

anform

santé et bien-être aux Antilles-Guyane

■ **CRYOLIPOLYSE**

Mincir par
le froid !

■ **ÉROTISME**

Et si on pimentait
nos lectures ?

■ **DIABÈTE**

Bien faire
ses injections

*La gourmandise,
un péché mignon*

OPÉRÉS PAR DES MACHINES ?

GAGNEZ
5 coffrets
NUXE



L'hôpital
des nounours



Boissons chaudes
et festives



À moi,
le joli décolleté !



IMPERIAL
CHRISTMAS
PARTY

DISPONIBLE EN PHARMACIE
ET PARAPHARMACIE



ROGER & GALLET

195 RUE SAINT HONORÉ - PARIS

Distribué par la société  SODIMA



34

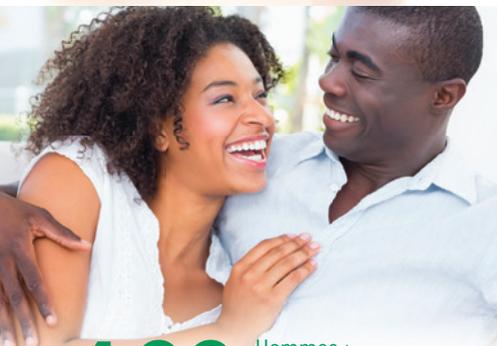
DOSSIER

La gourmandise, péché des moines vertueux ou péché capital ? À l'approche des fêtes de fin d'année, il est peut-être temps d'arrêter de culpabiliser...



84

Des jouets plus sains pour nos enfants !



122

Hommes : que pensent-ils de la vie de couple ?

sommaire

novembre - décembre 2017

rencontre

8 Myriam Maxo, créatrice au grand cœur

question d'actu

20 **En couverture** Serons-nous opérés par des machines ?

dossier

34 **En couverture** La gourmandise : un péché mignon !

ma santé

48 On a ça dans le sang !

57 Cohérence cardiaque : no stress !

61 Préménopause : les signes qui ne trompent pas

64 Zoom sur la maladie de Verneuil

66 **En couverture** Diabète : bien faire ses injections

69 Le fenugrec ouvre l'appétit et apaise les inflammations

72 Nanisme : le vrai du faux

75 Ces personnalités qui s'engagent

79 **En couverture** Mincir grâce à la cryolipolyse

nos enfants

84 Les jouets se mettent au vert

88 **En couverture** L'hôpital des nounours

92 Une fête d'anniversaire réussie

96 "Je suis baby planner !"

98 Mes vœux d'enfant

dossier

100 Beauté : ma liste au père Noël

bien-être

114 **En couverture** À moi, le joli décolleté !

119 Essentielle huile de niaouli

122 Couple : ce que pensent les hommes

124 Des suspensions de Noël originales !



128

Connaissez-vous
les nouvelles
tendances food ?

162

Un vent de cactus
souffle sur nos
jardins !



Sommaire

novembre - décembre 2017

nutrition

- 128** Les régimes "sans" : une nouvelle tendance !
- 132** **En couverture** Boissons chaudes et festives
- 137** 5 aliments bons pour le foie

forme

- 140** Le fitness du futur
- 144** Un ballon pour des abdos en béton !
- 148** "J'ai fait la Diagonale des fous !"

psycho

- 152** Ouragans : quand le traumatisme s'installe
- 154** **En couverture** Si on pimentait nos lectures ?
- 157** La crise de la quarantaine : mythe ou réalité ?
- 160** Faut-il dévoiler ses secrets de famille ?

écologie

- 162** Tous piqués de cactus !
- 166** Des oiseaux malins comme des singes

JOUEZ
ET GAGNEZ

5 Coffrets
NUXE
p. 168

À
GAGNER



ABONNEZ-VOUS

ET RECEVEZ
anform ! chez vous
p. 39

CAUDALIÉ

PARIS

VINOPERFECT

La force d'un duo contre les taches

NOUVEAU



CULTE

EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES.

www.caudalie.com

ZA Génipa - 97224 DUCOS
Tél 05 96 50 54 91 - Fax 05 96 50 31 81
contact@anform.fr

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
annesophielemoine@anform.fr
Tél 06 90 80 13 31

PUBLICITÉ LA RÉUNION Tél/fax 02 62 33 91 03
pub@anform.fr

Olivier Aymar
olivieraymar@anform.fr
Tél 06 92 05 27 27

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

DIFFUSION
Martinique 50 000 exemplaires
Guadeloupe 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 : © Istockphoto



édite

Le ménage, c'est du sport !

“L'avez, baissez, levez... À présent, passez l'éponge dans la main droite. Et on frotte, on frotte ! Le mouvement est ample. Il engage les muscles du dos, la ceinture scapulaire, une tension abdominale et, bien sûr, tout le bras. Poussez sur la pointe des pieds pour faire travailler les jambes et atteindre les vitres d'en-haut.”

- Il paraît que le ménage est un sport.

- Ah, bon, pourquoi n'est-il pas inscrit aux Jeux Olympiques ?

Le commentateur sportif : “Mesdames et messieurs, nous assistons à la finale de battage des tapis. Je vous laisse admirer la technique de ce Coréen particulièrement efficace. Avec quelle agilité il parvient à extraire la poussière de la fibre ! Coup de sifflet final ! Et, sans surprise, la Corée arrive en tête devant l'Allemagne et le Mali, médaille de bronze...”

- Il paraît que le ménage est un sport.

- Ah, bon, pourquoi n'est-il pas enseigné dans les clubs de sport ?

Le coach : “Souple sur les jambes, on pousse l'aspirateur, en gardant le dos bien droit ! Et une, et deux, et trois ! Une légère fente avant, vous sentez les quadriceps en allant chercher les derniers moutons sous le lit.”

- Il paraît que le ménage est un sport.

- Oui, il y a même des marques qui ont intégré cette activité dans leur bracelet connecté pour compter les calories dépensées.

“Un pas en avant, un pas en arrière. On pause le balai, on tord la serpillière, on prend le plumeau et... Je rappelle aux intéressés que notre coach, Matthieu, donne un cours de jardinage pour muscler le dos, au potager numéro 4, samedi à 10 h. N'oubliez pas vos bottes en caoutchouc !”

Didier Royer



NUXE
PARIS

INSTINCTIVE BEAUTY

*Cadeaux
Prodigieux®*



NUXE
PARIS

Huile Prodigieuse®

HUILE SÈCHE MULTI-FONCTIONS
VISAGE, CORPS, CHEVEUX

MULTI-PURPOSE DRY OIL
FACE, BODY, HAIR



NUXE
PARIS

*Prodigieux®
le parfum*



Un Noël 2017 sous les étoiles

Coffrets exclusifs : des cadeaux NUXE pour toutes les envies...

Instinctive Beauty : de l'instinct naît la beauté. Photo non contractuelle. Laboratoire Nuxe SAS - 19, rue Pécelet - 75015 Paris - R.C.S. 642 060 123.

Distributeur exclusif : PHARM'UP SAS

Myriam Maxo, créatrice au grand cœur

PAR BARBARA KELLER

Beyoncé et sa fille Blue Ivy sont fans de son doudou en wax baptisé DD, création emblématique de l'artiste contemporaine. Designer et architecte d'intérieur, Myriam Maxo ne se fixe aucune limite et saupoudre le monde de bien jolis motifs.

Le monde entier connaît votre ourson-doudou depuis que Beyoncé en a publié la photo sur les réseaux sociaux. Il a une posture assise et les bras grands ouverts. Vers qui, vers quoi tend-il les bras ?

Vers la vie, le bonheur, vers vous tout simplement.

Et vous, vers quoi tendez-vous les bras ?

Vers le ciel, vers une forme de spiritualité teintée de liberté. Vers l'avenir, l'espoir et tous ceux que je croise sur ma route.

Comment a germé l'idée de cet ourson, sa forme, son tissu ?

L'envie de réaliser un objet design à partir d'un objet qui n'est justement pas considéré à l'origine comme un objet design. J'ai fait mes études d'architecte d'intérieur et de designer en Angleterre, où j'ai baigné dans la culture du hug (faire un câlin en se prenant dans les bras). L'éloignement m'a fait imaginer un partenaire inanimé qui puisse recueillir nos émotions (maladie, exil, déception amoureuse...). Une sorte de confident pour adulte, émotionnellement connecté et qui nous rassure par sa douceur, l'éclat de ses couleurs. Fait de wax, mon doudou invite au voyage et à la curiosité. Il crée un véritable pont culturel. Je l'emporte à chacun de mes déplacements, de Paris à New-York en passant par Dakar et Shanghai.

De quoi rêvait la petite Myriam ?

Je rêvais d'être un top modèle comme Naomi Campbell. Elle était l'une des premières icônes noires



dans le mannequinat. Je pouvais m'identifier à elle et je rêvais de glamour et de beauté. Pour moi, elle était synonyme d'excellence avec sa démarche droite et sa tête relevée.

Il y a un projet qui vous tenait à cœur, c'est la création d'une association pour les enfants hospitalisés. Pourquoi ?

Mon père est lui-même handicapé, touché dès son enfance par la poliomyélite (infection virale très contagieuse touchant principalement les enfants, ndlr). À l'époque, il n'y avait pas encore de vaccin contre cette maladie. Je suis donc sensible au fait qu'un enfant hospitalisé doit être accompagné, devrait avoir accès à des activités artistiques pour pouvoir s'élever un peu, oublier la maladie.

...





Si vous étiez...

... une œuvre d'art ?

Rodin le penseur. La méditation, son interprétation est libre. J'adore la liberté de penser.

... un personnage célèbre ou de fiction ?

Tornado des X-Men ! Née avec des capacités surhumaines, elle a le pouvoir de maîtriser le temps et peut voler. Elle est membre des X-Men, groupe de héros mutants qui se battent pour la paix et l'égalité entre les mutants et les humains. J'aime ce qu'elle représente. Elle utilise sa force à bon escient.

...

L'association s'appelle "DD Nation". Quel est son objet ?

Mon association est en cours de création. L'objectif est de venir en aide aux enfants alités en distribuant des kits de peintures et d'activités créatives. Pour l'instant, une partie des ventes de la maisonnette veilleuse intitulée *Corosol House* sera reversée à l'association pour acheter ces kits. J'espère les distribuer dans les services de pédiatrie de l'Hexagone, des Antilles et partout ailleurs. Cette veilleuse est une petite maison cartonnée, fabriquée par des travailleurs handicapés et customisée par différents artistes.

Et vous, prenez-vous soin de votre santé ?

J'essaie de prendre du temps pour moi. Je fais du tennis dès que j'ai un peu de temps. Je fais aussi du vélo en amoureux, le dimanche.



Quels sont vos rituels beauté et santé ?

Pour la santé, rigoler un maximum de fois dans la journée ! Pour la beauté, mon rouge à lèvres rouge et mes lunettes de soleil ne me quittent jamais !

Quelles sont vos sources d'inspiration ?

Ma famille, mes voyages, les musées, les personnes que je rencontre, ma vie.

Comment canalisez-vous votre énergie physique et créatrice ?

Ça, je ne sais pas faire ! (rires)

Qu'est-ce qui vous fait rêver ?

La Guadeloupe. Je souhaite y faire construire ma maison. J'aime sa nature, son climat et ses perspectives d'avenir. L'Asie pour sa culture, sa nourriture, sa spiritualité. Ma belle-mère est thaïlandaise !

Quels sont vos projets ?

Continuer à réaliser des signatures pour de grandes marques. Je dois créer un concept de chambre pour une grande chaîne hôtelière dans la Caraïbe. J'ai aussi un projet de signature avec une enseigne d'optique en Guadeloupe. La création est une progression. Au fur et à mesure des projets, je découvre et m'adapte à de nouveaux supports, ce qui décuple ma créativité.



Ses performances les plus marquantes



Sa sculpture Totem, une réalisation de 2,20 m exposée à Sarcelles depuis 2014. Une fresque de street art pour l'inauguration de la station Rosa Park, le 11 décembre 2015 à Paris. Sa participation à l'exposition d'art contemporain Art Basel à Miami en 2015. Une commande du Port Autonome de Guadeloupe pour une œuvre de street art en 2015. Le design d'une machine à café conceptualisée pour Nescafé en Guadeloupe en 2016. Une fresque de street art de plus de 60 m² à Grigny réalisée pour la maison de quartier Pablo Picasso en 2017.

1^{ER} SOIN DESIGNER
DE BOUCLES*

PHYTO
SPECIFIC

P A R I S



CURL LEGEND - GEL-CRÈME & SPRAY
DÉFINITION ET NUTRITION LONGUE DURÉE
CHEVEUX ONDULÉS À BOUCLÉS

CES SOINS-COIFFANTS, SANS RINCAGE, DISCIPLINENT ET NOURRISSENT TOUTES LES BOUCLES, MÊME LES PLUS REBELLES ! LEUR TECHNOLOGIE ELASTICURL GALBE PARFAITEMENT LES BOUCLES ET OPTIMISE LEUR REBOND, SANS EFFET CARTON ! ENRICHIS EN CAVIAR VÉGÉTAL, ILS CRÉENT DES BOUCLES DOUCES, VOLUPTUEUSES ET PLEINES DE RESSORT !

FORMULES À 94% D'ORIGINE NATURELLE ET VÉGÉTALE.
EFFETS ANTI-FRIZZ & ANTI HUMIDITÉ.





Mémorial ACTe, bien plus qu'un musée...

Au cœur de la cité pointoise, le Mémorial ACTe accueille un public toujours plus éclectique grâce à une offre culturelle et artistique ultra-attractive. Visite guidée avec Thierry l'Étang, directeur scientifique et culturel du lieu.

Quels sont vos publics ?

Le Mémorial ACTe accueille tous les publics de 0 à 97 ans ! Les familles, avec une attention particulière portée aux enfants, les personnes âgées, les touristes... Le site est accessible aux publics handicapés avec ses rampes d'accès, ses fauteuils roulants à disposition, ses audioguides... Nous visons l'obtention du Label Tourisme et Handicap. Nos visiteurs sont curieux d'histoire bien sûr, mais aussi d'art avec un espace dédié à la création artistique contemporaine. Le Mémorial ACTe est aussi un lieu de vie, un lieu de visite et de promenade avec son front de mer et son jardin de 9 000 m². On peut y venir seul, en couple, en famille, dans un cadre sécurisé. On peut aussi se restaurer au bistrot-snack ou au restaurant gastronomique.

Quelle est l'offre culturelle ?

Elle est multiple ! Le musée propose une grande exposition permanente racontant l'histoire de l'esclavage, de Spartacus à Malcom X. Des expositions temporaires, des spectacles vi-

vants, des animations, goûters et ateliers spécifiques à destination des publics scolaires et des jeunes notamment lors des vacances scolaires. Mais aussi des films musicaux, du théâtre, des rencontres avec les artistes... Il se passe toujours quelque chose au Mémorial ACTe !

Quels outils pédagogiques sont proposés ?

Ils sont omniprésents : audioguides, vidéoprojection, bornes et tables interactives, conférenciers, guides-interprètes pour les visites guidées, présentations illustrées. Il y a aussi un centre de recherche généalogique qui intègre 8 000 arbres généalogiques de familles guadeloupéennes.

Quelle est votre actualité ?

À partir du 9 décembre 2017 et jusqu'au 29 avril 2018, Le M. ACTe et le Museo del Caribe présentent une exposition originale intitulée : "Gabriel Garcia Marquez, Édouard Glissant, la Caraïbe : solitudes et relations." L'exposition s'inspire des œuvres-vies de ces deux

TARIFS

Tarif plein : 15 €

Tarif réduit : 10 €

Tarif enfant : 5 €

(Tarifs exposition permanente, hors expositions temporaires et internationales)

Pass famille : 45 €

(2 adultes + 2 à 5 enfants appartenant à une même famille)

Pass annuel : 35 € (tarif unique)

Accès individuel illimité à la salle d'exposition permanente uniquement

HORAIRES

Mardi au samedi : 9 h – 19 h

Dimanche : 10 h – 18 h

(Fermé le lundi)

auteurs, l'un Colombien, l'autre Martiniquais, pour interroger la Caraïbe et, à travers leurs écrits, notre identité caribéenne. Développée sur 700 m², l'exposition propose au visiteur un parcours rythmé de grandes thématiques présentant les auteurs, leurs écritures, leurs dires et leurs legs. Fidèle à sa démarche, le M. ACTe expose à cette occasion une sélection des œuvres de la collection personnelle d'Édouard Glissant, acquise par la Région Guadeloupe et présentée au public pour la première fois ! Le programme est accessible sur le site internet du Mémorial ACTe.

Mémorial ACTe

CENTRE CARIBEEN
D'EXPRESSIONS
ET DE MEMOIRE
DE LA TRAITE
ET DE L'ESCLAVAGE

Votre rendez-vous avec l'Histoire... en famille !



0590 251 600



memorial-acte.fr



Darboussier - Pointe-à-Pitre



contact@memorial-acte.fr



REGION
GUADELOUPE



2017 MUSEUM PRIZE
PRIX DU MUSÉE





Les Martiniquais, soucieux de la qualité de l'air

73 % des Martiniquais considèrent que la pollution atmosphérique est "très préoccupante". 80 % estiment qu'elle a un impact fort à très fort sur leur santé (allergies, asthme, irritations des yeux et de la peau). Selon eux, les principales sources de pollution de l'air sont les transports (44,7 %) et les brumes de sable (42,4 %). Une mobilisation individuelle et collective semble souhaitée. 50 % pensent que des actions en faveur de la qualité de l'air doivent être menées prioritairement par les décideurs locaux et 40 % estiment que les actions sont à mener d'abord à l'échelle individuelle (développement du covoiturage).

Source : *Les Martiniquais et la qualité de l'air*, enquête Madinair 2017.

© THINKSTOCK

Martinique

Grossesse et alcool : l'ARS se mobilise !

L'alcool est la principale substance psychoactive consommée en Martinique. Depuis quelques années, on constate une augmentation de la consommation chez les femmes. C'est pourquoi l'ARS Martinique, le Réseau addiction Martinique et le Réseau santé périnatal Matnik, font campagne auprès des femmes enceintes et leur entourage pour rappeler que les conséquences de la consommation d'alcool peuvent être graves pour le fœtus. Lésions au cerveau, malformations des différents organes, déficits de l'apprentissage, de la mémoire et du langage, perturbations de l'hormone de croissance. Et ce, "quelle que soit la quantité ingérée tout au long de la grossesse et de l'allaitement,."



Guyane

Un hôpital public à Kourou !



Le 1^{er} janvier 2018, le Centre médico-chirurgical de Kourou (CMCK) deviendra un établissement public de santé. L'arrêté officialisant la transformation a été signé le 10 octobre dernier.



Des fourmis contre le psoriasis

La fourmi de feu (*Solenopsis invicta*) produit un venin contenant de la solénopsine, une molécule proche de lipides favorisant la santé de la peau. Des chercheurs des universités Emory et Case Western Reserve aux États-Unis ont donc eu l'idée de créer des analogues de la solénopsine pour soigner le psoriasis, maladie chronique inflammatoire de la peau. Ils les ont testés sur des souris et ont découvert qu'ils réduisaient significativement les symptômes inflammatoires de la peau.



SENIORS : des ordonnances à rallonge !

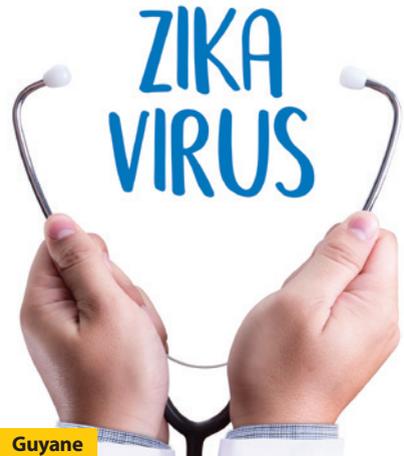
Chutes, accidents hémorragiques, hospitalisations... les accidents liés à la prise de médicaments (souvent dus à des interactions entre principes actifs ou à un dosage pas ou plus adapté) peuvent s'avérer extrêmement sévères, voire mortels chez les seniors. En effet, de nombreuses personnes âgées de plus de 65 ans sont polymédiquées et prennent au moins sept médicaments différents (certaines jusqu'à 14 !). Des traitements souvent essentiels mais pour certains à haut risque comme les psychotropes, les antihypertenseurs, les antidiabétiques oraux ou les anti-thrombotiques. Les résultats de cette étude réalisée sur 155 000 personnes polymédiquées invitent les médecins traitants à réviser les ordonnances à rallonge des seniors.

Source : Communiqué France assos santé, 60 millions de consommateurs, Santéclair, 21 septembre 2017.

Guadeloupe

L'association Ti Suk est née !

Elle réunit familles de patients, patients, soignants et bénévoles pour accompagner les enfants et les jeunes qui ont un diabète de type 1. **Un lieu d'échange et de rencontre pour les aider à vivre pleinement leur vie tout en préservant leur santé.** En Guadeloupe, cette pathologie auto-immune touche une centaine d'enfants et adolescents de moins de 16 ans. Une journée de présentation aura lieu le samedi 18 novembre à Lamentin. Plus d'infos : tisuk971@gmail.com



Guyane

La transmission par le sperme inquiète les chercheurs

Pour 58 % des patients infectés, le virus zika est présent dans le sperme pendant une durée allant de 30 à 45 jours maximum après le début des symptômes. Tels sont les résultats d'une recherche menée par le Laboratoire de virologie de l'Institut Pasteur de la Guyane et le Service de santé des armées, et publiée en août dernier dans la revue *The New England Journal of Medicine*. Une association statistiquement significative a été démontrée entre une forte charge virale initiale et la présence prolongée de virus dans le sperme. **De ce fait, la possibilité de transmission du virus par le biais du sperme constitue une problématique importante. Les recommandations actuelles préconisent l'utilisation du préservatif pendant 6 mois après l'apparition des symptômes.**

Des applis contre la dépression ?

Deux tiers des applis dédiées à la santé s'intéressent aux troubles de l'humeur. Des applications d'aide au diagnostic, de prévention ou des carnets de jour (le patient répond quotidiennement à des questions sur son humeur, son sommeil...). Mais attention, les applications mobiles ne doivent pas être confondues avec une vraie prise en charge médicale. En France, on estime qu'une personne sur cinq souffre ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie.



Écrans et autisme : faut-il s'inquiéter ?



"La surexposition des jeunes enfants aux écrans conduirait à des symptômes très semblables aux troubles du spectre autistique", dénonçaient en mai 2017 des médecins et professionnels de l'enfance dans une tribune publiée dans *Le Monde*. De nouvelles études, présentées en septembre dans le cadre du congrès

de l'European College of Neuropsychopharmacology ont confirmé ce danger en soulignant le lien entre la lumière artificielle bleue émise par les écrans et les troubles du sommeil conduisant à des troubles du déficit de l'attention et d'hyperactivité chez les tout-petits.

Source : Association Ennoccence.

Schizophrénie et bipolarité : une origine commune ?

Quel est le point commun entre la schizophrénie et les troubles bipolaires ? La variation d'un gène dit SNAP25 ! Une équipe française vient de démontrer l'existence d'un mécanisme moléculaire commun à ces deux maladies psychiatriques. En combinant plusieurs approches (IRM, étude d'associations génétiques...), elle a abouti à l'identification d'une variation du gène SNAP25 qui change l'expression d'une protéine dans le cerveau, "ce qui impacterait le traitement de l'information entre les régions cérébrales impliquées dans la régulation des émotions". Une avancée dans la compréhension de ces maladies complexes.



© THINKSTOCK



Le chocolat : bon pour le cerveau !

Si les bénéfices du chocolat et du cacao sur la santé cardiovasculaire sont avérés, leurs effets sur le cerveau sont moins connus. Des chercheurs de l'université du Maine (États-Unis), de l'université d'Australie méridionale et de l'Institut de santé du Luxembourg ont trouvé des associations positives entre les apports en chocolat et les performances cognitives. Les gens qui mangent du chocolat au moins une fois par semaine auraient tendance à avoir une meilleure mémoire visuo-spatiale, une meilleure mémoire de travail et un meilleur raisonnement abstrait. Ces bienfaits pourraient être dus aux flavanols, aux méthylxanthines (théobromine) et à la caféine qu'il contient.

Un vaccin contre les caries ?

Une équipe de chercheurs chinois de l'Institut de Virologie de Wuhan travaille sur un vaccin prometteur, une association de différentes protéines qui permettrait de prévenir les caries dentaires. Son principe est de s'attaquer directement au responsable, la bactérie *Streptococcus*. Le vaccin a été testé avec succès sur des souris.





Phytoxil®, une solution 100% naturelle, pour soulager la toux.

Avec sa formule au thym, au plantain et au miel, Phytoxil forme un film protecteur sur les muqueuses irritées pour soulager la toux sèche et la toux grasse. Pour adultes et enfants de plus de 2 ans.

Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation le marquage CE. Lire attentivement la notice. Demander conseil à votre pharmacien. Fabriqué par ABOCA.

7000018286-11/17

SANOFI 

Guadeloupe

Un livre pour sauver des vies !



Au cours de l'année 2016, la route a emporté 57 enfants. Piétons, cyclistes, passagers... Pour ne pas oublier, pour sensibiliser la population aux dangers de la route, le cabinet Coppet avocats a édité le livre "57". Des témoignages émouvants de sportifs, artistes, élus, représentants d'associations, médecins, soignants, avocats et victimes. Les bénéfices de la vente du livre seront reversés à l'association Warren Errin pour ses actions de sensibilisation. Plus d'infos : www.leprojet57.com



Thomas Pesquet : cobaye de l'espace !

La présence de l'astronaute Thomas Pesquet, à bord de la station spatiale internationale pendant 6 mois, a permis à l'Inserm et au Cnes de faire avancer la recherche biomédicale. Bardé de nombreux capteurs, l'astronaute s'est prêté à un grand nombre d'expériences. Ses os, ses yeux, son cerveau, ses muscles mais aussi son sommeil ont été scrutés de près. L'analyse de ces résultats permettra de mieux comprendre le fonctionnement du corps humain et de faire avancer la recherche sur les pathologies du vieillissement (fragilité osseuse, système artériel...).



1^{er} décembre : journée mondiale de lutte contre le Sida

La journée a pour thème : "Objectif zéro : zéro nouvelle infection due au VIH, zéro discrimination, zéro décès." Selon le rapport de données 2017 de l'Onusida, environ 1 million de personnes à travers le monde sont mortes de maladies liées au Sida en 2016. Cette même année, on estime qu'environ 36,7 millions de personnes à travers le monde vivent avec le VIH.

© THINKSTOCK

TRAVAILLER DE NUIT favorise l'obésité

Des chercheurs ont réalisé une méta-analyse de 28 études pour comprendre les liens entre travail de nuit et obésité.

Résultats : le travail de nuit est associé à une augmentation de 23 % du risque d'obésité et de surpoids.

De même, les salariés en horaires décalés affichent un risque accru de 35 % d'obésité abdominale. Les résultats de cette étude sont publiés dans la revue *Obesity Reviews*.



États grippaux

**Testez
vos connaissances !**

1/ LES ÉTATS GRIPPAUX SONT UN DÉBUT DE GRIPPE

FAUX

Les états grippaux sont beaucoup plus fréquents que la grippe. Ils sont provoqués par plusieurs types de virus qui circulent principalement en automne et en hiver, sur une période plus longue que ceux de la grippe. Leurs symptômes sont similaires mais de moindre intensité : fièvre modérée, frissons, maux de tête, courbatures.

2/ TOUT LE MONDE RÉAGIT DE LA MÊME FAÇON AUX ÉTATS GRIPPAUX

FAUX

Au contraire : chaque personne réagit différemment, en fonction, entre autre, de son âge et de sa condition physique. Ainsi, la fièvre, systématiquement présente, peut soit provoquer une sensation d'abattement, soit au contraire de l'agitation.

3/ LES ÉTATS GRIPPAUX SONT CONTAGIEUX

VRAI

Les modes de transmission sont nombreux. Toux et éternuements peuvent propager les virus jusqu'à 2 mètres ! Les rampes d'escalier, les essuie-mains collectifs et les poignées de mains représentent eux aussi de réels vecteurs de transmission au quotidien. En période d'infection, pensez à vous laver régulièrement les mains.

4/ JE PEUX ME SOIGNER SEUL

VRAI & FAUX

Dès que vous reconnaissez les premiers signes des états grippaux, demandez conseil à votre pharmacien. Il saura vous recommander le médicament adapté. Mais si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, il est important de consulter votre médecin.

Oscillo

“ Une réponse adaptée aux états grippaux ”

Aidez votre corps à être plus fort que l'hiver

Fièvre, frissons, courbatures... Oscillococcinum® vous aide à lutter contre les états grippaux. Médicament homéopathique issu d'un savoir-faire reconnu depuis plus de 50 ans, il peut être pris par **tous les membres de la famille**, même les jeunes enfants¹ et est compatible avec d'autres traitements médicamenteux.

¹ Pour les enfants de moins de 6 ans, en raison du risque de fausse route, faire dissoudre les granules dans de l'eau avant la prise.

L'homéopathie, un bon réflexe pour vous soigner autrement

L'homéopathie est **une thérapeutique respectueuse de votre corps**. Elle prend soin de vos défenses naturelles pour vous aider à traverser l'hiver dans de bonnes conditions. Lutter contre les états grippaux avec un traitement homéopathique, c'est faire le choix de se soigner **sans risques de somnolence**.

Aujourd'hui, **65% des Français² font confiance à l'homéopathie** pour traiter les maladies hivernales.



MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE
Vendu en pharmacie, sans ordonnance

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

BOIRON®

www.oscillo.fr

Oscillococcinum, granules en récipient unidose (extrait fluide peptoné de foie et de cœur d'*Anas barbariae* dynamisé à la 200K) est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement des états grippaux : fièvre, frissons, maux de tête, courbatures. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin. **Oscillococcinum ne peut se substituer à la vaccination contre la grippe saisonnière.** VISA 17/02/67947501/GP/009

² Ipsos - Les Français et l'homéopathie 2015.



High-tech

Serons-nous opérés par des machines ?

PAR L'ASSOCIATION FRANÇAISE D'UROLOGIE (AFU)

La chirurgie assistée par robot connaît depuis quelques années un développement exponentiel.

Intelligence humaine et artificielle s'associent pour permettre des interventions toujours plus précises. Les Journées des innovations techniques et technologiques en Urologie, animées par le Pr Alexandre de la Taille et le Pr Luc Soler laissent entrevoir des perspectives exaltantes.

Demain, serons-nous opérés par des machines ? Une scène du film *Prometheus* de Ridley Scott montre l'héroïne, enceinte d'un Alien, subissant un acte chirurgical sans intervention de l'homme. Elle passe un premier sas qui établit un diagnostic et un programme opératoire. Puis un second, où elle est anesthésiée et opérée de manière totalement automatisée. Et, enfin, un robot vient suturer la plaie. Pour le Pr Alexandre de la Taille, chef du service d'urologie à l'hôpital Henri Mondor (Créteil), la possibilité qu'un jour le robot puisse réaliser une intervention du début jusqu'à la fin n'est plus de l'ordre de la

science-fiction. Le délai ? "Dans quelques dizaines d'années sans doute." La recherche est active dans ce domaine.

PILOTE AUTOMATIQUE

Pour le Pr Luc Soler, directeur recherche et développement de l'Ircad, spécialisé en robotique médicale et directeur scientifique de l'Institut hospitalo-universitaire de Strasbourg (IHU), le progrès de ces systèmes portera principalement sur deux aspects : la réalité augmentée et l'intelligence artificielle. "Nous sommes partis de ce qui se fait en aéronautique pour augmenter les capacités du pilote", explique le spécialiste. De même que les avions sont bardés



de capteurs capables de mesurer des données que l'être humain ne peut pas percevoir, l'imagerie médicale permet d'obtenir des informations bien au-delà de ce que l'œil humain peut déceler (images ultrasoniques, IRM, radiographie par rayon X, Pet-scan, fluorescence, images UV...). Ces informations invisibles sont transférées dans le spectre du visible sous forme de données chiffrées et d'images. "L'idée était ensuite de faire entrer ces capteurs dans le bloc, comme on l'a fait dans les avions, afin d'obtenir en temps réel des données qui permettent d'adapter le pilotage." C'est ce qu'on appelle le bloc hybride. Celui de l'IHU de Strasbourg réunit en un même lieu IRM, scanner, échographe et un bras robotisé. Comment fonctionne ce bloc ? Là encore, la comparaison avec l'aéronautique permet

de mieux le comprendre. Le pilote commence par observer et analyser les photos satellites. Aidé par son logiciel de planification du vol qui anticipe les phénomènes météorologiques, il choisit sa route. "Notre "photo satellite", c'est l'image médicale. Elle est transformée pour donner une cartographie tridimensionnelle sur laquelle apparaissent des structures complexes comme les nerfs du pelvis." Cette image, qui représente le patient avant l'opération, est amenée au bloc. Lorsque l'image réelle est fusionnée avec ces images virtuelles, on parle de réalité augmentée. Cette réalité peut être projetée sur écran ou sur tablette. Tandis que le chirurgien opère, il voit simultanément les organes réels et les structures cachées telles que reconstruites en images virtuelles. "Lorsqu'on superpose les différentes images, on

obtient la vraie position de chaque organe, de chaque structure, avec une précision de 0,9 mm", explique le Pr Soler. À ces progrès s'ajoute un radar peropératoire. Ce radar tient compte des mouvements naturels du patient et de ses organes. Il ajuste et adapte les images en temps réel.

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

"Ordinateur, puisque tu sais où est la tumeur, peux-tu l'arrêter ?" Certes, le chirurgien ne s'adressera pas à la machine en ces termes mais, au final, c'est ce que la machine comprendra. Nos organes bougent en permanence, ne fût-ce que sous l'effet de notre respiration. Comme on ne peut pas arrêter la respiration d'un patient opéré, il faut s'adapter. L'Ircad développe actuellement un très petit robot contrôlé par un ordinateur qui suit

...



© IRCAD

© IRCAD

...

en temps réel les mouvements de la cible (la tumeur) pour qu'elle reste au centre de l'image. Autres éléments importants qui pénètrent actuellement les blocs hybrides, des détecteurs qui affichent en temps réel, pendant l'opération, les radiations reçues par le patient. Ce système pourrait également mesurer l'irradiation des personnels soignants de façon très précise. Enfin et surtout, la grande révolution à attendre, celle qui un jour permettra peut-être l'autonomisation des robots, c'est l'intelligence artificielle. Le principe en est simple, explique le Pr Luc Soler qui reprend une métaphore aéronautique : "Aujourd'hui nous avons juste la check-list mais pas de boîte noire pour enregistrer ce qu'on fait." Demain, tout sera enregistré. L'intelligence artificielle repose sur l'analyse de données de masse. À partir de ces données, elle permet une aide à la décision. "On part des images préopératoires, on modélise le patient en 3D, toutes ces données sont injectées dans un système de deep learning qui va les comparer à tous les patients de sa database." Le système fournit

ensuite un planning préopératoire du type : "Votre patient ressemble à telle ou telle personne opérée avec succès par cette méthode. Nous vous recommandons de suivre cette procédure." Le système peut intégrer d'autres informations dans sa décision comme l'expérience du chirurgien. Il suffit qu'il ait dans sa base de données l'historique des interventions du praticien. Cette aide à la décision n'empêche pas le chirurgien de faire un choix différent car l'intelligence artificielle et l'intelligence humaine ne sont pas là pour se concurrencer mais pour se renforcer mutuellement. In fine, l'opération est programmée selon des modalités précises. Une "tour de contrôle automatisée" permet de vérifier que la procédure se déroule bien comme prévu. "On n'a pas sorti l'humain de la boucle, c'est lui qui reste l'acteur principal, celui qui décide", insiste le Pr Soler, "mais on a intégré, pour des raisons de sécurité, un acteur de contrôle."

**Plus d'infos : urofrance.org,
urologie-sante.fr**

Le toucher virtuel



Pour les chirurgiens, la perte du toucher est une des principales difficultés à surmonter lorsqu'ils opèrent avec un robot. Diverses techniques ont été développées pour essayer de redonner au chirurgien ce sens essentiel à sa pratique. C'est le cas du gant connecté développé par la société Neurodigital technology. Grâce à un système de senseurs et de vibrateurs, l'utilisateur peut toucher et ressentir des objets qu'il voit dans son casque virtuel. Il peut, par exemple, attraper un ballon, mouvoir une manette, appuyer sur un bouton électrique, enlever un pétale de fleur et percevoir sa texture, et même ressentir la chaleur d'une flamme...

© NEURODIGITAL TECHNOLOGIES

MUTUELLE
MGPA

ON GAGNE TOUS
À PRÉSERVER
NOTRE SANTÉ !



On n'en fait jamais assez pour notre santé ! Depuis 10 ans, **la Mutuelle MGPA vous assiste à chaque pas** dans la vie quotidienne.

Avec des gammes de complémentaires santé familiales et professionnelles, et des services tels que l'assistance santé à domicile et l'assistance déplacement, la MGPA vous propose **une offre complète pour être à vos côtés, quand votre santé en a besoin.**

Plus d'informations sur notre site www.mutuellemgpa.com,
par mail contact@mutuellemgpa.fr
ou au 0596 39 33 44.





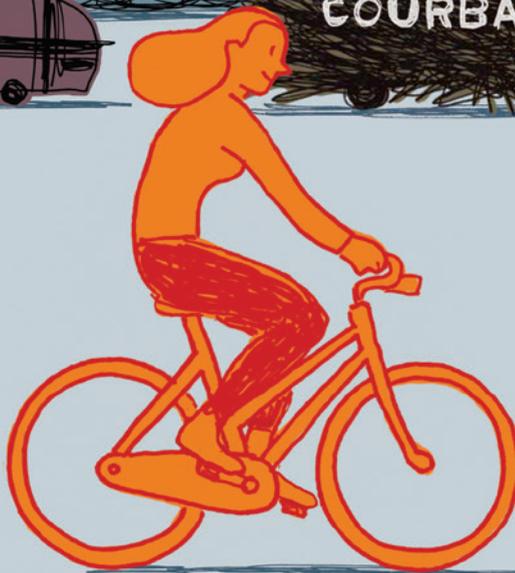
Le dosage 400 mg est réservé à des douleurs ou à une fièvre plus intenses ou non soulagées par un dosage à 200 mg d'ibuprofène.

ANTALGIQUE A GRANDE VITESSE



POUR SOULAGER LES DOULEURS RAPIDEMENT

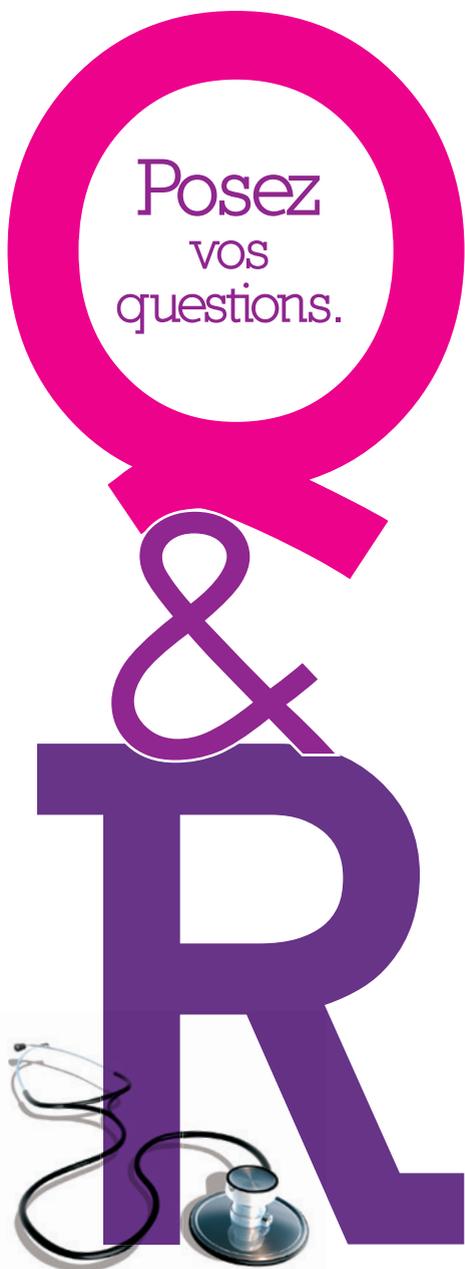
Une formule unique
à base d'ibuprofène
qui est absorbé rapidement
grâce à l'action de l'arginine
en tant qu'excipient.



Médicament à base d'ibuprofène indiqué dans le traitement de la fièvre et/ou des douleurs (telles que maux de tête, états grippaux, douleurs dentaires, règles douloureuses, courbatures). Ne pas utiliser chez la femme enceinte. Ne pas associer à d'autres médicaments contenant des anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l'ibuprofène et/ou l'aspirine. Spedifen® 400 mg est réservé à l'adulte et à l'enfant à partir de 30 kg soit environ 11-12 ans. Dans le **traitement de la crise de migraine avec ou sans aura**, Spedifen® 400 mg comprimés pelliculés est **réservé à l'adulte après au moins un avis médical**. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent (plus de 3 jours en cas de fièvre ou de migraine ou 5 jours en cas de douleurs), consultez votre médecin.

Visa 15/12/60292573/GP/003 - 17/104 - Avril 2017 - Expire en Février 2018.

Zambon



Posez
vos
questions.

Des spécialistes
VOUS répondent !

Par email : questions@anform.fr

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



© THINKSTOCKPHOTO

OURAGANS : QUELS IMPACTS SUR LA NATURE ?

Les ouragans peuvent-ils menacer notre
biodiversité (faune et flore) ?

José, Guadeloupe

**René Dumont, responsable des réserves
naturelles de La Désirade**

Le passage d'un cyclone est toujours plus critique et sensible sur des zones restreintes comme une île que sur un territoire plus vaste comme la Guyane. Si une zone abritant des espèces endémiques est fortement touchée, les animaux ayant perdu leur habitat vont tenter de coloniser de nouveaux espaces. Dernièrement, on a pu observer dans notre ciel des migrations importantes d'oiseaux fuyant la Dominique pour retrouver un habitat sur les îles avoisinantes. Ils doivent pouvoir y retrouver leur nourriture spécifique. Si la végétation d'une espèce est détruite ou brûlée par les projections des embruns marins, elle peut être amenée à disparaître. Si l'iguane de Petite-Terre venait à perdre la végétation dont il se nourrit, il n'aurait nulle part où aller se réfugier. Les plages sont fortement impactées par la houle des tempêtes et également les organismes de bord de mer. Généralement, en cas de cyclone, c'est la mangrove et la forêt marécageuse qui souffrent le plus. Mais la végétation retrouve toujours ses droits tandis qu'une espèce animale peut être amenée à disparaître. Néanmoins, nos espèces insulaires ont déjà subi de nombreux cyclones et n'ont jamais été éradiquées. Dans les cas extrêmes, c'est la sélection naturelle qui opère et ce sont les individus les plus résistants qui survivent.



PEAU GRASSE : QUE FAIRE ?

J'ai une peau grasse et brillante. Pouvez-vous me donner des solutions naturelles ?

Natalie, Guadeloupe

Olivia Valcy-Lafages, esthéticienne

Cela traduit un excès de sébum, facteur aggravé dans nos régions par la chaleur et le taux élevé d'humidité dans l'air. Il faut utiliser des masques à base de produits absorbant le sébum comme l'argile verte. Mélangée à l'eau, on l'applique sur le visage et on laisse poser jusqu'à ce que le mélange sèche complètement. Rincez abondamment à l'eau. Le charbon végétal est un excellent anti-comédon. Il s'applique en poudre mélangé à une huile pour peaux grasses (noisette, jojoba, nigelle). L'huile peut être remplacée par du gel d'Aloe vera du jardin. Dans les deux cas, vous pouvez ajouter une à trois gouttes d'huile essentielle de tea tree. Elle est aseptisante et purifie les peaux grasses. Avant d'effectuer ces masques, faites un gommage exfoliant à base de sucre et de miel.

BRONCHITE : QUELS RISQUES ?

Comment peut évoluer une bronchite mal soignée ?

Rose-Marie, Martinique

Dr Charles Étienne, médecin généraliste

Il ne faut jamais laisser traîner une toux plus d'une semaine sans aller consulter un médecin. Selon l'état vaccinal du patient, il peut prescrire des examens de diagnostic de la coqueluche. Une bronchite aiguë est la plupart du temps une pathologie bénigne qui se guérit sans traitement spécifique en quelques semaines. Toutefois, elle peut se compliquer chez certaines personnes fragiles nécessitant une prise en charge médicale (surinfections, pneumopathies). Chez les enfants, la bronchite aiguë infectieuse présente souvent des infections simultanées des voies aériennes supérieures et inférieures (trachéite, voire laryngite). La bronchite aiguë, majoritairement d'origine virale, peut se compliquer avec une infection bactérienne. La surinfection bronchique peut guérir spontanément chez l'adulte en bonne santé. Elle n'implique pas systématiquement de traitement antibiotique. Chez les personnes fragiles et les sujets à risque, elle peut nécessiter un suivi médical et un traitement. La principale complication de la bronchite aiguë est la pneumopathie. La persistance des symptômes malgré un traitement adapté ou la survenue de nouveaux symptômes (essoufflement, douleurs thoraciques, fièvre élevée) doivent amener à consulter.

J'AI DES FURONCLES À RÉPÉTITION

J'ai lu sur internet qu'avoir des furoncles à répétition pouvait faire soupçonner l'existence d'un déficit immunitaire voire d'un cancer. Est-ce vrai ? Pourquoi ? Et que faire ?

Olivier, Guyane

Dr Éric Bourdais, médecin généraliste

La furonculose est en effet le signe d'une baisse de l'immunité. Le corps ne se défend plus assez bien contre les attaques microbiennes. Mais ce n'est pas la seule cause. Il y a les excès d'hygiène, les infections par grattage et ongles sales, une maladie des glandes sudoripares... Donc, inutile de s'alarmer. Devant une furonculose, on ne pense pas d'emblée à un cancer. Il faut avant tout définir l'origine du problème par des

examens sanguins et des analyses cutanées. Rappelons que, comme l'impétigo, le furoncle est une infection causée par une bactérie (staphylocoque doré) se développant autour d'un poil. Il se manifeste par un bouton rouge dur et douloureux se transformant rapidement en pustule (ou bourbillon). Bien traité, le furoncle évolue vers la guérison en quelques jours et fait rarement l'objet de complications.



© THINKSTOCK

RÉDUIRE LA GRAISSE ABDOMINALE

J'ai 40 ans. Je commence à avoir de la mauvaise graisse autour du ventre. Quels sports pour la faire partir ?

Steve, Martinique

Dr Suren Budhan,
médecin nutritionniste

Une activité physique modérée et quotidienne est bien plus efficace qu'une ou deux séances hebdomadaires de sport intensif. L'idéal est de travailler à 60/65 % de sa capacité maximal d'effort, la fameuse VO2max. Exemple de programme : marche quotidienne de 30 min, footing modéré deux à trois fois par semaine (30 min minimum). Les meilleurs sports sont ceux qui sollicitent les abdos : yoga, Pilates, paddle ou natation sont les plus doux. Planche à voile, kitesurf, aviron, kayak ou escalade convaincront les plus sportifs. Mais on peut aussi cibler quelques exercices à faire chez soi, qui fortifient les trois rois de la sangle abdominale : grands droits, obliques et transverses.

Belivair® Rhume
Pélagonium

Vous êtes enrhumé ?



Agit sur TOUS les symptômes du rhume*

Belivair Rhume Pélagonium, comprimé pelliculé. Extrait sec de racine de Pélagonium (20 mg).

Médicament traditionnel à base de plantes, utilisé dans le traitement symptomatique du rhume, sur la base exclusive de l'ancienneté d'usage. À partir de 6 ans. Déconseillé chez la femme enceinte. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa n°17/05/62507918/GP/001.

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

Belivair®
Evidemment, ça fait du bien !

THERABEL ↗

www.gamme-belivair.com

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 milk-shake



Vanille crème dessert



Nougat caramel vanille



Crème d'asperge



Velouté de légumes



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

1



Idéal Multi-Correction LE LIFTING INSTANTANÉ ET CONTINU

Grâce à sa formule unique, hautement concentrée en ingrédients cosmétiques, Idéal Multi-Correction est le 1^{er} soin intégral qui renverse tous les signes visibles du vieillissement cutané de façon instantanée ET continue.

> Pharmacies

Revitalise et sublime la peau pour un teint éclatant.

2



Arkofluides Confort digestif DIGESTION TRANQUILLE

L'artichaut favorise l'élimination des toxines et des graisses du foie. Le romarin facilite la fonction dépurative de l'organisme. L'angélique aide à soulager des ballonnements. Le radis noir participe au confort digestif. Votre digestion retrouve son équilibre.

> Pharmacies

Plantes bio et rigoureusement sélectionnées.

3



Black mask peel-off UN TEINT PARFAIT

Le masque noir peel-off de Biovène est conseillé en cas d'acné, de peau grasse, de points noirs, de pores obstrués et d'imperfections. Il débarrasse votre peau des toxines environnementales et des impuretés. Les extraits naturels apaisent la peau et l'aident à retrouver son niveau d'hydratation naturelle. Votre peau est à nouveau lisse et douce.

> Pharmacies

Agit comme un aimant et absorbe 100 à 200 fois son poids en impuretés.

4



Spray Assainissant UN AIR PUR !

Ce spray Assainissant, avec sa formule brevetée aux 41 huiles essentielles, détruit les germes (bactéries, virus, champignons microscopiques), les mauvaises odeurs et a également une action anti-acarien.

Le spray Assainissant Puresentiel est l'outil indispensable de ceux qui ont besoin d'un air pur.

> Pharmacies

Dès la première application, il élimine les acariens et les repousse pendant 7 jours.

5



Crème Cou et Décolleté PÉTILLANTE DE JEUNESSE !

Resultime Crème Cou et Décolleté agit sur les rides et ridules, le relâchement et l'affinement de la peau, les taches pigmentaires et la déshydratation grâce à de puissants actifs anti-âge associés au Micro-collagène vectorisé.

> Pharmacies

Rapidement, la peau est comme lissée, idéalement hydratée et plus ferme.

6



Audistim POUR UNE BONNE AUDITION

Le jour, Audistim agit sur les bourdonnements, les sifflements... grâce à l'aubépine, au ginkgo biloba et à la quercétine, puissant flavonoïde et excellent anti-oxydant. La nuit, Audistim améliore l'endormissement et la qualité du sommeil grâce à la mélatonine, la mélisse, l'eschscholzia et le zinc. Votre stress s'estompe, votre fatigue s'en va... vous revivez !

> Pharmacies

Cure de 3 mois réservée à l'adulte.

C'est pour VOUS

7



Hyaluronic Forte Full spectrum PAS UNE RIDE !

L'acide hyaluronique est une "brique" essentielle de la peau. Il lui donne son aspect repulpé et rebondi. Grâce à sa formule hautement concentrée, Biocyte Hyaluronic Forte Full spectrum diminue la profondeur des rides et améliore l'élasticité de la peau, grâce à une action rapide anti-âge.
> Pharmacies

1 gélule par jour pendant 3 mois.

8

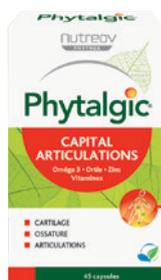


Magnésium 300 + STOP AU STRESS

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



Capital Articulations METS DE L'HUILE !

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

Cure de 3 mois sans interruption.

10



Vitalité 4G dynamisant LE PLEIN D'ÉNERGIE !

Vitalité 4G dynamisant des laboratoires Forté Pharma vous aide à combattre efficacement la fatigue passagère et à stimuler vos performances physiques et intellectuelles. Disponible en ampoules, il dynamise et fortifie l'organisme grâce au ginseng, à la gelée royale, au gingembre et au guarana.
> Pharmacies

Booster naturel.

11



Belvoir Toux CALME LA TOUX

Belvoir Toux calme la toux sèche en protégeant la muqueuse des agents irritants. Et lors d'une toux grasse, il favorise l'hydratation du mucus afin d'en faciliter l'expectoration physiologique. Grâce à 4 ingrédients 100 % naturels : thym, lierre, guimauve et miel.
> Pharmacies

À partir de 2 ans. Convient à la femme enceinte et allaitante.

12



Protège-slips NATURE ET CONFIANTE

Les premiers protège-slips au voile 100 % coton ! Enrichis en micro-capsules de thym, ils soulagent les irritations intimes, préviennent des infections opportunistes, limitent les 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



Articulations SOUPLESSE ET CONFORT ARTICULAIRE

Stimium Articulations vous aide à regagner en souplesse et en mobilité grâce à sa formule unique et innovante composée entre autres de boswellia, de membrane de coquille d'œuf et de malate de citrulline.

> Pharmacies

Maintient vos articulations en bonne santé.

14



Soin réparateur Sensitive BELLE JUSQU'AU BOUT DES DOIGTS !

Sa formule Sensitive exclusive enrichie de 74 % d'actifs bio sourcés aide à réparer, fortifier et protéger les ongles. Le Soin réparateur Sensitive Vitry est le soin idéal, adapté aux ongles sensibles, pour retrouver des ongles beaux et sains.

> Pharmacies

Des résultats visibles
dès 2 semaines seulement.

15



Arkodigest Paresse intestinale MON TRANSIT RETROUVÉ

Transit irrégulier, paresseux ? Arkodigest Paresse intestinale est votre allié idéal pour vous aider à réguler votre transit, tout en douceur et sans accoutumances, grâce aux graines de lin. Naturellement riches en fibres solubles, les graines gonflent au contact de l'eau dans le tube digestif et favorisent le transit intestinal.

> Pharmacies

100 % graines de lin sélectionnées.

C'est pour VOUS

16



Anti-taches Puissance 4 SÉRUM ABSOLU

4 puissances complémentaires pour une correction des 4 principaux facteurs responsables des désordres pigmentaires : irrégularités du teint, taches de vieillesse, dépigmentation et traces laissées par des traumatismes physiques (boutons, cicatrices, lésions, brûlures). L'Anti-taches Puissance 4 de Nuhanciam s'adapte à tous types de peaux, des plus claires aux plus foncées.

> Pharmacies

Réduction visible des taches dès 28 jours.

18



CB12 UNE HALEINE FRAÎCHE

Parmi la gamme CB12, les laboratoires Mylan proposent un bain de bouche menthe-menthol ou goût mind (plus léger) pour prendre soin de vos dents et de votre bouche. CB12 aide à réduire la plaque dentaire, nettoyer les gencives et assainir votre dentition. Vous retrouvez une haleine fraîche et une confiance en toutes circonstances !

> Pharmacies

Attention : ne remplace pas
un brossage régulier.

17



Ventre plat TAILLE DE GUÊPE

À la ménopause, sous l'influence hormonale, un petit ventre rond et gonflé peut apparaître. Faites confiance à Ménophytea Ventre Plat et à sa formule spécifique.

La vitamine B6 aide à réguler l'activité hormonale, le carvi contribue à limiter les ballonnements, la menthe et le calcium participent à une digestion normale.

> Pharmacies

10 ans d'expertise au service
des femmes ménopausées.

19



EfiGrog FIÈVRE, TOUX, FRISONS ?

La recette ancestrale du grog contient du miel, du citron, de la cannelle, du rhum et de l'eau chaude. Les laboratoires 3 Chênes ont renforcé ses bienfaits en ajoutant du gingembre, de la badiane et du sureau. EfiGrog permet de maintenir la santé des voies respiratoires, de renforcer l'immunité et de réduire la fatigue.

> Pharmacies

1 sachet par jour, pendant 5 jours.

21



Tangle Teezer LA TANGLE S'OFFRE UN MANCHE !

La gamme Tangle Teezer s'agrandit et accueille un tout nouveau modèle : "The Ultimate". Celle-ci possède un manche, ses picots sont plus longs et plus doux et apportent un véritable ajout de brillance en fermant les cuticules.

> Pharmacies

La brosse révolutionnaire qui permet le meilleur démêlage sans douleur !

22



Discreet CULOTTE D'INCONTINENCE

Ne laissez pas les fuites urinaires vous empêcher de vivre pleinement votre vie. Les culottes Always Discreet underwear pour fuites urinaires et incontinence restent bien en place et vous aident à vivre, en toute discrétion, même en cas de fuites urinaires importantes et inattendues.

> Pharmacies

Légèrement parfumées, elles neutralisent les mauvaises odeurs en continu.

23



Sun Secure Brume SOUS HAUTE PROTECTION

Sun Secure Brume de SVR est le geste fraîcheur très haute protection SPF50+ des petits et des grands, ludique et facile à utiliser même sur peau mouillée. Cette brume à la pulvérisation ultra-fine laisse un fini invisible et apporte une sensation de fraîcheur immédiate.

> Pharmacies

Délicatement parfumée.

20

Smart 4000 AU PETIT SOIN POUR VOS DENTS !

Un nettoyage supérieur, des dents plus blanches et des gencives en bonne santé ? La Smart 4000 d'Oral-B offre à votre dentition le meilleur de la technologie (oscillations, rotations et pulsations), en restant douce pour les gencives (capteur de pression).

> Pharmacies

Avec la pile lithium-ion, 12 jours de brossage après une seule charge.



24



Nutristatime Optima MINCEUR, FORME ET PLAISIR

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 également enrichi en actifs amincissants pour vous aider à perdre du poids encore plus rapidement !

> Pharmacies

Disponible en 11 délicieuses saveurs sucrées et salées, pour un maximum de gourmandise !

Dulcolax[®]

Le soir Dulcolax, le matin relax.



OU



CONSTIPATION OCCASIONNELLE

TRAITEMENT SYMPTOMATIQUE DE LA CONSTIPATION OCCASIONNELLE.

Ces médicaments ne doivent être utilisés qu'en complément d'une alimentation équilibrée et d'une bonne hygiène de vie. Médicaments réservés à l'adulte. Lire attentivement la notice. L'utilisation d'un laxatif doit être la plus courte possible et doit rester occasionnelle. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent, consultez un médecin.



© ISTOCKPHOTO

Menus plaisirs

La gourmandise : un péché mignon !

PAR CÉLINE GUILLAUME

Si pour certains, la gourmandise est synonyme de glotonnerie, pour d'autres, elle est pur plaisir gustatif et convivial. À l'approche des fêtes de fin d'année, il est peut-être temps d'arrêter de culpabiliser...

La gourmandise, péché des moines vertueux ou péché capital ? Certainement, le plus délicieux des sept ! Le Larousse définit la gourmandise comme le "caractère, défaut du gourmand". Le gourmand est, lui, "celui qui aime la bonne nourriture et qui sait l'apprécier". Dans l'ancienne langue, il était au contraire "celui qui mange avec avidité". Des définitions qui portent à confusion ! "J'ai parcouru les dictionnaires au mot "Gourmandise", et je n'ai point été satisfait de ce que j'y ai trouvé. Ce n'est qu'une confusion perpétuelle de la gourmandise proprement dite avec la glotonnerie et la voracité", écrivait déjà Anthelme Brillat-Savarin dans sa *Physiologie du goût* (1825). Définir la gourmandise relève donc d'un exercice difficile, variant selon le ressenti de chacun. Patrice, 35 ans, se définit comme

un grand gourmand : "Manger des bonnes choses, en bonne quantité, me fait plaisir, surtout lorsque je les partage !" Sa femme Laurence n'est pas du même avis. Selon elle, le comportement de son mari relève davantage de la goinfrerie ! Pour Karelle Fernet, diététicienne-nutritionniste : "La gourmandise est l'appétence pour les bonnes choses. L'alimentation habituelle reste équilibrée, ce qui n'empêche pas de se faire plaisir de temps en temps." Tout est donc question d'équilibre. La gourmandise est qualité lorsqu'elle n'est pas glotonnerie, envie de consommer sans commune mesure. Elle se distingue de troubles du comportement alimentaire comme la boulimie car n'est en rien pathologique. Elle le devient quand on ne sait pas s'arrêter, quand l'appétit vient masquer ou compenser quelque chose, quand le plaisir devient souffrance.



© ISTOCKPHOTO

...

...

Émotions fortes

La gourmandise serait même une question de survie ! "À chaque instant de la vie, le cerveau et les autres cellules de l'organisme vivant doivent disposer de sources d'énergie [...]. Le fait de ressentir du plaisir, au moment ou après la consommation d'aliments adaptés aux besoins, procure un avantage dans la sélection naturelle. L'homme a pu survivre, comme tant d'autres espèces, parce qu'il aime manger,

parce que manger assure, non seulement la plénitude de ses réserves nutritionnelles, mais encore un plaisir qui le guide et le récompense", note France Bellisle, chargée de recherche au Centre national de la recherche scientifique⁽¹⁾. Viennent aussi s'ajouter un cocktail d'hormones agréables, délivrées par le cerveau lorsque nous dégustons un aliment (dopamine, sérotonine, endorphine, etc.). **Leurs effets positifs sur le stress sont similaires à celui d'opioïde comme la morphine !** Serions-nous donc de simples "victimes" de la chimie de notre cerveau ? Pas si simple.

Le chemin des sensations gustatives est bien plus sinueux. Notre corps sélectionne les aliments qui nous procurent des réactions émotionnelles positives.

Une pizza quatre fromages pour Nayali, 12 ans, un plat de lambi pour Rudy, 40 ans, un colombo de poulet pour Patricia, 36 ans. Mais s'il n'était question que d'hormones, la logique voudrait que l'effet escompté soit bien plus long à atteindre, le temps que l'organisme assimile ces aliments. Le plaisir du gourmand s'obtient donc par des moyens plus immédiats.

"Notre alimentation est indéniablement liée à l'affectif. Ce rapport commence quand le bébé se nourrit sous le regard affectueux de sa mère", rappelle Barbara Logis, psychologue. Le corps associe une expérience gustative à des émotions positives provoquées dans le passé. Souvenez-vous de la madeleine de Proust. Chaque bouchée réveille en lui le souvenir ancien des petites madeleines que sa tante lui offrait le dimanche matin après les avoir trempées dans une infusion de thé. Les odeurs, les sensations, les sons et les images sont comme sauvegardés dans un "disque dur" gustatif. "Cela marche aussi dans le sens contraire. Votre cerveau cataloguera un aliment comme moins bon ou mauvais, si vous en avez eu une expérience malheureuse", explique Karelle Fernet, diététicienne nutritionniste.

Culture et hérédité

Nos préférences alimentaires sont aussi le résultat d'une histoire génétique, familiale et culturelle. Le caractère inné de la préférence du nouveau-né pour le sucré est désormais un fait acquis par la communauté scientifique. Quant aux autres saveurs, elles sont influencées par notre environnement. **Les parents jouent donc un rôle essentiel dans la détermination des habitudes alimentaires de leurs enfants.** "L'éducation nutritionnelle vient des parents. La perception gustative d'un aliment se consolide dès le plus jeune âge lorsque le parent fait goûter de tout à son

...



Péché de chère, cher péché

Ou de la chair ? Depuis toujours, sexe et gourmandise se rejoignent ! En France, girofle, cardamome, cannelle, noix de muscade, safran et piment furent tellement appréciés que "Pierre le Vénérable, par crainte de la flambee qu'ils pourraient provoquer, en interdit la consommation aux religieux de Cluny."* Car le plaisir de manger en rejoindrait un autre... C'est que la bonne nourriture fut longtemps considérée comme "échauffante", prompte à inciter aux jeux de l'amour.

* Voluptés de chère et de chair, Claudine Brécourt-Villars.



© ISTOCKPHOTO

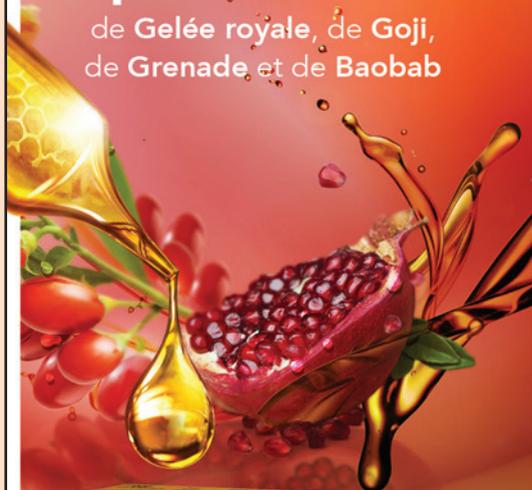


Arkopharma
LABORATOIRES

ARKOROYAL®
GELÉE ROYALE PREMIUM

Une alliance précieuse

de Gelée royale, de Goji,
de Grenade et de Baobab



NOUVEAU



**1^{er} LABEL
D'APICULTURE RESPONSABLE**

Complément alimentaire - Disponible en pharmacie et parapharmacie. Pour plus d'informations : arkoroyal.fr

Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé

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

...
petit enfant. Mais également en fonction de l'accès à l'aliment, son coût", insiste Armide Lafortune, diététicienne-nutritionniste. De même, les habitudes culinaires spécifiques à chaque culture influenceront l'appréciation et la recherche de certaines saveurs. C'est pourquoi un mets très apprécié dans un pays peut être difficilement compréhensible pour d'autres. Salivez-vous devant une gelée anglaise ? Oseriez-vous déguster un œuf de 100 ans, œuf noirâtre conservé pendant de longs mois dans de la chaux et très apprécié des Chinois ?

Nul doute que vous préférerez relever vos plats d'un odorant piment antillais ! Une culture culinaire commune favorisant le sentiment d'appartenance à un groupe, une tradition, un territoire. En ce sens, les dégustations des fêtes de fin d'année participent à une gourmandise collective, nous rassemblant joyeusement autour de codes culinaires partagés (cochon, foie gras, langoustes, champagne, etc.). Et dans ce contexte festif, les tables étincelantes et les dégustations soignées ajoutent le plaisir des yeux à celui des papilles ! *"La gourmandise n'est pas qu'une affaire de goût, elle est aussi odeur, texture, vue, plaisir d'une belle table..."*, confirme Arnaud Bloquel, chef cuisinier. Lorsqu'elle se lie aux arts de la table, la gourmandise obtient le sacre du raffinement et du savoir-vivre. Elle rassemble passionnés et curieux. *"Un échange autour du plaisir et du goût, où les personnes discutent et s'interrogent sur le mariage osé de certaines saveurs"*, décrit Arnaud Bloquel. Discussions, bons propos, littérature, chroniques gastronomiques, la gourmandise *"entretient un lien étroit et ténu avec la parole, le langage"*, écrit Virginie de Fozières, psychanalyste clinicienne.

Coupable ou non-coupable ?

Alors, pourquoi nous sentons-nous coupable lorsque nous "craquons" ? Le plaisir de manger, et même le plaisir tout court, n'est pas chose simple dans notre société... Entre luxure et envie, la gourmandise fait tout de même partie des sept péchés capitaux. Et comme punition, Dante (*La divine comédie*) imaginait les gloutons au troisième niveau de l'enfer, condamnés à se vautrer dans la boue, sous une pluie noire et glaciale ! **Heureusement, au fil des siècles, le péché capital est devenu péché mignon. Et, au fond, si cet éclair au chocolat ne m'était pas "interdit", aurait-il la même saveur ?** Nous trouvons alors quantité d'arguments pour justifier nos petites transgressions, générant chez certains une "anxiété de l'appétit", déplore la psychanalyste Gisèle Harrus-Révidi⁽³⁾. Une anxiété exacerbée par le diktat des régimes et les campagnes d'informations nutritionnelles. À trop focaliser sur les valeurs nutritionnelles des produits, la notion de plaisir de manger a été occultée. Il n'existe plus que deux catégories de produits : les produits sains et produits gras/sucrés. De nombreux diététiciens-nutritionnistes s'inquiètent aujourd'hui de ce match réducteur. *"Il y a un temps pour les fruits et les légumes, et un temps pour les biscuits, les chocolats et autres délices"*, avance Gérard Apfeldorfer, auteur de *Maigrir sans*



© ISTOCKPHOTO



régime. Il préconise d'être avant tout à l'écoute de ses sensations et, donc, de sa satiété. "Dans la diététique, rien n'est interdit. Mais sans carences et à juste dose. J'incite mes patients à changer leurs habitudes, afin de découvrir de nouvelles saveurs et stimuler leurs papilles", préfère Karelle Fernet. Il n'est donc point question de se priver des repas plaisirs. L'essentiel est d'éviter les excès. À bon entendeur...

(1) France Bellisle, *Qu'est-ce que l'appétence ? La gourmandise. Délices d'un péché*. Sous la direction de Catherine N'Diaye, coll. Autrement, N°140, Paris, 1993.
 (2) Alain Drouard, *La science de gueule. La gourmandise, une élaboration de la subjectivité*, Cairn.
 (3) Propos recueillis de Gisèle Harrus-Révidi, par Odile Naudin. *Psychoanalyse de la gourmandise. Ce que manger veut dire*, L'École des Parents, n°5, 1995.

Le saviez-vous ?

Le cerveau a des préférences alimentaires en matière de couleur. Il préférerait le rouge car ces d'aliments comporteraient bien plus de calories que les verts, en quantité moins faible. Zut alors !

© ISTOCKPHOTO



ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform** ! chez vous



6 numéros (1 an)

+ HORS-SÉRIE Le Guide de la Naissance

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

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).



C'est gonflé !

Vivez le plus beau
des Noël's !



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

Distribué par Mc Cormick - Z.I de Génipa - DUCOS - 0596 56 87 01 - www.vahine.com

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

Quel gourmand êtes-vous ?

Chaque gourmand est différent. Il y a ceux qui craquent pour un fondant chocolat, d'autres pour une tarte salée. Il y a les gourmets, les grignoteurs... Découvrez à quelle catégorie de gourmand vous appartenez !

1. Si vous aviez un restaurant, vous l'appelleriez...

- a. "Délices sucrés"
- b. "Bokit et agoulou"
- c. "Chez Dédète"
- d. "Éveil des sens"

2. Quelles épices se nichent dans votre placard ?

- a. Cannelle.
- b. Sel et poivre.
- c. Poudre à colombo, piment, clou de girofle.
- d. Safran, vanille bourbon, fleur de sel de Guérande.

3. Quelle est votre spécialité ?

- a. Le cœur coulant au chocolat.
- b. Les frites.
- c. Le colombo de cabri, le court-bouillon de poisson.
- d. Les ravioles de homard aux truffes noires.

4. Le livre de cuisine à vous offrir :

- a. un livre de pâtisseries avec de belles photos qui mettent l'eau à la bouche,
- b. "Snacking originaux",
- c. "La cuisine locale et savoureuse",
- d. l'ouvrage d'un chef étoilé.

5. Pour vous, la gourmandise, c'est :

- a. réconfortant,
- b. bon,
- c. un moment de partage,
- d. un pur éveil des sens.

6. En vacances, vous partez...

- a. En Italie pour ses tiramisus !
- b. À New-York, temple du burger !
- c. Au Brésil pour sa cuisine familiale et conviviale.
- d. En France gastronomique.

7. Avec les enfants, c'est :

- a. crêpes party le mercredi,
- b. direction le fast-food,
- c. ailes de dindes et poulets boucanés tous les vendredis soirs,
- d. atelier cuisine le week-end.

8. Pour quel dessert vous laisseriez-vous tenter ?

- a. Un baba au rhum.
- b. Une glace et son supplément chantilly.
- c. Un flan coco.
- d. Un dôme chocolat blanc.

9. Quand vous achetez des macarons, vous pensez d'abord :

- a. à votre chéri,
- b. à vous,
- c. à vos enfants,
- d. à vos invités.

10. Parmi les trois propositions suivantes, laquelle vous correspond le moins ?

- a. Une salade fraîcheur.
- b. Dorade, sauce mangue/papaye.
- c. Omelette sans garniture.
- d. Double hamburger-frites arrosé de ketchup.

Résultats

Une majorité de **a**
Gourmand "émotionnel"

"J'adore le chocolat au lait chaud. Ça me rappelle mon enfance !", témoigne Gessie, 30 ans. Elle fait partie des gourmands "nounours", tout comme vous. Vos gourmandises, de préférence sucrées, agissent sur vos émotions comme un pansement. L'espace d'une bouchée, le monde vous paraît meilleur, vos angoisses disparaissent. "Si ce comportement est ponctuel, il ne pose pas de problème. Ce qui le devient, c'est lorsqu'il s'installe, ou lorsqu'on s'alimente pour compenser un désordre affectif", met en garde Barbara Logis, psychologue. Un comportement qui prend racine parfois dans l'enfance. "Attention à ne pas donner aux enfants des récompenses alimentaires de façon répétitive en réponse à une forte émotion, en réconfort", prévient Karelle Fernet, diététicienne-nutritionniste.

Une majorité de **b**
Grignoteur

Aux repas festifs et interminables de fin d'année vous préférez grignoter un bon saucisson devant la télévision. Vous avez d'ailleurs un penchant pour le salé. (Selon une étude, les hommes seraient davantage attirés par le salé que les femmes !). Comme l'avare de Molière, vous mangez pour vivre et non l'inverse. Avec vous, pas de chichis, de temps perdu en préparation culinaire. Résultat, quand vous avez une fringale, vous foncez au fast-food ! "Attention aux snacks qui contiennent des composants addictifs, notamment le sucre", alerte Karelle Fernet.

Une majorité de **c**
Bon vivant

Vous adorez passer du temps à table. Vous n'avez pas toujours l'audace et le savoir-faire des grands chefs, mais peu importe. Souvent passionné par la cuisine du terroir, vous n'hésitez pas à vous mettre aux fourneaux. Et votre entourage se presse pour goûter vos plats généreux et parfumés. Attention aux petits kilos qui risquent de s'accumuler avec le temps. "On se sert en quantité modérée une première fois, quitte à se resservir, et en diminuant sur le sel !", conseille Karelle Fernet.

Une majorité de **d**
Gourmet

Vous estimez que chaque plat est une véritable fête du goût, une expérience gustative et artistique entre une table bien mise, un cadre délicat et une cuisine attentionnée. Vous dégustez chaque bouchée à la recherche de la qualité, de la perfection. "Depuis quelques années, les clients sont de plus en plus curieux et attentifs. C'est agréable", se réjouit Arnaud Bloquel, chef cuisinier. Attention cependant, à ne pas devenir trop exigeant ! La vie n'est pas Un dîner presque parfait quotidien. Un peu de simplicité fait aussi du bien !

Lynx OPTIQUE

JUSQU'AU 5 JANVIER 2018

-25%⁽¹⁾
SUR LES
SOLAIRES

*Must
have!*⁽¹⁾

(1) Offre valable du 25/11/2017 jusqu'au 05/01/2018 pour tout achat d'une monture solaire équipée ou non de verres correcteurs, profitez de 25% de réduction immédiate sur le prix de vente TTC de la monture solaire affiché en magasin. Hors marques faisant l'objet de conditions particulières et dont la liste figure en magasin. Non cumulable avec tout autre forfait, promotion, tarifs spécifiques ou avantages en cours. Remise effectuée en caisse. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. 13/10/2017. TROPTIC SA POINTE-À-PITRE TMC 329 403 885.

Desserts tout chocolat!

C'est l'aliment le plus gourmand qui soit !
Le chocolat, aliment festif par excellence,
se déguste sans faim et sans complexe !



Millefeuille chocolat framboise

- **Difficulté** : assez difficile
- **Cuisson** : 30 min
- **Coût** : économique
- **Préparation** : 30 min
- **Congélation** : 2 h

1. Préchauffer le four à 180 °C (th 6).
2. Recouvrir une plaque de papier de cuisson, saupoudrer la poudre de noisette et la faire torréfier 5 à 6 min. Laisser refroidir hors du four (ne pas éteindre le four).
3. Monter les blancs en neige, ajouter le sucre glace, continuer de battre pour assurer la fermeté. Tamiser la farine au-dessus des blancs.
4. Ajouter la poudre de noisettes. Homogénéiser délicatement.
5. Étaler la pâte, sur une épaisseur de 2 à 3 mm, sur une plaque recouverte de papier de cuisson.
6. Passer 15 min au four pour que le biscuit soit cuit mais non cassant.
7. Laisser refroidir et découper 12 ronds de génoise à l'aide d'un emporte-pièce de 8 cm de diamètre. Réserver.
8. Sur feu moyen, porter la crème à ébullition et ajouter 250 g de chocolat noir en morceau. Mélanger, laisser refroidir et ajouter le rhum.
9. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, déposer 4 cercles et monter les millefeuilles, en commençant par un rond de génoise puis une couche de ganache. Renouveler l'opération deux fois par cercle.
10. Réserver 1 h au réfrigérateur.
11. Faire fondre le chocolat pour la couverture du millefeuille, en nappant 4 bandes de papier de cuisson (longueur 25 cm, largeur 6 cm), puis les enrouler autour des millefeuilles (chocolat contre le gâteau) et remettre au frais jusqu'au service.
12. Faire fondre le sucre dans 1 cuillère d'eau. Cuire jusqu'à ce qu'il caramélise.
13. Avec la cuillère, déposer des fils de caramel sur du papier de cuisson. Laisser refroidir et décoller.
14. Avant de servir, ôter le papier du millefeuille et le décorer de framboises, puis saupoudrer de sucre glace et ajouter un morceau de caramel. Servir avec une crème à la vanille.



Ingrédients pour 4 personnes

Génoise

- 40 g de farine
- 110 g de poudre de noisette
- 160 g de sucre glace
- 5 blancs d'œufs

Couverture chocolat

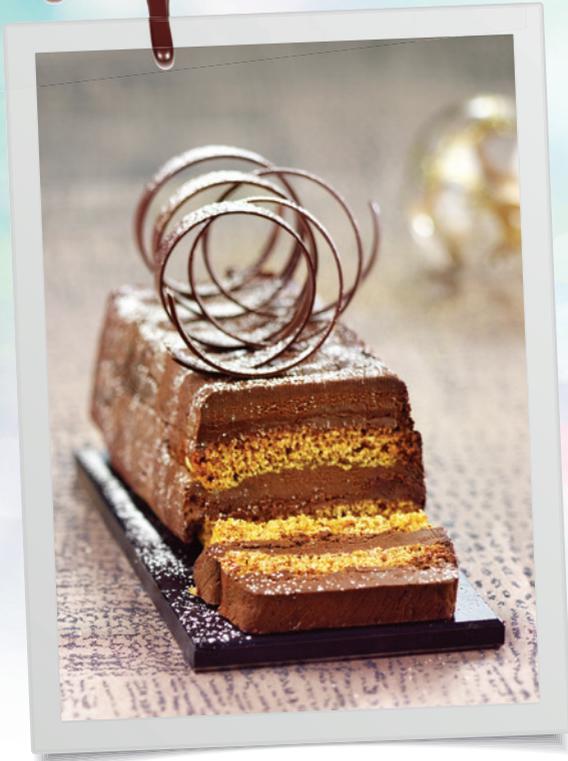
- 50 g de chocolat noir

Ganache

- 150 g de chocolat noir pâtissier
- 150 g de crème épaisse
- 20 ml de rhum

Fils en caramel

- 100 g de sucre en poudre
- 1 càs d'eau



© COOKLOOK

Bûche pain d'épices chocolat

- **Difficulté** : facile
- **Préparation** : 30 min
- **Cuisson** : pas de cuisson
- **Réfrigération** : 12 h
- **Coût** : économique

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 tranches de pain d'épices
- 400 g de chocolat noir pâtisseries
- 30 cl de crème fleurette
- 4 càc de mélange 4 épices
- 5 càs de rhum
- Sucre glace et copeaux de chocolat pour la décoration

1. Faire fondre le chocolat au micro-ondes, mélanger avec les 4 cuillères d'épices et laisser refroidir. **2.** Incorporer délicatement la crème montée en chantilly. **3.** Verser la moitié de cette crème dans un moule à cake tapissé de film alimentaire. **4.** Placer une couche de pain d'épices imbibé de rhum. Recommencer l'opération encore une fois et réserver au réfrigérateur. **5.** Avant de servir, démouler dans un plat, décorer de sucre glace et de copeaux de chocolat.

Truffes au chocolat

- **Difficulté** : facile
- **Préparation** : 20 min
- **Cuisson** : 15 min
- **Coût** : économique

Ingrédients pour 6 personnes

- 450 g de chocolat noir
- 20 g de cacao
- 25 cl de crème fleurette

1. Porter la crème à ébullition. **2.** Râper le chocolat, le mettre dans un saladier, ajouter la crème et mélanger doucement. **3.** Mettre au frais 1 h. **4.** Prendre des petits tas et façonner des boules de 3 à 4 cm environ. **5.** Rouler dans le cacao. C'est prêt !



© COOKLOOK

FERVEX® ÉTAT GRIPPAL

TRAITE EFFICACEMENT LES SYMPTÔMES DE L'ÉTAT GRIPPAL



ÉTAT GRIPPAL
RHUME
RHINOPHARYNGITE

FERVEX ÉTAT GRIPPAL, PARACÉTAMOL / VITAMINE C / PHÉNIRAMINE ADULTES, GRANULÉS POUR SOLUTION BUVABLE EN SACHET

Médicament contre les symptômes des rhumes, rhinites, rhinopharyngites et des états grippaux de l'adulte. Médicament contenant du paracétamol, un antihistaminique à effet sédatif et de la vitamine C. Ne pas associer avec d'autres médicaments qui en contiennent, pour éviter tout risque de surdosage. Un surdosage en paracétamol peut endommager le foie de manière irréversible. Pas avant 15 ans. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin.

VISA 17/07/69329731/GP/015

07/17



Ma santé



Le syndrome de La belle au bois dormant

Les personnes atteintes du syndrome de Kleine-Levin peuvent dormir jusqu'à 20 h par jour ! Un trouble du sommeil caractérisé par un besoin excessif de dormir qui touche 1,5 à 2 personnes par million d'habitants. Il est très rare, mais reste inexpliqué.

A à Z

On a ça dans le Sang !



A

Artificiel

PAR ANNE DEBROISE

Pourquoi le sang est-il rouge ? Comment est-il fabriqué ? Sait-on fabriquer du sang artificiel ? Des réponses pour tout savoir de ce précieux liquide, indispensable à la vie !

On ne sait pas encore fabriquer du sang artificiel, car c'est une substance très complexe. En revanche, on sait de mieux en mieux cultiver les globules rouges en laboratoire, de manière à les produire en masse. Un premier pas.

© STOCKBYTE

Bleu

Sous l'Ancien régime, les membres de l'aristocratie étaient surnommés "sang-bleu". L'expression vient de ces veines bleutées sur la peau blanche et fine des aristocrates, et qui disparaissaient sous le hâle et la peau épaissie des personnes travaillant de leurs mains et en plein soleil.

LE SAVIEZ-VOUS ?

À chaque battement, le cœur propulse **70 à 80 ml** de sang à environ **2 km/h** dans les vaisseaux !



Don

En France, environ 1,7 million de personnes donnent leur sang chaque année pour répondre aux besoins de transfusion. Leur sang est passé dans une centrifugeuse pour séparer les globules rouges, les plaquettes et le plasma. Le temps de conservation des différents éléments est en effet différent (le plasma, par exemple, se congèle), et les malades n'ont pas toujours besoin de toutes les fractions du sang. Les globules blancs, potentiellement porteurs de virus, sont écartés.

Composition

Le sang est composé d'un liquide (le plasma) dans lequel baignent des cellules. Une goutte de sang contient 4 à 6 millions de globules rouges, 3 700 à 10 500 globules blancs, 150 000 à 400 000 plaquettes !



Coagulation

Quand le sang traverse la paroi d'un vaisseau endommagé, il coagule pour refermer la plaie et éviter l'hémorragie. La coagulation débute quand les plaquettes du sang se fixent sur le collagène de la paroi déchirée. Elles relâchent de nombreuses substances qui entraînent la gélification du sang et la formation de fibrine qui referme la plaie.

Érection

Lors de l'excitation sexuelle, le sang engorge le pénis ou le clitoris. Cet afflux de liquide gonfle et durcit l'organe qui entre en érection.

flux menstruel

Le flux des règles est composé de sang, mais pas seulement. Il contient aussi des fragments de tissu (endomètre, muqueuse vaginale), des sécrétions du col et du vagin, des bactéries de la flore vaginale. Et, contrairement au sang de la circulation générale, il ne contient pas de facteurs de coagulation. Cela lui permet de s'écouler facilement depuis l'utérus. Contrairement à ce que l'on ressent parfois, le volume des règles est faible. Il varie selon les femmes et selon les mois, de 5 à 25 ml.

...

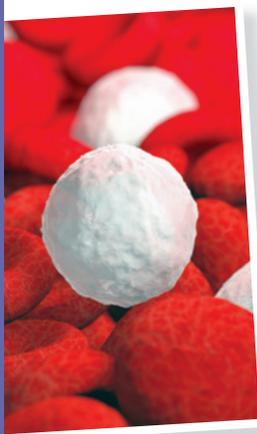


Groupe



© ISTOCKPHOTO

La transfusion de sang d'une personne à l'autre peut déclencher des réactions de rejet mortelles. L'organisme du transfusé reconnaît le sang nouveau comme étranger et son système immunitaire l'attaque. Les globules rouges exhibent, en effet, à leur surface des marques de leur identité : les antigènes. Il existe deux grands types d'antigènes (A et B). Certaines personnes portent l'un d'entre eux (leur sang est dit du groupe A ou du groupe B), les deux (groupe AB), ou aucun des deux (groupe O). Les globules rouges peuvent aussi porter l'antigène rhésus (les porteurs sont rhésus positif, noté Rh+) ou non (les porteurs sont rhésus négatif, noté Rh-). Dans le plasma sanguin, on trouve des anticorps dirigés contre les antigènes étrangers (mais pas contre les siens) : des anticorps anti-B chez les personnes de groupe A (et vice-versa), anti-A et anti-B chez les personnes de groupe O, et des anti-rhésus chez les personnes Rh-. Ces caractéristiques déterminent les règles de compatibilité lors des transfusions. Par exemple, les personnes du groupe A, porteuses d'anticorps anti-B et anti-rhésus, ne peuvent recevoir que du sang de groupe A- ou O-.



Globules rouges et blancs

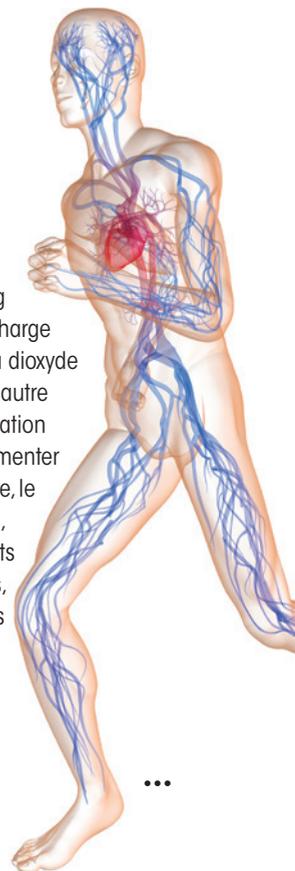
Les globules rouges sont les cellules du sang qui transportent l'oxygène des poumons vers les cellules qui l'utiliseront pour leur activité. Ils transportent aussi, sur le retour, une partie du dioxyde de carbone rejeté par les cellules vers les poumons. Les globules blancs, eux, sont des cellules du sang impliquées dans les défenses immunitaires.

Hémophilie

Le sang des personnes atteintes d'hémophilie ne coagule pas bien, car il ne produit pas tous les facteurs de coagulation nécessaires. On soigne la maladie par des injections de facteurs de coagulation issus du plasma sanguin ou synthétiques.

Itinéraire

En se contractant, le cœur propulse une partie du sang vers les poumons, où il se charge en oxygène et se déleste du dioxyde de carbone. Il propulse une autre partie du sang vers la circulation générale, pour qu'il aille alimenter tous les organes. Au passage, le sang passe par les intestins, où il se charge en nutriments (acides aminés, acides gras, glucose), et par le foie et les reins qui le filtrent pour en retirer les déchets (alcool, lipides, etc.).



JEUNE - FAMILLE - SENIOR - TNS

DÉCOUVREZ LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ QUI VOUS CONVIENT

BIEN ASSURÉ, VITE REMBOURSÉ !

- ✓ LARGE CHOIX DE GARANTIES POUR LES JEUNES, FAMILLES, SÉNIORS, TNS
- ✓ NOMBREUX SERVICES INCLUS ; TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE À DISTANCE, ...
- ✓ REMBOURSEMENTS RAPIDES ET SUIVI 24/24H
- ✓ TIERS PAYANT ÉTENDU POUR NE PAS AVOIR À AVANCER D'ARGENT

RENCONTRONS-NOUS VITE ! 6 AGENCES ADEP PROCHES DE VOUS !

DILLON : 0596 61 71 00
FORT DE FRANCE : 0596 61 24 24
RIVIÈRE SALÉE : 0596 63 83 28
LAMENTIN : 0596 61 66 83
SAINTE MARIE : 0596 61 33 00
SAINT PIERRE : 0596 52 53 54



Jouvence

Une transfusion de sang jeune pourrait-elle constituer un élixir de jeunesse ? Cette hypothèse digne d'un film d'horreur a été testée sur des souris et les résultats divulgués en novembre 2016. En injectant du plasma d'adolescent humain à des souris, des scientifiques américains ont réussi à améliorer leur mémoire et leur cognition. On avait déjà observé cet effet en injectant du plasma de jeunes souris à des souris âgées. Le plasma jeune contiendrait, en effet, des protéines stimulant la formation de nouveaux neurones. Comme il est éthiquement impensable de saigner des jeunes pour rajeunir les personnes âgées, l'idée serait d'identifier et produire ces protéines... Mais pour l'instant rien ne dit que cela fonctionnerait chez l'humain !



Rouge

Pourquoi le sang est-il rouge ? Les globules rouges transportent l'oxygène dans le sang grâce à une protéine, l'hémoglobine. Cette molécule porte en son cœur un atome de fer, capable de se lier à l'oxygène. Et c'est la présence de ce fer qui lui donne sa couleur rouge. Il est même plus foncé quand il transfère l'oxygène aux tissus du corps. Et plus clair quand il récupère l'oxygène près des poumons.

© ISTOCKPHOTO



Leucémie

La leucémie est un cancer des cellules de la moelle osseuse. Celles-ci ont muté et se divisent de manière incontrôlée.



Saignements

Une diminution du nombre de plaquettes augmente le risque de saignements, de bleus (ecchymoses) et d'hémorragies. À l'inverse, un taux trop élevé de plaquettes favorise la formation de caillots dans la circulation sanguine. La numération de plaquettes permet donc d'orienter le diagnostic du médecin.

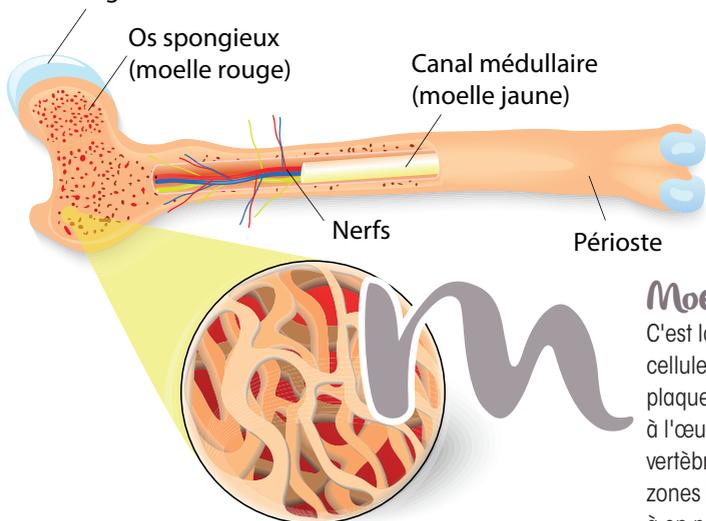
Cartilage articulaire

Os spongieux
(moelle rouge)

Canal médullaire
(moelle jaune)

Nerfs

Périoste



Moelle osseuse

C'est la moelle osseuse qui produit toutes les cellules du sang (globules rouges, blancs et plaquettes). Chez les enfants, tous les os sont à l'œuvre. Chez les adultes, seule la moelle des vertèbres, des côtes et du sternum, du pelvis et des zones hautes des bras et des jambes continue à en produire. Une production massive : environ 2 millions de cellules sanguines sont fabriquées chaque seconde !



Tension artérielle

C'est la force exercée par le sang sur la paroi des artères. Elle est plus faible au moment où le cœur se relâche (tension diastolique) et plus forte quand il propulse le sang (tension systolique). Les limites d'une tension normale sont de 60-85 mm Hg en diastole, et 90-130 mm Hg en systole. En deçà, on parle d'hypotension. Au-delà, d'hypertension.

U

Universel

Selon les règles de compatibilités entre groupes sanguins, les personnes du groupe AB+ sont receveurs universels. Elles peuvent recevoir du sang de n'importe quelle autre personne car leur sang n'abrite ni anticorps anti-A, ni anticorps anti-B, ni anticorps anti-rhésus. De la même manière, les personnes du groupe O- sont donneurs universels, car elles ne portent pas d'antigènes qui vont déclencher une réponse immunitaire.



Vampire

Dans la vie réelle, les seuls vampires suceurs de sang sont des chauves-souris. Et encore, la plupart sucent le sang des animaux (oiseaux, chevaux, etc.). Certaines chauves-souris brésiliennes s'abreuvent cependant de sang humain. Des vampires à pattes velues, *Diphylla ecaudata*, qui vivent dans le parc national de Catimbau au nord-est du pays.



NOUVEAU

ARTICULATIONS

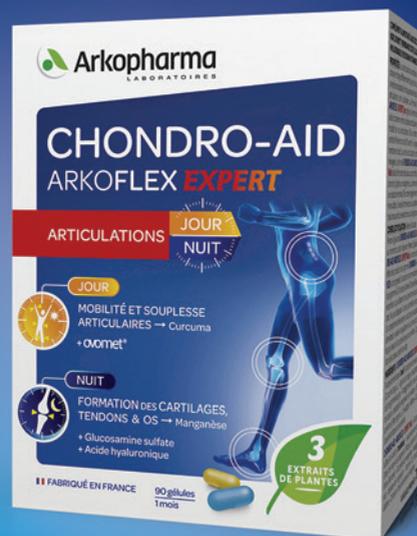
JOUR

NUIT

Innovation
Chronobiologie
articulaire

CHONDRO-AID ARKOFLEX **EXPERT**

Pour vos articulations,
c'est le jour et la nuit.



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

Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé

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



“Votre infirmier libéral vous vaccine contre *la grippe*”

La campagne 2017 de vaccination contre la grippe saisonnière a débuté le 6 octobre et se poursuivra jusqu'au 31 janvier 2018, en Martinique, Guadeloupe et Guyane.

Maladie infectieuse virale et contagieuse fréquente, la grippe se déclare généralement de manière saisonnière. Elle affecte le système respiratoire et se manifeste par différents symptômes tels que de la fièvre, de la fatigue et des maux de tête. Dans certains cas, ils peuvent s'accompagner de toux et de sueurs nocturnes. La grippe est due au virus *Myxovirus influenzae* ou *influenzavirus* dont il existe plusieurs variantes. Il est sujet à des mutations chaque année, d'où la nécessité d'adapter annuellement le vaccin.



L'URPS INFIRMIERS DE MARTINIQUE

La grippe peut être grave, voire mortelle, en particulier chez les personnes fragiles (personnes âgées ou atteintes de certaines maladies chroniques, femmes enceintes, personnes obèses, nourrissons).

Des complications peuvent alors apparaître, telles que :

- une infection pulmonaire bactérienne grave (ou pneumonie) ;
- une aggravation d'une maladie chronique déjà existante (diabète, broncho-pneumopathie chronique obstructive, insuffisance cardiaque...).

Chaque année, elle est responsable de nombreuses hospitalisations et de décès.

Depuis le 29 août 2008, le décret n° 2008-877 prévoit que l'infirmier est habilité à pratiquer l'injection du vaccin antigrippal, à l'exception de la première injection, dans les conditions définies à l'article R 4311-3. Les infirmiers libéraux sont

parfaitement formés et compétents pour effectuer toutes les vaccinations sur prescription médicale. De plus, ce sont les professionnels de santé de premier recours les plus nombreux en Martinique (1 300) et les seuls à se rendre au domicile des patients.

Se faire vacciner par un infirmier diplômé d'état, c'est la garantie :

- d'un matériel et d'un cabinet de soins adaptés et définis par la loi ;
- d'une expérience en matière de vaccination grippale depuis près de 10 ans.

Faites-vous vacciner en toute sécurité par votre infirmier ! Il est autorisé par la loi à agir en cas de réaction allergique.

Bonne vaccination !



L'URPS vous convie
à la 1^{ère} journée de l'Idel
le 22 novembre 2017
à l'hôtel Batelière de 9 h à
18 h pour les professionnels
de santé et de 18 h à 20 h
pour le grand public.

CONTACTS UTILES :

URPS INFIRMIERS de Martinique

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

0596 67 41 47

0696 52 01 20



SAUGELLA

À VOS CÔTÉS,
EN TOUTE
INTIMITÉ

VOTRE INTIMITÉ PROTÉGÉE

SAUGELLA DERMOLIQUIDE

Aide à préserver l'équilibre intime au quotidien



SAUGELLA ANTISEPTIQUE NATUREL

Aide à soulager irritations et démangeaisons intimes



SAUGELLA GIRL

Aide à prévenir et calmer les irritations vulvaires



SAUGELLA POLIGYN

Aide à apaiser et à apporter confort aux muqueuses fragilisées



cotton touch
Voile 100% coton,
confort et protection



* Voir c'est croire - SAU1713APR - Avril 2017

Mylan
Seeing is believing.

NEUTRALISE LA MAUVAISE HALEINE

- ✓ Agit sur les mauvaises odeurs, au lieu de les masquer
- ✓ 12 heures d'efficacité cliniquement prouvée¹

1- R.Seemann et al. Duration of effect of the mouthwash CB12 for the treatment of intra-oral halitosis : a double-blind, randomised, controlled trial. J Breath Res. 2016 ; 10 (3) : 036002. Produits distribués par Meda Pharma. CBH1739APO - Avril 2017. * Voir c'est croire

Mylan
Seeing is believing.

CB12



NOUVEAU
CB12 white

Pour vivre chaque moment
de la journée en toute confiance





Souffle vital

Cohérence cardiaque : no stress !

PAR LE DR LUCILE THIBAUD,
MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Vous êtes contrarié ?
La colère monte ?
Une angoisse vous étreint ? Apprenez simplement à ralentir votre rythme cardiaque. Une méthode anti-stress infallible !

Que diriez-vous d'avoir un outil disponible 24 h/24, n'importe où, sans matériel, efficace immédiatement et gratuit, pour lutter contre le stress ? Vous doutez ? Pourtant, il est en vous depuis toujours. C'est le battement de votre cœur ! En 2003, le Dr David Servan-Schreiber, neuropsychiatre, a fait connaître au monde francophone cette technique de rééquilibration cardiaque sous le nom de résonance cardiaque. Depuis appelée cohérence cardiaque, elle est diffusée en France par le Dr David O'Hare, médecin et psychothérapeute. Cette technique permet de lutter contre la contrariété soudaine, une colère qui monte, une angoisse

qui vous étreint, une peur qui vous assaille. En effet, il a été démontré que le rythme cardiaque varie à chaque milliseconde pour obtenir une moyenne, un pouls entre 60 et 80 battements par minute. Cette variabilité cardiaque est le reflet de nos émotions, de nos sécrétions hormonales et de notre adaptabilité à une situation extérieure. Elle est en rapport avec le système nerveux autonome. Celui-ci se compose de deux parties : l'accélérateur ou système sympathique (adaptateur au stress) et le freinateur ou système parasympathique (système de récupération et de relaxation). Le spécialiste a montré qu'en respirant simplement sur un rythme particulier, on peut améliorer notre

...



...

vers midi pour préparer l'après-midi. Et une troisième séance en fin d'après-midi pour passer une bonne soirée et se préparer à la nuit. L'exercice peut se pratiquer dans les transports en commun ou dans la file d'attente du supermarché, les yeux ouverts ou fermés, mais plutôt en position assise confortable ou debout avec une respiration ventrale ou diaphragma-

tique par le nez ou la bouche. Il s'agit de respirer sur un rythme de six respirations par minute. Chaque respiration dure 10 secondes : 5 secondes d'inspir suivies immédiatement de 5 secondes d'expir. Au début, il sera nécessaire d'avoir un minuteur pour compter les secondes. Le Dr David O'Hare l'a appelée "la méthode 365" (trois fois par jour, six respirations par minute pendant 5 min). Ce rythme est très important à respecter car on a découvert que c'est celui qui équilibre notre système nerveux et permet les sécrétions hormonales optimales de notre biorythme ! Quand vous vous sentirez bien dans l'exercice, vous pourrez arrêter de compter pour vous concentrer sur les sensations corporelles. Si vous voulez aller plus loin, vous pouvez en même temps visualiser un moment agréable ou une situation sécurisante vécue ou imaginaire. Le bénéfice en sera renforcé. Vous

peuvent aussi multiplier les séances de 5 min. En revanche, allonger le temps d'exercice à plus de 5 min n'apporte pas de bénéfice notable.

Dès que la technique est acquise,

l'utilisation en période

difficile est aisée. En

cas d'urgence,

suite à une

grosse colère

ou en cas

d'une situa-

tion prévisible

difficile, prati-

quez le 1-6-1.

Une fois six res-

pirations par minute

pendant 1 min ou plus

longtemps si vous voulez. Ceci vous

permettra de retrouver rapidement

vos calme intérieur, à condition

d'être bien entraîné.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsque vous respirez profondément, vos reins montent et descendent dans leur loge de **1 à 2 cm**, massant et améliorant la filtration rénale et les glandes adaptatrices du stress, les glandes surrénales.

SÉRÉNITÉ

Pour ceux qui ont besoin de soutien, il existe des applications en musique sur téléphone mobile et même de petits capteurs pour surveiller votre rythme cardiaque. Vous pouvez aussi regarder le tutoriel du Dr O'Hare sur YouTube. Cette technique trouve de nombreuses applications dans l'arrêt du tabac ou pour perdre du poids. Au-delà de la technique, c'est un véritable art de vivre qui est proposé. Il vous apprend à ne plus vous identifier aux émotions et à prendre du recul. Ce n'est plus : "Je suis en colère" mais : "Je me sens en colère". Cette subtile différence permet de revenir à la sérénité intérieure. La cohérence cardiaque en est une des clés.

variabilité cardiaque et par-là maîtriser le système nerveux pour entrer dans un état intérieur harmonieux.

RÉGULARITÉ

La technique est facile à apprendre mais elle doit être pratiquée de façon rigoureuse et à certaines heures. Il faut, en effet, acquérir un rythme et s'entraîner sur plusieurs jours pour ressentir un bénéfice. Les clés sont donc la méthode et la régularité ! L'effet d'une séance de 5 min d'exercice dure 4 h ! Commencez par une séance au réveil qui conditionnera votre énergie de la matinée. Puis une deuxième



“Une protection si absorbante,
et pourtant si discrète. Ça existe.”



always
discreet

Les culottes Always Discreet disposent d'une zone de protection **RapidDry** qui absorbe fuites et odeurs en quelques secondes. Elles épousent vos formes et sont ultra discrètes.

Une protection qui vous va incroyablement bien.



AUDITION CONSEIL

vous souhaitez de

JOYEUSES

fêtes

Êtes-vous sûr
de bien entendre ?



www.auditionconseil.fr

**AIDES
AUDITIVES**
connectées
& rechargeables

**TEST
GRATUIT**
de votre
audition*

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

*Test à but non médical.

** Etude de financement, nous consulter.

SAINTE-MARIE - C.ial Lassalle - La kasavie - **0596 63 52 72**

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

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

AUDITION CONSEIL, N°1 DE LA CORRECTION AUDITIVE





Hormone, ô désespoir !

Préménopause : les signes qui ne trompent pas

© ISTOCK

PAR ANNE DE TARRAGON

La préménopause ou périménopause est la période de la vie d'une femme qui précède la ménopause. Une période plus ou moins longue que le jeu imprévisible des hormones rend souvent difficile à traverser.

Elles sont très rares les femmes (5 %) dont les règles disparaissent sans signes annonciateurs. Généralement à partir de 40 ans, le stock de follicules ovariens s'épuise. La production d'œstrogènes et de progestérone commence à diminuer. La préménopause, période de transition qui témoigne de ces modifications, peut durer de quelques mois à quelques années (en moyenne 3 à ...



Risque de grossesse

Être en période de préménopause ne préserve pas d'une grossesse. Même si les risques sont limités, tout est encore en théorie possible, y compris si les règles sont irrégulières ou absentes. Également, le yoyo des hormones sexuelles pendant la période de préménopause peut provoquer une hausse de la libido. Il faut compter une période de 12 mois consécutifs sans règles pour confirmer l'arrivée de la ménopause.

...

5 ans). Elle intervient donc entre 40 et 45 ans. La ménopause correspond, elle, à la fin de la période de reproduction de la femme (arrêt des sécrétions d'hormones sexuelles). Elle survient entre 45 et 55 ans. Il existe des signes physiologiques de la préménopause. Les cycles menstruels deviennent irréguliers, commençant d'abord par raccourcir (ils passent par exemple de 28 à 24 jours), avant de s'allonger au fur et à mesure que la ménopause approche. Les règles sont souvent plus abondantes et peuvent occasionner une recrudescence du syndrome prémenstruel (douleurs aux seins, ballonnement, gonflement, fatigue). La femme préménopausée peut aussi rester sans règles pendant plusieurs mois. Des saignements peuvent survenir en dehors des règles, car l'endomètre (muqueuse utérine) épaissit.

FRAGILITÉ PSYCHOLOGIQUE

Le dosage en progestérogène étant en chute, la résistance au stress, à l'énervement et à la déprime s'effrite. Bonjour tristesse, angoisse et nervosité ! Cerise sur le gâteau,

des affections gynécologiques directement liées aux dosages hormonaux peuvent apparaître, mais aussi des polypes ou des fibromes. Généralement, ils sont sans gravité, mais il est préférable de consulter son gynécologue pour s'en assurer. À signaler aussi les bouffées de chaleur, les maux de tête et la prise de poids. Elle est en moyenne de 7 kg et touche huit femmes sur dix. Tout est de la faute des hormones qui impactent la consommation énergétique de base. Il est donc conseillé de reprendre le sport notamment pour entretenir sa musculature. Les sportives sont beaucoup moins impactées par les symptômes de la préménopause que les sédentaires.

DES SOLUTIONS NATURELLES

"Les symptômes de la préménopause peuvent être soulagés. C'est d'ailleurs la vraie raison d'être des traitements hormonaux substitutifs. Ils ne sont pas faits pour retarder la survenue de la ménopause, mais sont proposés quand le confort et le quotidien de la personne sont altérés. Leur finalité est de rééquilibrer les dosages d'œstrogènes et de progestérogènes", explique le Dr Michel Gualandi, gynécologue. Un progestatif oral peut être proposé. Il a cependant parfois des effets secondaires de type prise de poids, somnolence. Il est donc nécessaire de trouver le bon



dosage... Ce qui peut s'avérer compliqué compte tenu des fluctuations hormonales qui sont le propre de cette période. Certaines femmes se tournent vers la phytothérapie pour trouver un apport d'œstrogènes. Certains complexes sont vendus en pharmacie. Ils associent généralement des anti-oxydants, des plantes aux propriétés relaxantes et apaisantes.

Un phénomène naturel

La ménopause est un phénomène physiologique naturel. Ce n'est ni une maladie ni un dysfonctionnement organique. Chaque femme dispose dès sa naissance d'un stock défini de follicules contenant un ovule. Chez une femme féconde, les ovaires produisent des œstrogènes qui permettent à chaque cycle l'expulsion d'un ovule. Ensuite, pendant 14 jours, le follicule prépare l'utérus à la grossesse en produisant de la progestérone. Sans grossesse, les règles interviennent, entraînant la muqueuse inutile. Lorsqu'il ne reste plus que quelques follicules, la production d'œstrogènes est faible, parfois insuffisante pour provoquer une ovulation. Dans ce cas, pas de production de progestérone. Et même si elle est faible, cette production d'œstrogène, qui n'est pas équilibrée par la progestérone, entraîne des troubles.

NOUVEAU AUX ANTILLES

Audistim®
LA SOLUTION pour vos oreilles !

Sifflements
Bourdonnements
Sommeil difficile
Fatigue
Stress

✓

◀ 2 gélules par jour
Durée de programme recommandée : 3 mois

Formule Jour et Nuit

Laboratoire
/// AUDISTIMPHARMA

DISPONIBLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE
06 90 67 46 77 - www.audistimpharma.com
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

Envie d'avoir le VENTRE PLAT ?

Faites le bon choix avec
MENOPHYTEA VENTRE PLAT !

Formule SPÉCIFIQUE & CIBLÉE
sur le ventre rond

- Ballonnements⁽¹⁾
- Confort digestif⁽²⁾



EN PHARMACIE / PARAPHARMACIE
FORMAT CLASSIQUE A.C.L. : 6078517
FORMAT ÉCONOMIQUE A.C.L. : 6068122

Plus d'informations sur www.nutreov.com



Complément alimentaire

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



© ISTOCK

Focus

Zoom sur...

la maladie de Verneuil

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

La maladie de Verneuil, ou hidrosadénite suppurée, est peu connue. Elle touche pourtant 1 % de la population mondiale et plus de 650 000 personnes en France.

C'est quoi ?

C'est une maladie cutanée inflammatoire chronique avec une composante infectieuse. Non contagieuse, son évolution est imprévisible. La maladie est génétique dans 35 % des cas.

Quels symptômes ?

La maladie de Verneuil se caractérise par des kystes. Ce ne sont ni de l'acné, ni des furoncles, ni des poils incarnés, ni le reflet d'un manque d'hygiène. Il s'agit de nodules rouges, chauds, parfois suppurants, apparaissant en général sous les aisselles, sur la région génitale, les plis fessiers,

les fesses, le torse, les seins, mais parfois derrière les oreilles, sur le visage, dans la nuque et le cuir chevelu ou sur tout le corps. Parfois, les articulations et/ou les tendons sont atteints, ce qui entraîne des articulations douloureuses, enflées et chaudes. S'il n'est pas traité efficacement, le rhumatisme s'aggrave avec le temps, cause une détérioration irréversible des articulations et des douleurs chroniques. On distingue trois stades de la maladie, du moins grave au plus sévère.
Stade 1 : 75 % des patients.
Stade 2 : 24 % des cas.
Stade 3 : 1 % des malades.

Quelles conséquences au quotidien ?

En plus de la douleur qui doit être prise en charge, la maladie est difficile à supporter sur le plan psychologique. Elle affecte la vie sociale des patients, handicapés par une mauvaise image et une estime d'eux-mêmes diminuée. Ils perdent souvent confiance en eux, souffrent de dépressions, ont honte de leur corps. Avec des conséquences évidentes sur leur vie sexuelle.

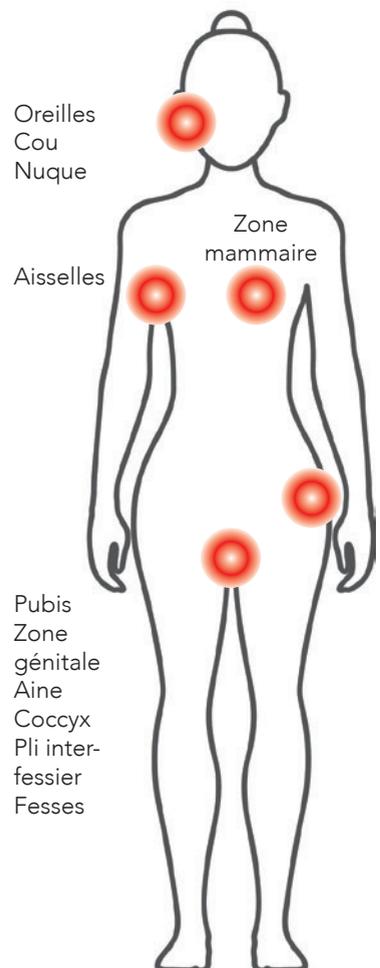
Quels traitements ?

On ne constate pas de guérison définitive de la maladie de Verneuil. Mais la maladie peut être contrôlée efficacement au moyen d'une antibiothérapie adaptée et ciblée sur les agents infectieux présents dans les lésions ou, pour certains, d'une biothérapie adaptée. L'antibiothérapie ciblée permet à 53 % des patients tous stades confondus et à 100 % de ceux du stade 1, une totale rémission, à condition de suivre le traitement d'entretien à vie. Et pour les patients plus sévèrement

atteints, on constate une très nette amélioration. La maladie évolue par poussées, exacerbées par la fatigue, le stress, une infection ou encore le cycle hormonal chez les femmes. Dans les cas les plus sévères, les poussées sont permanentes. Les spécialistes prennent en compte le type et la sévérité de l'affection, la surface corporelle atteinte, la localisation des lésions, l'état général du malade, son âge, son mode de vie. Suivant ces critères, ils adaptent les traitements disponibles. Topiques ou locaux, comme des crèmes ou lotions à appliquer sur la peau. Par voie générale, orale ou injection (antibiotiques, anti-TNF α , gluconate de zinc). Chirurgie suivie de greffes ou mise en cicatrisation dirigée. Les médecins recommandent le sevrage tabagique et le contrôle de la prise de poids. La prise d'anti-inflammatoires et de corticoïdes est à prohiber car ils provoquent l'apparition ou l'exacerbation des poussées. Un traitement d'entretien sera nécessaire pour tous les patients.

Les zones de développement de la maladie

Des nodules inflammatoires sont des symptômes qui doivent faire penser à la maladie de Verneuil. Ils débutent en général au niveau des plis axillaires et inguinaux.



Enfin un médicament ?

L'Humira, un anti-TNF α , est le seul médicament contre la maladie de Verneuil autorisé en Europe. Il traite les formes modérées à sévères après échec des traitements conventionnels. La France est un des seuls pays d'Europe à en avoir refusé le remboursement, considérant ne pas avoir assez de recul sur les effets à long terme. La chirurgie d'exérèse large, suivie d'une reconstruction dirigée ou greffe, resterait le geste le plus efficace dans le temps.



À la pointe

Diabète : bien faire ses injections !

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

De nombreux patients diabétiques n'appliquent pas la technique d'injection optimale d'insuline. Conséquences : formation de boules de graisse, douleurs, saignements... Quels sont les bons gestes ?

Environ 800 000 diabétiques en France réalisent eux-mêmes leurs injections d'insuline. L'apprentissage de l'auto-injection se fait en général à l'annonce du diagnostic ou lors du passage à l'insuline quand, bien souvent, le patient est submergé d'informations nouvelles et importantes. De ce fait, beaucoup de personnes n'appliquent pas la technique optimale d'injection. Souvent, le patient n'ose pas poser de questions sur la technique, tant l'attention des professionnels de santé est dirigée sur l'équilibre du diabète, éviter des hypoglycémies et le calcul des doses adéquates d'insuline. Pourtant, la bonne dose d'insuline est aussi fonction de la qualité de la technique d'injection.

De plus, un mauvais geste entraîne la formation de boules de graisse (lipohypertrophies), de douleurs ou de saignements.

MICRO-TRAUMATISMES

La plupart des patients traités par injections d'insuline utilisent des stylos injecteurs. Certains se font quatre injections par jour, mais environ la moitié d'entre eux constatent avoir des lipohypertrophies, signe qu'ils n'appliquent pas les bons gestes. Ces anomalies du tissu graisseux sous-cutané sont la conséquence de traumatismes créés par des injections répétées, au même endroit, d'une hormone, l'insuline, qui est aussi un facteur de croissance (anabolisant) et amplifie les déformations. Lorsque la personne s'injecte dans une zone



lipohypertrophique, la résorption de l'insuline est imprévisible et occasionne des variations de glycémie et de possibles hypoglycémies. Il faut alors changer d'endroit et passer à une zone de tissu sous-cutané sain, ce qui implique parfois une réduction des doses d'insuline. Cela doit être validé par un médecin ou un infirmier. Si l'injection est trop profonde, elle traverse la couche cutanée et va directement dans le muscle où la résorption de l'insuline est naturellement différente et plus rapide à cause d'une vascularisation supérieure. Cela induit une augmentation de la concentration d'insuline dans le sang, et peut aussi entraîner une hypoglycémie. Un patient sur quatre s'injecte l'insuline avec une aiguille ayant déjà servi. L'aiguille n'est plus stérile et son biseau peut s'émousser, ce qui augmente le risque de micro-traumatismes, de douleurs et de lipohypertrophies. En effet, la formation de micro-bulles d'air est possible si l'aiguille est restée sur le stylo, et on risque d'injecter une dose d'insuline inexacte.

BONS GESTES

Pour éviter ces complications, la technique optimale d'injection avec les gestes suivants est à appliquer :

- apprendre à reconnaître les

bosses et boules de graisse avant toute nouvelle injection par une inspection et une palpation légère de la peau ;

- injecter lentement la dose d'insuline ;
- respecter la rotation des zones d'injection, sur les quatre endroits du corps : l'abdomen, les cuisses, la partie postérieure du bras et les fesses, en alternant. Les endroits d'injection doivent être divisés en plusieurs zones, en général quatre, qui "tourment" toutes les semaines. Les injections doivent être séparées environ de la largeur d'un doigt. Cette méthode permet pour un patient, qui s'applique quatre injections par jour, de ne pas se piquer plus d'une fois par semaine au même endroit ;
- à chaque injection, utiliser une aiguille neuve et courte, de 4 mm de préférence, pour atteindre le tissu cible entre derme et muscle. Insérer l'aiguille à 90 ° afin qu'elle traverse les 2 mm de l'épaisseur superficielle moyenne de la peau pour atteindre le tissu adipeux sous-cutané.
- dans le cas de zones plus maigres, ou chez l'enfant, il faut effectuer un pli cutané entre le pouce et l'index avant l'injection.

Deni de la maladie

"Le diabète est très répandu chez nous. Cela est dû à la génétique et aux mauvaises habitudes alimentaires : nourriture ou boissons trop sucrées, alimentation trop riche en féculents et en produits industrialisés. Les personnes qui s'auto-injectent perdent donc très rapidement la motivation (essentielle à la bonne exécution des injections), voire arrêtent leurs injections. On constate aussi que les personnes sont plus résistantes que dans l'Hexagone. Il m'est arrivé de constater des glycémies très élevées, de l'ordre de 5 g/l de sucre, alors que la personne me parle encore... Avec un tel taux de sucre dans le sang, la majorité des gens tomberaient dans le coma ! De plus, chez beaucoup de personnes diagnostiquées diabétiques, il y a localement un déni de la maladie. Elle est donc mal prise en charge par le patient ou prise en charge lorsqu'elle devient grave avec des complications comme la perte de la vue, ulcères, obligation d'amputations..."

Véronique Lafleur, infirmière.

FORTÉ NUIT 8^h

(Re)Découvrez le plaisir
de dormir toute la nuit !



Photo: Gabori/Getty Images - Forté Pharma et ses collaborateurs - Monaco

**MÉLATONINE
+ PLANTES** 
**Efficace⁽¹⁾ et sans
accoutumance**



⁽¹⁾La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement.
La valériane aide à maintenir le sommeil naturel.

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

Distributeur exclusif : **SANISCO** - info@sanisco.com

Prenez-en de la graine !

Le fenugrec ouvre l'appétit et apaise les inflammations

PAR HD

Le fenugrec est une légumineuse venue d'Asie et d'Afrique du Nord. Si ses feuilles se dégustent en salade, ce sont ses graines qui sont utilisées comme épice. Elles faisaient déjà partie des remèdes anti-inflammatoires de l'Égypte Antique.

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



Leur saveur chaude, légèrement piquante, évoque le céleri ou le curry. Riches en fer, calcium, phosphore, manganèse, vitamines A et C, les graines de fenugrec ont des vertus reconstituantes, anti-anémiques et anti-asthéniques. Cependant, ce sont surtout leurs propriétés sur la sphère digestive et l'inflammation qui sont utilisées en phytothérapie. Les graines de fenugrec sont en effet apéritives, digestives, carminatives et antispasmodiques. Elles ouvrent l'appétit, facilitent la digestion, luttent contre

les ballonnements et les douleurs abdominales. Anti-inflammatoires et antirhumatismales, elles sont recommandées pour soulager les inflammations respiratoires et cutanées et les douleurs rhumatismales. Les graines de fenugrec favorisent également la montée de lait chez les jeunes mamans et contribuent à réguler le taux de sucre sanguin, ce qui pourrait s'avérer intéressant en cas de diabète. Attention cependant, si vous êtes enceinte, la consommation de fenugrec est déconseillée car il favorise les contractions utérines.

...



Se soigner avec le fenugrec

» **Si vous souffrez de contusions**, de douleurs rhumatismales, de courbatures, d'inflammations, de névralgies, mélangez 100 g de graines de fenugrec en poudre et 1 litre d'eau très chaude. Faites une pâte que vous enveloppez dans un linge et appliquez en cataplasme (le plus chaud possible) sur la zone atteinte 3 à 4 fois par jour.

» **Pour stimuler l'appétit**, faites macérer 5 g de graines de fenugrec en poudre pendant 3 heures dans 150 ml d'eau froide. Filtrez et ajoutez un peu de miel. Buvez plusieurs tasses par jour.

» **Pour réguler le taux de sucre sanguin en cas de diabète**, buvez une décoction de graines de fenugrec préparée à raison d'1 càs de graines pour 2 tasses d'eau. Portez à ébullition, laissez infuser 10 min et buvez 1 tasse par jour 1 semaine sur 2.

» **Si vous êtes sujet à l'arthrite**, buvez pendant 1 semaine 2 à 3 tasses par jour de décoction de fenugrec. Préparez-la en mettant 2 càc de graines pour 1 tasse d'eau froide. Portez à ébullition et laissez mijoter 10 min.

» La décoction de fenugrec, riche en mucilages, **soulage également la toux et les maux de gorge** si vous l'utilisez en gargarisme. Préparez-la à raison de 80 g de graines par litre d'eau.

» **Si vous souffrez d'inflammations cutanées**, abcès, peau grasse ou acnéique, faites un cataplasme avec 50 g de graines de fenugrec en poudre et 1 l d'eau chaude. Mélangez jusqu'à former une pâte et appliquez celle-ci sur les zones atteintes, jusqu'à ce que le cataplasme ait refroidi.

» **En cas d'eczéma sur le corps**, prenez un bain de fenugrec en mélangeant 50 g de graines en poudre dans 250 ml d'eau et en ajoutant ce mélange à l'eau du bain.

» **En cas d'anémie ou d'asthénie**, mélangez 2 g de poudre de graines de fenugrec dans un verre d'eau. Buvez ce mélange 3 fois par jour. Vous pouvez aussi mélanger la poudre à du miel.



Digestion difficile ?



Chophytol 20%,
solution buvable

OU



Chophytol,
comprimé enrobé

CHOPHYTOL®

Médicament de phytothérapie à base d'extrait d'artichaut

Facilite le confort digestif

TRADITIONNELLEMENT UTILISÉ POUR FACILITER
LES FONCTIONS D'ÉLIMINATION DE L'ORGANISME

Réservé à l'adulte. Lire attentivement la notice. Demander conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent consultez votre médecin

 **ROSA**
PHYTO
PHARMA

17/06/03/07/04/02/09/001 - 06/17

Une question de taille !

Nanisme : le vrai du faux

PAR THOMAS THURAR

Le terme est souvent associé à des personnages mythologiques, fantastiques ou merveilleux. Conséquence, les personnes de petite taille font l'objet de nombreux préjugés. À tort !

Les personnes de petite taille souffrent toutes de nanisme.

FAUX. En France, on ne parle de nanisme que si la taille est inférieure à 1,40 m. Selon le docteur Félicien Mbou, pédiatre au CHU de Martinique, la petite taille est appréciée en fonction de plusieurs éléments : la taille des parents, des grands-parents, mais aussi l'âge des premières règles pour les filles. En effet, les menstruations prématurées chez les enfants freinent la croissance finale. En d'autres termes, plus une fille a ses règles tôt, moins elle a de chance d'atteindre sa taille cible, c'est-à-dire la taille qu'elle aurait pu atteindre en se référant à celle de ses deux parents. Il en est de même pour les garçons avec la puberté.

Il n'y a pas de traitement contre le nanisme.

FAUX. "Cela dépend de la forme de nanisme. Et il y en a plus de 150", indique Patrick Petit-Jean, président de l'Association des personnes de petite taille (APPT). Pour les personnes atteintes de nanisme hypophysaire, le traitement repose sur des injections d'hormones de croissance. En revanche, il n'y a pas de traitement efficace contre la forme la plus fréquente de nanisme, l'achondroplasie, maladie qui perturbe la croissance des os. Ici, l'hormone de croissance est inefficace. Il existe également un traitement chirurgical consistant à casser les os et à laisser un vide qui sera comblé au fur et à mesure par régénération. Cette technique est

longue et douloureuse. Elle permet d'obtenir un gain maximal de 20 cm, mais n'est pas pratiquée dans tous les pays.

Les personnes atteintes de nanisme présentent une déficience intellectuelle.

FAUX. Dans la majorité des cas, le nanisme n'affecte en rien les capacités intellectuelles. Il peut y avoir des retards dans la scolarité des enfants atteints de nanisme, mais cela est dû principalement aux opérations et au suivi médical qui pénalisent leur assiduité à l'école. Cette pathologie peut en revanche avoir des répercussions psychologiques. Les personnes se sentent souvent stigmatisées et rejetées.

Les personnes de petite taille vivent moins longtemps.

FAUX. Comme tout individu, la durée de vie est liée à l'hygiène de vie. En revanche, les personnes atteintes de nanisme ont souvent des problèmes de dos. Certaines formes peuvent aussi provoquer des malformations cardiaques ou encore des difficultés respiratoires, pathologies qui ont des répercussions sur la durée de vie.

Elles sont reconnues comme handicapées.

VRAI. En fonction de leurs pathologies, les personnes atteintes de nanisme peuvent se faire reconnaître comme porteuses de handicap.

Cependant, chaque cas est particulier. Il n'est pas rare que certaines personnes préfèrent ne pas réaliser ces démarches.

Le nanisme est génétique.

VRAI. Deux personnes atteintes de nanisme achondroplasie (la forme la plus fréquente) ont 50 % de probabilité d'avoir un enfant de taille classique, 25 % qu'il soit de petite taille et 25 % qu'il ne soit pas viable. En revanche, si une personne souffrant d'achondroplasie a deux enfants avec une personne de taille classique, un enfant sur deux sera achondroplasie, donc de petite taille.

L'origine ethnique est un facteur aggravant.

VRAI. Il est avéré que dans certains pays vivent des populations de petite taille. C'est le cas en Asie ou en Afrique avec les pygmées ou encore en Amérique du Sud avec certaines tribus amérindiennes. Toutefois, il faut relativiser. *"Tout est question de référence. Entre ces peuples, la notion de petite taille n'est pas une évidence. Elle le devient au contact de peuples plus grands. Ces personnes de petite taille n'ont pas de pathologie pour autant. Leur taille correspond à leur milieu de vie"*, explique le docteur Félicien Mbou.

En savoir plus :

Association des personnes de petite taille : <https://appt.asso.fr>



© ISTOCK



ON M'A BLESSÉ

VITE JE DÉCLARE MON ACCIDENT À MA CAISSE D'ASSURANCE MALADIE, LA CGSS

Elle peut ainsi récupérer les sommes engagées pour mes soins auprès du responsable de l'accident ou de sa compagnie d'assurance.

Grâce à cette démarche, l'Assurance Maladie recouvre chaque année près d'un milliard d'euros.

Nous améliorons ainsi la gestion de notre système de santé.

Pour déclarer, je me connecte sur
www.rct.cgss-martinique.fr

PAR CÉLINE GUILLAUME

Ils utilisent leur notoriété pour des grandes causes. Faire avancer la recherche, soutenir les familles monoparentales. Découvrez les engagements de ces célébrités au grand cœur.

Cause toujours

Ces personnalités qui s'engagent !

Teddy Riner,
contre les maladies génétiques

Depuis 2012, le judoka le plus titré du monde est le parrain de l'Institut Imagine, un centre innovant, regroupant chercheurs, médecins et patients, autour d'un objectif commun : guérir les maladies génétiques, notamment chez les enfants. "Teddy est l'incarnation même du dépassement de soi, en restant toujours humble. Nous l'apprécions pour ces qualités. Son engagement à nos côtés fait de lui un homme de cœur", se réjouit l'Institut Imagine. Un parrain en or qui accompagne les petits patients, les équipes médicales et scientifiques dans leur combat pour la vie.

→ www.institutimagine.org

...



© CH. LARTIGE

Christine Kelly, aux côtés des familles monoparentales

Animée par Christine Kelly, l'association K d'urgences vient en soutien aux familles monoparentales "deux fois plus fréquentes en Outre-mer". "Il y a 8 ans, j'ai décidé d'aller plus loin dans mon aide aux autres. J'ai constaté que le sujet des familles monoparentales n'était ni traité, ni abordé. Pourtant, ces familles sont de plus en plus nombreuses, premières victimes de la crise, de la pauvreté et du surendettement. Nous devons les aider, car c'est toute la société qui est en jeu lorsqu'un couple se sépare, qu'une maman, épuisée, abandonne parfois, et qu'un enfant souffre. J'aimerais que l'association n'existe plus. Cela signifierait que ces familles sont enfin écoutées et prises en considération", confie la journaliste lors d'un récent déplacement en Guadeloupe au cours d'une journée intitulée "Alimentation et parents solo". Prochain rendez-vous ? Un grand rassemblement de parents solo en 2018 !

→ www.kdurgences.org

Carole Vénutolo, aide les victimes d'Irma

Le 30 septembre dernier a eu lieu un grand concert de solidarité au Yacht Club à Pointe-à-Pitre avec Carole Vénutolo. Une opération qui tenait à cœur à la soprano, afin de venir en aide aux populations sinistrées d'Irma. La recette de la soirée a été reversée à l'association Coreca. Une initiative solidaire à l'image du concert "Ensemble pour les Antilles" avec, entre autres, Laurent Voulzy et Thierry Cham.

E.sy Kennenga, engagé pour Haïti

Le jeune chanteur martiniquais participe à plusieurs actions humanitaires. Ligue contre le cancer en Martinique, parrain de l'association haïtienne Jahair ou encore Lead by example, une association qui scolarise des enfants en Haïti. "Je suis

sensible à toutes ces actions qui contribuent à l'amélioration des conditions de vie, notamment en Haïti." Il vient de participer au Relais pour la vie de la Martinique, un événement sportif et solidaire de 24 h, en octobre dernier, et à un concert en Dominique, en faveur des victimes de l'ouragan Maria avec Jocelyne Béroard, Kali et Victor O.

→ <https://www.leadbyexamplehaiti.org/fr>

→ <http://jahair.e-monsite.com>

→ <https://collecter.ligue-cancer.net/events/rplv-martinique-2017>

→ <https://fr-fr.facebook.com/BCaribbean>



© CYSL - PRESSET

Daly, l'insertion par la culture

En 2010, Didier Daly, jeune acteur, auteur-compositeur, interprète et producteur de musique, crée Tout est possible. Une association qui entend favoriser l'insertion des jeunes de quartiers et des publics fragilisés, par le biais de l'art et de la culture. L'artiste guadeloupéen originaire du Raizet aide ces jeunes à réaliser leur projet professionnel. "Mon but est de leur donner le goût de poursuivre leurs efforts dans une voie qui leur plaît, de concrétiser leurs ambitions et leurs rêves." Tout est possible va également à la rencontre de personnes fragilisées (malades, handicapés, etc.), de publics incarcérés, en leur offrant des animations musicales. Depuis 2015, la structure met en place un chantier d'insertion pour les jeunes dans les domaines de l'audiovisuel et des techniques numériques.

→ Facebook : Iris4.0

→ https://www.youtube.com/channel/UCiCMIDAydBbXSYW_9zeMg



© DALY



Jocelyne Béroard,
près des enfants

© APIPD

La chanteuse martiniquaise confesse dans une interview à *Montray Kréyol* : **"J'aime les gens. Participer à réaliser ou entretenir un monde meilleur pour tous est, pour moi, une belle cause."** Elle ne cesse donc de participer à de nombreux concerts caritatifs. Lutter contre la drépanocytose avec l'Association pour l'information et la prévention de la drépanocytose (Apipd), mais aussi et surtout pour les enfants d'Haïti ou avec Les enfants de la terre, une association qui tente de soulager des enfants et des familles en situation d'urgence. En 1996, elle a été élevée au rang d'Officier de l'Ordre du Mérite au Sénégal pour son engagement auprès des enfants défavorisés. En France, elle a été nommée Officier de la légion d'Honneur en 2014, pour son engagement auprès d'associations œuvrant en faveur des enfants.
→ www.apipd.fr ; www.enfantsdelaterre.net

Lilian Thuram, *contre le racisme*

En 2008, le footballeur et champion du monde Lilian Thuram, crée la Fondation Lilian Thuram, Éducation contre le racisme. **"On ne naît pas raciste, on le devient. Cette vérité est la pierre angulaire de la Fondation Éducation contre le racisme.** Nous devons prendre conscience que l'histoire nous a conditionnés, de génération en génération, à nous voir avant tout comme des Noirs, des Blancs, des Maghrébins, des Asiatiques... Nous souhaitons transmettre cet enseignement avec des supports pédagogiques, organiser des activités et des événements, et inculquer ces valeurs par l'intermédiaire des parents, de l'école et du sport." Le DVD *Nous Autres*, destiné aux enfants de 10-12 ans, est d'ailleurs disponible gratuitement aux enseignants qui en font la demande.
→ www.thuram.org



© CONSEIL DE L'EUROPE

Rihanna, personnalité humanitaire 2017 !

La chanteuse originaire de La Barbade a été sacrée "Personnalité humanitaire de l'année 2017 !". "Rihanna, grâce à son travail caritatif, a construit un centre d'oncologie et de médecine nucléaire de tout premier ordre pour diagnostiquer et traiter le cancer du sein à l'hôpital Queen Elizabeth de Bridgetown à La Barbade", déclare S Allen Counter, le directeur de la fondation Harvard qui lui a décerné ce prix. La pop star caribéenne de 29 ans a également mis en place une bourse d'études pour les étudiants des Caraïbes qui souhaitent étudier aux États-Unis. Elle s'engage aussi pour un meilleur accès des filles à l'éducation dans les pays en voie de développement. "Tout ce que vous avez à faire, c'est d'aider une personne, sans rien attendre en retour [...]. Vous n'avez pas besoin d'être connu ni d'avoir fait de grandes études [...]. Pour moi, c'est ça l'humanitaire", déclarait la chanteuse lors de la remise de son prix.

Vous allez aimer
vos kilos en trop !

Jusqu'au 18 novembre 2017



-1 Kilo = 1 soin
OFFERT



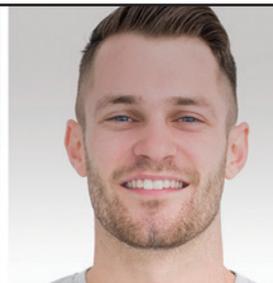
• Voir conditions en centre.



ICI, j'ai minci

Au Lamentin, votre centre Effea
Au dessus du Lina's Café Mangot Vulcin - Tél : 0596 539 250

www.martinique-lelamentin.effea-minceur.com



La **CHUTE DE CHEVEUX** n'est pas une fatalité !

Tout commence par un bilan capillaire
chez notre spécialiste **Norgil**.



< Faites un soin dans votre institut Norgil
et **OFFREZ UN BILAN** en parrainant
la personne de votre choix !



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

*Valable du 1^{er} septembre au 31 octobre 2017.

Frissons garantis

Mincir grâce à la cryolipolyse

PAR ANNE DE TARRAGON

Véritable alternative à l'invasive liposuccion, la cryolipolyse consiste à détruire par le froid les bourrelets indésirables. Une technique sans anesthésie, sans opération et sans effets secondaires.

Des techniques de lipolyse, il y en a. Des ultrasons aux infra-rouges, en passant par les injections. Pointées du doigt pour leur possible dangerosité, elles sont tombées en disgrâce. La cryolipolyse repose, elle, sur une idée simple et sans danger : provoquer par le froid l'apoptose des adipocytes. Autrement dit, provoquer par le froid la mort des cellules grasses. Cette technique d'esthétique médicale permet de perdre des bourrelets gras de plus de 3 cm. *"L'appareil de cryolipolyse est constitué de bras avec des*

...

...

sondes d'aspiration, sortes d'applicateurs ou de ventouses, adaptées aux zones du corps à traiter. La température est mesurée très précisément tout au long de la séance. On aspire puis congèle le bourrelet à une température de - 6 °C pendant 1 h, ce qui provoque la nécrose des cellules graisseuses. Cette technique est ouverte à tous, à condition de ne pas présenter de troubles de la coagulation, de cicatrices récentes, de plaies sur les zones à traiter ni de pathologies liées au froid comme la maladie de Raynaud", explique le Dr Florence Kadji, médecin esthétique, angiologue, laseriste. La cryolipolyse est bien sûr contre-indiquée chez les femmes enceintes, mais aussi chez les personnes souffrant d'obésité car elle traite la graisse sous-cutanée et non la graisse dite viscérale.

GRAISSE LOCALISÉE

L'examen préalable est très important et le diagnostic déterminant. Le médecin va en effet mesurer les bourrelets qui doivent impérativement faire plus de 3 cm. Le bourrelet doit être localisé et bien visible. Le travail se fait par zones du corps. L'estomac, le sous-ombilical, les "poignées d'amour", la face interne et externe des cuisses et des bras, les fesses (culotte de cheval, pli sous les fesses), les genoux, le dos, le double menton. Les protocoles médicaux sont bien établis. Un gel de silicone est appliqué avec une compresse sur les zones concernées pour éviter les brûlures. Si ça fait mal ? "Pendant les deux premières minutes, reconnaît le docteur Kadji. La sensation peut être désa-

gréable, entre l'aspiration et le froid, mais très vite intervient l'effet anesthésiant de la basse température et on ne sent plus rien." Au bout d'1 h, les sondes sont enlevées, le bourrelet est congelé comme un glaçon ! La zone est ensuite massée jusqu'à ce qu'elle redevienne très souple. Le patient peut rentrer chez lui tout de suite. "Il peut se voir prescrire une crème cicatrisante et un antalgique en cas de besoin... et aussi un régime sans sucre. En effet, il est intéressant de poursuivre l'élimination graisseuse et de ne pas reconstituer aussitôt d'autres adipocytes." La nécrose de la cellule graisseuse intervient pendant l'heure de traitement à - 6 °C. La technique mise au point permet en effet de cibler les adipocytes et non les autres tissus que sont les nerfs, les muscles, le système veineux. La peau n'est pas lésée non plus, protégée de la brûlure par le gel de silicone. L'élimination des adipocytes nécrosés se fera dans les semaines qui suivent, par la voie du système lymphatique. Il est donc conseillé de boire au moins 1,5 l d'eau par jour et d'éviter les excès, notamment de sucre. Pour atteindre l'effet optimal, il faut attendre de 60 à 90 jours. À chaque séance, la perte prévue est de 25 % du bourrelet. Si



les bourrelets sont très gros, plusieurs séances peuvent être prévues, jusqu'à 3 fois maximum.

MÉTHODE NON INVASIVE

Quelle que soit la zone traitée, l'amaigrissement s'installe du fait de la perte graisseuse. La peau se rétracte plus lentement que lors d'une liposuction, par exemple. Cette dernière reste une chirurgie avec anesthésie générale et tous les risques liés à ce type d'intervention. La cryolipolyse, elle, ne comporte aucun risque ni effet secondaire, sinon dans les pires cas, quelques douleurs locales, de possibles ecchymoses, quelques courbatures ou fourmillements. "L'inconfort lié à une petite douleur ou à une démangeaison, est le seul effet négatif à souligner", précise le docteur Kadji. La cryolipolyse doit toutefois être pratiquée par un médecin, qu'il soit chirurgien, dermatologue ou médecin esthétique.



© THINKSTOCK

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^{er} 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.

6 ZONES de traitement LIPOCRYO à **400€** 1-200€

10 ZONES de traitement LIPOCRYO à **500€** 2-000€

12 ZONES de traitement LIPOCRYO à **600€** 2-400€

[SANS OPÉRATION, SANS DOULEUR]



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

Tentez de **GAGNER**
1 forfait de 10 zones **GRATUIT***

FAITES VOS RÉSERVATIONS PAR MAIL dès maintenant pour vos rendez-vous > 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 - www.lipocryo.com

*A l'achat d'un forfait avant le 30/06/2017, un tirage au sort sera effectué en janvier parmi tous nos clients et déterminera le gagnant. Voir conditions en institut.

1



Baby-Dry Pants LE CHANGE EN UN SEUL GESTE !

Les couches-culottes Pampers Baby-Dry Pants sont faciles à enfiler et offrent jusqu'à 12 h bien au sec. Leurs 3 canaux absorbants révolutionnaires aident à répartir le liquide uniformément, réduisant l'effet paquet. Enfin, grâce à leur structure micro-aérée, l'air circule autour de la peau de bébé qui dort paisiblement...

> Pharmacies

Ceinture et contour des cuisses ultra-élastiques.

2



BabySpasmyl DIGESTION TRANQUILLE

BabySpasmyl est un dispositif médical à action physique et mécanique à base de siméicone. Il aide à soulager la colique du nourrisson, l'aérophagie, les ballonnements et les troubles digestifs chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson.

> Pharmacies

À partir d'1 mois.

3



Stelatria RÉPARE, APAISE ET ÉQUILIBRE

Mustela Stelatria Crème Réparatrice Assainissante répare efficacement la peau irritée de bébé. Son complexe d'oligo-éléments accélère la réparation cutanée en stimulant le renouvellement cellulaire. Sa formule assainit et aide à limiter la prolifération microbienne. Son actif breveté d'origine naturelle, le BioEcolia, participe au maintien de la flore cutanée protectrice.

> Pharmacies

Diminue les démangeaisons et laisse un film protecteur.

4



Novalac LE LAIT QUI LUI PLAÎT

Novalac est une gamme de laits infantiles qui accompagne la croissance et le développement de votre bébé. Et comme chaque enfant est différent, Novalac a mis au point une gamme complète afin que chaque bébé trouve le lait qui lui convient.

> Pharmacies

L'efficacité des formules Novalac est prouvée par des études cliniques.

5



Marmailles Plus BIEN AU SEC !

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



Gallia Calisma LE MEILLEUR POUR MON BÉBÉ

Bébé va bien et vous cherchez une formule adaptée qui réponde à ses besoins nutritionnels dès 6 mois ? La formule unique de Gallia Calisma 2 contient des vitamines A et C (conformément à la réglementation) qui contribuent au bon fonctionnement de son système immunitaire.

> Pharmacies

Prolonge les bienfaits du lait maternel.

Nos enfants



Parents : oubliez votre portable !

Des chercheurs américains ont suivi le comportement de 300 parents d'enfants de moins de 5 ans quant à leur utilisation de la technologie numérique. Les résultats sont inquiétants. 48 % des parents reconnaissent que l'utilisation de leur téléphone portable perturbe leurs relations avec leurs enfants !

© ISTOCKPHOTO

Un joujou extra !

Les jouets se mettent au vert

PAR CÉLINE GUILLAUME

L'heure est aux jouets écologiques ! Plus sains pour nos enfants, plus respectueux de l'environnement, plus durables... Comment les choisir ? Sont-ils tous si écologiques que ça ? Petit guide à l'usage des parents.



Selon le système d'alerte de l'Union européenne des produits dangereux non alimentaires, Rapex, les jouets figurent parmi les premiers produits à risques ! Beaucoup contiennent encore des substances chimiques toxiques pour nos enfants. En particulier les plus petits qui aiment les porter à la bouche. C'est pourquoi les greentoys ou jouets écologiques rassurent de plus en plus de parents ! Nos jeux et jouets traditionnels sont de parfaits candidats. Des jouets proches de la nature. "Que ce soit dans les matériaux utilisés (branches, feuilles, bois, pierres...) ou les lieux de pratique (savane, rivière, bord de mer...), les jeux traditionnels demeurent intimement liés à la nature", fait remarquer Jean-Paul Quiko*, fondateur de l'association Gwajeka et président de la Fédération caribéenne des jeux et jouets traditionnels. Autre atout de nos bons vieux jeux traditionnels : leur provenance. Plus un jouet est fabriqué à proximité (sans transport par avion, bateau, voiture), plus son impact sur notre environnement est limité. Beaucoup sont fabriqués à partir de matériaux recyclés. "Palettes, pneus, papiers, boîtes de conserve... Cette transformation d'objets participe au

développement durable par le recyclage et la diminution des déchets", poursuit Jean-Paul Quiko. Nos jouets traditionnels entrent donc dans la catégorie des jouets éco-conçus, c'est-à-dire fabriqués avec des matériaux naturels et renouvelables. Une tendance qui fait fureur. Peluches et doudous en coton biologique, jouets en bois issus de forêts gérées durablement, cosmétiques aux encres végétales, peinture à l'eau... Il ne faut pas les confondre avec les jeux centrés sur l'écologie. Pas forcément conçus à partir de matières naturelles biologiques, ils ont cependant un intérêt éducatif. C'est le cas des objets fonctionnant à l'énergie solaire (avions, voitures, hélicoptères...), des jeux de nature et d'observation (microscopes, kit d'observation des fourmis, kit d'expérimentation sur les plantes, la science...). Des jeux et jouets pour sensibiliser les jeunes à la protection de notre planète.

LES BONS LABELS

Dans cette quête du jouet sain, le jouet en bois fait figure de référence. Mais attention, un jouet en bois n'est pas forcément un jouet écologique ou non toxique. Les jouets vernis et en contreplaqué contiennent souvent

du formaldéhyde, une substance allergisante, cancérigène et irritante. De plus, la peinture peut renfermer du plomb, neurotoxique même à faible dose. Optez donc pour des jouets en bois brut, non vernis, décorés avec des peintures non toxiques et résistantes à la salive. Les mêmes vérifications s'imposent aux jouets gonflables ou en plastique. Ceux-ci peuvent contenir des phtalates ou du bisphénol A, utilisés pour assouplir le plastique et faciliter sa mise en forme. Choisissez-les sans PVC ou sans phtalates, et aérez bien les jouets au moins deux jours avant leur utilisation ! Mais comment faire preuve de vigilance sur la fabrication d'un jouet quand sa composition n'est pas indiquée ? Les labels peuvent être

...



© ISTOCKPHOTO.DR

...

une solution. Le marquage CE, label européen, implique que le jouet est conforme à des exigences de sécurité sévères. Mais ce label ne garantit pas le contrôle de toutes les substances toxiques dans les jouets, comme les perturbateurs endocriniens. En plus du marquage CE, fiez-vous aussi à d'autres écolabels, comme Oeko-Tex, un label écologique allemand qui garantit les qualités humano-écologiques des textiles (tapis d'éveil, doudous, tentes...).

JOUETS D'OCCASION

Pour tous les jouets, les autres écolabels indépendants, L'ange bleu (Blauer Engel), GS (normes de sécurité et d'ergonomie), Spiel Gut et Öko-Test, font référence. Français, les deux écolabels NF Environnement et NF Petite enfance répondent à des critères environnementaux stricts. Les labels FSC et PEFC, eux, témoignent d'une gestion durable de la forêt pour les jouets en bois. Outre ces labels, voici quelques bons réflexes à adopter pour choisir des jouets plus sains pour nos enfants :

- sélectionner des matériaux naturels (coton bio, bois brut FSC ou PEFC, peinture naturelle...);
- éviter le PVC, le bois contreplaqué, les jouets au parfum de synthèse qui sentent souvent très forts (citron, vanille...);
- débarrasser les jouets neufs de leur emballage et les aérer à l'air libre, afin d'évacuer les composés volatils;
- préférer les poupées en tissu ou en coton bio, les peluches en fibres naturelles et les laver avant la première utilisation;
- les consoles de jeux vidéo sont très gourmandes en électricité. Télécharger plutôt les jeux;
- se fier à des labels délivrés par des organismes indépendants, en plus du CE européen;
- choisir des matériels de dessin, de peinture, des cosmétiques pourvus de colorants naturels, d'encres végétales et sans conservateurs;
- si un jouet nécessite une alimentation par pile, choisir des batteries rechargeables. Elles peuvent durer jusqu'à 5 ans et sont rechargeables plus de 1 000 fois;
- acheter des jouets d'occasion, en échanger contre d'autres, en récupérer, ou inversement, en donner.

* Jean-Paul Quiko est également membre de l'Association panaméricaine des jeux traditionnels et autochtones.



Des composants toxiques

Il y a 10 ans, une enquête du magazine *60 millions de consommateurs* dénonçait la présence de substances chimiques dangereuses dans 32 jouets sur 66 testés. Parmi ces substances, le bisphénol A, les paraffines chlorées (poupées, jouets en plastique, jouets électroniques) et les phtalates (poupées et jouets en plastique), interdits par l'Union européenne depuis 1999 pour les jouets des enfants de moins de 3 ans, sont des perturbateurs endocriniens. Ils sont capables d'interférer avec le système hormonal de nos enfants. Doublement préjudiciables, les phtalates affectent également leur foie et leur système reproducteur, tout comme les composés perfluorés et le chrome ! Métaux lourds (plomb, mercure, cadmium, etc.) et hydrocarbures cancérigènes, retardateurs de flammes bromés (peluches, doudous à poils longs) pour améliorer la résistance au feu, mais qui affectent le système nerveux et le comportement, sont de véritables cocktails de toxicité. Ils figurent, pourtant encore, parmi les substances courantes des jouets.



NOVALAC ou NOVALAC ?



POUR SON BIBERON, NE VOUS POSEZ PAS DE QUESTIONS



EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

Avis Important

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

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



Science-fiction

L'Hôpital

des nounours

PAR BARBARA KELLER

En mars dernier, l'association des étudiants en médecine Médik West Indies, organisait la seconde édition de l'Hôpital des nounours aux Antilles-Guyane, en partenariat avec l'Association nationale des étudiants en médecine de France.

Remerciements à Ina Bosse et Hélian Cuech, étudiants en 3^e année DFGSM3.

Dédramatiser les soins hospitaliers auprès des jeunes enfants, le passage chez le médecin étant souvent source d'angoisse pour les plus petits. C'est le but de cette opération de santé publique, lancée il y a plus de 10 ans au plan national. L'idée majeure est d'échanger les rôles. Car ici, ce sont les enfants qui prennent la place des parents et leurs nounours qui jouent le rôle des malades. Ces mises en situation, où l'enfant peut librement poser ses questions tout en étant placé au cœur de l'action médicale, ont

un réel intérêt pédagogique. Pour préparer cette opération, les étudiants en médecine se sont rendus dans une école de l'agglomération pointoise en Guadeloupe, en ciblant deux classes de CP et de CE1. Après présentation du projet, chaque enfant a tiré au sort une pathologie à attribuer à son nounours. Des carnets de santé, créés par l'association Médik West Indies, leur ont été distribués. Chaque écolier disposait dès lors de 2 semaines pour préparer un scénario adapté à la pathologie de son nounours. Pendant ce temps, l'équipe Médik West Indies a sillonné pharmacies,



© MÉDIK WEST INDIES

laboratoires et établissements médicaux en quête de dons de matériel pour rendre l'Hôpital des nounours vivant et crédible. Boîtes de médicaments vides, abaisse-langue, poches à perfusion vides, charlottes, masques chirurgicaux, surchaussures, gants en silicone, seringues (sans aiguilles). Certains services leur ont même prêté des draps stériles et grosses lampes afin de reconstituer tout l'univers du bloc opératoire. Les étudiants ont aussi fait appel à leur imagination en recouvrant certains objets de papier aluminium en guise d'instruments médicaux. Enfin, le gymnase de l'université des Antilles a été spécialement aménagé sous forme de circuit médical.

NOUNOURSOLOGUES

C'est le jour J. Chaque enfant, accompagné de son nounours malade, se rend à l'accueil pour une première consultation généraliste. En fonction du diagnostic, ils sont orientés vers les "nounoursologues" en blouse blanche. Un stand

"radionounours" pour la radiologie et les IRM, un stand "chirnounours" pour ceux qui ont besoin d'une opération chirurgicale, un stand "pharmakonounours" pour les soins infirmiers et la prise de médicaments. Et enfin, un stand dédié à l'hygiène bucco-dentaire. Ces rendez-vous médicaux, souvent redoutés par les enfants, prennent ce jour-là des allures bien plus ludiques, leur offrant une approche nouvelle et pédagogique. L'occasion pour les plus jeunes de dompter leur appréhension de l'hospitalisation et d'apprendre quelques bons gestes comme le lavage régulier des mains. Un nounours nécessitant une opération est dirigé vers le stand radiologie et scanner où, allongé sur un skate board, il est placé dans une boîte en carton frappée de la mention "rayons X". Les enfants-parents, placés derrière une plaque de plexiglas, sont informés du danger des rayonnements avant de récupérer la radio de leur nounours (anciennes radios col-





...

lectées par les étudiants). D'autres accompagnent leurs nounours pour l'anesthésie. Ils posent des questions : *"Est-ce que ça va lui faire mal ? Est-ce qu'il va se réveiller après ? Est-ce qu'il rêve quand il est endormi par la piqûre ?"* Comme à l'hôpital, les nounours se succèdent en salle d'opération, souffrant des amygdales, de crise d'appendicite, de fractures ouvertes suite à des chutes abracadabrantes. Les enfants, en tenue de chirurgien,

accomplissent les gestes médicaux aidés des étudiants. Après la phase de réveil et le passage obligé chez le pharmacounours, tous sont enchantés et pleinement rassurés de repartir avec un nounours guéri et en bonne santé. Pendant ce temps, en salle d'attente, deux mascottes se prêtent au jeu de modèle anatomique avec des organes imprimés et collés sur leur fourrure servant à décrire et positionner les principaux organes du corps. Cet hôpital ambulancier permet

aussi aux écoliers de découvrir et de manipuler certains instruments du quotidien des médecins. Gants, masques, charlottes (bonnets), pansements, compresses, stéthoscope... Du plus petit au plus grand, chacun a joué le jeu. Car attention, on ne rigole pas avec la santé de son nounours ! La 3^e édition de l'Hôpital des nounours se tiendra en mars 2018 sur deux demi-journées avec des enfants de classes de grande section, de CP et de CE1.

Médik West Indies

L'association des étudiants en médecine de Guadeloupe est composée essentiellement d'étudiants en 2^e et 3^e année. Ils sont près de 250 membres. Elle a fêté sa 9^e année en septembre dernier. Son pôle solidarité très actif met en place diverses initiatives chaque année.

- **Le calendrier solidaire** : action phare de l'association, il est réalisé par les étudiants. L'intégralité des ventes est reversée chaque année à une association différente. Cette année, Médik West Indies soutiendra l'association J'existe en faveur de l'autisme.
- **Don du sang** : en partenariat avec l'EFS, des collectes de sang sont organisées sur le campus en moyenne tous les 2 mois en respectant les périodes d'exams pour encourager les étudiants à venir nombreux donner leur sang.

- **Octobre rose** : action menée en collaboration avec la Ligue contre le cancer dans le but de sensibiliser les jeunes étudiants à la lutte contre le cancer, via une manifestation d'une journée sur le campus.
- **Noël à l'hôpital** : organisation d'une journée de fête de Noël avec distribution de cadeaux pour les adultes et les enfants du CHU de Pointe-à-Pitre et les enfants du CH de Basse-Terre.
- **Médik & Nasyon** : cette année l'association Médik West Indies s'associera au groupe Nasyon Nèg Marron pour organiser une journée de prévention pour bien débouler durant le carnaval 2018.
- **Et aussi** : des collectes en période cyclonique, le Sidaction, le Téléthon...

Plus d'infos : medikwestindies@gmail.com

Finis les changes
mouvementés

Les **couches-culottes**
faciles à enfiler

Nouveaux



Votre bébé commence à marcher à quatre pattes et gigote pendant que vous changez sa couche ? Vous éprouvez parfois des difficultés à fermer les couches avec des attaches autocollantes ? Dites adieu aux changes mouvementés grâce aux couches-culottes Pampers® Baby-Dry Pants ! Enfilez-les en un seul geste et gardez votre bébé jusqu'à 12h bien au sec comme avec les autres couches Pampers.

Pampers
aimer dormir & jouer

BON DE RÉDUCTION

Valable à l'achat d'un paquet de COUCHES PAMPERS PANTS

● Traitement ScanCoupon ●



2958938282763

Pampers

Valable jusqu'au 30.06.2018.
Un séal bon par achat.
Valable à la Réunion, en
Guadeloupe, en Martinique et en
Guyane Française*



-4€

nos enfants



Surprise party !

Une fête d'anniversaire réussie

PAR BARBARA KELLER

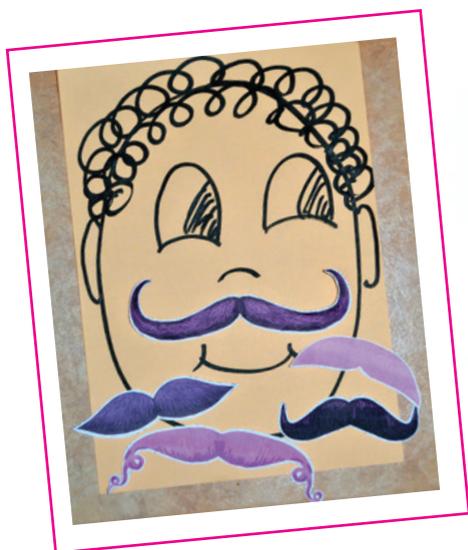
Mieux qu'un anniversaire sur le thème de son héros Disney préféré, nous vous proposons ici quelques idées et astuces originales pour un anniversaire joyeux et réussi !

Chamboul' tout

C'est le jeu-roi des fêtes réussies ! Un grand chamboul'tout est idéal pour se défouler. Utilisez au minimum six boîtes de conserve pour un mini jeu et une quinzaine pour une grosse pyramide. Après avoir nettoyé les boîtes, peignez-les de couleurs vives. Une fois sèches, personnalisez chaque conserve avec un visage de gentil monstre (les garçons adorent ce qui fait peur !). Un seul œil ou trois yeux, de longues dents cassées ou menaçantes... Il ne manque plus que des balles en mousses ou de tennis pour tirer sur la pyramide. Il est possible de décliner ce jeu de mille manières. Pour les filles, décorez les boîtes de conserve sur le thème des princesses. Peignez les boîtes en rose et ornez-les de couronnes en carton (récupérées sur les galettes des rois) ou de morceaux de dentelle. Dessinez ensuite de jolis visages souriants.



© BARBARA KELLER, ISTOCKPHOTO

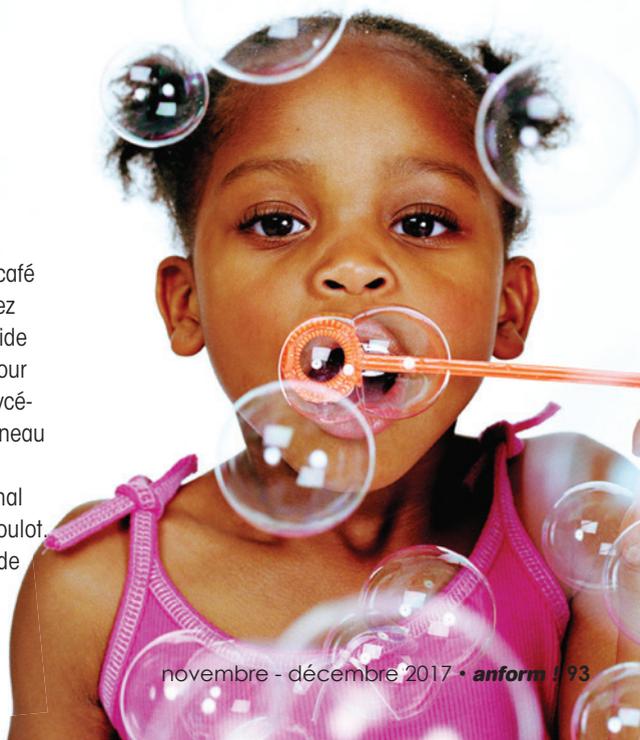


À l'aveugle

À l'instar du fameux âne qui a perdu sa queue, voici le bonhomme qui a perdu sa moustache ! Dessinez un visage sur une grande feuille et plusieurs moustaches sur une autre que vous découperez (vous pouvez aussi trouver des planches de dessins de moustaches sur internet). Collez un morceau de papier collant double-face au dos de chaque moustache. Fixez la feuille au visage sur un mur à hauteur des enfants qui passeront un à un, les yeux bandés, avec une moustache à placer au bon endroit.

Bulles géantes

Pour faire ½ l de produit, rien de plus simple ! 400 ml d'eau, 10 ml de liquide vaisselle, 6 cuillères à café de sucre, 2 cuillères à café de fécule de maïs. Mélangez la fécule et le sucre dans un peu d'eau. Ajoutez le liquide vaisselle et le reste de l'eau en remuant légèrement pour ne pas faire mousser. Il est possible de mettre de la glycérine à la place du sucre ou de la fécule. Pour faire l'anneau à bulles, coupez une grande bouteille en plastique en deux en faisant attention à ne pas laisser de pointes mal coupées. Trempez dans le liquide et soufflez dans le goulot. On peut également se servir d'un entonnoir, d'une corde reliée à deux baguettes, d'un cintre déformé ou d'un rouleau de papier aluminium vide.



Tampons faits maison

Au lieu d'acheter nappes et assiettes imprimées, optez pour une nappe en papier et des assiettes en carton blanches.

Ensuite, tamponnez-les à l'aide de tranches de fruits et légumes trempés dans du colorant alimentaire (pour les assiettes) ou de la peinture (pour la nappe).

Les gombos, caramboles et poivrons offrent de beaux profils une fois coupés et permettent de réaliser des tampons originaux en forme de fleurs, trèfles, étoiles...



Cadre photo rigolo

Comment immortaliser l'anniversaire de votre enfant ? Confectionnez un cadre dans une grande feuille de carton souple (minimum 45 x 45 cm). Au centre et à 1/3 du sommet,

dessinez puis évidez une forme ovale de la taille d'un visage. Ce trou permettra aux enfants d'y passer leur tête. Autour de cet espace, créez un décor ou un personnage selon un thème choisi : cirque, cinéma, animaux... Collez des éléments qui renvoient au thème (chapeau et gros nœud en tissu pour le clown, pelote de laine orange pour la crinière d'un lion, mini clap et bobines de film pour illustrer le cinéma...).

Vous pouvez confectionner plusieurs panneaux différents et organiser une séance photo dès l'arrivée des invités ou en fin de fête. Réalisez ensuite un patchwork de photographies que votre enfant gardera en souvenir. Vous pouvez aussi transférer les photos aux invités sous forme d'album numérique.



Tabourets improvisés

Vous avez certainement des gros pots de fleurs vides en terre ou en plastique. Peignez-les de différentes couleurs et décorez-les de gommettes. Retournez vos pots et le tour est joué ! Ils serviront de sièges rigolos pour les plus petits. Vous pouvez aussi les empiler pour créer un joyeux totem à l'entrée de la fête.



blédina

Grandir
en Martinique

Milo • 20 mois • Le Robert

POURQUOI DONNER BLÉDILAIT CROISSANCE +) À VOTRE ENFANT ?

À 12 mois, votre enfant continue de grandir et de se développer. Il a encore des besoins nutritionnels spécifiques. C'est pourquoi les experts de Blédina, spécialisés en nutrition infantile, ont développé Blédilait Croissance +) : du calcium et de la Vitamine D qui sont nécessaires à la croissance et développement osseux normaux, et du fer et de l'acide alpha-linolénique qui contribuent au bon développement cérébral des jeunes enfants.

Il est important pour votre enfant d'avoir une alimentation variée et équilibrée.





© ISTOCKPHOTO

Expert ès parentalité

“Je suis baby planner !”

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Le métier de baby planner connaît un succès grandissant. Ses missions : rassurer et accompagner les futurs parents.

“Les baby planners accompagnent la future maman, avant, pendant et après la grossesse, explique Nadia Catalan qui exerce ce métier par passion. Notre rôle est de conseiller et de rassurer.” Selon la Fédération des baby planners francophones, près de 80 % des clients sont de jeunes couples dont c’est le premier enfant. Ils sont en moyenne accompagnés 6 à 9 mois, le plus souvent jusqu’aux 3 mois de l’enfant. “Les jeunes parents nous sollicitent essentiellement pour obtenir des informations sur le matériel de puériculture, le choix de la poussette, l’aménagement de leur domicile avant l’arrivée du bébé, la manière d’agencer la chambre, mais aussi pour les démarches administratives, poursuit Nadia Catalan. Et pas seulement, car beaucoup de questions se posent

au moment du retour à la maison sur des détails essentiels à l’organisation de cette nouvelle vie. Notre avis est aussi très attendu sur le meilleur choix de garde. Un choix qui doit être approprié à l’organisation de la vie du foyer.”

L'EXPÉRIENCE COMPTE

Pour devenir baby planner, Nadia Catalan a suivi une formation de 2 semaines à Paris et continue aujourd’hui de la faire évoluer. “À l’origine, je faisais de la vente à domicile. Je me rendais chez les mamans qui venaient d’avoir un bébé ou allaient bientôt accoucher et je leur présentais layettes et accessoires.” En 2010, Nadia ouvre sa boutique et prend le temps de discuter avec ses

clients. C’est ainsi qu’elle réalise à quel point les jeunes couples ont des attentes et des angoisses.

Elle décide alors de se professionnaliser. “Ces diverses expériences sont complémentaires. En tant que commerçante, je devais connaître les particularités des accessoires, leur

résistance, leur composition, savoir plier une poussette pour qu’elle prenne le moins de place possible. Tout cela m’a ensuite été précieux dans mon métier de baby planner.” Autre aspect du métier : l’approche événementielle. La baby planner peut prendre les choses en main, organiser un baptême, le premier goûter d’anniversaire...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ce métier est apparu en 2006, en Angleterre. Il s’est ensuite développé aux États-Unis et a fait son apparition en France dès 2013.



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

COUCHES Marmailles *plus*

Spécial
climat
tropical

Ultra-absorbantes

Pour des fesses toujours sèches

Super-respirantes

Pas de rougeurs, pas d'irritations

Plus pratiques

Nouveaux indicateurs d'humidité



De 3 à 25 kg.

Exclusivement en pharmacies.

Conte de fée

Mes vœux d'enfant

PAR BARBARA KELLER

Quels sont leurs souhaits pour 2018 ? Nous avons posé la question à des enfants âgés de 4 à 12 ans. Des réponses pleines de douceur et d'imagination. Drôles, spontanées et inattendues...

Que papa fasse le ménage

Je souhaite que ma maman ait de bonnes dents, car elle a souvent mal ! Et que la voiture de mon papa soit réparée. Pour 2018, je voudrais que maman se repose et que ce soit papa qui fasse le ménage ! Je voudrais que les routes soient rapidement réparées parce qu'elles ont été très abîmées par les cyclones. Je voudrais aussi que tout le monde partage. Mon dernier vœu : aller à la plage tous les jours avec ma famille et manger des chichis !



Jamila, 7 ans



'Stopper les cyclones'

Mon vœu le plus cher est de devenir footballeur professionnel. Je souhaite une bonne année à ma famille, sans problèmes. De manière générale, je voudrais que les gens arrêtent de se mêler des affaires des autres, de parler les uns sur les autres et surtout que les gens cessent de mentir ! Je voudrais avoir un superpouvoir pour stopper les cyclones ! Bonne et heureuse année à tous et en particulier à mes frères et sœurs qui vivent loin d'ici.

Wendy, 11 ans

'Finir les devoirs'

Mon vœu le plus cher ? Que les devoirs d'école disparaissent ! Mais je souhaite aussi faire des efforts pour mieux travailler. Et surtout, avec tout ce qu'on voit comme actualité violente à la télévision, je voudrais que les gens arrêtent de s'entretuer et arrivent à vivre ensemble en harmonie et sans ennemi.

Mathaëlle, 12 ans



'Gagner au loto'

Je souhaite que les professeurs nous fassent moins écrire à l'école ! Ensuite, je souhaite une bonne santé à mes parents et qu'ils gagnent au loto. Je voudrais qu'aux Antilles, les gens soient plus attentifs sur les routes aux règles de la sécurité routière.

Ethan, 10 ans

'Qu'ils changent de canapé !'

En premier, je souhaite que mes amies soient contentes, et que maman et papa soient heureux. Je voudrais que papi et mamie changent de canapé parce que je n'aime pas sa couleur et qu'il est vieux. Je voudrais que tous les enfants du monde aient un animal pour s'amuser avec.

Malyah, 4 ans



'Arrêter la guerre'

Mon vœu pour l'année, c'est d'être première de la classe. Je voudrais pouvoir arrêter la guerre et que tout le monde vive dans la joie. Il y en a qui se battent pour un morceau de terre. Ils devraient se le partager. Un an à l'un, un an à l'autre ! J'aimerais aussi qu'il n'y ait plus de voleur ni personne pour se moquer des personnes handicapées.

Nyanika, 8 ans

'Que les riches donnent aux pauvres'

Je voudrais acquérir le pouvoir de changer la face du monde ! Réunir toutes les nations sous un même drapeau, sans guerre et sans pauvreté grâce à une entraide générale. Que les riches donnent aux pauvres. Vivre dans un monde sans pollution et inventer des solutions écologiques. Je souhaite à ma famille de vivre heureuse et sans problème, que mes parents réussissent dans leur travail et que mes grands-parents puissent voyager pour nous rendre visite. Je souhaite réussir mon année scolaire et devenir un champion de jeux vidéo.

Dorian, 12 ans



© BARBARA KELLER



PAR MSR

Soins et parfums, coffrets,
maquillage tendance,
bijoux de peau, vernis...
Cher père Noël, voici
quelques idées à piocher
pour faire plaisir à coup sûr
aux beauty addicts !

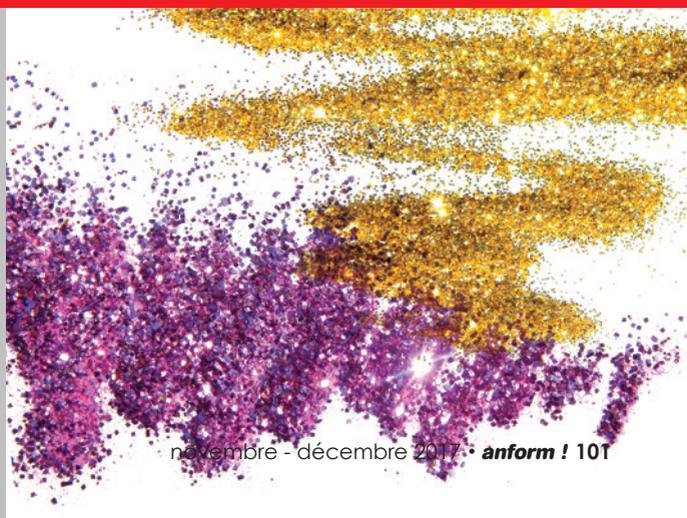
© ISTOCKPHOTO

Beauté :

ma liste au père Noël !

1 Make up 2018

Parce que les beauty addicts sont toujours à la recherche de nouveautés, voici les tendances 2018 repérées sur les podiums : le fard à paupière métallique (turquoise ou vert), la crème highlight, le phare à paupière colorblock, le rouge à lèvres dark (teintes prune, marron, rouge franc), le rouge à lèvres liquide (assure pigmentation intense et confort), l'eye liner blanc ou coloré, le khôl (pour un maquillage graphique), les paillettes (dorées, pailletées ou rose, on les applique en touches légères au coin interne de l'œil), le blotting paper (papier buvard qui absorbe les brillances pour un teint nickel même quand il fait chaud !).



2 Fragrances légères

La tendance est aux eaux fraîches ! Plus légères que les parfums, elles se portent plus volontiers sous un soleil ardent sans risquer de tacher ou d'irriter la peau. La plupart des nouveautés font la part belle aux agrumes (citron, orange, pamplemousse...). Des senteurs fruitées et acidulées qui séduisent les femmes dynamiques et pétillantes. Les accords fleuris ne sont pas oubliés (jasmin, rose, iris) pour laisser dans son sillage un doux nuage de sensualité. Cette année, la tendance est aussi aux fragrances mixtes. Des parfums unisexes épicés à partager sans modération !



3 Cosmétiques à faire soi-même !

La tendance fait maison gagne les cosmétiques ! Des livres, des ateliers et des coffrets beauté pour se faire plaisir en prenant soin de soi. Ils contiennent tout le nécessaire pour se lancer (ingrédients, matériel), avec des recettes faciles, ludiques et des conseils beauté. Des soins personnalisés, adaptés à votre type de peau (grasse, sèche ou mixte). Vous trouverez également des coffrets beauté destinés aux futures mamans ou dédiés à la réalisation de cosmétiques biologiques ! On en trouve aussi pour les hommes (crème après-rasage, gel douche...). Et pour les accros du *nail art*, des kits pour faire soi-même son vernis à ongle en associant les colorants de son choix.





4 Coco à gogo !

Gel douche, masque, shampoing, exfoliant... Tous les cosmétiques enrichissent leur formulation d'huile de coco. Atout beauté tendance, cette précieuse huile de coco protège et nourrit la chevelure, favorise la repousse, sans parler de son effet gainant ! Excellente pour la peau, elle préserve l'équilibre hydrolipidique et prévient la formation des vergetures. Riche en anti-oxydants (vitamines E et A), elle constitue un antiride efficace, calme les rougeurs et aide à lutter contre les cernes (à éviter sur les peaux grasses). Optez de préférence pour des cosmétiques enrichis en huile de coco vierge. Elle est extraite à froid, sans chauffage ni produits chimiques.



SANTÉ
POUR
TOUS.GP

• G.DRUMEAUX • PHARMACIEN •
• NATUROPATHE • ÉNERGÉTICIEN •
IRIDOLOGUE • RÉGÉNÉRATION MATRICIELLE

Bilan de santé
Iridologie
Aromathérapie
Massages bien-être
Argiles



15% de remise
✓ Massages
✓ Soins spéciaux
✓ Iridologie
* Offre valable jusqu'au 31 décembre 2017.

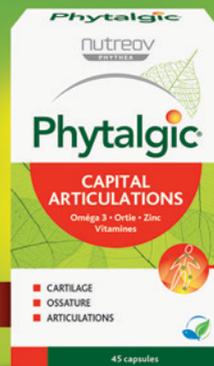
13, route de Cluny - **FORT-DE-FRANCE**
05 96 73 63 57 - 06 96 18 08 50
Domaine de Birmingham - **BAIE-MAHAULT**
Guadeloupe

ARTICULATIONS
avant que ça coince...
RÉAGISSEZ !

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

Formule renforcée
qui veille
sur le trio :

- Articulations
- Cartilage
- Ossature



EN PHARMACIE / PARAPHARMACIE
FORMAT CLASSIQUE A.C.L. : 5204204
FORMAT ÉCONOMIQUE A.C.L. : 5429802

- CARTILAGE
- OSSATURE
- ARTICULATIONS

Plus d'informations
sur www.nutreev.com

45 capsules

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

HapsatouSy



#soisbelleetfais

Disponible en pharmacies.

Distribué par Cosmedis Martinique SNE
4 Rue des Arts et Métiers, 97200 Fort de France
Tel : 05 96 50 16 77

5 SOS soins 2.0

Des objets de beauté 2.0 pour ceux et celles qui aiment allier l'utile à la technologie. Brosse à cheveux connectée (elle fournit un diagnostic capillaire), masque connecté (qui masse et lifte le visage), balance connectée (qui propose des menus et programmes sportifs), montres et bracelets connectés, miroir connecté (qui analyse la peau et prodigue des conseils de beauté)...



6 Armes antistress

Bougies parfumées, bains moussants, savons naturels feront le plaisir des plus zen. Pensez aussi au bon cadeau hammam et spa, au coffret de cosmétique orientale (savon noir, rhassoul et gant loofa). Sans oublier les huiles essentielles antistress : orange douce pour ses vertus apaisantes, eucalyptus pour dégager les sinus et les voies respiratoires et ylang-ylang, pour calmer et tonifier.





7 Beauté green

C'est le cadeau qui fera plaisir aux adeptes du bio. Le marché des cosmétiques bio est d'ailleurs florissant (10 % de croissance par an). Il concerne des produits issus de l'agriculture biologique, donc sans engrais, pesticides de synthèse et OGM. Les produits écoresponsables ont aussi le vent en poupe. Ce sont des produits dont le processus de fabrication respecte l'environnement (emballages réduits, faits de matériaux recyclés et recyclables, non testés sur les animaux). Plusieurs organismes de certification reconnus offrent de véritables garanties : Écocert, Cosmebio, Natrue, BDIH...



8 Idées coiffure

L'accessoire pour cheveux est un moyen simple et rapide pour donner du style à notre coiffure sans se compliquer la vie. Serre-tête brodé, bandeau tissé, couronne dorée, *headband*, *bun* (petit accessoire en mousse autour duquel on enroule sa crinière), foulard, couronne de fleurs, diadème, plume dorée, broche... Il y en a pour tous les goûts et pour toutes les longueurs de cheveux !





ARCANCIL

PARIS



DISPONIBLE EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES

06 96 29 12 00 - 05 96 63 16 36 - achauveau@pru.mq - contact@pru.mq



9 Bijoux à fleur de peau

On les appelle tatouages éphémères. Des bijoux à appliquer sur la peau pour obtenir un effet tattoo. Il suffit d'enlever le film protecteur adhésif et de les placer sur la peau des poignets, du décolleté, de la nuque, du dos, ou des épaules... Des modèles la plupart du temps déclinés en tons or, argent, noir ou blanc. Certains sont réutilisables, en 3D, phosphorescents, fluorescents... pour briller en soirée sans passer par la case tatouage !



10 Cosmétotextiles

La promesse des vêtements intelligents ? Faire fondre la masse graisseuse, diminuer la peau d'orange, raffermir ou hydrater la peau. Ces textiles renferment des microcapsules qui libèrent leurs principes actifs par action de frottement avec la peau et résistent au lavage. Et les marques rivalisent d'ingéniosité pour proposer des produits toujours plus innovants (fibres céramiques, tricotage 3D...) afin de reproduire l'effet palper-rouler. Du body, au legging long, en passant par les shortys ou le corsaire, ils se choisissent en fonction de la zone à traiter.



[formule OXYGENE]
Vitry

Vitry

NAIL CARE

ENFIN 120 TEINTES PURES
ET ÉCLATANTES QUI LAISSENT RESPIRER L'ONGLE



Soyez fashion mais pas victime

3 BONNES RAISONS DE L'ADOPTER

- Respect de la physiologie naturelle des ongles
- Sans toluène, parabène, xylène, phtalate, camphre, nickel, formaldéhyde, colophane
- Pinceau plat pour une application sans faute



Vitry + DISPONIBLE EN PHARMACIE
ET PARAPHARMACIE

LISTE DES POINTS DE VENTE
info@vitry.com / www.vitry.com

0 800 001 795 Service & appel gratuits

SOIN
RÉPARATEUR
Sensitive

Vitry

NAIL CARE

RÉSULTATS VISIBLES DÈS 2 SEMAINES SEULEMENT*



*Stop aux ongles
dédoublés,
abîmés, cassants*



Demandez votre échantillon
(dans la limite des stocks disponibles)



Un teint éclatant !

La formule active du Masque détox éclat vitaminé de Nuxe se transforme : gelée à la pose, huile au massage et lait au rinçage. Elle libère la peau de ses impuretés et révèle l'éclat de votre teint. La Crème détox anti-pollution limite l'adhésion des particules polluantes et hydrate. Et le baume lèvres nourrit et répare votre sourire. > **Pharmacies**

L'eau d'orange offre une note fruitée énergisante.

Faites-la rêver !

Elle a déjà tout ! Comment lui faire plaisir ? Ne rêve-t-elle pas d'avoir une peau de pêche, douce et veloutée ? Ne rêve-t-elle pas de trouver un parfum qui lui colle à la peau ? Ne rêve-t-elle pas... ? Voici une sélection d'idées cadeaux pour la faire fondre !



Une peau nourrie et protégée

Protégez, nourrissez et réparez vos mains avec la Crème mains Rêve de miel. Nourrissez votre peau d'une intense sensualité avec l'Huile Prodigueuse. Et offrez à vos lèvres un concentré de bienfaits qui nourrit, répare et apaise, avec le Baume lèvres Rêve de miel. > **Pharmacies**

Vous ne pourrez plus vous passer de son parfum enivrant !

Un velouté doux et soyeux



Concentrée en complexe Cell-Junction et en acide hyaluronique, la Crème Soyeuse Liftissime regalbe les courbes du visage. Enrichie en extrait de fleurs de candolle, elle hydrate durablement les peaux normales à sèches. Sa texture active fondante et délicatement orangée procure un effet gainant immédiat et laisse la peau douce et soyeuse.

> Pharmacies

Avec le Masque SOS et la Brume de réveil Hydragenist pour une peau hydratée et repulpée.

Une bouche à croquer !



Le baume lèvres French Kiss de Caudalie fusionne avec vos lèvres pour les hydrater et les protéger en un seul geste. French Kiss

Innocence contient des polyphénols anti-oxydants issus des pépins de raisin. Il sublime vos lèvres d'un fini léger et brillant pour un résultat plein de charme !

> Pharmacies

3 parfums différents à donner à vos baisers.

Un décolleté à tomber !

Sublimez vos tenues de fêtes avec cette parure Créola minutieusement travaillée. Un collier plaqué or raffiné et des créoles multi-cercles incrustées de zirconium blancs.

> Callas, Cical La Galleria

Pour briller de mille feux !



Une nouvelle jeunesse !

La crème Magnificence Veloutée jour et nuit de Liérac est un soin anti-âge au fini mat pour lisser et embellir instantanément le grain de votre peau. Elle réduit rides et ridules, raffermi et repulpe, nourrit les peaux sèches. Aidée du Masque SOS hydratant oxygénant repulpant et de la Brume de réveil, vous retrouvez une peau de jeune fille.

> Pharmacies

Effet « belle peau » immédiat.

L'indispensable des stars !



Grâce au Parisian Spray poudre scintillante visage, cou, décolleté et cheveux, vous déposez sur votre corps, votre visage et vos cheveux, un nuage de fines paillettes, subtilement parfumées à la vanille ou à la fleur d'oranger, d'une seule pression. Ce flacon pompe ultra-rétro s'accessorise pour une ambiance boudoir raffinée.

> Pharmacies

Parfum vanillé ou fleurs d'agrumes, testé dermatologiquement.



Un parfum de bonheur

L'eau parfumée bienfaisante Fleur de Figuier dévoile les essences précieuses de poivre rose et patchouli, magnifiées par un accord de figue confite et de muscs. Le gel douche délassant est formulé sans savon, enrichi en bourgeons de figuiers et *Aloe vera*. La texture divinement fluide du Lait repulpant nourrissant, enrichi au beurre de karité, fond sur la peau et la laisse douce et parfumée. > Pharmacies

Convient aux peaux sèches et sensibles.

1



Ray-Ban TENDANCE

Ces solaires Ray-Ban, avec leurs verres de forme ronde et de teinte blue/violet dégradé miroir, s'inscrivent dans les dernières tendances pour un look audacieux et unique !

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

Disponibles en 7 couleurs.

3



Audéo B-direct RESTEZ CONNECTÉS !

Intégrant une technologie de pointe, les aides auditives Phonak Audéo B-direct fonctionnent comme un casque sans fil et vous permettent d'écouter la télévision (TV Connector Phonak) ou de prendre des appels téléphoniques en direct (Bluetooth), comme avec un kit mains libres.

Pour mieux profiter de la vie et de vos proches.
> *Audition Conseil, Schœlcher, tél 05 96 71 61 71 ; Le Marin, tél 05 96 51 33 29 ; Sainte-Marie, Ccial Lassalle, La Kasavie, tél 05 96 63 52 72*

Excellente qualité sonore stéréo.

4



Swept Away LA GRANDE CLASSE

La monture des Swept Away Polarized est conçue en acétate. Leurs verres sont anti-reflet et anti-rayure afin d'assurer confort et résistance. Ces lunettes Maui Jim sont disponibles en couleur blue/raspberry avec des verres neutral grey polarized.

> *Lynx Optique*

Finitions irréprochables pour un look so chic !

5



Framboise Cétones MINCE NATURELLEMENT !

Peau d'orange, adipocytes, culotte de cheval... ? Framboise Cétones de Solaray contribue à vous faire perdre du poids dans le cadre de votre régime alimentaire. Les cétones de framboises activent la libération de l'adiponectine, hormone très présente chez les personnes ayant un faible niveau de graisse.

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

Agit sur la satiété.

2



Équilibre féminin FINI LES RÈGLES DOULOUREUSES !

À base de gattilier, calcium, magnésium et vitamine B6, la formule Équilibre féminin de HDNC - Harmony Dietetics contribue à diminuer les signes associés à un dérèglement hormonal, aux règles irrégulières ou absentes, à réguler le cycle menstruel et à atténuer les troubles qui y sont liés (migraine, acné...). Pour vivre pleinement sa féminité !

> *Points de vente conseils*

Améliore également la qualité osseuse et soutient l'équilibre nerveux.

6



Atelier du faubourg RAFFINEMENT

Élegante et discrète, cette monture l'Atelier du Faubourg en titane noir mat rectangulaire procure un confort optimal à son porteur. L'extrémité intérieure des branches, discrètement colorée, apporte une touche originale et raffinée.

> *Exclusivité Lynx Optique*

Très agréable à porter grâce à son poids plume.

bien-être



Green condom

Une Suissesse de 32 ans a lancé une marque de préservatifs sans gluten, sans goût, sans odeur ni substances d'origine animale. Des préservatifs 100 % végans pour les plus regardants des amants !

Bombez le torse

À moi, le joli décolleté

PAR COCOZABRICO

Discrète ou généreuse, la poitrine est un atout charme qu'il ne faut pas négliger ! Accessoires, produits de beauté, maquillage, sous-vêtements... voici comment sublimer vos tenues de fête d'une touche de sensualité.



1 On fait peau neuve !

La peau de la poitrine, comme le reste du corps, accumule les peaux mortes. Un gommage une fois par semaine permettra de nettoyer l'épiderme. Mais attention, le choix du produit doit être adapté à votre type de peau. Les peaux sensibles éviteront les gommages trop abrasifs.

Recette maison

Voici une recette qui convient à toutes les peaux. Testez-la au préalable sur l'intérieur de votre poignet pour repérer une éventuelle réaction allergique.

- 1 yaourt nature
- 1 càs de miel
- 1 jus de citron (environ 2 ml)
- 1 càc de sucre fin



Mélangez les ingrédients et appliquez sur l'ensemble de votre décolleté. Massez avec des mouvements amples et doux. Inutile d'appuyer, il ne s'agit pas d'agresser votre peau. Rincez.

2 On hydrate et on masse

Plus fine, la peau de la poitrine est donc plus sensible. Comme la peau du visage, elle nécessite des soins spécifiques. Rendez-vous en pharmacie pour des conseils adaptés à vos besoins. Huiles, crèmes ou gels, les produits préservant l'hydratation de la peau ne manquent pas. Une fois votre choix fait, un massage de type effleurage du bas vers le haut contribuera à rendre votre peau plus ferme.

3 On choisit le bon soutien-gorge

Selon l'effet recherché, discret ou affirmé, choisissez-le en fonction de sa forme. Le soutien-gorge balconnet ou corbeille sont ceux qui favorisent le galbe de la poitrine. Le push-up donnera l'impression d'avoir une poitrine plus généreuse en la projetant vers l'entre-bonnet. Le triangle et le bonnet profond sont réservés à celles qui ne souhaitent pas de galbe.



...



4 On se maquille

Le grand classique : l'huile pailletée. Elle est indétronnable pour une peau qui capture la lumière et donc le regard... La nouvelle tendance : les paillettes. On en met en grosse quantité. Des paillettes disposées pour surligner le V du décolleté.



5 On met en valeur le cou

Ça y est, vous êtes prête : tenue choisie, maquillée. Il ne manque plus que le collier ! Selon votre tenue, préférez le ras-de-cou ou choker si vous portez un col rond, carré ou des bretelles. Attention, ce collier n'est plus un atout si vous n'avez pas le cou très long. Le sautoir, si vous portez un col en V, un col bateau ou une chemise déboutonnée. Le collier cascade ou le collier plastron aux couleurs clinquantes, si vous portez un bustier, un col asymétrique ou en V.



Highlighter ou contouring ?

La technique du highlighter

Appliquez sur le décolleté un illuminateur liquide, seul ou mélangé à votre fond de teint. Préférez à vos doigts l'utilisation d'une éponge à maquillage en forme d'œuf ou un pinceau plat. Ils permettent de mieux travailler la matière. Pour finir, appliquez un fixateur.

La technique du contouring

Pour donner l'illusion d'une poitrine plus en volume, tracez un arc de cercle au-dessus de chaque sein avec un crayon un à deux tons plus foncés que la peau. Dégradez au crayon vers le bas. Appliquez ensuite l'illuminateur en suivant le dégradé du crayon pour accentuer l'effet recherché. Pour finir, appliquez un fixateur.

Frantz Némorin, artiste make-up.



Boucles d'oreilles
OFFERTES

4 X
74€
Parure boules or
375 millièmes



GAGNEZ
des billets d'avion
avec
AIRCARAÏBES
PôP ou FoF
Paris AR*

Pour Noël,
commandez
sur
CREOLISSIME
Le concept créatif

Or 375 millièmes :
boucles d'oreilles
et collier boules alternées
Parure : 339^{€90} = 296[€]

Voir conditions de jeu en magasin.

 **EUROGOLD**
creolissime.com

BAS-DU-FORT - DESTRELAND - MILENIS - DESMARAIS

GALLERIA - PERRINON - DILLON - PLACE D'ARMES - OCEANIS - BATELIERE

 Eurogold antilles



TANGLE
TEEZER®

LA brosse
qui démêle
tous les **nœuds** !

MODÈLE COMPACT
HELLO KITTY

MODÈLE THICK AND CURLY

MODÈLE ULTIMATE FINISHING

MODÈLE MAGIC FLOWERPOT

- **Démêlage instantané** des cheveux secs ou humides
- **Sans douleurs,** sans pleurs
- **Forme ergonomique** pour un coiffage facile



Guadeloupe : tél. 05 90 99 80 09
Martinique : tél. 05 96 50 85 13
contact@appharm.fr

EN PHARMACIE



Précieux liquide

Essentielle

huile de niaouli

© WIKIPEDIA

PAR CORINNE DAUNAR

S'il ne fallait en avoir qu'une, ce serait celle-là ! Antiseptique, purifiante, décongestionnante, l'huile essentielle de niaouli est la "star" de l'aromathérapie.

Arbre imposant, parfois comparé à l'eucalyptus compte tenu de sa grande résistance, on le retrouve beaucoup en Océanie, parvenant même, au gré des vents, sur les côtes de Madagascar. En Nouvelle-Calédonie, il est l'emblème de toute une culture et le fier représentant de la première région à en avoir percé les mystères. À Gomen,

...



...

petit village de l'ouest de l'archipel, on distille traditionnellement ses rameaux pour en extraire la précieuse huile essentielle. L'arbre est largement reconnaissable à son tronc élancé et noueux pouvant atteindre plus d'une vingtaine de mètres. Pratique, il est exploité pour son bois, dont l'écorce éclatée fait songer à l'eucalyptus, pour ses fleurs, dont le miel est un délice, et pour ses feuilles dans la production de la précieuse huile. L'huile de niaouli est reconnue comme un puissant bactéricide, antiviral et antifongique. C'est aussi un stimulant immunitaire et veineux. Naturellement, côté peau, c'est un bon agent anti-infectieux qui permet de traiter les démangeaisons ou inflammations (plaies, furoncles, psoriasis, herpès labial...), participant aussi à une meilleure cicatrisation. Certains l'utilisent même contre les moustiques, en répulsif ou pour soulager la piqûre, tandis qu'elle pourra être appliquée sur une peau irritée par une trop longue exposition au

soleil. En ORL, elle fait des merveilles ! Elle est un remède efficace contre les obstructions de canaux, otites, sinusites, bronchites, gripes ou rhumes. Son odeur puissante et décongestionnante aide à dégager le nez. Côté bienfaits circulatoires, elle est recommandée pour soulager les jambes lourdes en stimulant la circulation du sang et de la lymphe. Également pour prévenir les varices. Enfin, elle est aussi indiquée sur le plan psycho-émotionnel pour calmer les angoisses, favoriser la concentration et diminuer le stress.



Massage, bain...

Son utilisation est particulièrement adaptée en massage, bain et diffusion. Produit actif très concentré, l'huile essentielle de niaouli ne doit pas être utilisée pure sur la peau car elle peut provoquer des irritations et allergies. Incorporez quelques gouttes dans vos produits de massage pour soulager vos muscles et détendre vos articulations. En crème et lait, elle est également indiquée pour assouplir la peau. Pour les infections hivernales, appliquez 1 à 2 gouttes diluées, sur la nuque, derrière les oreilles et la gorge. Pour une bronchite, massez le thorax et le haut du dos en la diluant à 20 % dans une huile végétale bio. En cas de nez bouché, respirez quelques gouttes sur un mouchoir ou utilisez un diffuseur. Ne pas utiliser chez l'enfant avant 7 ans, chez les allergiques ni pendant la grossesse sans avis médical.

© ISTOCKPHOTO, WIKIPEDIA



RHUME, RHINITE, SINUSITE...

Nez bouché, nez qui coule ?
Respirez naturellement !

Le **Spray Nasal Hypertonique PuresSENTIEL Respiratoire**,

une solution d'origine 100 % naturelle (associant eau de mer, échinacée, propolis, eau florale de romarin et 4 huiles essentielles), non irritante, sans vasoconstricteur chimique, sans parfum ni conservateur, nettoie, humidifie et dégage le nez. Efficace dès les premières minutes, son action immédiate libère et assainit les muqueuses encombrées.

À choisir sans hésiter dès les premiers symptômes pour retrouver votre confort respiratoire! Idéal pour toute la famille et les enfants dès 3 ans.

EFFICACE DÈS LES 1^{RES} MINUTES*

NON IRRITANT



DÈS LES PREMIERS FROIDS, PASSEZ À LA FRICTION !

Avec la première **Friction Pectorale PuresSENTIEL RESPOK®**, 100 % d'origine naturelle !

À adopter dès les premiers signes de refroidissement. Ses 19 huiles essentielles associées au menthol naturel apportent un effet apaisant et calmant grâce au massage. Facile à utiliser, cette friction non grasse et non collante agit dès l'application sur la zone pectorale.

PuresSENTIEL

RESPIRATOIRE

L'efficacité à l'état pur

+ En pharmacie - puresSENTIEL.com    

Le Spray Nasal hypertonique PuresSENTIEL Respiratoire, dispositif médical, est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire les instructions avant usage. Octobre 2017. *Effet décongestionnant immédiat dès les 1^{res} minutes - étude clinique PuresSENTIEL - 32 volontaires - 8 jours - sous contrôle médical.



Confidences

Couple : *ce que pensent les hommes !*

PAR THOMAS THURAR

Vous rêvez de savoir ce qu'il se passe dans leur tête ? Comprendre ce qu'ils attendent d'une relation de couple ? Cerner leurs véritables envies ? Plusieurs d'entre eux ont accepté de dévoiler leurs secrets... sans langue de bois.

Certains prénoms ont été modifiés.

"Qu'elles nous prennent comme on est !"

Je ne recherche pas la perfection. Le couple, c'est avant tout un partage, de tout, des joies comme des peines. Ce qui est fondamental, c'est d'avoir une vision commune de la relation à deux. Il peut y avoir des divergences bien sûr, mais il faut un socle commun. Mon attente principale, c'est qu'elles nous prennent comme on est, sans détour. Le plus difficile, c'est que le couple perde. Ce qui peut nous perdre, c'est de toujours vouloir plus, cette quête d'un truc irréel, fantasmé. On est tous au fond de nous à la recherche d'un mythe féminin.

Charles, 50 ans, marié.

"Savoir prendre du recul."

Le temps ayant érodé un peu l'amour physique, maintenant c'est davantage un amour fusionnel. Ce que j'attends aujourd'hui de ma partenaire, c'est qu'elle m'épaule, qu'elle soit là pour moi et vice versa. Il faut aussi savoir prendre du recul, prendre un bol d'oxygène de temps en temps. Le sport, ça me sert à ça. Ça me permet de m'évader et elle aussi !

Gaétan, marié, 66 ans.

“On est passés du dominant au dominé !”

Je fais tout à la maison, la vaisselle, le ménage, les repas... Aujourd'hui, j'ai le sentiment d'en faire plus que ma compagne. J'aimerais qu'elle m'aide davantage pour ce qui est des tâches soi-disant réservées aux hommes comme le jardinage ou le bricolage. J'apprécierais qu'elle vienne m'aider à ramasser les herbes une fois la débroussaillouse passée, par exemple ! On est passés, nous les hommes, du dominant au dominé !

Jérôme, 46 ans en couple, 2 enfants.

“Sortir des sentiers battus.”

Le maître-mot à mes yeux est connivence. On s'écoute, on se respecte, on s'intéresse à l'autre, on a confiance en l'autre, en ses capacités. Il faut aussi être respectueux de ce qu'est l'individu au sein de ce couple. Une organisation où chacun évolue dans sa sphère et interagit avec l'autre par envie et non pour répondre à telle ou telle règle. Et la sexualité est manifestation de cette complicité. Dans une précédente relation, nous n'étions jamais sur la même longueur d'onde. C'est au couple de trouver son rythme sans que l'un se sente frustré sexuellement et l'autre obligé. Après, il y a aussi des envies que la jalousie ne peut pas entendre... J'aimerais aussi sortir des sentiers battus et ne pas rester dans le conformisme.

Philippe, divorcé, en couple, 2 enfants.

“Une sexualité épanouie.”

J'attends une affection mutuelle : de l'attention, des câlins, du sexe, du respect et du soutien. Sans détour, je pense aussi que, sans une sexualité épanouie, sans une fréquence mais surtout une qualité satisfaisante, le couple est en danger ! J'attends également de ma partenaire du dialogue, pas de “blabla”, une vraie connivence et l'expression des sentiments, des émotions. Sans ce dialogue, il est facile de tomber dans l'interprétation des humeurs, des expressions. Les interprétations sont souvent fausses, sources d'incompréhensions et de conflits.

Mathis, 46 ans divorcé et pacsé, 3 enfants.

“Plus de sexe.”

Être en couple, c'est partager des choses. Les enfants, les loisirs, les bons moments, les sorties, les soirées entre amis... C'est agréable d'avoir quelqu'un avec qui dormir le soir, de sentir une présence à côté de soi. De mon couple, j'attends aussi plus de sexe, pas en terme de qualité mais en terme de quantité. Il faut l'avouer, les femmes ne sont pas faites physiologiquement comme nous.

Frédéric, 46 ans, divorcé et remarié, 4 enfants.

“Un épanouissement mutuel.”

Il faut que la relation soit un épanouissement pour tout le monde, que chacun y trouve son compte. C'est une relation de confiance. Quand on est en confiance, on peut être soi-même. J'aime que chacun exprime ses sentiments sans toutefois que cela devienne étouffant ! La sexualité, ce n'est pas une fin en soi. C'est un aspect à ne pas négliger, mais ce n'est pas le point essentiel dans une relation.

Karl, 32 ans, en couple.

“Trop dépendante.”

Même si la vie de couple ne se réduit pas à une vie sexuelle, c'est quand même une chose essentielle ! Oui, j'ai des envies. Je ne suis pas en couple simplement pour avoir des enfants et fonder une famille. J'aimerais lui faire l'amour le matin ou en pleine nuit, ce qu'on ne fait plus avec les enfants et la fatigue. J'aimerais aussi que notre relation à l'intérieur du couple soit plus équilibrée. Ça m'embête que ma compagne soit dans une dépendance matérielle vis-à-vis de moi. Ce n'était pas ma conception du couple... Ce que je détesterais dans un couple ? Être fliqué. D'ailleurs, ça ne pourrait pas durer.

Alain, 47 ans en couple, 2 enfants.

Idées lumineuses

Des suspensions de Noël originales !



PAR BARBARA KELLER

Pour un arbre de Noël réussi, voici quelques idées de boules et suspensions à réaliser en un rien de temps chez soi. Pour une déco fun et festive !



Ange gardien

Un bricolage dédié aux ramasseurs de coquillages et amateurs de coquilles Saint-Jacques. Quatre coquillages suffisent pour un résultat angélique !

- Choisissez des coquilles claires, voire blanches. Une coquille Saint-Jacques pour le corps, deux plus petites pour les ailes (ou des palourdes) et une petite coquille pour la tête.
- Côtés incurvés vers le haut, collez les deux ailes sur la partie pointue et bombée de la coquille Saint-Jacques. Utilisez une colle forte ou néoprène. Laissez sécher.
- Au sommet, collez la plus petite coquille en guise de tête d'ange.
- Terminez en offrant une collerette à votre personnage, formée de perles ou de sequins.
- Collez un cordon ou ruban derrière la tête pour pouvoir suspendre la décoration.



Pistaches en étoile

Cette réalisation se fait normalement à base de pétales de pommes de pin. Nous les avons remplacés ici par des coquilles de pistaches.

- Découpez une forme d'étoile d'au moins 20 cm de longueur dans un panneau en liège ou du gros carton.
- Récupérez des coquilles de pistaches.
- Appliquez de la colle sur l'ensemble de la forme étoilée.
- Collez une à une les coquilles en commençant par les bords. Remplissez ensuite l'intérieur.
- Pour un effet traditionnel et naturel, laissez l'étoile telle quelle, dans sa teinte d'origine. Ou peignez-la au spray doré ou argenté.
- N'oubliez pas de coller un ruban à l'arrière pour suspendre votre étoile, reine du sapin.



Cœur à facettes

Des formes faciles à réaliser avec des boules en polystyrène achetées en magasin de bricolage. Un vrai coup de cœur !

- Découpez un cœur dans la boule en polystyrène.
- Fixez un ruban au sommet de votre cœur à l'aide d'une ou deux épingles qu'il suffit d'enfoncer dans le polystyrène.
- Récupérez deux vieux CD et découpez-les en petits morceaux.
- Disposez les morceaux sur votre cœur à la manière d'une mosaïque, c'est-à-dire en laissant un petit espace entre les morceaux. Collez. Attention, la colle néoprène fait fondre le polystyrène. Préférez donc une colle vinylique blanche.
- Une fois votre collage terminé, votre cœur s'illumine de beaux reflets irisés !



Ampoule bonhomme de neige



Redonnez vie à vos anciennes ampoules à incandescence.

- Peignez deux ampoules en blanc et aspergez-les de spray à paillettes.
 - Une fois sèches, dessinez en noir les yeux, la bouche et les boutons du bonhomme au feutre indélébile, à la peinture noire ou à la peinture à relief. N'oubliez pas le long nez carotte en orange.
 - Collez deux brindilles de bois sur les côtés de l'ampoule pour faire les bras.
 - Vous pouvez aussi munir votre bonhomme d'une petite écharpe nouée autour du cou, coupée dans une bande de feutrine. Une petite chute de tissu madras peut aussi servir de coiffe créole à coller autour du culot.
- Terminez en nouant une cordelette au culot de l'ampoule afin de la suspendre. Attention, l'ampoule en verre peut se briser. Gare aux éclats !



Mini sapins de pailles

Rien de plus simple que ces adorables petits sapins en pailles à boire. Si vous ne disposez pas de pailles colorées, customisez celles que vous avez.



- Collez entre elles trois pailles sur leur longueur pour obtenir le tronc du sapin. Laissez sécher.
- Pendant ce temps, coupez une douzaine de pailles de façon décroissante afin d'obtenir une forme pyramidale. Collez-les de la plus longue à la plus courte sur le tronc du sapin. Si le tronc est trop long, coupez-le afin de garder de jolies proportions.
- Collez une cordelette à l'arrière de votre montage, puis décorez votre sapin de manière festive à l'aide de strass ou gommettes autocollantes.

Petits rennes en liège



- Munissez-vous de quatre bouchons en liège. Un bouchon entier pour la tête, un bouchon entier pour le corps, un bouchon coupé au 1/3 pour le cou et deux bouchons coupés aux 2/3 (chacun étant ensuite coupé en deux dans le sens de la longueur) pour les pattes.
- Collez comme sur le modèle en faisant attention à bien positionner la tête du renne vers l'avant et le corps vers l'arrière.
- Récupérez deux petites branches de bois pour réaliser les bois du renne. Insérez-les au sommet de la tête dans deux trous percés à l'aide d'un clou.
- Faites apparaître le nez à l'aide d'une tête d'épingle rouge à piquer dans le liège.
- Pour les yeux, piquez deux têtes d'épingles noires au milieu du bouchon.
- Autour du cou, fixez une corde fine qui servira à suspendre le renne. Nouez un ruban aux couleurs de Noël.





Optic 2000

Une nouvelle vision de la vie

EN EXCLUSIVITÉ

à partir de

149€*

**KARL
LAGERFELD**

KARL.COM #KARLLAGERFELD

www.optic2000.com

*149 euros prix de vente maximum conseillé applicable sur certains modèles solaires sans correction de la sélection Karl Lagerfeld présente dans les points de vente Optic 2000 et sur optic2000.com. Prix valable uniquement du 1^{er} juin au 31 août 2017. Exclusivité Optic 2000 sauf points de vente et corners Karl Lagerfeld. Photos non contractuelles. Les modèles peuvent varier selon les points de vente. Mai 2017. SIREN 326 980 018 - RCS Nanterre.

Optic 2000

Immeuble Hexagone - Zone de Champigny • 97224 DUCOS

Tél. : 05 96 55 98 30

C^{tre} C^{ial} LASSALE • 97230 SAINTE MARIE

Tél. : 05 96 69 23 83

13, rue Victor Hugo • 97220 LA TRINITÉ

Tél. : 05 96 58 37 84

Entre le végétarisme, le végétalisme ou le véganisme, on s'y perd un peu ! Tour d'horizon de ces nouvelles pratiques alimentaires avec Isabelle Lenghat, diététicienne-nutritionniste.

Exclusif

Les régimes “sans” : une nouvelle tendance !

Le végétarisme

Un régime qui exclut les viandes, les volailles, les poissons et les fruits de mer, mais accepte les sous-produits animaux comme le lait, le fromage et les œufs. Ce qui permet de ne pas subir de carences en vitamines B12, présentes uniquement dans les produits d'origine animale. Mais attention à ne pas confondre le végétarisme avec le pescetarisme (du latin *piscis* signifiant “poisson”). Le pescetarien ne mange ni viande rouge ni viande blanche, mais du poisson et des fruits de mer.

✓ **Les bienfaits :** “Plus de fibres, moins de graisses saturées et donc moins de maladies cardiovasculaires, de diabète, de cancers et d'obésité”, décrit Isabelle Lenghat, diététicienne-nutritionniste.

✗ **Les dangers :** “Si cette pratique alimentaire est mal gérée, il peut y avoir une carence en fer. Attention aux enfants, aux adolescents, aux femmes réglées ou enceintes !”



Le végétalisme

Le végétalien reprend les codes du végétarien mais bannit tous les produits issus et dérivés des animaux (produits laitiers, miel, œufs, etc.). Une pratique que l'on retrouve chez nous dans l'alimentation "ital" issue du régime rastafarien.

✓ **Les bienfaits** : les régimes excluant les produits animaux ont été associés à un risque moindre d'hypertension, d'obésité, de diabète de type 2 et de certains cancers.

✗ **Les dangers** : "Mais s'il n'y a pas substitution par des protéines végétales, il y a un risque de carences en protéines, en acides aminés, en fer, en vitamines B2 et B12 et en zinc", note Isabelle Lenghat. Selon une étude menée à l'université de Bristol en Angleterre, des carences en vitamine B12 peuvent mener jusqu'à la dépression. Car cette vitamine est essentielle au fonctionnement de notre cerveau et de notre système nerveux. Attention donc aux populations les plus fragiles (enfants, adolescents, femmes enceintes, etc.).



© ISTOCKPHOTO

Le véganisme

Être végan, c'est plus qu'être végétalien. C'est une philosophie de vie. Il s'agit d'éliminer toutes les formes possibles d'exploitation et de cruauté envers les animaux. Ainsi, les végans proscrivent le cuir ou la fourrure.

✓ **Les bienfaits** : ce régime comporte les mêmes bienfaits que le végétalisme.

✗ **Les dangers** : ce régime, s'il est trop riche en sucres raffinés (sodas) et en mauvaises graisses (frites), augmente le risque cardiaque (*Journal of the American College of Cardiology*).

Le flexitarisme

Les flexitariens privilégient les légumes, mais s'autorisent à manger de la viande occasionnellement. Une sorte de "végétarisme à temps partiel". Ils misent sur la qualité plutôt que la quantité. Manger de manière exceptionnelle une entrecôte bio, une volaille labellisée élevée en plein air, des œufs de ferme, plutôt qu'une viande premier prix tous les jours.

✓ **Les bienfaits** : ce sont les mêmes que le régime végétarien, avec peu de carences si on sait bien doser son alimentation.





Le crudorisme

Les crudivores mangent essentiellement des aliments crus ou cuits à une température inférieure à 40 °C. Les frugivores ne s'alimentent, eux, que de fruits, de légumes et de noix crus, excluant tout produit d'origine animale.

✓ **Les bienfaits** : "On fait le plein de vitamines, de sels minéraux et d'anti-oxydants", estime Isabelle Lenghat.

✗ **Les dangers** : attention au risque de toxoplasmose chez les femmes enceintes, "mais aussi aux fibres qui, consommées en grande quantité, peuvent être irritantes pour l'intestin. D'autant plus que crus, certains aliments peuvent être toxiques (aubergine, patate douce, etc.). Des carences en protéines pour le frugivore, en vitamines D et B, en minéraux, notamment le calcium, ont été observées", reconnaît Isabelle Lenghat.



Le régime paléolithique

Les "paléos" ne consomment que des produits naturels, non transformés, sans agriculture ou sans élevage, et de préférence d'agriculture biologique (viandes, poissons, œufs, fruits et légumes). Son origine tient au fait que, selon ses adeptes, le mode alimentaire de l'ère paléolithique n'entraînait pas de maladies dégénératives. Exit donc (pour les puristes) produits laitiers, céréales, légumineuses (lentilles, haricots, etc.), huiles et charcuteries. Certains s'autorisent de temps en temps une petite gâterie (thé, carré de chocolat, voire une coupe de champagne...).

✓ **Les bienfaits** : "Aucun additifs alimentaires ! Les multiples apports en végétaux (fruits, légumes, graines) apportent des fibres et un large panel de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments", décrit Isabelle Lenghat.

✗ **Les dangers** : "Gare aux carences en calcium, en vitamine D et en glucides lents. De plus, l'absence de fibres solubles peut impacter le microbiote (la flore intestinale)", résume la diététicienne.

Le sans gluten, sans lactose

"L'alimentation sans gluten consiste à exclure les céréales contenant du gluten (blé, orge, seigle et parfois avoine)", explique Isabelle Lenghat. Les pains, les pâtisseries, les pâtes et la semoule à base de blé sont donc interdits. Le régime sans lactose élimine, lui, les produits laitiers et ses dérivés.

✓ **Les bienfaits** : "Chez les malades cœliaques, un régime sans gluten bien suivi peut soulager de nombreux symptômes (diarrhées, ballonnements, perte de poids...). Chez les personnes sensibles au gluten, les troubles digestifs s'améliorent." De la même manière, une alimentation sans lactose peut diminuer ou faire disparaître les troubles digestifs (dans le cas d'une intolérance au lactose avérée).

✗ **Les dangers** : "Les personnes sensibles au gluten peuvent se sentir fatiguées, manquer d'énergie et perdre du poids, si ces céréales ne sont pas remplacées par un autre féculent", met en garde Isabelle Lenghat. Quant au régime sans lactose, "il peut entraîner une carence en calcium pouvant impacter le développement osseux chez les bébés, les enfants et les adolescents", alerte la spécialiste.



© ISTOCKPHOTO

Attention à l'orthorexie

Les scandales alimentaires, l'éloignement du producteur et du consommateur, la volonté de manger plus sain peuvent mener certains à l'orthorexie. "Il s'agit d'un trouble du comportement alimentaire qui pousse la personne à vouloir contrôler son alimentation jusqu'à l'obsession. La peur de manger, de se nourrir d'aliments "non sains" (mauvaises graisses, sucre raffiné, sel, pesticides, additifs...) est omniprésente. Elle génère une sélection réfléchie et maniaque des aliments qui s'étend, également, aux modes de préparation et de cuisson. L'orthorexie peut couper ces personnes de toute vie sociale. Un test simple (test de Bratman) permet de diagnostiquer ce trouble et d'orienter vers un suivi psychologique", explique Isabelle Lenghat, diététicienne-nutritionniste.



La Vie Claire
La bio est dans ma nature

LES PETITS
PRIX BIO

JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2017

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

70 PETITS PRIX **BIO**



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

Bouchée de chaleur

Boissons chaudes et festives !

PAR MSR

En attendant le père Noël, les boissons chaudes se dégustent en famille ! Réconfortantes et alléchantes, découvrez des recettes originales et parfumées mêlant douceur et gourmandise.

> Chocolat chaud créole

Quoi de plus réconfortant qu'un chocolat chaud ? Un retour en enfance qui réchauffe le cœur et le corps. Il suffit de sélectionner un chocolat de bonne qualité (pur cacao ou bâton de kako râpé) et de le parfumer selon vos envies, à la cannelle, à la vanille ou même au piment d'Espelette. Les plus gourmands peuvent ajouter une touche de chantilly.

Préparation

Dans une casserole, faites bouillir $\frac{1}{2}$ l de lait demi-écrémé. Ajoutez une boîte de lait concentré, de la cannelle, un zeste de citron et de la vanille. Ne laissez pas bouillir. Ajoutez ensuite le chocolat. Laissez consommer 10 min, toujours sans ébullition. Ajoutez une demi-boîte de lait concentré sucré. Laissez consommer 10 min. Puis, ajoutez de la maïzena délayée dans un peu d'eau. Laissez le chocolat s'épaissir légèrement. Servez bien chaud.

> Infusion d'hibiscus

Après le sirop et le punch groseille, on se délecte d'une infusion de groseille-pays. Boisson tonique, elle se prépare à partir des fleurs de groseille-pays (*Hibiscus sabdarifa*), riches en anthocyanosides. Ces colorants naturels protègent les vaisseaux sanguins du système nerveux.

Préparation

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Versez l'eau bouillante sur les fleurs fraîches ou sèches. Laissez infuser 10 min. Filtrez puis sucrez à votre convenance.

> Détox citron-gingembre

C'est une boisson excellente pour la digestion. Principal composé actif du gingembre, le gingérol (qui lui donne son goût piquant) accélère le transit intestinal et favorise l'évacuation de la bile vers l'intestin. Le gingembre a également des propriétés antitussives. Quant au citron, il est riche en vitamine C et facilite l'élimination des déchets dans l'organisme. Une combinaison parfaite pour les fêtes !

Préparation

Hachez finement 5 cm de gingembre et laissez infuser 20 min dans 1 l d'eau bouillante. Ajoutez le jus de 2 citrons et 2 càc de miel. Remuez. Versez dans des tasses en verre et décorez d'une feuille de menthe. Idéal pour booster votre foie !



> Golden milk

Boisson tendance dans les grandes villes du monde, ce lait d'or est un lait de coco aux épices (poivre et curcuma). Originaire d'Inde, il est bu comme remède santé selon la tradition ayurvédique. Et pour cause, l'alliance poivre-curcuma est détonante ! La pipérine du poivre booste les effets de la curcumine du curcuma. Cette dernière contient des centaines de substances thérapeutiques aux vertus anti-oxydantes, anti-inflammatoires, anti-infectieuses. Le curcuma est d'ailleurs étudié pour ses vertus anticancer.

Préparation

Versez un verre de lait de coco dans une casserole et délayez 1 càc de poudre de curcuma. Une fois le mélange homogène, versez un second verre de lait. Mélangez bien pour éviter les grumeaux. Faites chauffer à feu doux. Quand le lait commence à fumer, ajoutez 2 càs d'huile de coco. Arrêtez la cuisson juste avant l'ébullition. Hors du feu, ajoutez une grosse pincée de poivre. Sucrez au miel.

> Vin chaud aux épices

Le vin chaud est une boisson composée de vin rouge et d'épices. Il est ensuite sucré au miel ou au sucre selon les goûts. Dans le monde, il existe de nombreuses variantes de ce breuvage, avec ou sans cannelle, cardamome, badiane, gingembre, clous de girofle, noix de muscade et vanille. On trouve même des recettes avec du poivre ou du piment ! Attention cependant à ne pas abuser de cette boisson. Nombreux sont ceux qui sous-estiment sa teneur en alcool (il ne s'évapore pas entièrement à la cuisson).

Préparation

Lavez 3 oranges (de préférence bio). Pressez le jus de deux d'entre elles et coupez la troisième en rondelles. Versez 1 l de vin rouge dans une casserole. Ajoutez le jus d'orange ainsi que 50 à 100 g de sucre de canne et portez à ébullition. Ajoutez 3 petits bâtonnets de cannelle en morceaux, 2 clous de girofle et 2 étoiles de badiane. Couvrez et laissez infuser 15 min. Répartissez les rondelles d'orange dans des verres et versez le vin chaud. Décorez d'un petit brin de menthe et servez immédiatement.



© ISTOCKPHOTO

DÉCOUVREZ TOUTE LA PUISSANCE DES CHAMPIGNONS



NOUVEAU



LAB VERIFIED

Le logo Lab Verified symbolise les hauts standards de qualité des produits. Il garantit que les produits ont fait l'objet de contrôles d'identification, de pureté et de puissance.



SOLARAY®

NORIA
DISTRIBUTION S.A.R.L.

Disponibles dans les points de vente conseil
(+33)0468354131 • www.noria-distribution.com

Digestion difficile ?
Ballonnements ?

CITRATE DE BÉTAÏNE
UPSA 2G[®]



Pas avant 15 ans

Soulage efficacement les troubles de la digestion



Hépatant !

5 aliments bons pour le foie

© ISTOCKPHOTO

PAR ANNE DE TARRAGON

Prendre soin de son foie est primordial. C'est un organe jouant un rôle majeur dans notre métabolisme. En prévision des excès de fin d'année, découvrez les aliments bénéfiques pour son fonctionnement.

Discret autant qu'il est volumineux, silencieux autant qu'il est utile, le foie se loge dans notre thorax. Avec ses 1,5 à 2 kg, c'est le plus gros organe du corps (plus gros que le cerveau !) et ses fonctions sont essentielles. C'est ni plus ni moins une station d'épuration du flux sanguin, une usine à synthétiser les nutriments, à réguler les hormones et à produire des enzymes. Il fabrique chaque jour 1 l de bile. Celle-ci est stockée dans la vésicule biliaire avant d'être libérée au moment des repas pour digérer les aliments, notamment les graisses. Le foie, cet infatigable travailleur de l'ombre, œuvre donc nuit et jour pour notre santé. C'est pourtant un organe peu et mal connu. Une personne sur quatre ne sait d'ailleurs pas où il est situé. Peut-être parce qu'il est caché derrière les côtes, juste sous les poumons, à l'opposé du cœur. Il possède deux lobes, est très mou, rempli de sang et très rouge, du moins quand il va bien. Car il peut souffrir en silence.

Du moins dans un premier temps, car quand il parle enfin, c'est que l'affection est déjà grave. Ses maladies sont sournoises. Rien à voir avec la bien connue et mal nommée "crise de foie". Lorsque l'on a des nausées, des maux de ventre et la sensation d'avoir trop mangé, ce n'est pas le foie qui se manifeste mais notre estomac...

MÉDICAMENTS

Ce qui n'empêche pas le foie de ne pas aimer du tout les aliments gras, sucrés, les laitages, l'alcool et les médicaments (et particulièrement le paracétamol qui l'empoisonne à raison de 4 g par jour). Les médecins sont unanimes : il faut prendre soin de son foie au quotidien. Si on a une bonne hygiène de vie avec une alimentation équilibrée qui privilégie les fruits et légumes, si on évite de boire de l'alcool, si on pratique une activité physique quotidienne, il n'y a aucune raison qu'il aille mal. Voici toutefois quelques aliments qui vous aideront à maintenir sa bonne santé.



1. L'ail

L'ail, qu'il n'est pas nécessaire d'utiliser en grande quantité, permet de nettoyer le foie. Il est en effet constitué d'alicine et de sélénium qui activent les enzymes déjà présentes naturellement dans le foie. Ce phénomène accentue l'élimination des toxines du corps. C'est un anti-oxydant, antibiotique et antifongique. S'il est légitimement rebutant d'avaler une gousse d'ail à jeun le matin, préférez une préparation à base de miel et d'ail. Coupez des gousses dans un récipient en verre et recouvrez-les de miel. Laissez reposer une semaine. Puis, consommez chaque jour une cuillère.



2. Le curcuma

Il a des propriétés antiseptiques, anti-oxydantes et hypocholestérolémiantes. Les chercheurs ont mis en évidence l'intérêt du curcuma pour protéger le foie contre des maladies telles que la stéatose hépatique non alcoolique. La stéatose est caractérisée par une infiltration de graisses dans les cellules du foie. Le risque de développer une stéatose hépatique non alcoolique est élevé chez les diabétiques et chez les obèses. Et puisque le curcuma pousse dans nos régions, n'hésitons pas à en faire bon usage !



3. L'avocat

Des chercheurs japonais ont mis en avant cinq composants chimiques de l'avocat, dont les principes actifs protègent la glande hépatique. Bien sûr, l'avocat est très gras. Pourtant, il ne comporte que des acides gras mono-insaturés permettant de réduire le taux de cholestérol dans le sang. Il est également riche en vitamines E et C, en potassium, folates et fibres.

4. L'huile d'olive

Elle est riche en acides gras essentiels, en oméga-3, tout comme les huiles de graines de lin et de noix. Elle aide à réduire le cholestérol, contribue à purifier les toxines et à lutter contre les inflammations. On peut en prendre une cuillère le matin ou choisir de l'utiliser en cuisine ou en assaisonnement.



© ISTOCKPHOTO



5. Le citron

Riche en vitamine C et en minéraux, le citron bu en jus frais le matin à jeun stimule les fonctions hépatiques, augmentant la production d'enzymes par le foie. Il facilite également la digestion, redonne de l'énergie et "nettoie" l'organisme. C'est un remède efficace et plutôt agréable, comparé à la gousse d'ail !

Nature & Innovation

Fitoform

Libère Élimine

Kinokaf.com/abnatur

Changements de saisons, stress,
pollution, alimentation trop riche
ou avant un régime...

SOUTIEN DES ÉMONCTOIRES

- ▶ Santé du foie
- ▶ Élimination urinaire
- ▶ Peau nette
- ▶ Libération des voies respiratoires



DÉPURATIF, UN PRODUIT :

- ✓ sans conservateur
- ✓ sans colorant dans les formules
- ✓ convenant aux végétariens

 FABRICATION FRANÇAISE

Distributeur exclusif : Pharm'Up SAS

*Plus de renseignements sur www.fitoform.com

Nature & Innovation

Sport 3.0

Le fitness du futur

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

L'univers du fitness évolue à grande vitesse. Nouvelles structures, nouveaux concepts, nouveaux publics. Vous pourrez bientôt faire du sport dans des univers virtuels, vivre de nouvelles expériences tout en prenant soin de votre corps.

Immersive Fitness

Bientôt, vous entrerez dans des "cubes immersifs" équipés de murs d'images. Vous pratiquerez votre discipline favorite devant un écran incurvé sur lequel sont projetés des images en haute définition. Vous brûlerez vos calories dans ce qui ressemblera à une salle de cinéma. Une expérience audiovisuelle sensationnelle. Vous voilà pédalant à toute vitesse dans un virage à 90°. Autre possibilité, la réalité virtuelle. Enfilez vos lunettes 3D et plongez dans un monde onirique dans lequel vous pouvez vous déplacer, bouger et interagir. Pratiquer la zumba en haut d'un gratte-ciel branché de New-York ou taper dans des cibles virtuelles lors de votre cours de bodycombat. Demain encore, vous découvrirez sous vos pieds des planchers numériques qui vous permettront de jouer en interagissant avec des dalles qui s'allument ou s'éteignent, en fonction du jeu choisi.



© ISTOCKPHOTO

Biking interactif

Affûtez vos mollets dans des cours de biking interactifs qui reconstituent une course sur un écran géant, avec un système 3D de simulation et un coach qui vous encourage. Vous pourrez participer à des compétitions avec un grand nombre de coureurs. Ils pourront se trouver dans n'importe quel endroit du monde et seront connectés en même temps que vous. Une nouvelle technologie 3D, RealWeather, va révolutionner cette pratique du cyclisme grâce à la réalité virtuelle. Vous pédalerez dans un monde virtuel en 3D, recréant les phénomènes atmosphériques en temps réel, comme la pluie, le soleil, le vent ou la neige. À l'arrivée, vous serez classé et vous pourrez diffuser vos exploits sur les réseaux sociaux.

Fitness santé 3.0

Le fitness s'inscrit dans une logique de santé 3.0. Vous aurez ainsi des indications en temps réel sur votre condition physique. Un spécialiste de ces données vous expliquera où en est votre condition physique. Et, grâce à une application dédiée, votre coach 3.0 vous concoquera une séance sur mesure, basée sur ces données. 72 % des adhérents de salles de sport souhaitent d'ailleurs pouvoir consulter leurs statistiques sportives partout et à tout moment.



© ISTOCKPHOTO

Fitness vert

Dépensez-vous en produisant votre propre énergie et préservez la planète ! Des entreprises lanceront bientôt un concept de salle de sport où l'énergie dépensée par les sportifs sera transformée en énergie réelle. Ainsi, les machines de sport seront équipées d'un système dynamo, relié à un boîtier permettant de transformer l'énergie dépensée en énergie utile. Avec pour objectif de récupérer 75 % de l'énergie dépensée par le sportif. Votre vélo elliptique produira jusqu'à 2 000 Watts par heure, l'équivalent de 17 h de télévision écran plat ou de 40 h d'ordinateur.

Coach expert

Profitez du service de coaches experts, capables de vous conseiller sur de nouvelles stratégies nutritionnelles. Publics visés : les obèses ou personnes en surpoids. En plus des séances de fitness, votre coach du futur vous proposera également un programme visant à vous rééduquer, en s'appuyant sur les dernières découvertes en matière de santé. Vous consommerez des aliments anticancers, des oligoéléments anti-oxydants, des aliments à indice glycémique bas et à dominante alcalins. Grâce à ce régime sport-nutrition, vos indicateurs biologiques passeront au vert, pour votre plus grand bonheur !

Silver Fitness

Le fitness s'adapte à tous les profils, particulièrement celui des seniors. Des seniors de plus en plus actifs et de plus en plus nombreux, qui se verront offrir un fitness attractif leur permettant de lutter contre les effets du vieillissement et de maladies liées à l'âge, telle que la maladie d'Alzheimer. Du cardiotraining pour préserver le système cardiovasculaire, du renforcement musculaire pour lutter contre l'ostéoporose et de la souplesse pour prévenir les chutes. Le prof de fitness du futur devient un acteur de santé, capable de vous faire gagner des années d'espérance de vie.

Stimium®

SPORT NUTRI-PROTECTION

Sandy 33 ans,
Infirmière.

Enchaîne travail de nuit
et 3 sorties par semaine,
pour la préparation de
son 1er semi-marathon.
Sera au top de sa forme
le jour J.
Merci Stimium !

#MonRelaisForme

Nouveau

La 1ère gamme de Sport Nutri-Protection 100% développée pour les sportifs.

Le sport est déterminant pour entretenir et améliorer sa forme physique. Il peut également entraîner baisses de forme et déséquilibres physiologiques qui touchent l'outil premier : le corps.

La nouvelle gamme Stimium® est spécialement conçue pour la **protection, l'endurance et la récupération** de tous les sportifs.

Elle est formulée avec des **ingrédients de qualité et reconnus pour leurs actions**, comme le malate de citrulline, qui a fait l'objet d'études prouvant qu'il intervient dans le processus de récupération et d'élimination des déchets.



WWW.STIMIUM.COM

La gamme Stimium est une gamme de compléments alimentaires, qui ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.
* sur le malate de citrulline

PAR MSR

Le ballon de gym, aussi appelé swiss ball, est l'outil idéal pour sculpter ses abdominaux. Très utilisé par les coaches sportifs, il permet de travailler en profondeur.

Sa ka woulé !

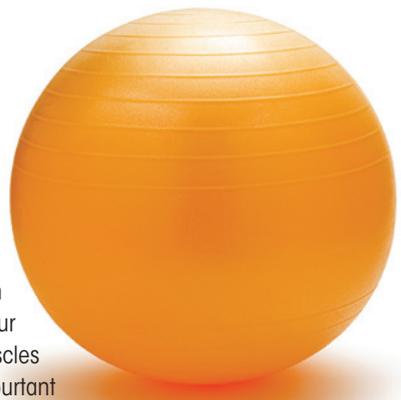
Un ballon pour des abdos en béton !

Conçu dans les années 1960 par un Suisse, le swiss ball est un objet bien connu des kinésithérapeutes pour rééduquer le dos de leurs patients. Il est depuis devenu un outil d'entraînement incontournable pour les professionnels du fitness. Car le swiss ball, gros ballon souple et instable, oblige le corps à chercher son équilibre et travailler plus en profondeur. Selon une étude, parue en 2010 dans le *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, il serait même plus efficace de se muscler les abdos avec un ballon de gym qu'en exécutant les mouvements classiques. En effet, les abdos classiques

© ISTOCKPHOTO

ne sollicitent pas suffisamment les lombaires. Ce qui crée un déséquilibre au profit des abdominaux et accroît le risque de douleurs et de blessures. De plus, en position allongée sur le dos, les abdos exercent une forte pression sur les disques situés entre les vertèbres. À proscrire donc pour un débutant, particulièrement les mouvements de jambes comme les ciseaux jambes tendues qui augmentent la pression (le poids des jambes oblige à cambrer les reins). Le swiss ball, lui, permet de travailler le corps dans sa globalité. Il est particulièrement adapté car il vous permet de maintenir une position assise, de mobiliser les abdominaux, les muscles du

dos et des membres inférieurs. Particulièrement, les exercices avec ballon font travailler le transverse, un muscle profond stabilisateur souvent négligé. Les muscles stabilisateurs constituent pourtant la "fondation" qui nous aide à garder une posture adéquate. Autre avantage, le swiss ball fait travailler la concentration car il n'est pas si facile de rester immobile sur un gros ballon ! Aussi, il permet des exercices variés et adaptés à tous les niveaux. Il est aussi possible de jouer sur la pression du ballon pour augmenter ou diminuer la difficulté. Évidemment, plus le ballon sera gonflé et plus il sera instable !



Lequel choisir ?

Il existe trois diamètres de swiss ball. Le choix sera fonction de votre taille. Si vous mesurez moins d'1,65 m, prenez un ballon de 55 cm de diamètre. Entre 1,65 m et 1,85 m, un ballon de 65 cm. Pour les plus d'1,85 m, un ballon de 75 cm. Et si vous êtes entre deux tailles, privilégiez un ballon plus grand plutôt que plus petit car il est possible de le dégonfler un peu.

3 exercices pour un ventre plat !

Exercice 1

- Placez-vous en position de pompe. Les bras sont tendus et espacés de la largeur des épaules, les mains bien à plat au sol. Posez d'abord une jambe pour maintenir le ballon en place à hauteur du fémur, puis ramenez votre deuxième jambe sur le ballon. Le regard est dirigé vers le sol, la nuque longue.
- Le corps gainé, soulevez le bassin en ramenant vos pieds et vos mains tout en faisant rouler progressivement le ballon jusqu'à la pointe de vos pieds (votre corps doit former un angle droit).
- Répétez le mouvement 10 fois.

Variante :
Maintenez la position de départ pendant environ 30 secondes.

© ISTOCKPHOTO





Exercice 2

- Mettez-vous en position de planche, les avant-bras posés sur le ballon.
- Ensuite, poussez vos bras vers l'avant pour déplacer de quelques centimètres le ballon. Puis, revenez en arrière.
- Répétez le mouvement autant de fois que vous le pouvez.

Variante :

en position de départ, essayez d'écrire l'alphabet avec vos avant-bras placés sur le ballon. Votre corps doit rester bien gainé durant tout l'exercice.

© ISTOCKPHOTO



Exercice 3

- Asseyez-vous sur le ballon et descendez progressivement en position allongée. Les fesses sont plus basses que les épaules. Les genoux sont pliés, espacés de la largeur des épaules et les pieds bien à plat au sol.
- Mettez ensuite vos mains derrière les oreilles et écartez les coudes.
- Tout en levant la jambe droite, soulevez le buste vers l'avant en dirigeant la main du bras opposé vers la cheville.
- Revenez à la position initiale et recommencez.
- Changez de côté quand la série est terminée.
- Pour chaque côté, faites 3 séries de 10 répétitions.

Pendant tout l'exercice, pensez à bien souffler quand vous contractez les abdominaux !

EAFIT

CONSTRUCTION MUSCULAIRE

OPERATION EAFIT PROTEINES
**5€ DE REMISE IMMEDIATE
EN CAISSE**

5€
REMBOURSÉS
Sur les protéines EAFIT.
À déduire immédiatement
en caisse.



DU 1^{ER} OCTOBRE AU 31 DÉCEMBRE 2017
POUR L'ACHAT D'UN POT DE PROTÉINE
EAFIT PORTEUR DE L'OFFRE

En caisse dans vos pharmacies

 **MARQUE FRANÇAISE**

Plus d'infos, plus de nutrition sportive, plus de sport sur

www.eafit.com et   

ANTI-DOPAGE NORME AFNOR
NF V 94-001*

*A la date de fabrication du lot



Défi sportif et humain

J'ai fait la Diagonale des fous !

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

La Diagonale des fous est une course mythique dans le monde de l'ultra-trail. Parmi les neuf trailers du team Gwada Run Green engagés, Ludo Chevalier, dossard 843, est l'un des meilleurs spécialistes aux Antilles. Récit d'une course folle !

J'ai cette course en tête depuis 1 an. J'ai décidé de mettre toutes les chances de mon côté en travaillant avec un préparateur physique les 2 mois précédant l'épreuve, en plus de mon coach. J'ai également demandé à un ami de m'accompagner afin d'assurer mon assistance sur une dizaine de points de ravitaillement. Mon objectif : explorer mes limites et figurer dans le top 30 à l'arrivée. Le niveau est très relevé avec Antoine Guillon, Benoît Girondel* et l'Américain Jim Walmsley. Mon tableau de marche est basé sur des temps de passage de 29 h.

Veille de course

Je me rends sur le lieu d'arrivée, au stade de La Redoute, pour le retrait de mon dossard et du bracelet électronique. Je le fixerai à mon poignet. Ainsi, durant l'intégralité de l'épreuve, mes amis pourront suivre ma progression en direct sur le net. Je rencontre le team de Guadeloupe, mes copains Bernard Denis, Frédéric Neulet, Gwenaëlle Texier, Hélène Scouffaire, d'autres trailers embarqués dans cette course. Ensemble, on se rassure, on se confie nos doutes, nos ambitions. Et ça chambre beaucoup ! Nous sommes à 30 h du départ.



Matin de la course (jeudi 19 octobre)

Priorité au repos. Je vérifie une dernière fois mon équipement, puis je m'offre une dernière sieste. J'ai la chance de faire partie des favoris, ce qui me donne le privilège d'appartenir au sas des élites au départ. J'ai donc le luxe de pouvoir me présenter seulement 30 min avant le coup de feu et éviter de perdre du jus dans le deuxième sas. Je suis plutôt serein, pas trop stressé, juste impatient car l'attente est interminable. Je sais que je suis en forme. Les chronos de mes dernières séances d'entraînement sont vraiment bons. Je ne suis pas blessé et tous mes indicateurs sont au vert !

Départ

L'heure fatidique approche. Un moment à la fois magique et électrique. J'ai beau être dans le sas élite, aux côtés des meilleurs, je me sens noyé dans une masse compacte de compétiteurs. Près de moi, Antoine Guillon, l'un des grands favoris de l'épreuve. Il

est souriant, décontracté même. Une foule de spectateurs est là. Ils chantent et dansent pour nous encourager. Je ferme les yeux pour entrer dans ma bulle. Rester concentré, surtout ne pas se laisser gagner par l'émotion. 22 h, le départ est donné ! Un feu d'artifice est tiré. Instant libérateur. Sur les huit premiers kilomètres, je n'ai pas l'impression de forcer, porté par les cris du public, massé en bordure de course. Nous courons sur le bitume de Saint-Pierre, entourés d'une nuée de quads et de motos. Les trailers forment une immense guirlande de frontales qui s'étend à perte de vue. J'ai l'impression d'être au cœur d'une étape de montagne du Tour de France. J'ai en tête ce que m'a dit mon entraîneur : *"Sur les 10 premières heures d'effort, économise-toi à chaque instant, reste facile. La réussite se construit sur la seconde partie de la course, après les 100 km. C'est là que tu feras la différence."* Pourtant, je suis obligé de partir vite. Je me suis fixé comme premier objec-

Qui est Ludovic Chevalier ?

Ludovic Chevalier est un trailer expérimenté. Il a déjà terminé des ultra-trails de plus de 150 km comme le Tchimbé Raid de Martinique. Il a été vainqueur en 2016 du Challenge des trails de Guadeloupe. C'est sa deuxième participation à la Diagonale des fous. Un défi à la portée de ce trentenaire originaire de Petit-Bourg, frigoriste de profession.

© LAURENT MARTINET, BRUNO COUJANT, ISTOCKPHOTO





Une course mythique

C'est l'un des trails les plus difficiles au monde. Une aventure démesurée, longue de 167 km pour traverser l'île de La Réunion du sud-est au nord-ouest, avec 9 700 m de dénivelés. Soit 24 h de course en continu pour le vainqueur. Plus de 60 h pour les moins agueris ! Des sites montagneux majestueux, une végétation hostile que les 2 676 coureurs doivent affronter avec courage.

© ISTOCKPHOTO, © LAURENT MARTINET



...

tif de rester dans les 60 premiers, afin de passer sans encombre dans la monitrice qui mène à Domaine Vidot, au kilomètre 15. Puis, lever le pied après ce point de ravitaillement, pour ne pas me griller. Je passe en 64^e position. Parfait !

Kilomètre 35

Ça monte sec. Au bout de 2 h, j'enfile ma polaire. La course commence à peine et il ne fait déjà que 8 °C. Je suis mentalement prêt à affronter Piton Sec, la première difficulté. Elle se situe au 35^e km. Ma frontale éclaire très bien et j'entends distinctement le bruit de mes concurrents les plus proches, le gravier qui crisse sous leurs pas, le souffle de leur respiration... Le moral est là et je ne ressens aucune fatigue. Doucement, la noirceur de la nuit se dissipe. Les premiers rayons du soleil, m'in-

diquent qu'il est 5 h 30. Je passe le ravitaillement de Piton Textor. J'en profite pour remplir mes gourdes et avaler du riz gluant, avant d'entamer la descente vers Chalet des Pâtres. Je repars. Le spectacle du soleil se levant sur les montagnes est superbe. J'aborde la première grosse descente vers Mare à Boue. Les écarts commencent à se creuser et je me retrouve plus souvent seul. À ce pointage, je suis toujours 64^e et frais comme un gardon !

Kilomètre 65

J'arrive à Cilaos à 7 h pour y retrouver Laurent qui assure mon assistance. Je prends une douche bien froide, je me change intégralement et prends le temps de bien m'alimenter. Mes pieds vont bien, je n'ai pas de cloques. Ces 10 min de repos me font un bien fou. Je



suis désormais 48^e, prêt à affronter le Col du Taibit qui culmine à 2 000 m d'altitude. La montée est très raide, avec beaucoup de marches. La récompense est en haut : une vue imprenable sur les sommets du Grand Bénare et du Piton des Neiges. Majestueux.

Cirque de Mafate

Me voici au cœur du cirque de Mafate. Un univers de toute beauté, très sauvage. Je m'arrête quelques secondes pour contempler le panorama. Les remparts du cirque sont vraiment spectaculaires. Je traverse quelques petits villages et toujours des spectateurs qui m'encouragent sur le long des sentiers. Quelle ambiance incroyable ! Enfin le point de ravitaillement de Marla, là où, l'an dernier, j'avais dû me résoudre à abandonner, la mort dans l'âme à cause d'une douleur insoutenable au pied. Aujourd'hui, je me sens vraiment plus solide. Aucun pépin musculaire, pas de douleurs au ventre. Je traverse la plaine des Tamarins sous la

chaleur. Je rattrape plusieurs concurrents déjà marqués par la fatigue. Je suis toujours sur le bon tempo, sur les bases de 29 h. C'est royal !

Kilomètre 95

Îlet à Bourse. Il est 12 h 53. Les bénévoles m'annoncent que je suis désormais 40^e. Je vais pouvoir lâcher les chevaux et entamer ma remontée vers le top 30. J'ai déjà parcouru 5 500 m de dénivelés et mon corps répond toujours aussi bien. Je me prépare psychologiquement à attaquer un mur, le Maido. Plus de 2 h de montée en continu, 2 000 m sans une pause, pendant près de 15 km. Le Grand Raid, c'est aussi ça !

Kilomètre 127

Le brouillard s'invite. Mes genoux me font de plus en plus mal. Foutus tendons rotuliens ! Alors que je gère bien la fatigue, mes genoux me lâchent. Au kilomètre 127, le point de contrôle Sans Soucis ne porte pas bien son nom ! La

douleur est lancinante. Malgré ma 40^e place, me voici confronté à une réalité cruelle : la douleur est constante. Il va donc falloir l'appriivoiser ! J'arrive à Chemin Ratineau au kilomètre 136. Plus que 30 km pour atteindre mon Graal !

Arrivée

Hélas, je souffre comme un damné. Je ne peux plus courir, même en descente. J'aborde mon chemin de croix. Je prends de nouveau une douche, je me fais masser et je sers les dents. Après tous ces sacrifices, je ne veux pas abandonner là. Le cœur lourd, je suis contraint de marcher jusqu'à l'arrivée. Les concurrents me dépassent les uns après les autres... Enfin le stade de La Redoute, la ligne d'arrivée. J'ai souffert au plus profond de moi pour aller chercher la médaille de finisher. 73^e en 32 h 54 min et 12 s et premier Guadeloupéen !

* Benoît Girondel passera la ligne d'arrivée en 23 h 53, remportant la Diagonale des fous 2017.

État de choc

Ouragans : quand le traumatisme s'installe

PAR CÉLINE GUILLAUME

Irma, Maria, deux ouragans qui hantent encore les victimes. Car, parfois, le choc initial laisse place à un traumatisme qui dure. Des solutions existent. Les explications de Patrick Racon*, docteur en psychopathologie.

* Patrick Racon est également psychologue clinicien au Centre hospitalier de Monteran en Guadeloupe et membre permanent de la Cellule d'urgence médico-psychologique de Guadeloupe (CUMP).

“Je ne veux plus jamais y retourner !” “Je fais des cauchemars.” “Je suis traumatisé.” Des témoins de tous âges, attestant des ravages causés par ces deux ouragans sur leur vie quotidienne. Nombreux sont ceux qui ont cru mourir. Dans le cas des catastrophes naturelles, “au-delà des conséquences dommageables pour la collectivité humaine, s’ajoute un sentiment de menace vitale, de terreur et d’horreur, lié par exemple à la vue ou à la découverte accidentelle de morts, avec un impact significatif sur le plan personnel”, explique Patrick Racon. Suite à des événements d’une grande violence, la victime éprouve, dans l’immédiat, “un stress aigu”. Chacun agit et réagit à sa manière. Dans la grande majorité des cas, cet impact traumatique est de courte durée (jusqu’à 1 mois) et se manifeste de plusieurs façons : agitation, anxiété, pleurs, cris... D’autres personnes, plus vulnérables, présenteront des manifestations plus sévères et inquiétantes : “dissociation”,

détresse péritraumatique.” Heureusement, cette phase de désarroi est en général transitoire. Mais parfois, ces troubles s’installent dans la durée, avec des conséquences plus ou moins graves. “Au-delà d’1 mois, si les symptômes persistent et sont répétés, on peut parler d’état de stress post-traumatique (ESPT). Et d’état de stress post-traumatique chronique s’ils durent plus de 6 mois”, précise Patrick Racon.

SYNDROME D'ÉVITEMENT

Cet état se manifeste sous trois formes. Le syndrome de reviviscence est un ressassement angoissant et intrusif de l’événement, telle “une empreinte laissée dans le psychisme des victimes”. Il est déclenché par un bruit, une odeur, une image... Par opposition, le syndrome d’évitement se manifeste par la fuite de toutes les situations qui réactiveraient le souvenir (lieu, circonstances trop similaires...). “Cette fuite est vécue par la victime comme une manière

de retrouver l'équilibre d'avant l'événement. Mais quitter le lieu, l'île par exemple, n'empêche pas l'installation de cet état de stress post-traumatique chez des sujets vulnérables", avertit le spécialiste. Enfin, certaines victimes présentent des signes d'hyper-vigilance, un état d'alerte quasi-permanent : irritabilité, hypersensibilité, troubles de l'attention et de la concentration, sentiment de profonde fatigue physique et psychique. "Je n'ai plus le courage." Elles se sentent en permanence menacées. Les dépressions et les troubles anxieux (attaque de panique, agoraphobie, trouble anxieux généralisé) sont très fréquents. Mais, également, les troubles du comportement alimentaire, du sommeil, les addictions (alcool, drogues), etc. Avec des conséquences sur la vie affective, sexuelle, professionnelle et sociale.

REAGIR VITE

Certains disent ne pas avoir le temps d'aller voir un psychologue, accaparés par des démarches administratives, des travaux... Et continuent d'afficher le masque du sourire devant les enfants qui, eux, ne sont pas dupes. Ne rien faire, c'est laisser l'empreinte de cet événement s'enfoncer un peu plus dans notre identité. Avec, en prime, un fort risque de développer des phobies et des problèmes de santé. "La prise en soin doit être réalisée le plus précocement possible, c'est-à-dire au plus près de l'événement, de 48 à 72 h si possible. Elle doit être nécessairement assurée par des professionnels formés à la victimologie. Leur mission étant de réduire la détresse psychologique et

émotionnelle et prévenir les troubles. Le rôle de prévention inclut aussi le repérage des personnes les plus vulnérables et leur orientation vers des consultations spécialisées (centre médico-psychologique, professionnels libéraux)", signale Patrick Racon.

SUIVRE UNE THÉRAPIE

"Heureusement, nous avons tous, à des degrés divers, développé des capacités de résilience", rassure le professionnel. Commencer, par exemple, par la parole qui libère et soulage. Ou se faire accompagner lorsque l'émotion devient trop forte. Des solutions existent. "Il n'est jamais trop tard pour démarrer l'accompagnement, mais il est plus aisé d'accompagner la personne quand le trouble n'est pas encore installé. Les thérapies cognitives, comportementales, psychocorporelles ont prouvé leur efficacité." L'EMDR (Mouvement des yeux, désensibilisation et retraitement) est préconisée par l'Organisation mondiale de la santé. Les thérapies d'inspiration psychanalytique sont plus longues, mais peuvent être tout aussi efficaces. En revanche, l'OMS déconseille la prise de médicaments à base de benzodiazépine dans le mois suivant un événement stressant. Ces derniers bloquent les mécanismes de guérison du corps. Affronter ses peurs se révèle, en définitive, réparateur et accélère le travail de deuil d'un passé qui n'existe plus. "Un deuil qui va devoir laisser la place à la restauration narcissique et à la restauration de soi", encourage Patrick Racon.

1 La dissociation est un état de conscience modifié probablement destiné à soustraire la victime de l'horreur de la situation vécue.

4 clés pour aider un proche

- 1 - Laisser la victime parler et répéter la scène autant de fois que nécessaire. "Il ne faut pas rejeter les sentiments ressassés par la personne en souffrance. C'est une étape nécessaire ! Le ressassement disparaîtra en quelques semaines lorsque le traumatisme sera digéré et accepté", conseille Patrick Racon, psychologue clinicien.
- 2 - L'informer sur les symptômes de l'ESPT. Cela l'aidera à comprendre ses réactions et à s'exprimer dès l'apparition de certains signes cliniques.
- 3 - La soutenir, être bienveillant.
- 4 - L'aider à vivre normalement et reprendre le contrôle de sa vie.

Entre les couvertures... d'un livre

Et si on pimentait nos lectures ?

MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Cinquante nuances de grey, Sept nuits, Charmant salaud... Longtemps taboue, la littérature érotique connaît aujourd'hui un nouvel essor. Rencontre avec Diane Alot-Nolar, sexologue clinicienne.

La littérature érotique n'est pas un genre nouveau ?

Elle existe depuis plusieurs siècles ! Pendant longtemps, les écrits érotiques incarnaient une liberté de pensée allant à l'encontre de la morale dominante. C'est pourquoi ces écrits, au demeurant interdits, exposaient leurs auteurs et éditeurs à des peines de prison, voire à la mort. En conséquence, cette littérature considérée comme subversive était le plus souvent anonyme, circulait clandestinement, et ne touchait qu'un assez petit nombre d'amateurs. Pourtant, certains écrivains de renom, tels que Guillaume Apollinaire, Georges Bataille, David Herbert Lawrence ou Henry Miller ont bravé ces interdits et publié des textes érotiques sous leurs noms.

Le renouveau du genre érotique est-il venu des femmes ?

Les femmes, comme la romancière Colette, ont investi progressivement l'espace d'une littérature jusqu'alors écrite par des hommes et pour des hommes. Mais il a fallu attendre la libération sexuelle et les victoires du féminisme pour que cela s'intensifie. Malgré tout, les récits d'*Histoire d'O* (1954) et *Emmanuelle* (1959), préludes de cet érotisme au féminin, ont toutefois été publiés sous pseudonyme. Il se sera ensuite écoulé pas moins de 40 années pour que des écrivaines telles que Régine Desforges, Catherine Millet ou Alina Reyes, forgent leur place dans cette écriture érotique et s'imposent ouvertement en librairie.



© ISTOCKPHOTO

Comment comprendre le succès de *Cinquante nuances de grey* ?

La trilogie *Fifty Shades* de E L James est devenue un best-seller planétaire. Hyper médiatisée, très populaire, cette littérature devient même un phénomène de société. Elle a su s'adapter et le livre, propulsé par un excellent marketing, comporte tous les ingrédients à succès : leurs jeux érotiques, teintés de domination de l'un, de soumission volontaire de l'autre, évoluent ensuite vers la tendresse, le partage, l'amour et la complicité, et n'ont rien à voir par exemple avec la narration, à l'état brut, de l'étendue de la perversion, de la brutalité des jeux du marquis de Sade.

Cette littérature évolue-t-elle en même temps que les mœurs ?

La sexualité devient une sexualité de plaisir, pouvant être ludique. Par ailleurs, les femmes ont com-

mencé à avoir un discours en lien avec leur sexualité. Elles parlent plus facilement de sextoys, de désir et de plaisir sexuel, estiment qu'elles sont maîtresses de leur sexualité et qu'elles ont droit au plaisir. Bien que certains sujets inhérents à la sexualité puissent encore représenter un tabou, il n'en demeure pas moins qu'elle est tout de même abordée plus librement et ouvertement.

Les hommes lisent-ils ce genre de littérature ?

La littérature érotique n'est pas l'apanage d'un seul sexe, même si les femmes rapportent davantage en lire, alors que les hommes, de leur propre aveu, opéreraient plus souvent pour les films à caractère pornographique. Cela peut s'expliquer par le fait que la vue est un facteur érogène chez l'homme, particulièrement sensible aux stimuli visuels. Cela étant, ils ne sont pas réfractaires au fait que

leur partenaire leur fasse partager de tels récits érotiques. Se trouvent également des couples désireux de pimenter leur sexualité, d'alimenter leur désir et leur excitation, et de vivre une expérience complice à travers la lecture.

Lire un roman érotique, est-ce comme regarder un film X ?

Contrairement aux films X qui imposent une image, la littérature érotique laisse le champ libre à l'imagination. Cela permet aux lecteurs de s'identifier aux personnages pour vivre les situations érotiques décrites, ou encore de les transposer dans la réalité. En ce sens, la littérature érotique nourrit les fantasmes, lesquels servent de carburant au désir et à l'excitation. En effet, certaines personnes considèrent ne pas avoir de fantasme parce qu'elles peuvent s'autocensurer du fait de leur éducation, de

...



© ISTOCKPHOTO

Le bon roman

Pour choisir un bon roman érotique, *"la sensualité doit côtoyer l'interdit, les fantasmes doivent déjouer le quotidien, et les intrigues doivent surprendre"*, suggère Marie Gray, auteure de nouvelles érotiques. Il ne suffit pas de parler de sexe ou de faire preuve de vulgarité pour faire un ouvrage érotique. Ce qui compte, c'est plutôt la capacité de l'histoire à accrocher ses lecteurs, à les émoustiller et, donc, à les transporter au-delà de ce qu'ils pensaient.

...

leur culture ou de leur religion. Ce type de lecture pourrait leur donner l'occasion d'imaginer des situations qu'elles ne vivent pas dans leur réalité sexuelle (scénarios de brutalité, de domination, de triolisme, de bondage...). D'ailleurs, il n'est pas obligatoire de réaliser un fantasme. Sa force réside dans l'imaginaire ! Le concrétiser peut s'avérer être, dans le meilleur des cas, insatisfaisant ou décevant par rapport à l'idée qu'on s'en faisait. Et, dans le pire des cas, il peut mettre en péril son intégrité physique et/ou émotionnelle.

Ce type de lecture est-il déculpabilisant ?

Les lecteurs s'aperçoivent que certaines de leurs pensées secrètes, qu'ils croyaient mêmes hon-

teuses, ne leur sont pas exclusives puisqu'ils peuvent en trouver la narration et la description. Cette littérature peut aussi répondre à une forme de curiosité en lien avec la sexualité. Cela peut être l'occasion pour les lecteurs de confronter leur sexualité ou leur vision avec celle décrite dans le livre érotique. Cela peut également les pousser à s'interroger sur leur propre sexualité. La littérature érotique est aussi un support permettant de découvrir de nouveaux horizons en explorant et en élargissant des sentiers jusqu'alors inconnus, qu'on ne soupçonnait pas ou que l'on ne s'autorisait pas. Les lecteurs peuvent identifier leurs limites, leurs tabous, s'en approcher, et tenter de les repousser.

Coup de vieux

La crise de la quarantaine : mythe ou réalité ?

© ISTOCKPHOTO



PAR ANNE DE TARRAGON

Crise de la quarantaine ou crise de milieu de vie, entre démon de midi chez les hommes, déprime et préménopause chez les femmes, doutes professionnels, départ des enfants, la période s'annonce souvent critique. Mais qu'en est-il vraiment ?

*“J’*étais en colère. Voilà ce que je retiens de cette période. En colère contre ma femme qui n’avait plus envie de rien et surtout pas de faire l’amour. En colère contre mon boulot et mon patron que je ne supportais plus, en colère contre mon corps qui me faisait des coups bas. Bref, en colère...” Ludovic témoigne d’un sentiment partagé par bien des quadragénaires qui ont la sensation d’étouffer. Voilà que tout à coup rien ne va plus. Un ras-le-bol qui donne juste envie de tout envoyer promener. Sauf que ce n’est pas si simple. Il y a les crédits, les études des enfants, une femme ou un mari qu’on aime malgré les années qui passent,

...



...

un travail qui nous pèse, mais qui nous permet de payer les factures. Cette situation génère bien des frustrations et peut conduire certains à la déprime, voire à la dépression. C'est la crise de la quarantaine ! À quel âge intervient cette crise ? Pas facile de le dire précisément. Entre 35 et 50 ans, la fourchette est large. Elle semble survenir plus tard désormais, du fait d'un allongement de la vie, donc plutôt vers 45 ans. Quant à sa durée, elle dépend bien sûr de la capacité de chacun à analyser, modifier, comprendre et vivre ces années de doutes et de bouleversements. Hommes et femmes adoptent des positions bien différentes. Chez la femme, l'approche de la ménopause peut être difficile à vivre. Le corps manifeste déjà les premiers signes de vieillissement. Dans les années à venir, sa féminité ne reposera plus sur la procréation. Chez beaucoup d'entre elles, ne plus être féconde revient à ne plus être vraiment femme, à être moins désirable. Elles devront réapprendre à aimer leur corps et chercheront à être rassurées par leur conjoint sur leur sex-appeal ou sur

leur amour pour elles. Pas facile, alors même qu'il connaît souvent, lui aussi, une période de doute. Ces peurs entraînent une importante remise en question, à la fois personnelle, du couple et de la vie. Facteur aggravant, à cette période de la vie, les enfants ayant grandi volent de leurs propres ailes. Quand ils partent, le couple parental doit se repositionner, retrouver ses repères. Un vrai défi, surtout lorsque père et mère se sont beaucoup investis.

DÉMON DE MIDI

Les femmes, après avoir tant donné à leur famille, ressentent à la quarantaine une vraie lassitude, à la fois physique et psychologique. Elles vont parfois rejeter les valeurs et les devoirs qu'elles ont pourtant toujours approuvés, cherchant à vivre enfin pour elles, avec une détermination qui peut sembler égoïste. *"Mon couple a failli voler en éclat au départ de notre fille, explique Catherine. Nous nous sommes aperçus que nos seuls projets concernaient Lisa. Nous n'échangions rien d'autre. Il y avait toujours de l'amour. Nous avons*

pu repartir, mais il a fallu apprendre à fonctionner à deux." D'autres femmes auront la sensation qu'il est trop tard et, à l'inverse, ne plus avoir envie de rien, se sentir totalement inutiles, baisser les bras, se résigner, vivre déprime et dépression. Chez l'homme, ce sont les problèmes de santé, les difficultés au travail, une insatisfaction affective, ou encore le décès d'un parent, qui jouent le rôle de révélateurs et ouvrent la voie aux questionnements. Les enfants ont grandi, les parents ont vieilli. La peur de vieillir à son tour, la monotonie dans le couple, la peur d'être distancé, notamment au travail par des collègues plus jeunes, génèrent chez le quadragénaire le besoin de plaire, de séduire à nouveau et si possible une femme plus jeune (que lui ou que la sienne !). C'est le célèbre démon de midi. Le sentiment de n'avoir pas vécu, ou pas assez, ou pas comme il aurait voulu, pousse l'homme à rattraper le temps perdu. Chez l'homme comme chez la femme, l'irritabilité, la fatigue, l'ennui, l'abattement, la déprime signalent une possible crise de la quarantaine. Les angoisses



existentielles suivent de près. Le sentiment que le compte à rebours a commencé et qu'il est irréversible provoque des réactions parfois violentes et déroutantes. *"J'ai toujours eu une vie de barreau de chaise. Grand séducteur, je changeais tout le temps de copine. Jusqu'au jour où mon meilleur ami a marié sa fille, ma filleule. Là, à 42 ans, j'ai pris une grande claque. Je me suis senti vieux et seul. 6 mois plus tard, j'étais "casé" et futur papa !"*, raconte Marc.

ENFIN HEUREUX

Il peut être salvateur de parler de son mal-être, d'échanger sincèrement avec son conjoint et ses enfants, ses amis, sa famille... ou un thérapeute. Outre le soulagement que cela procure, c'est aussi le moyen de trouver des solutions simples et accessibles. Il n'est pas nécessaire de renier tout ce qui a fait notre vie jusqu'alors pour aller mieux, mais simplement d'ajuster son temps et son envie à des projets personnels, des activités négligées jusqu'alors, un hobby, des temps partagés, des voyages. L'essen-

tiel étant de se recentrer face à sa vie. Découvrir au plus tôt (et dès les premières années de sa vie de jeune adulte) ses besoins profonds et le sens qu'on donne à son existence est une bonne manière de s'en prémunir. La quarantaine et ses modifications physiques, hormonales et psychologiques, semble jouer le même rôle que certains autres événements brutaux de l'existence (décès d'un proche, maladie grave, chômage, etc.). Des drames qui nous confrontent à notre fonctionnement, à notre système de valeurs, une alerte positionnée dans notre vie pour nous dire *"réveille-toi, vivre ce n'est pas ça"*. Car il s'agit bien de se réaliser en tant qu'individu et pas seulement de combler désirs et besoins. Pas étonnant que la plupart des patients débutent à cet âge une thérapie. La crise de la quarantaine peut donc aussi être l'occasion de se remettre en cause, de relancer son couple, de changer d'emploi, voire de métier, de vie, et de manière de voir les choses. Elle peut ainsi être une vraie chance d'être enfin... heureux !

➔ L'AVIS DE...

Raphaël Spéronel,
psychologue

"C'est une crise du temps passé face au temps à venir, de l'essence face à l'existence. Elle relève du mérite et de la capacité à être dans le devenir. Elle doit être vécue dans toute la profondeur et la splendeur des remises en cause de l'existence et de l'accomplissement du moi. En ce sens, elle est créatrice, éthique et spirituelle... Et elle accouche l'aube d'un nouveau monde."



Secret story

Faut-il dévoiler ses secrets de famille ?

PAR MANDY COUBARD,
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE.

On ne lave pas son linge sale en public. Mais peut-on vraiment le faire en famille ? Faut-il protéger l'honneur ou briser la loi du silence ? Éléments de réponses.

Quelle famille n'a pas de secret ? Un secret familial, c'est un savoir commun mais qui ne se partage pas entre les membres de la tribu. Le malaise, c'est de ne pas savoir qui est au courant, qui sait quoi. Alors, le plus souvent, on se tait ! C'est ainsi que la loi du silence s'installe. Mais quels sont ces secrets de famille ? Un secret ne "se crée" pas pour rien. On tait ce dont on a honte, tout ce qui peut abîmer l'image de la famille. Les secrets se forment autour de sujets comme la maladie mentale, le handicap, la sexualité, les origines, le divorce, l'adultère, la mort ou encore les problèmes d'argent. Le secret ultime, c'est celui de l'inceste, car il soulève LE grand interdit familial. "Je n'ai jamais pu dire à mes parents que j'ai été victime d'inceste durant mon enfance. J'ai appris à me construire

avec ça. Malgré des années de thérapie, j'ai beau être souvent tentée de le dire à mes parents, j'ai trop peur de les faire souffrir et de détruire ma famille", révèle une jeune patiente. Dans un clan familial soumis à la loi du silence, il devient très difficile de communiquer. Les membres sont constamment habités par la peur de "vendre la mèche".

SE SENTIR COUPABLE

Un secret quel qu'il soit transpire pourtant. Il modifie inconsciemment la dynamique des relations et l'ambiance familiale, favorisant les conflits, les disputes et les dysfonctionnements. Il peut se manifester à travers des gestes, silences, mimiques, attitudes étranges, lapsus, etc. Ce secret est aussi "contagieux", transmissible de générations en générations. C'est à travers la répétition de comportements inadaptés (alcoolisme,



© ISTOCKPHOTO

violence, dépression) au sein d'une même famille que l'on identifie parfois l'existence d'un secret familial. Il entraîne des psychopathologies transgénérationnelles. Ainsi, on peut ne pas avoir consciemment connaissance d'un secret et en porter tout de même les conséquences. On peut ressentir une zone de silence, de flou ou de malaise, se mettre à rechercher des indices, écouter aux portes...

"J'ai découvert tardivement qui était mon père biologique en fouillant dans les vieilles lettres de ma mère. Elle n'a jamais voulu me le dire. J'ai appris que mon père était en fait mon oncle, le frère de mon père. Je comprends à présent les disputes lors des repas de famille, la colère de mon père dès qu'on évoquait le prénom de son frère. J'aurais préféré le savoir avant. Cela m'a torturée pendant plus de 30 ans. J'aurais aimé avoir une chance de le connaître. Il est aujourd'hui décédé et je me sens trahie", déplore Mathilde, 32 ans. Les enfants sont d'ailleurs assez doués car très intuitifs pour entrevoir les secrets. Mais ils peuvent mal les interpréter et surtout se sentir coupables, fantasmer la réalité et déformer les

événements. *"Enfant, j'ai toujours cru que si ma mère était dépressive c'était parce que je n'étais pas assez gentil avec elle. Je me sentais responsable de son humeur. J'ai compris en grandissant que c'était en fait à cause de la double vie de mon père",* regrette Mathéo, 17 ans. L'enfant peut tout imaginer, parfois même pire que le véritable secret !

BRISER LES CHAÎNES

La révélation d'un secret de famille peut être vécue comme un choc. La charge émotionnelle peut être importante et engendrer stress, anxiété, processus de deuil... Il est donc nécessaire de préparer le terrain : attendre le bon moment, organiser une rencontre, privilégier un rendez-vous dans un endroit calme, privé. Pour d'autres, la révélation peut être vécue comme un véritable soulagement, confirmant des années de doutes, d'inquiétudes et apportant enfin des réponses. La révélation permet une nouvelle lecture des faits, une nouvelle compréhension de son histoire, de ses origines. Révéler un secret de famille permet d'offrir aux autres générations une chance de

briser les chaînes. Mais il faut souvent du temps pour s'imprégner de cette nouvelle réalité. La notion "d'après-coup" ou "post-révélation" est donc inévitable. Celui qui souhaite être acteur de la révélation doit trouver une personne ressource, extérieure à la famille (le conjoint, par exemple), un soutien. Il peut aussi avoir besoin d'un accompagnement psychologique soit pour se préparer à la révélation d'un secret, mieux appréhender les choses, soit pour mieux vivre l'après révélation, digérer et accepter. En ce qui concerne les enfants, il faut savoir les protéger d'une vérité trop violente. Parler, par exemple, de l'existence d'un secret sans forcément aborder le contenu. Trouver un juste milieu entre le silence et une révélation qui serait trop chargée émotionnellement. Pour une entente harmonieuse au sein d'une famille, il est nécessaire de savoir bien communiquer. Il faut apprendre à se dire les choses, à s'écouter les uns les autres. Les thérapies familiales ou systémiques peuvent favoriser les échanges intra-familiaux, optimiser la verbalisation lors de discussions et parfois aider dans la résolution des conflits.

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

Un vent de cactus souffle sur nos jardins. Faciles à entretenir, très décoratifs, il en existe des centaines. Ils se différencient par leurs formes, leurs tailles et leurs textures...

Aïe ! Aïe ! Aïe !

Tous piqués de cactus !

Echinopsis
Peruviana

Les cactus font partie de la famille des *Cactaceae*. Ils sont des plantes dites succulentes, car ils retiennent l'eau dans leurs tissus sous forme de sucs. Ils possèdent une tige charnue pourvue d'aréoles, sorte de petites excroissances à partir desquelles partent en faisceau épines, poils, feuilles, fleurs et nouveaux rameaux. Ce sont ces aréoles qui les distinguent des autres plantes succulentes comme les agaves. La majorité des cactus ont des épines, mais quelques-uns comme le cactus de

Noël, du genre *Schlumbergera*, ne possède pas d'épines, mais bien des aréoles. Ce cactus est particulier. Il s'agit d'une espèce épiphyte qui ne pousse pas dans les milieux arides mais au creux des arbres. Chez d'autres espèces, les épines sont remplacées par des glochides, petits aiguillons barbelés, très fins, regroupés en touffes, et très difficiles à retirer de la peau. Les aiguilles captent l'humidité et la restituent par osmose dans les tissus. Elles réduisent la surface de transpiration, protègent la plante des prédateurs herbivores et du

soleil et, dans certains cas, créent une couche isolante entre la plante et l'air brûlant de leur environnement. La beauté particulière des cactus est transcendée lorsqu'ils fleurissent ! Leurs fleurs, aux couleurs souvent vives, contrastent d'autant plus avec la rigidité du reste de la plante. Leur attrait vient aussi de leur facilité d'entretien. Ces plantes peuvent vivre dans des conditions extrêmes, environnements hostiles, déserts, sans eau pendant des mois et survivront donc facilement à vos départs en vacances.

Différentes formes

Il existe environ 1 600 espèces de cactus ! Leur taille varie de toutes petites plantes de moins d'1 cm à des géants de 12 m ou plus de haut ! Leurs formes sont extrêmement variées. On peut distinguer :

- les cactus dits colonnaires, en forme de cierges comme les *Cereus*, *Escontria*... Leurs tiges épaisses et longues se dressent vers le ciel ou plient vers le sol, avec des aréoles disposées le long de leurs côtes ;
- les cactus boules avec des aréoles disposées le long des côtes ou sur des mamelons, comme ceux des genres *Mammillaria*, *Echinopsis* ou *Astrophytum* ;
- les cactus à tiges aplaties, comme *Schlumbergera* (cactus de Noël), *Rhipsalidopsis* (cactus de Pâques)... De tous les cactus, ce sont ceux qui ressemblent le moins à l'idée que l'on se fait des cactées ;
- les cactus à raquettes, comme le figuier de Barbarie du genre *Opuntia* ;
- les cactus primitifs, qui ont conservé leurs vraies feuilles et un aspect arbustif comme ceux du genre *Pereskia*.





Opuntia



Schlumbergera
truncata



Echinopsis
calochlora



Bien les choisir

Si vous débutez avec les cactus, choisissez les espèces les plus fréquentes et les plus faciles d'entretien comme *Cereus*, *Echinocactus*, *Echinocereus*, *Epiphillum* ou *Opuntias*. Dans nos régions tropicales, ils seront particulièrement heureux au soleil. Certains peuvent être placés à l'abri d'un trop fort ensoleillement sous des arbustes ou des arbres. Contrairement à une idée reçue, les cactus ont besoin d'eau pour bien pousser et fleurir. Ils peuvent cependant s'en passer pendant de longues périodes sans grands dommages. Ne pas arroser si la terre est encore humide. Dans le doute, il faut s'abstenir et reporter l'arrosage. Celui-ci doit être régulier et abondant. Toute la terre doit être mouillée. Si l'arrosage est fréquent et superficiel, cela fragilise la plante. La règle d'or est de ne pas laisser leurs racines imbibées d'eau. L'eau doit pouvoir s'écouler rapidement. La pourriture par arrosage excessif ou bain de pied est la cause principale de mortalité chez les cactus. La plupart d'entre eux vivent dans des sols très pauvres en matières organiques. Un mélange de culture adapté est le terre-terreau-sable avec un tiers de chaque. Le sable doit être de 2 à 5 mm, pas trop fin, et le terreau bien décomposé.



Un objet déco et tendance !

La culture des cactus en pot offre une solution déco particulièrement simple et efficace, parfaite pour ceux qui n'ont pas la main verte. Le pot protège votre cactus et permet un contrôle plus facile du sol, de l'humidité et de la chaleur. Et si vous déménagez, vous pourrez emporter facilement vos trésors épineux. Une fois votre cactus bien parti, rien ne vous empêche de le planter dans votre jardin ! Les cactus sont structuraux ce qui en fait de véritables objets design. Le pot vous servira de cadre et de toile. Choisissez-le pour créer une harmonie, un contraste entre la forme, la couleur, les lignes et la texture. Autre élément de style : la répétition. Vous pouvez, par exemple, placer ou planter plusieurs cactus similaires côte à côte et espacés de façon régulière. Les mélanger à d'autres plantes. Créer deux lignes de cactus. Vous pouvez aussi ajouter des éléments de déco, une table colorée au milieu des cactus. Suivez votre imagination, les créations sont infinies !



Tête de linotte ?

Des oiseaux malins comme des singes



PAR LUCIE DANIEL

Avoir une cervelle d'oiseau. Une expression de plus en plus erronée ! Plus ils sont étudiés, plus les oiseaux montrent des aptitudes insoupçonnées. Identification des visages, utilisation d'outils, résolution de problèmes... les oiseaux n'ont pas fini de nous étonner !

Je devais avoir 10 ans lorsque mon père me les a apportées. Deux petites boules noires et blanches, têtes et becs rentrés dans des corps minuscules. Deux bébés pies tombés du nid, qui devinrent de merveilleuses compagnes de jeu. Lorsqu'elles ont su voler, nous leur avons rendu leur liberté. Pourtant, elles sont restées, plus fidèles qu'un chien. Quand nous les appelons, elles répondaient à leur nom par des cris stridents et arrivaient à tire d'aile, quand bien même elles se trouvaient à l'autre bout du quartier. Elles nous reconnaissaient et suivaient mon père partout, volant derrière son vélo. Elles pouvaient l'attendre des heures durant, perchées sur une barrière. Elles semblaient connaître nos horaires et pointaient toujours le bout de leur bec à la fenêtre de la cuisine au moment des repas. De là, elles narguaient le chat qui n'a même jamais tenté de les attraper. Je crois qu'il savait qu'elles étaient bien trop malignes pour lui. Malins, rusés

et très certainement "intelligents", les corvidés (corbeaux, pies, geais...) sont faciles à apprivoiser. Craignant peu l'homme, ils ont compris qu'à son contact, ils trouveraient plus facilement de la nourriture.

FACULTÉS D'ADAPTATION

Ces dernières décennies, de nombreuses études en éthologie apportent la preuve des capacités cognitives exceptionnelles de ces oiseaux. "Chez les animaux, l'intelligence se ressent par la capacité d'adaptation à des situations nouvelles, explique le vétérinaire Jolt Evva. Contrairement à l'inné ou l'instinct acquis à travers des millions d'années d'évolution, cette capacité à s'adapter rapidement relève d'une "analyse" de la situation." En d'autres termes, l'oiseau "intelligent" est capable de résoudre un problème nouveau. Le premier atout des corvidés ? La reconnaissance visuelle,



compétence importante pour la vie en groupe. Une étude autrichienne met en évidence que le grand corbeau est non seulement capable de reconnaître sa propre image dans un miroir mais aussi de reconnaître ses congénères sur des photographies. Mieux, des chercheurs de l'université de Washington montrent que les corbeaux sont capables de mémoriser et de reconnaître un visage humain dans une foule. Pour cela, ils ont réalisé plusieurs expériences. Le visage couvert d'un masque aux traits particuliers, ils ont capturé un corbeau au sein d'un groupe. Jusqu'à 2 ans après la capture, les autres corbeaux réagissent (cris d'alerte, fuite) en présence du "visage-masque", alors qu'aucune réaction n'est observée si les chercheurs sortent sans le masque. Ce qui signifie que les corbeaux mémorisent et reconnaissent les traits du "visage". Plus étonnant encore, les oiseaux transmettent l'information à leurs petits ou à d'autres corbeaux qui, à leur tour, manifestent un état de stress en présence du masque, bien qu'ils ne soient pas les témoins directs de la scène de capture.

UTILISER DES OUTILS

Fait surprenant, à l'instar des grands singes, les corbeaux utilisent des outils et savent même les modifier (courber une tige ou une brindille) afin de les

adapter à l'usage souhaité (construire son nid dans la nature, chercher de la nourriture). Une équipe de l'université d'Auckland (Nouvelle-Zélande) montre que le corbeau calédonien peut également utiliser des méta-outils. C'est-à-dire un outil qui ne sert pas directement au but recherché, mais qui permet d'obtenir un second outil qui, lui, permettra par exemple d'accéder à la nourriture. Dans cette expérience, le corbeau doit utiliser une petite brindille (le méta-outil) pour aller chercher une grande brindille (l'outil) dans une cage. La grande brindille étant, elle, suffisamment grande pour récupérer la nourriture dans une autre boîte. Les chercheurs poussent même le degré de complexité. Pour obtenir sa nourriture, l'oiseau doit anticiper jusqu'à trois coups, puis huit coups d'avance. Remonter une ficelle au bout de laquelle est attachée la petite brindille. Puis, utiliser la petite brindille pour attraper trois cailloux. Ensuite, déposer les cailloux sur une plaque pour faire levier et récupérer la grande brindille. Enfin, attraper la nourriture avec la grande brindille. Alors que la récompense (la nourriture) est très éloignée de la première action (remonter la corde), l'oiseau ne perd pas pour autant son objectif et réussit à développer une stratégie en plusieurs étapes. Utiliser un ou plusieurs outils pour en façonner un autre relève de capacités cognitives très élaborées. Une aptitude qui s'est d'ailleurs avérée déterminante dans

l'évolution de l'espèce humaine. Quand les hommes ont commencé à se servir de cailloux non pas directement pour couper leur nourriture, mais pour tailler un autre caillou, le silex.

CORVIDÉS, PERROQUETS...

Depuis quelques années, les expériences attestant de l'intelligence des corvidés se multiplient. Capacité à comprendre le principe des vases communicant pour récupérer sa nourriture (expérience des universités d'Auckland et de Cambridge), capacité à "dénombrer", ou encore ce fameux reportage de la BBC, dans lequel on voit des corbeaux déposer des noix sur des passages piétons (afin qu'elles soient brisées par les voitures) et attendre tranquillement l'arrêt complet de la circulation pour aller récupérer la précieuse amande, bien décortiquée... Mais en réalité, les corvidés ne sont pas les seuls oiseaux à faire preuve de capacités cognitives étonnantes. "Les perroquets sont capables d'apprendre un vocable, mais surtout de le réutiliser à bon escient, note le Dr Jolt Ewa. D'autres animaux peuvent nous surprendre, car l'intelligence animale est un domaine qui a été très peu étudié jusqu'à récemment. Nous ne sommes qu'au début des découvertes." Il paraît même que Mozart aurait modifié une note dans une de ses mélodies après l'avoir entendue reprise légèrement modifiée par... un passereau !

Mots-fléchés

JOUEZ ET GAGNEZ

Trouvez le mot caché des mots-fléchés et reportez-le dans les cases numérotées. Envoyez votre réponse, avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone **avant le lundi 18 décembre 2017**, par courrier à : anform ! jeu-concours 530, rue de la Chapelle, Jarry - 97122 Baie-Mahault

À GAGNER



5 Coffrets NUXE

Protégez, nourrissez et réparez vos mains avec la Crème mains Rêve de miel. Nourrissez votre peau d'une intense sensualité avec l'Huile Prodigueuse. Et offrez à vos lèvres un concentré de bienfaits qui nourrit, répare et apaise, avec le Baume lèvres Rêve de miel. Vous ne pourrez plus vous passer de ce parfum envoiçant !
En vente en pharmacie

				TEJTER DÉCOULA		A 440 FIXE LE PRIX	FÉDÉRATION DE GYMNASTIQUE 60	PRISE AU PASSAGE ÉCLLUMINENT POUR NOËL
		4						5
			2	COMME 2017... BIENTÔT 1 ^{ER} GROUPE				PASSE À L'ACTE REHAUSSEUR DE GOUT
POÈME LYRIQUE TAPER PENDANT LA GITE						RACONTER		
			REPRODUIT LE SON TERNE					DONNER UN COUP DE COUTEAU DÉMONSTRATIF
PARESSEUX COUPAIS				CAPTEUR VISUEL ENTRE CIEL ET TERRE		SOUS SOL PROSTITUÉE	1	
			ODEUR DE BRÛLE POSSÈDENT					PMU RELIGION CATHOLIQUE
RÉPUBLIQUE HYMALAYENNE PETITE MADAME				ENLÈVEMENT				
				GÉRÉALE JAUNE OUBLIE				
		7						
								6
				2 ^{ES} GRECQUE EXISTE	SUPPOSITION EAU SALÉE	DU MINISTRE VENUE AU MONDE		

Mots-fléchés n°74

LE MOT CACHÉ à découvrir était : COLLEGIEN

LISTE DES GAGNANTS

- Virginie - Cayenne 973
- Maurice - Fort-de-France 972
- Christelle - Pointe-à-Pitre 971
- Marie-Claude - Petit-Canal 971
- Roland - Fort-de-France 972

Ces gagnants remportent une trousse beauté Vitry. Bravo à tous !

SOLUTION

J	E	U	N	E	P	E
E	N	S	E	I	G	N
U	N	I	R	A	I	R
E	N	F	I	L	E	P
R	I	A	S	E	L	L
G	I	R	L	L	E	U
L	E	S	A	V	E	C
M	A	N	R	H	U	M
F	E	T	I	D	E	A
E	N	U	M	E	R	A
U	T	E	E	T	E	E

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.

Métier : visiteur médical



© ISTOCKPHOTO

anform !

Le pollen une bombe nutritive



© ISTOCKPHOTO

anform !

Le padel, cousin soft du tennis



© LEPADEL-CLUB.COM

anform !

La valériane : bonne nuit !



© ISTOCKPHOTO

anform !

Le pollen une bombe nutritive

Le pollen est la semence mâle des fleurs. Le pollen vendu dans le commerce est souvent du pollen d'abeille. Il s'agit d'un pollen végétal augmenté d'enzymes ajoutées par les abeilles.

Composition

30 à 55 % de glucides (sucres)

25 à 30 % de protéides (protéines et acides aminés libres)

1 à 20 % de lipides (gras)

Vitamines (A, C, D, E, groupe B)

Minéraux (calcium, chlore, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, silicium, soufre)

Anti-oxydants, phytohormones et substances immunostimulantes

Vertus

Le pollen de seigle réduit les nycturies (émission d'urine nocturne) en cas d'hypertrophie bénigne de la prostate. Le pollen peut également entraîner un bénéfice sur la prostatite ou réduire les bouffées de chaleur liées à la ménopause. Il peut être pris à titre préventif pour aider à améliorer les défenses immunitaires ou réagir à une fatigue passagère. Il a en effet des propriétés intéressantes sur la flore intestinale et le dynamisme. En revanche, il est très difficile de garantir la qualité d'un pollen et sa contenance en fonction des lieux et périodes.

anform !



La valériane : bonne nuit !

En Europe, l'usage de la valériane pour favoriser un sommeil de qualité remonte à l'Antiquité. Aujourd'hui, elle est contenue dans des produits de phytothérapie destinés à soulager les troubles légers du sommeil, en particulier ceux liés à l'anxiété. Même l'OMS reconnaît son efficacité notamment sur les phases de sommeil dit léger.

Petite histoire

Plusieurs médecins grecs (Hippocrate, Dioscoride, Galien) mentionnent déjà son intérêt contre les troubles du sommeil. Les médecines ayurvédique et chinoise utilisent des plantes de la même famille pour un usage similaire.

Usage

La poudre de valériane est obtenue par séchage du rhizome (tige souterraine) et des racines suivi d'un broyage. On utilise cette poudre telle quelle, en gélules, en tisanes, dans un bain, ou pour obtenir un extrait liquide. Parce que son odeur est très appréciée des chats, elle est souvent appelée "herbe à chat".

Dosage

En tisane, 2 à 3 g de poudre (1 càc) par tasse d'eau, 2 à 3 fois par jour, pendant au moins 2 semaines.

Source : *Le guide des plantes qui soignent*, éd Vidal.

anform !

Métier : visiteur médical

De cabinet en cabinet, le visiteur médical parcourt son territoire pour présenter de nouveaux médicaments aux médecins ou aux hôpitaux. Il représente un laboratoire. Il doit connaître ses produits par cœur (composition, fonctions, effets secondaires et contre-indications), posséder de très bonnes aptitudes en communication directe, des connaissances médicales et commerciales, une bonne condition physique, aimer travailler en autonomie...

Formation

L'accès à ce métier est réglementé. Il existe deux voies pour obtenir la carte professionnelle. Toutes deux payantes.

1 - Des écoles privées (partenariat avec le Comité professionnel national de la visite médicale) préparent au titre de délégué pharmaceutique : avoir un bac + 2 (biologie, sciences...) et présenter un dossier, subir des tests. Durée de formation : de 9 à 12 mois dont un stage en entreprise.

2 - Des universités (CPNVM) préparent à un DU de visiteur médical ou à une licence pro métiers de la promotion des produits de santé.

Fonctionnement

En déplacement permanent, souvent le visiteur médical se fatigue au bout de quelques années. Il aspire alors à trouver un emploi plus stable. En début de carrière, il peut gagner environ 1 800 euros + commission + primes diverses, ses revenus sont fonction de ses capacités et de la qualité des produits qu'il représente.

anform !

Le padel, cousin soft du tennis

Entre le squash et le tennis, il existait un espace libre dans la gamme des sports que le padel compte bien occuper. Il s'agit donc d'une forme de tennis qui se joue sur un court plus petit et fermé.

Petite histoire

Inventé par Enrique Corcuera, Mexicain d'Acapulco, dans les années 1970, qui manque de place dans son jardin pour construire un court de tennis aux normes. Il se contente alors d'un espace de jeu de 20 m x 10 m et fait bâtir des murs autour. Le sport naît donc au Mexique mais se répand d'abord en Espagne. Aujourd'hui, il est sport national en Argentine, où 4 millions de personnes le pratiquent. En 2006, Gaël Monfils a remporté les championnats du Monde contre Scott Freedman.

Le jeu

Uniquement en double, le padel se joue avec des raquettes pleines (sans cordage), d'environ 370 g reliées au poignet par un cordon, et des balles plus petites et plus légères que celles du tennis. Après un service à la cuillère, la balle peut toucher d'abord une fois le sol et plusieurs fois les parties verticales du court. Moins violent ou traumatisant pour les articulations et les tendons, et plus "fun", le padel séduit de plus en plus de joueurs.

anform !

PROTÉGER MES SALARIÉS, C'EST PROTÉGER MON ENTREPRISE



POUR LES ENTREPRISES

La MMG vous propose 5 niveaux de garanties au choix avec des prestations adaptées aux besoins de vos salariés telles que :

- OPTIQUE
- DENTAIRE
- MÉDECINE DOUCE
- ...



POUR LES TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS

La MMG vous accompagne dans la mise en place de votre couverture sociale.

En y adhérant vous pourrez déduire les cotisations de vos charges fiscales*.

Dès maintenant, faites appel à l'expertise de nos conseillers Entreprises.

ET ENCORE PLUS DE SERVICES À NOS ADHÉRENTS



GRUPE vyv

MMG PRO / BAIE-MAHAULT

39, rue F. Forest, immeuble Romarin Orlando
Tél. : 0590 948 114 - Fax : 0590 860 129

www.maregaillard.com

GUADELOUPE : Siège social - Section Bernard - LE GOSIER - Tél. 0590 859 136 - Fax. 0590 858 023

MARTINIQUE : Siège social - Angle 46, av. Jean Jaurès et 39, rue Alexandre Trissot - Terre Sainville
FORT-DE-FRANCE - Tél. 0596 555 187 - Fax. 0596 554 250

Retrouvez-nous sur Facebook Mutuelle Mare-Gaillard

0 800 899 890

Service & appel
gratuits



Mutuelle soumise aux dispositions
du livre II du Code de la Mutualité.

*conditions éligibilités loi Madelin

SANTÉ - PRÉVOYANCE
RETRAITE - ASSURANCE



Mutuelle de France Unie

Avant tout, solidaire !

TRAVAILLEURS NON SALARIÉS

- * Une garantie santé adaptée.
- * Des avantages fiscaux de la loi Madelin
- * Une prévoyance en toute tranquillité

À PARTIR
DE 26,75 €
PAR MOIS



www.mutuelledefranceunie.fr

sectionantillesguyane@mutuelledefranceunie.fr

groupe
entis
mutuelles

- MARTINIQUE - Tél : 05 96 70 49 33 - Tél : 05 96 54 67 37 - Fax : 05 96 63 38 61 •
- GUADELOUPE - Tél : 05 90 81 98 84 - Tél : 05 90 91 82 79 - Fax : 05 90 81 45 55 •
- GUYANE - Tél : 05 94 35 83 92 - Fax : 05 94 30 46 24 •