

anform!

santé et bien-être à La Réunion

- GRAND RAID
Bien gérer son effort
- LUMIÈRE BLEUE
Protégez vos yeux
- DIABÈTE
Un gène réunionnais

Slow parenting :
parents, ralentissez !

CANNABIS MÉDICAL : OÙ EN EST-ON ?

GAGNEZ
5 soins
Éclat
CAUDALIE



Les super-pouvoirs
du microbiote



Protéines :
variez les plaisirs



Beauté : les tendances
à adopter !

DÉCOUVREZ LA GAMME Marmailles *plus*



Et bien d'autres
produits
à découvrir

Produits élaborés par



symbiosemedical.com

marmaillesplus.com

Exclusivement en pharmacies et parapharmacies.

Marmailles Plus

sommaire

octobre - novembre 2017

rencontre

6 Yolande Calichiana : " Vivre l'instant présent "

question d'actu

14 **En couverture** Cannabis médical : la France à la traîne

dessin

28 **En couverture** Parents, et si vous ralentissiez ?

ma santé

40 Cancer : comment en parler ?

42 Argent colloïdal, un antibiotique naturel

44 Et si c'était la thyroïde ?

47 **En couverture** Diabète : un gène réunionnais

50 **En couverture** Lumière bleue : protégez vos yeux !

52 Les insolites de la santé

nos enfants

54 **En couverture** Bébé : le rôle essentiel du microbiote

60 Aidez-les à prendre conscience de leur corps

63 De l'aîné au dernier, à chaque place ses enjeux

66 5 conseils pour éviter les caries

bien-être

68 Se lever du bon pied !

71 Taches brunes : comment les faire disparaître ?

75 **En couverture** Beauté : les tendances à adopter !

nutrition

80 **En couverture** Protéines, variez les plaisirs !

84 Méfiez-vous du sel !

forme

87 L'équipement du parfait trailer

91 **En couverture** Grand Raid : bien gérer l'effort



28

DOSSIER

Vous passez votre temps à courir entre l'école et les activités des enfants ? Vous êtes déjà épuisé ? Vos enfants aussi ? Le *slow parenting* (ou parentalité lente) est fait pour vous !



42

Argent colloïdal : le meilleur remède naturel qui soit !



68

Bien se réveiller : un art de vivre

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

**DIRECTEUR
DE PUBLICATION**

Didier Royer
didierroyer@anform.fr

**DIRECTEUR
GÉNÉRAL**

Christophe Aballéa
christopheaballea@anform.fr

**DIRECTRICE
COMMERCIALE**

Émilie Valérius
emilievalerius@anform.fr

**RÉDACTRICE
EN CHEF**

Malika Roux
malikaroux@anform.fr

INFOGRAPHIE

Twindesign
Tél 06 90 56 75 17

**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

**PUBLICITÉ
ANTILLES-GUYANE**

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

DIFFUSION

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

IMPRESSION

BHS - IMAYE

Magazine gratuit édité par Kajou communication
SARL au capital de 35 000 euros
Siret 482 205 622 00053

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

Cofondateurs : Didier Royer et Brice Legay
Numéro ISSN 2116-8997
Dépôt légal à parution

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

Crédits photos : Thinkstock, Fotolia, Istockphoto, Gettyimages. Couverture : © Istockphoto



édité

Papa, maman, je suis Végan !

Cette nuit, j'ai fait un rêve étrange. J'avais environ 13 ans. Dialogue.

Moi : "Papa, maman, il faut que je vous fasse un aveu. Ce coming out est très difficile pour moi, alors laissez-moi parler : je suis Végan ! Voilà, c'est dit."

Papa : "Tu veux dire que tu ne mangeras plus rien d'animal, qu'il va falloir jeter tous nos livres de cuisine, ne plus aller chez le boucher ?"

Maman : "Qu'on ne pourra plus inviter nos amis à dîner ni aller chez eux ?"

Papa : "Qu'il va falloir te retirer de la cantine et faire des aller-retours en voiture pour te faire manger à la maison tous les jours de l'année ?"

Maman : "Que nous allons prendre rendez-vous chez le médecin tous les mois à cause des carences alimentaires que ça va entraîner sur ta santé ?"

Papa : "Que tu vas arrêter de grandir, rester chétif, que tu ne pourras même pas faire de sport, avoir des activités normales avec tes copains, ni poursuivre d'études ?"

Maman : "Que tu ne trouveras jamais de jeune fille à marier ?"

Papa : "Que nous devons passer un doctorat en nutrition pour apprendre à te faire à manger ?"

Maman : "Que nous allons nous ruiner pour acheter des compléments alimentaires ?"

Papa : "Que nous ne pourrions plus réveiller en famille !? Ni aller aux BBQ du club sur la plage !?"

Dans le flot de larmes qui a suivi, j'ai réussi à parler.

Moi : "Non, je veux dire que je viens de la planète Vêga !"

Mes parents : "Ouf ! On aime mieux ça !"

Didier Royer

CAUDALIE

PARIS

VINOPERFECT

La force d'un duo contre les taches

NOUVEAU



CULTE

EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES.

www.caudalie.com

Yolande Calichiamama : "Vivre l'instant présent"

PAR SONIA DELECOURT

Journaliste et présentatrice du journal de 19 h, Yolande Calichiamama est depuis le 1^{er} juillet directrice de l'information sur Antenne Réunion. Trois fonctions qu'elle gère de main de maître grâce à une organisation sans faille.

Impéccablement apprêtée, le sourire aux lèvres et le regard déterminé, Yolande Calichiamama sait où elle va. Journaliste et présentatrice du journal télévisé, elle a tout récemment été nommée directrice de l'information sur Antenne Réunion. "Cela consiste à donner une direction à l'information, explique l'égérie de la chaîne. Je mets en place l'organisation et les moyens nécessaires pour que l'info, telle qu'on l'envisage et telle qu'elle est écrite dans la ligne éditoriale puisse se développer, s'anticiper, se renouveler et innover." Un challenge qu'elle relève tout en continuant à assurer la présentation du journal. Alors si vous évoquez ses horaires de travail, vous aurez droit à une réponse plutôt surprenante : "La vraie question est : Est-ce que je m'arrête de travailler ?" Pour s'en sortir, Yolande Calichiamama a une vie bien réglée.

"Le 19 h et ma nouvelle fonction me prennent beaucoup d'énergie. Alors, pour pouvoir tout gérer, je me prépare, je m'organise, j'essaie de dormir un maximum, d'avoir une hygiène de vie correcte. J'ai la chance d'être en bonne santé, et je fais de plus en plus attention à ce que je mange."

Sa famille, son oxygène

Petite, Yolande Calichiamama ne mangeait pas de légumes. Elle a découvert les fruits et légumes à 30 ans, lors de sa deuxième grossesse. Aujourd'hui, elle ne peut plus s'en passer ! "Ce n'est pas pour garder la ligne, mais plus pour me sentir bien. Si on n'a pas de ressources physiques et mentales quand on a mes responsabilités, ça peut devenir difficile." Pour relever ce nouveau défi, Yolande Calichiamama, mère de deux enfants, Noémie et Raphaël, bénéficie de l'appui de

toute sa famille. "Cette nouvelle responsabilité va dans le sens de ce que j'ai pu faire jusqu'à présent, y compris la reprise de mes études et la validation d'un diplôme de management. Je suis dans la continuité d'un projet que j'ai entamé il y a quelques années. Des projets comme ça, ce sont des projets familiaux auxquels mes enfants et mon compagnon sont associés. Toutes ces décisions ont été prises avec leur accord, car je ne pourrais pas faire tout ça si je n'avais pas leur soutien. Je n'ai pas l'impression de manquer à mes enfants. Ça se passe bien. Je les vois le soir, ils me racontent leur journée. Je les dépose tous les matins à l'école et je les appelle quand ils en sortent. Je suis une maman qui rentre tard, mais je ne suis pas une maman absente. Ils ne vivent pas mal le fait que j'aie un travail prenant. Ils sont contents et plutôt fiers."

...



© SONIA DELECOURT



Cuisiner pour le plaisir

Malgré sa vie à 100 à l'heure, Yolande Calichiama aime cuisiner. *"Je fais des choses simples"*, précise la journaliste qui cuisine par plaisir et pour faire plaisir aux autres. Elle apprécie de se mettre aux fourneaux avec ses enfants et se lancer avec eux dans des jeux culinaires, comme la fabrication de Mikado. Et quand elle reçoit des invités, elle aime tout faire elle-même, de l'apéritif au dessert, toujours avec simplicité.

"S'il y a une chose que je mets au cœur de tout, c'est ma famille."



© ANTENNE RÉUNION

...

Présentatrice du 19 h du lundi au vendredi, Yolande Calichiana, sauf si l'actualité l'exige, délaisse oreillettes, micros et prompts pour le week-end, un temps qu'elle utilise pour se ressourcer. *"J'aime ce que je fais. Je suis à 200 % dans mon travail, mais c'est important de pouvoir déconnecter et prendre du recul. Le week-end, c'est la famille. J'ai besoin de me ressourcer, de me reposer pour mieux redémarrer. Ça fait partie de mon organisation : un effort se prépare, se gère et se récupère !"* Et pour se ressourcer, Yolande Calichiana lit la presse magazine sur internet, les sujets santé, bien-être ou l'actualité. Elle aime mettre ses baskets et marcher, sortir, cuisiner, rendre visite à ses amis, à sa famille, toujours accompagnée de sa petite tribu. *"Il y a aussi des choses que j'aimerais faire toute seule. Je rêve d'avoir du temps, faire des trucs de filles, comme faire les magasins, mais ça*

viendra ! J'ai conscience que je ne peux pas tout faire, alors j'essaie de faire les meilleurs choix possibles."

Positiver

Femme active, la directrice de l'information a appris à transformer le négatif en positif, et à le vivre à fond. *"Je vis l'instant présent, parce que demain peut ne pas être là. La vie m'a montré que tout peut basculer du jour au lendemain. J'ai vu des gens tomber malade autour de moi, enfants et adultes, et partir rapidement. J'ai en tête que personne n'est à l'abri. Donc, j'essaie de profiter de ce qui m'est donné au jour le jour, en donnant tout ce que je peux en retour. Je priorise et s'il y a une chose que je mets au cœur de tout, c'est ma famille."*

Un style naturel



Consciente de trôner dans le salon de nombreux foyers réunionnais à l'heure du repas, Yolande Calichiana a toujours le souci d'être présentable, *"par respect"*. *"Mais un journal n'est pas un défilé de mode. Moi, je ne suis qu'un média, je ne suis pas là pour attirer l'attention sur moi, mais sur l'info. C'est comme ça que je conçois ce que je fais."* À l'extérieur, en revanche, elle adopte un style plus passe-partout.

INNOVATION

Mon intimité hydratée
toute la journée* !



Découvrez le nouveau soin de toilette Sécheresse intime de Rogé Cavallès

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

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

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

Rogé
Cavallès

FIÈVRE ET DOULEURS D'INTENSITÉ LÉGÈRE À MODÉRÉE

EFFERALGAN®

1000 mg

PARACÉTAMOL
GRANULÉS EN SACHET



**SOULAGE
VOS MAUX
SANS UNE
GOUTTE D'EAU**



Médicament contenant du paracétamol. 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. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours en cas de douleurs et 3 jours en cas de fièvre, consultez votre médecin.
VISA 17/05/61016204/GP/005-F01-08/17

 **UPSA**



Halte Alzheimer



C'est le nom de la première maison dédiée aux malades Alzheimer et à leurs proches. Cet espace, situé au Tampon, accueille les personnes âgées atteintes de troubles cognitifs et offre une oreille attentive aux aidants par le biais de groupes de paroles.

Covoiturer!



© THINKSTOCK

La cinquième aire de covoiturage de La Réunion a été inaugurée en juillet. Située à Sainte-Suzanne sur la RN 2002, l'aire de covoiturage de La Marine compte 40 places et permet également de laisser son véhicule pour prendre un car jaune. En projet, l'ouverture d'aires à Saint-André et à Duparc.



Observation des animaux marins : soyons responsables !

La nouvelle Charte d'approche et d'observation responsable des baleines à bosse vient d'être étendue aux dauphins et tortues marines de La Réunion. Elle vise à concilier sécurité des personnes et tranquillité des animaux dont l'observation se fait souvent de manière anarchique. Objectif : éviter la navigation dans la trajectoire des animaux, le non-respect des distances et vitesses de sécurité. Une équipe d'agents est en place pour faire connaître la charte, principalement sur le plan d'eau. Le document est consultable sur le site de la Deal Réunion.

Appel à projet



L'ARS Océan Indien prolonge l'appel à projets visant à favoriser l'émergence de projets santé innovants. En mobilisant le Fonds d'intervention régional, l'agence souhaite soutenir des expérimentations et projets porteurs d'innovation en matière de prévention, de soins et d'accompagnement.

Une molécule anti-diabète ?

L'apeline, une molécule produite naturellement par le corps, pourrait constituer une thérapie efficace contre le diabète. Cette molécule peut réguler le taux de sucre dans le sang à la place de l'insuline. Mais elle n'est activée que si la voie principale ne fonctionne pas correctement. En découvrant cette voie alternative, les chercheurs de l'Inserm Toulouse ont eu l'idée de stimuler cette voie naturelle et de produire de l'apeline de synthèse. Un essai clinique a été mené chez 16 patients. Les résultats montrent que l'injection d'une faible dose d'apeline par voie intraveineuse entraîne une meilleure assimilation du glucose circulant dans le sang. Aucun effet secondaire n'a été observé. Une avancée prometteuse dans la mise au point d'un traitement contre le diabète de type 2.



Médicaments contrefaits



Les produits contrefaits contiennent de présenter un risque majeur pour les consommateurs. Plus d'un quart (27 %) des participants à une enquête menée par Markmonitor disent avoir involontairement acheté sur internet des produits non authentiques, tels que du maquillage (32 %), des cosmétiques (25 %), des

compléments alimentaires (22 %) et, plus inquiétant, des médicaments (16 %). Les personnes interrogées indiquent avoir trouvé ces articles de contrefaçon via différents canaux, à savoir des places de marché (39 %), des moteurs de recherche (34 %), des applications mobiles (22 %) et des annonces sur les réseaux sociaux (20 %).

Cancer du sein : sommes-nous bien informés ?

Seul un Français sur deux estime être bien informé sur le cancer du sein et ses traitements. C'est ce que révèle un récent sondage réalisé par l'Ifop pour l'association de patientes Europa donna France. Alors que le cancer du sein constitue la forme de cancer la plus fréquente et la première cause de décès par cancer chez les femmes en France, cette enquête, menée auprès de 1 000 personnes, montre une connaissance insuffisante des traitements disponibles (chimiothérapie, chirurgie, radiothérapie et hormonothérapie) notamment par les femmes elles-mêmes atteintes d'un cancer du sein.



© THINKSTOCK

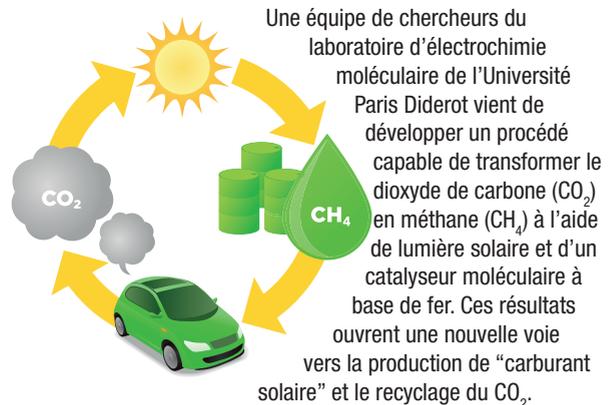


La Réunion

Le don de sang en chiffres

- **26 289 dons** (sang, plasma, plaquettes) en 2016.
- **10 000 patients** soignés chaque année.
- La durée de vie des produits sanguins est limitée : **5 jours** pour les plaquettes, **42 jours** pour les globules rouges et **1 an** pour le plasma.
- Les femmes peuvent faire jusqu'à **4 dons** de sang total par an, les hommes 6.
- Le délai minimal entre chaque don est de **8 semaines**.
- Un don de sang dure environ **40 min**, dont environ **10 min** de prélèvement.

Du carburant solaire ?





COURBATURES • CONTRACTURES

baume arôme[®]

CRÈME

À PARTIR
DE 7 ANS

**TRAITEMENT LOCAL D'APPOINT DES DOULEURS
D'ORIGINE MUSCULAIRE ET TENDINO-LIGAMENTAIRE[®]**

Médicament à base de salicylate de méthyle, d'huile essentielle de girofle et d'huile essentielle de piment de la Jamaïque. Réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 7 ans. Ne pas utiliser chez les enfants ayant des antécédents de convulsions fébriles ou non. Lire attentivement la notice. Ne pas utiliser chez la femme enceinte et durant l'allaitement sans avis médical. Attendre la disparition complète de la douleur pour reprendre une activité physique et sportive. Ne pas associer d'autres médicaments contenant des anti-inflammatoires non-stéroïdiens ou de l'aspirine par voie orale ou locale. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien.

1) RCP de BAUME AROMA crème.

**MAYOLY
SPINDLER**
PHARMA

1702016 298 565 565 565 565



Fines herbes

Cannabis médical : la France à la traîne

PAR ANNE DEBROISE

Un peu partout dans le monde, les législations reconnaissent les vertus thérapeutiques du cannabis. Mais pas chez nous. Pourquoi ?



Doit-on autoriser les femmes souffrant de douleurs pendant les règles à utiliser du cannabis ? La question a été débattue par l'assemblée de l'état de New York début 2017, sans qu'une décision ait été prise pour l'instant. Dans cet état américain, certains patients souffrant de maladies graves, comme le cancer, peuvent déjà utiliser des huiles, sprays et gélules contenant des cannabinoïdes de synthèse. Même si la consommation de cannabis et de ses substituts est en principe interdite au niveau fédéral, la grande

majorité des états américains ont adopté des législations autorisant leur usage dans le cadre médical. Au niveau mondial, le cannabis figure sur la liste des stupéfiants de la convention unique de 1961. À ce titre, c'est une substance interdite, sauf dans les états ayant édité des règles contrôlant son usage. Ces dernières années, une vingtaine de pays (dont l'Australie, le Chili ou encore le Canada) ont franchi le pas et autorisé l'usage du cannabis (éventuellement sa production et/ou son commerce), notamment pour soulager certains malades. Le mouvement se fait sentir en Europe. En Allemagne, en Croatie, en Italie, en Finlande, en République Tchèque, en Roumanie, certains malades ont désormais la possibilité d'utiliser la plante, ses dérivés ou des médicaments mimant ses effets. En Espagne, aux Pays-Bas, ce n'est pas seulement l'usage médical du cannabis qui est autorisé, mais aussi son usage récréatif. La France est restée, pour l'instant, très conservatrice sur le sujet. Un seul médicament contenant des extraits de cannabis a obtenu une autorisation de mise sur le marché en 2014. Il s'agit du Sativex, prescrit pour soulager les douleurs et spasmes de la sclérose en plaque. Mais les fabricants et les autorités ne sont pas parvenus à un accord sur le prix de vente (qui dépasse souvent les 400 euros pour 1 mois de traitement). Sa commercialisation est donc bloquée. Quelques centaines de patients ont pu bénéficier d'une autre molécule de synthèse, commercialisée sous le nom de Marinol. Ce médicament n'a pas



d'autorisation de mise sur le marché, mais peut être prescrit dans le cadre d'une autorisation temporaire d'utilisation. Il s'agit d'autorisations exceptionnelles, nominatives, délivrées lorsqu'aucun autre médicament n'est efficace.

PSYCHOACTIF

Car le cannabis a bien des effets bénéfiques. Ils sont dus à une famille de molécules actives appelées cannabinoïdes. La plante en contient plus de 100 variétés différentes. Les deux variétés les mieux connues sont le tétrahydrocannabinol (THC) et le cannabidiol (CBD). Le THC est la molécule qui provoque le plus d'effets psychoactifs : cette sensation de "planer" et d'euphorie que recherchent les fumeurs. Il diminue le stress (même si chez certaines personnes il peut augmenter l'anxiété), excite l'appétit et la libido. Le THC peut être synthétisé en laboratoire, et on le retrouve dans certains médicaments, comme le Sativex. Mais les médicaments privilégient en géné-

ral le CBD. Car ce cannabinoïde provoque moins d'effets psychoactifs et plus d'effets thérapeutiques. Il soulage les spasmes et convulsions (notamment dans le cadre de maladies comme la sclérose en plaques ou l'épilepsie), diminue les réactions inflammatoires, l'anxiété, les nausées et les vomissements, et améliore l'appétit des personnes anorexiques ou malades du Sida. Il est particulièrement apprécié pour soulager les nausées provoquées par les traitements contre le cancer. Les législations définissent cependant des conditions d'usages très diverses. Certaines autorisent la culture de plants (comme au Canada), d'autres l'achat de fleurs en pharmacie (comme en Italie),





...

d'autres simplement les cannabinoïdes de synthèse (comme à New York). Quant aux malades, ils doivent parfois disposer d'autorisations nominatives très contraignantes...

DÉPENDANCE

Car malgré ses effets bénéfiques, le cannabis reste une drogue. Pas de celles dont on peut faire une overdose, mais de celles qui, à doses régulières, minent la santé psychique des usagers. Contrairement à sa réputation, elle génère une certaine addiction. Selon le neurobiologiste Pier-Vincenzo Piazza, directeur du Neurocentre Magendie de l'Inserm à Bordeaux, "9 % des personnes qui prennent du cannabis une fois vont sentir le besoin de recommencer". La dépendance est donc beaucoup plus faible que celle générée par la nicotine. Ils sont 32 % à ressentir une addiction dès le premier essai. Mais pour le scientifique, le danger du cannabis est ailleurs. "On devrait plus se méfier du cannabis. C'est une drogue qui rend tellement zen que les consommateurs ne s'inté-

ressent plus à rien. Elle conduit à un syndrome de démotivation chronique particulièrement nocif chez les jeunes." En plus, elle nuit aux neurones. En 2012, une enquête menée sur plus d'un millier de jeunes Néo-Zélandais par Madeline Meier de l'université de Duke (États-Unis) concluait que les personnes ayant régulièrement consommé du cannabis à l'adolescence avaient perdu en moyenne huit points de quotient intellectuel (QI). Et sa nocivité ne s'arrête pas là. Depuis 2007, plusieurs études suggèrent que la consommation de cannabis facilite l'apparition de la schizophrénie, une maladie mentale qui se manifeste par des hallucinations (le plus souvent, le malade entend des voix), un sentiment de persécution et de manipulation. Prévenir les effets nocifs du cannabis chez les personnes saines, mais tirer parti de ses effets bénéfiques sur les malades, voilà donc la difficile équation que doivent résoudre les législateurs actuellement. On comprend dès lors pourquoi la cause du cannabis médical avance très doucement en France.

"Prévenir les effets nocifs du cannabis chez les personnes saines, mais tirer parti de ses effets bénéfiques sur les malades, voilà donc la difficile équation que doivent résoudre les législateurs actuellement."

GARANTIES JEUNE - FAMILLE - SENIOR - TNS

DÉCOUVREZ LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ QUI VOUS RESSEMBLE

SAS ADEP, Société de courtage en assurance, RCS 489 434 281. Inscrite à l'ORIAS sous le n°07 038 445.
Garantie auprès de Mutuelle Bleue, Mutuelle soumise au Livre II du code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le n°795 671 993.



DU 1^{ER} SEPTEMBRE AU 31 OCTOBRE 2017

**1 MOIS
OFFERT
SUR LA SANTÉ**

+

**3 MOIS
OFFERTS
SUR LA PRÉVOYANCE**

L'opération gagnante



APPELEZ-NOUS VITE :

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

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

ADEP SAINT-PAUL: 02 62 26 10 00 / ADEP SAINT-BENOÎT: 02 62 51 97 58

ADEP
ASSURÉMENT PROCHE

SANTÉ OBSÈQUES PRÉVOYANCE

PARTICULIERS & ENTREPRISES

MINCIR, C'EST FACILE !

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



CONSEILS
DE VOTRE COACH
AU
0693 50 32 33



2 produits
ASMpharma achetés
= le 3^{ème} OFFERT*

LES PROMOTIONS



Demandez votre CARTE DE FIDÉLITÉ !



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

Toute la gamme sur **f ASMpharma**
Découvrez la **liste des pharmacies près de chez vous**
au **0693 50 32 33**

LIKEZ notre page facebook

*offre valable jusqu'au 30/11/2017. Pour l'achat de 2 produits hors promotion un patch minceur est offert. Offre non cumulable avec la carte de fidélité.

Posez
vos
questions.



Des spécialistes
VOUS répondent !

Par email : questions@anform.fr

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



© THINKSTOCKPHOTO

IL REFUSE LE BIBERON

Mon bébé refuse de prendre le biberon. Il ne veut que le sein. Il a 8 mois et doit entrer à la crèche. Quels conseils et astuces pouvez-vous me donner ?
Patricia, Entre-Deux

Sandrine Leblanc, sage-femme

Il y a plusieurs pistes à explorer lorsque la maman décide d'abandonner l'allaitement. Il faut qu'elle soit déterminée dans son choix. Sinon, l'enfant ressentira son doute ou son sentiment de culpabilité et aura du mal à quitter le sein. Une solution est de laisser un autre parent donner le biberon pour débiter. Cela doit se faire en l'absence de la maman car l'enfant sentira le lait maternel et refusera le biberon. La personne qui donne le biberon ne doit pas être hésitante. Il peut contenir le lait maternel si la maman désire tirer son lait. Il y a également un large choix de tétines en caoutchouc ou silicone, à bout rond ou ergonomique. Mais vu que l'enfant a déjà 8 mois, il n'est pas nécessaire de passer par l'étape biberon. À cet âge, l'enfant apprécie d'attraper des objets et de les porter à sa bouche. Du coup, pourquoi ne pas tester les timbales à bec verseur ou même la succion à la paille ? À 8 mois, le jeune enfant est déjà passé à la nourriture solide et mixte. Son besoin de succion a diminué. Il peut dès lors expérimenter d'autres sensations. Il est autonome au niveau des mouvements des mains et peut donc tenir tout seul les objets.



DES BOUTONS CONTAGIEUX

Mon fils a des petits boutons mollusques (*Molluscum contagiosum*) sur le ventre et les genoux. Comment traiter et surtout éviter la contagion ?

Anne-Sophie, Le Tampon

Dr Éric Bourdais, médecin généraliste

Le molluscum est d'origine virale. Il est totalement bénin. Beaucoup de gens en ont. Comme les verrues, il se transmet par simple contact avec la peau ou lors d'un rapport sexuel. C'est une verrue molle qui peut apparaître n'importe où sur le corps. Il est souvent lié à une baisse de l'immunité. C'est pour cela qu'il est fréquent chez le jeune enfant, dont l'immunité n'est pas encore bien installée, ou chez les personnes immunodéprimées. Il se résorbe le plus souvent spontanément, après avoir rougi un peu, dès que l'immunité remonte. Pour éviter la dissémination, on peut l'enlever à la curette, avec une anesthésie locale (patch anesthésiant) chez le généraliste ou de préférence chez le dermatologue. Ce n'est pas douloureux et ça ne laisse pas de cicatrices.

OBSÉDÉ PAR LA NOURRITURE

Mon fils de 6 ans est obsédé par la nourriture. Comment détourner son attention ?

Maité, Saint-Denis

Myrose Payet, psychologue

Manger trop, c'est compenser quelque chose : une faible estime de soi, des moments d'angoisse, une jalousie, un vide intérieur... Il est important de changer son comportement avant que l'habitude ne s'installe. Veillez à ce qu'il mange en famille et pas

DOULEURS AUX CERVICALES

Je dors sur le ventre et j'ai souvent mal aux cervicales, fatigue, perte d'équilibre, troubles du sommeil. Pourquoi dormir sur le ventre est-il mauvais pour la santé ?

Félix, Saint-André

Dr Éric Bourdais, médecin généraliste

La torsion de la colonne impacte bien sûr les cervicales mais gêne aussi la respiration, provoque des douleurs diverses et parfois même une anoxie (manque d'oxygène dans le sang). Donc, essayez de varier vos positions. Si vous ne pouvez vraiment pas en changer, il faut libérer les poumons et préserver la courbure naturelle de la colonne. Un oreiller sous la tête et une jambe repliée limitent la torsion cervicale.

seul. Ne laissez pas de grignotages à portée de sa main, sauf des "healthy snacks" (bâtonnets de légumes, par exemple). Et proposez-lui d'autres sources de satisfaction que la nourriture : sport, jeux partagés, amis, balades et aussi un peu de méditation (car le stress se cache souvent derrière la boulimie). Demandez-lui aussi de vous aider à cuisiner, pour retrouver le plaisir sans l'excès ni la culpabilité. Ceci dit, "remplir" votre fils d'autres choses, ce n'est pas trouver ce qui l'a conduit à cette obsession. Si les troubles persistent, un travail est nécessaire, et c'est l'affaire d'un psychothérapeute.



© THINKSTOCK

MAL DES TRANSPORTS

Mon enfant est malade en voiture et en avion.
Pourquoi et comment le soulager ?

Mathias, Saint-Paul

**Dr Claire Bernège-Cuirassier,
médecin généraliste et homéopathe**

Le mal des transports est dû à un problème de l'oreille interne qui régit notre équilibre. Quand le corps est en mouvement, les yeux et les oreilles envoient des informations au cerveau qui les analyse. Si l'œil voit quelque chose de fixe dans une voiture mais que l'oreille interne indique un déplacement, cela crée une confusion dans le cerveau induisant un malaise avec différents symptômes (nausées, vertiges, pâleur, salivation excessive, hypotension et vomissements). En voiture, ce malaise touche essentiellement les enfants et peut disparaître après l'adolescence. Certains granules homéopathiques aident à surmonter ces symptômes comme *cocculus*, *nux vomica* ou *gelsemium*. Préférer la place avant à côté du conducteur, ouvrir un peu la fenêtre et fixer un point. Manger avant le voyage, mais sans excès. En avion, le mal de l'air est dû aux différences de pressions entre le décollage, le vol et l'atterrissage et il arrive que les trompes d'Eustache se bouchent provoquant une forte douleur auriculaire. Choisir une place près des ailes de l'avion, c'est la partie la plus stable de l'appareil. Déglutir et bâiller afin de réduire la sensation d'oreilles bouchées pendant le décollage et l'atterrissage. Si la pression est trop forte et douloureuse, se moucher doucement jusqu'à disparition de la sensation. Incliner son siège le plus possible à l'horizontale et rester immobile en évitant tout mouvement de rotation de la tête.

MATIS
PARIS
BEAUTY EXPERT SINCE 1936

SÉRUM CORRECTEUR PERFORMANCE

RÉPONSE CORRECTIVE



NOUVEAUTÉ

Issue d'un concept remarquable

Inspiré des techniques plébiscitées en médecine esthétique

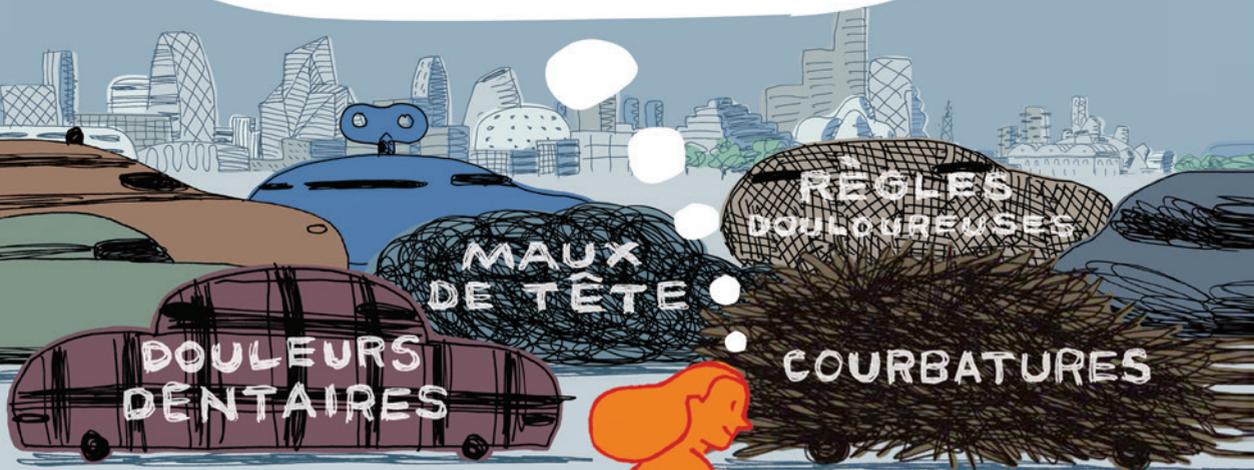
- INJECTION BOTOX®
- INJECTION ACIDE HYALURONIQUE
- PEELING

DISTRIBUTEUR : 06 92 66 22 45



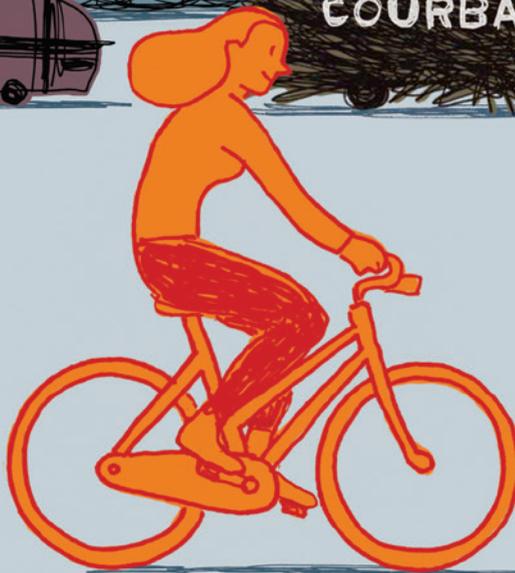
Le dosage 400 mg est réservé à des douleurs ou à une fièvre plus intenses ou non soulagées par un dosage à 200 mg d'ibuprofène.

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.

C'est pour VOUS

1



Huile sèche minceur MINCE, NATURELLEMENT !

L'Huile sèche minceur anti-cellulite des laboratoires Puresentiel, composée d'une synergie de 18 huiles essentielles connues pour leurs propriétés raffermissantes et tonifiantes, améliore l'aspect de la cellulite et atténue l'effet peau d'orange. Depuis 10 ans, n° 1 des huiles minceur.

> Pharmacies

Avec la ventouse qui reproduit le geste du palper-rouler.

2



Huile Prodigieuse Riche LE MEILLEUR POUR MA PEAU

Nuxe Huile Prodigieuse Riche en spray nourrit, répare et satine ma peau sèche en conciliant nutrition et plaisir d'utilisation. Sans fini gras ni collant, ma peau est nourrie intensément, plus confortable et plus douce. Aux huiles 100 % naturelles de tsubaki, amande douce, camélia, bourrache, noisette, macadamia et argan.

> Pharmacies

Et mes cheveux sont brillants et souples !

3



Sébologie UNE PEAU PARFAITE

Sébologie de Liérac est le premier traitement qui cible 3 types d'imperfections (luisances, pores dilatés, boutons et marques résiduelles), grâce au gluconate de zinc (sébo-régulateur et astringent) et à l'acide salicylique (renouvellement cellulaire). Son action, inspirée du surfacing assainissant, laisse votre peau belle et parfaite !

> Pharmacies

Agit en 3 étapes : solution kératolytique, gel régulateur et concentré stop boutons.

4



Réponse corrective PLUS JEUNE ET REPOSÉE !

Réponse corrective de Matis est un incroyable sérum. Grâce à sa formule combinant le pouvoir de 3 technologies Matis, le visage est comme "décrispé", les traits repulpés, et les fines lignes du temps progressivement estompées.

> Pharmacies

Inspiré des techniques plébiscitées en médecine esthétique.

5



Sèchesse INTIMEMENT HYDRATÉE

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

> Pharmacies

Extra-doux, il respecte parfaitement votre intimité !

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



Redensifiant Contours LE CHARME DE LA JEUNESSE

Soin multi-actif réactivateur de jeunesse pour le regard et le sourire, le Redensifiant Contours Yeux-Lèvres d'Embryolisse associe des actifs redensifiants, lissants, repulpants et anti-taches. Grâce à sa base de metabiotin, vitamine E, acide hyaluronique, collagène marin, beurre de karité, extrait de mûrier blanc, vos ridules disparaissent et vos rides s'atténuent.

> Pharmacies

Votre regard est plus vif, votre sourire se redessine.

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



Ultra Ventre Plat PETIT VENTRE

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

> Pharmacies

Une association de 12 extraits végétaux.

11



Soin réparateur TROP FORTS LES ONGLES !

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

> Pharmacies

Disponible en fini brillant ou mat.

12



Synergia D-Stress booster PERFORMANCE

Référence en matière de complément alimentaire anti-stress, Synergia D-Stress booster contient du magnésium (200 mg par sachet), de la taurine, de l'arginine et des vitamines B. Votre système nerveux retrouve un fonctionnement normal, votre fatigue diminue, vous retrouvez vos performances physiques et intellectuelles.

> Pharmacies

À diluer dans de l'eau, un jus de fruit, un yaourt ou une compote.

13



Guggul ÉQUILIBRE TON CHOLESTÉROL

Le guggul provient de la résine d'un arbre (le *Commiphora mukul*). Titré à 2,5% de guggulstérone, il est particulièrement efficace, selon l'ayurvêda, pour stabiliser les déséquilibres de Vâta et Kâpha sans irriter Pitta. En d'autres termes, il aide à maintenir un taux normal de lipides sériques dans le sang.

> Pharmacies

Il y a 4 500 ans, les Indiens l'utilisaient déjà pour nettoyer les intestins, le sang et les tissus.

14



Arkolevure DIGESTION FACILE !

Arkolevure est un complément alimentaire à base de levure (*Saccharomyces boulardii*) et d'inuline de chicorée qui aide à maintenir un bon équilibre de votre flore intestinale, pour faciliter votre transit, améliorer votre digestion, et vous permettre de renforcer vos défenses immunitaires.

> Pharmacies

Levure : dosage garanti.

15



Gel nettoyant purifiant SENSATIONS PURES

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

> Pharmacies

Apporte une sensation de fraîcheur et de pureté.

C'est pour VOUS

16



My starting box C'EST DÉCIDÉ, JE PERDS DU POIDS !

Pour découvrir le programme perte de poids milicalsavoirmanger.com et les savoureux sachets repas complets, j'opte pour My starting box, mon coffret pour démarrer ! Ma semaine complète pour suivre la phase 1 du programme : mes 12 sachets repas complets saveurs panachées (6 saveurs salées et 6 saveurs sucrées + la méthode de réapprentissage alimentaire Milical).

> Pharmacies

Mon shaker et mon guide alimentaire offerts !

18



Hyaluron-Filler + Elasticity PLUS JEUNE ET ÉCLATANTE !

Hyaluron-Filler + Elasticity est un soin de jour pour peaux matures avec une protection anti-UVB (SPF15) et anti-UVA.

Il renforce la structure de la peau en améliorant son élasticité et en comblant les rides même profondes.

> Pharmacies

La peau est plus ferme, visiblement plus fraîche et éclatante.

17



Ovamine TOUJOURS FAIM ?

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

> Pharmacies

1 stick avant ou après chacun des 3 repas.

C'est pour VOUS

19



Resultime DES RÉSULTATS EN 24 H !

Resultime est un gel régénérant qui associe le micro-collagène vectorisé (complexe exclusif breveté) à 15 molécules de structure naturellement présentes dans la peau pour des résultats visibles en 24 h seulement. La peau est réparée, raffermit, lissée, repulpée.

> Pharmacies

Convient à tous types de peaux.

20



Calisma Relais 2 COMPLÈMENT IDÉAL D'UN ALLAITEMENT !

Besoin d'une formule infantile en relais de l'allaitement maternel qui réponde aux besoins nutritionnels spécifiques de votre bébé de 6 à 12 mois ? Grâce à une association unique d'ingrédients allié à un procédé de fermentation exclusif, Gallia Calisma Relais 2 lance une nouvelle formule brevetée en relais de l'allaitement maternel.

> Pharmacies

Boîte pratique et hygiénique.

21



Hydrogel LE CONFORT À VOS PIEDS

Les gels de silicone extra-souples (hydrogel) sont spécialement conçus pour prévenir et soulager la douleur plantaire et métatarsienne, mais aussi les cors, les oignons, les ongles incarnés, les tendinites, les éraflures, les ampoules...

> Pharmacies

Lavable, réutilisable, hypoallergénique, résistant au soleil et à l'humidité.

22



Vernis amer NE RONGE PAS TES ONGLES !

Le Vernis amer Ecrinal est totalement invisible. Il empêche de se ronger les ongles et les peaux du pourtour grâce à son goût extrêmement amer. Il évite ainsi les ongles disgracieux et les risques d'infection. Ce vernis facilite en outre la repousse de l'ongle.

> Pharmacies

Peut être utilisé chez les enfants à partir de 3 ans pour éviter qu'ils ne sucent leur pouce.

23



Stimium MC3 UNIQUEMENT POUR LES CHAMPIONS !

Préparez, performez, récupérez ! Stimium MC3 augmente la production d'énergie, facilite le recyclage de l'acide lactique et l'élimination de l'ammonium (responsable de la fatigue musculaire, des crampes ou des douleurs musculaires) grâce au malate de citrulline.

> Pharmacies

Pratique : un stick gel à consommer partout.

24



Protections féminines LA DOUCEUR BIO

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

> Pharmacies

Hypoallergénique, sans matière absorbante chimique.

AU COMMENCEMENT ÉTAIT
LE LAIT-CRÈME CONCENTRÉ...

LABORATOIRES
Embryolisse.
Culte depuis 1950.



...ET LES FEMMES L'ADORAIENT.

**PUIS EMBRYOLISSE CONÇUT
LES SOINS ANTI-ÂGE®.**

La gamme anti-âge vous accompagne en apportant des réponses progressives adaptées, en accord avec la philosophie Embryolisse fondée sur le respect des peaux sensibles.

1 - Lait-Crème Concentré - soin hydratant idéal en base de maquillage - 2 - Redensifiant Contours Yeux - Lèvres - comble, lisse et repulpe les contours (dès 50 ans) - 3 - Crème Anti-Âge Raffermissante - soin correcteur de rides installées (dès 40 ans) - 4 - Masque Confort Anti-Âge - soin intense lissant (dès 30 ans) - 5 - Crème Anti-Âge Redensifiante - soin multi-actif réactivateur de jeunesse (dès 50 ans) - 6 - Soin Lissant Contour des Yeux - soin 1^{ère} rides, cernes et poches (dès 25 ans).

EMBRYOLISSE LA RÉUNION

Contact : Zinate Akbaraly - Tél : +262 692214162

Eloge de la lenteur

Parents : et si vous ralentissiez ?

PAR CÉLINE GUILLAUME

Vous passez votre temps à courir entre l'école et les activités des enfants ? Vous êtes déjà épuisé ? Vos enfants aussi ? Le slow parenting (ou parentalité lente) est fait pour vous ! La tendance est mondiale.

Johana Grego, orthoptiste, initiatrice d'un programme sur une parentalité bienveillante et respectueuse de l'enfant anime ce matin un atelier. "Quels sont les trois mots symbolisant, pour vous, l'éducation ?" Un groupe de parents répond en chœur : "Former, guider et apprendre !" Sauf qu'aujourd'hui, parents et enfants ont des journées de ministres. "Le rythme familial est de plus en plus soutenu, même si nous bénéficions ici encore d'une certaine qualité de vie", observe Maud Consel, psychologue de l'enfance et de l'adolescence, neuropsychologue. En réalité, nous sommes perpétuellement sous pression, entre obligations

professionnelles, familiales et personnelles, engagés dans une course contre la montre. Et les enfants aussi doivent suivre la cadence. *"Dans les structures de garde, les enfants sont parfois présents tous les jours, 9 à 10 h d'affilée"*, remarque Kristelle Apatout, éducatrice de jeunes enfants. Nous nous persuadons que nous leur offrons le meilleur. Emplois du temps surchargés, activités extrascolaires en surnombre, écrans en continu, absence totale de temps morts... *"Ni les parents ni les enfants ne devraient arriver à épuisement à cause des activités ! Il faut poser les limites du raisonnable"*, recommande Maud Consel. Car de cette course à la perfection, la famille ne sort pas forcément plus heureuse. Parents et enfants sont au contraire fatigués et nerveux. *"Et l'amour dans tout ça ?"*, interroge Johana Grego. Les psychologues du développement et les pédopsychiatres sont de plus en plus nombreux à s'inquiéter de cette sur-stimulation des enfants. *"Observez, échangez et soyez attentifs aux changements de comportements de vos enfants. Troubles alimentaires, du sommeil, consommation d'alcool ou de substances toxiques, agitation, asthénie, propos pessimistes ou suicidaires, fugues, etc. Ou encore des symptômes physiques : maux de tête fréquents, de ventre, vomissements, éruptions cutanées, énurésie, pelades (pertes de cheveux)... Parfois, il n'y a aucun signe, car certains enfants cachent très habilement leur mal-être afin de préserver leurs parents ou par peur de ne pas être compris"*, alerte Nelly Nibert, relaxologue et psycho-

thérapeute. Les enfants recherchent l'attention des parents. *"L'enfant peut s'opposer en accomplissant des actions défendues. Le manque de sommeil, les activités trop difficiles qui le mettent en échec, les "fait vite, on est en retard", "dépêche-toi" engendrent stress et insécurité"*, met en garde Kristelle Apatout. Kim John Payne, consultant scolaire et familial de renommée mondiale, a mené une étude sur des enfants souffrant d'un trouble du déficit de l'attention. Il a simplifié le rythme de vie de ces enfants. En seulement 4 mois, les symptômes de ce trouble avaient disparu chez 68 % d'entre eux. Chez les parents aussi les conséquences peuvent être dramatiques. Charlotte, 35 ans, entre deux cours particuliers pour ses enfants, a fini dans un fossé. Elle s'était endormie au volant, épuisée...

Revenir à l'essentiel

Changer ? Oui, mais comment ? Des résistances internes et externes risquent de surgir. La notion de vitesse est profondément ancrée dans la culture occidentale. Faire tout et vite. Une relation au temps tourmentée à laquelle nous pouvons devenir dépendants. Car la vitesse entraîne la libération de deux substances chimiques, l'épinéphrine et la norépinéphrine, qui peuvent nous rendre accros⁽¹⁾. *"Une sensation proche de l'euphorie à mesure que le cerveau s'approche de la saturation [...] qui mène, néanmoins, à l'épuisement au bout d'un certain temps"*, analyse Michel Dib, neurologue, membre de la Société française de neurologie. Vivre constam-

ment dans la précipitation peut aussi masquer un malaise existentiel, *"une stratégie de distraction"*, analyse Marc Kingwell, professeur de philosophie à l'université de Toronto. De plus, l'enfant est aujourd'hui placé dans une course à la réussite dans tous les domaines. *"Pendant que vous vous demandez quel livre votre enfant doit lire en premier, un autre a déjà lu les deux !"* Comment faire face à la pression sociale, au regard des autres parents, de la famille, des amis ? *"Ce qui doit primer, c'est l'intérêt de l'enfant et son attrait pour une activité. Non pas le désir des parents de faire comme les autres parents. Tant qu'on est dans le plaisir, c'est positif"*, insiste Maud Consel. Afin de se libérer de ces résistances, plusieurs spécialistes comme Carl Honoré⁽²⁾, Bernadette Noll et la psychologue Carrie Contey (qui ont fondé l'association américaine *Slow Family Living*) prônent un retour à une vitesse "normale" et proposent des pistes de réflexion, outils, ateliers et conseils⁽³⁾. Le slow parenting peut profondément nous bouleverser. Ce mouvement nous invite à nous interroger sur notre conception de la parentalité et, par conséquent, à nous remettre en question. Prendre le temps, revenir à l'essentiel, faire le tri, préférer la qualité à la quantité, l'être plutôt que le faire et repenser notre quotidien. Redonner à l'enfant le temps dont il a besoin pour développer sa curiosité, se construire, s'épanouir.

(1) *L'éloge de la lenteur*, Carl Honoré, éd Marabout, 2007.

(2) *Je réinvente ma vie*, Jeffrey E Young, Janet S Klosko, Les éditions de l'homme, 1993.

(3) *La famille buissonnière*, Marie Gervais, Delachaux et Niestlé, 2016.



© WAVEBREAKMEDIA

10 conseils pour débiter

1 Passer une soirée en famille

Pour se "désintoxiquer" en douceur, passez une soirée en famille. Un samedi soir, par exemple, où vous préparerez avec vos enfants le repas, un gâteau ou le pain du petit-déjeuner. Confiez-leur certaines tâches, en fonction de leur âge. Faire la cuisine permet de développer la confiance, l'estime de soi, le sens gustatif, la maîtrise des gestes, mais aussi la patience et le souci d'accomplir une tâche du début jusqu'à la fin. Connaissez-vous "l'invitation au restaurant" (à partir de 9 ans) ⁽¹⁾ ? **Votre enfant devra préparer, concocter et proposer un menu facile.** Comme un chef, il devra accueillir ses clients et prendre leurs commandes ! Enfin, pour vous détendre, jouez à un jeu de société ou à des devinettes. *"Beaucoup d'études montrent que le temps accordé au jeu aide les jeunes enfants à développer leurs capacités sociales et langagières, leur créativité et leur aptitude à apprendre"*, souligne Carl Honoré.



Des devinettes sans se prendre la tête !

Pour commencer, dressez une liste de questions à poser, chacun devra en piocher une à tour de rôle. Quelle est ta couleur préférée ? Ton plat préféré ? Celui que tu détestes ? Qu'est-ce qui te fait peur ? Te fait rire ? Te rend heureux ? Qui est ton meilleur ami ? Ton livre préféré ? Ta chanson préférée ? Qu'est-ce que tu aimes le plus chez papa ? Maman ? Tes sœurs et frères ? L'autre version consiste à noter d'abord les réponses en secret sur un papier, les plier et les mettre dans un panier. Les réponses seront tirées au sort et chacun devra deviner quel membre a écrit cette réponse ! Le but est de prendre du temps pour soi et pour sa famille.

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



2 Ranger les écrans

Les écrans volent le temps nécessaire aux échanges humains et à la découverte senso-motrice du monde. "Le manque de dialogue est aggravé par l'addiction aux écrans et, en particulier, aux smartphones", s'insurge Nelly Nibert, relaxologue et psychothérapeute. Obésité, troubles du sommeil, dépression, échec scolaire, exposition précoce à l'alcool, au tabac et au sexe, problèmes relationnels, etc. Voici une liste non exhaustive des problèmes causés par une trop grande exposition aux écrans. En réaction, l'école élémentaire Manin, à Paris, a tenté "la semaine sans écrans" avec des élèves de 10 ans. Difficile au début, la plupart des élèves ont constaté bien des avantages à cette expérience. Plus d'activités créatives, sportives, de jeux, de sorties en famille, mais aussi de tables de multiplications... Vous aussi, tentez la journée sans tablette, ordinateur et télévision. Conservez le téléphone uniquement pour les appels nécessaires. Un vrai défi ! **Profitez-en pour mobiliser les autres sens trop souvent négligés et développer les perceptions fines** : dégustation à l'aveugle (chocolat, eau, etc.), éléments à sentir, à toucher, à écouter...



Pas de télé avant 3 ans

Les écrans peuvent être des outils formidables, à condition de maîtriser les règles et d'en faire un usage adapté à l'âge de l'enfant : pas de télé avant 3 ans, pas de console de jeu personnelle avant 6 ans, pas d'internet non accompagné avant 9 ans et pas de réseaux sociaux avant 12 ans, 2 h maximum par jour tous écrans confondus. Or, selon une enquête réalisée par l'Association française de pédiatrie ambulatoire, 44 % des parents prêtent leur portable à leur enfant de moins de 3 ans, pour l'occuper ou le consoler... D'une manière générale, et au-delà de 12 ans, il est recommandé de ne pas regarder d'écrans le matin lorsque les capacités d'attention sont les plus grandes, pendant les repas pour privilégier les discussions en famille, avant de se coucher pour favoriser le sommeil, dans la chambre pour éviter que l'enfant ne soit seul face à des contenus qui peuvent le choquer.



PURESENTIEL ARTICULATIONS & MUSCLES

Le geste S.O.S. anti-douleurs !

Une combinaison unique et naturelle qui a prouvé son efficacité dans la lutte contre les douleurs musculaires et articulaires...

Agir vite et bien en massage express

L'effet acupresseur de la bille massante du **Roller Puressestiel Articulations & Muscles**, associée à 14 huiles essentielles aux parfums relaxants, permet une action directe et ciblée sur les zones endolories, sans se salir les mains et à tout moment de la journée. Il reproduit « à la maison » le massage transversal profond effectué par les kinésithérapeutes !

SON EFFICACITÉ EST DÉMONTRÉE.

RÉSULTATS: apaisement immédiat pour 93% des utilisateurs, effet calmant durable pour 88% et des mouvements plus souples pour 100% d'entre eux !*

Le confort et la qualité de vie sont vite de retour !

Le geste anti-douleurs : 3 applications par jour, le matin pour se dérouiller, à midi pour maintenir l'effet apaisant et le soir pour détendre toutes les tensions de la journée.



NOUVEAU : POUR DES WEEK-ENDS SPORTIFS, TOUT NATURELLEMENT !

La **Friction Arnica Puressestiel Articulations & Muscles** aux 14 huiles essentielles et arnica aide à soulager et apaiser les zones sensibles. Idéale pour les sportifs, sa formule 100% d'origine naturelle facilite la préparation et la récupération en friction express, tout en favorisant confort, mobilité et souplesse.

Puressestiel

ARTICULATIONS & MUSCLES

L'efficacité à l'état pur

+ En pharmacie - puressestiel.com    

Le Roller Puressestiel Articulations & Muscles, dispositif médical, est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire les instructions avant usage. * Étude clinique d'efficacité et de satisfaction chez 43 personnes pendant 4 semaines.



3 Jardiner ensemble

Sensibilisez votre enfant à la patience et au rythme naturel de la vie en l'invitant à planter et arroser des graines comestibles et poussant vite (haricot, tomates, lalôs, maïs, etc.). Il pourra les observer jour après jour, en dessinant par exemple les différentes étapes de leur développement. La cueillette des fruits l'invitera à jouer avec ses cinq sens : choisir, sentir, toucher, laver et déguster. S'il cuisine sa propre récolte, il en sera très fier.



4 Revoir ses exigences

Nos exigences sont souvent trop élevées envers nous-même et nos enfants. Ces derniers ne doivent pas être des prolongements, à l'image de ce père qui a joué de ses relations, afin que son fils, non sélectionné, puisse devenir footballeur professionnel ! Le journaliste et auteur Carl Honoré relate les propos de ce père dont l'enfant, premier de sa classe, pratiquait également de nombreuses activités extra-scolaires. "Il doit apprendre à travailler comme moi, 10 h par jour !" Ces parents ont souvent été eux-mêmes le fruit d'un amour soumis à conditions, "Je t'aimerais si tu es fort en classe, si tu es belle, si tu m'aides, etc." Bien souvent, le succès peut en être la récompense mais pas le bonheur. Le moment de paix tant attendu n'arrive jamais. Et même s'il arrive, nous nous fixons d'autres objectifs. Soumis à cette pression intérieure constante, comment se sentir heureux et jouir de la vie ? Comment se délivrer de l'hyperparentalité, une conduite compulsive à vouloir rendre son enfant parfait ? Des réponses à trouver seul ou avec l'aide d'un professionnel.

5 Être libre comme l'air

Offrez-vous un week-end en famille par mois, sans programme, sans contrainte, sans impératif. Si c'est trop dur, commencez par une journée ou un après-midi. Vous déciderez le moment venu, tous ensemble, de faire ce dont vous avez envie. Jouez, chahutez, dansez, vivez l'instant présent, le temps d'un jeu ou... de rien ! **L'ennui est nécessaire à la construction de l'imaginaire et à la créativité d'un enfant.** "Le temps libre n'est pas un vide à combler. C'est ce qui permet de réorganiser notre esprit de manière créative", signalait Harry Lewis. Ce doyen de l'université de Harvard a écrit un manifeste, *Ralentissez*, après une crise mémorable d'un de ses étudiants souhaitant effectuer un double cursus en 3 ans au lieu de 4 !

6 Vivre avec la nature

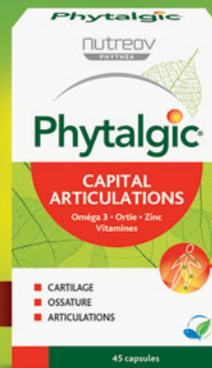
Le temps d'une promenade, laissez au hasard le soin de vous guider, au rythme des pas de votre enfant. Faites une pause cérébrale, sans intervenir, sans parler, sans essayer de lui apprendre quelque chose. Ou **allongez-vous juste sur le sable ou l'herbe et observez les nuages**, repérez des personnages et imaginez des histoires. Prenez juste le temps d'être vraiment ensemble. Ou encore, passez une nuit en bivouac, à la belle étoile (dans le jardin ou à la plage). En regardant les étoiles et au rythme du ressac, il est plus facile de prendre du recul face à nos vies trépidantes, sans se presser.

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.I. : 5204204
FORMAT ECONOMIQUE A.C.I. : 5429802

Plus d'informations
sur www.nutreav.com

45 capsules

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

Chaussures de randonnée : **INCONFORT et DOULEURS ?**

solution

Adoptez les **CHAUSSETTES
DE PROTECTION**



➤ **Textile avec un gel polymère**

➤ **Agit sur la prévention et la protection
des ampoules et des hématomes sur les ongles**

Produits développés par un podologue



EN PHARMACIE - 02 62 33 01 16
Distribuées par PHARM IMPORT



7 Respecter son rythme

De nombreux spécialistes de l'éducation contestent le temps scolaire identique et imposé à tous les enfants ⁽²⁾. Chaque enfant, au contraire, aurait son propre rythme d'apprentissage. De plus en plus d'écoles, dont la célèbre Apple Tree au Japon, ainsi que la majorité des écoles alternatives (Montessori, Steiner...) prônent et pratiquent cette "éducation lente". "Chaque enfant est pris à part pour l'apprentissage, de manière ludique, selon son propre rythme. Il n'y a pas de compétition. Ni les enfants ni les enseignants ne sont stressés par des programmes trop lourds. Pourtant, mon fils a appris à lire à 3 ans", approuve Dinah Gaveau, formatrice Montessori. En Finlande, l'apprentissage de la lecture commence à 7 ans, un pays régulièrement en tête des classements par ses performances en matière d'éducation et d'alphabétisation. Car l'éducation lente préfère la qualité à la quantité, l'être au faire. Elle met en avant la nécessité du temps d'apprentissage interne, sans compétition, à l'inverse de ces écoles à la pédagogie agressive. Parfois appelée "pédagogie de l'escargot", il s'agit d'apprendre à l'enfant à accepter les choses arrivant au moment juste. Pour les parents, il s'agit de ne pas comparer son enfant aux autres, d'accepter son rythme, de veiller à ce que les apprentissages soient acquis et d'offrir le temps et l'espace servant à "digérer" les enseignements reçus.

8 Choisir la bonne activité

"Lorsque j'ai demandé à ma fille de 11 ans si elle souhaitait continuer les compétitions avec son club, elle m'a dit non, qu'elle voulait juste pratiquer pour le plaisir", s'est étonnée Sophie, après avoir passé 6 ans sur les tribunes à encourager sa fille d'ordinaire compétitive. "Les activités doivent être source de plaisir. Elles ne doivent pas être vécues comme une contrainte ni entraîner fatigue, stress et surcharge attentionnelle, nuisibles aux apprentissages. Elles sont importantes mais doivent être proposées en tenant compte de l'âge et du rythme de l'enfant. Une activité sportive et une activité culturelle sont suffisantes", propose Maud Consel, psychologue de l'enfance et de l'adolescence. Certaines activités peuvent "aider à décompresser. C'est le cas de l'équitation, des arts martiaux, de la relaxation et de la visualisation créatrice", ajoute Nelly Nibert, relaxologue et psychothérapeute. D'autres aussi peuvent être réalisées en famille, comme le yoga, la calligraphie, la peinture libre, la poterie, un jardin zen, etc.

Top chrono !

(dès 8 ans)

Préparez un chronomètre avec le décompte des secondes.

Expliquez-lui que l'objectif est de vivre et de ressentir 1 min entière, 60 secondes l'une après l'autre. Il peut compter les secondes pour en prendre conscience. Demandez-lui ensuite si cette minute a été longue ou rapide. Vous pouvez aussi faire cet exercice à l'aveugle, en l'invitant à estimer la durée d'1 min.



D-Stress®

N°1
SUR LE MARCHÉ
DU Stress

Pour réduire votre fatigue
et mieux résister au stress.



D-Stress®, votre allié contre le Stress

Le stress incessant de la vie quotidienne altère le métabolisme énergétique, l'équilibre du système nerveux et les fonctions psychologiques, occasionnant un état de fatigue physique et intellectuel. Chassez la fatigue et retrouvez la sérénité avec **D-Stress®**!

D-Stress® agit rapidement, sans accoutumance. **D-Stress®** est disponible en comprimés ou en sachets solubles ultra-concentrés avec **D-Stress® Booster**.

Dosage recommandé: 3 à 6 comprimés de **D-Stress®** dans la journée, à moduler selon les besoins, ou 1 sachet de **D-Stress® Booster** le matin au petit-déjeuner.

En cas d'urgence, 1 sachet de **D-Stress® Booster** ou 4 comprimés de **D-Stress®** en une prise, pour une amélioration en 30 minutes.



L'acide pantothénique (Vit B5) contribue à retrouver des performances intellectuelles normales. (Résistance au Stress). Le Magnésium et les vitamines B2, B3, B6, B9, contribuent au métabolisme énergétique* et à réduire la fatigue.

synergia®

Laboratoire de médecine nutritionnelle

INFORMATION CONSOMMATEUR AU 04 77 42 30 10

Visitez www.synergiashop.com

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux  

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

D-Stress® 80 comprimés, code ACL 764 19 43.

D-Stress® Booster 20 sachets, code ACL 513 68 79.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Distributeur exclusif :  Cosmétiques de France



9 Écrire une lettre

Invitez votre enfant à choisir une personne à qui il aimerait bien écrire. En fonction de son âge et de son envie, aidez-le ou laissez-le écrire seul. Montrez-lui comment écrire l'adresse et faites-lui coller le timbre. Puis, postez la lettre ensemble. Une façon ludique de lire et d'écrire avec les petits, et de s'exercer à la patience. L'écriture permet de prendre du recul, de se recentrer, à l'image d'un "cahier de vie". À chaque activité nouvelle ou qui sort de l'ordinaire (invitation à un goûter d'anniversaire, séance de cinéma, promenade, etc.), invitez l'enfant à en conserver le souvenir par l'écriture, des dessins et des collages de tickets d'entrée, de photos, de prospectus, etc. **Un petit cahier de vie qui pourra se transformer au fil du temps en journal intime**, où il pourra se retrouver, prendre de la distance et faire le tri des informations reçues dans la journée. Un tri que le slow parenting invite à faire de manière générale, entre occupations inutiles et activités superflues. Il s'agit de simplifier la vie et celle de nos enfants, d'éviter les sur-stimulations, de leur laisser la liberté de découvrir la vie, parfois seuls, avec envie et enthousiasme. À leur rendre leur enfance.



10 Programmer un conseil de famille

*"Le conseil de famille sert à ne pas laisser s'accumuler les non-dits, les quiproquos, les conflits, les petites blessures émotionnelles. Faites un tour de table après le dîner, un soir par semaine (toujours le même). Chaque membre de la famille prendra la parole, sans s'interrompre, en commençant par le plus petit. N'oubliez pas d'encourager vos enfants !", propose Nelly Nibert. À vous de choisir ensemble l'ordre du jour : destination des prochaines vacances, menus de la semaine, couleur du prochain canapé, etc. **L'idée est de faire de ce moment une parenthèse, afin de délier les langues, de dénouer les tensions.** "Privilégier le dialogue et surtout écouter ses enfants."* Le tout, sans interruption, sans cris, sans critiques agressives et sans smartphones !

(1) *La pédagogie de Montessori à la maison*, Céline Santini et Vendula Kachel, First édition, 2015.

(2) *Éloge de l'Éducation lente*, Joan Domènech Francesch, éd Chronique Sociale, 2011.

Un slow movement

En 1986, un journaliste gastronomique italien, Carlo Petrini, lance l'idée de la slow food, en réaction aux fast-foods et à la malbouffe. Un concept qui va inspirer le slow movement, où l'on s'accorde le droit de choisir son rythme de vie, de goûter le présent et de se détourner des excès de la société immédiate de consommation. Un mouvement slow life se déclinant sur plusieurs aspects de la vie : slow gardening (jardinage), slow money (argent), slow travel (voyage), slow goods (produits et biens), slow city (villes), etc. Le slow sex, par exemple, a été initié par Diana Richardson, sexothérapeute américaine, auteure de *Slow Sex, faire l'amour en conscience*. Inspiré du tantrisme et du taoïsme, cette pratique préfère la lenteur à la performance, afin de découvrir de nouvelles sensations et de rester connecté à ses émotions.



Pour perdre du poids
ne soyez plus
obligé de choisir.



ACTIF ISSU DE LA RECHERCHE CLINIQUE

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



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

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

Ovamine

Mots à maux

Cancer : comment en parler ?

PAR ANNE DE TARRAGON

Protéger son entourage est le premier réflexe. Et cela passe souvent par le silence. Ne rien dire, c'est aussi feindre de tenir la maladie à distance. Pourtant mettre des mots sur les choses et les sentiments est d'une grande aide, pour soi comme pour les autres.

Première chose, la démarche d'en parler doit venir du malade. Pas question de forcer des mots aussi graves pour répondre à une pression sociale ou familiale. Il s'agit pour le malade d'intégrer lui-même la nouvelle, de prendre pied dans cette réalité difficile qui va modifier de façon considérable sa vie, son travail, le regard des autres, les éloignant parfois. Une nouvelle qui le met aussi face à la peur de mourir, à sa vulnérabilité, à ses doutes. Parler, c'est prendre le risque de blesser l'autre. Et cet autre est quelqu'un qu'on aime et qu'on voudrait protéger. C'est aussi prendre le risque de voir l'autre craquer, exprimer une souffrance et une inquiétude qui vient faire écho à la nôtre. À l'inverse, rester dans le silence, c'est s'enfermer. Et la maladie est déjà enfermement. Des études montrent que parler de sa maladie permet de s'en sortir beaucoup mieux, aussi bien psychologiquement que physiquement.

Cela permet de mesurer l'affection et le soutien des proches comme des moins proches. Le partage soulage et allège la personne atteinte du cancer. Dans l'aveu, il y a une démarche libératrice. En revanche, il s'agit de choisir les moyens, les personnes, le moment et les mots pour le faire, mais aussi mesurer les informations qu'on va transmettre, en sachant qu'il n'est pas nécessaire d'être totalement transparent auprès de tous. Pas question de taire la vérité aux enfants car, même petits, ils sont conscients qu'il se passe quelque chose et ne rien dire peut être pire que les mots. Ils s'imagineront des scénarios catastrophe qui peuvent être beaucoup plus terribles pour eux.

TU VAS MOURIR ?

Il n'est pas non plus question de tout dire, mais plutôt d'expliquer avec des mots simples et des phrases courtes, de rassurer au fur et à mesure sur la fatigue, les traitements, les effets se-

condaires, etc. Il ne faut pas hésiter à employer le mot "cancer" pour que la situation soit claire. Les proches, et plus particulièrement les enfants, doivent avoir la certitude qu'on ne leur cache rien. Ils risquent sinon de se sentir exclus. Ils doivent également être entourés et accompagnés dans cette épreuve qui ne touche pas seulement le parent atteint mais toute la famille. Ensuite, il faut veiller à ce que les personnes qui les côtoient ne soient pas elles-mêmes dans un grand désarroi. Sinon, auprès de qui l'enfant pourra-t-il se confier et chercher du réconfort ? Mais que répondre à la question terrible mais presque inévitable : "Est-ce que tu vas mourir ?" Il faut exposer de façon réaliste les possibilités de traitements et les chances de guérison, parler de l'ensemble des personnes de l'équipe médicale mais

aussi de la famille, qui œuvrent pour la guérison. Le Dr David Servan-Schreiber, neuropsychiatre et écrivain, conseille d'annoncer son cancer en trois étapes. D'abord, donner les faits, sans s'attarder, ni chercher à minimiser, en évitant les mots trop techniques et médicaux, décrire la maladie en parlant d'analyses et de résultats. Ensuite, attendre en se taisant pour laisser la personne intégrer ce que vous venez de dire. Enfin, envisager le traitement, ce qui peut être fait, opération, chimio... Et si l'issue s'annonce fatale, il faut pouvoir continuer à parler avec l'enfant pour qu'il se prépare au décès de son parent, un moyen pour qu'il fasse son deuil le moment venu et ne souffre pas toute sa vie de n'avoir pu dire au revoir à son père ou sa mère par manque de communication.

À faire et ne pas faire

Ne pas annoncer un cancer si on n'est pas sûr des résultats. Mais ne pas attendre non plus d'être très atteint pour le faire. Cela peut être bouleversant pour les proches qui se sentent trahis.

Ne pas si possible faire cette annonce sans que la personne soit présente physiquement (par ex : téléphone), ou par une tierce personne. Ne pas en parler dans un lieu public où les émotions seront retenues, difficiles à exprimer. Prendre le temps pour échanger ensuite et pouvoir répondre aux questions qui viendront, peut-être lentement.

Se préparer aux réactions parfois inattendues des proches. Des conseils tardifs pour éviter le cancer, des blagues pour désamorcer l'émotion, le silence, les larmes, les questions, la peur, mais aussi un partage sincère et une compassion juste, un soutien et des propositions concrètes. Le cheminement de vos proches risque de ressembler au vôtre. Passé le choc de l'annonce, c'est souvent le déni et la colère, la réflexion pour en venir à l'acceptation. Un chemin généralement long et difficile même s'il est très personnel.

“Ils ont cru en moi.”

“J’ai été effondré quand le médecin m’a annoncé une tumeur cancéreuse. Ma première pensée a été : “alors ça n’arrive pas qu’aux autres.” J’étais stupéfait, je n’ai rien vu venir. Et tout de suite après, j’ai pensé à ma mort et je me suis dit que je n’étais pas prêt à ça. Pas sûr qu’on soit prêt un jour de toute façon. Ma femme était là. Elle s’est mise à pleurer, elle n’a pas pu se retenir et s’est excusée. Je l’ai consolée. Là encore, c’était moi l’homme, et j’étais le plus fort. Du coup, ça m’a obligé à me ressaisir. Je me suis dit que je n’avais pas le choix et qu’il fallait que je gagne sur cette foutue maladie. Nous avons parlé tous les deux pour savoir quand et comment le dire aux enfants. C’était pour moi le plus difficile. Il me semblait que je n’étais plus dans mon rôle qui est depuis leur naissance de les protéger. Ils ont vu que j’étais déterminé. Ils ont cru en moi, malgré leur peur. Ils savaient que je leur disais la vérité. Ça m’a vraiment beaucoup aidé. J’ai guéri et cette maladie nous a unis encore plus.”
Antoine, 48 ans.



© ISTOCK

Mon précieux

Argent colloïdal, un antibiotique naturel

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

L'argent colloïdal serait l'un des meilleurs remèdes naturels qui soit ! C'est un antibiotique puissant et préventif. Tombé dans l'oubli avec l'arrivée des antibiotiques de synthèse, il refait son apparition depuis que ces derniers sont confrontés à des germes de plus en plus résistants.

Certains se souviennent de leurs grands-parents qui mettaient des piécettes d'argent dans le lait pour prolonger sa fraîcheur à température ambiante ! Les propriétés germicides et bactéricides de l'argent sont en effet connues depuis l'Antiquité. L'argent colloïdal était même d'usage courant jusqu'au début des années 1940. Il était utilisé par les médecins comme traitement antibiotique. Dans une étude datant de 1970, Robert O Becker, auteur de *The Body Electric*, révèle que les ions d'argent favorisent la croissance osseuse et éliminent les bactéries environnantes. Dans le numéro de mars 1978 de *Science Digest*, un article intitulé *Our Mightiest Germ Fighter* mentionne que "l'argent apparaît comme une merveille de la médecine. Un antibiotique tue peut-être une demi-douzaine d'organismes pathogènes diffé-

rents, mais l'argent en tue environ 650. Les souches résistantes ne se développent pas. En outre, l'argent est pratiquement non toxique". L'article se termine par une citation du Dr Harry Margraf, biochimiste et chercheur : "L'argent est le meilleur combattant des germes que nous avons."

INFECTIONS BACTÉRIENNES

L'argent colloïdal est une solution liquide composée de particules d'argent microscopiques (entre 1 et 9 nanomètres de diamètre) et d'eau distillée. L'élaboration de solutions colloïdales relève d'une haute technologie contrôlée par la microscopie électronique (méthode GDMS pour *Glow Density Mass Spectrometry*) et l'absorption atomique. Les particules doivent être invisibles et aucun dépôt ne doit apparaître. La charge électrique négative des particules fait

qu'elles restent en suspension dans l'eau et ne nécessitent ni stabilisateurs, ni protéines, ni conservateurs. L'argent colloïdal serait efficace sur 650 micro-organismes, notamment les super-germes qui résistent aux antibiotiques modernes. En effet, les germes unicellulaires ne peuvent pas muter en formes résistantes à l'argent, comme cela se produit avec les antibiotiques conventionnels. En outre, il n'a pas été démontré que l'argent colloïdal interagit avec d'autres médicaments dans l'organisme. Il est aujourd'hui utilisé pour traiter de nombreuses maladies humaines : les inflammations (affections qui se terminent en "ite"), les problèmes de peau, les plaies, les mycoses, les infections bactériennes ou microbiennes. Et tous les maux hivernaux (angine, grippe et rhume). Mais mieux vaut consulter un naturopathe pour savoir si l'argent colloïdal peut être adapté à votre problème de santé et connaître les bons dosages.



↳ L'AVIS DE...

Miel Arbaux, naturopathe

"On peut utiliser l'argent colloïdal pour tous problèmes de peau, dans le nez, les oreilles, les yeux. Et pour les maladies gynécologiques, il donne de très bons résultats. Je l'utilise en cataplasmes pour nettoyer la peau, désinfecter. Je le préconise aussi en cas d'infections urinaires. Je l'ai utilisé sur le pied de mon fils qui avait un morceau de bois coincé sous l'ongle du pouce. Il y avait une inflammation. J'ai effectué un nettoyage et un petit cataplasme avec l'argent colloïdal. Cela a été très efficace. Je l'ai également recommandé à un ami qui avait un problème dans l'œil. Le soir même, son œil était apaisé."

NOUVEAU A LA RÉUNION

Audistim®

LA SOLUTION pour vos oreilles !

- ✓ Bourdonnements, sifflements d'oreilles
- ✓ Troubles du sommeil
- ✓ Fatigue, stress

2 gélules par jour
Durée de programme recommandée : 3 mois

Formule Jour et Nuit

Laboratoire
AUDISTIMPHARMA

EN PHARMACIE - Distributeur PARASELL
06 92 52 07 50 - www.audistimpharma.fr
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

DÉCOUVREZ LA DERMO-COSMÉTIQUE BIO THERMALE

EAU THERMALE JONZAC

Pure
Peaux mixtes à grasses, même sensibles

INNOVATION POUR LES PEAUX MIXTES À GRASSES, MÊME SENSIBLES

- POUR ADULTES ET ADOLESCENTS
- PURIFIE ET MATIFIE
- SOIN NON COMÉDOGÈNE, HYPOALLERGÉNIQUE*

VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI
Plus d'infos sur www.eaethermalejonzac.com
Laboratoire Natéscience

LEA NATURE LABORATOIRE

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

PAR ANNE DEBROISE

Fatigue, prise ou perte de poids, nervosité ou apathie... les symptômes des maladies thyroïdiennes se confondent facilement avec le mal-être généré par la vie moderne. Décryptage.

Les glandes !

Et si c'était la thyroïde ?

En 2008, la rappeuse Missy Elliott découvre la raison de son amaigrissement et de ses douleurs : une maladie de la thyroïde. Ce sont aussi des troubles de la thyroïde qui sont à l'origine des problèmes de poids des présentatrices de télévision Oprah Winfrey et Valérie Damidot. Des maladies dont elles ont souffert longtemps avant d'être diagnostiquées. L'histoire de ces femmes jette un certain trouble. Car nous sommes nombreux à ressentir les symptômes qu'elles décrivent. Des symptômes assez banals. La thyroïde est en effet un organe clé qui intervient dans le fonctionnement de tout l'organisme. Et pour cause, il gère son niveau de consommation d'énergie. S'il fonctionne à trop bas régime, les organes se mettent en mode "éco-

nomie d'énergie". La fatigue gagne, l'humeur est sombre, la libido au plus bas, le système reproductif paresseux. Les règles disparaissent, les femmes en âge de procréer ont du mal à concevoir. Parce que le corps ne brûle pas assez d'énergie pour maintenir la température corporelle, le malade a souvent froid. Comme l'organisme dépense peu d'énergie, une grande partie de ce qu'il ingère est stocké, et le poids grimpe. C'est l'hypothyroïdie. À l'inverse, si la thyroïde fonctionne de manière excessive, le cœur bat vite, le malade a chaud, se sent nerveux et agressif dans la journée, est insomniaque. Il a beau s'alimenter correctement, la dépense d'énergie est telle que son poids diminue. "Soit il vous manque de "l'essence" et tout se ralentit, soit vous en avez trop et tout va

trop fort !", résume Alain Scheimann, endocrinologue, auteur du livre *Et si c'était la thyroïde ?* Les dysfonctionnements de la thyroïde sont relativement courants. En France, le suivi de la cohorte Suvimax (1994-2002) indique que chaque année, une dysthyroïdie est diagnostiquée chez 2 % de la population. Il s'agit le plus souvent (1,3 %) d'une hypothyroïdie.

PRISE DE SANG

Dans le monde, environ 200 millions de personnes souffriraient de dysthyroïdie. Et si, vous aussi, vous souffriez de la thyroïde ? Avant de vous alarmer, allez consulter votre généraliste ou un endocrinologue. Il suffira d'une prise de sang pour savoir si vous produisez des quantités anormales d'hormones thyroï-

diennes. Ce rendez-vous est important. "L'hyperthyroïdie, ou l'excès d'hormones thyroïdiennes dans le sang, est une maladie dangereuse qui peut être responsable, si elle n'est pas traitée, de troubles cardiaques sévères, de paralysie des yeux, d'amaigrissements très importants avec douleurs musculaires et états d'excitation permanents avec insomnies, tremblements et fatigues intenses", précise Alain Scheimann. Mais ces dysfonctionnements se soignent. En cas d'hyperthyroïdie, on vous prescrira des anti-thyroïdiens qui contrebalanceront. En cas d'hypothyroïdie, des hormones thyroïdiennes de synthèse. Même s'il vous faudra quelques semaines, voire quelques mois, avant de trouver le dosage idéal, vos symptômes devraient s'améliorer, votre poids se stabiliser, les sensations de froid ou de chaud s'estomper.

COU GONFLÉ

Faut-il s'inquiéter si, par ailleurs, votre cou gonfle ? Il s'agit en effet d'un goitre, causé par le gonflement de la glande thyroïdienne. Alors que celle-ci mesure normalement 5 cm de large sur 2 cm de haut, elle

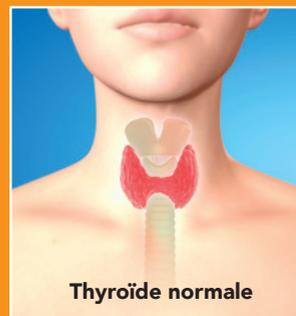
peut doubler, tripler, voire décupler de volume ! Même s'il est spectaculaire, le goitre ne témoigne pas forcément de maladie. "Le goitre simple est très fréquent, notamment chez les femmes", indique Alain Scheimann. La thyroïde a gonflé, mais il n'y a pas d'anomalie hormonale, pas d'inflammation, ni de cancer. Ce gonflement indique le plus souvent une carence en iode. Une bonne cure de poissons et de fruits de mer devrait aider... Dans certains cas cependant, la thyroïde abrite de petites boules dures, des nodules. Là encore, il ne faut pas s'affoler. Ce sont des amas de cellules. Ils sont anodins dans 95 % des cas et n'évolueront pas. Dans 5 % des cas cependant, ils grossissent. Il s'agit alors d'un cas de cancer de la thyroïde, assez rare. La maladie touche moins de 4 000 personnes en France. Ce cancer se soigne bien, puisqu'on ne compte qu'un décès pour 1 000 malades. Le chirurgien retire en général toute la thyroïde. Le malade opéré se trouve alors, de fait, en hypothyroïdie. Qui sera soignée avec des substituts d'hormones thyroïdiennes, à prendre tout au long de la vie.



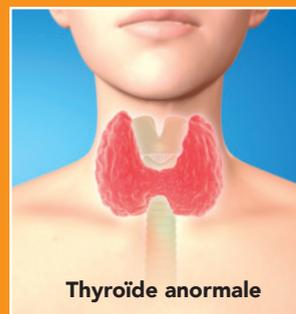
Grossesse et dysthyroïdie

Les grossesses sont déconseillées si vous souffrez d'hyperthyroïdie car la consommation excessive d'énergie met en danger le fœtus. Les hyperthyroïdiens sont par ailleurs néfastes pour son développement. En revanche, on peut mener une grossesse normale en cas d'hypothyroïdie, avec un traitement adapté. Même si vous n'aviez pas de souci de thyroïde avant, surveillez-la pendant et après la grossesse. Les changements hormonaux qui se produisent à ces périodes la mettent en effet à rude épreuve. La femme enceinte peut développer une hypo ou une hyperthyroïdie pendant la grossesse ou après l'accouchement.

Un papillon nommé thyroïde



Thyroïde normale



Thyroïde anormale

La thyroïde est une glande en forme de papillon dont les ailes enveloppent la trachée artère, à la base du cou. Cette glande produit les hormones thyroïdiennes dont le rôle est de régler le métabolisme du corps, c'est-à-dire de gérer sa consommation d'énergie. Cette consommation d'énergie concerne l'équilibre de toutes nos cellules, nerveuses, cardiaques, musculaires, du foie, etc. Un mauvais équilibre thyroïdien affecte donc tous les organes.

© ISTOCK

Bien dans mes escarpins EN TOUTES CIRCONSTANCES !

- ✓ Meilleur confort circulatoire
- ✓ Diminue la sensation de jambes lourdes



Marronnier d'Inde



Hamamélis



Vigne Rouge



Fragon



LA SANTÉ PAR LES PLANTES





© ISTOCKPHOTO

Spécificité locale

Diabète : un gène réunionnais !

PAR CAROLINE FIAT

Au Port, l'équipe du Pôle Oméga est sur la piste de gènes réunionnais du diabète. Explications avec le Dr Suren Budhan, responsable du pôle recherche.

Le docteur Suren Budhan est ravi. Les premiers résultats des recherches confirment l'intuition des médecins du pôle de recherche de mutations génétiques locales. En effet, certaines formes de diabète ne correspondaient pas totalement au tableau classique de la maladie et, donc, aux protocoles thérapeutiques jusqu'ici appliqués. Ce Mauricien d'origine, qui a fait ses études de médecine à Lille, a notamment travaillé en étroite collaboration avec le Pr Philippe Froguel, chercheur au CNRS, l'un des quatre plus grands spécialistes génomiques mondiaux du diabète et de l'obésité. Ensemble, ils viennent de sé-

quencer le génome de 40 Réunionnais issus de lignées familiales que le Dr Budhan a méticuleusement recrutés selon leur histoire et leur profil médical. Le génome de ces profils particuliers a été étudié avec une technique nouvelle de séquençage à haut débit, appelée WES (voir encadré). L'étude a permis l'identification d'un nouveau gène rare, peu présent dans la population métropolitaine. C'est précisément la détection de la mutation génétique qui permettra une prise en charge plus adaptée de ces formes de diabète. Si ces premiers résultats "sont déjà une confirmation", se réjouit le Dr Budhan, les recherches se poursuivent et feront bien sûr l'objet d'une publication scientifique. D'ici 1 an et demi, 625 personnes de 52 familles auront

...



© ISTOCK

...

fait l'objet de ce "screening" génétique. La bibliothèque génétique réunionnaise ainsi constituée permettra de mieux connaître le diabète, mais aussi les autres maladies ODHIR (obésité, diabète, hypertension artérielle et insuffisance rénale). "C'est un peu comme ce qui s'est passé il y a 30 ans dans la prise en charge de l'obésité, quand on a découvert le rôle de la leptine, une hormone qui régule le métabolisme lipidique", ajoute le médecin. Car bien évidemment, "mieux connaître, c'est mieux soigner". La connaissance de cette dimension génétique orientera ensuite les traitements. "Par exemple, dit-il en continuant le parallèle avec les recherches sur l'obésité, cela permettra d'éviter des erreurs thérapeutiques, telle qu'une chirurgie bariatrique (pose d'un anneau gastrique

ou bien réduction de l'estomac) qui se révèle inefficace en cas d'obésité d'origine génétique." De la même manière, parmi les diabètes d'origine génétique, certaines insulinothérapies sont inadaptées. "C'est un de mes jeunes patients, soigné depuis l'âge de 8 ans par insuline, qui m'a mis la puce à l'oreille quand il m'a avoué avoir zappé son traitement pendant plusieurs mois", explique le médecin. Sans pour autant frôler le drame. "Cela confirmait d'autres cas qui allaient dans le même sens, chez des patients qui ne répondaient pas au profil classique de la maladie diabétique de type 1."

VERS UNE MÉDECINE SUR MESURE

Une meilleure connaissance de la maladie va dans le sens de la personnalisation et de la précision des soins. Rappelons en effet que lors d'une suspicion de diabète d'origine génétique, les protocoles médicaux indiquent une recherche de mutation d'un certain nombre de gènes connus comme étant des causes potentielles de la maladie, en tout cas chez les populations caucasiennes. Cependant, à La Réunion, la population a une iden-

tité génétique particulière qui donne ces fameux profils inhabituels de malades, avec des recherches de mutation négatives. "Mais les origines ethniques des patients sont un sujet encore tabou. Ce sont pourtant des informations importantes qui peuvent orienter un diagnostic", regrette le médecin. En plus des traitements mieux adaptés, la découverte de ce gène spécifique permettra aussi une meilleure médecine préventive, en adoptant notamment une hygiène de vie adéquate pour prévenir l'apparition de la maladie. Elle permettra aussi de déculpabiliser les malades en rappelant l'origine génétique de leur pathologie. Enfin, de manière globale, une prise en charge plus individualisée va dans le sens de la fameuse "médecine personnalisée et de précision" qui constitue un des volets du projet "France génomique 2025" portant sur l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et le cancer. En effet, "la France doit rattraper son retard. Nous n'étudions que 28 000 génomes par an. Ce qui est très peu comparé aux voisins européens. L'Allemagne en réalise 120 000 et la Grande-Bretagne 100 000", rappelle le spécialiste.

Le diabète en quelques mots...

Plus de 10 % des Réunionnais sont touchés par le diabète. Une prévalence deux fois plus forte qu'au plan national. Dans les autres territoires d'Outre-mer, ce taux est sensiblement le même. 12 % en Guadeloupe, mais 22 % au sein de la population d'origine indienne.

Il existe deux grands types de diabète :

- le diabète de type 1 est une maladie auto-immune qui survient tôt et se traduit par un besoin vital d'insuline car les cellules du pancréas qui la produisent ont été détruites ;
- le diabète de type 2 est une maladie dans laquelle interviennent des facteurs génétiques. Beaucoup plus courant que le premier, il constitue le sujet principal de cette étude.



Le Pôle de recherche ODHIR

Installé au pôle Oméga de l'Auraz depuis 2016 au Port, le pôle de recherche mène des études sur le traitement et la prévention des maladies chroniques ODHIR. Initiée par l'Auraz, cette structure œuvre en partenariat avec le CHU, l'Inserm et le CNRS de Lille dirigé par le Pr Philippe Froguel. Fin 2016, le pôle a identifié deux mutations génétiques rares provoquant l'insuffisance rénale. En juin dernier, la première édition de l'Odirathon a permis de récolter près de 120 000 euros au profit des activités du centre de recherche.

WES side story

Pour le séquençage à grande échelle des génomes réunionnais, une technique nouvelle dite à haut débit a été utilisée. Face aux longs délais d'attente (il faut 3 à 6 mois pour faire une extraction d'ADN au CHU de Bellepierre) et grâce au partenariat avec Philippe Froguel du CNRS, la technique WES (whole exome sequencing) a pu être appliquée à Lille sur les 40 premiers échantillons d'ADN réunionnais. Cette technique permet de lire le message génétique dans la partie codante de l'ADN, d'où proviennent les protéines, soit environ 1 % du matériel génétique. Associée à une technique de lecture rapide de ces parties du génome (séquençage à haut débit), on peut à un coût plus modeste et aussi fiable, mettre en évidence des anomalies expliquant les maladies métaboliques comme les ODHIR.

Arkopharma
LABORATOIRES



CYS-CONTROL® FORT

INCONFORT URINAIRE fréquent
d'INTENSITÉ MODÉRÉE à FORTE

Contient **trois actifs**

Canneberge, Bruyère et D-Mannose pour :

- Favoriser le confort urinaire,
- Contribuer à de bonnes fonctions d'élimination.

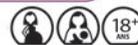
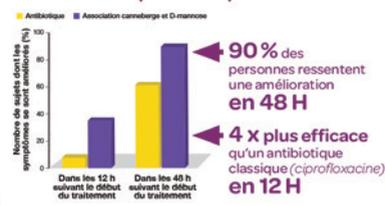
**UNE EFFICACITÉ CONSTATÉE
DÈS LE 2^{ÈME} JOUR DE PRISE**

Test d'usage réalisé sur l'association Canneberge/D-Mannose*

Après 5 jours les volontaires ont jugé :



Etude clinique comparative **



*Test d'usage réalisé sur 81 femmes âgées de 25 à 65 ans, rencontrant des problèmes d'inconfort urinaire et présentant, au moment du test, au moins 2 symptômes parmi : dysurie, pollakiurie, brûlure à la miction, picotements, démangeaisons... L'efficacité a été évaluée après 2 et 5 jours de supplémentation.

**Etude comparative, sur 158 femmes atteintes d'infection urinaire aiguë. Antibiotique (ciprofloxacine = famille des fluoroquinolones) Pancher P et al. A multicenter comparative observation on the effectiveness and the rapidness of the effect of Cystostop Rapid versus antibiotic therapy in patients with uncomplicated cystitis. Akusherstvo Ginekol 2012;51(7):49-55.

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

Contrôle d'écran

Lumière bleue : protégez vos yeux!

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

L'exposition continue à la lumière bleue issue de nos écrans, mais aussi de la lumière artificielle des ampoules à économie d'énergie, nuit à notre vue et perturbe notre horloge biologique.

La lumière se compose de différentes ondes électromagnétiques. Il y a la lumière visible, les couleurs que nous voyons, et la lumière invisible, les UV et infrarouges. Chaque couleur a une longueur d'onde spécifique et le spectre de la lumière visible se situe entre 380 nanomètres (violet) et 780 nanomètres (rouge). La lumière bleue se décompose en deux parties : la lumière bleu-turquoise et la lumière bleu-violet. La première est inoffensive et même bénéfique car elle participe au maintien de notre température interne, à notre équilibre hormonal et à la régulation de l'humeur. En revanche, "il a été démontré que la longueur d'onde située autour de 415 à 455 nanomètres est la plus toxique pour les cellules rétiniennes, c'est-à-dire la lumière bleu-violet", alerte le Dr Fabienne Heems, ophtalmologue. Ce bleu-violet est la principale source de lumière des lampes artificielles, fluorescentes et des Led utilisées dans

les écrans d'ordinateurs, tablettes, smartphones, télévisions... Ces dernières en émettent 100 fois plus que la lumière naturelle !

TROP D'ÉCRANS

Notre mode de vie actuel fait que nous pouvons passer jusqu'à 6 à 7 h par jour devant un écran. "Cette surconsommation risque d'engendrer à long terme une augmentation du nombre de cas de dégénérescence maculaire, de glaucome et de maladies dégénératives rétiniennes. L'implication de la lumière bleue dans le développement de la cataracte est également suspectée", souligne le Dr Heems. "Les enfants sont les plus susceptibles d'avoir des problèmes de vision car leur cristallin est encore très clair et ils vont être exposés la majorité de leur vie ! Il est donc primordial de les protéger, ainsi que les personnes prédisposées à une DMLA, tout comme les gros consommateurs d'écrans, même ceux qui n'ont aucun problème de vue."

Comment s'en protéger ?

- Diminuez votre exposition à la lumière artificielle. Limitez l'utilisation d'écrans quand vous ne travaillez pas, remplacez la télévision par un bon bouquin le soir avant de vous coucher.
- Demandez un traitement anti-lumière bleue sur vos lunettes.
- Des écrans spéciaux en verre filtrant à poser sur votre écran d'ordinateur sont aussi efficaces.
- Utilisez les filtres numériques intégrés aux écrans quand il y en a. De plus en plus de firmes en proposent. Et si vous changez d'ordinateur ou de portable, préférez les marques qui en possèdent.
- N'oubliez pas de protéger les yeux de vos enfants par l'une ou plusieurs de ces solutions !

Stimum®

**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 Stimum !

#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 Stimum® 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.STIMUM.COM

La gamme Stimum 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

Savez-vous...

Un tatouage peut-il révéler votre état de santé ? Comment, à 86 ans, Deirdre Larkin remporte-t-elle encore des semi-marathons ? Pourquoi le *ribcage bragging* est-il une mode dangereuse ? Réponses.



... qu'un tatouage peut indiquer votre état de santé ?

Imaginez un tatouage qui change de couleur en fonction de votre état de santé. C'est exactement ce que deux équipes de chercheurs américains (du MIT et de la Harvard Medical School) ont réalisé. DermalAbyss est un tatouage réalisé avec une encre qui contient des biosenseurs. C'est-à-dire des substances

qui réagissent aux informations fournies par le corps. Les chercheurs pourraient proposer prochainement un tatouage spécial aux diabétiques, qui réagirait au cours de la journée à la quantité de sucre dans le sang des porteurs. Ce qui permettrait un contrôle plus fréquent et plus facile de leur glycémie.

... que Dashik Gubanova se prend pour Raiponce ?

Après les jeunes filles qui se prennent pour Barbie, voici Dashik Gubanova qui se prend pour Raiponce, la princesse à la crinière interminable ! Non seulement la jeune femme s'habille comme le personnage des frères Grimm, mais cela fait plus de 14 ans qu'elle se laisse pousser les cheveux jusqu'aux chevilles. Entre deux exhibitions, Dashik défile quelques conseils capillaires, comme par exemple, utiliser de l'huile d'argousier.



... que la tarentule est un mets de choix au Cambodge ?

Bien meilleure, paraît-il que le criquet, la tarentule est un mets apprécié des Cambodgiens, préparé en friture. Non seulement pour son goût mais également pour ses vertus médicinales. Ni ses poils pleins les pattes ni ses crochets

ne posent problème pour une dégustation. Certains fermiers arrondissent leurs fins de mois en chassant ce petit animal, sans se priver d'en déguster un tout cru de temps en temps.

C'est à l'époque de la grande famine (dans les années 1970) où le pays est dominé par les Khmers rouges que les habitants commencent à chasser les mygales pour se nourrir. Aujourd'hui, l'araignée est en voie de disparition.



... que Mamie fait de l'endurance ?

Deirdre Larkin a plus de 85 ans. Cette octogénaire de Johannesburg détient le record du monde (de sa catégorie) du 21 km couru en 2 h 05. En une année, elle peut participer à plus de 60 courses à pieds, dont plusieurs semi-marathons. Installée en 1970 en Afrique du Sud, cette pianiste anglaise ne commence à courir qu'à 78 ans, après que le médecin lui diagnostique une ostéoporose, au début des années 2000. Aujourd'hui, plus de 500 médailles décorent un mur de sa maison. Pour continuer à courir, elle s'impose un programme digne d'un athlète de haut niveau : pas de sel, pas de sucre, pas de café... réveille à 5 h tous les jours pour débiter l'entraînement. En septembre, Deirdre fêtera ses 86 ans. Cette sportive, qui redonne du courage à de nombreuses personnes qu'elle croise, n'a qu'une philosophie : "L'âge n'est qu'un chiffre !"

© THINKSTOCK

SOCIÉTÉ

... que le *ribcage bragging* est une mode qui a la "côte" ?

Après les fesses ou le *tigh gap*, les jeunes filles à la mode doivent montrer leurs côtes ! Enfin, plus exactement, elles doivent exhiber un ventre creux dont les côtes sont le plus saillant possible. Ce qui, pour les participantes de ce jeu idiot, passe pour un critère de beauté n'est autre qu'une incitation à l'anorexie. Car pour atteindre des records, il faut beaucoup maigrir...

A partir du 1^{er} septembre

DESTOCKAGE

AVANT TRAVAUX
(par arrêté municipal N° E 725)

Sur toutes les chaussures

MEPHISTO

-30% **-40%**

CC Plein Sud - Carrefour Zac Canabady
Saint Pierre - 0262 356 094

Ecole Européenne de Naturopathie

DARGERE UNIVERS
anciennement Marchesseau

Agréée FENAVI et affiliée à la Fédération Mondiale de Naturopathie (F.M.N.)

LA RÉUNION - BELFORT - PARIS - POITIERS

- ▶ Conseiller en hygiène alimentaire
- ▶ Educateur de santé
- ▶ Hygiéniste naturopathe
- ▶ Praticien de santé
- ▶ Formations annexes

En session, par week-end ou par correspondance sur 1 à 4 ans.

30 ans d'expérience de synthèse et de pratique, dans le respect de la naturopathie originelle

Programme sur demande à :
DARGERE Gladys UNIVERS
15, Rue des Lianes Aurores
Pont d'Yves 97430 LE TAMPON

06 93 02 33 17

www.ecoledatgere.fr



Formations professionnelles de 900 h à 2100 h



FORMATION EN NATUROPATHIE

© ISTOCKPHOTO

Bactéries amies

Bébé : le rôle essentiel du microbiote

PAR ANNE DE TARRAGON

Bébé est fragile. Ses régurgitations autant que ses coliques inquiètent les parents. Leur allié majeur, c'est le microbiote intestinal. Qu'est-ce que c'est ? À quoi sert-il ? Son rôle essentiel aux premières semaines de la vie impacte la santé même de l'adulte en devenir.

Qu'est-ce que le microbiote intestinal ?

Le microbiote intestinal, c'est ce qu'on appelle couramment la flore intestinale, un ensemble de microbes qui se trouvent dans l'intestin. Il y a aussi des microbiotes dans de la gorge, le sein maternel, le placenta, les urines. "On a longtemps considéré que la flore intestinale était constituée de quatre ou cinq microbes connus, explique le docteur José Périanin, pédiatre, aujourd'hui on sait qu'il y en a des milliers, la plupart n'étant pas détectables par des examens courants, car la flore est anaérobie. Le microbiote est constitué de groupes de microbes différents, et chacun a une action spécifique. Un des plus importants est le lactobacille qui maintient l'équilibre de cette zone déterminante et fragile." Le microbiote se met en place lors de trois grandes phases qui ont chacune leur importance.

1 La naissance par voie vaginale

L'intestin du bébé est stérile avant la naissance. "Un des actes majeurs liés à la naissance est la colonisation intestinale, précise le docteur Périanin. Elle se fait par la flore vaginale de la mère, par le contact avec le vagin, la vulve, la surface cutanée, mais aussi l'anus, tout proche. Cette première imprégnation ne peut donc pas avoir lieu lors d'un accouchement par césarienne où le bébé récupère surtout la flore de l'hôpital !"



2 L'allaitement maternel

Si le bébé est allaité au sein, il récupère la flore présente sur le mamelon, mais aussi la flore protectrice présente dans le lait maternel. Cette flore se développe, alimente et équilibre ce microbiote. "Si le bébé est nourri au lait artificiel, explique le pédiatre, il cumule donc un second handicap par rapport à la naissance par césarienne. Car le lait artificiel ne comporte pas de flore, et surtout pas les oligosaccharides présents dans le lait maternel qui nourrissent ce microbiote." Les laits artificiels ont évolué grâce aux découvertes concernant le microbiote, et des pré ou pro-biotiques sont ajoutés dans leur composition pour tenter de remplacer les oligosaccharides.



3 La diversification alimentaire

Elle intervient à la fin de l'allaitement exclusif, c'est-à-dire au 6^e mois environ. L'introduction des légumes et des fibres contribue à constituer le microbiote définitif. Des analyses du microbiote ont permis de constater que chaque individu a le sien, comme une carte d'identité microbienne qu'influencent la naissance, l'allaitement, l'alimentation et l'environnement (à travers les toxiques de notre alimentation ou de notre mode de vie).



...



© ISTOCKPHOTO

...

Quel est le rôle du microbiote intestinal chez le bébé ?

• Le premier rôle du microbiote est d'équilibrer le fonctionnement de l'intestin et de le maintenir en bonne santé. Dans le microbiote se trouvent des cellules qui participent à la défense contre les microbes. Il sert ainsi à la mise en place du système immunitaire du nourrisson. *"La constitution du microbiote, de la naissance aux 2 ans de l'enfant, permet dans un premier temps de prévenir les maladies digestives du nouveau-né, comme les régurgitations, les vomissements, les coliques, les diarrhées et les maladies inflammatoires de l'intestin (maladie de Kröhn). Mais aussi de prévenir à terme l'apparition des maladies dites non transmissibles que sont le diabète, l'obésité, l'hypertension, les maladies d'origine inflammatoire et allergique ou rhumatismale."*

• Le microbiote a aussi un rôle nutritionnel. Si les fibres (lait maternel, légumes, céréales) sont des agents facilitateurs du développement du microbiote, le microbiote sert aussi à métaboliser les fibres. Dans leur parcours dans l'intestin et le côlon, elles se transforment en omégas-3, protecteurs de l'organisme.

"Le microbiote, qui peut peser plus d'1 kg, a un rôle immunitaire de prévention des maladies à long terme."

• Le microbiote, qui peut peser plus d'1 kg, a donc un rôle immunitaire de prévention des maladies à long terme. Mais pas seulement. *"Il interagit en permanence avec l'organisme et en particulier avec le cerveau. Il y a d'ailleurs autant de cellules nerveuses et de neurotransmetteurs (comme la sérotonine, la dopamine...) dans l'intestin que dans le cerveau. Voilà pourquoi l'intestin est parfois appelé le deuxième cerveau !"*

Quelles sont les conséquences d'un microbiote perturbé ?

Toutes les perturbations de notre alimentation, de notre environnement (les toxiques), mais aussi la naissance par césarienne, l'allaitement non maternel peuvent impacter la mise en place et le développement du microbiote. On parle alors d'anomalie du microbiote, appelée dysbiose, à l'origine

de maladies non transmissibles variées à court et à long terme. Il est donc primordial en termes de prévention qu'il se mette en place et se développe au mieux. *"La dysbiose a des répercussions graves chez le prématuré, dont l'intestin fragile peut être soumis à une nécrose. Or, on sait aujourd'hui qu'en colonisant le prématuré avec la flore vaginale de la mère, on tend à prévenir cette maladie. On suspecte également aujourd'hui que l'autisme, les troubles psychologiques, la dépression soient en relation avec une perturbation du microbiote. Un microbiote rééquilibré pourrait ainsi permettre de prévenir, voire de guérir ces maladies."* Ces microbes qui nous veulent du bien donnent du bien-être au bébé. Ils mettent en place l'immunité et contribuent au développement du cerveau. Ils protègent de l'installation de maladies si fréquentes à l'âge adulte dans nos régions.

Hygiène et soin du nourrisson

C'est tellement bon d'être en confiance



Les produits BIOLANE sont disponibles
en pharmacies et parapharmacies.
Laboratoires BIOPHA - Service Consommateurs
BP 1213 - 85612 Montaigu - France - www.biolane.fr



Biolane

et la vie commence bien...



Pour qu'il digère
en toute tranquillité

BabySpasmyl est un dispositif médical à action physique et mécanique à base de siméticone. 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.

Le meilleur pour nos marmailles

Nous, parents, sommes toujours en recherche du meilleur pour nos enfants. Surtout lorsqu'ils sont en pleine croissance, tout petits et fragiles, en attente de notre protection pour se développer au mieux. C'est pourquoi anform a sélectionné quelques produits répondant aux besoins des petits et aux exigences des parents.



Pour optimiser sa croissance !

Avec 26 fois plus de fer, 32 fois plus de vitamine D et 13 fois plus d'acides gras essentiels que le lait de vache ½ écrémé UHT, Bledilait croissance nature contribue à l'équilibre nutritionnel du grand bébé, évite l'excès de protéines, limite l'habitude au goût sucré et aux arômes. > Pharmacies

Répond aux besoins spécifiques de sa croissance.

Pour qu'il ait un sommeil réparateur



Arkokids Sommeil est un complément alimentaire spécialement formulé pour les enfants dès 1 an. Il est composé de 4 plantes bio (tilleul, verveine, lavande et mélisse) qui favorisent un sommeil réparateur et de qualité.
> **Pharmacies**

Pratique : facile à administrer grâce à sa pipette.

Pour lui assurer un bon transit

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.



Pour lui confectionner des repas sur mesure



Le robot cuiseur vapeur-mixeur de Marmailles Plus stérilise toutes les tailles de biberons, cuit 500 g d'aliments à la vapeur, mixe et hache 400 g d'aliments, réchauffe et décongèle rapidement... Il a tout pour offrir à mon bébé une alimentation saine et facile à préparer. > **Pharmacies**

Nombreux accessoires, tableau de commande digital, arrêt automatique...

Pour qu'il demeure sous haute protection solaire



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.

Pour qu'il reste propre et protégé



Liniment Oléo-calcaire de Biolane nettoie et protège le siège de bébé en un seul geste. Sa formule à 99% d'ingrédients d'origine naturelle, à base d'huile d'olive et d'eau de chaux, nettoie, nourrit l'épiderme fessier et contribue à prévenir rougeurs et irritations. > **Pharmacies**

Laisse un film protecteur sur la peau de bébé.

Pour que la toux ne le fasse plus souffrir



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.

Be aware

Aidez-les à prendre conscience de leur corps !

PAR MARIE-FRANCE GRUGEAX-ETNA

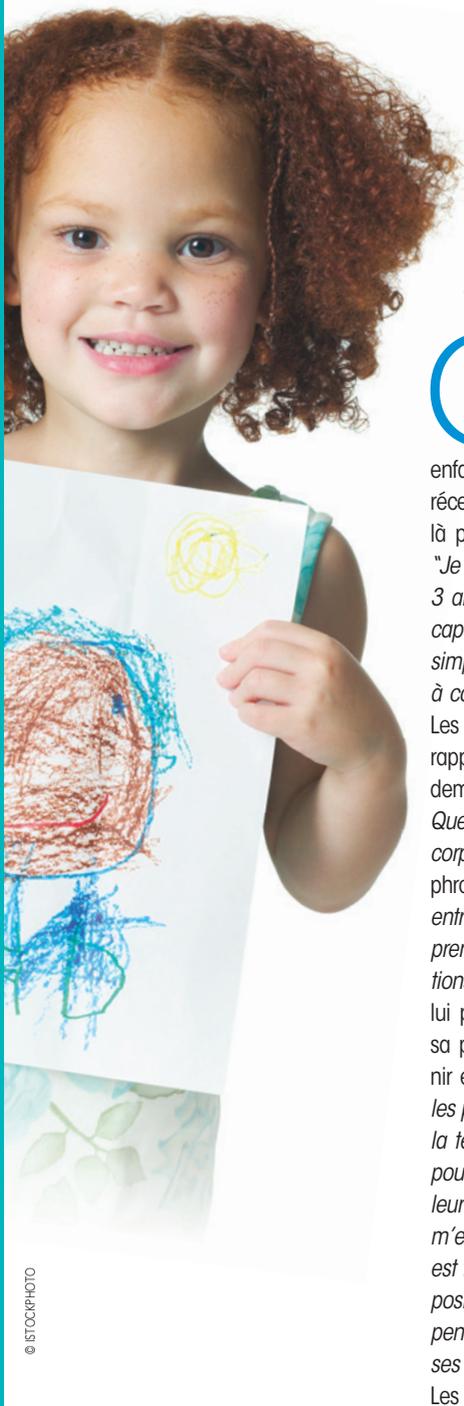
Cindy Saiïni-Thiery est infirmière, sage-femme et thérapeute psycho-corporelle. Elle pratique la sophrologie caycédienne à destination des enfants. Pour les aider à connaître leur corps.

Certains enfants peuvent montrer des signes d'hyperactivité, de tension ou d'anxiété. Ces enfants seront naturellement moins réceptifs aux apprentissages. Cindy est là pour les accompagner en douceur. *"Je prends en charge les enfants dès 3 ans, à partir du moment où ils sont capables de comprendre une consigne simple. L'objectif est de leur apprendre à connaître leur corps et ses besoins."* Les questions sont naturellement en rapport avec l'âge. Aux plus jeunes, on demande : *"Que te raconte ton corps ? Que sens-tu ? Quelles parties de ton corps te parlent ?"* *"Au final, insiste la sophrologue, l'objectif est de créer un lien entre son corps et son esprit. Il doit apprendre à être à l'écoute de ses sensations et de ses émotions."* Les exercices lui permettent également de canaliser sa pensée, laquelle peut parfois devenir envahissante et angoissante. *"Pour les plus jeunes, j'utilise aussi beaucoup la technique des dessins. Ils dessinent pour verbaliser ce qu'il se passe dans leur corps. On le regarde ensemble et ils m'expliquent ce qu'il représente. L'idée est toujours d'emmener l'enfant vers le positif, l'inciter à aller au-delà de ce qu'il pensait pouvoir faire, lui faire découvrir ses capacités, lui redonner confiance. Les sophrologues ne sont pas dans*

l'analyse. Ils étudient le phénomène tel qu'il se présente, sans jugement. L'enfant doit pouvoir pratiquer les exercices de relaxation à sa manière. Il ne sera ni jugé ni corrigé. Le jeu est bien évidemment le meilleur moyen d'entrer en contact avec l'enfant. Par des exercices adaptés à son âge, il prend conscience de son corps, de ses sens, de son environnement, de son fonctionnement. Puis, progressivement, de ses capacités, de ses valeurs, de ses ressources. Cela lui permet de progresser, de s'accepter, et l'amène vers plus d'autonomie.

LES PARENTS AUSSI !

Autre outil essentiel, la respiration ! Car selon sa façon de respirer, l'enfant réalise que certaines parties de son corps sont en mouvement. Enfin, il y a les contes qui stimulent l'imagination et l'intuition de l'enfant. Ils lui permettent de lâcher prise et d'améliorer de façon significative son état interne. *"Le sophrologue essaie par différentes techniques de capter progressivement l'attention des enfants, les hyperactifs notamment, pour ensuite partir sur un temps de concentration plus long. À ce stade, je mélange sophrologie ludique et classique, et surtout j'associe systématiquement les parents. C'est un travail qui se fait en binôme pour qu'ils soient en phase à la maison."*



Exercices pratiques

Voici des jeux à intégrer au quotidien de l'enfant, au retour de l'école ou avant de dormir.

1 LA CHAISE BERÇANTE

Objectif : amener l'enfant à un état de calme par des mouvements de balancement.

Exercice : assieds-toi par terre. Maintenant, tu fais comme si tu étais une chaise berçante. Tu plies tes jambes et tu balances doucement ton corps de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant. Tu te berces tout doucement (Laisser les enfants se bercer durant quelques minutes). Quand tu le décides, tu fais semblant de t'endormir. Alors, tu arrêtes de te bercer et te reposes. Tu peux faire semblant de dormir les yeux ouverts. C'est toi qui décides. Quand je vois que tu te reposes, que tu fais bien semblant de dormir, que tu ne bouges plus, j'envoie un petit papillon se poser sur ton épaule. Le petit papillon, c'est moi qui le fais avec ma main. Quand le papillon se pose sur ton épaule, tu te réveilles doucement. Une fois que tu es réveillé, tu peux te promener lentement et revenir t'asseoir ou tu peux continuer à te reposer.

2 DUR, DUR, MOU, MOU

Objectif : amener l'enfant à relâcher différentes parties de son corps en exécutant des actions de contraction et de relâchement.

Exercice : tu t'étends sur le dos, les jambes allongées, les pieds décroisés. Tu places les bras le long de ton corps. Dur, dur ! Tu fermes les poings et tu mets plein de force dans tes bras. Tu pointes les pieds et tu mets plein de force dans tes cuisses et tes jambes. Ton corps est dur, dur. Mou, mou ! Tu détends tes pieds, tes cuisses et tes jambes. Tu détends aussi tes mains et tes bras. Ton corps est mou, mou. Dur, dur ! Tu serres les poings. Tes bras sont durs, durs comme du fer. En même temps, tu pointes tes pieds, tes cuisses et tes jambes sont dures, dures comme une brique. Mou, mou ! Tu détends ton corps, tu es mou, mou. Dur, dur ! (Laisser les enfants se durcir durant quelques secondes) Mou, mou ! Maintenant, je te laisse un peu de temps pour te reposer.



Le Coin des Petits
JOUETS - PUERICULTURE - CHAMBRES - DECORATION

Exclusivement chez
Le Coin des Petits

Poussette YOYO +

www.lecoindespetsits.com - 02 62 54 40 59

SAINT-PAUL ✦ SAINT-PIERRE ✦ SAINT-DENIS ✦ TAMPON

➔ NOUVEAU MAGASIN situé dans la zone commerciale de Savannah

Commande en ligne et livraison sur toute l'île à partir de 6,90 €



ORGANYC

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

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

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

La première gamme de protection féminine en coton biologique certifié !

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

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° 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° âge ne peuvent être utilisés comme substitut du lait maternel pendant les 6 premiers mois du bébé.



Chiens et chats

De l'aîné au dernier, à chaque place ses enjeux !

PAR SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

Vous êtes l'aîné, celui qui doit montrer l'exemple ? Le petit dernier, à qui l'on passe tous les caprices ? Sachez que votre rang de naissance peut avoir une influence sur votre personnalité et vos relations aux autres.

Trouver sa place au sein de la fratrie n'est pas une mince affaire. Frères et sœurs sont inscrits dans divers jeux d'influences, d'alliances et de conflits. Et les parents ont un rôle majeur de bienveillance, d'écoute, de valorisation à jouer pour aider tous leurs enfants à se construire quelle que soit leur place et leur état dans la fratrie. Car dans un climat familial insécurisé, la concurrence entre membre de la fratrie peut se poursuivre indéfiniment. Comment ne pas créer de rivalités ? Faut-il protéger le petit dernier ? S'occuper davantage d'un enfant plus fragile ou handicapé ? Faut-il céder aux caprices de l'enfant caractériel ? La tâche est ardue. Sans s'en apercevoir, les parents ont le pouvoir de rassembler leurs enfants ou de les séparer, en créant des jalousies ou en montrant des préférences. Par exemple, le simple fait d'appeler l'un

de nos enfants "l'artiste de la famille" peut priver les autres d'occuper ce rôle. Malgré tout, y aurait-il une place plus avantageuse au sein de la fratrie ? Un destin tout tracé selon notre rang de naissance ? Pour le sociologue américain Frank Sulloway, oui ! Le rang de naissance influence notre vie future et notre personnalité. "En fait, il joue un rôle presque aussi important que la différence des sexes." Selon sa théorie, les aînés deviendraient des chefs (Roosevelt, Churchill, Mussolini, Staline), les cadets seraient les plus pacifiques (Martin Luther King) et les benjamins plus dissidents (Danton, Lénine).

L'AÎNÉ, UNE PLACE À PART ?

Première épreuve pour l'aîné : perdre sa place d'enfant unique ! L'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur est vécue comme une intrusion, une

trahison parfois. Il est indispensable de le préparer à ce bouleversement, de le rassurer. Moins il doutera de la capacité de ses parents à aimer plusieurs enfants, moins il sera anxieux. Selon Frank Sulloway, l'aîné s'efforcera toute sa vie de conserver sa place et ses acquis. Par conséquent, tout aîné serait prédestiné à défendre l'ordre établi. Il serait plutôt conservateur. S'il n'est plus aujourd'hui l'unique héritier du trône, il occupe toujours une place à part. C'est avec lui que les parents ont fondé la famille, vécu l'attente des premiers pas, des premiers mots. C'est à lui qu'on demandera de montrer l'exemple, lui attribuant nombre de responsabilités parfois pesantes. Cela peut lui donner l'impression de ne pas avoir droit à l'erreur. Dans une famille nombreuse, les aînés prennent souvent le relais des parents. Ils doivent ainsi se construire, tout en

...

...

aidant les autres à se construire. C'est un peu la quadrature du cercle ! Très vite confrontés aux réalités et donc plus sérieux et plus responsables que les autres enfants, les aînés pourraient devenir des adultes traversés par des sentiments d'injustice vis-à-vis de leur enfance dérobée. Ils n'ont pu grandir à leur rythme et imposer leurs propres désirs. Dans une famille plus réduite, l'aîné bénéficie de toute l'attention des parents, très vigilants à son épanouissement. Ce suivi attentif joue sans doute un rôle décisif dans la réussite scolaire des aînés. En effet, selon les enquêtes patrimoines de l'Insee, menées en 1998 et 2004, les aînés poursuivent des études plus longues et obtiennent aussi plus de diplômes que leurs frères et sœurs.

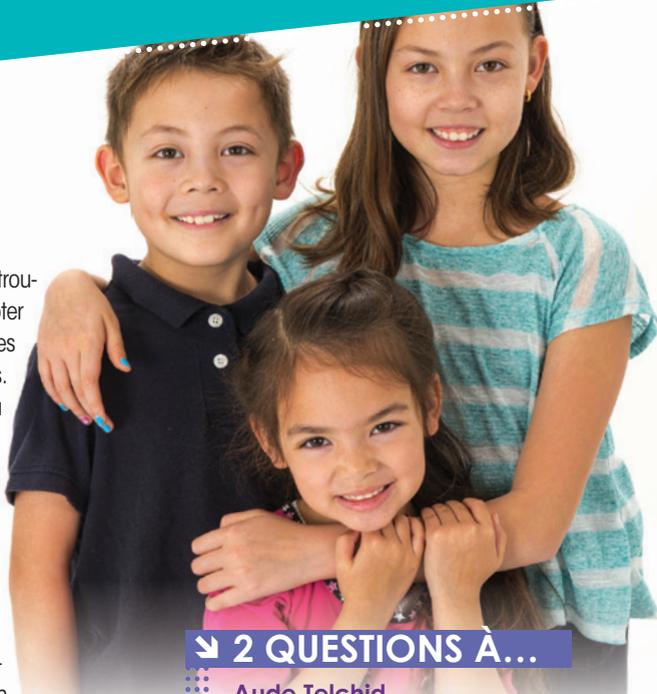
LE PETIT DERNIER, LE POURRI GÂTÉ ?

Le dernier enfant ne bénéficie pas des "mêmes" parents que les premiers. Le degré d'exigence est souvent moindre car les parents ont plus de recul et moins d'énergie. Il se peut que les parents soient aussi moins attentifs à la satisfaction de ses besoins. Souvent fatigués, ils consacrent moins de temps à chacun de leurs enfants. Se formalisent-ils de la même façon pour la lecture d'une histoire, les rituels du coucher comme pour le premier enfant ? Ont-ils les mêmes exigences sur les limites à ne pas dépasser ? Ou au contraire, le dernier bénéficie-t-il d'une surprotection qui pourrait le mettre dans une position infantilisante ? À la différence de l'aîné qui doit conserver sa place,

le benjamin doit la trouver, se faire accepter sans marcher sur les pas de ses aînés. Pour s'affirmer, il va devoir prendre plus de risques, trouver d'autres manières de tirer parti de son environnement, développer d'autres centres d'intérêts. Pour Franck Sulloway, cette condition lui confère plus de créativité. Plus indépendant, plus rebelle, plus aventurier et moins stressé, le dernier profite de la décontraction des parents et de l'expérience acquise avec les aînés.

LA PLACE DU MILIEU, LA PLACE IDÉALE ?

Ils n'ont ni le droit d'aînesse, ni les faveurs du petit dernier. Les cadets, "ces enfants sandwichs", peuvent apparaître dans une posture inconfortable qu'ils cherchent à compenser en attirant l'attention sur eux par les bêtises ou l'admiration. Leurs capacités créatrices sont davantage sollicitées de fait et les prédestinent à être plus ambitieux que le reste de la fratrie. Cette place du milieu les oblige à composer avec d'autres et ils développent très tôt des capacités d'adaptation, de sociabilité afin d'imposer leur place. Cette situation inconfortable les prépare pourtant à devenir des adultes conciliants qui ne craignent pas les compromis.



© ISTOCKPHOTO

→ 2 QUESTIONS À...

Aude Telchid,
psychologue clinicienne

Le rôle des parents est-il prépondérant ?

L'aîné, c'est cet enfant qui fait que l'on devient parent. Le dernier, c'est celui qui boucle la fratrie. Le dernier est en danger car il ne bénéficie pas de l'attitude rigoureuse des parents. Plus il y a d'enfants, plus les parents "lâchent" par fatigue, par épuisement. La place des parents dans leur propre fratrie va impacter leur attitude parentale dans la famille créée.

Quelles sont les erreurs à éviter en tant que parent ?

Citer l'aîné, toujours le solliciter, se focaliser sur lui et oublier les autres. Faire des comparaisons entre les enfants. Cela alimente la jalousie et la rivalité. Le parent doit être vigilant, être à l'écoute. Il doit s'écouter pour ne pas avoir de paroles néfastes. Ce n'est pas tant la place dans la fratrie qui peut être plus ou moins lourde à endosser, mais surtout ce que les parents en font !

C'EST DANS LA PEAU

QUE BIODERMA
A TROUVÉ LA SOLUTION
POUR AGIR SUR LES
CAUSES DES BOUTONS.



Sébium Global

LE 1^{ER} RÉGULATEUR DE SÉBUM
QUI ÉLIMINE BOUTONS
ET POINTS NOIRS. DURABLEMENT.

Grâce à l'association inédite
de Bakuchiol au brevet
Fluidactiv, pour la 1^{re} fois,
un soin permet à la peau
de recréer un sébum proche
de celui d'une peau saine,
et ainsi agir sur la cause
principale de l'acné.
La peau est nette, apaisée
et purifiée. Durablement.

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Distributeur exclusif :  Cosmétiques de France



© ISTOCKPHOTO

Croc-blanc

5 conseils pour éviter les caries

PAR CAROLINE FIAT

Pendant l'enfance, le risque de caries est à son maximum. Voici quelques conseils pour prévenir... plutôt que souffrir !

Chez les enfants, la carie est une maladie infectieuse courante qui peut affecter leur développement, leur état de santé et leur bien-être global. Ils ont en effet tendance à manger plus d'aliments cariogènes (sucres, acides...), ont des dents de laits plus fragiles que les définitives et ne se brossent pas bien. Quatre caries sur cinq voient le jour dans les petits replis des molaires. Si difficiles d'accès pour la brosse à dents, ils sont une niche idéale pour les bactéries issues de la dégradation des aliments et de la plaque dentaire.

1 Lui apprendre les gestes de base

Il est capital d'enseigner aux enfants dès le premier âge les règles de l'hygiène bucco-dentaire. Elle repose sur quelques principes simples.

- Le brossage dès l'apparition des premières dents avec un dentifrice fluoré adapté à son âge. "Pour les plus petits, le brossage se fait sous

la supervision d'un adulte", conseille le Dr Damien Chaigneau, chirurgien-dentiste et membre du Conseil de l'ordre de La Réunion. "L'enfant commence à brosser et l'adulte termine ou vérifie le brossage."

- Chaque jour, deux brossages méticuleux de 2 min, avec une brosse souple (43 % des Français utilisent une brosse à poils durs ou medium : erreur !).

- Un principe à ne pas oublier : les caries sont dues à des bactéries. Elles sont donc transmissibles des parents vers l'enfant, ou entre frères et sœurs. Les adultes doivent donc aussi se faire dépister régulièrement. Il est conseillé de ne pas lécher les tétines ou cuillères de l'enfant.

- Au moins une visite par an chez le dentiste (36 % des Français ne le font pas). Et contrairement aux idées reçues, il ne faut pas attendre ses 6 ans pour faire connaissance avec le dentiste. Dès 1 an, un bon contact peut être établi, histoire de désamorcer la peur du dentiste !

• "Les bains de bouche post-brassage ne sont qu'une question de confort et non de santé dentaire, nuance le dentiste. Ils ne permettent pas d'éliminer la plaque dentaire, cette substance blanchâtre qui se dépose sur les dents après chaque repas et qui contient les bactéries responsables des caries."

2 Surveiller son alimentation

Le rôle de l'alimentation dans la prévention est primordial. "Elle doit être peu sucrée. Et surtout, il faut éviter le grignotage", insiste le Dr Damien Chaigneau. "Plus il y aura de prises alimentaires dans la journée (salé, sucré et boissons sucrées), plus l'enfant aura un risque de carie."

3 Opter pour le scellement dentaire

Le scellement dentaire des molaires peut être proposé par le dentiste dans son cabinet. Mais ce n'est pas une baguette magique anticaries ! "On le pratique seulement en cas de risque important", rappelle le dentiste. Ce geste, aujourd'hui courant, consiste à appliquer une résine protectrice qui comble les petits sillons des molaires, comme un vernis protecteur. On scelle généralement en plusieurs temps. Une première fois à 6 ans (après l'apparition de la première molaire définitive), puis vers 12 ans, après l'apparition des deuxième molaires définitives. On peut aussi le faire à l'âge adulte. Le seul impératif est que la dent à sceller soit saine ou déjà traitée. Après nettoyage de la dent et application d'un gel permettant une accroche optimale de la résine, le dentiste pose le ciment de scellement, de la même couleur que la dent, et le polymérise à la lumière. L'opéra-

tion est rapide et indolore. Certains mettent en garde contre la présence de bisphénol A dans les résines. Mais "il existe dorénavant des composites et résines sans BPA", tempère le dentiste qui propose une autre technique en cas de risque carieux : l'application de vernis fluoré au cabinet dentaire. "Le vernis à haute teneur en fluor est appliqué au pinceau sur les dents par le dentiste, plusieurs fois par an tant qu'il y a risque de carie." Dommage que cet acte ne soit pour le moment pas pris en charge par la Sécurité sociale.

4 Répondre aux campagnes de prévention

Malgré la gratuité des soins usuels, la santé dentaire reste inégalement répartie dans l'échelle sociale. Les enfants d'ouvriers ont, par exemple, six fois plus de risques d'avoir des caries. Des campagnes de sensibilisation régulières portent leurs fruits comme l'opération "M tes dents*". Cinq rendez-vous de prévention offerts par l'Assurance maladie chez le dentiste qui examine les dents et les gencives. Si besoin, il fait des radios et programme des soins, remboursés à 100 %. Ces rendez-vous, programmés à des âges charnières (6, 9, 12, 15 et 18 ans), sont aussi l'occasion d'enseigner les bons réflexes. Ils sont complémentaires des visites habituelles chez le dentiste. Par ailleurs, depuis une quinzaine d'années, des actions en milieu scolaire ont également été mises en place. Les kits pédagogiques de la "Souris Signa-line" touchent chaque année 750 000 enfants de CP. Et les "missions du Dr Que-nottes" s'adressent aux enfants de 9 ans.

5 Éviter la carie du biberon

Tristement célèbre dans les cabinets dentaires, la "carie du biberon" est due au sucre présent dans le lait, qu'il provienne du commerce ou qu'il soit maternel. "L'enfant ne doit jamais s'endormir sur le sein ou avec le biberon sur des périodes prolongées", avertit le dentiste. "Cela peut créer des caries qui seront difficiles à traiter chez les tout-petits." En effet, surtout en cas de caries multiples, on ne peut pas attendre d'un très jeune enfant qu'il coopère à 100 % avec le dentiste ! "Certains cas se terminent en anesthésie générale car il n'y a pas d'autre solution", regrette le praticien.

* Plus d'infos sur le site de l'Union française de santé bucco-dentaire (UFSBD). Cet organisme officiel de prévention informe et contrôle 2 millions d'enfants chaque année.

© ISTOCKPHOTO



Debout !

Se lever du bon pied !

PAR MSR

Le matin, vous vous réveillez d'un bond ? Vous vous recroquevillez sous le drap ? Erreurs ! La façon dont vous émergez peut dicter le rythme de votre journée, sa couleur émotionnelle. Les conseils de Karim Reggad, thérapeute, coach et conférencier international.



*Bien se réveiller
chaque matin*, Karim
Reggad, éd Guy
Trédaniel, 2017.

Pourquoi est-il important de bien se réveiller chaque matin ?

Le moment véritable du réveil est zappé par la majeure partie d'entre nous. C'est celui du passage du monde inconscient, du sommeil et des rêves, à la conscience éveillée. Lors de ce passage, des informations précieuses pour notre bien-être et notre santé sont disponibles. Dans ce passage, se joue la qualité, la couleur, le rythme de notre nouvelle journée. S'y connecter en conscience permet de remettre les compteurs à zéro, d'ajuster nos horloges internes pour évoluer d'une manière plus respectueuse de notre rythme, de nos besoins profonds.

Quel sont les bénéfices d'un bon réveil ?

Les bénéfices sont d'abord une écoute et une conscience des messages du corps. Ils conduisent à une

meilleure connaissance de soi. Dans un premier temps, les informations reçues peuvent être désagréables (tensions intérieures, contractures, douleurs...). C'est probablement une des raisons pour lesquelles ce moment est zappé. Cependant, le corps nous envoie la facture à un moment donné et c'est le rendez-vous chez le médecin, l'ostéo, le guérisseur... Bien se réveiller chaque matin permet d'entendre les signes avant que cela "tourne au vinaigre". Cela permet de rentrer d'une manière de plus en plus harmonieuse et équilibrée dans la nouvelle journée. Des exercices permettent d'apprendre à relaxer les tensions, d'écouter les messages du corps, des émotions, des rêves. Ainsi, sommes-nous de moins en moins en "pilotage automatique" pour devenir de plus en plus responsable de la qualité de notre vie, en identifiant et en respectant de mieux en mieux nos besoins.

Quels conseils pratiques pour bien se réveiller chaque matin ?

1 Bien s'endormir

Bien se réveiller demande de bien s'endormir ! "Comme on fait son lit, on se couche !", dit le proverbe. Aussi, est-il précieux d'accorder de l'attention à la façon dont nous allons nous rendre chez Morphée. Le premier conseil est de s'organiser pour créer un climat de calme, éviter les films violents, d'être rivé sur l'ordinateur ou le smartphone. Se préparer vraiment à entrer dans le sommeil.

2 Se donner rendez-vous

Au moment de vous endormir, donnez-vous rendez-vous au réveil. Décidez simplement d'être plus présent à la manière dont vous vous réveillez. D'en être témoin, tout en le ressentant.

3 Rester immobile

Quand vous prenez conscience que vous êtes en train de vous éveiller, ne bougez pas. Prenez conscience de la posture de votre corps, puis des sensations. Dans sensation, il y a "sens", cela veut dire "direction", mais aussi "signification".

4 Stimuler son corps

Le matin, une fois que vous vous sentez bien réveillé, vous stimulez votre organisme par un enchaînement de tapotements, de petites frappes tonifiantes sur l'ensemble du corps. Vous pouvez les effectuer sous la douche ou avant de vous habiller. Cette technique vous permet de reconstruire votre corps et de le dynamiser pour la journée. Utilisez toute la surface de votre main, le plat de vos doigts et la paume des mains. Par cette procédure dynamique vous stimulez l'ensemble de votre corps, vous le reconstruisez par des autoperussions. Soyez attentif à stimuler chaque millimètre carré de peau. C'est une technique qui tonifie le corps. Pratiquez-la régulièrement pour en ressentir les bienfaits.

TRIPHALA

Le transit intestinal
tout naturellement

Complexe de 3 fruits :
bibhitaki, haritaki, amalaki

Purifie la peau

Affine la silhouette

Nettoie l'intestin
en douceur et
régularise
le transit intestinal

Stimule la flore



Triphala
Solution ayurvédique
pour votre transit

AYUR-VANA
Triphala
BOSCHU MARCEL
300 ml

AYUR-VANA
Triphala
300 ml

AYUR-VANA
Le spécialiste de l'ayurveda

DISTRIBUÉS EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES
Distributeur : PARASELL - 06.92.52.07.50

galibelle

**TRÈS GRAND CHOIX
DE MODÈLES ET DE LANIÈRES**

Venez découvrir tous nos modèles !



Choisissez votre semelle

Créez votre propre chaussure

Choisissez vos lanières et vos straps

UN NOUVEAU PARKING
de 30 places
à moins de 10 m
du magasin

CIRCUS BOUTIQUE
55, rue Juliette Dodu - SAINT-DENIS
06 92 27 20 31 - 02 62 94 32 01
Ouvert en journée continue du lundi au samedi 9 h 45 - 18 h 30

LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

Dermocosmétique de pointe



LUMILOGIE
CORRECTION TACHES 24H/24

DÉCOUVREZ LE POUVOIR ÉCLAIRCISSANT
DU DOUBLE CONCENTRÉ JOUR ET NUIT

81%
Taches
incrustées
corrigées*

Éclat
instantané

Teint plus
uniforme
dès 7 jours

LIERAC
PARIS

LUMILOGIE
DOUBLE CONCENTRÉ
JOUR & NUIT
CORRECTION TACHES

DAY & NIGHT
DARK SPOT CORRECTION
DOUBLE CONCENTRATE

TRAITEMENT INTENSIF
INTENSIVE TREATMENT
24H/24

* Étude clinique sur 64 volontaires pendant 28 jours, % de satisfaction

Prenez le pouvoir sur votre beauté

#monpouvoirlierac

En pharmacies, parapharmacies et sur lierac.fr

Distributeur exclusif



Sauve qui peau !

Taches brunes : comment les faire disparaître ?

© ISTOCKPHOTO

PAR RÉBECCA LAZZERINI

Générées par une surexposition au soleil, les taches brunes sur le visage et le corps peuvent être éradiquées dermatologiquement ou dissimulées astucieusement.

“ Les taches brunes sont directement liées au soleil. Elles sont dues à l’accumulation des rayons ultraviolets depuis la petite enfance. La peau les fabrique à partir d’un certain seuil”, explique le Dr Jean-Michel Augé, dermatologue. En effet, les taches brunes apparaissent lorsque la stimulation des mélanocytes est trop importante durant de nombreuses années. En d’autres termes, les expositions répétées au soleil, sans protection suffisante, ...



“Les taches brunes ne sont pas dangereuses en elles-mêmes mais elles sont le signe que la peau a reçu suffisamment de soleil pour développer un cancer.”

...

gènèrent ce phénomène. *“Il ne faut pas les confondre avec les taches de rousseur qui ont le même aspect mais foncent au soleil, ni avec les pigmentations de plus grande taille liées à une réaction entre le soleil et certaines substances comme les hormones (masque de grossesse) ou encore les parfums ou conservateurs (cosmétiques)”*, précise le Dr Augé. *“Les taches brunes ne sont pas dangereuses en elles-mêmes mais elles sont le signe que la peau a reçu suffisamment de soleil pour développer un cancer. Cela signifie que le capital soleil de la personne est épuisé”*, alerte le spécialiste. C’est pourquoi il convient d’être vigilant lors de ses expositions. *“Le traitement préventif est de se protéger au maximum du soleil, en s’y exposant de façon modérée et en évitant les heures où les rayons sont les plus dange-*

reux, c’est-à-dire entre 9 h et 15 h. Il est important de porter un chapeau, des lunettes et de mettre une crème solaire. Toutefois, celle-ci ne sera qu’un filtre qui limitera l’apparition des taches brunes mais ne les empêchera pas complètement.”

TRAITEMENT ET PRÉVENTION...

“Il est possible de les faire disparaître par un traitement dermatologique chez un praticien, en faisant un peeling de la peau, à l’azote liquide, à l’acide glycolique ou trichloracétique. Il est également possible d’avoir recours à des lasers chirurgicaux ou pigmentaires”, précise le praticien. Ces différents traitements dermatologiques doivent avoir lieu pendant une période de non-exposition au soleil. Il faudra compter entre une et trois séances (en cabinet dermatologique),

selon le procédé utilisé, ainsi que l’étendue et l’intensité des taches. Chaque séance coûte entre 100 et 150 euros. Le prix varie d’un praticien et d’une méthode à l’autre. Mais l’efficacité de ces traitements dermatologiques n’est pas toujours complète si la pigmentation descend profondément dans l’épiderme. Et leur impact n’est qu’esthétique. *“Tous les traitements destinés à faire disparaître les taches brunes ont une visée esthétique et non médicale. Ils ne doivent pas masquer le fait que la peau a reçu suffisamment de soleil pour pouvoir développer un cancer et doivent donc inciter à un dépistage régulier chez le dermatologue.”* Il faut donc impérativement continuer à se protéger des rayons UV et à limiter son exposition au soleil. Les taches brunes peuvent apparaître sur le visage dès la trentaine, en particulier

chez les individus qui ont la peau claire. Elles sont courantes à partir de la quarantaine.

... OU MAQUILLAGE

Les personnes qui n'ont ni le désir, ni le budget pour avoir recours à un traitement dermatologique peuvent utiliser le maquillage pour les masquer. Il suffit d'utiliser un fond de teint couvrant, ainsi qu'un stick correcteur de couleur corail. Celui-ci doit être appliqué après le fond de teint, au pinceau fin, du haut vers le bas, sur les zones à camoufler. Ensuite, étaler et l'estomper avec le bout des doigts, afin d'obtenir un résultat naturel. Les taches brunes sur le décolleté, les épaules et le dos des mains peuvent également être camouflées à l'aide d'un fond de teint très couvrant pour le corps, résistant et *waterproof*, adapté à la couleur de sa peau.



LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

RÉVOLUTION ANTI-ÂGE

NCTF-REVERSE®

CHANGE VISIBLEMENT
VOTRE PEAU DÈS 7 JOURS^[1]



1^{ER} LABORATOIRE^[2] FRANÇAIS
DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE

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

Distributeur exclusif DOM TOM :
SANISCO
info@sanisco.com

COLOREZ VOS CHEVEUX SANS LES ABÎMER

Les colorations J.F. LAZARTIGUE sont des colorations-soins exceptionnelles. Elles respectent la santé des cheveux car elles ne contiennent ni ammoniaque ni oxydant. Elles s'harmonisent, se fondent et se confondent à la couleur naturelle de votre chevelure pour offrir un ton sur ton soutenu ou un dégradé subtil sans abîmer vos cheveux. Ne mettez plus vos cheveux en danger.

Vous êtes beaucoup trop jeune pour garder vos cheveux blancs ! Seulement, vous vous méfiez, à juste titre, des teintures traditionnelles agressives contenant le célèbre couple infernal : eau oxygénée et ammoniaque qui découpent le cheveu, modifient sa structure et le fragilisent. Dans de nombreux cas, cette application agressive diminue de près de 50 % la résistance naturelle du cheveu. Bien souvent, la couleur vire après quelques shampooings ou une exposition prolongée au soleil suffit pour que le beau noir bleuté ou le blond délicat tourne au roussâtre.

Une coloration classique d'oxydation écarte les écailles pour réaliser une réaction chimique oxydative très violente au cœur de la fibre. Les pigments naturels sont brûlés pour être remplacés par des pigments artificiels. Au fur et à mesure des applications, les fibres sont abîmées, les écailles perforées et les cheveux dégradés.

LES COLORATIONS J.F. LAZARTIGUE À TENUE PERMANENTE

Elles se démarquent des colorations traditionnelles par la simplicité de leur utilisation et la qualité de leur action

colorante. Elles ne modifient pas la structure naturelle du cheveu, elles ne brûlent pas les pigments naturels mais ajoutent des pigments colorés à la structure du cheveu. Elles s'intègrent ainsi aux écailles en respectant le cheveu, sans produit agressif. Elles ne s'effacent pas après plusieurs shampooings. Seule la repousse est à colorer régulièrement. Ne contenant pas d'ammoniaque ni d'eau oxygénée, elles n'auront aucun pouvoir éclaircissant. Les colorations d'oxydation nécessitent d'effectuer un mélange de produits juste avant utilisation. Les colorations JFL n'utilisent pas ce procédé, elles se présentent sous forme de tube unique prêt à l'emploi.

Pour les chevelures clairsemées ou ayant une grande quantité de cheveux blancs, un effet de méchage naturel est possible en choisissant une teinte plus claire que la couleur de base. Les cheveux blancs se colorent de cette teinte claire tandis que le reste de la chevelure garde sa couleur naturelle. Sans utiliser de produit agressif, cette technique permet d'obtenir un résultat spectaculaire grâce à un effet de balayage de différentes nuances.



Le résultat est surprenant de naturel !

Choisir une nuance du même ton ?

Moins de 50 % de cheveux blancs : choisir une nuance d'un ton plus clair que celui de vos cheveux.

À partir de 50 % de cheveux blancs : choisir une nuance de même ton que celui de vos cheveux.

15 nuances disponibles :

Noir - Châtain - Châtain cuivré - Châtain doré - Châtain clair cendré - Châtain clair - Châtain clair doré - Rouge cuivré - Auburn - Blond foncé - Blond - Blond clair cendré - Blond clair - Chocolat - Cuivré.

C'est une méthode révolutionnaire dans le domaine de la coloration.

Grâce aux colorations J.F. Lazartigue vous obtiendrez des résultats incomparables sans abîmer vos cheveux !

PAR MSR

Le monde scientifique de la cosmétique redouble d'inventivité pour nous proposer chaque jour un nouvel ingrédient, un nouveau concept à tester ab-so-lu-ment ! Tour d'horizon sélectif des dernières tendances.

En vogue

Beauté : les tendances à adopter !

On arbore...

le masque magnétique

On oublie le masque à l'argile. L'attraction du moment, c'est le masque magnétique ! **Un masque riche en minéraux et en poudre de fer que l'on retire avec un aimant.** Les particules magnétiques de fer attirent les impuretés et les toxines logées dans les pores de la peau. Les ondes magnétiques boostent les mécanismes de réparation de la peau. Elle est purifiée, plus jeune, plus lumineuse. Le masque s'applique en couche fine sur le visage. On le laisse poser 5 à 10 min et on le retire comme par magie avec un aimant.



On aime... le gloss mat

Improbable ? C'est pourtant la tendance make-up du moment. Fini les gloss brillants et collants qui ne tiennent pas longtemps. **Le gloss mat assure une couleur intense et aussi couvrante qu'un rouge à lèvres** avec un fini mat et une très longue tenue. Il s'applique comme les gloss classiques (attention à ne pas déborder) mais après quelques secondes, il sèche. Parfait pour atténuer le volume des lèvres pulpeuses.

On raffole... des textures poudre

Après les shampoings secs, **voici venus les produits coiffants et soins après-shampoings en poudre**. Ultra-pratiques, ils n'ont pas besoin d'être rincés. Ils apportent aux cheveux fins et plats une texture plus épaisse, comme crêpée, et ce, sans laisser de particules blanches. Pratique aussi pour fixer un chignon ou créer une coiffure plus élaborée.

On se lâche... avec les mascaras colorés !

Exit les mascaras noirs, bleus ou violets ! **Les mascaras de couleur éclaircissent le regard**. Jaune, indigo, orange... Leur atout : ils se suffisent à eux-mêmes et habillent le regard en un seul geste ! Les plus audacieuses peuvent même tenter un dégradé de couleurs...



On en pince...

pour les vernis
thermiques



Il suffit de tremper les doigts dans de l'eau chaude ou froide pour que le vernis change de couleur. La tendance est donc aux vernis thermiques. Une formulation de pigments hyper-sensibles aux températures. Un bordeaux se transforme en rouge, un bleu en beige, ou en rose...

et le vernis
qui respire!

C'est le nouveau venu sur le marché ! **Il laisserait respirer l'ongle grâce à sa formule qui permet à l'air et à l'eau de passer.** Un vernis perméable à la manière des lentilles de contact.



[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

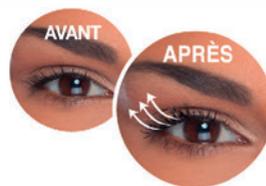
LISTE DES POINTS DE VENTE 0 800 001 795 Service & appel gratuits
info@vitry.com / www.vitry.com

Cils fins, clairsemés?
La solution existe!

Vitry

EYE CARE

REVITA'CILS SÉRUM
LE SOIN RÉPARATEUR DES CILS



+ 40 % ÉPAISSEUR*
+ 136 % VOLUME*
+ 43 % LONGUEUR*



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



On fond...

pour les crèmes highlight



"Elles ont la texture d'un fond de teint liquide, s'appliquent au doigt et donnent un résultat naturel, beaucoup plus qu'avec le contouring (technique de maquillage du teint pour redessiner le visage, ndr). Appliquez la crème sur les zones à relief du visage : les pommettes, le menton, l'arête du nez et au-dessus des sourcils", conseille Maël Joyau, maquilleuse professionnelle. **Mieux que la poudre, la texture crème se dépose avec plus de précision sur les zones à illuminer.** En plus, elle est recommandée pour les peaux sèches.

On craque...

pour les brumes corporelles

Après les brumes hydratantes pour le visage, voici venues les brumes pour le corps ! Pensées pour les femmes pressées, **elles hydratent instantanément la peau, sans massage.** Fines et légères, elles ne font pas transpirer. Leur troisième atout est le plaisir d'utilisation. Fraîches et sensuelles, elles diffusent un léger parfum sur la peau.



et les brumes solaires !

Elles révolutionnent la protection solaire en un pschitt ! Le principe ? **Un spray à utiliser par-dessus le maquillage et qui garantit une protection équivalente à celle des crèmes solaires** (avec des indices SPF 50). Légères comme une brume d'eau thermale, elles laissent un fini non gras. Et en plus, elles n'ont pas besoin d'être étalées. Les vaporiser sur le visage suffit. Une innovation pratique sous nos latitudes, à glisser dans le sac, à la ville comme à la mer.



On adopte...
*la tendance
active beauty*

Des lignes de maquillage dédiées aux sportives avec des rouges à lèvres hyper-pigmentés, des blushs concentrés, des sprays fixants, des crèmes waterproof. Pour un maquillage qui tient à l'effort. Les marques ont aussi travaillé sur le packaging avec des emballages ergonomiques et faciles à transporter. Qui a dit qu'on ne pouvait pas être sportive et féminine ?

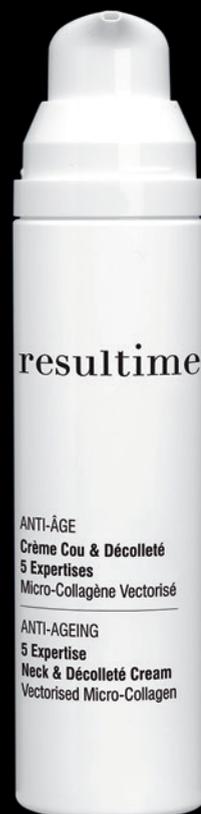
Des cosmétiques anti-pollution ?

La tendance est apparue en Asie. Des crèmes, des démaquillants, des huiles et des masques estampillés "anti-pollution". En 2016, en Asie, ils représentaient déjà plus d'un tiers du marché. Ils contiennent des actifs censés purifier la peau et former un bouclier protecteur. Des études ont, en effet, démontré l'impact des particules fines, gaz d'échappement, fumées de cigarettes et métaux lourds sur notre peau : augmentation de la séborrhée, baisse de la teneur en vitamine E, points noirs, imperfections, barrière cutanée fragilisée, aggravation des problèmes de peau existants.

Plus d'infos :
www.observatoiredescosmetiques.com

resultime
BY COLLIN PARIS

NOUVEAU
**CRÈME COU
& DÉCOLLETÉ**
5 EXPERTISES



100%*
des femmes constatent leur
PEAU LISSÉE

ANTI-ÂGE
Crème Cou & Décolleté
5 Expertises
Micro-Collagène Vectorisé

ANTI-AGEING
5 Expertise
Neck & Décolleté Cream
Vectorised Micro-Collagen

*Test d'usage - 21 volontaires. % de satisfaction après 56 jours d'utilisation biquotidienne.

EN PHARMACIE

Distribué par PHARM IMPORT

02 62 33 01 16 - 06 92 60 56 92



Que la force soit avec toi !

Protéines, variez les plaisirs !



PAR RÉBECCA LAZZERINI

Indispensables au quotidien pour le bon fonctionnement de notre organisme, les protéines peuvent se consommer sous différentes formes, mais toujours avec envie !

La consommation de protéines est essentielle à notre corps ! Ces nutriments contribuent à la construction et au renforcement de la masse musculaire et des os, au renouvellement de l'épiderme, ainsi qu'à la bonne santé des cheveux et des ongles. Elles renforcent également les défenses immunitaires, lui permettant de mieux se défendre contre les maladies, les virus et les bactéries. En cas de carence, les conséquences sont de la fatigue, ongles cassants, chute des cheveux, baisse de la vue, ligaments fragilisés, ostéoporose ou encore un système immunitaire affaibli. On est en carence si on n'en consomme pas assez ou si les protéines que l'on consomme sont incomplètes... Les protéines sont l'unique source d'azote du corps humain. Elles se composent de plus de 50 acides aminés, dont huit que l'organisme ne sait pas fabriquer seul et qui lui sont pourtant essentiels. C'est pour cela qu'il est nécessaire de les absorber par notre alimentation, en quantité suffisante chaque jour. La quantité à absorber varie selon les personnes, mais il existe une règle simple pour connaître sa ration personnelle journalière. Il suffit de multiplier son propre poids par 0,8 g (ce chiffre est ramené à 0,9 g pour une femme en-

ceinte et 1 g pour une femme qui allaite). Le nombre obtenu correspond à la quantité de protéines qu'il convient de consommer à l'état pur chaque jour (et non à celle de l'aliment contenant les protéines). Par exemple, on sait que 100 g de poulet contiennent 21 g de protéines pures. Pour répondre à son besoin quotidien en protéines, une femme pesant 65 kg pourra donc consommer 250 g de poulet. Elle absorbera 52 g de protéines pures.

ASSOCIER LES ALIMENTS

Contrairement aux idées reçues, les protéines sont présentes dans presque tout ce que nous mangeons, sous forme animale ou végétale. Elles ne sont donc pas exclusivement contenues dans les viandes et les poissons. Le lait, les fromages et les œufs en sont également très riches, tout comme certains légumes. Les végétariens et les végétaliens ont donc la possibilité d'équilibrer leur alimentation et d'éviter les carences, sans trahir leurs convictions.

ÉVITER LES CARENCES

Mais tous les aliments ne sont pas égaux en termes d'apport protéinique. Certains en sont davantage pourvus que d'autres. Les viandes les plus riches sont le flanchet et le faux-filet de bœuf, avec 30 % de protéines. Les viandes blanches

...



© ISTOCKPHOTO

...

et les poissons ont une teneur en protéines d'environ 20 %. Certains fromages, comme le parmesan, peuvent atteindre 36 % de protéines. Les fromages à pâte pressée cuite, type emmental ou Comté, en contiennent de 30 à 33 g/100 g. Les légumineuses et fruits secs comme le soja, les lentilles, les pois chiches, les flageolets, les noix et noisettes sont riches en protéines végétales. Il est à noter que celles-ci sont dépourvues de certains acides aminés, absolument nécessaires au bon fonctionnement du corps humain. Par conséquent, afin d'éviter les carences, il est recommandé aux végétariens de compenser par la consommation d'œufs et de produits laitiers, et aux végétaliens de prendre des compléments alimentaires. En associant judicieusement les aliments (pâtes au gruyère, riz et haricots rouges, semoule et pois chiche), il est possible de constituer un apport de protéines végétales de qualité nutritionnelle acceptable. Dans tous les cas, les protéines doivent constituer la base de chaque repas !

Attention à la surconsommation

Pour diverses raisons (plaisir gustatif, régime amaigrissant ou désir d'augmenter sa masse musculaire), certaines personnes privilégient les repas hyperprotéinés. Ce choix alimentaire présente-t-il un risque ou des effets secondaires désagréables ? **Parmi les effets secondaires, désagréables mais non dangereux, figure d'abord la mauvaise haleine.** En effet, une production accrue de cétones est responsable d'odeurs buccales fétides. Par ailleurs, si les régimes hyperprotéinés permettent de perdre du poids rapidement en procurant un sentiment de satiété, en maintenant la masse musculaire et en favorisant l'élimination des graisses, leur efficacité n'est pas durable. En général, les personnes reprennent plus de poids quelques mois après l'arrêt de leur diète. Par ailleurs, la surconsommation de protéines entraîne des troubles digestifs, des ballonnements et des problèmes de constipation chronique. C'est pour cela qu'il est essentiel de veiller à consommer en même temps des aliments riches en fibres. En outre, lorsqu'on suit ce type de régime, nos reins sont davantage sollicités car le corps produit plus de déchets azotés qu'ils doivent éliminer. À terme, cela aura tendance à les fragiliser. Il s'agit donc d'être vigilant et de prendre l'habitude de boire davantage. D'autre part, la consommation excessive de viandes rouges et transformées (que l'on peut trouver au rayon traiteur) peut augmenter les risques de développer des cancers. Cela ferait également monter l'acide urique et accroîtrait donc le risque de faire une crise de goutte. Afin d'éviter tous ces désagréments, la surconsommation de protéines doit donc être très limitée dans le temps. Pour rester en bonne santé, rien ne vaut une alimentation sans excès !

VEGE PROTEIN

LABORATOIRES



100% VÉGÉTAL
100% OPTIMAL
100% DÉLICIEUX

La photo ne reprend pas les proportions de chaque source de protéine affichée. APMF1606.

8 sources de protéines végétales.

- Teneur en acides aminés essentiels optimale pour favoriser l'augmentation de la masse musculaire
- Excellente digestibilité
- Source de fibres et de calcium
- Protéase d'origine végétale
- Sans colorant
- Faibles teneurs en sucres et en graisses

Disponible en deux parfums savoureux : chocolat-noisette et vanille.

En pharmacies et parapharmacies.



NUTRIOSE®



Utilisez ce produit dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Distribué par PHARM IMPORT - 02 62 33 01 16



Grind'sel

Méfiez-vous du sel !

PAR EMMANUELLE GORLIN,
INGÉNIEURE AGROALIMENTAIRE

Si la consommation de sel est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme, il ne faut pas en abuser ! Les assiettes trop salées sont responsables de maladies cardiovasculaires.

Le sel, composé de chlorure de sodium (1 g de sel = 600 mg de chlore + 400 mg de sodium), est principalement utilisé en cuisine pour rehausser le goût des aliments. Dans le monde industriel, ses propriétés sont largement mises à profit pour améliorer le goût, la texture et surtout augmenter la conservation (limiter la prolifération des micro-organismes) des produits transformés. Mais trop de sel est néfaste pour la santé. Plusieurs études ont montré que, consommé en excès, le sel entraîne une augmentation de la pression artérielle, cause majeure de maladies cardiovasculaires (infarctus, insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral...). C'est pourquoi les Programmes nationaux nutrition santé œuvrent pour la réduction de la consommation du sel.

Plus d'infos

www.emagorlin.com
facebook@emagorlin

1 Apports conseillés

Une consommation de sel est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme (équilibre hydrique, transmission des signaux nerveux, contraction musculaire...). L'apport minimal physiologique est de 2 g/j. L'Organisation mondiale de la santé recommande une consommation maximale de 6 g/j, facilement atteinte par la consommation de produits industriels dont on ne soupçonne pas toujours les fortes teneurs en sel. À La Réunion, elle est aujourd'hui en moyenne de 8 à 10 g/j.

2 Produits transformés

En 2016, l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) a montré qu'environ 80 % des dépenses alimentaires des ménages concernaient des produits transformés. Les industriels ont donc un rôle majeur à jouer dans l'amélioration de l'alimentation et de la santé des consommateurs.

3 Privilégiez le sel naturel

Il est nécessaire de faire la différence entre le sel raffiné, blanc, dépourvu de minéraux, principalement utilisé par les industriels, et le sel naturel récolté à la main, séché au soleil, riche en magnésium, oligo-éléments et en fer. Quelques exemples de sels naturels : sel de Saint-Leu, sel de Guérande, sel de l'Himalaya...

4 Allez-y mollo !

- Évitez les produits trop riches en sel : charcuteries, fromages, fruits de mer, plats industriels, chips, apéritifs...
- Pour donner du goût, utilisez des épices et herbes aromatiques.
- Goûtez avant de saler ! Une pincée de sel pèse 1 g.
- Privilégiez les sels allégés ou de régimes composés de chlorure de sodium et de chlorure de potassium. Mais notez qu'en cas de mauvais fonctionnement des reins, le chlorure de potassium peut être dangereux. Il est donc important d'avoir un avis médical.

Lisez les étiquettes

Sur les étiquettes, c'est le sodium qui est mentionné. Le sel est composé à 60 % de chlorure et 40 % de sodium. Il vous faut donc multiplier par 2,5 la teneur en sodium qui est précisée sur l'étiquette pour connaître la véritable teneur en sel !

© ISTOCKPHOTO

7 aliments riches en sel

Teneur moyenne en sel (chlorure de sodium) pour 100 g

- Bouillon cubes : 49,6 g
- Sauce soja : 18,6 g
- Anchois (filet à l'huile) : 11,3 g
- Olive noire (à la grecque) : 8,45 g
- Miso (pâte fermentée japonaise utilisée pour la fabrication de soupe miso) : 8,35 g
- Moutarde : 6,3 g
- Saucisson sec : 4,75 g

Source : tableau Ciqual de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

SPORTS® AKILEÏNE



Akileïne® c'est aussi une gamme complète
pour les sportives et les sportifs

Disponible en pharmacies
Distribution : SIBEL sarl
02 62 21 47 14



Well equipped...

L'équipement du parfait trailer

PAR BRUNO COUTANT,
PROFESSEUR DE SPORT

Lors d'une course de trail ou d'ultra-trail, il est important d'avoir un équipement adapté. Il en va de votre performance comme de votre sécurité !

© ISTOCK

Pendant des dizaines d'heures, vous serez immergé dans des lieux parfois inaccessibles, où vous ne pourrez compter que sur vous-même. Vous devez donc être équipé pour faire face à toutes les situations. Votre équipement va déterminer votre sécurité. À ce titre, l'organisation de la course vous impose un listing de matériel obligatoire, que vous devrez présenter en toutes circonstances, à la demande d'un membre de l'organisation. Vous allez affronter à la fois la chaleur, jusqu'à 30 °C dans le fond de Mafate avec la remontée du Maydo, mais aussi le froid, avec des températures qui peuvent chuter autour de 5 °C au sommet du piton Textor. Sur ces parties du parcours, vous serez en auto-

mie complète. Vous devrez également être en mesure d'appeler les secours en cas de pépin grave, de vous nourrir, de faire face à de possibles problèmes intestinaux, voir à des blessures aux pieds ou aux muscles locomoteurs. Vous devez donc préparer votre corps. Pensez à enduire vos pieds de talc, de vaseline ou de crème anti-frottement à chaque fois que vous changez de chaussures. Il existe des crèmes anti-frottements à base de beurre de karité naturel, réduisant le risque d'ampoules et les irritations. Pour les messieurs, n'hésitez pas à badigeonner vos testicules et votre anus d'homéoplasmine. Appliquez de la crème anti-frottement sur les aisselles et les mamelons. Tous ces petits gestes vous éviteront bien des douleurs inutiles. ...

Les chaussures et chaussettes

Équipez-vous de trois paires de chaussures de trail de qualité, adaptées à votre pied ainsi qu'à votre morphologie. Recherchez celles qui ont une bonne adhérence sur sol humide glissant. Votre pied doit être bien stabilisé et protégé des chocs (sentiers rocailleux) par des renforts étudiés. Choisissez vos chaussettes en matière polyester Coolmax (technologie qui permet de rester au sec), alliant confort et respiration, sans aucune couture. Profitez des bases de vie de Mare à boue, Cilaos et Grand Îlet, mises en place par l'organisation pour laisser vos sacs, contenant à chaque fois une paire de chaussures de rechange, des chaussettes, des boissons d'effort, des vêtements de rechange.



© SANTO COOLMAX

La tenue

Pour faire face aux grandes amplitudes thermiques, optez pour une veste technique, qui allie imperméabilité, et qui permet une bonne évacuation de votre sueur. En effet, elle doit tenir compte des processus de thermorégulation (thermogénèse : votre corps produit de la chaleur à l'effort. Thermolyse : votre corps évacue la chaleur par la transpiration). Pour parer aux variations de températures, adoptez le principe des couches superposables, que vous enlevez au gré des conditions météo. Ces couches permettent l'évacuation de la transpiration tout en protégeant du froid, du vent et de la pluie. Cela est valable tant pour le haut que pour le bas du corps, où l'on peut superposer short de trail, collant et surpantalon imperméable. Ajoutez un bonnet léger et des gants étanches car le refroidissement est plus rapide aux extrémités. Pour aborder les descentes, beaucoup de coureurs mettent des gants de vélo sans doigts afin de se protéger les mains pour accrocher les éléments. En cas de grosses chaleurs, protégez-vous la tête avec une casquette que vous humidifiez fréquemment, ainsi que votre nuque. Méfiez-vous des coutures internes qui peuvent provoquer des inflammations très douloureuses, possible cause d'abandon.



© ISTOCK

L'hydratation et l'alimentation

Testez les boissons d'effort à l'entraînement pour connaître votre tolérance gastrique. Voici quelques aliments de base à mettre dans votre sac : des compotes de pomme, des fruits secs, des boulettes de viande (avec du steak de poulet) associées à du riz, soit des soupes, lasagnes, ou des boulettes de riz gluant, des sandwiches jambon-fromage, ou des gâteaux salés.



© SALOMON

Le sac à dos et le porte-bidon

Il devra vous permettre d'emporter une charge de 4 à 5 kg, pour y glisser des rouleaux de papier hygiénique, une couverture de survie et un sifflet de détresse, une lampe de poche frontale avec pile alcaline longue durée et une lampe de secours, un téléphone chargé et une paire de lunettes de soleil. En complément, vous positionnez autour de votre bassin le porte-bidon, pour une contenance de 2 l, avec son tuyau d'alimentation.

Et n'oubliez pas le kit médical !

Emportez des bandes de contention, des pansements classiques et des pansements "seconde peau", de l'homéoplasmine ou de la vaseline (lorsque vous changerez de chaussures et de chaussettes), des pansements digestifs pour protéger votre flore intestinale, et des médicaments contre les nausées et les vomissements.

Run
ALTI CRYO

Santé & Performance

CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER

PRÉPARATION

RÉCUPÉRATION



**3 JOURS DE RÉCUP'
EN 4 MINUTES**

**Profitez de cette offre
ET ÉCONOMISEZ SUR VOS SÉANCES**

ANFSOLO

48 €

au lieu de 59 €

ANFDUO

72 €

au lieu de 89 €

Pour l'achat et la réservation uniquement sur notre page **Facebook** ou notre site internet www.runalticryo.fr
Promotion valable du 1 octobre au 15 décembre 2017.

RUN ALTI CRYO

à LA POSSESSION

2 rue Camp Magloire
(en bordure de la 4 voies)

02 62 34 09 89

f Run Alti Cryo

WWW.RUNALTICRYO.FR

KeepCool 

VOTRE SALLE

**SPORT
BONHEUR**



29,90€ /MOIS COACH INCLUS*

7J/7 – 5H/23H

6 SALLES À LA RÉUNION

QUARTIER FRANÇAIS/ST BENOIT/ ST PIERRE/ ST LEU/ STE CLOTILDE/ TAMPON

*Abonnement avec engagement de 12 mois minimum dans les salles Keep Cool de la Réunion. Voir modalités complètes dans votre salle. Keep Cool et Le Sport Bonheur® sont des marques déposées de DG Holding. RCS ST-Denis, Réunion 804 157 444 - RCS ST-Denis, Réunion 804 157 451 - RCS ST-Denis, Réunion 804 770 741 - RCS ST-Denis, Réunion 804 157 436, RCS ST-Denis, Réunion 821 602 158.



Parcours du combattant

Grand Raid : bien gérer l'effort

© ISTOCKPHOTO

PAR BRUNO COUTANT,
PROFESSEUR DE SPORT

La Diagonale des fous, des mois de préparation, une vie organisée autour de ce projet sportif hors norme. Mais comment aborder cette compétition ? Comment gérer parfaitement vos allures de course ? Et aller au bout de votre rêve en franchissant la ligne d'arrivée.

Difficile de ne pas être emporté par l'euphorie d'un départ rapide au milieu des 2 200 coureurs qui vont s'élancer à vos côtés. Le sentiment d'être fin prêt physiquement, l'envie de faire une performance, la crainte d'être gêné par des concurrents qui vous ralentissent sur les premières montées... Tout concourt à ce que vous partiez vite au moment du coup de feu libérateur. Et pourtant, partir en surrégime est une erreur qui peut s'avérer fatale et vous faire souffrir dans la seconde partie de course. En règle générale, la plupart des coureurs de trail choisissent leur intensité de départ en fonction de leur expérience, du chrono espéré, pour ensuite moduler cette intensité

selon leur ressenti de fatigue. Et très souvent l'intensité décroît, parfois jusqu'à l'abandon, lorsque la phase d'épuisement arrive. Toutes les études sur l'ultra-trail démontrent que les départs d'une majorité de compétiteurs se font en surrégime. La lutte en tête impose souvent aux coureurs du top 20 de prendre des risques. Le nombre d'abandons parmi ces favoris laisse à penser que cette notion de *pacing* , ou gestion de l'effort, est bien un élément clé ! Objectif : avoir la maîtrise de votre course jusqu'à la ligne d'arrivée. Ne pas prendre le risque d'exploser en cours de route à cause d'une intensité de début de course inadaptée dont la conséquence sera une mauvaise gestion de vos réserves énergétiques.



1 Comprendre l'extrême difficulté métabolique que représente le défi de la Diagonale des fous.

Vous êtes-vous déjà interrogé sur ce que vous allez faire subir à votre organisme en vous lançant sur une compétition de 167 km avec 10 000 m de dénivelé ? **Lorsque vous franchirez la ligne d'arrivée, vos tendons et articulations auront reçu 200 000 impacts. C'est globalement le nombre de foulées que vous allez faire.** Vous serez sans doute dans un état de fatigue extrême, qui induit à la fois une fatigue centrale (nerveuse) et une fatigue périphérique (musculaire) très élevée, une fatigue cardiaque, une hémolyse importante, des phénomènes inflammatoires avec le risque de mettre vos reins en état de grande souffrance.

Sans compter les troubles gastriques qui sont aussi un facteur d'abandon important. Un réel cataclysme physiologique, musculaire et gastrique annoncé pour ceux qui n'auront pas pris en compte le bon pacing ! Vous penserez rarement aux statistiques terribles de la Diagonale des fous où près de 30 % des concurrents abandonnent, contre seulement 3 % pour une épreuve comme le marathon de Paris. Face à ces dangers et votre envie d'explorer vos limites physiques, vous avez un allié : votre système neurovégétatif ! Il intervient pour maintenir vos fonctions vitales dans un bon état de fonctionnement. Autant être vraiment à l'écoute de votre corps et retarder autant que possible les signaux forts de détresse qu'il vous enverra, lorsque la fatigue

se fera sentir. Par exemple, lorsque vos réserves en glycogène vont baisser, le système neurovégétatif va tout faire pour préserver ce qu'il reste pour continuer d'alimenter notamment votre cerveau. En conséquence, il va vous envoyer des signaux très puissants pour vous informer que vous êtes très fatigué, afin que vous baisiez d'intensité et que vous consommiez en priorité vos graisses comme carburant. À ce moment, il sera sans doute trop tard et vous serez proche de la zone d'épuisement. Votre Diagonale des fous ne doit surtout pas s'envisager comme un combat entre votre volonté d'aller au bout de vos limites physiques et votre système neurovégétatif qui veut vous garder en bonne santé et préserver vos fonctions vitales.

2 Adopter la bonne stratégie pour réduire le risque de vivre ce cataclysme physiologique.

La clef de votre réussite tient avant tout à votre capacité à respecter des allures de course d'une très grande régularité, avec pour leitmotiv d'économiser vos réserves énergétiques. En agissant ainsi, vous ralentirez l'arrivée de la fatigue musculaire, réduirez le risque de troubles gastro-intestinaux, préserverez plus longtemps votre stock de glycogène. Mieux vaut donc effectuer la première moitié de la course en restant concentré sur vos sensations, avec une consigne essentielle : *"Je reste en dessous de mes capacités, au moins les 15 premières heures. Je m'économise pour avoir toujours des réserves énergétiques lorsque j'attaquerai la deuxième moitié de la course."* Au départ de la Diagonale, ressentez la magie des cirques majestueux que vous allez traverser, les encouragements des copains, le bonheur de vivre une grande aventure, en communion avec la nature. Et oubliez les autres concurrents. Vous devez avoir une sensation de facilité ! **Ayez toujours en tête que les plus gros écarts vont se jouer sur la seconde partie de la course. À ce moment-là, il sera crucial que vous soyez parmi ceux qui ne seront pas en phase d'épuisement.** Ce paramètre fera la différence à l'arrivée. Imaginez comment cela sera jubilatoire de revenir sur tous ces coureurs présomptueux, de les laisser sur place, parce que vous êtes frais et surtout plus intelligent dans votre gestion d'effort. Car, passé la mi-course, vous pourrez choisir le moment où vous déciderez de commencer la remontée fantastique, en maintenant votre allure de course, là où les autres seront confrontés à des problèmes physiques liés à l'épuisement.

27 PRODUITS

CONÇUS POUR LE CONFORT DE VOS PIEDS

(Cors, oignons, ampoules, hallux valgus, métatarsalgies, tendinites, pieds plats, ongles incarnés...)



nehfeet.com

DISTRIBUÉS EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES
Contact NEH à La Réunion et Mayotte : 06 92 52 07 50

3 Respecter la stratégie de pacing choisie

Avec un cardiofréquencemètre, il vous sera facile d'évaluer l'intensité et la régularité de votre effort. Votre objectif est de constamment rester dans une zone entre 120 et 160 de fréquence cardiaque (avec une moyenne de FC 130-140), de réguler efficacement la dégradation des substrats énergétiques. Le *pacing* doit être un atout majeur de votre performance. **Pour bien comprendre le pacing, on peut comparer le coureur que vous êtes à une voiture. Si vous passez votre temps à accélérer et à freiner, votre consommation de carburant sera nettement plus élevée que si vous conduisez à une vitesse stable et économique.** Les lipides associés aux glucides constituent votre carburant principal, avec une petite contribution des protéines. Tous les changements de rythme favorisent l'utilisation des glucides aux dépens des lipides et nuisent à la performance finale. Cette gestion de l'inten-

sité de l'effort est très délicate en trail, car votre vitesse de déplacement varie constamment en fonction du dénivelé du terrain, de sa technicité, ce qui vous amène à ces variations significatives d'intensité, notamment dans les montées. En conséquence, acceptez de marcher sur les parties de montées abruptes au lieu de courir, respectez à la lettre votre plan de nutrition et d'hydratation, toutes les 20 min. Et restez à des fréquences cardiaques moyennes, en toutes circonstances. Vous devez donc vous rendre sur la ligne de départ avec l'idée d'effectuer la première partie de course avec un régulateur de vitesse. Et rester d'une grande humilité face à l'immensité du challenge auquel vous vous attaquez !



© ISTOCKPHOTO



POUR LE MEILLEUR DU SPORT

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

AVANT, PENDANT, APRÈS

SPORTÉNINE®

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

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

*Ne pas dépasser 10 comprimés par jour.

APRÈS

Arnigel®

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

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



Non dopant



Effet frais

0 810 809 810

Service 0,05 € / min
* prix appel

BOIRON®

www.sportenine.fr
www.arnigel.fr

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

..... ma *santé*

Naturopathe, proche de la nature



© ISTOCKPHOTO

anform !

..... *forme*

Le padel, cousin soft du tennis



© LE-PADEL-CLUB.COM

anform !

..... *nutrition*

Le pollen une bombe nutritive



© ISTOCKPHOTO

anform !

..... ma *santé*

L'arbre à thé, puissant antibactérien



© ISTOCKPHOTO

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 Monfilis 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 !



L'arbre à thé, puissant antibactérien

La plante est découverte par James Cook, en 1770, lors de son voyage en terres australes, dont le premier réflexe tout britannique est d'en faire... du thé ! D'où son nom. À ne pas confondre avec le théier. Ses nombreuses vertus rapidement révélées incitent le gouvernement de sa majesté à fournir une fiole d'HE de *tea tree* à ses combattants de la Première Guerre Mondiale.

Bienfaits

L'HE de *tea tree* (arbre à thé) est un puissant antibactérien à large spectre. Assez large pour atteindre des micro-organismes résistants aux antibiotiques. Elle est aussi un antifongique (candidose, pieds d'athlète, onychomycoses), un antiviral (nombreux virus dont l'influenza (grippe)), un immunostimulant, et un antiparasitaire (infections vaginales, intestinales et cutanées).

Maux concernés

Scarlatine, coqueluche chez l'enfant, rougeole, maux de gorge, infections ORL et urinaires, coups de soleil, brûlures de la radiothérapie, infections buccales, mycoses, herpès, oreillons, caries, coup de fatigue, circulation sanguine, parasites et poux, peau grasse et acné...

anform !

Métier : naturopathe

La naturopathie a officiellement été créée en 1885 par John Scheel. Les soins prodigués au patient sont personnalisés (phytothérapie, aromathérapie, massothérapie, iridologie...) mais, comme son nom l'indique, exclusivement issus de la nature.

Formation

Le naturopathe doit être formé en pathologie, botanique, phytothérapie, nutrition, psychologie, techniques manuelles... Ce qui implique une solide formation post-bac d'environ 5 ans. Votre formation devra être agréée par la Fenhaman (Fédération française de naturopathie). Toutefois, en France, cette profession n'est pas réglementée.

Débouchés

Le naturopathe peut travailler en cabinet, comme cadre libéral, seul ou accompagné. Il peut aussi exercer dans un système de soin comme en cure thermale, en centre thalasso, centre de remise en forme, spa... Mais il intervient également en entreprise où son efficacité dans la gestion du stress est de plus en plus recherchée. Une consultation en naturopathie peut vous coûter entre 40 et 200 euros selon l'endroit et la réputation du praticien. Lequel reçoit environ 8 à 10 patients maximum par jour.

Qualités

Très à l'écoute, désireux d'aider, de soulager, techniquement compétent, patient et compréhensif...

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 protides (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 !

PEUGEOT SUV 2008 CROSSWAY

CONÇU POUR L'AVENTURE



Peugeot partenaire officiel

Consommation mixte (l/100km) : 3,7 à 4,8. Emission de CO₂ (g/km) : 96 à 110



PEUGEOT

• SAINT-DENIS
ZI CHAUDRON
0262 48 86 00

• LE PORT
CHEMIN DES ANGLAIS
0262 42 61 61

• SAINT-PAUL
CHAUSSEE ROYALE
0262 42 61 61

• SAINT-PIERRE
ZAC CANABADY
0262 25 05 48

• SAINT-JOSEPH
RUE RAPHAEL BABET
0262 31 91 97



JCA-PEUGEOT REUNION

blédina

#GRANDIR
SUR UNE
ÎLE



Tom, 18 mois, Tour des Roches.

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 au 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.

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