptée à ses capacités et pratiquée dans un environnement sécuritaire. En forêt, selon l'*International Union of Forest Research Organizations* (IUFRO), elle aurait même des effets bienfaisants sur la santé physique et mentale : réduction du stress, sentiment de bien-être, renforcement du système immunitaire, etc. Et si votre mère est en bonne santé, proposez-lui une promenade à cheval, en rollers ou à vélo.

## 8 Expérience linguistique

"Tous les membres de la famille (des petits-enfants aux grands-parents) peuvent participer à un atelier pour apprendre une langue étrangère. Ou encore lire et écrire le créole ensemble", suggère Barbara Logis, psychologue. Peu importe l'âge auquel nous débutons, plus nous utilisons une zone spécifique de notre cerveau, plus elle se développe et se renforce.



LABORATOIRES  
**FILORGA**  
PARIS

RÉVOLUTION  
ANTI-ÂGE

**NCTF-REVERSE®**

CHANGE VISIBLEMENT  
VOTRE PEAU DÈS 7 JOURS<sup>(1)</sup>



1<sup>ER</sup> LABORATOIRE<sup>TM</sup> FRANÇAIS  
DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE

En pharmacies, parapharmacies, chez Marionnaud et sur [filorga.com](http://filorga.com)  
<sup>(1)</sup> Etude clinique instrumentale sur 30 sujets (2017) - Aspect de la peau amélioré pour 73% des sujets en 7 jours - Auto-évaluation. <sup>(2)</sup> Fondé en 1978.

Distributeur exclusif DOM TOM :  
**SANISCO**  
[info@sanisco.com](mailto:info@sanisco.com)



## 9 Atelier vert

"À deux ou en atelier, réalisez un herbier en récoltant et en faisant sécher des feuilles. Collez-les dans un cahier, avec leur nom et la date de récolte. Ou encore, apprenez à colorer un vêtement avec du roucou que vous aurez pris soin de fabriquer vous-même. Autant de petites idées simples et amusantes à réaliser avec sa mère", propose Ranza Rancé, médiatrice scientifique au Conservatoire botanique des îles de Guadeloupe. Atelier sur les plantes médicinales, art floral, vannerie traditionnelle et amérindienne, fabrication de couleurs végétales, nuit dans une cabane, la parenthèse nature permet de se ressourcer, au vert.

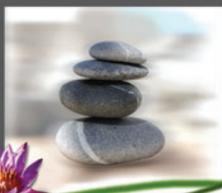
## 10 Écrire à 2 mains

Plus atypique, un processus créatif conjoint, tel qu'écrire (un roman, l'histoire familiale, des poèmes, etc.). Odile et Talia Chevassus tiennent un blog ensemble. *"Je croyais qu'adulte, ma fille Talia continuerait son chemin et que nos vies allaient se séparer. Ce blog nous donne l'opportunité d'une magnifique continuité. Ça nous "force" aussi à négocier. Nous sommes ravies de passer autant de temps ensemble"*, témoigne Odile, la mère. Ou, guidé par un tiers, *"un atelier d'écriture peut être une activité très forte et enrichissante. Peinture, danse, chorale... l'idée est de s'exprimer ensemble !"*, ajoute Barbara Logis.

### LIRE ENSEMBLE

S'échanger des livres qu'on a adorés, partager un coup de cœur, discuter de personnages, d'une situation, c'est l'occasion d'une rencontre complice dans un univers imaginaire ! Ou alors, plus formel, dans un club de lecture.





# L'univers du spa

SPAS - SPAS DE NAGE - SAUNAS  
CONSEIL - VENTE - INSTALLATION

## Aqua Bike Minceur

Le bien-être par l'eau

Pour la **FÊTE DES MÈRES**  
REMISE EXCEPTIONNELLE

de **2000€**

sur tout achat d'un Aqua Bike Minceur jusqu'au 30 juin 2017

**EXCLUSIVITÉ MARTINIQUE**

uniquement à *L'univers du spa*



# 2en1

Spa 1 place & vélo aquatique

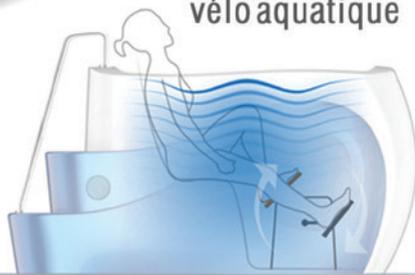
### EFFETS SPA & FITNESS

L'AQUABIKE MINCEUR est un spa individuel associé à un pédalier qui combine à la fois les bienfaits de l'hydromassage et du pédalage !

Pédaler dans l'eau diminue la perception de l'effort, mais pas ses effets !

#### Quels résultats ?

- Les jets hydromassants situés sur les zones sensibles (*fesses, cuisses et hanches*) vont masser le bas de votre corps pour accentuer les effets du pédalage.
- Pour vous Mesdames cette action drainante va vous aider à **éliminer la cellulite et l'aspect peau d'orange** tout en affinant votre silhouette.
- Pour vous Messieurs vous **travaillez votre cardio** et surtout **vous vous musclez en douceur**.
- Vous **perdez jusqu'à 300 calories en 1 seule séance** de 45 minutes !!!



**PAYEZ EN SANS FRAIS SANS APPORT**  
**24X**  
ACHETEZ AUJOURD'HUI ET PAYEZ DANS 3 MOIS



**SPA**  
Structure en acier galvanisé  
à partir de **4 900€ TTC**



**SPA DE NAGE**  
Structure en acier galvanisé  
Combinaison parfaite entre un spa et une piscine.



**SAUNA**  
à partir de **1 900€ TTC**

☎ **0596 620 620** | Les Hauts de Californie N° A2 (à côté de l'Espace Dd) - 97232 Le Lamentin

Horaires : du Mardi au Vendredi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 17h30 et le Samedi de 9h00 à 14h00

www.luniversduspa.net | luniversduspa | contact.luniversduspa@gmail.com

1



## Formule Énergie ÉNERGIE SENSUELLE

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

> Pharmacies

Pour elle comme pour lui.

3



## SE2 PLEINE PUISSANCE

Le SE2 est un mélange riche en nutriments (concentré d'AFA ou algue de Klamath), d'*Undaria pinnatifida* (algue brune) et de *Cordyceps sinensis* (fungus tibétain), travaillant en synergie. Armé de ces 3 ingrédients naturels, vous disposez d'un moyen efficace pour maintenir vos capacités et votre bien-être au top !

> Agence Stemtech, Zac Étang Z'Abriçot, Imm Le Lagon, Fort-de-France, tél 05 96 50 82 15

SE2 vient en complément d'une vie saine.

4



## The General L'ESPRIT D'AVENTURE

À la fois iconoclaste et classique, Ray-Ban nous offre une réinterprétation de sa célèbre Aviator (1937). Avec ses lentilles plus carrées et sa barre supérieure renforcée, son style aventurier très affirmé séduit les plus audacieux !

> Lynx

8 coloris de verres.

5



## Sbrilli LA SANDALE DE 7 LIEUES

La Scholl Sbrilli est une sandale à bride ultra-confortable. Elle bénéficie de la technologie Bioprint avec semelle ergonomique, talon stabilisé et soutien de la voûte. Confortable, quel que soit votre chemin !

> Pharmacies

En nubuck et éco-cuir. Du 36 au 41.

6



## Dior LÉGÈRETÉ ASSURÉE

Avec sa coupe déstructurée, ces montures minimalistes ultrafines de Dior sont votre accessoire incontournable, monsieur ! Leurs branches au design innovant, leurs verres noirs agrémentés de fines bordures reflètent votre personnalité et votre originalité avec finesse.

> Optic 2000, tél 05 96 55 98 30, Imm Hexagone, ZI Champigny, 97224 Ducos

Plusieurs coloris disponibles. Venez choisir le vôtre !

# bien-être



## **Un bar à méditation**

Après le bar à ongles et le bar à chats, voici le bar à méditation ! Récemment inauguré à Paris, ce lieu attire tous ceux qui souhaitent se vider la tête et retrouver la paix intérieure. À l'entrée, on dépose ses affaires et son téléphone portable au vestiaire. À l'étage, on suit la voix d'un thérapeute pour une séance guidée, pendant qu'au sous-sol, un petit nombre de participants méditent.

Guide spirituel

## J'ai testé... la méditation vipassana

PAR CAROLINE FIAT

Le vécu d'une méditation variée énormément d'une personne à l'autre. Il me fallait donc essayer pour pouvoir en parler ! Récit d'une première fois.

Qu'on l'appelle "pleine conscience" en Occident ou "vipassana" en Inde, l'idée est la même, arrêter un instant le mental, la course des pensées. Et la technique semble simple : se centrer sur sa respiration, son corps, sa posture, un mantra... et observer ce qui se passe. J'ai choisi l'enseignement du Dr Jacques Vigne, psychiatre renommé pour ses travaux et ses livres qui font le pont entre neurosciences et méditation. Plongé dans la culture indienne depuis un demi-siècle, il partage sa vie entre l'Inde et la Métropole et anime ce week-end un stage de méditation vipassana.

### Ce que j'ai vécu ?

Autour de lui, une dizaine de participants. 90 % de femmes ! Les journées sont ponctuées de méditations assises, marchées ou allongées, assorties d'explications et de moments de partage sur notre ressenti. Pour la plupart

d'entre nous, tenir la position se révèle un peu difficile, qu'on soit assis en tailleur, en demi-lotus, voire en lotus entier pour les plus habitués. Colonne droite, j'observe le souffle aller et venir. Je sens mon corps se poser, se centrer. Mais rapidement, les pensées s'accumulent, l'esprit rumine et s'agite. C'est la réaction de défense logique de la "tour de contrôle", avec son président, le mental, et son premier ministre, l'ego. Il faut inviter les pensées, comme le souffle, à se poser. Pas si simple ! Ça résiste là-haut ! "Il n'y a rien à faire. Il y a tout à défaire. C'est le travail d'une vie", rassure Jacques Vigne. Il propose un autre outil, le scanner corporel. Comme en sophrologie, on passe en revue les différentes parties du corps. Effet immédiat, un grand apaisement et une plus grande conscience de l'"ici et maintenant", mots de passe de la méditation ! Autre observation, méditer en groupe aide à ne pas fuir et à ne pas se sentir seul avec ses difficultés. Cela permet

aussi de travailler l'altruisme, notion centrale qui nous relie aux autres et, donc, à nous-même. De même que mental et corps cessent d'être divisés, soi et non-soi se réunissent. Je termine ce week-end en ressentant une stable et profonde joie intérieure, malgré les turbulences de la traversée ! La difficulté sera de conserver une régularité. De programmer chaque jour 1 ou 2 temps de méditation. De s'asseoir et d'observer son souffle, ses pensées, son objet de méditation, sa phrase du jour...

### Ce que j'ai appris ?

J'ai enfin mon propre avis sur la méditation et abandonné quelques idées reçues...

#### 1<sup>ère</sup> idée reçue :

##### **c'est comme le yoga !**

Pratiquant yoga et sophrologie depuis de nombreuses années, je pensais que l'exercice m'amènerait en terrain connu. Mais la méditation vipassana est bien spécifique. Assis en tailleur, on ne peut se "réfugier dans l'action". On est seul avec soi-même et en position rapidement inconfortable. Jacques Vigne dispense ses encouragements et ses instructions avec parcimonie. Ainsi, on comprend rapidement que c'est bien le silence qui est le "maître à ne pas penser". Troublant.

#### 2<sup>e</sup> idée reçue : c'est facile !

Je suis arrivée un peu en touriste croyant qu'il suffit de s'asseoir dans un endroit calme et, hop, on médite. En fait, l'idée est de rester au cœur de la vie et des bruits de la ville. C'est tout l'inverse d'un caisson d'isolation sensoriel ! Chaque bruit, même celui de notre respiration, est amplifié et génère son lot d'agacements. Chaque douleur liée à la posture amène un sentiment d'injustice ou de colère. Mais cette



### "Se soigner par la méditation"

*"À la suite d'un cancer, j'ai entrepris, il y a 10 ans, des méditations quotidiennes. Je ne peux qu'encourager toutes les personnes en bonne santé à entreprendre cette démarche de scan corporel ainsi que l'attention sur le souffle. Mais aussi les personnes souffrant de divers symptômes, afin d'expérimenter la capacité de se dissocier des pensées telles que "vous n'êtes pas votre douleur". Ancienne pépiniériste, j'aime faire cette comparaison : comme les graines qui ont besoin de chaleur, d'humidité, de lumière et de temps, les graines de conscience ont des besoins spécifiques pour se développer. Ainsi, la chaleur correspond à la relaxation (se poser), l'humidité à l'amour, la lumière à l'attention juste..."*

Marie-Christine Martz, pratiquante

© ISTOCK

impatience, ainsi que toutes les autres émotions et sensations inconfortables, font justement partie de ce qu'il faut observer. Par moment, pour être honnête, la lutte a été âpre et mille excuses se sont mises en travers du chemin. Le cerveau sait très bien fabriquer de "vraies raisons" pour renoncer, trouver une excuse et arrêter. Ces "petits diables" montrent bien que le mental résiste de toutes ses forces à l'exercice !

#### 3<sup>e</sup> idée reçue : on va s'ennuyer !

Ça, c'était avant. Après, on se demande même comment ce verbe peut exister. Car, on ne peut pas s'ennuyer avec soi-même ! Dès qu'on ouvre le "capot", il y a beaucoup de choses à contempler, réparer, apprécier, découvrir... Du

beau, du moins beau... Et c'est sans doute le plus beau cadeau de cette aventure, la fin de l'ennui, le pas vers l'autonomie, le recentrage vers l'intérieur au lieu de la dispersion extérieure. C'est la fameuse "vacuité pleine" dont parle Jacques Vigne.

#### 4<sup>e</sup> idée reçue :

##### **c'est pour les stressés !**

En fait, c'est beaucoup plus riche que ça. Certains ont ressenti un apaisement, quand d'autres sont sortis troubles, ou épuisés. Mais tous ont fait de belles découvertes et la conclusion est unanime, le jeu en vaut vraiment la chandelle et je ne peux que conseiller vivement à chacun d'essayer. Avec un spécialiste, car tout seul, c'est souvent décourageant !

# RETROUVEZ VOTRE SILHOUETTE...

## DURABLEMENT

La lipocryolyse de contraste est la solution minceur qui permet de détruire définitivement les cellules graisseuses. Dites adieu aux bourrelets disgracieux avec le CMED !

**CMED : 1<sup>er</sup> centre de lipocryolyse par froid modéré de Martinique.**

- 6 appareils de lipocryolyse et 2 appareils de thermolipocryolyse (choc thermique) pour un traitement plus rapide pour votre confort.
- Plus de 1 000 client(e)s déjà traité(e)s avec un taux de satisfaction très élevé.
- Des conseils nutritionnels et astuces pour vous inciter à reprendre une bonne hygiène alimentaire et de vie.
- Un suivi sérieux et efficace avec une possibilité d'entretien des zones traitées sur la durée.
- Des résultats définitifs et durables, avec une garantie de résultat. Tout au long de vos séances, CMED vous accompagnera et vous conseillera pour des résultats durables sans régime.

**Peur d'avoir mal ? Pas de panique, c'est une technique indolore et sans danger.**

### LES AVANTAGES :

- les **cellules graisseuses sont détruites** définitivement et non pas juste vidées. La reprise du volume est rare ;
- la **peau est naturellement retendue** ;
- **alternative à la liposuction** ;
- **technique indolore**, vous reprenez vos activités quotidiennes immédiatement après la séance de lipocryolyse.

**8 ZONES** de traitement LIPOCRYO à **400€** ~~1.600€~~

**10 ZONES** de traitement LIPOCRYO à **500€** ~~2.000€~~

**20 ZONES** de traitement LIPOCRYO à **900€** ~~4.000€~~

**[ SANS OPÉRATION, SANS DOULEUR ]**

Avant

Après

**Particulièrement efficace sur les cuisses, dos, culotte de cheval, double menton, bras, poignées d'amour, hanches, petit ventre...**

Parrainez vos proches, et profitez d'offres exceptionnelles : [cmedmartinique@gmail.com](mailto:cmedmartinique@gmail.com)

CMED - 14, rue de Cluny (près du Couvent St Joseph de Cluny) - FORT-DE-FRANCE - 06 96 45 48 13

[www.lipocontrast.fr](http://www.lipocontrast.fr) - [www.lipocryo.com](http://www.lipocryo.com)

Be appli !

# Mes applis Beauté

PAR MSR

Besoin d'un relooking express ?  
D'un conseil maquillage ?  
D'une nouvelle coiffure ? Voici une sélection des meilleures applis beauté du moment.

© ISTOCKPHOTO





## La plus écolo



### Beat the microbead

Saviez-vous que de nombreux produits cosmétiques contiennent des microbilles ? Ce sont de petites particules de plastiques composées de polymères synthétiques présentes dans les gels douches, dentifrices, gommages... Non biodégradables, elles sont faites pour durer. Après rinçage, elles se répandent dans la nature et polluent les milieux marins. C'est pour nous sensibiliser aux conséquences néfastes de ces micro-

billes que 2 associations néerlandaises, Plastic Soup Foundation et The North Sea Foundation, ont créé l'application Beat the Microbead (traduisez : chassez les microbilles). Il suffit de scanner le code-barres d'un produit pour connaître sa teneur en microbilles plastiques. L'application affiche une couleur correspondant au statut écologique du produit. Une appli 100 % écolo pour être belle sans faire souffrir la planète. Et gratuite !

## La plus pratique



### 125 conseils beauté

- Pour un teint plus lumineux, essayez votre visage avec du jus de carotte matin et soir.
- Le massage au beurre de cacao aide à prévenir l'apparition des vergetures.
- Pour aider les cheveux à pousser plus vite, mélangez 2 càs de miel, 3 càs d'huile d'olive et 1 càs d'huile de ricin...

Voici 125 conseils beauté à télécharger gratuitement pour faire de votre smartphone un véritable conseiller beauté. Des conseils pratiques, courts, souvent inspirés de traditions populaires et à portée de touche !

## La plus sportive



### Happy n'good

Cette application est un guide des bons gestes à adopter pour se sentir belle, bien dans sa tête et dans son corps. Elle propose :

- des entraînements sportifs hebdomadaires,
- des recettes simples à réaliser,
- des conseils pour garder la ligne,
- des méthodes pour rester motivée.

À l'origine de cette appli, Julie, une

blogueuse de 28 ans passionnée de fitness et de cuisine saine. C'est la popularité de ses photos postées sur les réseaux sociaux qui lui inspire la création d'un blog et d'une appli mobile entièrement dédiés au bien-être. Happy n'good a pu voir le jour grâce à une campagne de financement participatif lancée en novembre 2015.





## La plus tendance

### Les tutos beauté

Une appli pour suivre les dernières tendances, astuces et conseils beauté à travers une sélection des meilleurs tutos vidéo dédiés au maquillage, à la coiffure, au nail art, aux soins, aux looks et aux parfums ! Les tutoriels sont triés par catégories. Quand une vidéo vous plaît, vous l'ajoutez à votre liste de favoris pour vous créer votre trousse beauté. L'application se transforme en une véritable bibliothèque de tutoriels. Vous pouvez aussi partager vos vidéos préférées sur les réseaux sociaux, conseiller une vidéo...





## La plus fun

### **Youcam nails**

Prenez votre main en photo et testez des centaines de manucures parmi les looks proposés par des professionnels. Vous pouvez aussi utiliser les mains des mannequins de la base de données et ajuster le teint de la peau. Pour celles dont l'imagination est sans limite, créez vos propres motifs avec flocons, paillettes, brillants, stickers, ou changez la forme de vos ongles. Des tutoriels et vidéos explicatives sont également disponibles. Une appli fun et gratuite !



## La plus créative

### **Nailsnaps**

Tout juste financée par les internautes du monde entier via une plateforme participative, cette application gratuite était très attendue par les nailistas. Elle permet de créer des stickers pour les ongles avec vos photos Instagram préférées. Le principe est simple : après avoir sélectionné des photos via votre smartphone, celles-ci seront envoyées à Los Angeles où seront imprimés des mini-stickers. Ils sont ensuite livrés chez vous. Il ne vous reste plus qu'à les coller sur vos ongles. Original mais payant. Comptez en moyenne 20 euros la planche.



## La plus virtuelle

### **Youcam makeup**

Offrez-vous un relooking virtuel grâce à cette appli qui permet d'appliquer différents effets maquillage sur votre visage. Votre appareil photo configuré en mode selfie sert de miroir. L'application recourt à la technologie de reconnaissance faciale pour déterminer les parties de votre visage à maquiller. De nombreux outils cosmétiques sont proposés pour tester un nouveau fard à paupière, un blush, un rouge à lèvres, un mascara. On peut aussi se retailler les sourcils, affiner son visage ou encore effacer ses cernes. Chacun de ces outils se décline en plusieurs aplats de couleurs. L'appli permet aussi d'essayer de nouvelles coupes de cheveux en proposant plusieurs colorations, styles et pourquoi pas, vous inciter à sauter le pas !

# SCIENCE ET NATURE AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

## NOS ENGAGEMENTS

- + **QUALITÉ** irréprochable, prix accessibles.
- + **FABRICATION FRANÇAISE** (ISO 22000, GMP, HACCP).
- + Une **ANALYSE SYSTÉMATIQUE** des lots par un laboratoire indépendant et accrédité.
- + Un suivi de la **TRAÇABILITÉ** des ingrédients jusqu'aux produits finis.
- + **CONTRÔLE QUALITÉ** tout au long de la chaîne de production.
- + Des matières premières **GARANTIES SANS OGM**, sans risque BSE/TSE et non irradiées.

grafic.fr • photos-formula.com



ARTICULATIONS



PEAU ONGLES  
CHEVEUX



KONJAC



ÉQUILIBRE  
ÉLECTROLYTIQUE



VEINO  
DYNAMISANTE



MIGRAINES



ALLERGIES



ÉNERGIE



DÉTENTE



DESMODIUM



RHODIOLA

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

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

**H.D.N.C.**

HARMONY dietetics  
NUTRI-COSMÉTIQUES

Sportive, distinguée,  
naturelle, intellectuelle,  
bricoleuse... Quel  
que soit le style  
de votre maman,  
ses goûts, ses  
préoccupations,  
voici une sélection  
d'idées cadeaux  
pour la combler  
de bonheur !

# Pour toutes les mamans.



## Pour la plus belle

Le rouge à lèvres Modern Mat de Black Opal est une véritable innovation cosmétique. Enfin un rouge à lèvres mat qui ne se rétracte pas et ne dessèche pas les lèvres ! Nouvelle texture Mat confort, au parfum fruité, disponible en 6 nuances.

> Pharmacies

Exclusivement en pharmacie.



## Pour la plus distinguée

Vos ongles sont abîmés, cassants ou dédoublés ? Le Soin Réparateur durcisseur Vitry est la solution efficace. Dès 2 semaines d'application, vos ongles sont renforcés et plus résistants.

> Pharmacies

Disponible en fini  
brillant ou mat.

Pour la plus farniente



L'association exclusive de filtres dermatologiques UVA/UVB 100 % minéraux et du brevet Bioprotection Cellulaire de Photoderm NUDE TOUCH de Bioderma offre une protection optimale contre les rayons solaires. Immédiatement, le teint est unifié et sublimé.

> **Pharmacies**  
Application soyeuse et fini poudré.

Pour la plus surbookée



Le Complexe relaxation anti-stress de Biofloral apporte calme, relâchement, sommeil régénérateur, protection contre l'agitation mentale, et aide à réharmoniser votre équilibre psychique et énergétique. Pour affronter toutes les épreuves de la vie avec sérénité.

> **Pharmacies**

En spray, à emporter partout.

Pour la plus sportive



Après un voyage, une séance de sport, une station debout... le Spray Tonique Express de Puressentiel aux actifs 100 % d'origine naturelle (17 huiles essentielles et menthol naturel rafraîchissants) stimule votre circulation et défatigue vos jambes.

> **Pharmacies**

Vaporiser sur jambes et chevilles ou en bain de pieds.

Pour la plus coquette



Slow Âge est le premier soin de Vichy avec un SPF 25 qui ralentit l'apparition des signes de l'âge pour une peau éclatante de santé et de jeunesse. Elle associe un bifidus, extrait de racine utilisé depuis 2 000 ans en Chine, à l'Eau Thermale Minéralisante de Vichy.

> **Pharmacies**

Immédiatement, la peau est hydratée et protégée.

Pour la plus stylée



Élégantes et ultra-fashion, avec leur silhouette rétro, ces lunettes de soleil proposent une structure au dessin parfait, dans un style à la fois pratique et tendance, signé par le grand designer new-yorkais.

> **Lynx**

Marc Jacobs, un style unique et libéré.

Pour la plus charmeuse



Le Revita'cils Serum est un soin qui accélère la croissance des cils et des sourcils. Retrouvez rapidement épaisseur, volume et longueur grâce à sa formule qui ralentit la chute des cils et stimule la croissance du poil.

> **Pharmacies**

Dès 15 jours : épaisseur + 40 %, volume + 136 %, longueur + 43 %.

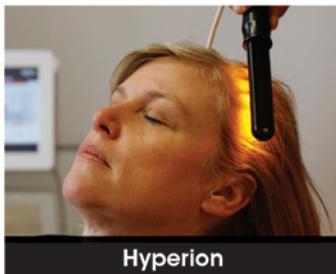
## LA CHUTE DE CHEVEUX N'EST PAS UNE FATALITÉ

Découvrez les solutions de votre expert Norgil !

### TRAITER VOTRE CHUTE DE CHEVEUX, RETROUVER UNE BELLE CHEVELURE GRÂCE À NOS PROTOCOLES DE SOINS

À partir des résultats du Bilan Capillaire réalisé en institut, nous définissons un traitement personnalisé.

Il s'appuie notamment sur **Hyperion**, matériel unique qui permet de stimuler la pousse et de retrouver de beaux cheveux grâce à la luminothérapie.



Hyperion



- Régénération cellulaire par luminothérapie
- Désincrustation & purification du cuir chevelu
- Stimulation de la pousse du cheveu

OFFRE DÉCOUVERTE

# 15€

DE RÉDUCTION\*  
SUR VOTRE

## BILAN CAPILLAIRE

Diagnostic complet de la santé de votre cuir chevelu et de vos cheveux.

Durée : 60 minutes environ  
Valeur du bilan capillaire : 45€

\*Offre valable jusqu'au 30/06/2017

INSTITUT NORGIL  
FORT DE FRANCE

Avenue de Dillon  
Lotissement  
Les Flamboyants F 36  
Cité Dillon

Tél : 05 96 63 02 64  
[www.norgil-fortdefrance.com](http://www.norgil-fortdefrance.com)



## GAMME ULTRA NOURRISSANTE

### Spécifique cheveux crépus et frisés

Principaux actifs aux extraits végétaux.



À base  
d'huile  
de noix  
& karité



NORGIL FORT-DE-FRANCE

Av. de Dillon, Lot. les Flamboyants F 36, Cité Dillon Martinique - Fort-de-France

Tél. : 05 96 63 02 64 - [www.norgil-fortdefrance.com](http://www.norgil-fortdefrance.com)

PAR MSR

Ce n'est pas parce qu'on a des dreadlocks qu'il ne faut pas les entretenir ! Pour des locks en bonne santé, il faut de la patience, des soins, de la régularité et les conseils de Milly D, bloggeuse beauté et épanouissement personnel.

Nappy

# 5 conseils pour entretenir ses locks

© DIGITAL WISON



## 1 Laver régulièrement

"Quand les gens débutent leurs locks, beaucoup pensent qu'il ne faut pas les laver pour ne pas les défaire. C'est un mythe ! Vous risquez de vous retrouver avec des locks incrustées de poussières, sèches et qui ne sentent pas bon. Ce sont des cheveux ! Il faut les laver régulièrement, environ toutes les 2 semaines", conseille Milly D. Quand elle a débuté ses locks il y a 10 ans, il y avait peu d'informations. Elle a donc eu l'idée de créer une chaîne Youtube. "Et si aujourd'hui, il y a de plus en plus de locksés, les informations restent souvent difficiles à trouver." Surtout si on veut prendre soin de ses locks soi-même ! Pour des locks matures, 1 shampoing par semaine convient. Mais cela dépend surtout de votre mode de vie. Un sportif, une personne qui va souvent à la mer, qui travaille sur un chantier, devra se laver les cheveux plus souvent pour garder un cuir chevelu et des locks propres.



### ➤ Quel shampoing choisir ?

"Il existe des shampoings spécial locks, mais ils sont parfois agressifs et rendent les cheveux secs. Je recommande un shampoing doux enrichi en karité ou huile nourrissante d'avocat", conseille Milly.



## 2 Hydrater à volonté

"Les locks n'ont pas peur de l'eau ! Les cheveux crépus non plus ! Ce sont des cheveux qui, par nature, sont secs. Et hydrater, c'est apporter de l'eau ! Dans un vaporisateur, mélangez de l'eau déminéralisée avec un peu d'eau de rose pour rafraîchir, de l'huile d'avocat et quelques gouttes d'huile essentielle de romarin (réputée activer la pousse des cheveux). Vaporisez matin et soir", explique Milly D.

## 3

## Reprendre ses racines

Au fur et à mesure que les cheveux poussent, il faut emmêler les locks à la racine. Mais tout dépend du style de vos locks.

- **Les locks freeform** sont des locks formées librement, sans séparation au préalable. Ce sont les locks de Bob Marley. Pas besoin donc de refaire ses racines.
- **Les semi-freeform** sont séparées au départ mais les cheveux évoluent sans trop de manipulations. Ce sont les locks de Lauryn Hill. La reprise des racines ne se fait que 2 à 3 fois par an.
- **Les locks manipulées** comme celles d'Admiral T sont très entretenues. Il faudra faire une reprise 1 fois par mois ou toutes les 3 semaines. Pour les microlocks ou sisterlocks (locks ultra-fines), il faut reprendre les racines toutes les 4 à 8 semaines. *"La reprise des racines dépend aussi du type de cheveux. Les cheveux très crépus font moins de frisottis. Pas besoin de trop en faire car à force de tourner, on fragilise le contour du cheveu et on risque l'alopecie de traction qui mène à la perte progressive des cheveux."*

➤ **Faut-il tourner, tresser ou faire des nœuds ?**

*"La méthode la plus répandue est de les tourner (twister). C'est la plus simple et on peut le faire soi-même. Pour la technique des nœuds, je ne suis pas fan car les locks sont moins uniformes. La méthode avec le crochet a ses avantages car la reprise tient plus longtemps. Mais attention, si le crochet est trop serré on risque l'alopecie de traction. Si on twiste, l'idéal est de terminer par des tresses, vanilles, caca cabris... La coiffure tiendra mieux."*



## 4

## Bien choisir ses produits

*"Beaucoup ne jurent que par la cire d'abeille pure (beeswax). Mais, utilisée trop souvent et en trop grande quantité, elle peut poser problème. Cette cire ne pénètre pas bien la fibre, laisse des résidus (cheveux gras) et ternit les locks. C'est vrai aussi pour certains gels qui contiennent des dérivés de pétrole ou d'alcool qui assèchent le cuir chevelu et provoquent des pellicules. Le beurre de karité ou l'huile de carapate sont ultra-nourissants mais à ne pas utiliser au quotidien. Ils sont épais et mal absorbés par le cheveu."* Mieux vaut utiliser des huiles plus légères comme l'huile de coco, d'amande douce ou d'avocat.



## 5

## Masser son cuir chevelu

Le soir, pensez à faire des massages du cuir chevelu. *"C'est agréable, relaxant et ça active la circulation sanguine."* En allant vous coucher, pensez à attacher vos cheveux pour éviter les frictions avec l'oreiller. Elles fragilisent le cheveu. Attachez-les de préférence avec un tissu en satin. Car le coton absorbe l'hydratation.

1



## Nutristatime Optima MINCEUR, FORME ET PLAISIR

Le nouveau Nutristatime Optima est un substitut de repas idéal pour retrouver facilement l'équilibre nutritionnel. Grâce à sa combinaison unique de protéines, il assure une action minceur prolongée. Il est enrichi en actifs amincissants pour vous aider à perdre du poids encore plus rapidement !  
> Pharmacies

11 nouvelles saveurs délicieuses sucrées et salées !

2



## Ventre plat TAILLE DE GUËPE

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

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

3



## Ovamine TOUJOURS FAIM ?

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

1 stick avant ou après chacun des 3 repas.

4



## Regulatpro Hyaluron L'ANTI-ÂGE À BOIRE

Le Regulatpro Hyaluron contient de l'acide hyaluronique végétalien. Son efficacité est augmentée de 300 % grâce à une substance active anti-âge qui transporte l'acide hyaluronique, la biotine, le zinc, la silice naturelle et le cuivre directement au cœur de la peau, des cheveux et des ongles.

> La Vie Claire, Imm Microforce, Dillon, tél 05 96 54 53 64 ; ZA Génipa, Ducos, tél 05 96 70 55 78

Réduit les rides, raffermi les tissus.

5

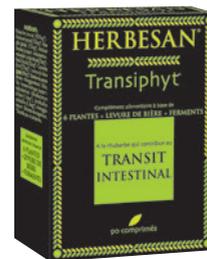


## Poudre dorée Dec'Or L'ÉCLAT DE LA FÊTE !

La poudre dorée Vahiné Dec'Or à saupoudrer sublimerait vos desserts en leur apportant une touche d'éclat irisé et pailleté.  
> Rayon pâtisserie

S'utilise avec un pinceau ou le bout du doigt.

6



## Transiphyt UN BON ÉQUILIBRE DIGESTIF

Transiphyt Herbesan combine 6 plantes dont la rhubarbe, l'artichaut et la coriandre, reconnues pour leur grande capacité à favoriser le transit et le confort intestinal, ainsi que des ferments lactiques et de la levure de bière. Vous retrouvez un transit régulier et un bon équilibre.  
> Pharmacies

En cure de 8 à 10 jours maximum.

# nutrition



## La vitamine B contre la pollution

Selon une étude américaine publiée dans *Scientific Reports*, un cocktail de vitamines B6 (poissons gras, volailles, pommes de terre), B9 (foie, fruits secs, légumes verts) et B12 (fruits de mer, produits laitiers) pris pendant 4 semaines pourrait atténuer les effets toxiques de la pollution atmosphérique sur le système immunitaire et cardiovasculaire.



Repas de roi

# Le p'tit déj des champions

PAR MSR

Être au top le jour j passe par un petit-déjeuner de champion ! Un plateau spécial pour ces jours d'examens où concentration et mémoire devront être à leur maximum.

**A**u repos, le cerveau est déjà un grand consommateur de carburant. À lui seul, il utilise  $\frac{1}{4}$  de notre énergie. Et quand il est sollicité par des opérations mentales longues et complexes, ses besoins augmentent. En période d'examens, nous devons lui fournir des acides aminés, des acides gras, des minéraux et des vitamines. Ce dont il raffole, c'est du glucose ! Mais attention, il faut miser sur les bons sucres, autrement dit les sucres lents ou à index

glycémiques bas (pâtes, pain complet, céréales, patate douce...). Ces aliments sont assimilés lentement par l'organisme, contribuant à maintenir un taux de sucre dans le sang à un niveau constant. Ils permettent d'éviter le coup de barre et de tenir sur la longueur. Pensez aussi aux protéines car elles prolongent l'effet de satiété. Un petit-déjeuner équilibré devra comporter un produit fruité, un produit céréalier, un produit protéiné (œuf, lait, tranche de jambon...) et une boisson pour hydrater votre organisme.



THINKSTOCKPHOTO

## Version salée : salade de pâtes

Osez les pâtes au petit-déjeuner (de préférence des pâtes complètes) ! Une tendance culinaire en vogue, idéale pour bien démarrer la journée, à condition de n'ajouter ni beurre ni garniture trop grasse. ● Faites cuire vos pâtes al dente. ● Ajoutez des poivrons crus ou rôtis, quelques feuilles de basilic, des olives vertes et un filet d'huile d'olive. ● Vous pouvez également accompagner votre salade d'un filet de blanc de poulet ou d'une tranche de jambon blanc découenné et dégraissé. Ils favorisent la satiété.

### Et aussi...



+ 1 thé vert

Il facilite la digestion et équilibre la glycémie. Il contient des polyphénols qui améliorent l'utilisation de l'insuline par le corps. Idéal pour éviter les pics de glycémie qui entraînent fatigue et difficultés de concentration.



+ 1 yaourt nature

1 pot de yaourt apporte du calcium (de 180 à 200 mg) et contient des protéines en quantité intéressante (5 g).



+ 1 banane

Riche en glucides, elle fournit 2 fois plus d'énergie qu'une pomme ! Elle est aussi dotée de minéraux et vitamines en bonne quantité. On y trouve de la vitamine C (près de 12 mg/100 g), B1, B2, B6, PP, B5 et H. Les vitamines du groupe B sont considérées comme étant les vitamines de la mémoire et sont excellentes pour la concentration.

## Version vitaminée : Tartine craquante à l'avocat



© THINKSTOCKPHOTO

- Sur une tartine craquante à l'avoine ou au sarrasin (bonne source de fibres et de magnésium), disposez des tranches d'avocat, d'œuf dur et de radis.
- Parsemez de ciboulette et arrosez d'un filet d'huile de colza.
- Vous pouvez y ajouter un morceau de fromage pour son apport en phosphore.

### Et aussi...



#### + 1 fruit

1 papaye, par exemple, très riche en vitamine C. Préférez les fruits frais car ils contiennent plus de fibres que les jus pressés.



#### + 1 café

À dose raisonnable, la caféine augmente les fonctions cognitives et la vigilance. Mais n'en abusez pas, cela pourrait nuire à votre concentration.



#### + 1 verre de lait froid

Plus digeste froid, le lait apporte calcium et protéines. Si vous avez du mal à digérer le lait de vache, pensez aux laits végétaux enrichis en calcium (lait de soja, de noisettes, d'avoine...).



## Version sucrée : smoothie gourmand

● Concoctez un smoothie non mixé avec 1 portion de céréales, 1 portion de noisettes ou d'amandes, 2 kiwis frais, 1 yaourt nature, des feuilles de menthe fraîches, 1 càs de miel-pays. Le kiwi est idéal car il contient de la vitamine C indispensable à l'effort intellectuel. La mangue ou la banane feront également l'affaire ! ● Vous pouvez ajouter des fruits secs ou un peu de cacao en poudre, des épices moulues (cardamome, cannelle, gingembre...).

### Et aussi...



#### + 1 tranche de pain complet

En moyenne, le pain complet est 2 fois plus riche en nutriments que le pain blanc. Son index glycémique faible permet de réguler la glycémie, son magnésium libère du stress.



#### + 1 tisane

Il faut boire, boire et encore boire, de l'eau, des tisanes... La déshydratation affecte les processus mentaux comme la concentration.



#### + 1 œuf à la coque

Les protéines des œufs sont mieux digérées quand elles sont ni trop cuites ni trop crues. La cuisson idéale de l'œuf est donc celle de l'œuf poché ou mollet.



Trop, c'est trop !

## Alimentation : attention aux excès !

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Il n'y a pas de mauvais aliments. C'est bien plus la manière dont ils sont préparés et consommés qui peut être discutée. Que vous ayez un faible pour la viande roussie ou la carambole, l'essentiel est d'éviter les excès. Menu.

La plupart des aliments cultivés chez nous sont d'une richesse nutritive très intéressante. Les racines, par exemple, ont un index glycémique particulièrement bas en comparaison avec le riz et les pâtes. Ces aliments sont très sains à condition de ne pas les cuisiner en sauce ou en friture. Un migan de fruits à pain avec queues de porc est certes excellent mais peu recommandé pour notre santé au même titre que le colombo, les viandes roussies... Et si autrefois ces préparations étaient réservées

aux périodes festives, donc dégustées de manière exceptionnelle, aujourd'hui, elles sont consommées quotidiennement. Et à chaque repas, le corps stocke tous ces surplus de mauvaises graisses dans les artères. "Il n'est pas question de se priver de cette cuisine traditionnelle, mais il faut en consommer de manière ponctuelle. La semaine, contentez-vous de préparations sans ajout de graisse, de crème fraîche, ni de sauce. Cuisinez des racines vapeurs, des légumes poêlés, des viandes au four, des blaffs, du poisson grillé. Le week-end,



alors, il est possible de se lâcher sur les ragoûts, colombos et autres gratins", conseille Savana Laurent, diététicienne-nutritionniste.

### EXIT LA SALIÈRE !

Ne vous lâchez pas non plus sur le sel. Aux Antilles, trop nombreux sont ceux qui ont un apport en sel supérieur aux 6 g/j recommandés. La consommation réelle se situe plutôt entre 8 et 10 g. Pourtant, l'abus de sel est dangereux pour la santé. Les assiettes trop salées seraient responsables d'hypertension artérielle, cause majeure de maladies cardiovasculaires. Évitez donc les aliments à forte teneur en sel (charcuterie, fromages, plats industriels, biscuits apéritifs, poisson fumé). Les conserves également ont une forte teneur en sel, parce qu'il sert de conservateur naturel. Enfin, exit la salière sur la table !

### PIMENTS ET CARAMBOLES

La consommation de fruits et légumes apporte un cocktail de fibres, vitamines, micronutriments et anti-oxydants. Mais certains fruits sont à consommer avec modération. La carambole, par exemple, est néfaste pour les reins. Il est donc déconseillé d'en faire une consommation régulière. ½ fruit tous les 3 jours. Elle est d'ailleurs

fortement déconseillée en cas d'insuffisance rénale. De même, le piment ne doit pas être consommé en grande quantité car il reste un abrasif pour les parois fragiles de notre estomac et peut provoquer à terme un ulcère, au même titre que les plats en sauce. Aussi, "la mangue est un fruit riche en sucre, prévient la diététicienne, si certaines personnes apprécient d'en manger chaque matin, c'est 1 mais pas 4, l'essentiel étant de réguler la quantité". Le sandwich n'est pas non plus le reflet d'une bonne alimentation. ½ baguette avec de la charcuterie ou de la viande rouge chaque midi, c'est se fournir directement en acides gras qui vont entraîner une saturation des artères. Ces mêmes acides gras saturés se retrouvent aussi dans les sauces, la mayonnaise, la crème fraîche, les tartes, les quiches... Une trop grande quantité de nourriture ou une nourriture trop riche entraîne, en plus, des fatigues récurrentes. "La solution est de préférer des aliments riches en eau. Mais il ne faut pas non plus générer trop de frustration. C'est pourquoi j'encourage, dans la semaine, les personnes à garder 1 ou 2 jokers pour des repas plaisirs", explique la spécialiste.

"La consommation journalière en sel ne doit pas être supérieure aux 6 g recommandés."





Rejoignez-nous sur notre page Facebook  
Vahiné Antilles pour plus d'idées gonflées !



## Pâte à sucre pour déco

Facile à étaler et à modeler, la pâte à sucre permet de décorer les desserts en toute simplicité.



## Déc'Or

Cette poudre dorée à saupoudrer sublimerait vos desserts en leur apportant une touche d'éclat irisé et pailleté.



Le gâteau licorne



Mont-Blanc



## Noix de Coco râpée

Apporte une touche fraîche et parfumée à vos desserts.

## Glaçage Noir

Un délicieux goût de chocolat !



SANS COLORANT NI CONSERVATEUR





C'est gonflé !

Pour la  
des **meilleure**  
**Mamans!**

Cake Pop & Cupcake



**Glaçage Blanc**  
Apporte une touche de brillance et de raffinement pour un véritable fini pâtissier !

**Multi-Déco** *adventure*  
**Multi-Déco** *fantasy*

Flacon en verre, équipé de 4 ouvertures pratiques permettant de doser chacun de vos décors.



Infusion

# Le rooibos : mieux que le thé !

PAR HD

Il a toutes les qualités du thé sans en avoir les inconvénients. Le rooibos s'installe dans nos théières avec l'assurance de la plante qui connaît le plus fort de ses arguments médicaux. Il est anti-oxydant !



## > Thé

Le rooibos ou thé rouge n'a du thé que le nom. En fait, la plante appartient à la famille des genêts. Et seules ses parties aériennes sont consommées. Cette plante est rare et impossible à transplanter ou exploiter ailleurs que dans son terroir d'origine, en Afrique du Sud, dans la région du Cederberg. Ce bassin d'exploitation lui fournit des conditions (qualité de la terre, climat, humidité...) idéales et uniques.

## > Théine

Ni théine, ni caféine, ni tannins. C'est ce qui en fait un excellent substitut aux boissons excitantes. Vous pouvez en boire 6 tasses par jour (recommandations) sans que cela ne trouble votre sommeil. C'est ce qui fait également qu'il n'a pas non plus l'amertume du thé.

## > Anti-oxydant

Le rooibos contient des polyphénols aux propriétés anti-oxydantes (aspalathine, nothofagine, quercétine, lutéoline) et anti-inflammatoires (aspalathine et nothofagine). Rappelons que les anti-oxydants luttent contre le stress oxydatif des cellules, aident donc à lutter contre le cancer, les maladies cardiovasculaires, le vieillissement... Selon les spécialistes, le pouvoir anti-oxydant du rooibos serait moitié moins important que celui du thé. Mais comme il ne possède ni théine ni tannins, sa consommation peut être nettement supérieure...



© ISTOCKPHOTO

## > Sommeil

Avec les troubles du sommeil et digestifs, les coliques sont les premiers motifs d'utilisation médicinale du rooibos dans son pays d'origine. En second lieu, il est utilisé traditionnellement pour les affections cutanées (eczéma, érythème fessier, allergies). Notamment après les découvertes d'Annetjie Theron, dévoilées dans son ouvrage *Allergies : An Amazing Discovery*, publié en 1970.

## > Fermenté

La fermentation lui confère son goût fruité et sa coloration rouge, mais elle diminuerait ses vertus anti-oxydantes. C'est toutefois sous cette forme qu'il accède aujourd'hui au statut de boisson nationale en Afrique du Sud. Pour ses bienfaits, il vaut mieux le consommer sous forme de thé vert (feuilles séchées non fermentées), même si ses qualités gustatives sont moindres.



**La Vie Claire**  
La bio est dans ma nature

# LES PETITS PRIX BIO®

DU 1<sup>er</sup> JANVIER AU 30 JUIN 2017

La meilleure façon  
de remplir son panier  
sans vider son porte-monnaie



La Vie Claire RCS Lyon B632 000 014

### Vos 3 ADRESSES LA VIE CLAIRE AUX ANTILLES :

Im. LA ROTONDE - JARRY  
05 90 25 01 56

Centre commercial de DILLON  
FORT-DE-FRANCE  
05 96 54 53 64

ZA de Génipa - DUCOS  
05 96 70 55 78

PAR BARBARA KELLER

Êtes-vous entomophages ? Autrement dit, consommez-vous des insectes ? Pratique courante dans de nombreux pays asiatiques et africains, voilà que l'Occident s'y met ! Ils sont même consommés chez nous, aux Antilles. Si, si...

Croustillant !

## Et si on mangeait des insectes ?

“**E**t ils adorent ça !”, nous surprend Florence Gilliocq qui commercialise des bêtes comestibles en Guadeloupe. Encouragés par des émissions de télé-réalité qui défient les candidats à ingurgiter des bestioles répugnantes, de nombreux jeunes se pressent en boutique pour y découvrir “en vrai” les criquets, grillons et vers frits puis déshydratés, devenus curiosités.

### SALADE DE VERS

Bon nombre s'y essayent, soit pour la blague, soit pour des soirées thématiques. Et ils en redemandent ! “Auriez-vous des scorpions, des araignées ou des scolopendres, s'il vous plaît ?” Ce nouveau mode alimentaire attire un large public. Certains sont convaincus qu'il s'agit là de notre

alimentation future. De manière anecdotique, Florence Gilliocq décrit avec amusement une clientèle éclectique. Une octogénaire distinguée qui voulait faire une blague à ses petits-enfants, un professeur de commerce et marketing désireux de faire découvrir ce type d'alimentation à ses élèves, une famille de gendarmes qui garnit ses salades de vers frits en remplacement des croûtons... Notre aversion pour les insectes serait purement culturelle. Dans de nombreuses parties du monde, on apprend à les savourer dès le plus jeune âge ! Le scarabée reste le plus populaire. Vient ensuite la chenille, consommée par des tribus d'Afrique du Sud. Elles sont bouillies ou grillées. Suivent les abeilles, les guêpes et les fourmis. La sauterelle, le criquet et le grillon sont des insectes comestibles très populaires. Les cigales, cochenilles et pu-

naises sont elles aussi au menu. 3 % des insectes consommés sont des termites. Et saviez-vous que les libellules sont, elles aussi, très appréciées ?

### VALEURS NUTRITIVES

Les insectes comestibles sont des sources de protéines importantes. Les chenilles, deux fois plus nourrissantes que la viande de bœuf, font partie de l'alimentation de 80 % de la population en Afrique centrale. La farine de chenilles est incorporée à la bouillie donnée aux enfants afin de lutter contre la malnutrition. Dans 100 g de chenilles séchées, il y a environ 53 g de protéines. Leur valeur énergétique s'élève à environ 430 kcal pour 100 g. Elles sont riches en minéraux tels que le potassium, le calcium, le magnésium, le zinc, le phosphore et le fer, ainsi qu'en vitamines. La recherche montre que 100 g d'insectes

couvrent plus de 100 % des apports journaliers recommandés en minéraux et en vitamines. Comparativement, les viandes de bœuf, poulet et porc contiennent entre 5 et 8 mg de calcium pour 100 g tandis que le grillon en contient 104 mg (l'abeille 30 et le ver à soie 42) ! Les insectes semblent donc offrir une alternative intéressante à la malnutrition et à la faim dans le monde. Pour relever ce défi, l'Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) s'est d'ailleurs prononcée en faveur du développement de l'élevage d'insectes à grande échelle. En Occident, pourtant, on associe insectes et maladies. Le moustique vecteur de dengue, la tique de la maladie de Lyme et les cafards réputés

sales. Pourtant, les insectes ne sont pas plus vecteurs de maladies que les vaches, cochons, poulets ou poissons, qui doivent tous être élevés et cuisinés avec des normes sanitaires strictes.

### RISQUES POTENTIELS

Dans la perspective d'un possible développement de ces produits en Europe et en France, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) a réalisé un état des lieux des connaissances scientifiques sur les risques liés à la consommation d'insectes. *"Comme tous les aliments, les insectes peuvent véhiculer certains dangers qui doivent être maîtrisés par la fixation de normes spécifiques."* Ces dangers sont prin-

cipalement liés à des substances chimiques (venins, médicaments vétérinaires utilisés dans les élevages d'insectes, pesticides présents dans l'environnement ou l'alimentation des insectes...), à des agents physiques (parties dures de l'insecte comme le dard, le rostre...), à des allergènes communs à l'ensemble des arthropodes (acariens, crustacés, mollusques...), à des parasites, des virus, des bactéries et leurs toxines ou encore des champignons. Reconnaisant néanmoins l'insecte comme aliment possible, l'Anses recommande d'établir des listes des différentes espèces pouvant être consommées et de définir un encadrement spécifique des conditions d'élevage et de production.

SA ZOT KA DI

## Mangez-vous des insectes ?



Marilyne,  
46 ans

### "Ça ressemble à des chips !"

Pour y avoir goûté, les insectes frits ressemblent à des chips à cause du croustillant. Elles ont surtout la saveur des épices qu'on y ajoute. J'y ai goûté par curiosité. Je conseille d'ôter les ailes des criquets car elles collent au palais ! Sinon, l'expérience était intéressante. ”



Nadia, 46 ans

### "Très protéinés"

On m'a toujours dit que les insectes sont bourrés de protéines. Je pourrais y goûter s'ils sont bien épicés ! Mais je ne suis naturellement pas attirée par ce type de nourriture. Cela ne fait pas partie de nos habitudes alimentaires. ”



Gaël,  
38 ans

### "Jamais de la vie !"

Cette alimentation ne fait pas partie de nos mœurs. Les cultures qui en consomment sont habituées depuis petites. Même en cas d'extrême famine, j'irais chercher des protéines dans les végétaux ou les légumineuses mais jamais dans les insectes qui se nourrissent de déchets ! ”



Biscotos

## Comment prendre en masse musculaire ?

PAR BARBARA KELLER

Le culturisme est un sport extrême qui consiste à développer sa masse musculaire. 5 athlètes nous dévoilent leurs secrets.



*"Ne négligez pas le repos"*

**Gladys Vroust, 42 ans, Martinique**

Vice-championne de France en 2<sup>nde</sup> division.  
2 fois championne de Martinique.

Ce qui m'a permis de transformer mon corps tient du bon sens : un entraînement régulier et une bonne hygiène alimentaire. Arrêter les sucres ajoutés et les plats trop gras, manger 3 repas par jour sans les sauter. Ensuite, pour augmenter sa masse musculaire, il faut soulever des charges lourdes. Et pour que le corps transforme les calories en muscles, il faut suivre un régime hypercalorique. Suite à l'effort, le corps se met en stress

et fabrique des fibres musculaires, ce qui permet aussi de gagner en force. Enfin, ne négligez pas le repos car c'est lorsqu'on dort que les muscles récupèrent et se construisent.



## "Je suis végétarienne"

**Nathalie Lutin, 40 ans, Guadeloupe**

*1 an de muscu. Prix catégorie bikini au show de bodybuilding inter-Caraïbes.*

Un régime alimentaire ciblé m'a permis de perdre 10 kg. Puis j'ai démarré les entraînements en salle en cardio et musculation à raison de 5 fois par semaine. Étant végétarienne, il était difficile de prendre de la masse musculaire sans apport protéinique animal. Néanmoins, grâce à un programme où je travaille une partie du corps chaque jour (bras-biceps, dos, jambes, épaules...), j'ai réussi à gagner en tonicité musculaire et à galber mon corps qui s'est affiné.

## "4 à 5 repas par jour"

**Weetney Dampa, 24 ans, Saint-Martin**

*Culturiste depuis 3 ans, double champion de Saint-Martin, catégorie junior.*

Pour prendre de la masse musculaire, je mange 4 à 5 repas dans la journée, composés de légumes type brocolis, de viande blanche ou de poisson et de féculents (riz ou racines). Ces repas fournissent à mon corps les calories et glucides dont il a besoin tout en réduisant la masse grasseuse. À l'entraînement, je commence par 15 min de cardio puis je fais mon propre programme d'exercices. Après 6 mois à raison de 2 h d'entraînement quotidien, j'ai vu mon corps changer. Il faut d'abord prendre en masse musculaire puis, en période de compétition, cibler la fonte grasseuse et une esthétique musculaire.



## "7 kg de muscles en 1 an"

**Kings Geneviève, 33 ans, Guyane**

*Ancien footballeur, champion de Guyane catégorie colosse.*

Je souhaitais prendre du volume. Au début, je mangeais en plus grande quantité, selon un régime alimentaire rationné (5 repas par jour, riches en protéines et hydrates de carbone).

Je faisais des séances d'entraînements de 1 h 30 max, 3 fois par semaine afin de ne pas brûler trop de calories. J'ai pris 7 kg de muscles en 1 an.



## "Boire beaucoup d'eau"

**Cyril Mathias, 30 ans, Guadeloupe**

*Ancien lutteur, devenu coach en culturisme après des études de Staps.*

Pour prendre en masse sans danger et sans produits contre-indiqués, il faut d'abord se suralimenter (consommer plus de calories qu'à la normale) et prendre un repas toutes les 3 h. Privilégier les aliments riches en oméga-3 afin d'oxygéner le cerveau et le cœur (huile d'olive, poissons gras, huile de foie de morue...). En entraînement, soulever des charges lourdes sur des séries courtes mais répétées et ponctuées de temps de récupération longs. Je fais 45 min de musculation quotidienne intense mais pas plus sinon les muscles sont saturés. Je mange avant et après mon entraînement puis me repose beaucoup et bois beaucoup d'eau.

Tout-terrain

## 24 h à l'Institut martiniquais du sport

PAR THOMAS THURAR

Formations, colloques, salons, entraînements de boxe, de taekwondo, de basket, initiation à la danse... Il se passe toujours quelque chose à l'Institut martiniquais du sport.

**D**epuis mai 2015, les professionnels du sport, les associations, les ligues, les sportifs amateurs et de haut niveau disposent d'un lieu atypique et polyvalent pour s'exercer. L'Institut martiniquais du sport s'étend sur 7 hectares sur la commune du Lamentin. Son directeur, Grégory Euphrosine, nous y accueille. Mieux vaut chausser vos baskets !

### 8 h

Grégory Euphrosine nous attend au centre administratif, à l'entrée du site. L'occasion de revenir sur l'ambition d'une telle structure. "Nous avons mis en place un projet qui tourne autour de 4 axes. La formation, qui est l'axe principal, le sport santé, la préparation physique et mentale, et l'accompagnement des associations." L'une

de ses premières missions fut de faire connaître le site. Car si la construction a été achevée en 2013, les activités n'ont démarré qu'en 2015. L'objectif était de permettre aux associations et aux ligues de s'approprier le lieu tout en proposant des solutions aux problématiques sociétales actuelles. "On assiste aujourd'hui à un vieillissement de la population. L'idée est de maintenir nos futurs seniors en meilleure santé, le plus longtemps possible. Pour ce faire, il faut une structure pour former des gens qui s'occuperont des aînés, mais aussi des associations, des entités qui créent des services en direction des seniors. On crée donc le système, l'infrastructure pour les personnes qui en auront besoin dans peu de temps. C'est un travail qui s'inscrit sur le long terme." En 2015, 42 000 personnes ont fréquenté le site. Si la mise à disposition de salles



...

et d'équipements est une évidence, le rôle de l'IMS ne se limite pas qu'à cela. Le conseil d'administration, présidé par Jean-Philippe Nilor, entend passer à la vitesse supérieure pour ce qui est de la formation. Une formation BPJPS AG2F (Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport pour les activités gymniques de la forme et de la force) sera proposée à ceux qui veulent obtenir un diplôme d'État leur permettant l'encadrement de publics pour la nutrition, l'entretien et la préparation physique.

### 9 h

L'ambiance est studieuse dans le bâtiment dédié aux formations. Ici, l'IMS propose une formation de préparation mentale et physique à destination des professionnels encadrant du public. *"On s'adresse soit à des éducateurs sportifs en situation d'encadrement ou confrontés à la situation de préparation physique, soit à n'importe quel professionnel qui, à un moment donné, pourrait faire face à une demande de préparation d'un athlète ou d'une équipe"*, explique Corinne Caliarì en charge de la préparation physique. Ce type de formation répond à une vraie demande. *"Il y a un gros phénomène*

*de mode sur la notion de coaching, de santé publique. Beaucoup de gens se mettent à pratiquer et ont envie de le faire en toute sécurité. Donc, il y a forcément une nécessité de professionnaliser la pratique pour éviter les accidents."*

### 10 h

L'amphithéâtre, situé à l'entrée du site, est plein à craquer aujourd'hui. Il est question de santé. Les organisateurs du Salon sport, bien-être et santé ô naturel, ont choisi l'IMS et ses nombreux emplacements pour organiser leur quatrième édition. Au menu pendant 3 jours, cours, initiations, soins, démonstrations, ateliers et aussi conférences autour du développement personnel, de la nutrition, de la diététique et de la santé.

### 14 h

L'Association pour l'éducation par le sport (Peps) arrive à son tour. Elle a pour objectif d'aider les jeunes athlètes à poursuivre leur rêve de haut niveau à l'étranger. L'association propose donc du coaching personnalisé, aussi bien mental que physique. Cet après-midi, un jeune est accompagné dans une des salles de formation et deux autres font des exercices sous

le gymnase couvert, sous les ordres d'un coach sportif. Deux profils, un tennisman et un basketteur. Pour ces deux-là, la prochaine étape sera les États-Unis !

### 15 h

C'est l'heure du taekwondo. Le Club Martinique taekwondo a été le premier à utiliser le dojo de l'IMS. Son entraîneur principal, David Mangatal se souvient des débuts. *"On a commencé par utiliser l'IMS pour des stages et des regroupements, et surtout des stages de préparations pour les compétitions internationales."* Aujourd'hui, la plupart des activités du club ont été transférées à l'IMS. La naissance de l'IMS a eu une influence très positive sur la pratique du club et

...



Cours de taekwondo.



Entraînement de handball.



## Agenda

- L'Institut martiniquais du sport accueillera les épreuves d'arts martiaux des Jeux des îles qui se tiendront du 8 au 14 mai 2017.
- En septembre sera organisée une grande conférence sur le sport santé, au profit des sportifs et des associations.
- En décembre, l'IMS participera au Téléthon.

...

de la ligue. "Ça a tout changé pour nous. Ça nous a permis d'augmenter la charge de travail et notamment d'obtenir des résultats au championnat du monde, d'augmenter

le niveau qualitatif des licenciés, et d'accroître de 30 % le nombre de licenciés. On est à peu près 150 aujourd'hui alors que la ligue compte 250 licenciés." Depuis 3 ou 4 ans, le Martinique taekwondo est le premier club de la Caraïbe et fait partie des 10 premiers clubs nationaux, en termes de résultats.

### 16 h

Les tout-petits chaussent les gants pour leur séance de savate, boxe française, en compagnie de Kanelle Léger, la présidente du Kreyol boxing club. À 29 ans, la Martiniquaise a remporté le titre de championne 2017 de la discipline au mois de mars. Elle ira défendre les couleurs de la France, en juin au championnat du monde en Croatie.

### 17 h

Place au badminton. La ligue, présidée par Philippe Millot, voit l'essor

de l'IMS comme une vraie opportunité. "On est un peu pénalisés par le manque d'infrastructures en Martinique. C'est un plus pour nous. Même s'il y a quelques aménagements à faire pour optimiser l'espace et la pratique de notre sport. Pour nous, c'est un outil fabuleux pour l'avenir." Il regrette cependant qu'il n'y ait pas encore d'hébergement possible au sein de la structure.

### 20 h

Le gymnase est pris d'assaut par les handballeurs de l'Étoile de Gondeau. Le club du Lamentin porte très haut les couleurs de la Martinique grâce aux résultats exceptionnels de son équipe senior masculine en 2016. Vainqueur de la coupe de Martinique, champion ultramarin et vice-champion de France de Nationale 2. Une réussite rendue possible grâce à de meilleures conditions d'entraînement, confirme Eviane Samot, la vice-présidente du club. "Le palais des sports du Lamentin est saturé. La possibilité pour nous d'avoir des créneaux à l'IMS ne peut qu'améliorer les performances." Aujourd'hui, l'Étoile de Gondeau bénéficie de 2 créneaux supplémentaires à l'IMS, un pour les filles et l'autre pour les garçons.



## POUR LE MEILLEUR DU SPORT

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

!!! AVANT, PENDANT, APRÈS

### SPORTÉNINE®

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

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

\*Ne pas dépasser 10 comprimés par jour.

!!! APRÈS

### Arnigel®

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

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

Non dopant



Effet frais

0 810 809 810

Service 0,05 € / min  
+ prix appel



www.boiron.fr

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

Objets volants identifiés

# Compétition de drones : un sport ?

© ISTOCKPHOTO

PAR BRUNO COUTANT, PROFESSEUR DE  
SPORT AU CREPS ANTILLES-GUYANE

Depuis 2 à 3 ans, des courses de drones sont organisées dans le monde, y compris en France. Elles connaissent un succès grandissant.

Il existe même une fédération aux États-Unis. Doit-on y voir l'un des sports du futur ?



**C**omment se déroule une compétition de drones ? Les pilotes font évoluer leurs machines sur un circuit grâce à un casque de réalité virtuelle qui leur permet un pilotage de précision. La compétition est souvent interdite au public pour des raisons de sécurité, mais est désormais diffusée en direct sur internet. Lancés à plus d'une centaine de kilomètres à l'heure, ces engins volants très maniables ne dépassent pas les 800 g. Ils slaloment entre des obstacles, passent entre des portes et virevoltent de façon spectaculaire.

### SANG-FROID

Coiffés de leurs fameux casques de réalité virtuelle, les pilotes guident leurs engins grâce aux caméras embarquées. Mais piloter un drone n'est pas donné à tout le monde. Ce savoir-faire requiert beaucoup d'expérience, de pratique, du sang-froid et un haut niveau de concentration. En revanche, vous pouvez briller sans avoir une bonne condition physique. Une hygiène de vie saine suffit. En parallèle, vous devez posséder de grandes qualités de méca-

nicien, car il vous faudra faire de la maintenance technique ou réparer entre les manches. Les États-Unis ont une bonne longueur d'avance. En France, les premières compétitions se font encore timides et dépendent de la Fédération française d'aéromodélisme.

### RISQUE DE COLLISION

Notre législation est stricte puisqu'elle interdit de faire voler un drone "au-dessus de l'espace public en agglomération", c'est-à-dire à peu près partout en dehors de votre jardin et des zones d'aéromodélisme définies par le préfet. En revanche, il est possible de survoler des zones de campagne. Mais hors de question de les faire voler s'il y a risque de collision, ce qui freine a priori le développement de compétitions en extérieur. La course doit obligatoirement avoir lieu en campagne, la journée et à vue. En conséquence, seulement dans ces conditions, l'utilisation d'un casque pour piloter avec une caméra embarquée est autorisée. Les zones doivent être sécurisées par la présence d'une délimitation entre la zone de course et la population. Enfin, afin de ne pas perturber l'espace

aérien, les drones ne doivent pas dépasser une altitude de 150 m. Si ce sport tout neuf vous passionne, prenez contact avec la Broken Drones Team. Fondé il y a 2 ans, ce petit groupe comporte quelques dizaines de membres éparpillés un peu partout en France. Ils partagent cette passion. Leur objectif est de faire courir des drones en plein air et participer à des événements internationaux. L'un des membres projette d'ailleurs de représenter la France à Hawaï, en octobre prochain, en participant au *World Drone Racing Championship*.

### VIDÉO

Pour des raisons de sécurité mais aussi pour la qualité des vidéos, les courses ne peuvent être courues à plus de 8 participants en même temps. Ces courses nécessitent néanmoins du bon matériel, souvent sponsorisé par les constructeurs. Généralement, les meilleurs pilotes sont ceux qui en ont fait leur métier, notamment dans la production audiovisuelle. Ils produisent et réalisent leurs propres vidéos, ce qui explique aussi qu'ils attirent des sponsors.



Pomme de discorde

# La politique, un sujet qui fâche ?

PAR MANDY COUBARD,  
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

La politique est au cœur des débats d'actualité ! Sa place est aussi dans nos foyers. Le sujet anime repas de famille comme discussions entres amis ou entre collègues. Pourquoi tant de passion ?

Parler politique, c'est parler de soi. Lorsque nous parlons politique, nous faisons appel à nos croyances profondes souvent héritées de nos parents et grands-parents. Nous portons souvent un héritage familial qui oriente nos pensées, nos valeurs, nos choix idéologiques. La politique renvoie alors à l'affect, aux représentations intrinsèques que l'on se fait de la société et du monde. On en parle souvent en famille. Elle fait partie du noyau intime de l'identité de chacun, de notre sphère privée. "Depuis enfant, j'évolue dans un environnement de gauche, mes valeurs familiales sont de ce côté-là. Et quand on m'attaque sur mes choix politiques, on attaque toute ma famille !", affirme Pauline du haut de ses 16 ans. Cette prise de conscience joue un rôle important dans la construction de soi. La politique permet de nouer une forme

d'altérité avec les autres, de se définir, s'affirmer en donnant un sens à sa vie et trouver sa place. Nous pouvons d'ailleurs nous construire en intériorisant les positions des membres de notre famille ou, au contraire, en les rejetant !

## LE SENS DU DÉBAT

La substance même de la politique, c'est le débat, la discussion et aussi le désaccord. "*Le désaccord politique met à l'épreuve les affections. Il met en travail la politique comme il met en travail l'amour*", écrit la sociologue Anne Muxel, directrice de recherche au centre de recherches politiques de Sciences-Po (Cevipof). En effet, il est difficile d'accepter que l'autre, l'ami, le conjoint, puisse penser différemment. C'est d'ailleurs avec ce dernier que l'on parle le plus de politique. En couple ou en amitié, une relation avec quelqu'un qui est à l'opposé

*“La substance même de la politique, c’est le débat, la discussion et aussi le désaccord.”*



de nos choix politiques peut sembler compliquée. De petites différences peuvent alimenter la discussion et rester tolérables, mais avoir des points de vue radicalement différents peut rendre la relation acrobatique ! Comme si pour être ensemble il fallait partager les mêmes opinions et systèmes de valeurs. Pour autant, à l’image du couple Bruni-Sarkozy, il existe des couples “mixtes”, où l’un se situe à gauche et l’autre à droite. Néanmoins, ces couples “en dissonance” restent minoritaires. *“Les trois quarts des Français font état d’une convergence idéologique avec leur conjoint”*, écrit Anne Muxel dans son livre *Toi, moi et la politique*.

#### **POURQUOI TANT DE HAINE ?**

Certaines discussions houleuses sont sans fin, avec l’impossibilité de trouver un accord, un consensus. Il semble difficile de clôturer le débat et surtout d’en sortir en bons termes, notamment sur des questions qui renvoient aux valeurs profondes de l’individu (le racisme, la famille, l’homosexualité, les attentats...), ou qui touchent aux extrêmes (droite ou gauche). Et puis, rarement le climat n’aura été aussi anxiogène, accentuant les clivages et les peurs. Guerres, attentats... *“Aujourd’hui, quand on parle politique, on parle de protection de notre pays en*

*guerre contre des extrémistes. On a peur pour nos enfants”*, ajoute Pierre, 64 ans. Après les différents attentats, le traumatisme des Français reste omniprésent. La crise économique aussi biaise les discussions politiques. On se sent étranglé. De plus, la crise de confiance à l’égard des politiques ne fait qu’envenimer le débat. Soupçons de corruption, d’abus de confiance... Cette peur et cette défiance alimentent la haine, la colère, l’indignation et, par conséquent, la discorde lors de nos discussions politiques. Et c’est encore plus vrai aux Antilles où la politique tient une place particulièrement importante ! Dans un contexte où le passé colonial chevauche la nouvelle réalité d’appartenance à la France, le système politique est aussi un support de revendications et de défenses statutaires. La population se sent particulièrement concernée par les injustices sociales et la corruption étatique. C’est pourquoi mieux vaut ne pas parler politique au travail. Non pas que ce soit interdit. Parler politique sur le lieu de travail est parfaitement légal. Licencier un collaborateur pour ses opinions politiques constitue une discrimination. Mais il ne peut abuser de cette liberté en tenant des propos injurieux, diffamatoires ou excessifs. La sphère professionnelle reste un espace délicat où la parole politique doit être, plus qu’ailleurs, modérée.

#### **Comment parler politique avec ses proches ?**

Discuter et se disputer en parlant politique avec ses proches donne accès à de nouveaux horizons dans un espace sécurisé, permet de développer son rapport aux autres et cultiver l’ouverture d’esprit, la tolérance, et accepter la frustration. À quelques conditions...

- Apprendre à débattre tout en écoutant l’autre et en affirmant ce que l’on a à dire.
- Accueillir la différence d’opinion. La liberté individuelle de penser est un droit.
- Se détacher le plus possible de l’affect. Affiner sa neutralité. La politique est une façon de voir le monde, mais chacun a sa réalité.
- Dédramatiser, apprendre à verbaliser ses peurs, ses doutes, cultiver la tolérance.
- Laisser la place à l’humour et à la légèreté de l’être surtout face à des sujets difficiles où nous n’avons malheureusement aucunes prises.



PAR MARIELLE MONTRÉSOR,  
COACH DE VIE EN LIGNE

Mauvaise organisation, fatigue, dispersion et manque de recul sont souvent les causes d'une mauvaise gestion du temps. Voici 2 conseils efficaces pour gagner du temps, une énergie non renouvelable !

Montre en main

# Faites plus de choses en moins de temps !

**L**e temps passé est perdu. Alors, plus que toute autre ressource, il faut bien la gérer pour profiter davantage de la vie et de ceux que vous aimez sans sacrifier votre productivité. La chose fondamentale pour apprendre à gagner du temps, c'est de comprendre comment fonctionne votre cerveau.



### Regrouper les activités similaires

Par exemple, si vous avez une centaine de feuilles à plier dans des enveloppes, vous serez beaucoup plus rapide si vous pliez d'abord les 100 feuilles d'un coup avant de les glisser dans les 100 enveloppes. Vous perdrez plus de temps si à chaque fois que vous pliez 1 feuille vous la mettez dans une enveloppe, puis prenez 1 deuxième feuille, la pliez... Pourquoi sommes-vous moins rapide quand nous combinons deux actions différentes ? Pour faire deux tâches différentes, nous utilisons des parties différentes du cerveau. Il est donc obligé de faire un aller-retour permanent entre ces deux parties. Il est donc moins efficace et moins rapide.

### Éviter les interruptions

Quand vous décidez de vous atteler à une tâche, il y a un temps d'apprentissage. Par exemple, si vous voulez visser 100 vis, votre cerveau va mener une certaine réflexion pour visser la première et vous prendrez assurément plus de temps pour visser la première que pour visser la centième. Au fur et à mesure du déroulé de cette tâche répétitive vous serez plus habile et plus

rapide. Si vous vous arrêtez au bout de la dixième vis pour répondre au téléphone, et que vous recommencez votre tâche... à nouveau, vous serez malhabile. Vous aurez besoin d'un temps de redémarrage pour retrouver la fluidité que vous aviez dans la réalisation de cette tâche. Votre cerveau repart du début dans sa réflexion. Il a besoin de réapprendre la tâche. Quand vous travaillez sur la continuité, le cerveau est lancé et reste au maximum de son efficacité pendant toute la durée de la tâche. Vous êtes de plus en plus rapide et efficace. C'est valable aussi pour tous types de tâches. Alors un conseil : éteignez votre téléphone et les alertes des réseaux sociaux quand vous vous atteler à une tâche, afin de vous concentrer uniquement sur ce que vous êtes en train de faire. En comprenant comment notre cerveau fonctionne de manière optimale, et en utilisant ces techniques, la productivité augmente de 500 % !

*“La chose fondamentale pour apprendre à gagner du temps, c'est de comprendre comment fonctionne votre cerveau.”*

Un mal, des mots

## Écrire, c'est bon pour la santé !

PAR CORINNE DAUNAR

L'écriture libèrerait du stress, permettrait de panser nos blessures tout en stimulant l'organisme dans son ensemble. Plongée au cœur des mots...

L'écriture est un exercice simple et infiniment renouvelable. Elle est pratiquée au quotidien, sous toutes ses formes et intensités, du mémo rapidement griffonné aux pensées mûrement gravées sur le papier. Représentation imagée de la pensée, de la parole, elle est constitutive d'un système entier de communication, de culture et d'intériorisation, dont les formes sont aussi nombreuses et différentes que le nombre de scripteurs. Aussi, pas étonnant qu'elle en devienne un moyen très fiable de découverte de soi, de plongée dans ses propres réflexions, voire de dialogue entre son conscient et son subconscient. De plus en plus étudiée, de mieux en mieux comprise, l'écriture se révèle être un formidable catalyseur d'émotions, outil de compréhension

de nos doutes et angoisses. Le fait d'écrire permet de mieux appréhender le futur et ses conséquences, de circonscrire ses peurs.

### ORGANISER SA PENSÉE

C'est aussi un outil bien pratique pour réguler le flot des pensées et informations, souvent peu organisées et vectrices de nervosité. Sur le plan de la concentration et de la vivacité, faire intervenir des souvenirs dans ses écrits permet de stimuler la mémoire à long terme. Plus étonnant encore, l'écriture agirait aussi sur l'organisme dans sa globalité. C'est ce que démontrent plusieurs recherches sur son influence dans le cas d'une pratique régulière. James Pennebaker, professeur de psychologie à l'université du Texas, poursuit la piste de l'écriture comme moyen efficace de ges-



tion d'un traumatisme. Dans une expérience, il demande à un groupe d'étudiants de relater chaque jour pendant 20 min les pires événements de leur vie. Un autre groupe doit s'épancher sur des faits plus banals. Résultats, après 6 semaines, les étudiants qui ont couché sur papier leurs traumatismes affichent un système immunitaire et un bien-être psychique bien plus forts que les autres. D'autres travaux s'attachent même à démontrer une influence de ces exercices réguliers sur la cicatrisation. Là où le confort du clavier et la vitesse d'exécution séduiront les plus prolifiques, l'élégance de l'écriture manuelle, à la plume, au stylo ou sur un beau carnet, plaira aux autres. Certains préféreront l'approche plus intime et émotionnelle d'un journal qui permet d'organiser un lien particulier avec soi-même et d'explorer ses propres

questionnements. La fiction offrira l'évasion à l'auteur-lecteur, là où le poème devient un jeu stylistique et artistique. Une correspondance épistolaire est l'occasion de mobiliser souvenirs, mémoire et émotions, et la revisite d'un texte ou d'une leçon, d'une conférence, d'un débat sera l'objet d'un travail d'analyse et de structuration.

### EXERCICES DE STYLES

De nombreux exercices permettent de se lancer dans l'écriture, même sans prédispositions. Amusants et légers, des exercices de style peuvent être stimulants, générant un objectif de forme et de construction, et mobilisant à la fois la mémoire à long terme et l'hémisphère gauche du cerveau. Il peut aussi s'agir de s'interdire d'utiliser une lettre particulière, de réaliser des textes sur la base de mots, de noms,

d'images même ! De nombreux petits jeux, en solitaire ou en groupe permettent de tisser des récits, de stimuler la créativité et la réactivité à partir d'éléments sporadiques, de se lancer dans la rédaction de cadavres exquis\*. Plus factuel, un entraînement peut s'appuyer sur l'évocation d'un événement, en tentant de le cerner à l'aide de questions simples. Qui est concerné, dans quel contexte, à quel moment, pour quelles raisons ? Au quotidien, c'est l'habitude qui amène la facilité d'écriture. Et s'autoriser des exercices réguliers peut susciter des passions. Alors qu'elle qu'en soit la raison, culturelle, thérapeutique ou personnelle, tous à vos crayons !

\* Jeu collectif dans lequel chacun des participants écrit une phrase ou dessine quelque chose qu'il dissimule à la personne suivante en repliant le papier. Une fois le jeu terminé, une histoire ou une image insolite surgit !

# Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychothérapeute

**Vous voulez  
évoquer un problème**

personnel, relationnel,  
amical, amoureux, familial...

Par email à [questions@anform.fr](mailto:questions@anform.fr)  
ou par courrier à anform ! Le Forum  
530, rue de la Chapelle, Jarry - 97122 Baie-Mahault

Poursuivez vos débats, faites-nous part  
de vos avis ou échangez des infos sur



**Il voulait un garçon**



Nous allons être parents pour la première fois ! Mon compagnon voulait absolument un garçon. Quand la gynéco nous a appris que c'était une fille, c'est comme si le ciel lui était tombé sur la tête. Dans la voiture, pas un mot. À la maison, il m'a avoué être déçu. A-t-il peur d'être mis à l'écart d'une relation mère-fille ? Je suis partagée entre le désir de le rassurer et la déception, voire la colère, face à sa réaction.

Myriam, Guadeloupe

Dans ce que vous dites, j'entends 2 choses intéressantes : la réaction de votre compagnon et la vôtre. Mais tout cela relève au fond du même phénomène, notre façon bien unique de percevoir le monde. Si votre compagnon est déçu, c'est qu'il avait des attentes, ce qui est tout à fait normal. Rassurez-vous, ce n'est pas vous ni votre futur bébé qui le décevez. Il s'agit de tout autre chose qui se joue au niveau de sa paternité et de ses propres représentations. Quant à vos ressentis, ils sont tout à fait légitimes et

respectables. Mais ne rendez pas votre compagnon responsable de vos ressentis. Ils sont là pour vous dire comment vous vivez cela, en l'occurrence et sans doute, votre fort désir de satisfaire votre compagnon. Où est-il écrit que votre fille et vous devriez impérativement satisfaire les désirs de votre compagnon ? Nulle part. Laissez-le vivre ce qu'il a à vivre, en faisant confiance en ses capacités à surmonter ses difficultés et, surtout, restez sereine car votre bébé ressent tout ce que vous ressentez.

## Son petit ami est décédé

Ma fille a 16 ans. Son petit ami est décédé brutalement dans un accident de la route. Elle le connaissait depuis peu mais cet accident semble avoir renforcé son attachement. 6 mois sont passés et elle ne s'en remet pas. Elle ne parle plus, est agressive. Comment en parler avec elle ? Comment l'aider ?  
Nadège, Martinique

Surtout en ne critiquant pas sa façon de réagir ! On ne peut jamais savoir à l'avance comment nous allons réagir lorsque quelqu'un décède. C'est seulement une fois en face de la situation qu'on découvre la place que le disparu occupait vraiment dans notre vie. Donc peu importe la durée, la fréquence ou le type de relation, le deuil de votre fille sera juste proportionnel à la place que ce jeune homme occupait. De plus, il s'agit d'un deuil particulier, dit traumatique, puisque le jeune homme est décédé de façon accidentelle, ce qui peut encore compliquer et donc rallonger le processus de deuil. Enfin, en cas de deuil, il n'est pas rare que la tristesse s'accompagne d'irritabilité. La personne en deuil ayant atteint la saturation sur le plan émotionnel, n'est plus capable de supporter ou d'encaisser quoi que ce soit, d'où l'agressivité que vous évoquez. En résumé, si vous désirez aider votre fille, il vous faudra vous armer de patience, d'écoute et de bienveillance, le temps dont elle aura besoin pour faire son deuil.



## Ma mère n'aime pas mon mari

Nous sommes mariés depuis 10 ans. Elle est toujours en train de le critiquer derrière son dos. Je pense qu'elle aurait voulu un meilleur parti pour sa fille. Mais, moi, je suis heureuse avec lui. Je lui ai demandé de ne plus m'en parler. Mais cela me peine et me perturbe.  
Véronique, Guyane

Je comprends tout à fait votre peine car nous avons toujours l'envie de satisfaire les personnes que nous aimons. Mais votre maman a le droit d'avoir des ressentis. Mais votre mari n'en est pas responsable. C'est plutôt l'histoire de votre maman. Son passé, ses besoins, ses croyances... déterminent aujourd'hui ses ressentis. Le fait qu'elle ne l'aime pas en dit long sur sa façon de percevoir votre mari, plutôt que sur votre mari. De votre côté, vous expliquez être perturbée par cela, sans doute car vous n'avez pas encore totalement "décroché" de l'opinion de votre mère. Certes, il ne doit pas être très confortable non plus pour votre mari que sa belle-mère ne l'apprécie pas mais cela arrive bien plus souvent qu'on ne le croit. L'important, c'est que vous soyez heureux tous les deux et que vous ne laissiez pas les sentiments de votre maman parasiter vos relations, ni celle de vos (futurs ?) enfants, en posant bien les limites entre le droit d'avoir des ressentis et nos comportements qui doivent rester impeccables, quels que soient nos ressentis envers autrui.

# Espace Thérapeutes

**SOINS ENERGETIQUES**  
Nettoyage des corps et des centres énergétiques  
Désintoxication  
Reconnexion au SOI de l'inconscient au conscient

**MEDITATION VIBRATOIRE**  
**Lactitia 0696 53 13 09**

**PRATICIENNE EN KINESIOLOGIE  
OSTEOPATHIE DOUCE**  
Douleurs physiques - Gestion du stress  
Addictions - Troubles du sommeil  
Echec scolaire - Equilibre et bien-être  
**Hélène 0696 36 65 88**

**ONDOBIOLOGIE**  
Nettoyage des énergies du corps  
physique et émotionnel  
(douleurs diverses et problème circulatoire)

**SOPHROLOGIE  
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**  
**Corinne 0696 55 04 78**

Centre commercial «La Fontaine»  
Terreville - Schoelcher  
f espace therapeutes c.c la fontaine

**SANTÉ POUR TOUS.GP**

- NATUROPATE •
- ÉNERGÉTICIEN •
- IRIDOLOGUE •

Bilan de santé  
Iridologie  
Aromathérapie  
Massages  
Argiles

**15% de remise**

- ✓ Massages
- ✓ Soins spéciaux
- ✓ Iridologie

\*Offre valable jusqu'au 30 juin 2017.

13, route de Cluny - **FORT-DE-FRANCE**  
**05 96 73 63 57 - 06 96 18 08 50**  
Domaine de Birmingham - **BAIE-MAHAULT**  
Guadeloupe

Vieux démons

# Hospitalisée contre son gré

PAR LUCIE DANIEL

L'hospitalisation sans le consentement du malade s'applique dans le domaine des troubles psychiatriques. Depuis 2011 et la réforme de la prise en charge psychiatrique, on parle de "soins psychiatriques sans consentement". Comment ça marche ?

La nuit est tombée sur Basse-Terre, chacun rentre chez soi. Les rues deviennent peu à peu calmes et silencieuses. Enfin presque. La police est appelée pour une intervention un peu particulière. Une femme se promène totalement nue dans la ville et tient des propos incohérents. Elle souffre de troubles mentaux. Elle n'a pas conscience que son état nécessite des soins et la met en danger. Elle sera admise au Centre hospitalier de Monteran, sous la contrainte, car l'objectif est avant tout de la protéger.

## ELLE ENTEND DES BÊTES

Lucides sur leur état, de nombreuses personnes souffrant de troubles d'origine psychiatrique se rendent compte de l'altération ou de la dégradation de leur santé mentale, ce qui leur permet de demander elles-mêmes des soins, voire une hospi-

talisation. C'est le cas, par exemple, de cette femme qui se rend seule à l'hôpital car elle "entend des petites bêtes". Malheureusement, il arrive fréquemment que le malade soit persuadé d'aller bien et refuse tout traitement. La décision d'hospitalisation revient alors à un tiers, généralement un proche. Cette démarche est rarement aisée. Derrière le terme "hospitalisation sans consentement" se trouvent à la fois une privation de liberté et une obligation de recevoir des soins. "C'est une situation difficile, explique Nicole Nerome, responsable des admissions au Centre hospitalier de Monteran à St-Claude. Difficile autant pour les malades, qui ressentent souvent un sentiment de persécution, ont l'impression d'être trahis par leurs proches, que pour les familles, qui vont à l'encontre des désirs du malade et craignent qu'il ne leur en tienne rigueur, que leurs relations soient affectées." Afin



## EN CHIFFRES

### Sur 100 personnes hospitalisées

- 24 souffrent de schizophrénie,
- 19 de troubles psychotiques,
- 13 de troubles addictifs,
- 11 de dépression,
- 11 de troubles bipolaires,
- 8 de troubles de la personnalité,
- 6 de troubles névrotiques...

Source : rapport Ireps.

d'éviter les dérives (nombreuses par le passé) et pour protéger les

personnes d'un internement psychiatrique abusif, l'hospitalisation sous contrainte est très réglementée. Elle se fait soit à la demande d'un tiers, lorsqu'un proche (parent, ami...) a été témoin d'une situation de crise, soit à la demande d'un représentant de l'État (le maire, le commissaire de police, le préfet, si le malade est dangereux pour autrui, s'il occasionne des troubles sur la voie publique, ou quand il s'agit d'un détenu). Dans tous les cas, les soins sans consentement sont strictement encadrés par la loi du 5 juillet 2011, modifiée en septembre 2013.

### EN DANGER

L'hospitalisation à la demande d'un tiers peut être faite par toute personne ayant une relation avec la personne souffrant de troubles mentaux. "Il s'agit d'un document officiel qui doit être accompagné de 2 certificats médicaux datant de moins de

15 jours, précise Nicole Nerome. Et il est impératif que les médecins (médecin de famille, psychiatre...) aient eux-mêmes constaté les troubles. En aucun cas, ces certificats ne peuvent être établis sur les uniques dires de la famille." En

cas d'urgence, la demande d'hospitalisation sans consentement s'accompagne d'un seul certificat médical (médecin du Smur, médecin des urgences...). Enfin, si aucun proche ne peut ou ne souhaite faire la demande, un seul certificat peut permettre l'hospitalisation s'il existe un danger réel pour la personne malade ou pour autrui. On parle alors de soins en cas de péril imminent. Une fois au centre hospitalier, le patient reçoit une visite médicale dans les 24 h, puis une seconde dans les 72 h. Afin de garantir ses droits, il doit être entendu par le juge des libertés et de la détention entre le 6<sup>e</sup> et le 15<sup>e</sup> jour de son hospitalisation et doit également être informé sur les mesures qui le concernent. Depuis 2013, les centres de soins sont munis de salles d'audience ré-

glementaires. Cela permet au patient d'éviter l'humiliation d'une audience devant un public, mais aussi d'éviter certaines situations burlesques (patients qui se mettent à courir ou hurler dans les salles d'audience...).

### SOURCE DE CONFLITS

Dans tous les cas, le patient est informé de l'identité du proche ayant réalisé la demande de tiers. Si cette obligation permet de garantir les droits de la personne malade, elle peut aussi être source de conflits au sein des familles. Dès lors que le patient adhère aux soins et voit son état se stabiliser, il peut sortir avec un programme de soins en hôpital de jour ou des consultations au CMP. Le retour dans les familles peut être un moment difficile. Si certains patients sont reconnaissants envers leur proche d'avoir pris une décision qui leur semble finalement juste, d'autres leur en tiennent rigueur. Il arrive alors que les relations se dégradent et, parfois même, face à une nouvelle situation de crise, que les proches n'osent plus faire de demande, ayant peur de la réaction du malade.

La main au panier

# Profession :

# Vannier

PAR RÉBECCA LAZZERINI

La vannerie caraïbe est l'une des richesses du patrimoine martiniquais. Mansville Juste nous livre les secrets d'un art unique au monde, aujourd'hui menacé de disparition, faute de jeunes artisans pour prendre la relève....

“**E**n Martinique, je suis l'un des derniers fils de vanniers à transmettre cet art ancestral, de la plante au produit fini”, regrette Mansville Juste, artisan et formateur en vannerie caraïbe. Non content de perpétuer une tradition qui appartient à l'identité culturelle de son île, il s'applique également à la faire connaître et à en transmettre le savoir-faire.

## Cachibou et aroman

La matière première qui permet de concevoir les objets de vannerie caraïbe est réalisée à partir de 2 plantes très spécifiques : le cachibou et l'aroman. Celles-ci sont cultivées au Morne-des-Esses, un quartier de Sainte-Marie. Leur culture, leur entretien, leur récolte et leur transformation requièrent un véritable savoir-faire. “Cela constitue la moitié du travail du vannier. Savoir tisser n'est pas suffisant, il est nécessaire d'être capable de cultiver et de préparer la matière première”, explique Mansville Juste. Ainsi, après avoir planté, il est important de savoir à quel moment couper les tiges de cachibou et d'aroman (qui poussent tout au long de l'année), en jugeant leur degré de maturité. Cette étape intervient lorsque



**Mansville** Juste se sert de moules en bois pour créer boîtes et coffrets.



© REBECCA LAZZERINI

les plantes ont fleuri. Après avoir été cueillies, les tiges d'aroman sont "équarissées", c'est-à-dire divisées en 4 à l'aide d'une "qua" en bambou (confectionnée par l'artisan). Elles sont ensuite mises à sécher à plat au soleil, pendant 15 jours, jusqu'à devenir marron-rougeâtres. Elles constituent alors la matière à l'état brut. Il faut ensuite les transformer en lanières larges et fines (en fendant les tiges en 2 ou 4 sur la longueur) et les mettre à macérer 3 à 4 jours dans une boue végétale, afin d'obtenir une couleur noire. Cela donne la matière prête à l'emploi. Il est ensuite possible de calibrer les lanières, au besoin.

### Secrets de tissage

Pour le cachibou, c'est la tige centrale portant la fleur appelée flèche, qui est utilisée en priorité. Les flèches sont d'abord écorcées. Ensuite, les lamelles de l'écorce sont cuites dans de l'eau, pendant 20 min, et mises à sécher 3 jours, afin d'obtenir une matière brute de couleur blanc nacré. Le vannier procède alors comme avec l'aroman. Il utilise un petit canif pour fendre les lamelles de cachibou en 2, 3 ou 4, les dédoubler et les affiner. Une fois la matière première préparée, le vannier dispose de lanières de 3 couleurs dif-

férentes pour tisser : l'aroman marron, l'aroman noir et le cachibou blanc nacré. Il peut les combiner et créer des motifs propres à la vannerie caraïbe, dits créoles, qui en font sa spécificité. Il ajoute aussi sa touche artistique personnelle, afin de présenter des motifs uniques. Au fil des années, le tissage décoratif a évolué avec l'arrivée de nouvelles formes de motifs et de modèles de produits modernes. Mansville Juste crée d'ailleurs des bijoux et des accessoires tendance en vannerie caraïbe (bracelets, boucles d'oreilles, sacs, pochettes de mobile...), conçus grâce à ce savoir-faire ancestral. Pourtant, la vannerie caraïbe est accessible à tous. Les néophytes commencent à tresser des objets simples (sets de table, dessous de verre...) avec le tissage à plat. Les vanniers expérimentés réalisent le tissage sur formes démontables et démoulables. Ils se servent de moules en bois (conçus sur mesure par un artisan) pour créer boîtes et coffrets. Les experts effectuent le tissage sur formes "prisonnières", généralement courbes, c'est-à-dire directement sur les bouteilles, les lampes, les poteries... "Le secret d'un tissage réussi, c'est une bonne préparation et une sélection correcte des tiges en amont, qui doivent être résistantes et souples.

*Pour être un bon vannier, il faut aimer la nature et les plantes, mais aussi être manuel, minutieux, créatif... et avoir beaucoup de patience !", précise Mansville Juste.*

### Transmission

Les Amérindiens Caraïbes, installés sur la côte de Sainte-Marie au XVII<sup>e</sup> siècle, fabriquaient beaucoup d'objets du quotidien en vannerie, à base de bois et de fibres. Ce sont eux qui ont implanté cet art en Martinique. Historiquement, la transmission s'est toujours faite de mère en fille ou fils. Il existe d'ailleurs peu de formations professionnelles en vannerie caraïbe, ce qui menace le métier d'extinction. Néanmoins, des organismes mettent en place des ateliers spécialisés sur l'île, essentiellement centrés sur le loisir. Mansville Juste compte parmi les initiateurs à cet art, puisqu'il intervient dans différentes associations. Mais les participants demeurent des seniors et ces ateliers ne forment qu'au tissage, pas à la préparation de la matière première. "La vannerie caraïbe est une part importante de l'identité martiniquaise. C'est pourquoi il est essentiel de perpétuer cette tradition", conclut Mansville Juste qui lance comme un appel aux jeunes générations.

# Mots-fléchés

## JOUEZ ET GAGNEZ

Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone **avant le Vendredi 9 juin 2017**, par courrier à : anform ! jeu-concours 530, rue de la Chapelle, Jarry - 97122 Baie-Mahault

À GAGNER



## 5 TRIOS Black Opal

Un trio de charme pour une maman tout en beauté ! Le Gel Matifiant Primer pour un maquillage longue tenue des peaux mixtes à grasses, l'Ombre à paupières à la texture nacrée et pailletée pour briller de mille feux et le Crayon rouge à lèvres ultra-pratique, simple et rapide d'application, pour une bouche intense. **En vente en pharmacie**

				YAOURT DU JAZZ	IMMORTELLE TELEPHONE MAISON...	RÉCOMPENSE SCOLAIRE	PÉNÉTRER BIBERON NATUREL
				TOURMENTER			
					7		
				DE RÉCRÉ, DU FROID, DE JUSTICE...		8	EXISTANT AMUSÉ
PILLAGE		PAPIER À PAPILOTES		APPARENCE		MÉTAL RARE	
		DAMIE DU JARS	3				
				DANS LE VENT			FILLE DU FRÈRE
3 ESPAGNOL	AMUSEUR			MILLE PATTES	TALENT		
	SOUVERAINE						
				SATELLITE NATUREL		5	FLANE CRIER SON AMOUR
				2			
PRÈS DE		COMME ET CAETERA		ÉRODER F GREC			
				1			
				ATTACHÉE ARABIQUE COURONNÉE			
					TEMPS AU MILIEU		
				DÉSHYDRATÉ	AVANT MATIERE	ESSAIM QUE D'EAU !	
				4			

## Mots-fléchés n°71

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

### LISTE DES GAGNANTS

- Cyrielle - Cayenne 973
- Gaëlle - Le Moule 971
- Hermence - Saint-Joseph 972
- Marie-José - Les Abymes 971
- Monette - Le Lamentin 972

Ces gagnants remportent un trio Nuhanciam. Bravo à toutes !

### SOLUTION

A	C	T	A	S	R
C	O	Q	I	L	L
E	A	U	D	O	B
L	E	V	E	R	R
M	E	I	S	T	A
S	O	D	A	E	T
W	C	E	N	F	L
E	R	O	D	E	N
U	N	E	I	R	I
S	C	I	O	N	V
D	E	S	E	E	S

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

Solution du jeu dans notre prochain numéro. Les gagnants, après tirage au sort, recevront leur lot par courrier. Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement disponible sur simple demande.

## Les boules, j'ai les oreillons !



**anform !**

© ISTOCKPHOTO

## Vitamine K : le sang et les os !



**anform !**

© ISTOCKPHOTO

## Yam ou igname sauvage



**anform !**

© ISTOCKPHOTO

## Pile : un déchet pas comme les autres



**anform !**

© ISTOCKPHOTO

## Vitamine K : le sang et les os !

La vitamine K est une vitamine liposoluble, très présente dans l'alimentation, mais dont 80 % est produite directement par le corps. Elle a une action très importante sur la coagulation et la minéralisation des os. Sans elle, la coagulation est plus lente et le corps est soumis à des hémorragies spontanées. Ses propriétés coagulantes sont utilisées en médecine, notamment sur les nouveau-nés qui n'en disposent pas assez à la naissance.

### Petite histoire

Elle est découverte par hasard dans les années 1920 par des biochimistes danois qui réalisent des recherches sur... le cholestérol. Les poulets alors utilisés ne coagulent pas bien. D'où le nom de la vitamine K pour "koagulation".

### Sources

Une alimentation équilibrée est suffisante pour assurer les apports nécessaires. La vitamine K se trouve principalement dans les légumes verts (brocoli, chou, épinards, artichauts, laitue, cresson, asperges, haricots, persil, poireau, petits pois...), dans le foie, les œufs, produits laitiers, fruits (tomate, pamplemousse, banane, orange...), légumineuses, céréales (luzerne, avoine, maïs), pomme de terre, etc.

Source : [www.guide-vitamines.org](http://www.guide-vitamines.org)

**anform !**

## Les boules, j'ai les oreillons !

### Kézaco ?

Cette maladie infectieuse, due à un virus de type paramyxovirus, est contagieuse. Elle touche surtout les enfants autour de 4 à 5 ans. À cause d'une insuffisante vaccination, on observe une petite recrudescence ces dernières années.

### Transmission

La transmission se fait par la salive. Le risque de contagion est maximum 1 semaine avant et 1 semaine après l'apparition des symptômes. Une fois atteint, le patient est immunisé et ne pourra plus être de nouveau malade.

### Symptômes

Le virus se loge dans les glandes salivaires, le pancréas, les testicules et le système nerveux. Il provoque gonflement sous les oreilles (d'où son nom), fièvre et douleur. Une atteinte des autres glandes ou zones est possible (orchite, pancréatite, méningite). 1 fois sur 3 : aucun symptôme. 2 fois sur 3, elle se traduit par un gonflement de la glande parotide.

### Traitement

Traitement à base d'antalgique, anti-inflammatoire, voire anti-émétique (pancréatite) et repos. Surtout, éviter la contagion en isolant le malade.

**anform !**

## Pile : un déchet pas comme les autres

### Danger ?

- Elles contiennent des substances et matières dangereuses pour la nature, telles que des métaux lourds (nickel, cadmium, mercure, plomb, fer, zinc, calcium, aluminium, magnésium, lithium), de l'acide...
- Les piles alcalines, salines et lithium ne contiennent plus de mercure.
- Les piles alcalines manganèse : 80 % de l'impact polluant est dû au processus d'extraction minière et purification des matériaux composants (dioxyde de manganèse, zinc, fer).
- Les accumulateurs NiMH – AA : presque la moitié de l'impact polluant est dû au nombre d'utilisations. Une grosse partie à l'extraction et purification des matériaux composants.

### Collecte ?

La France collecte 30 % des piles jetées. Près des ¾ finissent aux ordures, même si les producteurs sont responsabilisés, depuis un décret de 2009, dans la collecte et le recyclage.

### Conseil ?

Ne jamais jeter une pile ou un accumulateur à la poubelle. Des points de collecte (plus de 10 000 dans toute la France) sont répartis dans les grandes surfaces, magasins de bricolage, points de collecte public, agences France Télécom, etc.

Plus d'infos : syndicat des recycleurs d'accumulateurs et de piles (SPAP), [www.notre-planete.info](http://www.notre-planete.info), [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)

**anform !**

## Yam ou igname sauvage

La tige souterraine de l'igname sauvage (yam ou wild yam) est présente dans de nombreux compléments alimentaires. Il existe en fait plus de 400 sortes d'igname sauvage appartenant toutes à l'espèce *Dioscorea*. On les utilise pour 2 substances, la diosgénine et la dioscine. Depuis les années 1950, ces 2 substances servent à la fabrication de la progestérone ainsi que des estrogènes utilisés dans les médicaments contraceptifs, les traitements hormonaux des problèmes de fertilité et de la ménopause, et plus récemment pour synthétiser la DHEA.

### Histoire

Traditionnellement, les ignames sauvages étaient utilisées pour soulager les rhumatismes chez les Astèques, les problèmes urinaires chez les Chinois, ou pour favoriser la sécrétion de bile et faciliter la digestion.

### Fonction

La diosgénine et la dioscine n'ont pas d'activité hormonale. Elles servent seulement de produits de base pour la fabrication industrielle des hormones féminines. Mais notre corps ne possède pas les enzymes nécessaires pour les transformer en estrogènes, en progestérone ou en DHEA.

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

**anform !**

**Lynx** OPTIQUE



*Must have !*

DU 03 AU 31 MAI

**FASHION  
LYNX  
2017**

**50 lunettes de soleil  
À GAGNER\***

\* Règlement en magasin



# Mutuelle de France Unie

**Avant tout, solidaire !**

Particuliers - Entreprises - Travailleurs non salariés

La Mutuelle  
de France Unie, c'est :

- Un accueil de proximité
- Des tarifs avantageux
- Des accompagnements pour chaque étape de la vie
  - Un accès aux soins pour tous



## NOS GARANTIES SANTÉ :

- Pas de questionnaire médical
- Pas de limite d'âge
- Choix du niveau de garanties en fonction de vos besoins
- Des actions de prévention et de promotion de la santé visant votre bien-être

### GUADELOUPE

14, quai Lefèvre  
97110 POINTE-À-PITRE  
Tél. : 0590 91 82 79

Bd Maritime Rue l'Herminier  
97100 BASSE-TERRE  
Tél. : 0590 81 98 84

### MARTINIQUE

Tél. : 0596 70 49 33  
0596 54 67 37

### GUYANE

Tél. : 0594 35 83 92

[www.mutuelledefranceunie.fr](http://www.mutuelledefranceunie.fr)  
[sectionantillesguyane@mutuelledefranceunie.fr](mailto:sectionantillesguyane@mutuelledefranceunie.fr)