

anform

santé et bien-être aux Antilles-Guyane

■ NO STRESS
Méditer
au travail

■ SON
Les mystères
de la voix

■ FRATRIE
Chacun
sa place !

Slow parenting :
parents, ralentissez !

CANNABIS MÉDICAL : OÙ EN EST-ON ?

GAGNEZ
5 troussees
VITRY



Les super-pouvoirs
du microbiote



La black food,
c'est tendance !



Vos boucles
vont adorer !

CAPILAE+

FAITES ÉCLORE
LA BEAUTÉ DE
VOS CHEVEUX.

Le complément alimentaire
Pour nourrir la fibre capillaire
et la ressourcer de l'intérieur.

Format : 2 mois

■ ■ ■ **Kératine brevetée**



EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE



Nutrisanté
Laboratoires

Renforcez votre nature.

Distribué par la société  SODIMA

sommaire

septembre - octobre 2017

rencontre

8 Yannick Borel : un sacré champion

question d'actu

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

dossier

34 **En couverture** Parents : et si vous ralentissiez ?

ma santé

48 Ce que révèlent vos pouls

51 Seniors : les plantes qui vous font du bien

58 Cancer : comment en parler ?

61 **En couverture** Les mystères de la voix

67 Calvitie, c'est fini ?

70 Lumière bleue : protégez vos yeux !

72 Feuilles de curry : une star de la médecine indienne

74 Argent colloïdal, un antibiotique naturel

76 Les insolites de la santé

nos enfants

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

84 24 h dans une maison de naissance

88 Kangatraining : le sport pour maman et bébé

92 Aidez-les à prendre conscience de leur corps

94 Aménagez son bureau

96 **En couverture** Fraternité : chacun sa place !

101 C'est l'heure du goûter !

bien-être

106 5 conseils pour bien se réveiller

109 Ma cure détox de la rentrée !

112 Le match : brosse à dents électrique ou manuelle ?

117 **En couverture** Vos boucles vont adorer !

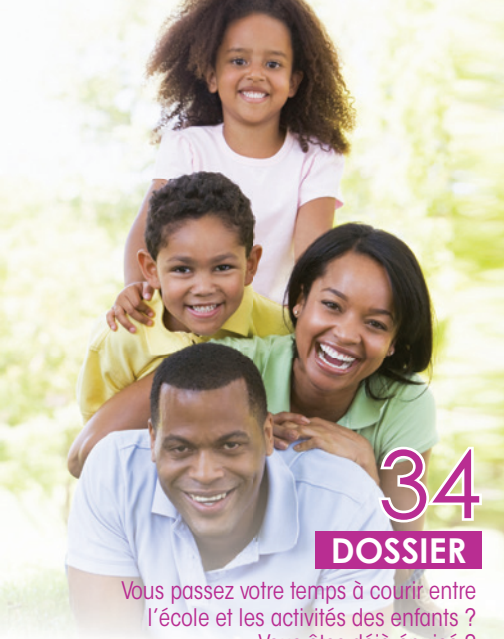
123 Taches brunes : comment les faire disparaître ?

129 Nouveautés beauté de la rentrée

134 **En couverture** Méditer au travail

138 Retrouver confiance en soi grâce à l'hypnose

140 Brico déco : laissez parler les petits papiers



34

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 !

72

Le secret des feuilles de curry...



106

Levez-vous du bon pied !

156

Fruits du jardin :
astuces de
conservation



188

Gazon : que j'aime
ta verdure !



Sommaire

septembre - octobre 2017

nutrition

- 146 En couverture** La black food, c'est tendance !
- 150** Les bienfaits de la christophine
- 152** Protéines, variez les plaisirs !
- 156** Aliments du jardin : 6 astuces pour les conserver
- 160** Le plaisir du fromage fait maison

forme

- 164** Compétition : guide à l'attention des parents
- 168** Rentrée : 10 sports à essayer !

psycho

- 180** Parler sans agresser
- 182** Le complexe de Caliméro
- 184** Se défaire d'un parent toxique
- 186** Petites confidences à ma psy

école

- 188** Mon beau gazon, roi des jardins !
- 190** Ostéopathie : les animaux aussi !

JOUEZ ET GAGNEZ

5 TROUSSES VITRY p. 192

À
GAGNER



ABONNEZ-VOUS

ET RECEVEZ
anform ! chez vous
p. 177

CAUDALIE

PARIS

VINOPERFECT

La force d'un duo contre les taches

NOUVEAU



CULTE

EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES.

www.caudalie.com

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

**DIRECTEUR
DE PUBLICATION**

Didier Royer
didierroyer@anform.fr

**DIRECTEUR
GÉNÉRAL**

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

**DIRECTRICE
COMMERCIALE**

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

**RÉDACTRICE
EN CHEF**

Malika Roux
malikaroux@anform.fr

INFOGRAPHIE

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

**PUBLICITÉ
MARTINIQUE
GUYANE**

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

**PUBLICITÉ
GUADELOUPE**

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

**PUBLICITÉ
LA RÉUNION**

Tél/fax 02 62 33 91 03
pub@anform.fr
Olivier Aymar
olivieraymar@anform.fr
Tél 06 92 05 27 27

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

DIFFUSION

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

IMPRESSION

IMAYE



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

Cofondateurs : Didier Royer et Brice Legay

Numéro ISSN 2264-9662 - Dépôt légal à parution

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

Crédits photos : Thinkstock, Fotolia, Istockphoto, Gettyimages.

Couverture : © Wavebreak media



édite

Je suis heureux nationale 7 !

À

la rentrée, certains vont retrouver une pièce de la maison un peu délaissée, alors que d'autres auront l'incommensurable sensation du membre recous.

Car, vu l'importance qu'elle occupe dans nos vies, elle prend soit la place d'une pièce supplémentaire, soit celle d'un prolongement de nous-même. Oui, bien sûr, vous l'avez deviné, nous parlons bien de la voiture. Ne croyez pas qu'elle soit un simple moyen de transport. On fait dans sa bagnole des choses qu'on ne ferait pas dans un bus. On y écoute la radio, on y mange, on y parle tout seul (3 800 fois dans sa vie), on y lit, on y écoute de la musique trop fort (3 445 fois), on y fume, on s'y embrasse (3 042) ou on s'y dispute (79), on y dort, on y accouche, on s'y maquille ou on s'y rase (1 724), on y chante à tue-fête (4 803), on s'y change d'habits ou de maillot de bain, on y boit (3 843), on s'y cure le nez, on y a un fou-rire (141) ou on y pleure (43), on y allaite son bébé, on remercie un autre conducteur (4 513) ou on insulte les autres... 2,6 fois dans la vie, on y fait l'amour (4 fois moins qu'en Italie). Souvent, pour une première expérience. On y lit ses SMS, ce qui augmente de 23 % le risque d'accident. D'ailleurs, 1 accident sur 10 est associé à l'usage du téléphone au volant. Même avec une oreillette ou un kit mains libres, les réflexes sont ralentis et les distances de freinage allongées... Pire, certains chauffeurs y regardent la TV tout en roulant ! Quand je vous dis que certains se croient à la maison.

Didier Royer

INNOVATION

Mon intimité hydratée
toute la journée*!



Découvrez le nouveau soin de toilette Sécheresse intime de Rogé Cavailès

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
Cavailès

Yannick Borel

Un sacré champion

PAR ADT

Jeune épéiste de l'équipe de France, Yannick Borel est né en Guadeloupe. Avec la tête sur les épaules et une détermination sans faille, il cumule les réussites dans sa vie de sportif comme dans sa vie d'homme.

Yannick Borel a une actualité sportive très chargée et pleine de réussite. Il a été sacré champion d'Europe en 2017 pour la deuxième année consécutive. Encore trois championnats du Monde et ce seront les Jeux Olympiques de 2020... Un objectif majeur dans la carrière de tout sportif. Il le dit lui-même : *"Si j'ai fait autant de sacrifices, c'est pour être champion olympique."*

Jeune papa

Cet épéiste talentueux est aussi un papa comblé. Car après le petit André, 2 ans, arrive une petite fille. Pas facile de concilier vie de sportif de haut niveau et vie de famille ? Ce n'est pas l'avis de Yannick. *"Depuis que je suis papa, j'ai de bien meilleurs résultats sportifs. Cela s'explique sans doute par le fait que je relativise beaucoup plus. J'attache toujours autant d'intérêt et d'importance à ma carrière sportive qui me passionne, mais je n'y mets plus la même pression et je compartimente beaucoup. Quand je suis en compétition, je m'investis totalement. Et quand je suis en famille,*

c'est pareil. Ma femme est en accord avec ce projet de vie et me soutient totalement. Cela joue pour beaucoup, bien sûr."

Savoir d'où l'on vient

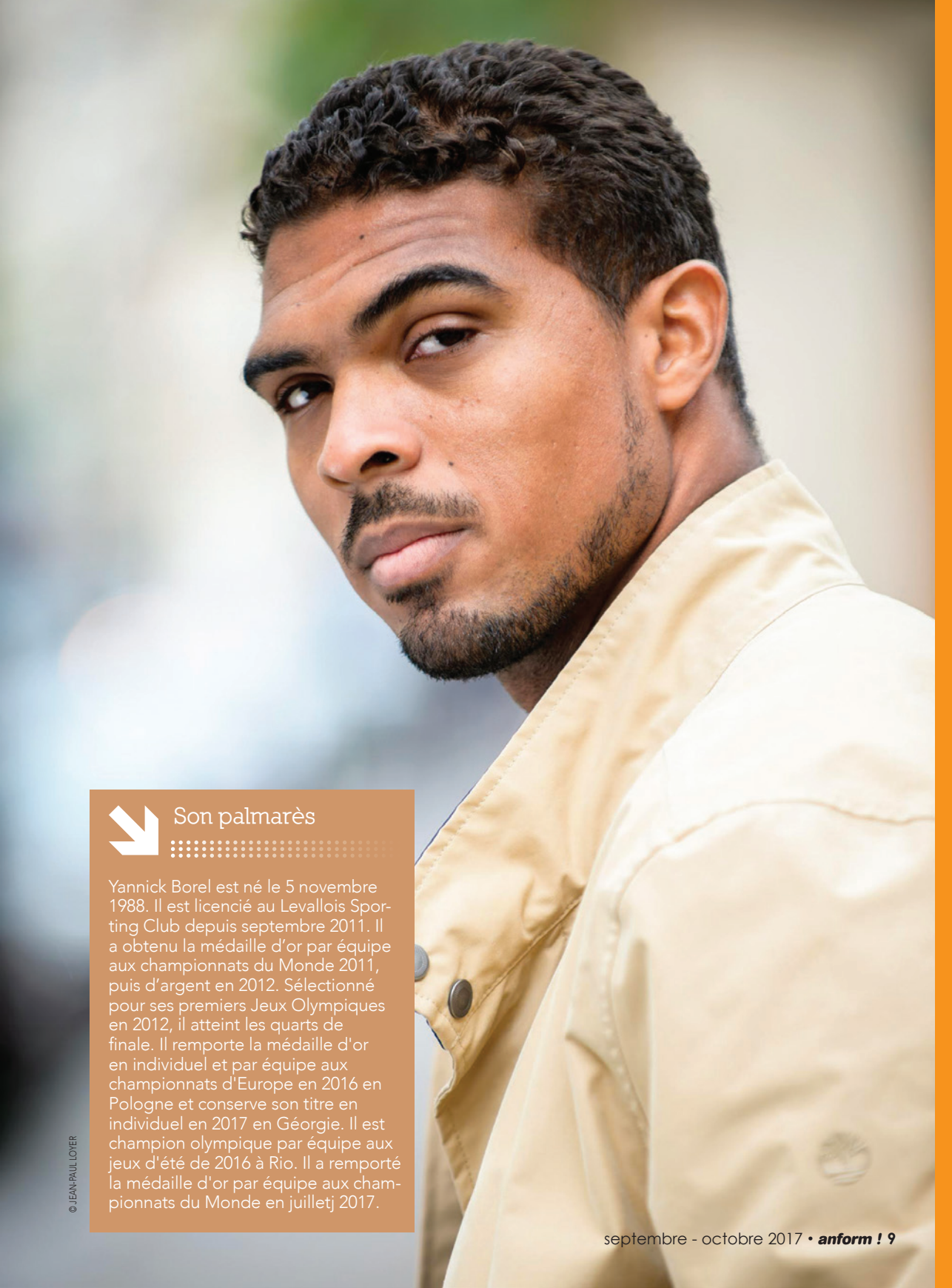
Yannick est né et a grandi à Pointe-à-Pitre. Scolarisé au collège Front de mer, puis au lycée Baimbridge, il s'entraîne au Pôle Espoir Antilles-Guyane avant de décrocher son Bac, de rejoindre le Creps de Reims et de suivre une formation en Staps (Sciences et techniques des activités physiques et sportives). Parti à 18 ans, il ne revient plus en Guadeloupe que pour les vacances. *"Un parcours classique pour beaucoup de jeunes Antillais",* reconnaît-il. Ce qui l'est moins, c'est sa réussite rapide et les bons résultats qui s'enchaînent. Guadeloupéen, il l'est toujours et plus que jamais, portant avec fierté les couleurs de son île natale. *"Je suis fier de mes racines, fier des grands sportifs qui m'ont précédé. Henry, Thuram, Flessel, Rinner... Grâce à eux, tout le monde connaît la Guadeloupe. C'est un héritage de grande valeur qu'ils nous ont légué et que j'essaie de poursuivre au*

mieux." Ses années de jeunesse ont positivement marqué le jeune sportif qui s'estime chanceux d'avoir pu naître dans les îles et d'avoir été élevé par des parents unis et aimants. *"C'est un équilibre de grandir avec ses deux parents, de recevoir d'eux une éducation solide. C'est ce que je veux pour mes enfants. Le sport a aussi des valeurs qui encadrent et font grandir. Il construit des hommes et pas seulement des athlètes. Je ne sais pas si mes enfants feront du sport. Je ne leur impose rien, mais je leur transmettrai ces valeurs que j'ai reçues et auxquelles je tiens."*

Péché gourmand

Lorsque les vacances se profilent, la Guadeloupe appelle Yannick Borel. La Guadeloupe et... son court-bouillon de poisson frais, la pêche, la rivière, la baignade, entre autres ! *"Je suis amateur de pêche sous-marine et j'adore consommer un poisson que je viens de pêcher. Ma femme fait très bien à manger, mais nous n'avons pas dans l'Hexagone la même qualité*

...



Son palmarès

Yannick Borel est né le 5 novembre 1988. Il est licencié au Levallois Sporting Club depuis septembre 2011. Il a obtenu la médaille d'or par équipe aux championnats du Monde 2011, puis d'argent en 2012. Sélectionné pour ses premiers Jeux Olympiques en 2012, il atteint les quarts de finale. Il remporte la médaille d'or en individuel et par équipe aux championnats d'Europe en 2016 en Pologne et conserve son titre en individuel en 2017 en Géorgie. Il est champion olympique par équipe aux jeux d'été de 2016 à Rio. Il a remporté la médaille d'or par équipe aux championnats du Monde en juillet 2017.

...

d'ingrédients ! Même la banane de Guadeloupe n'a pas le même goût en France ! Les fruits locaux me manquent. J'adore la pomme liane, impossible à trouver à Paris ! Me baigner à la rivière, aller à la plage, ce sont des plaisirs simples dont on ne mesure pas forcément l'importance et le bonheur qu'ils nous procurent quand on est sur place. Mais une fois loin, oh que oui ! J'ai un lien particulier avec Marie-Galante, d'où est originaire ma grand-mère. Enfant, j'y passais mes vacances scolaires. Je me levais à 5 h 30 au chant du coq, j'allais pêcher les crabes, chasser les tourterelles, me balader à Capesterre, une chance incroyable ! J'aimerais pouvoir élever mes enfants en Guadeloupe. Je les enverrai au moins en vacances chez mes parents qui les réclament déjà ! Parce que le plus difficile, c'est d'être loin des gens qu'on aime."

Sportif voyageur

En période de compétition, Yannick Borel est attentif à ce qu'il mange et surtout à son sommeil, même si son hygiène de vie, il la gère à sa manière. "C'est quelque chose de très personnel. Je connais les enjeux. Un mauvais repos, de la fatigue et on peut être écarté 6 mois de la compétition à cause d'une blessure. 6 mois dans la carrière d'un sportif, c'est énorme. Je ne prends pas ce risque. Je me couche à des heures régulières pour avoir un sommeil complet, je mange normalement, je surveille simplement les quantités. Je privilégie les féculents en période de compétition. Je pratique une discipline, l'épée, qui demande de la vivacité. Les échanges y sont explosifs, rapides. Je suis grand



© JEAN-PAUL LOYER

(1,96 m) et je pèse 104 kg. Je dois donc rester véloce, agile. Je fais aussi appel à un préparateur mental qui me propose des outils et astuces pour rester dans ma bulle, centré sur l'objectif à atteindre. Je compartimente et établis mes priorités en fonction des moments, c'est indispensable. Aujourd'hui, nous sommes physiquement tous égaux à peu de chose près, alors c'est dans la tête que les choses se jouent." Son club "le Sporting" et l'équipe de France des Douanes le soutiennent, y compris pour participer aux épreuves de Coupe du Monde ou d'Europe. Car Yannick Borel est un sportif voyageur qui, de compétitions en compétitions, s'envole vers Doha ou Bogota, Vancouver, Buenos Aires ou Tbilissi. Pas facile quand on a de grandes jambes de trouver les avions confortables et d'arriver reposé pour relever les défis ! "En avion, c'est vrai

que je galère ! Mais j'aime beaucoup voyager et j'ai commencé très jeune pour mes premières compétitions. Je n'aurais jamais eu toutes ces opportunités sans le sport. Après il faut gérer la fatigue du voyage et du décalage horaire." Alors pour entretenir sa forme et faciliter la récupération, le jeune homme est devenu un adepte de la cryothérapie. "La cryothérapie à -110 °C (3 min pas plus !) offre des possibilités de récupération extraordinaires. En cas de blessure, je peux faire deux ou trois séances par jour, en plus de la kiné. Je suis un adepte." Le mot de la fin ? Un message d'amour aux membres de sa famille. "Ils me permettent d'avancer, d'avoir la motivation, l'envie, la combativité. Ils sont là pour se réjouir des victoires, mais aussi, dans les moments difficiles, pour redonner force, courage et détermination."

À vos côtés contre la douleur



Douleurs, fièvre
et migraine chez l'adulte
après un avis médical

Ibupradoll[®]
Ibuprofène

400 mg
CAPSULE
Molle



Adulte
10 capsules molles

SANOFI 

7000018172-09/17

Adulte et adolescent de plus de 12 ans (plus de 40 kg)

Le dosage à 400 mg est réservé à des douleurs ou à une fièvre plus intense, non soulagée par un dosage à 200 mg.

Ibuprofène

Médicaments à l'ibuprofène. Traitement de courte durée de la fièvre et/ou des douleurs telles que maux de tête, état grippaux, douleurs dentaires, courbatures, règles douloureuses. Également indiqué chez l'adulte, après au moins un avis médical, dans le traitement de la crise de migraine légère à modérée, avec ou sans aura. Ne pas associer avec d'autres médicaments contenant des anti-inflammatoires non stéroïdiens ou de l'aspirine. Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 3 jours pour un adolescent, ou plus de 4 jours en cas de douleur ou plus de 3 jours en cas de fièvre ou de migraine pour un adulte, consultez votre médecin.

BLACK/OPAL

En 20 ans, le laboratoire Biocosmetic Research Labs est devenu la référence cosmétique des peaux noires et métissées. Avec des gammes de maquillage formulées en étroite collaboration avec le Dr Cheryl Burgess, dermatologue de renom. Interview.



DR CHERYL BURGESS,
DERMATOLOGUE, FONDATRICE ET
PRÉSIDENTE DU CENTRE DE DERMATOLOGIE
ET DE CHIRURGIE DERMATOLOGIQUE DE
WASHINGTON DC, CONFÉRENCIÈRE.



Comment est née la gamme Black Opal ?

Elle est née d'une synergie entre mes travaux de recherches sur les peaux noires et métissées, les avancées techniques du laboratoire Biocosmetic et les conseils de Sam Fine, un des plus grands maquilleurs de New York.

Comment sublimer les peaux noires et métissées ?

Les préoccupations principales des femmes de couleur sont : faire disparaître les taches, la recherche d'un teint parfait et unifié, réduire la brillance. Black Opal excelle dans ces trois domaines avec une gamme de soins et de maquillages axée principalement sur le teint. Sans oublier les rouges à lèvres bien sûr !

Parlez-nous justement du nouveau rouge à lèvres Modern Mat ?

Le dernier RAL de Black Opal, le Modern Mat est une petite merveille et une prouesse technologique. Une formule vraiment mate mais qui n'abîme pas les lèvres grâce à de puissants agents hydratants.

Et la poudre Ultra Mat ?

Ce produit est vraiment innovant car c'est une formule complexe qui permet d'avoir une poudre et un fond de teint en un seul produit ! Grâce aux technologies *Shade ID™*, *MatSkin™* et *Mineral Complex™*, cette poudre offre ce qu'il se fait de mieux à l'heure actuelle en matière de formulation.

3 BREVETS D'INNOVATIONS

Black Opal innove avec ses 3 nouvelles formulations pour les fonds de teint.

SHADE ID™

Une technologie avancée permettant, grâce à son complexe pigmentaire de dernière génération, de corriger et d'ajuster la couleur parfaite à la carnation mais aussi de neutraliser les imperfections.

MatSkinTechnology™

Un complexe de microparticules à haute capacité d'absorption qui aide à neutraliser l'excès de sébum et matifier instantanément le teint.

Multi-mineral COMPLEX™

Un complexe de poudres minérales qui traite, hydrate et protège de la pollution extérieure. Anti-oxydant.

NOUVEAU
LOOK **RENTRÉE**

ADOPTEZ
BLK/OPL



**GEL MATIFIANT
PRIMER**
Prolonge
et fixe le
maquillage



Fond de teint
PORES AFFINÉS
Amber



Poudre
Fond de teint
ULTRA MAT
Medium
Light



Rouge
à lèvres
**MODERN
MAT**
Mischief

RETROUVEZ aussi
nos gammes de correcteurs de teint,
poudres, rouges à lèvres, color stick.
**EN PHARMACIES
& PARAPHARMACIES**

**BLK
OPL**

**BLACK
COSMETICS**
Distribution

Guadeloupe : 0690 73 06 72
Martinique : 0690 35 50 27
Centrale : 0590 92 41 61



La liste des points de vente est disponible sur le facebook Blackcosmetics.



Une communauté d'allergiques !

Rejoignez la nouvelle communauté de patients allergiques : "Ma Vie d'Allergik". Une page Facebook où les patients ont désormais accès aux actualités du secteur de l'allergologie en temps réel, à des dossiers thématiques et des interviews. Un lieu de partage de conseils et d'expériences. On estime qu'entre 10 à 30 % de la population adulte mondiale et jusqu'à 40 % des enfants sont touchés par au moins une forme d'allergie. Souvent mal connue, cette maladie peut avoir de nombreuses conséquences sur la vie quotidienne (difficultés de concentration, fatigue, stress).

Une molécule anti-diabète ?

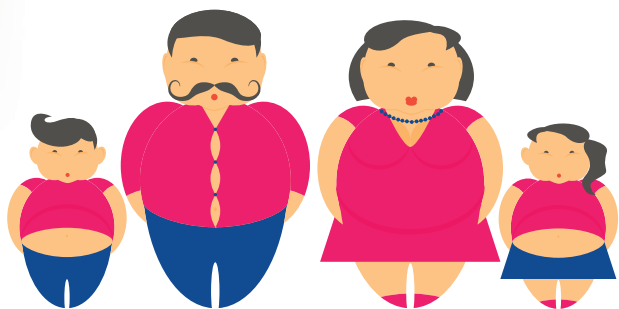
L'apeline, une molécule produite naturellement par le corps, pourrait constituer une thérapie efficace contre le diabète. Cette molécule peut réguler le taux de sucre dans le sang à la place de l'insuline. Mais elle n'est activée que si la voie principale ne fonctionne pas correctement. En découvrant 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.



Guyane

Découvrez l'entomologie !

Du 18 au 29 septembre 2017, les chercheurs de l'Institut Pasteur de la Guyane organisent à Cayenne un cours d'entomologie médicale qui sera animé par 12 conférenciers exerçant dans divers pays. Il s'agit du premier cours organisé en Guyane sur la thématique des insectes vecteurs de parasites et des virus. Au programme : enseignements théoriques, travaux pratiques et mission de terrain afin de prélever et identifier différentes espèces d'insectes (phlébotomes, moustiques...).



Obésité : une urgence sociale

En maternelle, les obèses sont quatre fois plus nombreux chez les enfants d'ouvriers (5,8 %) que chez ceux de cadres (1,3 %) confirme la dernière étude de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES). De même, la proportion d'enfants en surpoids ou obèses est plus élevée de 61 % chez les enfants d'agriculteurs que chez ceux de cadres. Un constat dramatique qui illustre la persistance d'inégalités sociales touchant de plein fouet les enfants dès leur plus jeune âge.



Le lait de soja n'est plus du lait !

Les industriels vont devoir rebaptiser les laits de soja et autres beurres de tofu. En effet, la Cour européenne de justice a estimé que les produits végétaux ne pouvaient plus être désignés par des appellations réservées aux produits laitiers. Les dénominations "lait", "crème", "beurre", "fromage" ou "yoghourt" ne peuvent donc être utilisées que pour désigner des produits d'origine animale. Un délai est accordé aux entreprises pour appliquer la décision.

Que mangent nos étudiants ?

Pour le savoir, Harris Interactive a interrogé un échantillon représentatif d'étudiants français sur leur alimentation. Résultats : **28 % des étudiants déclarent sauter plusieurs repas par semaine.** Une pratique qui concerne même **41 % de ceux résidant en logement étudiant.** Pendant les périodes de révisions et d'examen, **57 % des étudiants admettent que la qualité de leur alimentation se dégrade.** Dans l'idéal, la plupart des étudiants affirment qu'ils souhaiteraient consommer davantage de fruits (71 %) et de légumes (66 %) qu'ils ne le font aujourd'hui. Parmi les freins à leur consommation : la conservation, le prix et le manque de temps.

© THINKSTOCK



Guyane

Une nouvelle technique pour identifier nos moustiques



Dans nos régions, 250 espèces de moustiques sont répertoriées. Leur identification visuelle demande des compétences pointues et des années d'expérience. Une technique récente, permettant d'identifier un individu vivant à partir d'une partie de son ADN, a été testée sur 266 spécimens locaux par une équipe du vectopôle amazonien de l'Institut Pasteur

de la Guyane. Ils confirment que le "DNA barcoding" peut être utilisé pour identifier avec précision les espèces de moustiques en Guyane et en découvrir de nouvelles. Enfin, l'utilisation de techniques basées sur les codes-barres s'avère prometteuse pour la surveillance des vecteurs et autres études éco-épidémiologiques.

Les jeunes médecins sont anxieux

Selon une enquête menée par quatre syndicats d'étudiants en médecine, d'internes et de praticiens des hôpitaux, plus de 66 % des jeunes et futurs médecins souffriraient d'anxiété (contre 26 % de la population française). De même, ils seraient près de 28 % atteints de troubles dépressifs. Principales raisons avancées : la rencontre avec la réalité de la maladie, la difficile préparation du concours d'internat, le poids des responsabilités, des horaires à rallonge, un sentiment de solitude...



Médicaments contrefaits



Les produits contrefaits continuent 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.



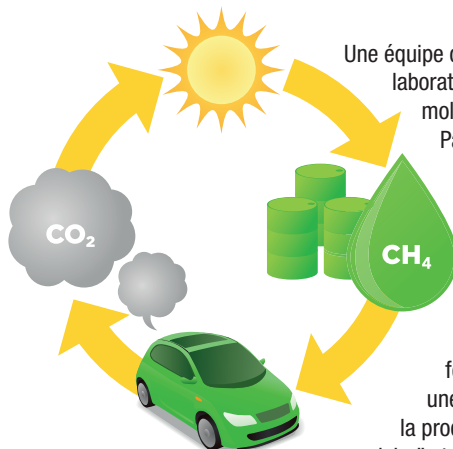
© THINKSTOCK



Des soins funéraires pour les séropositifs

Par crainte de contamination, les défunts porteurs du VIH ne pouvaient pas recevoir de soins funéraires. Cette interdiction datant de 1986 vient d'être levée par un arrêté signé par Agnès Buzyn, ministre de la Santé. Elle prendra effet le 1^{er} janvier 2018. Une grande victoire pour les associations de lutte contre le Sida !

Du carburant solaire ?



Une équipe de chercheurs du laboratoire d'électrochimie moléculaire de l'Université Paris Diderot vient de développer un procédé capable de transformer le dioxyde de carbone (CO_2) en méthane (CH_4) à l'aide de lumière solaire et d'un catalyseur moléculaire à base de fer. Ces résultats ouvrent une nouvelle voie vers la production de "carburant solaire" et le recyclage du CO_2 .

BRIDGET JONES BABY
EN SEPTEMBRE SUR CANAL+



© 2016 UNIVERSAL STUDIOS. STUDIO CANAL - MAMAM. ALL RIGHTS RESERVED.

LE FESTIVAL

JUSTE LA FIN DU MONDE | DIVINES | GAME OF THRONES | PREMIER LEAGUE

DES INÉDITS

Plus d'informations au **1057** Service gratuit
+ prix appel ou en boutiques CANAL+
canalplus-caraibes.com

CANAL+ ANTILLES SAS au capital de 3.200.000€, RCS Fort-de-France 388 543 126, Espace Aéroservices - Ancien Aéroport - Le Lamentin 97232
CANAL+ GUYANE SAS au capital de 400.000€, RCS Cayenne 398 354 134, Centre Commercial Family Plaza - Rond Point Boloto - Zone de Terco 97351 Matourey.

LES OFFRES

CANAL+



Les oméga-3, indispensables dès l'adolescence !

Les oméga-3 sont des acides gras indispensables pour le cerveau. Une nouvelle étude menée sur des souris montre que **des carences depuis l'adolescence peuvent entraîner des comportements dépressifs à l'âge adulte**. En effet, des chercheurs marseillais de l'Inserm et de l'Inra de Bordeaux ont remarqué que débuter un régime faible en oméga-3 dès l'adolescence diminue les taux d'acides gras dans le cortex préfrontal (impliqué dans les fonctions cognitives complexes comme la prise de décision, le contrôle exécutif, le raisonnement) et au niveau du noyau accumbens (impliqué dans la régulation de la récompense et des émotions). Cela se traduit à l'âge adulte par des comportements de type anxieux et une diminution des fonctions cognitives.

Le stress prénatal affecte la longévité !

Un stress prénatal majeur fait perdre plus de 2 ans de durée de vie à l'âge adulte. Les chercheurs de l'Inserm ont obtenu ces résultats en étudiant une cohorte d'enfants nés entre 1914 et 1916 et dont certains, avant même leur naissance, avaient perdu leur père au combat. Le stress subi par la maman semble fragiliser le fœtus, à un moment de son développement caractérisé par une grande plasticité.



Mer Noire : un désastre écologique !

Pas moins de 145 substances polluantes ont été détectées dans un seul échantillon d'eau de mer ! Accueillant les eaux usées de 16 pays d'Europe centrale et orientale, la mer Noire est l'une des plus polluées du monde ! Elle compterait deux fois plus de déchets plastiques que n'importe quelle autre mer en Europe, selon une étude publiée en 2017 par *l'Environmental Monitoring of the Black Sea*, un programme financé par l'Union européenne et le Programme des Nations Unies pour le développement.

Codéine sur ordonnance

La codéine et d'autres dérivés de l'opium sont désormais inscrits sur la liste des médicaments délivrés uniquement sur ordonnance. Il s'agissait de mettre un terme à des pratiques addictives dangereuses et potentiellement mortelles liées à l'usage détourné de ces produits. L'Observatoire français des drogues et des toxicomanies s'inquiétait récemment du détournement opéré par les adolescents, nombreux à utiliser ces produits pour composer un cocktail euphorisant, connu sous le nom de *purple drank*.



VOTRE DOSE DE FORCE
POUR UNE PEAU ÉCLATANTE DE SANTÉ



[89% D'EAU THERMALE MINÉRALISANTE DE VICHY
+ ACIDE HYALURONIQUE HAUTEMENT CONCENTRÉ]

INNOVATION

MINÉRAL89

BOOSTER QUOTIDIEN FORTIFIANT ET REPULPANT

Pour la 1^{re} fois, les laboratoires Vichy ont associé **89% d'eau thermale minéralisante de Vichy à l'acide hyaluronique** hautement concentré. Minéral 89 renforce la barrière cutanée de la peau pour mieux la protéger quotidiennement des agressions extérieures telles que la pollution, le stress et la fatigue. Jour après jour, votre peau est **hydratée, tonifiée et renforcée**.

Minéral 89, le 1^{er} geste du matin pour toutes les peaux.

En pharmacie, parapharmacie et sur vichy.fr

FORMULE HYPOALLERGÉNIQUE.
SANS SILICONE, PARABEN, PARFUM, COLORANT.

Cosmétique Active France, SNC - 28 rue du Président Wilson 03200 Vichy - RCS Cusset 325202711.

Distribué par la société  SODIMA

VICHY
LABORATOIRES



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 général

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.

Et dans la Caraïbe ?

Les Caraïbes sont un haut lieu de production et de trafic de cannabis. Le climat y est idéal pour faire pousser une herbe de qualité et nombreux sont les producteurs, notamment à la Jamaïque, St-Vincent, Trinidad et Tobago, Guyana. Conséquence, un taux de consommation record ! En 2014, une étude menée par l'université des Antilles montre que les eaux usées de l'aire urbaine de Fort-de-France contiennent 35 fois plus de résidus de cannabis que la moyenne mondiale ! Pourtant, comme le précise Romain Cruse, géographe à l'université des Antilles : "La consommation est en principe interdite sur tout l'arc antillais. En Jamaïque, la loi évolue vers une ouverture du marché du cannabis médical mais les freins sont encore très forts." Et si la production et le commerce y ont longtemps été illégaux, plusieurs îles lorgnent aujourd'hui sur les revenus faramineux promis par le commerce légal de cannabis destiné aux malades. Puerto Rico a d'ores et déjà mis en place l'arsenal législatif pour lancer cette activité économique. L'île pourrait être bientôt suivie par Saint-Vincent et la Jamaïque.

© ISTOCKPHOTO

URIAGE

EAU THERMALE

Hyséac

GLOBAL !
SOIN TRIPLE ACTION



CONTRE LES BOUTONS
LES POINTS NOIRS
ET L'EXCÈS DE SÉBUM
- 61% DE BOUTONS*



LOCAL !
SOIN STOP BOUTON



DÈS LA 1^{ÈRE} NUIT,
DISPARITION ACCÉLÉRÉE
DES IMPERFECTIONS : 91%***

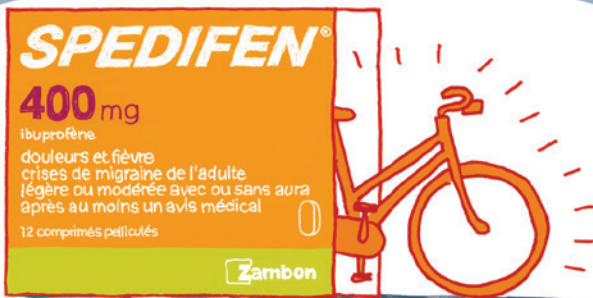


Bye Bye spots !*

*Au revoir les boutons !

**Étude menée sur 56 jours : Application bi-quotidienne sur 38 sujets acnéiques (18-46 ans).

***Étude clinique sous contrôle dermatologique. Autoévaluation. Application quotidienne pendant 7 jours sur 21 sujets âgés de 15 à 38 ans.



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

ANTALGIQUE A GRANDE VITESSE



POUR SOULAGER LES DOULEURS RAPIDEMENT

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



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

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

Zambon

Posez
vos
questions.



Des spécialistes
VOUS répondent !

Par email : questions@anform.fr

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



© THINKSTOCKPHOTO

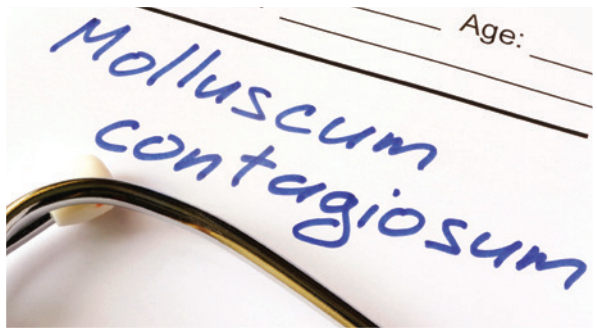
UNE COURONNE PÉDIATRIQUE ?

Mon fils a une carie importante sur une dent de lait. Faut-il l'extraire et poser une couronne en attendant que la dent définitive repousse ?

Armande, Guyane

Dr François Carayol, chirurgien-dentiste

Le premier objectif du dentiste est d'essayer de soigner cette dent de lait, même très cariée, pour qu'elle conserve son double rôle : maintenir l'espace nécessaire à la future dent définitive et servir à la mastication. En effet, lorsqu'une dent n'occupe plus son espace, il y a un risque de version des dents situées à côté. Celles-ci penchent vers le "trou", empêchant la future dent définitive de pousser correctement. Si la dent de lait ne peut être sauvée et qu'elle doit être extraite, on pose ce que l'on appelle un mainteneur d'espace, en attendant que la dent définitive pousse. En effet, on ne peut pas poser de couronne si la dent a été extraite. En revanche, si la dent est très délabrée mais qu'on peut la conserver a minima, on pourra poser par-dessus une couronne pédodontique en métal. Là encore, l'objectif est de conserver le double rôle de la dent. La couronne tombera en même temps que la dent de lait et laissera sa place à une belle dent définitive.



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, Guadeloupe

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.

ELLE MANGE DU SABLE

Ma fille a 4 ans. J'ai beau le lui interdire, elle mange du sable sur la plage. Est-ce dangereux pour elle ?

Anne, Martinique

Dr Chloé Narbais, pédiatre

Jusqu'à 18 mois, voire 2 ans, les enfants mettent tout à la bouche (c'est le stade anal) et peuvent donc manger du sable lorsqu'on les emmène à la plage. Il faut les en empêcher autant que possible car le sable est très sale. Chaque grain est plein de bactéries et on y trouve notamment des matières fécales. Petit truc, mettez les petits sur un grand pagne et non à

même le sable. Après le stade anal, l'envie compulsive de manger des matières non comestibles, comme le sable, la terre, l'argile, les cailloux (...), peut relever du syndrome de Pica. S'il ne s'agit pas de moments isolés mais d'une tendance régulière, il est nécessaire de consulter son pédiatre pour rechercher un trouble du développement cognitif.

HYPOGLYCÉMIE APRÈS LE REPAS

Mon médecin m'a fait faire une glycémie à jeun qui est normale et une glycémie postprandiale qui s'est révélée en dessous des valeurs normales. Comment peut-on être en hypoglycémie après avoir mangé ?

Nadia, Guadeloupe

Dr Xavier Debussche, endocrinologue

Une glycémie postprandiale peut être parfois plus basse que la glycémie à jeun. Ceci est lié en général à une production un peu trop importante d'insuline par le pancréas suite à un repas très hyperglycémiant (riche en glucides et pauvre en fibres). La glycémie augmente trop après le repas, induit une production importante d'insuline, mais en retard, et une baisse un peu plus importante de la glycémie. Ce peut être aussi un signe de risque futur de diabète, notamment en cas de surpoids, de déséquilibre alimentaire. Les mesures préventives sont très efficaces : équilibration de l'alimentation, activité physique.





MIGRAÏNE PENDANT LES RÈGLES

J'aimerais savoir pourquoi j'ai des maux de tête avant, pendant et juste après les règles ?
Magaly, Guadeloupe

Dr Anca Birsan,
gynécologue-obstétricienne

Environ un tiers des femmes ont des migraines cataméniales (en relation avec les menstruations). Les maux de tête, plus ou moins intenses, apparaissent 1 ou 2 jours avant les règles et se poursuivent jusqu'à 3 jours après. Ce type de migraine est dû à un facteur hormonal. C'est la chute du taux d'hormone féminine (œstrogène) dans le sang au moment des règles qui déclenche les migraines. Ces migraines sont les plus tenaces, invalidantes et résistantes aux traitements. On peut cependant trouver des solutions (hormonales et médicamenteuses) en réduisant le delta du taux d'hormones, puisque c'est lui qui cause les douleurs. Les crises sont souvent plus fréquentes pendant l'adolescence et au moment de la pré-ménopause, car c'est dans ces périodes que l'équilibre hormonal est perturbé. A contrario, les migraines cataméniales tendent à disparaître pendant les périodes de grossesse et avec la ménopause.

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

Mon Duo Minceur



Remodeler et affiner la
silhouette avec **Celluligel**
3X.

Déstocker, brûler, drainer
et tonifier avec **Lipostatime**.

Existe en 2 délicieuses saveurs Tropicale & Cola Cherry

1



Stop Boutons CORRECTEUR CIBLÉ

La texture oil free du Stop Boutons Nuhanciam est non comédogène, parfaitement adaptée à la correction des imperfections des peaux à tendance acnéique. Grâce à ses 3 principes actifs (acide salicylique, sytenol et niacinamide), très vite, les boutons s'assèchent, leur volume diminue. Votre peau redevient nette et belle.

> Pharmacies

Le tube à canule offre une grande précision.

2



Expert cheveux ÉCLAT ET VOLUME !

Des laboratoires Forté Pharma, Expert cheveux agit efficacement pour maintenir une chevelure éclatante de beauté en aidant à renforcer la fibre capillaire (blé, zinc, vitamine B6, acide aminé) et protéger (anti-oxydants puissants). Votre chevelure révèle toute sa force et son volume.

> Pharmacies

Contient aussi de la levure de bière et des vitamines B.

3



Gel crème sculpteur de boucles CHEVEUX SOUPLES ET LÉGERS !

Le Gel crème sculpteur de boucles de Phyto Specific nourrit et contrôle les boucles les plus indisciplinées. Enrichi en caviar végétal ultra-nutritif et protéiné, ce soin crée des boucles voluptueuses.

Elles sont douces, galbées et pleines de mouvement.

> Pharmacies

Sans effet carton ni frisottis.

4



Crème minceur Express MATER LA CELLULITE EN 7 JOURS !

Avec ce cocktail de 18 huiles essentielles, la caféine pure et naturelle pénètre en profondeur pour attaquer les adipocytes. En une semaine, la Crème minceur Puresentiel raffermi et resculpte. Vous retrouvez une peau lisse et une silhouette svelte.

> Pharmacies

Drainante, détoxifiante, tonique, circulatoire...

5



Sèchesse INTIMEMENT HYDRATÉE

Développé avec l'expertise de gynécologues, le Soins toilette intime Sèchesse Rogé Cavallès 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



Huile de ricin L'HUILE ESSENTIELLE !

Héritée des traditions indiennes, l'huile de ricin Waam, 100 % pure et vierge, possède des vertus réparatrices et revitalisantes. Sa forte concentration en oméga-9 lui confère des pouvoirs nutritifs propres à accélérer la pousse des cheveux, des cils et des ongles.

> Pharmacies

Répare la peau et soulage des brûlures du soleil.

C'est pour VOUS

7



Masque SOS hydratant POUR LES PEAUX LES PLUS ASSOIFÉES

Basé sur la technique esthétique d'oxygénation tissulaire, le Masque SOS hydratant de Liérac est concentré en complexe Hydra O2 et enrichi en huile de fleurs de camélia pour réhydrater et réoxygéner la peau. Il offre un véritable bain repulpant. La peau est instantanément réhydratée. Les rides et ridules sont lissées et le teint retrouve toute sa fraîcheur.

> Pharmacies

Un parfum frais et délicat mêlant des notes d'eau de rose, de jasmin et de gardénia.

8



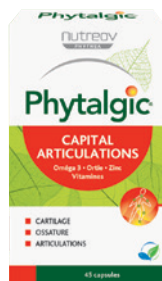
Phytologist 15 ANTICHUTE ABSOLU

Phyto réinvente le soin antichute et crée le seul traitement qui agit simultanément sur 15 cibles biologiques impliquées dans la chute et la croissance du cheveu : Phytologist 15. La chute est freinée et vos cheveux retrouvent une véritable abondance capillaire. Ils repoussent plus nombreux, plus beaux, plus épais.

> Pharmacies

99 % d'origine naturelle.

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



Soin Réparateur DES ONGLES PLUS FORTS !

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.

11



MenBooster VIGUEUR STIMULÉE

MenBooster est un booster de libido à base d'extraits végétaux, de vitamines et d'oligo-éléments tels que la maca, le tribulus, ginseng, astragale, sélénium, saw palmetto, zinc, ginkgo, safran et vitamines B. Pour exprimer toute la vigueur de votre désir, plus fort, plus longtemps...

> Pharmacies

Agit également sur la forme physique.

12



Protège-slips NATURE ET CONFIANTE

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

> Pharmacies

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

13



UV-Bronze corps PEAU SUBLIME

UV-Bronze corps de Filorga est une protection solaire et un bouclier anti-âge global nutri-régénérant. Un puissant anti-oxydant, activé par les rayons du soleil, met la peau sous haute protection UV + IR et lutte contre les signes du vieillissement.

> Pharmacies

L'huile sublimatrice de noix de coco laisse un fini satiné et doux.

14



Color Stick À CROQUER !

Ultra-pratique, simple et rapide d'application, Color Stick de Black Opal est un 2 en 1, à la fois crayon et rouge à lèvres. Ultra-pigmenté, sa texture est crémeuse et sa finition semi-mate. Longue durée, il ne s'écaille pas.

> Pharmacies

Sans paraben, enrichi en vitamines C et E.

15



Dépiderm soin ciblé ADIEU, MES TACHES !

Dépiderm soin ciblé d'Uriage corrige efficacement les taches brunes localisées en diminuant significativement leur taille et leur intensité. Dotée du complexe Cx, solution ultra-concentrée à 20 % d'actifs anti-taches, apaisants et anti-oxydants, il corrige les taches et homogénéise la pigmentation.

> Pharmacies

Pigmentation de la tache :
- 32 %. Taille : - 55 %.

C'est pour VOUS

16



Poudre Ultra Mat MIEUX DANS MA PEAU !

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

> Pharmacies

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

18



CB12 UNE HALEINE FRAÎCHE

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

> Pharmacies

Attention : ne remplace pas un brossage régulier.

17



Ventre plat TAILLE DE GUÊPE

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

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

> Pharmacies

10 ans d'expertise au service des femmes ménopausées.

19



Symetix UN CORPS DE RÊVE !

À la pointe de la recherche sur les compléments alimentaires, les laboratoires NH-CO ont développé Symetix pour permettre un retour à un poids de forme idéal. Les gélules blanches favorisent la circulation sanguine en éliminant les toxines, es gélules noires aident à la tonification.

> Pharmacies

Contient également des vitamines.

20

Smart 4000 AU PETIT SOIN POUR VOS DENTS !

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

> Pharmacies

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



21



Tangle Teezer EN 2017, LA TANGLE S'OFFRE UN MANCHE !

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

> Pharmacies

La brosse révolutionnaire qui permet le meilleur démêlage sans douleur !

22



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.

23



Revita'cils Serum UN REGARD QUI EN DIT LONG

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

> Pharmacies

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

24



Collutoire mal de gorge GORGE : MÊME PAS MAL !

Le collutoire Belvair Mal de gorge est un dispositif médical recommandé dans le traitement des maux de gorge associés à une pharyngite ou une laryngite. Il agit sur les symptômes tels que la douleur, la toux, l'enrouement, l'inconfort lors de la déglutition, les sensations de brûlure et de sécheresse ainsi que les irritations des voies respiratoires supérieures.

> Pharmacies

Ingrédients naturels contenant des polysaccharides (grand plantain, erysimum et réglisse).

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

Éloge de la lenteur

Parents : et si vous ralentissiez ?

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... sans oublier les divers spectacles, compétitions, galas et concerts de fin d'année. *"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 psychothérapeute. 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

constamment 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 débuter

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.

Lynx OPTIQUE

*Must
have !**

JUSQU'À

-70 €
sur les verres ⁽¹⁾

*Indispensable ! (1) Offre valable jusqu'au 30 septembre 2017 dans les magasins Lynx optique: Antilles Guyane. Bénéficiez soit de 50€ de réduction immédiate sur les verres unifocaux pour l'achat d'un équipement optique à la vue (monture optique ou solaire + 2 verres unifocaux) dont le prix de vente TTC affiché en magasin est de 230€ et 70€ de réduction sur les verres progressifs pour l'achat d'un équipement optique à la vue (monture optique ou solaire + 2 verres progressifs) dont le prix de vente TTC affiché en magasin est d'un montant minimum de 350€. Non cumulable avec tout autre forfait, promotion, soldes ou avantage en cours. Remise effectuée en caisse. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. En cas de doute, consultez un professionnel de santé spécialisé. (12/07/2017). TROP OPTIC SA POINTE A PITRE TMC 329 403 885



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, pois d'Angole, tomates, gombos, 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.



6 Vivre avec la nature

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 !



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.

Observez la Lune

(dès 5 ans)

Sur un cycle complet de 28 jours, chaque soir à la même heure, échangez avec votre enfant sur les nuances de la Lune. Forme, position dans le ciel, couleur. Chaque soir, invitez-le à en faire un dessin (ou une photo s'il y est plus sensible) dans un carnet, si possible toujours à la même échelle et avec les couleurs les plus réalistes possibles. À l'issue des 28 jours, il aura observé un cycle complet !



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, déléguée départementale du groupe Montessori de Guadeloupe. 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.



MUTUELLE
MGPA

MUTUELLE GÉNÉRALE DE PRÉVOYANCE ET D'ASSISTANCE



1^{er} réseau mutualiste des Antilles et de la Guyane

MA MUTUELLE SANTE

Pour bien me protéger et me soigner



MUTUELLE D'ENTREPRISE
& PARTICULIER



COMPLEMENTAIRE
SANTE



GARANTIE TNS
Travailleurs non salariés



GARANTIE
HOSPITALISATION
ACCIDENT



SERVICE
ASSISTANCE



PREVOYANCE



Mutuelle MGPA

12 agences à la Martinique, 1 en Guadeloupe et 1 en Guyane

0596 39 33 44



www.mutuellemgpa.fr





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.

PROTÉGER MES SALARIÉS, C'EST PROTÉGER MON ENTREPRISE



POUR LES TPE

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

- l'implantologie ;
- la médecine douce ;
- le forfait optique pouvant aller jusqu'à 420 €.

Pour vous aider à optimiser la gestion de vos risques, un tarif unique peut être préféré.



POUR LES TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS

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

En y adhérant, vous pourrez bénéficier, sous certaines conditions, des avantages liés à la loi Madelin et ainsi déduire de vos charges le montant des cotisations qui nous seront versées.

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

ET ENCORE PLUS DE SERVICES À NOS ADHÉRENTS



MMG PRO / BAIE-MAHAULT

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

www.maregaillard.com

GUADELOUPE : Siège social - Section Bernard - LE GOSIER - Tél. 0590 859 136 - Fax. 0590 858 02

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

Retrouvez-nous sur Facebook Mutuelle Mare-Gaillard

0 800 899 890

Service & appel
gratuits



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

Ma santé



Les réseaux sociaux contre les moustiques

En Martinique, lors de l'épidémie de chikungunya de 2014, les échanges sur le réseau social de Twitter ont été suivis en temps réel pour connaître les sentiments et réactions des Martiniquais face à la propagation du virus. Des données recueillies et analysées à la demande du ministère de la Santé par une équipe de chercheurs en épidémiologie digitale (travaux publiés dans la revue *Nature*).

Boîte à rythme

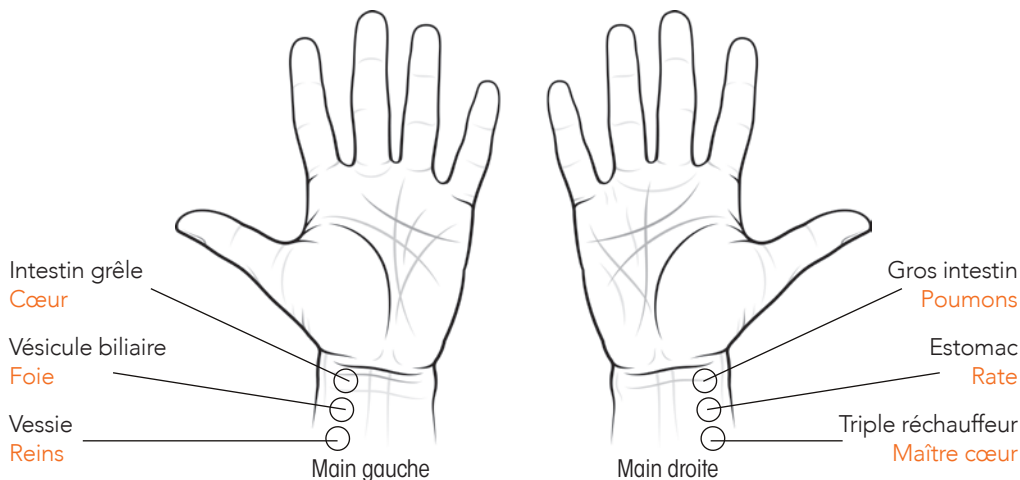
Ce que révèlent vos pouls !

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

En Inde, en Chine, au Tibet, en Égypte et même en Europe, la lecture des pouls est employée comme technique de diagnostic holistique. Elle permet de soigner l'homme sur ses trois plans : organique, émotionnel et spirituel.

En médecine traditionnelle chinoise, quatre éléments sont nécessaires pour établir un diagnostic de l'état de santé d'une personne : l'interrogatoire, l'examen visuel et le palper du corps, l'examen de la langue et la prise des pouls. Un traitement sera alors mis en place par le praticien en fonction du résultat de ces quatre examens. Conseils diététiques, phytothérapie, massage, pose de ventouse et moxas ou acupuncture. L'examen du pouls (battement d'une artère perceptible à travers la peau) a pour but de mesurer l'état de l'énergie interne du corps. Le pouls se prend essentiellement au poignet. C'est le pouls radial, le plus précis. Mais le praticien peut aussi prendre d'autres pouls. Au

dos du pied, derrière la cheville, sur les carotides (cou) et les coudes, et ce, pour compléter le diagnostic. La mesure du pouls est une mesure éphémère et complexe. Elle est prise à un moment précis et renseigne donc sur le niveau d'énergie à un instant donné. Il peut être complètement différent à un autre moment de la journée. Pour avoir le diagnostic le plus précis, on le prend au repos, la personne assise face au praticien, les coudes pliés, les poignets libres, sur un coussin ou allongée. *"La médecine chinoise est basée sur la théorie des opposés. Ils sont complémentaires. On compare les quantités et les qualités. Au repos, la lecture du pouls mesure les notions de yin et de yang (principe féminin et masculin), intérieur et extérieur,*



haut et bas, profond et superficiel. C'est très subtil, et seul un praticien expérimenté peut parvenir à y lire un véritable diagnostic", explique le Dr Anne Lalande, médecin et praticienne en acupuncture.

YIN ET YANG

Le pouls se prend avec la pulpe de trois doigts, l'index, le majeur et l'annulaire, sur l'intérieur des deux poignets au niveau de l'artère radiale. Il se prend sur trois étages, du poignet vers le coude (haut, centre et bas) et sur trois niveaux de profondeur (superficiel, médian et profond). 18 zones (neufs par poignet) sont analysées et vont renseigner sur l'état énergétique de la personne. Chacun des poignets donne des informations différentes. Le praticien écoute les pulsations ensemble et séparément pour savoir comment circule l'énergie et déterminer la part du yin et du yang. Le poignet gauche est plus axé vers le yang. En haut, il détermine l'énergie du cœur et de l'intestin grêle, au milieu, celle du foie et de la vésicule biliaire et, en bas, celle des reins et de la vessie. Le poignet droit est plus axé vers le yin. En haut, il renseigne sur l'énergie du poumon et du gros intestin, au niveau médian

de la rate et de l'estomac et, en bas, sur le maître du cœur et le triple réchauffeur. Le maître du cœur (organe virtuel associé au cœur) est yin, c'est le côté des sentiments, de l'irrationnel. Fonction qui filtre les émotions pour protéger le cœur, un peu comme le péricarde, l'enveloppe qui entoure le cœur. Le triple réchauffeur est yang, c'est le côté de la raison, du rationnel. Il contrôle les trois foyers de l'énergie. "En médecine chinoise l'énergie est représentée par trois éléments. Le feu sur lequel est posé un chaudron d'où s'échappe la vapeur, l'énergie. Le triple réchauffeur va donc contrôler la transformation de l'énergie dans le corps (digestion, répartition de l'énergie). Comme un cuisinier, il doit s'assurer que le feu est assez puissant pour cuire les aliments et qu'il y a assez d'eau dans le chaudron pour ne pas brûler", explique Anne Lalande. En tout, on dénombre 28 formes de pouls caractéristiques : lent ou superficiel, vide ou plein, long ou court, grand ou petit, précis ou retardé, tendu ou vaste, fin ou dispersé, caché ou remuant, etc. Elles sont analysées en tenant compte de la personne, de la saison et du moment de la journée.



Baisse d'énergie ou manque d'oxygène ?

- Un pouls très yin, très profond et en retard (normalement on compte cinq pulsations par respiration) montre un vide d'énergie, caractéristique chez une personne surmenée, en perte importante de poids, épuisée...
- Un pouls en tige d'oignon, forme dicrote, montre un vide de sang. Le patient est fragilisé, en manque d'oxygène. Soit il a perdu beaucoup de sang, soit il souffre d'une anémie sévère ou peut avoir une hémorragie interne.
- Un pouls très tendu, en corde de violon exprime une colère. La colère non exprimée peut provoquer une pathologie du foie.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET PRODUITS DE BIEN-ÊTRE



Santé & bien-être



LA BERBÉRINE

UNE SUBSTANCE VÉGÉTALE D'INTÉRÊT
EN CAS DE **DIABÈTE**
OU DE TAUX ÉLEVÉ DE **CHOLESTÉROL**
OU DE **TRIGLYCÉRIDES**



VITAMINE D3
SOFTGEL



VITAMINE C
HAUTEMENT
BIODISPONIBLE



VITAMINE D3
LIQUIDE

NOUVEAU



Rimèd razié

Seniors : les plantes qui font du bien !

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Dès 40 ans, les premiers signes de l'âge se font sentir. Perte de la vision, récupération difficile, sommeil perturbé, transit capricieux... ces petits maux deviennent vite insupportables après la soixantaine. Une solution : se tourner vers les plantes.

Le principal processus responsable du vieillissement est l'oxydation des cellules par les radicaux libres. Ils sont produits par notre alimentation, les polluants, les radiations (lumineuses ou nucléaires) et, avant tout, par notre mode de vie. Ce sont ces paramètres qui accélèrent le vieillissement physiologique. La réponse : les anti-oxydants ! Ils se substituent aux cellules et aux acides gras. Leur premier effet positif, c'est le ralentissement du vieillissement cutané, des maladies cardio-vasculaires, des troubles cérébraux et certaines

maladies dégénératives telles que les dégénérescences oculaires. Les anti-oxydants se retrouvent dans les fruits et légumes, riches en vitamines A, C et E, dans une alimentation équilibrée, et dans certaines plantes. *"Passé 60 ans, le meilleur des remèdes,* précise Marie Gustave, diplômée en phytothérapie et plantes médicinales de la Caraïbe, *c'est un régime alimentaire d'entretien.*" Mais cela ne suffit pas pour autant à se préserver de tout. Les plantes médicinales sont là pour prévenir et soulager ces petits "bobos".

...



Tamarin

>> Transit

Les problèmes de fonctionnement de l'appareil digestif sont fréquents chez les personnes âgées. Pour aider celles qui sont sujettes à la constipation, il y a le **darrier** (*Cassia alata*). Il permet de libérer le gros intestin. Le **tamarin** a aussi une bonne réputation dans ce domaine. Le soir, prenez deux ou trois gousses, décortiquez-les et mettez-les à tremper. Le lendemain matin, remuez et vous obtiendrez le meilleur des laxatifs, mieux encore que les pruneaux pourtant très réputés. À l'inverse, si vous avez tendance à avoir des diarrhées fréquentes, les **bourgeons du goyavier** en infusion sont très efficaces. Il est aussi recommandé de faire de la bouillie avec ses jeunes fruits verts.

Darrier



Noni

>> Arthrose

Le **bois d'Inde** est entré dans la pharmacopée française. Prenez les feuilles et faites-les macérer dans du rhum pour obtenir votre *bay rhum* fait maison. Tapotez vos articulations douloureuses avec ce mélange. Pourquoi ? Car cette plante aromatique contient des molécules comme l'eugénol, un alcool qui permet de soulager les douleurs rhumatismales. Autre mode opératoire : remplissez une vessie d'eau chaude et collez la feuille de bois d'Inde macérée dans le *bay rhum* à l'endroit douloureux. Placez dessus une serviette et recouvrez le tout avec la vessie. Non seulement l'intéressé bénéficie de l'action des molécules contenues dans les feuilles mais aussi de la chaleur. Ce n'est pas pour rien que ceux qui souffrent de rhumatismes se rendent aux bains chauds. C'est une pratique connue depuis les Amérindiens. Elle n'est cependant pas recommandée pour ceux qui ont des problèmes circulatoires. Les **feuilles de noni** sont aussi très efficaces posées en cataplasme. Il faut prendre les plus grandes, les passer à la flamme et écraser les nervures avec un rouleau à pâtisserie. L'idéal, c'est d'abord de masser avec de l'huile de carapate ou de ricin et ensuite de déposer les feuilles de noni imbibées de rhum. C'est excellent pour l'arthrose cervicale et la ceinture lombaire. Ces différentes techniques sont toutes efficaces pour soulager mais ne guérissent pas définitivement.

>> Cheveux

Pour préserver ses cheveux et les garder brillants même après 60 ans, utilisez l'**huile de galba**. Les pieds peuvent se récupérer dans les forêts dites sèches. Ou bien encore, l'**huile de carapate** qui lubrifie les cheveux et les assouplit.



Huile de carapate

>> Vue

Il n'y a aucune plante capable de remédier aux problèmes de vue. La réponse est avant tout dans le régime alimentaire. Il faut manger **des fruits, des carottes, des abricots-pays, des mangues et tous les fruits et légumes bien pourvus en vitamine A** pour le maintien d'une bonne vue.



Arkopharma
LABORATOIRES



CYS-CONTROL® FORT

INCONFORT URINAIRE fréquent
d'INTENSITÉ MODÉRÉE à FORTE

Contient **trois actifs**

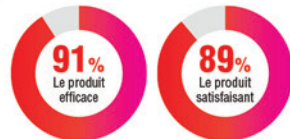
Canneberge, Bruyère et D-Mannose pour :

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

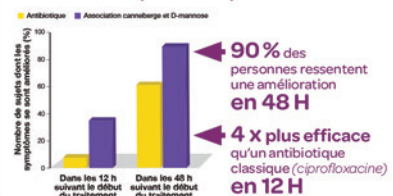
**UNE EFFICACITÉ CONSTATÉE
DÈS LE 2^{ÈME} JOUR DE PRISE**

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) Parchev P et al. A multicenter comparative observation on the effectiveness and the rapidness of the effect of Cystostop Rapidversus 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



Ail

>> Cholestérol, hypertension

Faites attention au sel. Aux Antilles-Guyane nous aimons les plats relevés mais nous mangeons beaucoup trop de sel et de sucre. L'alimentation plaisir ne doit intervenir que deux fois dans la semaine. Les cinq autres jours sont dédiés à l'alimentation santé. On peut soigner son cholestérol en utilisant l'**ail** ou encore le **gingembre**, le **curcuma** à toutes les sauces. Il est également recommandé de boire de l'**eau de coco** très jeune. Pour combattre l'hypertension, les **christophines** sont votre meilleur allié. À condition de ne pas les farcir mais de les faire cuire à l'eau et de les accompagner d'une grillade ou de poissons en papillote. Tout autre ingrédient leur ferait perdre de leur efficacité. Il y a également la **groseille-pays**, très efficace selon des études américaines. À consommer en poudre ou séchées. Le **coclaria** cru ou cuit, la **lavande blanche**, entrée elle aussi dans la pharmacopée française, ont aussi des propriétés reconnues contre l'hypertension.



Gingembre



Curcuma

>> Insomnies

Au rang des meilleures plantes sédatives, on retrouve le **patchouli**, le **basilic**, la **brisée**, la **rose Cayenne**, la **zèb charpentier**. Ce sont toutes des plantes sédatives très intéressantes, à prendre sous forme d'infusion après le dîner. Les vertus de la **brisée** sont reconnues par la pharmacopée française.

Toutefois, c'est aussi un diurétique. En la prenant, vous allez inévitablement vous lever pour uriner.

>> Hypertrophie de la prostate et bouffées de chaleur

Il existe une plante très répandue en Martinique et dont on relance la production en Guadeloupe, c'est le **soulier zombie** (*Scutularia purpuraseze*), de préférence le violacé. Il faut faire une décoction des racines coupées menu et la consommer trois fois par jour. Sa consommation ralentit la multiplication des cellules cancéreuses de la prostate et limite sensiblement son hypertrophie. La partie aérienne de la plante (feuilles et tiges), toujours sous forme de tisane, permet de supprimer les bouffées de chaleur chez les femmes.



Groseille-pays

EFFERALGAN® 1000 mg

PARACÉTAMOL



Granulés en sachet

Adulte et adolescent
pesant 50 kg ou plus (plus de 12 ans)



FIÈVRE ET DOULEURS D'INTENSITÉ
LÉGÈRE À MODÉRÉE

Sans verre, Sans eau
Efficace où que vous soyez

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. Réservé à l'adulte et à l'adolescent pesant 50 kg ou plus (plus de 12 ans). Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours en cas de douleurs et plus de 3 jours en cas de fièvre, consultez votre médecin. VISA 16/01/61016204/GP/009/F03-06/16





1^{ère} partie

“L’infirmier Libéral soumis à la *Convention nationale*”

Lorsqu'ils s'installent en libéral, les infirmiers diplômés d'État sont invités à adhérer à une convention nationale destinée à organiser les rapports entre eux et les Caisses d'Assurance maladie. Quels sont ses objectifs ? Et est-ce obligatoire ? Réponses

Pour leur pratique professionnelle, les IDEL suivent la convention nationale des infirmiers. L'affiliation à cette convention se fait de façon automatique à leur installation professionnelle mais n'est pas obligatoire. La convention nationale des infirmiers

est un contrat qui regroupe un ensemble d'accords entre les IDEL et les caisses d'Assurance maladie. Ses objectifs sont multiples :

- garantir à tous les assurés sociaux l'accès à des soins de qualité ;
- leur garantir un remboursement satisfaisant des soins infirmiers ;
- respecter le libre choix du praticien par le malade ;
- maintenir l'exercice libéral de la profession d'infirmier.



L'URPS INFIRMIERS DE MARTINIQUE

La convention nationale fait l'objet de négociations régulières entre les syndicats représentatifs de la profession et l'UNCAM (Union nationale des caisses d'Assurance maladie). Depuis

quelle la caisse accuse réception de leur demande". Les infirmiers peuvent donc refuser d'adhérer à la convention. Pour cela, il leur suffit d'envoyer une lettre recommandée avec

accusé de réception à la Caisse primaire dont ils dépendent. Leur demande entrera en vigueur 1 mois après la date de réception de leur courrier.



Elle définit une nomenclature des actes, c'est-à-dire une liste de tarification de tous les actes infirmiers.

le 12 juillet 2017, elle est en cours de négociation sur le plan national. Elle définit une nomenclature des actes, c'est-à-dire une liste de tarification de tous les actes infirmiers. Ces négociations permettent d'intégrer les nouvelles dispositions législatives. La convention prévoit une demande explicite de la part des professionnels souhaitant être conventionnés. Selon elle, "les professionnels qui s'installent (...) et qui souhaitent adhérer à la convention en font la demande par lettre recommandée avec accusé de réception adressée à la Caisse primaire d'Assurance maladie (...). Leur adhésion à la convention est effective à la date à la-



CONTACTS UTILES :

URPS INFIRMIERS de Martinique

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

0596 67 41 47

0696 52 01 20

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 psy-

chologiquement 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 secondaires, 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.



"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.

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.

POUR OCTOBRE ROSE, retrouvez-nous du 5 au 12 octobre 2017 au showroom éphémère de la Villa Chanteclere sur la route de Didier à Fort-de-France.

Restez élégante.

Orthopédie Guitteaud accompagne les femmes à la reconquête de leur féminité après une mastectomie. Turbans, lingerie fine, maillots de bain adaptés à votre silhouette... vous permettront de retrouver votre confiance et cette féminité qui est en vous. Des matières de haute qualité avec une tenue et un confort exceptionnels. Mode et tendance sont au rendez-vous !



Découvrez toutes nos solutions beauté en boutique !



**ORTHOPÉDIE
GUITTEAUD**

50 Lot. Hibiscus - Place d'Armes
LE LAMENTIN

Tél. : 05 96 51 99 45 - contact@orthopedieguitteaud.com

A à Z

Les mystères de la voix

PAR ANNE DEBROISE

Douce, grave, cassée, stridente... la voix est notre carte de visite ! Elle résulte d'un mécanisme complexe qui fait intervenir plusieurs organes.

© ISTOCKPHOTO

Chant

Poussez la chansonnette ! En plus de vous faire plaisir, vous vous ferez du bien. Car le chant, c'est désormais prouvé, a de nombreux effets positifs sur le corps. Il favorise la respiration à partir du diaphragme, le muscle situé sous les poumons. Or, ce type de respiration, profonde, contribue à diminuer la production d'hormones du stress. En plus, en travaillant votre voix, vous renforcerez tout le système phonatoire et améliorerez votre respiration nocturne. Cela peut même diminuer les ronflements et les apnées du sommeil !



Chuchotement

Lorsque les plis vocaux s'écartent dans le larynx, la voix sort à peine et s'entend dans un souffle. C'est le chuchotement !

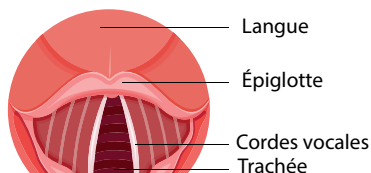
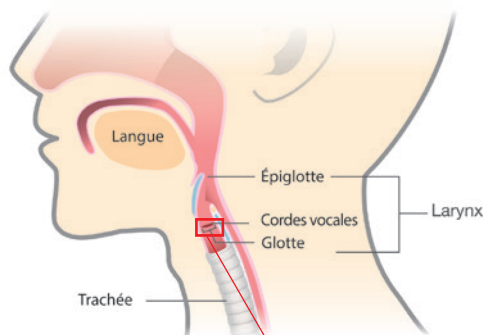


Cordes vocales

Elles n'ont pas grand-chose à voir avec des cordes. Les scientifiques recommandent d'ailleurs qu'on les appelle "les plis vocaux". Ces plis de la muqueuse du larynx fonctionnent comme des lèvres mobiles, capables de fermer le larynx pour produire un son ou de s'écarter largement pour laisser passer toute la colonne d'air quand on respire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les cordes vocales mesurent environ **9 à 13 mm** chez la femme, et entre **15 et 20 mm** chez l'homme.



d

Décibels

Ils mesurent l'intensité du son. Une conversation normale se déroule entre 20 et 50 dB. Si vous haussez le ton, vous pouvez atteindre 50 à 65 dB. À partir de 120 dB, vous aurez mal aux oreilles.





e

Enregistrement

Pourquoi ne se reconnaît-on pas sur un enregistrement ? Tout simplement parce que le son ne parvient pas à nos oreilles par le chemin habituel. Quand nous nous écoutons parler, le son parvient à nos oreilles par transmission interne, notamment par conduction osseuse et par transmission externe. Quand la voix provient d'un enregistrement, elle est transmise par l'air et subit les transformations dues à la réverbération dans l'espace.

Extinction de voix

Quand une inflammation du larynx empêche les cordes vocales de vibrer, c'est l'extinction de voix !



Glotte

Certaines langues (comme les langues sémitiques) incluent des "coups de glotte". Pour produire un coup de glotte, les cordes vocales obstruent complètement le larynx puis s'ouvrent en laissant l'air s'échapper.

f

force

La force de la voix dépend de l'énergie du souffle, de l'amplitude des vibrations des cordes vocales et de la taille de ces plis vocaux. La consistance est fonction de l'âge et de l'état hormonal. La taille dépend en grande partie de notre propre taille. Les grands parlent plus fort !

fréquence

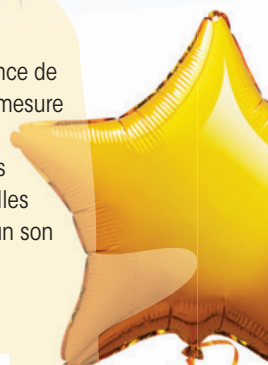
La fréquence de la voix humaine correspond à la fréquence de vibration des cordes vocales (c'est-à-dire au nombre de vibrations par seconde). La voix humaine émet des sons dont la fréquence fondamentale se situe entre 40 et 1 500 hertz. Une voix d'homme (doté de cordes vocales longues et épaisses) affiche en moyenne 125 Hz, une voix de femme 210 Hz, et une voix d'enfant plus de 300 Hz !

Hauteur

La hauteur de la voix est due à la fréquence de vibration des cordes vocales. Celle-ci se mesure en hertz qui indiquent le nombre d'oscillations par seconde. Si les cordes vocales vibrent rapidement, la voix est aiguë. Si elles vibrent plus lentement, elles produisent un son plus grave.

Hélium

Avez-vous déjà entendu quelqu'un parler après avoir inhalé de l'hélium, le gaz dont on remplit par exemple les ballons de baudouche ? Il adopte la voix de Donald Duck ! L'hélium a, en effet, remplacé une partie de l'air dans l'appareil respiratoire. Or, ce gaz est plus léger que l'air. Les ondes sonores s'y propagent trois fois plus vite. La hauteur de la voix ne change pas, mais son timbre, oui ! Mais attention, si l'hélium n'est pas toxique, l'absence d'oxygène asphyxie !





R

Résonance

La voix qui naît dans le larynx est sculptée et amplifiée dans différentes caisses de résonance : le pharynx, la bouche, les cavités du nez. En modifiant la position de la mâchoire, des lèvres, du voile du palais, de la langue, on modifie la forme et la taille de ces caisses de résonance, et donc le timbre de la voix. On peut ainsi parler avec le nez, par exemple !

L

Larynx

C'est dans le larynx que naît la voix. Le larynx est un tube dans un tube : une structure en forme de tube, faite de cartilage, de muscles, de ligaments et de muqueuse, située à l'intérieur du pharynx, le tuyau qui amène l'air aux poumons. On sent le larynx au niveau du cou. C'est d'ailleurs un cartilage du larynx qui forme la pomme d'Adam, plus proéminente chez les hommes que chez les femmes. Les plis de la membrane qui recouvre l'intérieur du larynx forment les cordes vocales.

m

Muscles

Le larynx est mis en mouvement par 20 muscles différents ! L'un d'entre eux est appelé "muscle vocal". C'est un double muscle qui passe dans les plis de la membrane, c'est-à-dire dans les cordes vocales. Il n'est pas responsable de la fermeture ou de l'ouverture des plis vocaux, seulement de la rigidité des cordes. Quand il est relâché, les cordes sont souples et épaisses. Quand il est tendu, elles sont plus rigides.

Rhume

La voix devient plus rauque et grave quand on a un rhume ou que l'on a trop crié. Car les cordes vocales, congestionnées, sont plus épaisses et s'accrochent plus difficilement.



© ISTOCKPHOTO



S

Schizophrénie

On estime qu'environ une personne sur 10 entend des voix dans sa tête, dans ses oreilles, des voix connues ou inconnues, souvent impérieuses, parfois insultantes... Jusqu'à ces dernières années, ce phénomène était associé à une maladie mentale grave, la schizophrénie. Mais certains psychologues, sous l'influence de mouvements américains, commencent à considérer ces voix comme des manifestations naturelles, qu'il faut savoir écouter et contrôler de manière à ce qu'elles ne soient plus source de souffrance.

Timbre

Le son de la voix n'est pas donné par une seule fréquence de vibration. Il est composé de la fréquence principale, la plus basse, et de nombreuses fréquences qui sont des multiples de cette fréquence principale, c'est-à-dire qui sont deux, trois, quatre fois plus rapides : les harmoniques. L'ensemble de ces composantes du son, qui sont plus ou moins accentuées par les différentes caisses de résonance du corps, forment le timbre de la voix.



Ventriloque

Il est capable de parler sans bouger les lèvres... car le rôle de cet organe articulateur peut être en partie rempli par d'autres articulateurs, non visibles : le larynx et la langue.

Zézaiement

Appelé aussi zozotement, c'est un trouble de la parole qui consiste à prononcer "s" à la place de "ch" (un "chien" devient un "sien"), ou "z" à la place de "j" (un "pigeon" devient un "pizon"). Le zézaiement peut être dû à une malformation du voile du palais ou de la langue, ou à un mauvais positionnement de la langue lors de la prononciation de certaines consonnes, ou encore... des deux. En général, le problème disparaît vers 5 ans. Sinon, une visite chez l'orthophoniste s'impose !

Libre d'entendre pendant 24 h*



NOUVEAU



Une marque Sonova

PHONAK
life is on

Phonak Audéo™ B-R

La 1^{ère} aide auditive rechargeable au lithium-ion

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

Les protections
auditives
anti-bruit
Norme CE

**TEST
GRATUIT**
de votre
audition**

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

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

Audition conseil, LE spécialiste reconnu de l'audition.

Prenez vite rendez-vous !



**AUDITION
CONSEIL**

SAINTE-MARIE NOUVELLE ADRESSE

C.ial Lassalle - La Kasavie

Tél. **0596 63 52 72**

SCHOELCHER

Centre médical - Clinique S^{te} Marie

Tél. **0596 71 61 71**

LE MARIN

Centre médical Les Alizés- Montgérald

Tél. **0596 51 33 29**

AUDITION CONSEIL, N°1 DE LA CORRECTION AUDITIVE
www.auditionconseil.fr

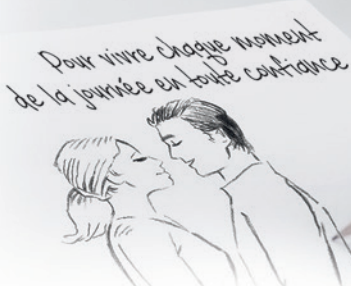
NEUTRALISE LA MAUVAISE HALEINE

CB12

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

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

 **Mylan**
Seeing is believing[®]



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

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

NOTRE CARTE DE PARRAINAGE



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



NORGIL FORT-DE-FRANCE
Av. de Dillon, Lot. les Flamboyants F 36,
Cité Dillon Martinique - Fort-de-France
Tél. : 05 96 63 02 64
www.norgil-fortdefrance.com

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

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

Pour un homme, c'est d'abord une question d'esthétique. Pour une femme c'est une véritable souffrance que de perdre ses cheveux et voir s'installer une calvitie. Aujourd'hui, la greffe de cheveux est possible.

Mouvement de greffes

Calvitie, c'est fini ?

Depuis les années 1980, il existe deux techniques permettant à un individu de profiter d'une greffe de cheveux. La première, dénommée FUT, consiste à prélever une bandelette de cuir chevelu à l'arrière du crâne, au niveau de la couronne. Cette bandelette mesure environ 1 cm de large et plusieurs de long. "Cet endroit n'est pas

...

© ISTOCKPHOTO

...

choisi au hasard, précise le Dr Patricia Bourgeois, spécialiste en chirurgie capillaire. *À ce niveau, les cheveux sont génétiquement programmés pour ne jamais tomber. Même les personnes entièrement chauves gardent cette couronne de cheveux et bien souvent la rase par souci esthétique.* À l'emplacement du prélèvement, les deux parties du cuir chevelu sont suturées laissant apparaître une fine cicatrice, à peine visible. *"Je confie aussitôt la bandelette à ma techni-*

cienne en chirurgie capillaire qui va découper les greffons. Elle prélève la quantité nécessaire, selon l'espace à recouvrir."

Traditionnellement sur une bandelette, il est possible d'extraire entre 1 000 et 1 500 greffons ce qui donne le double en

nombre de cheveux. Quand on sait qu'1 cm² de crâne accueille une centaine de cheveux, il y a matière à "relooker" un patient ! L'autre technique est celle dite de la FUE. Les cheveux sont prélevés un à un, toujours à l'emplacement de la couronne. Il n'y a pas de découpe de bande. En revanche, il y aura des micro-cicatrices sous formes de petits points.

AUTOGREFFE

"Pour la FUE, ce sont des micro-bistouris circulaires électriques qui permettent de prélever chaque cheveu. On en récupère environ 600 en une séance ! C'est une opération délicate et fastidieuse qui peut durer jusqu'à 3 h. Et dans la foulée, on réimplante chaque greffon." En effet, que l'on parle de FUE ou de FUT, les greffons sont conservés maximum 6 h dans une solution physiologique pour rester humides. Au-delà, ils meurent. L'autre différence majeure entre les deux techniques, c'est que la FUE est réservée aux cheveux raides, tout simplement car le cheveu crépu l'est aussi à l'intérieur. *"De par sa forme, il est impossible de localiser le bulbe avec nos petits*

engins de prélèvement." Quelle que soit la technique choisie, le patient ne peut subir au total plus de trois interventions. Trois bandelettes à 1 an d'intervalle si l'élasticité du cuir chevelu le permet. Et sinon, trois séances de prélèvement cheveu par cheveu, soit trois fois 500 greffons. Enfin, si la nature du cheveu le permet, les deux techniques peuvent être associées. Dans tous les cas, il n'y a pratiquement aucun risque de rejet puisqu'il s'agit d'autogreffe, c'est-à-dire que ce sont les cheveux même du patient que l'on réimplante.

FIN DU CAUCHEMAR

"Dans toutes les chirurgies capillaires, l'objectif est de redonner une certaine densité pour couvrir le crâne, même si elle reste moindre que la couverture originelle. Naturellement, si c'est une petite zone comme les golfes temporaux chez les hommes, la couverture sera parfaite." Si, à l'inverse il s'agit d'une calvitie de type alopecie androgénétique, sur l'ensemble du crâne, la densité sera moindre, mais suffisante pour ne jamais laisser imaginer que, par le passé, cette personne fut chauve. C'est un résultat inespéré surtout pour une femme.

Aux Antilles-Guyane particulièrement, nombreuses sont celles qui souffrent d'alopecie de traction due aux tresses et au défrisage. Elle se présente sous forme d'un recul frontal très important des cheveux. Ces femmes auront recours exclusivement à la FUT. Dans les 15 jours qui suivent l'intervention, il faut éviter le soleil, l'eau de mer et les activités sportives.

Alopecie génétique



AVANT

1 AN APRÈS

Alopécie de traction



AVANT

4 MOIS APRÈS

© DR PATRICIA BOURGEOIS

Le greffon cicatrise en 3 jours mais il faudra attendre 2 semaines pour la cicatrice à l'arrière de la tête. Pendant 1 an, une femme ne pourra ni se faire de défrisage, ni de couleur. Mais en dehors de ces contraintes spécifiques, le cheveu aura une vie normale. Il va pousser (environ 1 cm par mois), tomber, repousser. Pour avoir un résultat parfait, il faudra attendre environ 1 an. Les cheveux transplantés, eux, ne tomberont jamais mais la calvitie peut évoluer. Tout se joue en fait en amont de l'intervention, au moment de détecter si le patient a un cuir chevelu sain. *"Si j'ai le moindre doute, je fais une biopsie pour être sûre que la calvitie n'est pas associée à une maladie. Dans la grande majorité des cas, elle est génétique. Il y a des familles entières de femmes chauves qui se cachent sous des per-ruques ou des foulards. À ce stade, on répond à une véritable souffrance. On est bien au-delà de l'esthétique."* Aujourd'hui, des greffes de cellules souche pourraient aboutir. Les résultats sont concluants et c'est inespéré. On prélève la cellule originelle, celle qui donne le cheveu et, à partir de là, il est possible de démultiplier les cheveux. Il n'y aura bientôt plus de chauves, sauf pour ceux qui se plaisent ainsi...

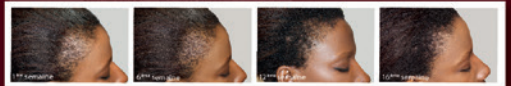
PHYTO SPECIFIC

PARIS



SOIN D'EXCELLENCE
DES CHEVEUX FRISÉS,
CRÉPUS ET DÉFRISÉS

Révolutionnaire !
Phytotraxil



Tests cliniques**

80%* DÈS 6 SEMAINES
AUGMENTATION DU
NOMBRE DE CHEVEUX

**Étude clinique sur 30 volontaires.

*Augmentation du nombre de cheveux dans 80% des cas sur 30 volontaires.

ISSU DE LA RECHERCHE ETHNO-COSMÉTIQUE
DES LABORATOIRES PHYTOSOLBA

Pharmacies | Parapharmacies

www.phytospecific.com

/Phytospecific.France - @PhytoSpecific.FR

Distributeur exclusif : COSMÉTIQUES DE FRANCE

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 rétinienne, 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, smart-

phones, 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 rétinienne. 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 !



Optic 2000

Une nouvelle vision de la vie

EN EXCLUSIVITÉ

à partir de

149€*

**KARL
LAGERFELD**

KARL.COM #KARLLAGERFELD

www.optic2000.com

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

Optic 2000

Immeuble Hexagone - Zone de Champigny • 97224 DUCOS

Tél. : 05 96 55 98 30

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

Tél. : 05 96 69 23 83

13, rue Victor Hugo • 97220 LA TRINITÉ

Tél. : 05 96 58 37 84

La feuille de curry

Une star de la médecine indienne

PAR HD

La feuille de l'arbre à curry, encore appelée cari ou kaloupilé, ne doit pas être confondue avec le mélange d'épices que nous appelons communément curry et dont les feuilles de curry sont d'ailleurs un des ingrédients.



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

La feuille de curry provient d'un arbuste aromatique qui pousse au sud de l'Inde et de la Chine. Ses feuilles, vert foncé et brillantes, facilement confondues avec les feuilles de laurier, ont une saveur chaude, à la fois citronnée et poivrée, légèrement amère. Utilisées fraîches ou séchées, elles aromatisent à merveille les lentilles, les légumes, les plats mijotés, les soupes, les currys...

ANTI-DIABÈTE ?

Pour profiter pleinement de leur arôme, elles sont traditionnellement grillées dans l'huile avant d'ajouter les autres ingrédients puis mijotent lentement pendant toute la durée de la cuisson. La feuille de curry est riche en anti-oxydants (lutéine, a-tocophérol, b-carotène). Elle contient aussi des protéines, des

fibres, des vitamines, des oligo-éléments et des sels minéraux dont le calcium, le phosphore et le fer. Couramment utilisée en médecine ayurvédique, ses propriétés médicinales sont nombreuses. Elle est en effet dépurative, stomachique, anti-diarrhémique, carminative, tonique, fébrifuge, antiseptique et anti-inflammatoire. On l'utilise notamment pour soigner les troubles digestifs, les ulcères de l'estomac, les vomissements, les inflammations et les problèmes de peau. La feuille de curry donne également de l'éclat aux cheveux et prévient leur chute. La recherche s'intéresse également à cette petite feuille verte dans le cadre du traitement du diabète. Certains de ses composés chimiques ont en effet la propriété de neutraliser l'enzyme alpha-amylase responsable de la transformation de l'amidon en glucose dans le sang.



Se soigner avec les feuilles de curry

» Pour stimuler la croissance des cheveux, faites bouillir des feuilles de curry mélangées à de l'huile de coco et massez votre cuir chevelu avec cette huile avant le shampoing.

» Le jus frais des feuilles fortifie les yeux et **améliore la vision** de nuit.

» Les feuilles fraîches **fortifient l'estomac** et aideraient à guérir la dysenterie.

» Une infusion de feuilles de curry, à raison de 25 à 30 feuilles bouillies dans un l d'eau, fait **baissier la tension et le cholestérol**, et stoppe les vomissements. Buvez-en 3 tasses par jour.

» **Contre le diabète**, mangez chaque jour pendant 3 mois, 10 feuilles de curry fraîches.

» Les feuilles de curry **stimulent le fonctionnement de l'estomac et de l'intestin grêle** en améliorant la qualité des sucs digestifs. Pensez à en ajouter à vos soupes, vos ragoûts, vos currys...

» Écrasées avec du son de riz, les feuilles de curry **soulagent les coliques**.

» Le jus de feuilles fraîches, appliqué en lotion sur la peau, **guérit des éruptions cutanées**.

» **Contre les nausées et les vomissements**, buvez du jus de feuilles de curry fraîches mélangé à du jus de citron et du sucre de canne.

» Les feuilles de curry écrasées, appliquées en cataplasme sur les zones atteintes, **soignent les brûlures, les contusions, les piqûres d'insectes et les problèmes de peau**. Elles sont également antibactériennes, antifongiques et désinfectent efficacement les petites plaies.

**BOOSTEZ
votre sexualité !**

POUR HOMME

MAXI CONTROL

- Lingettes retardantes
- Éjaculation précoce
- Gel retardant

MEN BOOSTER

- Gel d'érection
- Aphrodisiaque
- Dosettes d'érection

POUR FEMME

TOP DESIRE

- Désir sexuel
- Gel clitoridien

HOT DRINK

- Bois bandé

Compléments alimentaires

LABOPHYTO
Fabricant de bien-être

**Gamme disponible EN PHARMACIES
chez UBIPHARM**

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



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 pièces 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 différents, 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."



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... réveil 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...

ARTICULATIONS avant que ça coince... RÉAGISSEZ !

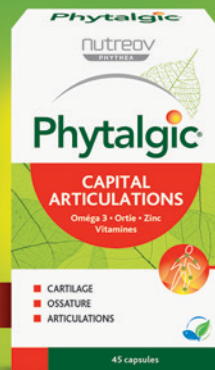
Votre **capital articulaire** est précieux...
Faites le bon choix avec Phytalgic® !

Formule renforcée
qui veille
sur le trio :

- Articulations
- Cartilage
- Ossature

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

Plus d'informations
sur www.nutreev.com



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

SANTÉ
POUR
TOUS.GP

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

Bilan de santé
Iridologie
Aromathérapie
Massages bien-être
Argiles



15% de remise

- ✓ Massages
- ✓ Soins spéciaux
- ✓ Iridologie

* Offre valable jusqu'au 31 octobre 2017.

13, route de Cluny - **FORT-DE-FRANCE**
05 96 73 63 57 - 06 96 18 08 50

Domaine de Birmingham - **BAIE-MAHAULT**
Guadeloupe

1



Dapis ÇA GRATTE ?

Le gel apaisant Dapis des laboratoires Boiron soulage les piqûres d'insectes, notamment de moustiques, d'abeilles et de guêpes. Sa texture gel très agréable procure une sensation de fraîcheur. Il peut être utilisé dès l'âge de 3 ans.

> Pharmacies

Un gel petit format qui vous suit partout.

2



Bébé expert ANTI-RÉGURGITATIONS

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

> Pharmacies

Exclusivement en pharmacies.

3



Baby Croissance MON BÉBÉ GRANDIT

Avec le lait Croissance de Candia, bébé bénéficie de tous les bienfaits nécessaires à sa croissance : fer, vitamines, zinc, conformément à la réglementation. Avec une douce note de chocolat ou de vanille pour encore plus de plaisir ! À emporter partout, pour un biberon tout en douceur.

> Pharmacies

Sans huile de palme.

4



Novalac LE LAIT QUI LUI PLAÎT

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

> Pharmacies

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

5



Stelatopia Baume émoullissant UNE PEAU APAISÉE

Stelatopia Baume émoullissant de Mustela hydrate, relipide et apaise les sensations de démangeaison, restaure la barrière cutanée altérée des peaux à tendance atopique, renforce les défenses naturelles de la peau, réduit l'adhésion du *Staphylococcus aureus* et préserve le capital cellulaire de la peau.

> Pharmacies

Visage et corps, dès la naissance.

6



Couches Baby-Dry BÉBÉ RESTE AU SEC

Les couches-culottes Pampers Baby-Dry Pants sont faciles à enfiler et offrent jusqu'à 12 h bien au sec. Grâce à leur ceinture ultra-extensible, elles s'adaptent aux mouvements de bébé pour lui offrir un confort et un ajustement optimal.

> Pharmacies

3 canaux absorbants réduisent l'effet paquet.

Nos enfants



Enfants : des chaussures inadaptées !

Trop petites, trop grandes, qui blessent les pieds... Un quart des enfants porteraient des chaussures inadaptées. C'est ce que révèle une étude du Collège de pédiatrie britannique qui alerte sur la nécessité d'avoir des chaussures adaptées aux pieds des petits. Au risque d'entraîner des problèmes musculo-squelettiques en grandissant.

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 et 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 oméga-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.



Finis les changes
m^ouvementés



Les couches-culottes
faciles à enfiler

Nouveaux



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


lovesleep&play

PAR BARBARA KELLER

Le temps de naître est la première maison de naissance à ouvrir aux Antilles. Une nouvelle offre de soins pour accompagner les naissances dites physiologiques.

© BARBARA KELLER

Comme chez soi

24 h dans une maison de naissance



Céluta pose des questions sur les conditions d'admission.



Depuis l'arrêté du 23 novembre 2015, huit maisons de naissance ont ouvert leurs portes dont deux dans les Drom. Manao à La Réunion et L'association Le temps de naître en Guadeloupe. L'expérimentation durera 5 ans.

8 h

Les locaux de la maison de naissance se situent au deuxième étage de la clinique Les eaux claires, au même niveau que la maternité. La première naissance a eu lieu le 7 avril ! Olivia Plaisant, sage-femme, est l'une des porteuses du projet et fondatrice de l'association créée en décembre 2015, avec Béatrice Goffin, Caroline Taille et Delphine Bruneau. L'établissement offre aux parents une nouvelle alternative. Ils n'avaient jusqu'ici le choix qu'entre une naissance en milieu hospitalier et un accouchement à domicile, rendu de plus en plus difficile à organiser.

8 h 30

Laurette Ramel, la deuxième sage-femme rencontre ce matin une famille venue spécialement de Marie-Galante. La maman, Céluta, est enceinte de 5 mois et demi. Ne voulant pas revivre une prise en charge hospitalière, elle a entendu parler de la maison de naissance.

Laurette Ramel expose au couple toutes les conditions d'éligibilité, à savoir une grossesse normale, sans risques et sans antécédents médicaux particuliers. Le couple doit souhaiter accoucher naturellement, tout en bénéficiant de la sécurité médicale moderne, ce qui rassure fortement le papa, Ludovic, au départ hésitant. *"L'accouchement à la maison de naissance reste médicalisé de par la présence des sages-femmes. Nous ne pratiquons pas d'interventions systématiques courantes (pose de perfusion et de monitoring foetal, rupture de la poche des eaux, utilisation d'hormones synthétiques pour accélérer le travail, sondage urinaire...) et la femme est libre de choisir les positions qui lui conviennent. Mais nous assurons une surveillance médicale du travail et de l'accouchement."*

9 h 30

Olivia Plaisant reçoit Audrey pour la reprise d'un mode de contraception. C'est l'heureuse maman de la petite Naraya, née le 14 avril, deuxième bébé de la maison de naissance. Olivia lui présente les différents moyens contraceptifs, leurs avantages ou contraintes pour l'aider à faire son choix. Audrey assiste également à sa première séance de rééducation post-natale.



Audrey apprend comment porter bébé tout en rééduquant son périnée.



© BARBARA KELLER

...



© BARBARA KELLER



Juliette découvre la baignoire d'accouchement.

...
11 h 30

Une autre patiente arrive. Juliette, 29 ans, est enceinte de son premier bébé. Olivia lui fait visiter la chambre de naissance qui comprend une jolie salle de bain, une baignoire d'accouchement où la maman peut aisément changer de position (accroupie, assise, à quatre pattes...) et être accompagnée du papa. Un lit "comme à la maison", douillet et accueillant, un tabouret d'accouchement, une suspension en tissu avec un ballon sur socle et amovible afin de varier les positions pour soulager le travail et permettre au papa de masser le dos de sa femme. Devant la table à langer, Olivia explique à Juliette que quand tout va bien, le nouveau-né reste sur ses parents, surveillé par la sage-femme. Il n'est examiné et mesuré sur la table à langer que 2 h après la naissance, ce qui laisse du temps pour la rencontre du bébé avec ses parents et la première tétée. Le cordon ombilical n'est coupé que quand il cesse de battre, signe que le bébé n'en a plus besoin. Le bébé n'est pas lavé, sauf si les parents le souhaitent, et le vernix s'en va tout seul, réabsorbé par la peau du bébé.

13 h 30

Olivia vient d'être appelée par un couple qu'elle suit. Le début du travail a commencé ! Elle annule ses autres consultations, prévient la sage-femme d'astreinte et accueille les parents directement dans la chambre de naissance. Le col de la maman est dilaté à 6 cm. La maison de naissance est un lieu d'accueil personnalisé et adapté au projet de naissance des parents. Le suivi est global, c'est la sage-femme ayant suivi la gros-

sesse qui assure l'accouchement. Au moins deux sages-femmes sont d'astreinte 24 h/24 et 7 j/7. Une relation de confiance a donc le temps de s'installer pour ce moment si intime qu'est la naissance. L'accueil du bébé se fait dans le respect de son rythme et des souhaits des parents. L'accouchement naturel ou physiologique s'effectue par voie basse et ne s'accompagne que de peu d'intervention humaine. Si, pour une raison médicale imprévue, celui-ci ne peut continuer à se dérouler naturellement, la maman ou son nouveau-né peuvent à tout moment être transférés à la maternité, sur le même palier.

14 h 30

Béatrice Goffin, la troisième sage-femme, reçoit Michael et Gelsy qui attendent leur premier enfant. Pour eux, le choix de la maison de naissance était une évidence. La jeune femme d'origine cubaine est habituée aux accouchements naturels. Ils viennent pour une séance de préparation à l'accouchement. Béatrice mesure le ventre de la maman et écoute les battements du cœur du bébé à l'aide d'un doppler. Elle leur explique ensuite la position du bébé dans le bassin de la maman et termine par quelques exercices sur le ballon. Au sein de la maison de naissance, les parents peuvent aussi assister à différents ateliers d'accompagnement et de soutien animés par les sages-femmes : sophrologie, chant prénatal, shiatsu, haptonomie, découverte du massage de bébé, ateliers de portage en écharpe, consultation de lactation, relaxation et méditation aquatique avec l'atma janzu...

George Tarer, marraine de cœur

George Tarer est la marraine de la maison de naissance Le temps de naître. Sage-femme de profession, elle a toujours manifesté sa passion pour les enfants et pour celles qui donnent la vie. Elle a milité pour le droit des enfants, l'amélioration des conditions de vie des Guadeloupéennes. Elle fut à l'initiative de la Maison départementale de l'enfance.

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

COUCHES Marmailles *plus*

Spécial
climat
tropical

Ultra-absorbantes
Pour des fesses toujours sèches

Super-respirantes
Pas de rougeurs, pas d'irritations

Plus pratiques
Nouveaux indicateurs d'humidité



De 3 à 25 kg.
Exclusivement en pharmacies.



Baby Croissance

Pourquoi un lait infantile **pour votre enfant ?**

Si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas allaiter votre enfant, vous pouvez avoir recours aux laits infantiles* pour lesquels il est très important de suivre scrupuleusement les instructions d'utilisation. De plus, il est recommandé de n'utiliser ces préparations que sur 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.

Les laits infantiles* sont soigneusement élaborés pour couvrir les besoins nutritionnels spécifiques des enfants jusqu'à 3 ans. Leur composition évolue à chaque étape de la croissance en fonction des besoins.

Le lait de vache ne répond pas encore aux besoins nutritionnels spécifiques des enfants de moins de 3 ans. Les pédiatres le déconseillent même jusqu'à 3 ans car il ne présente pas les qualités nutritionnelles nécessaires au bon développement de l'enfant.

Il ne contient ainsi pas assez de fer (pour les défenses immunitaires) ni d'acides gras essentiels (pour le développement cérébral) et il apporte encore trop de protéines et de sodium (qui peuvent surcharger l'organisme), par rapport aux besoins du bébé à cet âge⁽¹⁾.

• **Entre 1 et 3 ans, le lait doit rester la base de l'alimentation de votre bébé.** Mais il est encore trop tôt pour lui donner du lait de vache, pas encore adapté à ses besoins. Si vous ne l'allaitez plus, les pédiatres recommandent donc la consommation quotidienne de 500 ml d'aliment lacté liquide pour enfants en bas âge (en 2 prises). Il apporte en effet, en complément d'une alimentation diversifiée, tous les nutriments nécessaires au développement de votre enfant⁽²⁾.

Par exemple, votre bébé a des besoins en fer accrus. Le fer est un minéral indispensable pour aider son organisme à résister aux infections. En relais du lait 2^{ème} âge, la gamme de laits infantiles liquides **Candia Baby® Croissance** apporte **20 fois plus de fer que le lait de vache**^{(3) (4)}.



• Avant 3 ans, votre bébé a aussi des besoins en lipides largement supérieurs à ceux d'un adulte. Il est important de ne pas limiter ses apports lipidiques car ceux-ci sont indispensables au développement du cerveau, de l'œil, de la peau, etc⁽⁵⁾. C'est pourquoi **Candia Baby® Croissance** apporte environ **7 fois plus d'acides gras essentiels que le lait de vache**⁽⁶⁾.

Enfin, son organisme a besoin d'un taux de protéines modéré pour ne pas être surchargé⁽⁷⁾. Les produits **Candia Baby® Croissance** contiennent près de **1,5 fois moins de protéines que le lait de vache**⁽⁸⁾.

Ils apportent aussi à votre enfant du **zinc**, nécessaire au fonctionnement de son système immunitaire, et de **la vitamine D**, nécessaire à une croissance et un développement osseux normaux⁽⁹⁾.

En bref...

Candia Baby® Croissance apporte à votre enfant les éléments essentiels à son développement* :

- ✓ du **fer** pour son système immunitaire
- ✓ de la **vitamine D** pour des os solides
- ✓ du **calcium** pour le développement de ses dents et ses os
- ✓ du **zinc** essentiel pour la croissance

* Conformément à la réglementation. Lait de suite pour nourrisson et aliment lacté destiné aux enfants en bas âge.

ÉDITO



La bouteille tétinable

Que vous alliez chez des amis ou en week-end à la mer, le nécessaire pour bébé se prépare à l'avance. Côté alimentation, si vous allaitez, pas de problème. Si vous avez choisi le biberon, quelques ajustements sont à prévoir. Il vous faudra un doseur de lait en poudre pour emporter la bonne quantité de lait infantile(*) sans avoir à emporter la boîte entière. Il vous faudra également une bouteille d'eau et un chauffe-biberon nomade qui s'utilise sur l'allume-cigare de la voiture si votre enfant a pour habitude de boire son lait chaud. Pour les plus aventureux, l'option thermos d'eau chaude est toujours une bonne solution. Si votre enfant a 10/12 mois, il est possible de lui proposer son lait à température ambiante. Et pour profiter encore plus de vos sorties en toute tranquillité, vous pouvez même opter pour un lait infantile* liquide.

La marque **Candia Baby®** propose des petites bouteilles de lait infantile* liquide de 25cl. Exactement la quantité d'un biberon. Et celles-ci sont transformables en biberon grâce à leur bouchon capable d'accueillir une tétine. Ces bouteilles nomades vous permettront de gagner en praticité, et en place dans votre sac de voyage !

* Lait de suite pour nourrisson et aliment lacté destiné aux enfants en bas âge.



NOUVEAU

Découvrez

les derniers nés de la famille **Candia Baby® Croissance** : **Vanille, Chocolat et Céréales**. Idéal et pratique pour faire plaisir à votre enfant au petit déjeuner comme au goûter !



(1) Dr Catherine ROMAIN, pédiatre. L'alimentation du jeune enfant de 1 à 3 ans : une phase déterminante pour l'avenir, dossier de presse, Juin 2006 - (2) Syndicat Français des Aliments de l'Enfance. Lait de croissance : un lait bien plus adapté que le lait de vache pour le jeune enfant jusqu'à 3 ans, flash info, septembre 2006 - (3) Syndicat Français des Aliments de l'Enfance. Alimentation du jeune enfant. Résultats de l'Etude nutritionnelle TNS Sofres / Université de Bourgogne/Professeur Marc Fantino pour le SFAE, conférence de presse, avril 2008 - (4) Comparaison laits de croissance Candia versus lait de vache de consommation selon Souci. La composition des aliments, tableaux des valeurs nutritives, page 17, 7^{ème} édition, 2008 - (5) Syndicat Français des Aliments de l'Enfance. Alimentation du jeune enfant. Résultats de l'Etude nutritionnelle TNS Sofres / Université de Bourgogne/Professeur Marc Fantino pour le SFAE, conférence de presse, avril 2008 - (6) Comparaison laits de croissance Candia versus lait de vache de consommation selon Souci. La composition des aliments, tableaux des valeurs nutritives, page 17, 7^{ème} édition, 2008 - (7) Syndicat Français des Aliments de l'Enfance. Le saviez-vous ? Les aliments spécifiques pour le jeune enfant contiennent la juste quantité en protéines, flash info, Février 2005 - (8) Comparaison laits de croissance Candia versus lait de vache de consommation selon Souci. La composition des aliments, tableaux des valeurs nutritives, page 17, 7^{ème} édition, 2008 - (9) Commission Européenne. Règlement (CE) n° 983/2009 de la Commission du 21 octobre 2009 concernant l'autorisation et le refus d'autorisation de certaines allégations de santé portant sur les denrées alimentaires et faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles, Journal officiel de l'Union européenne, Octobre 2009

candia
Baby
Croissance



Tandem

Kangatraining : le sport pour maman et bébé !

PAR CORINNE DAUNAR

Vous aimeriez reprendre le sport après l'accouchement mais vous n'avez personne pour garder bébé ? Pas de panique ! Le kangatraining vous permet de faire de la gym avec votre tout-petit. Les explications de Tiffany Trát Quân, jeune maman de 33 ans qui enseigne le kangatraining en Martinique.

Le concept

Le nom *kangatraining* vient de l'association des mots *kanga* (kangourou) et de *training* (entraînement). Tout droit venu d'Autriche, le *kangatraining* permet aux jeunes mamans de reprendre en douceur une activité physique en s'accordant un moment privilégié avec leur enfant. L'activité est pensée avec et pour bébé. Pendant l'entraînement, ce dernier est porté en écharpe ou dans un porte-bébé. C'est une jeune maman, Nicole Pascher, ancienne danseuse, qui en a eu l'idée.

Le principe

Cette forme de fitness doux est un entraînement complet. Il accompagne la maman durant les deux années suivant la grossesse, pour rétablir en douceur le corps et les capacités physiques grâce à des exercices qui font

travailler les abdominaux, les jambes, le dos et les fesses. Selon les exercices, bébé est placé à côté ou sur vous. Il se détend, doucement bercé par vos mouvements.

Les bienfaits

Pour maman, l'entraînement est pensé pour protéger et renforcer le périnée, les abdominaux ou les articulations durement sollicités durant la grossesse. Il améliore la capacité cardiovasculaire, renforce et étire en douceur. Les petites difficultés post-partum sont également prises en compte, des douleurs musculaires ou pubiennes aux grandes fatigues et incontinences ponctuelles. Enfin, les cours se font en groupe. L'occasion d'échanger avec d'autres mères et de rythmer ses journées. Pour bébé, les exercices sont adaptés à la calcification

progressive de ses os, au développement de ses muscles et de sa tonicité. La proximité renforce le lien mère/enfant.

En pratique

Le *kangatraining* se veut être très tôt accessible aux mamans. Comptez entre 6 et 10 semaines suivant les conditions de l'accouchement et de repos. Dès les premiers résultats postnataux positifs, la jeune mère déjà engagée dans sa rééducation et apte à la gymnastique douce peut s'investir dans le *kangatraining*. Il est important de ne pas surestimer ses capacités et de s'assurer auprès de son médecin de la possibilité de suivre ces cours. Ils se font en musique. Un atelier de portage est prévu en début de séance pour rassurer maman et s'assurer que bébé est installé dans les meilleures conditions de sécurité.



PURESSSENTIEL ANTI-POUX, POUR EN FINIR AVEC LES POUX, LARVES ET LENTES EN 10 MINUTES CHRONO !

À la rentrée, petits et grands reprennent le chemin de l'école ou du travail... et les poux aussi ! Comment tenir en respect ces indésirables, qui tentent de s'incruster sur toutes les têtes ?

LA LOTION PURESSSENTIEL ANTI-POUX : LA FORCE DE FRAPPE 100% NATURELLE !

La **Lotion Puresssentiel Anti-Poux** est la solution pour se débarrasser définitivement et naturellement des poux, larves et même des lentes.

Dure pour les poux et douce pour les cheveux et l'environnement, cette lotion associe des ingrédients 100% d'origine naturelle : huiles végétales (qui asphyxient poux, larves et lentes) et huiles essentielles (qui apaisent les cuirs chevelus irrités).

UNE EFFICACITÉ DÉMONTRÉE

L'efficacité de la **Lotion Puresssentiel Anti-Poux** a été testée* par un laboratoire de parasitologie indépendant, avec de vrais poux ultra résistants, prélevés sur les cheveux des patients. Sans produit chimique, elle élimine par mécanisme d'asphyxie, en 10 minutes chrono, poux, larves et lentes.



LE SPRAY PURESSSENTIEL ANTI-POUX : L'ARME DE DISSUASION !

Le bon geste pour tenir les poux à distance ? Le **Spray Répulsif Poux Puresssentiel**. Sans insectifuge neurotoxique, avec un actif d'origine végétale, sa formule à l'efficacité répulsive est démontrée jusqu'à 24 heures**. Idéal en cas « d'épidémies », il s'utilise chaque jour sans abîmer ni graisser les cheveux.



Puresssentiel

ANTI-POUX

L'efficacité à l'état pur

+ En pharmacie - puresssentiel.com    

La Lotion Puresssentiel Anti-Poux est un dispositif médical. C'est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire les instructions avant usage. Utilisez « Puresssentiel Spray Répulsif Poux » avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit. *Tests Ex Vivo - efficacité pédiculicide et lenticide. **Efficacité 24 heures testée en laboratoire.

Be aware

Aidez-les à prendre conscience de leur corps !

PAR MARIE-FRANCE GRUGEUX-ETNA

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

Certains enfants peuvent montrer des signes d'hyperactivité, de tension ou d'anxiété. Ils se querellent à la récréation, sont distraits en classe, instables, remuants à la maison. Ces enfants seront naturellement moins réceptifs aux apprentissages.

Cindy est là pour les accompagner en douceur, avec différentes techniques basées sur l'écoute de leur corps. "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 ? Souris à ton corps. Il t'a bien amusé ? Repose-toi maintenant. Sens le calme dans tout ton corps, la tête, les bras, les pieds..." "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 sont simples et facilement accessibles à l'enfant. Ils 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. Je lui fais comprendre qu'il a une petite perle au fond de lui et qu'avec elle, il est capable de bien plus."

DU JEU AUX CONTES

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. Autre outil essentiel, la respiration !

LES PARENTS AUSSI !

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." En revanche, pour les exercices à faire chez lui, et si l'âge le lui permet, l'enfant peut préférer garder son petit jardin secret, avoir son espace personnel. L'essentiel est de respecter sa manière de progresser, sans le forcer à faire des exercices. Il a déjà bien à faire avec les devoirs d'école. Il doit toujours vivre cet apprentissage comme un moment de détente, pas de contrainte.



© ISTOCKPHOTO

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.

nos enfants

Lieu de travail

Aménagez son bureau



© ISTOCKPHOTO

La rentrée est l'occasion d'une révolution générale dans les foyers. La création d'un espace de travail propre est, pour toute petite graine de génie, un moment fort et important.

Que ce soit pour étudier, pour faire comme les grands, pour lui créer un espace personnel... le coin bureau est un espace symbolique qui occupe une place importante dans l'apprentissage et l'évolution de l'enfant. Très tôt, vous pouvez doter le tout-petit d'une place particulière dédiée à des activités plus "cérébrales". Dessins, découpages, premiers travaux. Laissez-le se familiariser et prendre ses marques dans cette nouvelle aire qu'il doit adopter et apprécier. Que le bureau soit neuf ou rénové, fait maison ou évolutif, le plus important, c'est son ergonomie ! La position de travail doit être confortable. Les pieds se posent à plat au sol, le dos reste droit, les coudes forment un angle droit, les genoux s'élèvent à la hauteur du bassin. Prenez

en compte l'avis du petit travailleur. C'est déjà là une responsabilisation et une mise en avant de sa personnalité et de ses goûts, une bulle d'affirmation et de créativité à respecter ! Côté matières

et couleurs, songez aux teintes claires, plus attractives. Les plans de travail en plastique ou laqués sont parfaitement adaptés aux plus jeunes, joyeusement créatifs et peu précautionneux, car plus simples à nettoyer. Plutôt pensé pour les grands, le bois est une belle alternative, chaleureuse et confortable. Attention parfois au contreplaqué, souvent plus sensible à l'humidité. Et dans les petites pièces, un bureau en verre, à considérer pour les plus matures, permet de ne pas charger l'endroit. Enfin, pensez aux rangements, tiroirs et étagères.

LUMINOSITÉ

Pour la déco, pourquoi ne pas songer à des matériaux locaux, comme le bambou, le bois flotté, des coquillages et autres graines ? Sans pour autant encombrer l'espace. Privilégiez une luminosité douce et naturelle, près d'une fenêtre, par exemple. Elle peut être frontale ou latérale. Pour la concentration, un horizon ouvert est mieux indiqué qu'un bureau fermé. Pour éviter les tentations, éloignez le

bureau du lit ou de la télévision, si attractifs lors des devoirs. Pour limiter la chaleur, placez le meuble dans un endroit clair, dégagé et aéré. Et n'oubliez pas que le soleil tombe vite chez nous. Votre enfant pourrait devoir terminer ses obligations à la nuit tombante. Pour qu'il ne se fatigue pas trop les yeux, optez pour un éclairage de bureau suffisamment puissant.

ASSISE

Côté chaise, c'est le confort qui prime aussi. L'enfant doit pouvoir en valider l'assise. Pour la forme et la matière, pensez léger et aéré. Les accoudoirs ne sont pas encore nécessaires, mais l'assise doit s'adapter au bureau et au maintien de la posture. Si vous préférez du rembourrage, attention à la matière en termes de salissure, poussière et résistance à l'humidité.





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 indéfi-

niment. 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.



© ISTOCKPHOTO

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 pour-

raient 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

•••



© 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 !

...

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.

C'EST DANS LA PEAU

QUE BIODERMA A TROUVÉ
LA SOLUTION POUR AGIR
SUR LES CAUSES DES IMPERFECTIONS
DES PEAUX À TENDANCES ACNÉIQUES
DURABLEMENT.



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

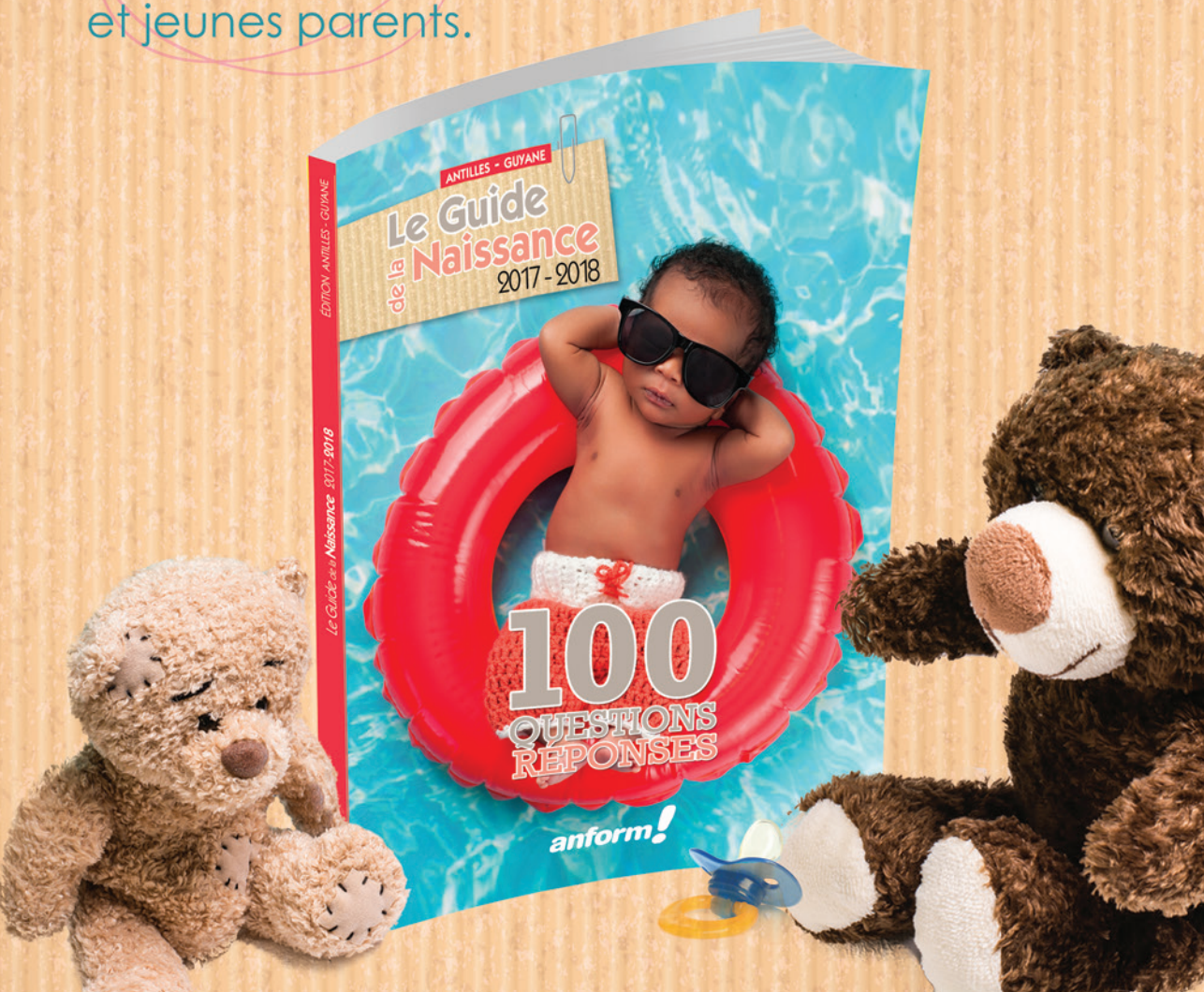
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

EN PHARMACIE - Distributeur exclusif : PHARM'UP SAS

De la grossesse
à la première enfance,

Le **Guide** de la **Naissance** 2017 - 2018

accompagne les futurs
et jeunes parents.



> Vous trouverez le **Guide de la naissance 2017-2018** dans les cabinets de sages-femmes, les maternités, chez les gynécologues et les pédiatres.

> Vous pouvez également le commander. Envoyez **un chèque de 4,50 euros (vous ne payez que les frais d'envoi)**, avec vos nom et adresse à :

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

Quatre-heures

C'est l'heure du goûter !

PAR CG

Cette petite pause gourmande est indispensable à l'équilibre alimentaire des enfants en pleine croissance. Voici quelques idées pour conjuguer plaisir et équilibre.

Se basant sur les recommandations de Santé publique France, le Dr Miguel Parra-Buchhammer, pédiatre, conseille de choisir un ou deux aliments parmi les groupes suivants : "Un fruit frais ou un légume (source importante de vitamines), du lait ou un produit laitier (en petite quantité et peu gras, riche en calcium et en protéines, indispensable à la croissance), un produit céréalier (pain, biscuit peu gras, ou céréales) pour l'apport d'énergie et le transit intestinal." En cas de passage "obligé" à la boulangerie, préférez

les petits pains complets ou à base de farines locales (fruit à pain, patate douce, toman...) plutôt qu'un pain au chocolat. S'il a déjà goûté à la garderie, pas de deuxième goûter à 18 h, mais avancez plutôt l'heure du dîner ! "Ceci est valable pour tous les enfants, même en cas de surpoids. De la diversification alimentaire à la fin de l'adolescence, l'enfant a besoin de renouveler sa réserve énergétique entre le déjeuner et le dîner. L'ambiance devra être calme, sans écrans et avec la présence si possible de tous les membres de la famille", ajoute le pédiatre.



1. Bâtonnet glacé aux fruits

Procurez-vous des moules à esquimaux. Remplissez aux $\frac{3}{4}$ de jus d'orange ou de sirop. Lavez et coupez les fruits (kiwi, orange, pastèque...) en petits morceaux et plongez-les dans le moule. Refermez le couvercle en positionnant le bâtonnet bien droit. Laissez 3 h au congélateur. Démoulez vos bâtonnets glacés en les passant quelques secondes sous l'eau du robinet. Dégustez !



2. Pastèque en bâtonnet

Présentez vos fruits frais en bâtonnets. Une idée simple qui ravira les enfants. Ils se dépêcheront de les déguster comme une glace.



3. Yaourt au kiwi

Dans un verre, placez des morceaux de kiwi, des céréales bio (flocons d'avoine, seigle, orge...) et du fromage ou yaourt blanc. Arrosez d'un filet de miel-pays. C'est prêt !

4. Pancakes rigolos

Dans un saladier, mélangez 250 g de farine, 1 pincée de sel, 20 g de sucre et 1 sachet de levure. Ajoutez 30 cl de lait. Mélangez et incorporez 3 œufs. Ajoutez 40 g de beurre fondu et fouettez énergiquement. Faites cuire comme des crêpes à la poêle anti-adhésive légèrement beurrée (il faut obtenir un pancake de 10 cm de diamètre). Il ne reste plus qu'à décorer joliment de fruits découpés.



© ISTOCKPHOTO

SANS
résidus de
PESTICIDES*

© 2022 Blédina SA. Tous droits réservés. 10000001



Engagés pour une alimentation naturelle

On en fait tout un plat !

Nourrir les bébés est une grande responsabilité.

Celle de leur offrir une alimentation naturelle et de qualité, qui respecte la terre qui les nourrit.

Chez Blédina, nous sommes ainsi engagés aux côtés de nos producteurs pour que chaque recette soit naturellement bonne pour les bébés.

Nos recettes Idées de Maman sont garanties sans résidus de pesticides* et sont cuisinées à Brive-la-Gaillarde, à partir d'ingrédients cultivés spécialement pour les bébés, selon des normes très strictes et des méthodes agricoles responsables.

Rien que du bon, tout naturellement.



Ce bol contient aussi :



#BlédinaNature

*Taux inférieurs à 0,000001%, comme dans tous les aliments pour bébés et conformément aux règles strictes de l'alimentation infantile.
Plus de détails sur bledinanature.com

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant. www.mangerbouger.fr

1



Ray-Ban TENDANCE

Ces solaires Ray-Ban, avec leurs verres de forme ronde et de teinte blue/violet dégradé miroir, s'inscrivent dans les dernières tendances pour un look audacieux et unique!
> *Optic 2000, tél 05 96 55 98 30, Imm Hexagone, ZI Champigny, 97224 Ducos*

Disponibles en 7 couleurs.

2



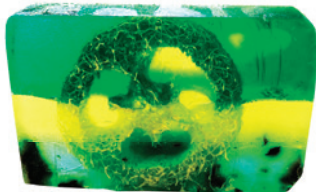
Audéo B-R ENTENDRE EN TOUTE LIBERTÉ

Fourni avec son chargeur, Audéo B-R de Phonak est la première aide auditive à charge ultra-rapide sans détérioration de la batterie (lithium-ion, garantie 4 ans). Idéal pour tous vos déplacements, il possède une autonomie de 24 h en continu.

> *Audition Conseil, Schaelcher, tél 05 96 71 61 71 ; Le Marin, tél 05 96 51 33 29 ; Sainte-Marie, Ccial Lassalle, La Kasavie, tél 05 96 71 61 71*

Résiste à l'eau et à la poussière.

3



Brasil TOUT PROPRE !

Brasil, de la Savonnerie antillaise, est un délicat savon moulé et fabriqué de manière artisanale, parfumé à l'*Aloe vera*, à la menthe, à l'huile essentielle de citronnelle... La Savonnerie antillaise est l'héritière du savoir-faire des anciens et de leurs riméd razié an tan lontan.
> *Pharmacies ; Village de la Poterie, Trois Îlets, tél 05 96 96 50 33*

Aux plantes locales pour une hygiène parfaite.

4



Atelier du faubourg RAFFINEMENT

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

Très agréable à porter grâce à son poids plume.

5



Berberine L'ALLIÉ MINCEUR NATUREL

La berbérine (racine) est utilisée traditionnellement en médecines chinoise et ayurvédique pour ses nombreuses vertus (perte de poids, cœur, cholestérol, triglycérides, systèmes digestif et immunitaire). Mais aussi dans la régulation de la glycémie (diabète type 2).
> *Points de vente conseils*

1 capsule par jour. Cure de 60 jours.

6



Ray-Ban LES LUNETTES DES AVENTURIÈRES

Au bureau comme sur le terrain, ce modèle mixte Ray-Ban fera de vous une pionnière. Cette paire de lunettes reprend en effet la forme vintage de la mythique Aviateur propre aux audacieux en mettant en avant un matériau fin et robuste.
> *Lynx Optique*

Disponible en trois couleurs : argent, or et marron.

bien-être



Gluten free

On connaissait le pain sans gluten, les pâtes sans gluten, le chocolat... Désormais, il existe aussi des cosmétiques dépourvus de gluten, adaptés aux personnes sensibles ou intolérantes à cette protéine végétale. Luxe ou nécessité ?

Debout !

5 conseils pour bien se réveiller

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'ostéopathe, 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 "pilote 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.

Au bout de combien de temps perçoit-on un mieux-être ?

Cela varie en fonction de chacun. Pour quelques personnes, cela peut être quasiment immédiat, surtout si elles sont déjà dans une démarche de développement personnel ou si elles pratiquent une discipline comme le yoga ou la méditation. Sinon, les délais peuvent varier d'1 à 3 semaines. Il s'agit là d'une démarche qui concerne toute notre vie. Il s'agit d'un art de vivre qui implique la culture du respect de soi et de ses biorhythmes.

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 Couper la sonnerie

Peut-être faites-vous partie de ces personnes qui doivent quitter leur lit pour aller éteindre la sonnerie du réveil. Dans ce cas, faites-le sans précipitation et revenez vous allonger. Vous avez aussi la possibilité de mettre votre réveil à sonner quelques minutes plus tôt, pour vous accorder ce précieux temps d'attention à l'aube intime de l'être. Avec l'expérience, vous constaterez que vous allez commencer à vous éveiller avant que le réveil ne sonne. Bien sûr, il sera aussi très profitable, chaque fois que vous le pourrez, de couper la sonnerie avant de vous endormir. Cela est bien sûr plus facile le week-end et pendant les vacances mais, avec la pratique, il se peut aussi que vous n'ayez même plus besoin de

réglé votre réveil, car votre horloge interne se mettra d'elle-même en place. C'est une question d'entraînement ! Dans les faits, la sonnerie classique est une agression pour notre organisme et ses rythmes profonds. Notre corps est capable de s'adapter, de se sur-adapter. C'est effectivement ce qu'il fait. Mais à quel prix !



5 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 autopercussions. 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.

RETROUVEZ VOTRE SILHOUETTE...

DURABLEMENT

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

CMED : 1^{er} centre de lipocryolyse par froid modéré de Martinique.

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

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

LES AVANTAGES :

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

6 ZONES de traitement LIPOCRYO à **260€** 1200€

8 ZONES de traitement LIPOCRYO à **360€** 1600€

10 ZONES de traitement LIPOCRYO à **460€** 2000€

Offres limitées, valables UNIQUEMENT EN SEPTEMBRE, voir conditions dans votre CMED.

[SANS OPÉRATION, SANS DOULEUR]

Avant

Après

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

2 ZONES OFFERTES
pour les RDV pris par mail !

Faites vos réservations par mail dès maintenant pour vos rendez-vous du mois de septembre !

cmedmartinique@gmail.com

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

www.lipocontrast.fr - www.lipocryo.com

J'élimine !

Ma cure détox de la rentrée !

PAR CÉLINE GUILLAUME

Autrefois appelée "purge", la cure drainante et dépurative de la rentrée détoxifie l'organisme.

"Certaines tisanes de plantes créoles jouent un rôle essentiel dans le drainage de l'organisme en stimulant les émonctoires, ces organes chargés d'évacuer nos déchets", indique Jean-Louis Longuefosse, docteur en pharmacie. "L'orthosiphon pour les reins, le Cassia alata pour le drainage digestif, le plantain pour la peau et les poumons, le sureau pour le drainage rénal et cutané et la graine-en-bas-feuille pour le foie." Ces cinq plantes combinées dans un programme dépuratif permettent à l'organisme de se débarrasser en douceur des déchets et des toxines accumulés durant les vacances. Ils sont responsables de l'engrassement du métabolisme, engendrant un état de fatigue générale.

...



© ISTOCKPHOTO

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le dartrier
soigne les dartres, ces plaques sèches qui se forment sur la peau et causées par un champignon. D'où le nom donné à la plante.



L'orthosiphon
(*Orthosiphon stamineus*)
Appelé *babin chat* en créole, l'orthosiphon "renforce le rein dans sa capacité de détoxification rénale. Cette plante accélère le débit urinaire", ajoute le Dr Jean-Louis Longuefosse. L'orthosiphon ne présente pas de contre-indications absolues, mais des précautions d'emploi en cas de maladie du cœur ou des reins, pour la femme enceinte ou allaitante, les enfants et les adolescents.

Le plantain
(*Plantago major*)

Le plantain est l'une des plantes médicinales les plus employées au monde ! "Un draineur remarquable, capable de remettre de l'ordre dans les émonctoires engorgés, notamment au niveau cutané et pulmonaire", explique le pharmacien. Les mucilages, présents dans les graines, sont d'excellents agents de restauration du système digestif. Il n'existe aucune contre-indication connue, mais à haute dose, le plantain peut avoir des effets laxatifs et hypotenseurs. De plus, certaines personnes pourraient présenter des réactions allergiques.



Le dartrier
(*Cassia alata*)
La tradition populaire disait que cette plante dépurative "nettoyait le sang". En réalité, les feuilles du *Cassia alata*, d'artier ou *datyé*, contiennent des composés laxatifs qui drainent les intestins. "En revanche, il est déconseillé d'utiliser cette plante de façon prolongée par voie interne. Son utilisation régulière peut provoquer une irritation intestinale. Aussi, buvez votre infusion à distance de toute prise de médicaments car le *Cassia alata* peut en diminuer l'absorption", recommande Jean-Louis Longuefosse.



Le sureau
(*Sambucus canadensis*)
Les fleurs de sureau (de préférence fraîches) ont des propriétés "diurétiques et sudorifiques", précise le Dr Jean-Louis Longuefosse. Elles favorisent la transpiration et la sécrétion des urines. Attention, le sureau est déconseillé aux femmes enceintes et aux jeunes enfants. Pour tous, il peut déclencher des troubles intestinaux passagers. Et, en cas de prise d'immunosuppresseurs, demandez conseil à votre médecin quant aux risques d'interactions avec le sureau.





Graine-en-bas-feuille

(*Phyllanthus amarus*)

"Qu'elles soient vertes ou blanches, les graines-en-bas-feuilles ont de remarquables propriétés protectrices du foie et de stimulation rénale." Cependant, cette plante ne doit pas être utilisée chez la femme enceinte.



Ma cure maison

Ingrédients

- 1 poignée de feuilles d'orthosiphon
- 1 poignée de feuilles de Cassia alata
- 1 poignée de feuilles de plantain
- 1 poignée de fleurs de sureau
- 1 poignée des parties aériennes de graine-en-bas-feuille

Préparation

Laissez infuser ces ingrédients 10 min dans 1 l d'eau. Filtrez et buvez trois à quatre tasses par jour, pendant 1 semaine au minimum. "Il est possible de préparer une infusion avec une seule plante, mais l'action combinée et synergique des plantes sur les différents organes garantit une plus grande efficacité !", précise le Dr Jean-Louis Longuefosse.

FABRICATION ARTISANALE ET LOCALE



des Savons à Croquer

Héritière de la tradition des grandes savonneries, du savoir-faire des anciens et de leurs rimèd razié an tan lontan, la Savonnerie antillaise a confectionné pour vous de délicats savons, amoureuxment parfumés aux plantes locales. Fabriqués à la main, ils ajoutent à votre beauté une hygiène parfaite.

MORINGA MINCEUR

BRÛLEUR DE GRAISSE

Cassia Alata

EFFICACE CONTRE LES TACHES BRUNES

GAMME DE SAVONS RIMED DISPONIBLE EN PHARMACIES

Village de la Poterie - LES TROIS-ÎLETS
Boutique ouverte 7/7 jours de 9h30 à 18h30
lasavonnerieantillaise@yahoo.com
Tél : 0596965033 - 0696064061 - [f lasavonnerieantillaise](https://www.facebook.com/lasavonnerieantillaise)

Nouveau ! Boutique en ligne
WWW.LASAVONNERIEANTILLAISE.COM

Livraison GRATUITE à partir de 70 € d'achat*

*Pour la Martinique et la Guadeloupe uniquement.

Question incisive

Brosse à dents : électrique ou manuelle ?

PAR FRÉDÉRIQUE DENIS

Les brosses à dents électriques sont-elles plus efficaces que les traditionnelles ? Un match réalisé avec le Dr Patrick Denis, chirurgien-dentiste.



1 Le nettoyage

Électrique Manuelle

La brosse à dents électrique nettoierait mieux les dents et les gencives qu'une brosse manuelle. Une étude indépendante, publiée en juin 2014 par *The Cochrane Collaboration*, montre que la brosse à dents électrique réduit la plaque dentaire de 11 % entre 1 et 3 mois d'utilisation, et de 21 % pour plus de 3 mois. Elle permet donc de mieux protéger les dents des caries et d'éviter les gingivites.

2 La durée du brossage

Électrique Manuelle

Il est très important de respecter un temps minimum de brossage pour un nettoyage optimal. 2 à 3 min environ. C'est plus facile à respecter avec les brosses électriques équipées d'un minuteur. Avec les brosses manuelles, on a tendance à ne pas se brosser les dents assez longtemps.

3 L'effort de brossage

Électrique Manuelle

Il vous faudra plus d'effort avec une brosse manuelle qu'avec une brosse électrique. La brosse électrique convient d'ailleurs bien aux enfants. C'est plus ludique pour apprendre l'hygiène dentaire ! Elle est aussi plus facile d'utilisation pour les personnes dont la mobilité du haut du corps est réduite (à cause d'une maladie, d'un handicap...) ou pour les personnes âgées.

4 Le budget

Électrique Manuelle

Si vous voulez faire des économies, la brosse manuelle est bien sûr moins chère qu'une brosse électrique !

5 L'aspect écologique

Électrique Manuelle

La brosse électrique utilise l'électricité et, par conséquent, comprend une batterie ou fonctionne avec des piles que l'on va jeter et remplacer... Elle est de ce fait moins respectueuse de la nature qu'une brosse manuelle !

6 Le transport

Électrique Manuelle

La brosse manuelle ne nécessite pas de piles ou de chargeur. Elle est plus légère, bien plus facile à transporter, à ranger dans son sac à main. On peut donc l'utiliser plus facilement lorsqu'on n'est pas chez soi, en vacances ou au travail, par exemple.

7 La durée de vie

Électrique Manuelle

La brosse (tête) de la brosse à dents électrique ou la brosse manuelle se change tous les 3 mois, voire plus souvent si les poils sont usés, écartés.



LE MATCH



Résultat : 4 partout !

C'est à vous de choisir entre les deux en fonction de votre mode de vie ! Si vous privilégiez l'efficacité du brossage, nous vous conseillons la brosse électrique. Et si vous êtes plutôt écolo, n'êtes pas souvent à la maison et souhaitez faire des économies, choisissez la manuelle. Certains font le choix malin des deux : la brosse électrique à la maison et la brosse manuelle en voyage ou au bureau... Mais rappelez-vous que le plus important est la méthode et le temps de brossage !

...

© ISTOCKPHOTO



Bien choisir sa brosse à dents

Pour l'électrique comme pour la manuelle, choisissez une taille de brosse ou brosselette adaptée à votre bouche. Plutôt petite afin d'accéder à toutes les parties des dents. Optez plutôt pour des poils souples. Pour la brosse électrique, deux types existent. Celle aux mouvements oscillo-rotatifs (qui effectuent des mouvements de rotation) ou celle à vibrations soniques. La première est souvent plus petite et ronde, et la seconde plus longue. Préférez une brosse à dents rechargeable sur secteur, plus écolo que les piles. Et veillez à ce que les brosselettes soient changeables.

Brossage : la bonne méthode !

Pour la brosse à dents manuelle comme pour l'électrique, le plus important est la méthode de brossage. Toujours brosser du rouge (des gencives) vers le blanc (les dents) en commençant par la face interne, puis la face externe des dents et finir par les surfaces occlusales, sans oublier les dents du fond ! Il ne faut pas appuyer trop fort. Cela risque d'abîmer vos gencives ou de créer des déchaussements. Avec la brosse électrique, le brossage est plus facile et permet d'accéder aux endroits les plus difficiles de la bouche. Laissez-lui faire son travail de brossage mais assurez-vous que votre mouvement va de la gencive vers la dent et sans trop appuyer ! Si vous n'êtes pas sûr de vous ou si vous avez les gencives sensibles, choisissez une brosse qui contient des capteurs de pression afin d'arrêter le brossage si vous appuyez trop fort. De plus, on recommande de se laver les dents deux fois par jour minimum.

© ISTOCKPHOTO

Oral-B
SMART
 SERIES 4000
 GUIDE RAPIDE



**UNE SENSATION DE BROSSAGE
 EXCEPTIONNELLE AVEC LA BROSSE À DENTS
 ÉLECTRIQUE ORAL-B PRO**

Devenez Expert



LA MARQUE DE BROSSES À DENTS
 LA PLUS UTILISÉE PAR LES DENTISTES SUR MÔCHES DANS LE MONDE



UN NETTOYAGE SUPÉRIEUR*, DES DENTS PLUS BLANCHES
 ET DES GENCIVES EN BONNE SANTÉ**



**UNE SENSATION DE PROPRETÉ
 EXTRAORDINAIRE**

Avec une technologie combinant
 Oscillations, Rotations et Pulsations



**DOUX
 POUR LES GENCIVES**



**NOS MAUVAISES HABITUDES
 PEUVENT ÊTRE AMÉLIORÉES...**



TÊTE DE BROSSE RECTANGULAIRE

La tête de brosse rectangulaire d'une brosse à dents manuelle classique permet difficilement d'atteindre toutes les dents



TEMPS DE BROSSAGE INSUFFISANT

En moyenne, nous effectuons un brossage de moins d'une minute au lieu des 2 minutes recommandées



TROP DE PRESSION

Nous appuyons jusqu'à 2x trop fort avec une brosse à dents manuelle

**...DEVENEZ EXPERT
 AVEC ORAL-B SMART**

UN NETTOYAGE SUPÉRIEUR* AVEC UNE BROSSETTE RONDE

La brosette ronde Oral-B inspirée des dentistes entoure chaque dent pour un nettoyage supérieur pour éliminer jusqu'à 100% de plaque dentaire en plus*



COACHING AVEC LE MINUTEUR INTÉGRÉ

Aide à respecter la durée de brossage recommandée de 2 minutes



GENCIVES EN BONNE SANTÉ AVEC LE CAPTEUR DE PRESSION

Vous alerte si vous appuyez trop fort



CHOISISSEZ GENIUS. LE MEILLEUR D'ORAL-B

AUTONOMIE



Jusqu'à 12 jours de brossage avec une charge complète

DÉTECTEUR DE POSITION



Vous guide en temps réel pour ne pas manquer de zone

ÉTUI DE VOYAGE CHARGEUR



Pour charger à la fois votre smartphone et votre brosse à dents

PERSONNALISATION ET COACHING



Personnalisez votre brosse à dents avec un choix de 12 couleurs sur le SmartRing



**TANGLE
TEEZER**

LA brosse
qui démêle
tous les nœuds !

MODÈLE COMPACT STYLER

MODÈLE ORIGINAL

MODÈLE MAGIC FLOWERPOT

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

EN PHARMACIE



Rejoignez-nous sur
Tangle Teezer Antilles



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

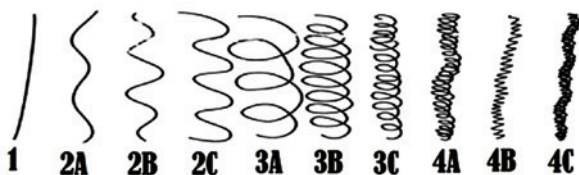
Jolies frisettes

Vos boucles vont adorer !

PAR CELINE GUILLAUME

Des boucles définies, brillantes, rebondies ? Le rêve devient réalité grâce aux précieux conseils de Johana Morvan, experte en cheveux naturels.

1 Je définis mon type de boucles



Type 1 : concerne les cheveux raides.

Type 2 : présente des ondulations en forme de S allongé. Les cheveux restent "proches du visage". Le 2a est fin et malléable, le 2b moins facile à styliser avec une tendance à friser. Le type 2c est un cheveu ondulé et plus épais, avec des boucles apparentes.

Type 3 : comporte des boucles en spirales, bien définies lorsque les cheveux sont humides. Le type 3a a une forme de grosse boucle, le 3b de tire-bouchon. Le type 3c aussi, mais en beaucoup plus serré. Ce dernier peut parfois s'apparenter à des cheveux crépus ou très frisés.

Type 4 : concerne les cheveux crépus ou très frisés, avec des boucles en S ou en Z, souvent épais et fragiles. C'est un type de cheveu qui peut rétrécir jusqu'à 75 % de sa longueur (c'est ce qu'on appelle le *shrinkage*). Les boucles en S, très serrées comme des petits ressorts, correspondent plus au type 4a, tandis que les boucles en Z font plutôt référence aux types 4b (effet nuage de coton lorsque les cheveux sont démêlés) et 4c. Ce dernier sera souvent fin et sec.

2 J'hydrate et je nourris

Quel que soit votre type de boucles, le maître-mot c'est l'hy-dra-ta-tion ! Bien boire, mais aussi se ruer sur les shampoings et les soins hydratants. "Scrutez les étiquettes des produits et privilégiez ceux à base d'eau", précise Johana Morvan, experte en cheveux naturels. La routine consistera à faire un shampoing et un soin chaque semaine, et un bain d'huile une fois par mois, afin de bien nourrir les cheveux. Brillance garantie !



3 J'utilise le bon produit coiffant

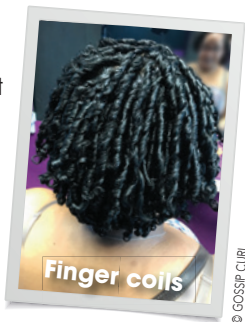
Celui qui va définir les boucles en fonction de la texture du cheveu. Les cheveux ondulés à bouclés (types 2 à 3) adopteront la mousse coiffante, les types 4a et 4b la crème, et les cheveux 4c le gel. "Attention, prenez soin d'utiliser des produits sans alcool, sans parfum, sans sulfates, sans paraben et sans huiles minérales, nocifs pour vos boucles", met en garde Johana Morvan. Idem pour le sérum (sans silicone) que l'on appliquera tous les matins pour illuminer ses boucles.

4 J'apprends la technique wash and go

Après le shampoing et le soin, enduisez vos cheveux mouillés de mousse, de crème ou de gel mèche par mèche. Lissez minutieusement la mèche et relâchez. Passez à une autre mèche. Cette technique dessine la boucle, à condition d'avoir un peu de temps devant soi... La version *finger coils* consiste à tourner le doigt autour de



la mèche, pour un effet "boucles anglaises". Idéal pour les cheveux très crépus (4c). Pour ces deux techniques, les boucles tiendront une semaine à condition de ne jamais les défaire, même pendant la nuit. "Dormez avec un foulard en satin. C'est impératif pour préserver vos boucles", recommande Johana Morvan. En effet, attacher ses cheveux évite de se réveiller avec une tignasse emmêlée. Et le satin lutte contre les frisottis indésirables. Mais pas n'importe comment : un chignon haut sur la tête, réalisé avec un chouchou très lâche (pas d'élastique) afin qu'il n'y ait pas de tensions. Attachez le foulard haut sur la tête, afin de ne pas avoir de nœud sur la nuque.



© COSSP CURL

5 ... ou le twist out



© COSSP CURL

Twist signifie vanille, twist out, vanille dénouée. "Une technique se réalisant avec des vanilles très serrées, sur cheveux humides et avec peu de produit coiffant. Laissez sécher puis dénouez. Afin de rendre les séparations invisibles, passez les mains sur

la crâne pour décoller les racines, ou passez un peigne afro, mais uniquement à la racine", recommande Johana Morvan. Plus les vanilles seront fines, plus les boucles seront définies. Et pensez à tracer la raie avant ! D'autres techniques existent comme les flexi rods, des bigoudis flexibles sur cheveux juste humidifiés. "À réserver plutôt pour les grands événements (mariage, etc.) et à réaliser de préférence en salon", conseille la professionnelle.

Arkopharma
LABORATOIRES

FORCAPIL[®]
HAIR ACTIV

Favorise la
croissance
du cheveu

Disponible en pharmacie et parapharmacie



- ① Favorise la CROISSANCE (Extrait de Roquette)
- ② Apporte RÉSISTANCE et FORCE (Prêle)
- ③ Stimule le BULBE capillaire (Extrait de Roquette)

CONVIENT AUSSI AUX FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES

Complément alimentaire

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

6 Je sèche au diffuseur

Pour un effet volume bouclé pour les cheveux de types 3 et 4. Après le shampoing et le produit coiffant, essorez les cheveux à l'aide d'une serviette en coton ou en microfibras, surtout s'ils sont longs, mais sans frotter (geste anti-boucles). Puis, à l'aide du diffuseur du sèche-cheveu, l'embout à picots ronds diffuse la chaleur sur une surface plus étendue. Séchez en sélectionnant la température la moins chaude, voire froide. Froissez doucement les cheveux à l'aide des doigts durant ce séchage. "Cette technique diffuse de l'air dans la boucle pour bien l'aérer et la rendre ainsi plus souple et plus rebondie", garantit Johana Morvan. Shampoing tous les 7 à 10 jours, méthode *no-poo* troquant le shampoing contre des méthodes naturelles comme le rhasoul, ou encore le *co-wash* (uniquement l'après-shampoing).



Le masque capillaire maison

Ingrédients

- 1 ou 2 bananes (selon la densité des cheveux)
- 1 feuille d'Aloe vera

Réalisation

Épluchez l'aloès et la banane. Mixez le tout afin d'obtenir une consistance assez visqueuse. Si la préparation est trop compacte, ajoutez de l'eau.

L'aloès hydrate et définit les boucles. La banane a aussi un pouvoir hydratant. Elle apporte douceur et protéines aux cheveux.

Natural Nefertiti,
bloggeuse capillaire

Le spray définisseur de boucles



Ingrédients

- 20 feuilles d'hibiscus (*Hibiscus rosa-sinensis*)
- Des feuilles séchées de groseille-pays (*Hibiscus sabdariffa*)
- Eau

Réalisation

Faites infuser les groseilles-pays dans de l'eau préalablement bouillie. Pendant que les feuilles infusent, lavez et broyez finement les feuilles d'hibiscus dans un saladier jusqu'à obtention d'un mucus (glue) provenant des feuilles. Filtrez afin de récupérer le gel. Remplissez un flacon (spray) pour moitié de gel d'hibiscus et pour moitié d'infusion de groseille pays.

L'hibiscus et la groseille-pays ont un fort pouvoir hydratant et définisseur de boucles. Cette préparation se conserve au maximum 10 j au réfrigérateur.

Natural Nefertiti,
bloggeuse capillaire

Astuce : les recettes peuvent être supplémentées en huiles essentielles, comme la cannelle ou la citronnelle-pays, à raison de 5 gouttes maximum pour 200 ml de produit.

Ouvert du
MAR AU VEN
DE 9H À 18H

SAMEDI
DÈS 8H



Gossip Curl



LE *Bar* A
BOUCLES

1^{ER} ESPACE SPECIALISTE
DU CHEVEU NATUREL
SOIN COIFFURE
VENTE DE PRODUITS

ACCOMPAGNEMENT
#BACKTONATURAL



0690 68 68 09
INFOS PRESTATIONS
MARTINIQUE

Like & follow

- POUR CONNAÎTRE NOS DATES -

Tout Type
DE CHEVEUX

**CRÉPUS
BOUCLÉS
FRISÉS**



*Gossip
Curl*



ICI, j'ai minci

Vite repartir du bon pied
pour la rentrée !

exceptionnellement
38€ le soin
minceur



Voir conditions en centre.



Votre objectif

- Perte de poids
- Remodelage
- Réduction de cellulite
- Raffermissment
- Bien-être

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



www.martinique-lelamentin.effea-minceur.com

SAUGELLA

À VOS CÔTÉS,
EN TOUTE
INTIMITÉ

VOTRE INTIMITÉ
PROTÉGÉE

SAUGELLA DERMOLIQUIDE

Aide à préserver l'équilibre intime au quotidien



SAUGELLA GIRL

Aide à prévenir et calmer les irritations vulvaires



SAUGELLA ANTISEPTIQUE NATUREL

Aide à soulager irritations et démangeaisons intimes



SAUGELLA POLIGYN

Aide à apaiser et à apporter confort aux muqueuses fragilisées



cotton touch
Voile 100% coton,
confort et protection



* Voir c'est croire - SAU1713APR - Avril 2017

Mylan
Seeing
is believing.

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.

“**L**es 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 à Saint-Barthélemy. 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

...



“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.”

...
soleil, sans protection suffisante, génèrent 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 aux Antilles. 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...

“À ma connaissance, aucune crème vendue dans le commerce n’est efficace pour faire disparaître les taches brunes. Seul un traitement dermatologique en a la capacité”, estime le Dr Jean-Michel Augé. *“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 pigmen-*

taires”, 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 Dermatologiques

Eucerin®

Eucerin® EVEN BRIGHTER

Unifie et illumine le teint



Une formule performante pour réguler la production de mélanine.



TACHES DE VIEILLESSE, TACHES CICATRICIELLES POST-ACNÉ, MASQUE DE GROSSESSE

- **Soin de Jour**
Prévient la formation de taches dues au soleil (SPF 30)
- **Soin de Nuit**
Stimule le processus de régénération cutanée
- **Sérum Concentré**
Éclaircit et atténue intensément les taches brunes

EN
PHARMACIE

contact@groupe-novadis.com

NOVADIS
DISTRIBUTEUR EXCLUSIF



Hé oui, les vacances sont finies. Il faut reprendre le rythme, retrouver la forme et se faire belle... de la tête aux pieds ! Anform vous a donc concocté une sélection spéciale rentrée pour votre plus grand plaisir.

Une rentrée de toute beauté !



Un visage resplendissant !

Normaderm Skin balance est un soin qui répond, pour la première fois, aux 2 plus importants désirs des peaux grasses : contrôler l'équilibre gras et maintenir la sensation de propreté durablement.

> **Pharmacies**

Peaux grasses, mixtes ou acnéiques.



WE ARE ALL METIS

WAVM

PARIS

HUILES VÉGÉTALES
BASES NEUTRES
EAUX FLORALES
ARGILES

*Des produits
100% naturels*



POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU
ET DE VOS CHEVEUX ET RÉALISER VOS RECETTES DIY*



www.waamcosmetics.com

Do It Yourself - fait maison

Distribué par



Les Parfumeurs Réunis

L'UNIVERS DES PROFESSIONNELS DE LA BEAUTÉ

DISPONIBLE EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES

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

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 tendances 2017.

En vogue

Nouveautés Beauté de la rentrée !

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

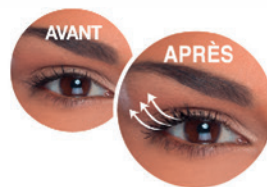
LISTE DES POINTS DE VENTE 0 800 001 795 Service & appel gratuits
info@vitry.com / www.vitry.com

*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

**Ginkor Frais**[®]

**Ginkor Spray**[®]

**Diffuseurs de fraîcheur
pour le bien-être
de vos jambes**

Diminuent
la sensation
de gonflement
des jambes
et des chevilles

En déplacement

Chez soi



**Demandez conseil
à votre pharmacien**

CGS - Ginkor - 17/06/007

Cosmétiques

www.ginkorgamme.fr

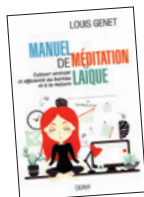
**LABORATOIRES
TONIPHARM**

Soft work

Méditer au travail

PAR MSR

Se reconnecter, relâcher la pression... la méditation a parfaitement sa place en entreprise où les sources de stress et d'agitation sont nombreuses. Voici quelques conseils pour y parvenir.



Manuel de méditation laïque, Louis Genet, éd. Dervy, 2017

Aux États-Unis, de nombreuses entreprises permettent à leurs employés de méditer au bureau. C'est le cas chez Google, où l'un des ingénieurs, originaire de Singapour, a mis au point un programme de méditation basé sur l'attention, la maîtrise de soi et la bienveillance. Bénéfiques pour les salariés : de meilleures prises de décisions et résolutions des problèmes, une amélioration des relations de travail et une diminution des tensions. Et pour l'entreprise, plus de performances et de rentabilité ! Alors patron, on s'y met ? Oui, mais comment ? Au travail, on ne dispose pas toujours d'un endroit calme ou d'une salle de repos. Rassurez-vous, avec un peu d'entraînement, on peut méditer en pleine conscience partout. D'autant qu'il y a de très nombreuses façons de le faire : assis, debout, immobile ou en marchant, les yeux ouverts ou fermés. La méthode consiste à focaliser son attention sur le corps, ou une partie

du corps, au moyen de techniques comme la visualisation, l'attention au souffle... Sans se couper totalement de son environnement sensoriel. On peut même faire des photocopies en conscience. En mettant dans chaque action (soulever le couvercle de la machine, placer les feuilles...) la totalité de sa conscience, en étant présent à ce que l'on fait, sans se laisser envahir par des pensées parasites. Les exercices peuvent aussi se pratiquer quelques minutes avant un rendez-vous client important, une réunion ou une présentation. On peut aussi prendre des pauses, de vraies pauses ! Il ne s'agit pas de faire autre chose, d'envoyer un SMS, de passer un coup de téléphone, de consulter ses mails ou d'aller sur Facebook (ce qui ne fait que fatiguer autrement votre cerveau) mais bien d'être en lien avec soi-même. Dans son dernier livre, Louis Genet, formé à la psychanalyse et aux pratiques méditatives, donne de nombreuses pistes. En voici quelques extraits.

1 Soignez votre posture



Dans la tradition classique, la position du lotus assure une stabilité idéale puisqu'elle permet d'avoir trois points d'appui, les deux genoux et les ischiions... En situation de travail, on s'inspirera de cette exigence de stabilité pour positionner son corps en prenant conscience de ses points d'appui :

- en position debout, on sera attentif aux pieds, aux parties des pieds en contact avec le sol, à l'extension des jambes, à la verticalité du dos et la position de la tête ;
- en position assise, ce seront les pieds, les fessiers, le dos et la tête qui retiendront l'attention.

La recherche de l'équilibre passe ensuite par la verticalité du corps : on dit que la colonne est érigée comme une série de pièces d'or, posées l'une sur l'autre. Pour vérifier la verticalité, on peut légèrement se balancer d'abord sur le plan sagittal, d'avant en arrière.

2 Écoutez votre souffle

La respiration est une des ancrés de la méditation. Outre l'observation du souffle naturel, il y a de nombreux moyens de s'en servir.

- Il est ainsi du comptage. Compter –ou décompter– ses respirations est utile pour évaluer sa capacité d'attention. Si l'on parvient par exemple à compter 5 expirations sans voir arriver de pensées parasites, on peut compter jusqu'à 11.
- Un autre moyen est d'imaginer le souffle comme une vague : l'inspiration est la vague qui monte et l'expiration la vague qui descend.



© ISTOCKPHOTO

3 Soulagez vos articulations

Les articulations –là où s’attachent les tendons– sont le lieu privilégié des douleurs : concentrer son attention sur le milieu du muscle atténue les tensions. On imagine un point d’acupuncture –ou un soleil brûlant– au milieu du muscle pour focaliser l’attention sur cet endroit, c’est-à-dire sur le milieu du segment de membre.



4 Souriez !

Le sourire s’obtient non seulement en relevant légèrement la commissure des lèvres et en détendant le front mais surtout par la relaxation des points au centre des tempes. Ensuite, pour imiter le sourire du bébé qui entend sa mère venir vers lui, un léger relèvement des points situés sur la base externe des orbites des yeux signe le sourire du regard car l’on sourit plus avec les yeux qu’avec la bouche.

5 Déliez la langue

La prise de conscience au niveau de la mâchoire est importante : beaucoup d’émotions se concentrent à cet endroit. Lors de colères ou de frustrations, la langue vient se mettre à l’avant, comme une langue de vipère. La langue vers le bas est le signe de la colère. Le fait de positionner la langue dans le creux supérieur du palais –au centre de la mâchoire– désamorce les émotions négatives et crée un circuit énergétique vers le sommet.

6 Marchez !

Il n’est pas nécessaire de s’asseoir pour méditer. Certes, le mental peut plus facilement être calmé lorsque le corps est immobile mais le bouddha lui-même commençait sa journée par une marche méditative... On peut méditer en allant chercher un dossier, en montant un étage, en faisant une course ou en prenant son bus : c’est l’intention qui compte.

Quelques recommandations pour y parvenir

- Synchroniser le souffle et les pas : selon la vitesse de la marche, au début, on fait un ou deux pas sur chaque séquence de respiration (inspir, expir et un arrêt poumons vides, voire un arrêt poumons pleins) pour augmenter progressivement, selon le calme de la respiration, de trois à quatre pas sur chaque séance.
- Compter les pas : le comptage des pas peut paraître scolaire mais le mental est comme un enfant : si on ne lui donne pas un cadre, il risque de devenir anxieux. Le fait de compter le calme : il sait ce qu’il doit faire.



VOUS DORMEZ MAL ?

ET SI C'ÉTAIT LE STRESS !

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

L'homéopathie pour soulager les symptômes de notre stress.

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

Sédatif PC pour retrouver notre équilibre.

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



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

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

MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE

Vendu en pharmacie, sans ordonnance.

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

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



www.boiron.fr

Vos paupières sont lourdes...

Retrouver confiance en soi grâce à l'hypnose

PAR THOMAS THURAR

Prendre la parole en public, mener à bien ses projets, draguer... autant de situations qui demandent de la confiance en soi. Il est possible de faire appel à l'hypnose pour la renforcer.

Selon la psychologue et psychothérapeute Halima Benkorba, *"la confiance en soi, c'est la conscience des ressources dont on dispose et dans laquelle on puise une certaine assurance"*. On ne naît pas en ayant une grande confiance en soi. Elle se construit dans l'enfance, l'adolescence et aussi dans le milieu familial et social. Il y a une différence entre la confiance en soi et l'estime de soi. *"L'estime de soi est un sentiment permanent. C'est une sorte de conscience qu'on a ou pas de sa propre valeur par rapport au regard de l'autre ou face à une situation. Est-ce que je suis assez beau, assez grand ou intelligent ?"* Selon la psychologue, très peu de personnes ont une réelle confiance

en elles. Ce problème est donc assez fréquent et peut être traité par l'hypnose thérapeutique. Cette prise en charge fait partie de ce qu'on appelle les thérapies brèves, c'est-à-dire qu'on peut obtenir des résultats en quelques semaines. L'hypnose thérapeutique aide le patient à se plonger dans un état de conscience modifiée. L'objectif du praticien est de parler à son inconscient. Pour la thérapeute Céline Louisy-Louis, *"l'hypnose, c'est un relâchement profond et simultané du mental et du corps. Cet état permet au thérapeute de mettre le conscient du patient de côté (c'est ce qu'on appelle le facteur critique) pour accéder à son inconscient... Il utilise l'imagerie mentale"*. Mais avant toute chose, le thérapeute

cherche à mieux connaître le cadre familial, l'éducation, les croyances du patient pour s'adapter au mieux. *"La personne est amenée, à travers des scénarios, à des suggestions de situations futures dans lesquelles va pouvoir s'exprimer sa confiance... Le but est de ramener la personne dans le passé, dans un contexte où elle ne se sentait pas bien et de la projeter dans le futur pour lui permettre de revivre les mêmes expériences, avec cette fois-ci, une plus grande confiance en elle."*

THÉRAPIE BRÈVE

Pendant l'état de transe hypnotique, le patient a la possibilité de faire des tests, de réaliser ses objectifs avant de pouvoir le reproduire dans la vraie vie. C'est ce qu'on appelle la futurisation. Les séances d'hypnose thérapeutique durent entre quelques semaines et plusieurs mois, ce qui est court comparé à une psychanalyse qui peut durer plusieurs années. Car il ne s'agit

pas de déterrer le passé. Pour Halima Benkorba, psychologue, cette technique permet de travailler une problématique particulière. Dans son cabinet, elle propose cette méthode aux patients qu'elle suit depuis plusieurs séances. *"Il faut qu'on se connaisse d'abord. Il faut qu'ils aient confiance en moi de manière à pouvoir lâcher-prise dans cet espace-là."* D'autant que l'hypnose s'adapte à tous les publics, dès l'âge de 5 ans. Certains thérapeutes avouent cependant refuser la prise en charge de certains patients. En effet, l'hypnose thérapeutique nécessite obligatoirement l'adhésion du patient. C'est un travail à deux. Le thérapeute aide la personne à utiliser les ressources présentes en elle pour mieux les exploiter et atteindre ses objectifs personnels. Dans les scénarios mentaux mis en place, le patient est amené à prendre des décisions ou encore agir. Sans sa bonne volonté, les efforts sont vains.

"Je n'ai plus peur de chanter"

Jeanne a 70 ans. Après de récentes épreuves dans sa vie, elle a décidé de tester l'hypnose. Cette ancienne aide-soignante est en surcharge pondérale et avoue avoir traversé la vie en manquant de confiance en elle. Conseillée par une connaissance, elle a pris rendez-vous. *"J'avais une appréhension. J'ai vu des émissions à la télévision où on disait que tout le monde n'était pas réceptif."* Quelques séances plus tard, les résultats sont là : *"Je me sens bien. Je n'ai pas peur de chanter. J'ai confiance en l'avenir... Quand je sors d'une séance, je suis apaisée. Les gens ne me reconnaissent pas. Si j'avais connu cela plus tôt, je l'aurais fait depuis longtemps !"*


Brico déco

Laissez parler les petits papiers



PAR BARBARA KELLER

Le papier est fabriqué à partir d'arbres coupés. Pour préserver nos ressources, il ne faut pas le gaspiller ! Récupérez chutes de papiers et de cartons et transformez-les en objets originaux qui donneront une touche décorative à vos intérieurs.



Envolée de papillons



- Récupérez des chutes de papier cadeau, papier journal, vieux dessins d'école de vos enfants...

- Téléchargez des formes de papillons sur internet et imprimez-les en trois tailles différentes.

- Reportez vos formes sur les différents papiers et découpez-les.

- Procédez par paires. Assemblez les paires harmonieusement et collez-les entre elles au niveau du corps du papillon afin de

laisser les ailes libres. Puis, pliez les ailes vers l'avant. Cette opération donne du relief à vos papillons.

- Pour un joli rendu mural, découpez au moins 40 formes pour obtenir 20 papillons.
- Pour un effet design, confectionnez une envolée de papillons dans une seule teinte (par exemple du noir) et avec une seule épaisseur de papier.
- Placez vos papillons sur un mur à l'aide de papier collant double face et laissez vos papillons voler poétiquement...





Frise murale

Combien de rouleaux de papier toilette et d'es-sue-tout une famille jette-t-elle chaque année ? Ce petit objet du quotidien peut pourtant faire des merveilles.



- Récupérez une vingtaine de rouleaux.
- Aplatissez-les et coupez des lanières de 1 à 1,5 cm d'épaisseur, soit cinq à six lanières par rouleau.
- Débutez en collant quatre lanières pour former une croix. Puis, ajoutez des lanières au fur et à mesure dans les interstices. Vous obtenez rapidement une forme circulaire dentelée, légère et aérée.
- Arrêtez-vous lorsque la taille vous convient. Puis, teintez votre forme au spray dans la couleur de votre choix. Vous pouvez aussi opter pour une forme plus longiligne de type guirlande. Cette réalisation est très facile et donne rapidement un joli effet pour habiller une porte ou un pan de mur !



Lanterne asiatique

Vous avez un lampion en papier uni que vous trouvez un peu fade ? Redonnez-lui une seconde vie avec des boîtes à œufs en carton !



- Découpez les alvéoles du carton. Puis, dans chaque alvéole, découpez trois à cinq pétales allongés ou arrondis. Embôîtez trois épaisseurs de pétales. Si vous avez des cartons d'œufs de couleurs différentes, vous pouvez alterner les couleurs et couper des pétales plus courts pour la partie centrale de la fleur.



- Confectionnez une douzaine de petites fleurs (c'est-à-dire au moins 36 alvéoles).



- Coloriez l'extrémité des pétales pour ajouter une autre touche de couleur. Percez-les au centre et glissez-y une attache parisienne. Puis, fixez-les sur votre lampion en réalisant un motif. Une guirlande, un pourtour, un cœur, une spirale...
- Suspendez votre lampion autour d'une ampoule et appréciez la douceur lumineuse qu'il diffuse.



Bouquet printanier

Réalisez un bouquet de fleurs en papier. Simple, économique et durable !



- Récupérez des caissettes en papier (petits papiers ondulés pour *muffins* ou *cupcakes*) pour confectionner un joli bouquet ou une fleur unique pour soliflore.

- Pour la tige, coupez du fil de fer épais de couleur verte et de la hauteur de votre vase. Si le fil est fin, doublez-le.

- Percez le centre de trois petites caissettes en papier de même motif et enfillez-les sur le fil de fer que vous recourbez à son extrémité pour faire le cœur de la fleur et bloquer les pétales.



- Froncez la base des pétales pour donner l'effet d'une fleur.

- Percez ensuite deux caissettes plus grandes et enfillez-les sous les plus petites. Froncez la base puis fixez-la en l'entourant avec le fil de fer de la tige.

- Il ne vous reste plus qu'à placer vos fleurs dans un joli vase. Vous pouvez les parfumer artificiellement avec une brume d'intérieur et les asperger de paillettes en spray.



1



Arkovital Pur Énergie DE L'ÉNERGIE À L'ÉTAT PUR !

Arkovital Pur Énergie des laboratoires Arkopharma est la première association de 9 vitamines et 5 minéraux exclusivement issus de fruits et plantes, sans ingrédients chimiques, sans ajout de vitamines artificielles dont l'assimilation par l'organisme est optimisée.

Une nouvelle sensation de vitalité !

> Pharmacies

En cas de surmenage, fatigue, reprise du sport...

2



Celluligel 3X AFFINEZ VOTRE SILHOUETTE !

Soin amincissant à base de caféine et hautement concentré en extraits végétaux, Celluligel 3X de Phytostatine contribue à réduire les graisses localisées tout en aidant à diminuer l'effet peau d'orange et à raffermir les tissus. Votre silhouette reste svelte et tonique !

> Pharmacies

Gel frais, agréable à utiliser et facile à appliquer !

3



Ovamine TOUJOURS FAIM ?

En agissant sur les déséquilibres nutritionnels, le grignotage et les pulsions alimentaires, Ovamine vous aide à retrouver une alimentation variée et adaptée à vos besoins nutritionnels, sans privation ni frustration.

Pour une perte de poids saine, simple et durable !

> Pharmacies

1 stick avant ou après chacun des 3 repas.

4



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.

5



Melissa LES APÉROS SONT FOUS !

Mélange exotique, mélange 3 fruits secs, (oligo-éléments et protéines végétales), amandes (fibres), raisins secs (glucose et magnésium)...

Melissa met le feu à vos apéros !

> Rayon apéritif

Les fruits secs sont bons pour la santé !

6



Olivie Plus 30x LE PLEIN DE BON GRAS

Olivie Plus 30x est une huile d'olive extra-vierge naturellement riche en polyphénols et en acides gras mono-insaturés, ce qui réduit le niveau d'oxydation du cholestérol LDL, et contribue à protéger nos artères.

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

Certifié bio : les oliviers sont cultivés sur un terrain exempt de pollution. Également en gélules.

nutrition



Un café à votre santé ?

Les consommateurs d'environ trois tasses de café par jour, y compris décaféiné, jouiraient d'une plus longue espérance de vie que ceux qui n'en boivent pas. C'est ce que révèle une étude européenne qui a analysé les données de 520 000 hommes et femmes de plus de 35 ans, suivis par l'enquête européenne sur le cancer et la nutrition (Epic) pendant 16 ans.

Black is beautiful

La black food, c'est tendance !

PAR MSR

Classe, sobre et élégante, la *black food* remplace la *pink food* ! Des aliments noirs, originaux, riches en anti-oxydants, pour le plus grand bonheur de nos papilles !

Les aliments noirs donnent une nouvelle allure à nos assiettes. Même les grands chefs s'y mettent avec des *feijoadas* aux haricots noirs, une paella de riz noir au safran ou une panna cotta au sésame noir, sans oublier la célèbre meringue noire du chef Alexandre Gauthier.

GOÛT ATYPIQUE

Si le caviar, la truffe ou les olives noires sont des mets connus, les autres aliments noirs le sont moins. Riz, sésame, haricots, quinoa, len-


tilles, pois chiches, soja... Tous ces produits existent au naturel dans une élégante version noire. Dans l'assiette, ils ont souvent un goût plus prononcé. Ainsi, le riz noir a un léger arrière-goût de noisette. Les lentilles noires du Canada, surnommées "caviar végétal", possèdent un goût unique, proche de la noisette et de la châtaigne. Les graines de sésame noir sont beaucoup plus aromatiques que leurs cousines blondes. Elles sont idéalement cuisinées dans les pains, pâtisseries ou saupoudrées sur les salades et les viandes. Aussi, l'ail noir consommé au Japon, fond dans la bouche, révélant de fines saveurs de réglisse et de vinaigre balsamique. Cet ail noir est obtenu en laissant fermenter pendant 1 mois un bulbe frais dans une pièce humide et chauffée. Ce processus lui confère une plus grande concentration d'anti-oxydants et de phosphore.

ENCRE DE SEICHE

De nombreux aliments peuvent aussi se parer de noir grâce à trois colorants naturels : l'encre de seiche, le charbon végétal et le sésame noir. Les pâtes sont colorées à l'encre de calmar ou de seiche pour obtenir une légère note iodée. La Coupe de France de burger 2017 a d'ailleurs été attribuée au Parisien Vincent Boccara pour son burger black au pain noirci au charbon végétal. La glace au charbon en est un autre exemple. Commercialisé sous forme de pâte

...






ou de poudre, le charbon végétal est un excellent détoxifiant qui favorise la digestion.

ALIMENT SANTÉ

Et c'est bien là le principal atout de la *black food*. En plus d'être chic, elle est bonne pour la santé ! La couleur noire des céréales prouve qu'elles sont complètes et donc plus intéressantes sur le plan nutritionnel que les raffinées (claires). Idéales pour le transit, elles sont riches en fibres et en nutriments (particulièrement en vitamines B et E). Le riz noir, lui, est riche en protéines, en fibres (5 g pour 100 g de riz noir, contre 1,4 g pour le riz blanc), en phosphore, en magnésium, en sélénium et en vitamine E. Quant au quinoa noir, il est beaucoup plus riche que sa version blanche en lithium, un minéral connu pour soigner les troubles de l'humeur. Ces céréales, fruits, légumes et légumineuses foncés doivent leur couleur à des pigments de la famille des anthocyanes, de puissants antioxydants qui aident à neutraliser les radicaux libres et interviennent dans un certain nombre de mécanismes moléculaires.



Anthocyane : un anti-cancer ?

Les anthocyanes sont des composants dérivés de plantes qui ont montré divers effets positifs sur la santé, lors d'études sur l'animal. Financée par l'Union européenne, l'initiative Athéna (Anthocyanin and polyphenol bioactives for health enhancement through nutritional advancement) visait à mesurer l'efficacité des anthocyanes alimentaires sur des maladies chroniques chez l'homme. Les chercheurs ont constaté que la consommation d'anthocyanes réduit le risque de maladies cardiaques. Ils ont découvert que les anthocyanes alimentaires peuvent également protéger contre l'effet nocif du traitement par radiothérapie du cancer du sein.

Source : www.cordis.europa.eu

Partageons le goût
de nos traditions



Le chou chou

Les bienfaits de la christophine



Fruit de la famille des cucurbitacées, la christophine, originaire du Mexique, fait aujourd'hui partie intégrante de la cuisine créole. Cette espèce à la tige rampante est cultivée dans les zones tropicales pour son fruit comestible, mais aussi sa tige, maintenue en treille. Car tout est bon dans la christophine ! Le fruit, consommé comme un légume, est préparé en daube, gratin ou encore incorporé à des préparations sucrées telles que gâteaux, compotes et confitures. Son tubercule peut être préparé comme des frites. Pour une alimentation variée, saine et équilibrée !

Plus d'infos
www.emagorlin.com
facebook@emagorlin

PAR EMMANUELLE GORLIN,
INGÉNIEURE AGROALIMENTAIRE

Peu calorique, riche en vitamine C, potassium, cuivre et magnésium, la christophine est un super-aliment. Voici cinq bonnes raisons d'en consommer... sans modération !

1 Facilite la digestion et le transit

Source de fibres, la christophine est idéale pour faciliter la digestion et réguler le transit.

4 Cicatrise les plaies et blessures

La christophine renferme des composants actifs qui lui confèrent la capacité de réparer et régénérer les tissus.

2 Action diurétique

La christophine vous permet de lutter contre la rétention d'eau. Sa forte teneur en eau participe à la stimulation du système rénal et permet l'élimination de l'excès de liquide.

5 Allié minceur

Composée en grande partie d'eau, peu calorique et satiétogène, la christophine est un très bon allié minceur.

3 Lutte contre l'hypertension

Des études ont montré que la christophine et ses feuilles consommées en tisane sont de bons remèdes pour faire baisser la tension.

0,6 g de protéines
0,5 g de lipides
5 g de glucides
29 kcal/100 g

© ISTOCKPHOTO

Une petite faim ?

Épluchez la christophine. Coupez-la en cubes. Passez en cuisson puis mixez pour en faire une mousse qui accompagnera quelques tranches de pain de seigle ou complet grillées. Agrémentez le tout d'un œuf dur pour l'apport de protéines et d'épices, sel, poivre et d'un zeste de citron vert.

Astuce : Pour éviter au maximum la perte de vitamines et minéraux, privilégiez la cuisson vapeur.



© EMMANUELLE GORLIN

nutrition



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 suffi-

sante 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 enceinte 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

...



© ISTOCKPHOTO

Les légumineuses et fruits secs comme le soja, les lentilles, les pois chiches, les flageolets, les noix et noisettes sont riches en protéines végétales.

...

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 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 !



La Vie Claire

La bio est dans ma nature

LES PETITS PRIX BIO®

JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2017

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

70 PETITS PRIX
BIO



La Vie Claire RCS Lyon B632 000 014

Vos 3 ADRESSES LA VIE CLAIRE AUX ANTILLES :

Im. LA ROTONDE - JARRY
05 90 25 01 56

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

ZA de Génipa - DUCOS
05 96 70 55 78

Développement durable

Aliments du jardin : 6 astuces pour les conserver !

PAR SANDRINE PEYRAMAURE FLEMING

Généreuse, notre nature offre des fruits et légumes à foison. Par méconnaissance des modes de conservation, fruits à pain, mangues, racines, avocats, goyaves... pourrissent trop vite. Voici quelques trucs pour éviter le gaspillage, manger plus sainement et à moindre coût !

Remerciements à Priscilla, Sylvia et Romain pour leurs précieux conseils maison !

1. Colorées, les purées !

Plusieurs techniques pour conserver vos racines, fruits à pain et giraumons sont possibles.

- Les conserver dans l'obscurité, au frais et au sec pour éliminer le risque de moisissure et de bourgeonnement.
- Les blanchir (les tremper successivement dans de l'eau bouillante puis dans de l'eau très froide) et les congeler dans des petits sacs ou bols en plastique prévus à cet effet.
- Préparer des purées de racines préalablement cuites avec une huile stable (olive ou arachide) en petite quantité pour éviter qu'elles ne rancissent.
- Incorporer du jus de citron en fin de cuisson aux légumes blanchis ou aux purées permet d'empêcher le noircissement.

2. Frites alors !

Les frites de patates douces ou d'igname sont savoureuses. Le plus simple est de les congeler !

- Réalisez les frites en utilisant un coupe-frites.
- Lavez-les à l'eau froide. Séchez-les avec un torchon propre. Précuisez-les (les laisser à peine dorer).
- Égouttez-les sur du papier absorbant et congelez-les dans un sac hermétique sans trop le remplir.



3. Exquis, les smoothies !

Que faire avec son gros régime de bananes-pommes ou figes, des goyaves, des mangues ? Ayez le réflexe smoothie !

- Épluchez-les, coupez-les en dés ou en rondelles.
- Conservez-les dans des petits sacs de congélation prêts à l'emploi pour la réalisation de smoothies.
- Sur chaque sac, prenez soin d'indiquer la date et le nombre de fruits utilisés.

D'un point de vue diététique, il est important de ne pas dépasser la quantité de fruits que vous pourriez manger en une seule prise alimentaire. Un sachet de banane, un sachet de mangue, quelques glaçons et voici prête une boisson fraîche, saine et vitaminée !



© ISTOCKPHOTO

4. Jus de fruits : oui au surgelé !

Les bouteilles de jus de mangues, de pommes malaka, d'eau de coco peuvent se conserver au congélateur. Concernant la crème de coco, elle se conserve quelques jours dans l'eau de coco. Les morceaux peuvent être incorporés aux bouteilles d'eau de coco qu'il est possible de congeler.



5. Les compotes, c'est le top !

Les sapotilliers, manguiers et bananiers sont des arbres généreux. Leurs fruits très sucrés peuvent être réduits en compote avec ou sans morceaux, agrémentée de cannelle, de gingembre et sans ajouter de sucre. Les compotes se conservent quelques jours au réfrigérateur, quelques semaines au congélateur.



6. La folie des pickles !

Faciles à préparer, les *so british pickles* sont un bon moyen de conservation des fruits, légumes et plantes aromatiques en leur donnant une saveur aigre-douce. Beaucoup de fruits et légumes (concombre, carotte, courgette, avocat, mangue, cerise-pays, goyave, banane...) d'aromates (piment, gingembre, curcuma, ail...) s'y prêtent.

- Ils marinent simplement dans un mélange bouillant à base de vinaigre, de sucre, de sel et d'eau, avant refroidissement.
- Il suffit ensuite de les égoutter avant de les croquer ou de les glisser dans une autre préparation (salade, sandwich, omelette...).
- Certains se plongent précuits comme le fruit à pain ou les figues, les autres crus.
- Rondelles, morceaux ou bâtonnets sont des possibilités de découpes lorsque les végétaux ne peuvent pas être utilisés entiers.
- Les pickles se conservent 3 semaines maximum, moment où a lieu la fermentation et où ils sont excellents à déguster. Ils peuvent se conserver près d'1 an si les bocaux sont fermés hermétiquement.



Melissa



la PASSION des fruits secs

Raisins Secs

Source de glucose
et de magnésium

250 g



Pack Amandes

Source de fibres et de protéines
végétales. Existe également
en version effilées et poudre

125 g



Pack Mélange

Source d'oligo-éléments
et de protéines végétales

250 g



L'idéal pour
la pause
gourmande

Amandes, Raisins, Noisettes

Melissa



Suivez-nous sur  Melissa fruits secs

Bonne pâte

Le plaisir du fromage

fait maison !

PAR CORINNE DAUNAR

Vous pensez qu'il est impossible de faire son fromage sous nos latitudes ? Suivez les précieux conseils et astuces de Magali Cléry, pionnière d'un fromage 100 % Martinique.



© CORINNE DAUNAR

Pour tous les amateurs d'expériences culinaires, il est un défi bien particulier à relever : fabriquer un fromage entièrement fait à la maison. D'ailleurs, aux Antilles, nos grands-parents concoctaient déjà une sorte de fromage à base de lait caillé. Depuis peu, Magali Cléry, après une formation dans le Cantal, s'est lancée dans la fabrication d'un fromage local. Quel que soit le type de fromage (on compte huit grandes familles), le processus de fabrication s'appuie sur un produit essentiel : le lait. Caillé, cuit ou non, parfois pressé, il s'agglomère



sous l'effet de la présure, coagulant naturel, pour former une masse friable et humide. Peuvent également intervenir des ferments qui donnent à chaque fromage sa spécificité, son goût, sa croûte. Suivant les méthodes, des champignons ou du sel recouvrent le fromage. Il peut être affiné, conservé, pour certaines conceptions, piqué, et bientôt prêt à la consommation. À la maison, suivant le matériel et l'habileté de l'apprenti fromager, il est possible de fabriquer son propre fromage.

HYGIÈNE IRRÉPROCHABLE

Pour autant, sous nos latitudes tropicales, l'entreprise s'avère assez ardue et les possibilités restreintes. Il est préférable d'opter pour des fromages frais, blancs, à pâte molle et croûte fleurie, dont les camemberts, bries et autres Saint-Marcellin sont les plus éminents représentants. Les quantités de lait nécessaires et le climat de nos îles en font les meilleurs candidats à l'expérience artisanale. Dans la fabrication, la difficulté principale tient chez nous aux conditions d'affinage strictes (période de maturation pendant laquelle le fromage repose), essentielles au bon vieillissement du fromage. Il doit être conservé à 15 °C pendant au moins 3 jours, et jusqu'à 1 mois pour obtenir une

croûte bien formée. Évitez de climatiser à l'excès une chambre convertie en cave d'affinage. Il vaut mieux investir dans une petite cave à vin. Sa température contrôlée et son environnement clos permettent de pallier la chaleur et l'humidité des Antilles. Autre obstacle d'importance, la difficulté d'approvisionnement en présure. Pour des fromages comme le camembert, il sera également indispensable de se procurer des ferments spécifiques. Un coup d'œil au net serait intéressant. Enfin, côté lait, il est largement préférable de travailler du cru, sinon pasteurisé, disponible chez le producteur ou en grande surface. Les quantités nécessaires sont relativement importantes, mais le résultat est gratifiant ! Néanmoins quatre règles sont à respecter :

- veiller à une hygiène irréprochable. Le matériel doit être très bien nettoyé, pour éviter tout risque d'intoxication alimentaire ;
- privilégier la qualité des produits, du lait, le mode d'élevage, la rigueur du producteur ;
- contrôler les conditions de stockage. Des températures entre 10 et 15 °C permettent un affinage idéal ;
- faire attention à la conservation du fromage maison, moins durable qu'un produit industriel.

Fabrication en 4 étapes

L'emprésurage

Ajoutez des ferments à 2 l de lait à température ambiante. Puis chauffez à 30 °C avant d'y adjoindre de la présure. Laissez cailler.

Le décaillage

Découpez le lait caillé et égouttez dans un torchon en prenant soin de récupérer le petit lait. Moulez la pâte dans un pot adapté. Laissez reposer durant une journée.

Le salage

Démoulez le fromage dans un torchon et salez une face. Laissez affiner une nuit. Retournez-le et salez-le en moindre quantité sur la seconde face.

L'affinage

Retournez-le régulièrement et continuez de saler légèrement jusqu'à formation de la croûte. L'affinage prend entre 3 jours et 1 mois.

Stimium®

SPORT NUTRI-PROTECTION

Sandy 33 ans,
Infirmière.

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

Merci Stimium !

#MonRelaisForme

Nouveau

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

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

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

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



WWW.STIMIUM.COM

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

forme



Acroyoga, un sport en plein essor !

Inspiré du yoga, de l'acrobatie et du massage thaïlandais, l'acroyoga est la nouvelle déclinaison du yoga. Une discipline qui vous laissera véritablement sans voix, tant les figures sont spectaculaires !

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

Votre enfant pratique un sport en compétition. Comment bien l'accompagner ? Comment éviter les écueils et trouver sa juste place ? Voici quelques clés pour être un parent exemplaire sur le chemin des podiums.

Coaching

Compétition : guide à l'attention des parents

Être parent de sportif n'est pas un rôle simple. Vous êtes d'abord animé par l'envie que votre enfant réalise des performances. Mais comment gérer toutes les contraintes que cela implique dans la mise en œuvre des moyens, notamment le grand nombre d'entraînements et de déplacements ? Comment s'assurer que sa pratique reste une source

© ISTOCKPHOTO

d'épanouissement et de réalisation de soi ? Pour que les enfants s'investissent dans une démarche compétitive épanouissante, il est essentiel qu'ils prennent du plaisir. Cette sensation s'appuie sur l'acquisition de gestes techniques qui le rendront expert. Il sera également heureux d'éprouver un sentiment d'appartenance à un groupe. Que disent les experts sur la bonne attitude à adopter ? Quel est le positionnement juste des parents ? Les études ont démontré que les parents qui ont un impact le plus positif sont ceux qui adoptent une posture d'empathie et qui n'ont pas d'expertise de la discipline pratiquée. En clair, il est mieux de ne pas avoir été champion soi-même, afin que l'enfant ne soit pas confronté à nos propres performances. Et rester bienveillant limite le risque de jugement de valeur critique sur les résultats qu'il produit. Plus vous adoptez une relation positive avec lui, plus vous le soutenez et l'encouragez, plus ce positionnement l'aide à se sentir bien et performant. Cette attitude bienveillante lui permet de construire une confiance en lui durable. Dans cette optique, vous pouvez être d'une grande aide en étant ouvert d'esprit, en le mettant en valeur, en le stimulant avec une régularité sans faille. A contrario, les comportements de surprotection de l'enfant, le fait d'interférer dans l'entraînement vis-à-vis du coach, risquent de détériorer sa progression. À éviter absolument, à l'image de la relation toxique que le père de Marion Bartoli a longtemps entretenue avec sa championne de fille.

Conseil n°1 : lui témoigner de l'amour

Témoignez-lui votre amour de façon inconditionnelle, sans lien avec ses performances. Vous devez adopter une attitude bienveillante en toutes circonstances. Ainsi, vous lui permettez d'accroître son capital confiance et sa volonté de réussir au plus haut niveau.



© ISTOCKPHOTO

Conseil n°2 : s'engager

Impliquez-vous sur les aspects logistiques, en devenant un facilitateur de la performance de votre enfant. Emmenez-le aux entraînements, afin qu'il ait une continuité dans ses charges d'entraînement, en lien avec son coach. Prenez rendez-vous avec le médecin pour son suivi médical et gérez bien le protocole lors des phases où il est blessé. Dialoguez avec le ré-athlétiseur lors des phases de reprise. Venez l'encourager lors des compétitions de référence qui constituent ses objectifs de saison. Autant d'engagements de votre part qui impacteront positivement sur la réussite du projet sportif de votre enfant.





© ISTOCKPHOTO

Conseil n°3 : être positif

Lors des moments d'échanges, centrez-vous sur ses ressentis, non pas sur ses résultats. Pas de jugement de valeur du type : "Gagner c'est bien, perdre c'est mal." L'important est qu'il donne le meilleur de lui-même pour réaliser sa performance. Le bon questionnement est : "Qu'est-ce qui a bien marché ? Quels sont les points qui doivent être améliorés ? Comment peux-tu améliorer ça ? As-tu pris du plaisir ?" Sensibilisez-le au fait qu'il y a une opportunité d'évolution dans chaque situation, qu'elle soit connotée positivement ou négativement (victoire ou défaite). Votre rôle de parent est d'aider l'enfant à objectiver sa performance avec des critères plus précis que des jugements de valeur sur ce qui est bien ou mauvais. Vos feedbacks sont extrêmement importants pour ancrer les sensations et les émotions, pointer du doigt les réussites, les points d'améliorations. Ce positionnement lui permet d'améliorer son propre niveau de connaissance sur lui-même, sur la performance qu'il produit et la façon dont il le fait. Enfin, laissez-lui un espace d'autonomie et de développement, afin qu'il fasse ses propres expériences.

Conseil n°4 : être présent

Comprenez ce qu'il ressent en étant dans l'échange avec lui, dans l'empathie. Le sport offre toutes sortes d'émotions qu'il lui faudra apprendre à gérer progressivement. Soyez auprès de lui pour ça. N'ayez pas peur des joies intenses, soyez simplement là, présent auprès de lui, avec la même bienveillance.

Proscrire les attitudes toxiques

• Faire un transfert

Ne transférez pas vos envies de réussite ou de carrière rêvée sur lui. Votre enfant fait du sport pour son plaisir et non le vôtre ! Il n'est pas responsable de vos propres frustrations en cas d'échec. En conséquence, vous devez gérer vos propres états d'âme. Apprenez à connaître sa façon d'être, de fonctionner, de gérer ses émotions, pour éviter de lui transférer ce qui vous appartient !

• Se prendre pour l'entraîneur

Ne vous substituez pas aux coéquipiers de votre enfant, aux arbitres ou à l'entraîneur. Les compétences d'un parent ne sont pas celles de l'entraîneur.

• Le comparer aux autres

Il doit progresser par rapport à lui-même et non aux autres. Sa progression doit se faire à son rythme.

• Le stresser

Une attitude nerveuse, un geste, un mot... votre enfant sent les choses. Au contraire, une attitude calme et sereine avant et pendant la compétition le tranquilliser, lui permettant de mieux s'exprimer.

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



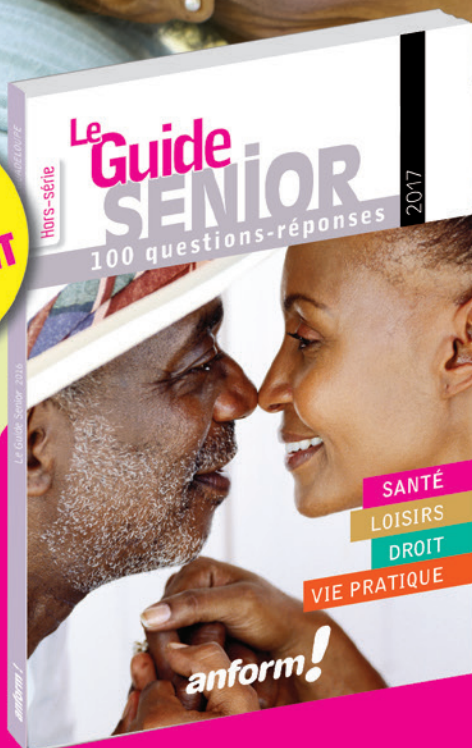
> Découvrez
VOTRE NOUVEAU

hors-série anform :

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

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

**Hors-série
ANNUEL
ET GRATUIT**



PAR CÉLINE GUILLAUME

Seul ou en équipe, à l'intérieur ou à l'extérieur, dans l'eau, soft ou tonique, voici 10 sports à découvrir ou redécouvrir pour entamer la rentrée du bon pied !



© ISTOCKPHOTO

Rentrée :

10 sports à essayer !



1 Le cross training

Le *cross training* (traduisez "entraînement croisé") s'inspire de la gymnastique, du cardio-training et de l'haltérophilie, dans une ambiance de groupe plutôt conviviale. Cependant, la pratique est intense, essentiellement tournée vers la performance, grâce aux enchaînements de multiples mouvements. Les pratiquants doivent courir, ramer, grimper à la corde, sauter, déplacer des objets, utiliser des haltères, des anneaux de gymnastique, des boîtes, des sacs, etc. Tout ceci à un rythme assez élevé. Un sport qui apporte endurance cardiovasculaire, respiratoire et musculaire, force, souplesse, agilité, psychomotricité, équilibre et précision.

Pour qui ?

- Les enfants peuvent suivre un programme adapté à partir de 8 ans.

Contre-indications ?

- Toutes personnes atteintes de troubles cardiaques, de douleurs dorsales, de scoliose, de douleurs aux genoux.

2 Le futsal

Le futsal, contraction de "fútbol" et "salón" en espagnol, ne consiste pas simplement à jouer au football en salle ! Le nombre de joueurs, le terrain, le ballon, l'équipement et les règles sont bien différents. À l'intérieur ou à l'extérieur, il se joue à cinq joueurs sur un terrain de handball, en deux mi-temps de 20 min. Le ballon est plus petit, ainsi que les cages (3 x 2 m). Autres particularités : chaussures ultra-adhérentes, pas de hors-jeu, relance du gardien à la main, tackle glissé interdit. D'autre part, les rotations des joueurs sont illimitées, ce jeu étant intense et très rapide !

Pour qui ?

Petits et grands, ayant une bonne condition physique !

Contre-indications ?

Déconseillé aux personnes souffrant de problèmes cardiaques. Un certificat médical de non contre-indication est nécessaire.



3 La monopalme

Vous souhaitez vous transformer en dauphin ou en sirène ? Un rêve à votre portée grâce à la monopalme, une grande palme en forme de queue de cétacé. Le nageur se déplace uniquement grâce aux ondulations du corps. Les mammifères marins l'ont d'ailleurs bien compris. Leur nageoire caudale leur permet de se mouvoir très rapidement. "La sensation de vitesse est unique (record mondial de 12 km/h), mais aussi de bien-être. Question bienfaits physiques, ce sport muscle principalement les lombaires, les cuisses et les fessiers. Et au placard la cellulite !", affirme Raymond Tribollet, entraîneur. Autres bénéfiques : abdominaux en béton, affinement de la silhouette, amélioration de la circulation sanguine, développement de la respiration et de l'endurance...

Pour qui ?

"Dès 8 ans, sans besoin d'être un nageur expérimenté. Il suffit d'aimer l'eau et de savoir se débrouiller. Les enfants apprennent le mouvement ondulatoire très vite !", rassure Raymond Tribollet.

Contre-indications ?

"Tout syndrome infectieux évolutif, malformatif (cardiaque, vasculaire, rénal, hépatique, neurologique) ou endocrinien avec manifestations cliniques", selon la Fédération française d'études et de sports sous-marins. Un certificat médical de non contre-indication sera exigé lors de l'établissement de la licence fédérale.



EA FIT

N°1 EN NUTRITION SPORTIVE

PROGRAMME MINCEUR



1. Préparation minceur

DRAIN DETOX

- Élimine les toxines hépatiques et rénales
- Améliore la circulation sanguine
- Facilite le drainage



2. Bruler et accélérer votre perte de poids

BURN ELIXIR

Efficacité renforcée pour éliminer les graisses grâce à :

- l'extrait de thé vert qui favorise la dégradation des lipides.
- l'extrait de piment qui augmente la combustion des graisses. Son action est synergisée par l'extrait de poivre noir Biopérine®.
- la choline, qui contribue à réguler le métabolisme lipidique.
- le chrome qui participe au métabolisme des macronutriments dont les sucres et les graisses.



3. La protéine minceur dynamisante

PROTIDYNE

La protéine minceur dynamisante PROTIDYNE® est un en-cas hyperprotéiné complet et dynamisant :

- Un taux de protéines optimal
- Des vitamines, sels minéraux et oligo-éléments essentiels
- Des phytonutriments constitués d'extraits actifs de guarana et de bioflavonoïdes de citron
- Des fibres alimentaires pour le confort digestif
- Un complexe minéral synergisé anti-oxydant, hautement protecteur, associant sélénium, zinc, cuivre manganèse et magnésium.

DÉPENSEZ VOUS AVEC NOTRE JEU
DE RAQUETTE DE PLAGE OFFERT
POUR 3 PRODUITS DE LA GAMME
MINCEUR ACHETÉS !!!



ANTI-DOPAGE

NOUVEAU
N°1 EN-CAS
MARQUE
FRANÇAISE



4 Le qi gong santé

Le qi gong santé (prononcez "tchi kong") est l'une des nombreuses disciplines du qi gong, une gymnastique énergétique chinoise de santé et de longévité. Il se présente "comme une méthode pour préserver la santé par la maîtrise des énergies. Sa pratique se fait par l'apprentissage d'enchaînements de difficulté motrice moyenne. Ceux-ci permettent de nourrir et de renforcer l'énergie vitale, le "qi", d'assouplir les articulations, d'entretenir l'harmonie corps-esprit, et de trouver un réel bien-être", explique Francis Braillon, professeur d'arts martiaux, diplômé de la Fédération internationale de qi gong santé.

Ces exercices, lents et contrôlés, permettent de prendre conscience de son corps et de le replacer dans son espace. "Progressivement, nous apprenons à percevoir notre corps et notre espace vital de façon différente. Le qi gong santé est une gymnastique de l'énergie et de la santé, mais également un outil de développement personnel", précise le professeur. Bénéfices ? Relaxation, maîtrise des émotions et de la respiration, assouplissement et tonification du corps, de la colonne vertébrale, des articulations, renforcement des défenses immunitaires, optimisation de toutes les fonctions de l'organisme.

Pour qui ?

"Un public adulte, voire dans un cadre hospitalier pour ses bienfaits. Le qi gong en général n'est pas enseigné aux enfants", précise Francis Braillon.

Contre-indications ?

Aucune !



5 Le yoga tonique En version power yoga ou acroyoga, voici deux déclinaisons du yoga venues tout droit de Californie. *"Le power yoga utilise des postures de yoga classiques, de façon répétitive, en les maintenant. Un travail de mobilisation du souffle, mais aussi musculaire par le gainage des abdos et des jambes, sans chercher à dépasser ses limites, et en conservant l'esprit du yoga"*, explique Christine Foucher, professeure diplômée de l'institut français de varma yoga. L'acroyoga, ludique et aérien, se pratique à deux ou plus. Les acrobaties et les portés sont omniprésents. *"Un moment de détente qui pousse à aller plus en profondeur dans les postures, de mieux respirer, de se découvrir et de se centrer en soi"*, précise Justine Deschamps, professeure de yoga.

Pour qui ?

"Cela reste une séance de yoga et non de fitness. Tout le monde peut donc participer", indique Christine Foucher.

Contre-indications ?

Pour l'acroyoga, un certificat médical de non contre-indications peut vous être demandé. De manière générale, prévenez votre professeur de yoga en cas de problème médical.





6 Le dériveur

Pratiquer la voile permet de développer le sens de la coordination, l'esprit d'initiative, l'autonomie et de faire le plein d'air marin ! Idéal pour débiter, le dériveur est un petit bateau à voile monocoque, facilement maniable. Vous devrez en assurer la stabilité grâce au poids de votre corps ! Il existe différentes sortes de dériveurs (double, collectif) dont le solitaire. Le laser bug, par exemple, est destiné à l'initiation des enfants de 8 à 15 ans.

Pour qui ?

Tout le monde, à partir de 7/8 ans. Il vaut mieux savoir nager même si vous avez un gilet de sauvetage.

Contre-indications ?

La voile est déconseillée aux personnes sujettes au mal de mer et aux vertiges importants.

7 L'aqua zumba

Vous connaissez la zumba ? L'aqua zumba en est son pendant aquatique ! Au rythme d'une musique festive et énergique, les mouvements ressemblent à la zumba pratiquée en salle, mais dans l'eau (mer ou piscine). Les muscles seront doublement sollicités, tout en ménageant les articulations. Idéal pour se tonifier, diminuer l'effet peau d'orange, développer son endurance, sa coordination et se lâcher complètement.

Pour qui ?

Pour les adeptes de sports aquatiques. Adapté aux personnes en surpoids.

Contre-indications ?

Aucune !



MINCIR C'EST FACILE

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

*offre valable jusqu'au 31/10/2017, pour l'achat de 2 produits lors promotion, le 3^{ème} produit offert est au choix, excepté la crème Ultra Actif.



2 produits
ASMpharma
achetés



= le 3^{ème}
OFFERT*
au choix dans la gamme



Demandez votre CARTE DE FIDÉLITÉ !

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

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

f ASMpharma

DISPONIBLES EN PHARMACIES

8 Le penchak silat

"C'est un art martial provenant d'Indonésie et de Malaisie. Il est basé sur la rapidité et la précision grâce à des techniques de défense à mains nues, couteau et bien d'autres armes typiques de cette région du monde. Même s'il s'agit d'un réel conditionnement physique, le penchak silat délivre une forte part traditionnelle et spirituelle. Ici, nous pratiquons une version adaptée à la self-défense, la méthode Fisfo. Cet art martial très efficace ne nécessite pas un physique de catcheur. Il est donc accessible aux femmes et aux personnes moins avantagées physiquement", propose Fabrice Same, policier et professeur de penchak silat.

Pour qui ?

Afin de conserver cette dimension martiale, Fabrice Same préfère enseigner ses cours seulement aux adultes, jusqu'à la soixantaine environ.

Contre-indications ?

Un médecin devra vous délivrer un certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports de combat et du penchak silat.



© ACADEMIE FRANCK ROPERS



© ACADEMIE FRANCK ROPERS

9 Le cricket

Comme la majorité des sports d'équipes, le cricket oppose deux camps. Les 11 joueurs vont jouer à tour de rôle, soit en attaque (à la batte), soit en défense (lancer). La règle ? Un lanceur envoie une balle afin de faire tomber le *wicket*, situé derrière le batteur. Afin d'empêcher la chute du *wicket*, le batteur tente de renvoyer la balle avec une batte, le plus loin possible. Avant que l'équipe adverse ne récupère la balle, il tente d'effectuer plusieurs allers-retours et marquer des points (*runs*). L'objectif du jeu étant d'en

marquer le plus grand nombre. "Le cricket est un sport qui développe l'endurance. Comme tous les sports d'équipe, il permet de s'intégrer au sein d'un groupe. À notre échelle, il est aussi un outil d'échanges culturels avec nos voisins caribéens, chez qui le cricket est très populaire", explique Ophélie Galaya, de la ligue French West Indies Cricket (Fwic). À tel point qu'en mai dernier, une convention a été signée entre la Fwic et le rectorat de la Guadeloupe pour intégrer, dès cette rentrée, le cricket au programme scolaire !

Pour qui ?

"Pour tous, à condition d'être préparé physiquement. Il existe des équipements pour les hommes et pour les femmes", informe Ophélie Galaya.

Contre-indications ?

Un médecin devra vous délivrer un certificat médical de non contre-indication.

10 Le flamenco et le tango

En plus d'une danse, le flamenco est un sport complet, où tout travaille (jambes, bras et abdominaux). Vous y développerez un port de tête gracieux, votre oreille musicale et votre imagination. La danse, de manière générale, présente bien d'autres bienfaits. Elle diminue le risque d'apparition de démence sénile de 76 %, selon une étude du Collège de médecine Albert Einstein de New York. Voir plus pour le tango argentin, danse sensuelle et complice. Plusieurs études ont démontré ses effets sur le syndrome parkinsonien. En effet, le tango aide à accélérer la marche, à diminuer la raideur des articulations et à améliorer l'équilibre corporel. Plus qu'un sport, un atout santé !



Pour qui ?

Tous.

Contre-indications ?

Aucune !

ABONNEZ-VOUS

Et recevez **anform !** chez vous



6 numéros (1 an)



HORS-SÉRIE

Le Guide de la Naissance

25€

Vous ne payez que les frais d'envoi.

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

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

VILLE : CODE POSTAL :

TÉL. :

DATE ET SIGNATURE

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



CBYT

AVOCATS À LA COUR

Maître Corinne BOULOGNE YANG-TING,
Avocat au Barreau de FORT-DE-FRANCE
vous informe et vous assiste
pour votre indemnisation

Ne soyez pas
VICTIME
deux fois en étant
peu ou mal indemnisé

Quelles sont les victimes que nous assistons ?

Toute personne, enfant ou adulte, en situation de handicap ou blessée, suite à un accident ou un événement indemnisable.

>> Événements indemnisables

- Accidents de la circulation
- Agressions et infractions
- Accidents du travail
- Accidents de la vie privée : pratiques sportives, accidents domestiques, activités scolaires

>> Exemples de dommages

- Traumatisme crânien modéré ou grave
- Cécité partielle ou totale
- Paraplégie - Tétraplégie
- Polytraumatisme grave
- Amputation
- Brûlure

QUAND ET COMMENT NOUS CONTACTER ?

- Dès l'accident pour que nous vous indiquions les bonnes pratiques et attitudes à mettre en place pour sauvegarder les droits du blessé.
- Avant toute expertise mise en place par l'assureur.
- Lorsque vous ne bénéficiez pas des aides dont vous avez besoin.
- Lorsque vous avez le sentiment que votre cas s'aggrave médicalement ou situationnellement.



DEMANDEZ UNE ÉVALUATION GRATUITE DE VOTRE SITUATION

Maître Corinne BOULOGNE YANG-TING
11 rue Moreau de Jonnes - 97200 Fort-de-France
Mail : cytavocat@orange.fr

0596 78 74 80

0696 37 84 87

psycho



Une chambre à colère

Cassez des assiettes, tapez dans un mur ou envoyez valser la lampe du salon... dans une pièce de colère ! Aux États-Unis, les *anger rooms* ont le vent en poupe. Ces salles offrent à ceux qui le souhaitent un espace pour se défouler, relâcher la pression. Munis de protections, ils s'attaquent à ce qui leur plaît et en ressortent apaisés, sans avoir à se soucier de réparer les dégâts.



© ISTOCKPHOTO

Communication non violente

Parler sans agresser

PAR MARIELLE MONTRÉSOR,
COACH DE VIE EN LIGNE

Avec votre entourage, vous avez parfois le sentiment que la communication ne passe plus ? Voici quelques clés pour communiquer de façon plus saine, sans ambiguïté et sans jugement. Et éviter nombre de conflits et malentendus...

✓ 1^{ère} astuce : **savoir écouter !**

Souvent, ceux qui se retrouvent au milieu des conflits sont des personnes qui ne savent pas écouter de façon fine. Il faut analyser le son de la voix de votre interlocuteur, être attentif à sa gestuelle. Le corps parle plus que les mots. Faites attention à l'expression du visage, à la lumière dans les yeux. Rappelez-vous que plus vous en saurez sur votre interlocuteur, plus vous saurez quoi lui dire pour produire l'effet que vous souhaitez.

☑ **2° astuce :**
**remplacer les ordres
par des questions**

Quand on a l'impression que nos désirs sont légitimes, la tendance est d'ordonner des choses à l'autre. Or, personne n'aime recevoir d'ordre, ni les enfants, ni les employés, ni le conjoint. L'impératif est donc à utiliser avec parcimonie. Car, quand cela devient systématique, cela réveille l'agressivité de l'autre. Plutôt que de dire : "Le son est trop fort !" et de sous-entendre que l'autre doit comprendre qu'il vous gêne et qu'il doit baisser le volume de la télé, préférez une question : "Peux-tu baisser le son, s'il te plaît ?" Car, même si vous obtenez le résultat souhaité en employant la première méthode, l'autre vous en voudra (consciemment ou inconsciemment) de vous adresser à lui de cette façon. Cela contribuera à alimenter une agressivité qui explosera plus tard à la moindre occasion.

☑ **3° astuce :**
cultiver la politesse

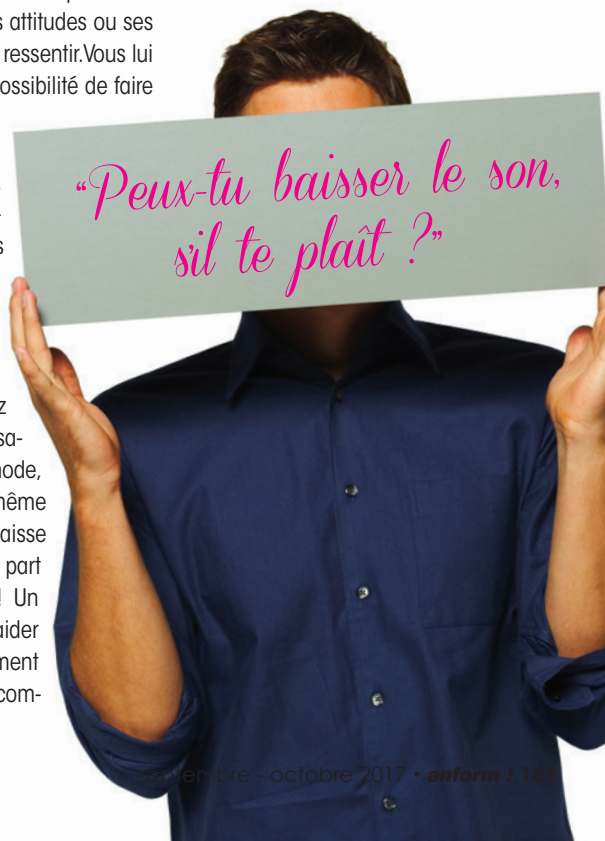
Cette astuce fait suite à la précédente. N'oubliez pas les "s'il te plaît", même quand vous estimez avoir raison de demander ce que vous demandez, et même quand il s'agit de quelqu'un dont vous êtes proche. Adressez-vous aux autres comme vous aimeriez qu'on s'adresse à vous. Cela implique que vous preniez l'habitude de réfléchir avant de parler. Le jeu en vaut la chandelle. Vous deviendrez rapide-

ment quelqu'un dont la présence est appréciée. Au départ, cela vous demandera un effort pour être plus mesuré dans vos propos, surtout si vous êtes impulsif. Mais rappelez-vous que tout le monde peut changer s'il le souhaite vraiment !

☑ **4° astuce :**
exprimer ses ressentis

Souvent, l'erreur que font les gens, c'est d'attribuer la responsabilité de leur mal-être aux autres. Quand vous entrez en discussion avec l'objectif que l'autre reconnaisse sa responsabilité, cette conversation risque très probablement de mal se terminer. Plutôt que d'accuser, parlez de vous, de ce que ses attitudes ou ses décisions vous font ressentir. Vous lui donnerez ainsi la possibilité de faire un pas vers vous en essayant de vous comprendre. Il fera plus facilement ce pas si vous ne l'agressez pas en voulant "le charger" de critiques. Et quand vous deviendrez expert dans l'utilisation de cette méthode, vous pourrez même obtenir qu'il reconnaisse de lui-même sa part de responsabilité ! Un coach peut vous aider à améliorer rapidement vos relations en communiquant mieux.

*Le saviez-vous ?
Le mot
communiquer
vient du latin
communicare qui
veut dire mettre en
commun.*



C'est vraiment trop injuste !

Le complexe de Caliméro

PAR MANDY COUBARD, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

Le petit oiseau à peine sorti de sa coquille découvrant que le monde est injuste, ça vous parle ? Une naïveté parfois touchante de l'enfant qui peut vite se transformer en comportement pathologique du "vilain petit canard" une fois adulte !



© ISTOCKPHOTO



Le complexe de Caliméro, c'est le fait d'avancer un certain fatalisme face aux écueils de la vie : "Cela n'arrive qu'à moi", "je n'ai pas de chance" ! C'est aussi le sentiment d'être incompris, impuissant. Et se retrouver dans l'incapacité de faire face, de se défendre. Ce sentiment d'injustice peut entraver notre capacité à tirer les leçons de l'expérience. Il favorise à notre insu la répétition des schémas cognitifs inconscients qui nous poussent à reproduire les mêmes erreurs. C'est un engrenage pathologique qui entraîne une grande souffrance psychologique pouvant aboutir à une dépression majeure. La détresse du petit Caliméro, ses mots, ses comportements, s'entendent comme des appels à l'aide :

"Personne ne m'aime", "je suis encore malade." Les plaintes verbales ou somatiques servent à camoufler nos émotions de colère ou de tristesse. Ce positionnement de victime, cette posture, laissent transparaitre une grande fragilité psychologique pouvant attirer comme des aimants les personnalités de type "pervers narcissique". Car les victimes attirent les bourreaux ! Nos pensées, négatives ou positives ne sont pas sans conséquences et agissent comme des moteurs. Cette construction intrinsèque du complexe de Caliméro ramène très souvent à l'image de l'enfant vulnérable qui ne sait pas se défendre. On peut aussi le considérer comme une immaturité affective. Ne pas savoir se défendre, une fois adulte, peut être le résultat de conflits infantiles non résolus. Si



“Cela n'arrive qu'à moi !”

nous avons eu l'impression de ne pas être assez aimé étant enfant, choyé, protégé, le danger est alors de surinvestir la première personne qui nous accordera un peu d'attention. Nous devenons avides d'amour, toujours en demande et rarement satisfait.

ÉTERNEL ENFANT

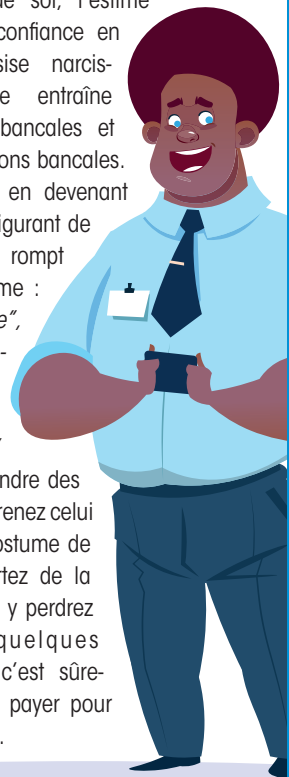
De plus, le complexe de Peter Pan (ne pas vouloir grandir) n'est jamais très loin ! Il existe un bénéfice aussi dans cette cristallisation psychique. En restant l'éternel enfant qui doit être sauvé dans les situations difficiles, il y a une économie de remaniements psychiques importants. Les notions d'efforts, de motivation ou de frustration de l'individu font parties d'un processus d'évolution dans le développement. Certains refusent de se relever après une chute, après une étape difficile ou un

échec. C'est pourtant nécessaire de puiser dans ses ressources pour rebondir, sortir la tête de la vague sans toujours compter sur les autres. Il n'y a pas toujours de sauveurs ou sauveteurs ! Le complexe de Caliméro est donc une construction intra-psychique qui semble altérer nos capacités défensives entraînant des failles dans la sphère du relationnel et une estime de soi bancal. Comment briser les chaînes invisibles de nos schémas inconscients ? Comment accéder au changement libérateur ?

ÊTRE ACTEUR

Il faut accepter de grandir et de devenir adulte ! Faire l'état de notre expérience, de nos blessures, de nos erreurs... Savoir ce qui est bon pour nous, qui l'on est, ce que l'on veut et ce que l'on ne veut plus. Le bonheur passe par soi-même ! C'est en prenant soin de soi seul que l'on sera heureux et non dans l'attente que le miracle vienne de l'extérieur ou de quelqu'un. *“La connaissance de soi est souffrance. Préférez-vous être ignorant ou courageux ?”* La thérapie offre un espace pour mieux se connaître, affronter ses vieux démons, apprendre à gérer ses émotions et à mieux fonctionner avec les autres. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont un très bon outil pour rompre les schémas inconscients pathologiques, drainer la gestion émotionnelle et filtrer nos pensées négatives. Il est nécessaire d'avoir envie de changer pour devenir acteur de sa vie et de son propre destin. Il faut rompre avec son passé et décider d'aller de

l'avant. Nombreux sont ceux qui réussissent leur vie avec courage, en se dépassant, en surmontant les obstacles et surtout en prenant des risques. Cela implique une notion d'effort et donc de sortir de sa zone de confort. Il est plus facile de se plaindre que d'agir pour changer les choses. De même, il est vrai que le monde est rempli d'injustice, mais il faut apprendre à relativiser de manière objective. La cruauté, la méchanceté et la perversité sont des valeurs qui existent. À nous de savoir nous en protéger. Les clés du développement personnel sont l'affirmation de soi, savoir dire stop, savoir dire non, prendre position. Le travail de la déconstruction du complexe de Caliméro passe aussi par l'amour de soi, l'estime de soi et la confiance en soi. Une assise narcissique bancal entraîne des pensées bancal et donc des relations bancal. Autrement dit, en devenant acteur et non figurant de notre vie, on rompt avec le fatalisme : *“C'est pas juste”, “Je n'y arriverai jamais”, “Personne ne m'aime.”* Vivre, c'est prendre des risques. Alors prenez celui de quitter le costume de Caliméro ! Sortez de la coquille ! Vous y perdrez peut-être quelques plumes mais c'est sûrement le prix à payer pour ouvrir vos ailes.



© ISTOCKPHOTO

Je t'aime, moi non plus

Se défaire d'un parent toxique

PAR SANDRINE DAGNAUX,
PSYCHOTHÉRAPEUTE

Violents, absents ou, au contraire, étouffants... Il est bien difficile de se construire lorsqu'on est victime de parents toxiques. Voici quelques clés pour s'en défaire.

Qu'est-ce qu'un parent toxique ?

On pense souvent à la mère abusive ou au parent qui maltraite son enfant en exerçant sur lui des violences physiques ou des abus sexuels. Bien sûr, ces parents-là sont extrêmement toxiques. Mais sera également considéré comme toxique tout parent...

- qui nie les besoins fondamentaux de son enfant : *"Pourquoi veux-tu des câlins ? Tu n'en as jamais assez !", "Tu n'as pas à avoir envie d'avoir un petit ami"...*
- qui exerce sur lui des violences verbales : insultes, dénigrements, dévalorisations...
- qui exerce sur lui des violences psychologiques : rejet, culpabilisation, chantage affectif...
- qui exerce sur lui de la manipulation en vue de satisfaire ses propres besoins au détriment de l'intérêt de l'enfant.

Plus généralement, un parent toxique est celui qui ne respecte pas son enfant en tant qu'individu autonome, et ce, quel que soit son âge. Qui n'a jamais rencontré de vieille dame aigrie tyrannisant sans vergogne ses enfants (cinquantenaires) avec ses désirs ou ses angoisses, et devant laquelle aucun ne s'affirme, redoutant que la vieille dame ne fasse un malaise ?

Comment s'y prendre ?

Plusieurs étapes sont nécessaires.

1. Reconnaître la toxicité de son parent

aux signes décrits ci-dessus. Vous reconnaîtrez la toxicité de votre parent à l'effet qu'il produit sur vous :

- inévitablement, vous vous sentez mal (tristesse, peur, colère ou culpabilité) dans cette relation ;
- vous essayez de le satisfaire mais il n'est jamais content et trouve toujours à redire ;
- vous avez souvent le sentiment



qu'il essaie de vous punir (grève du téléphone, des invitations, des cadeaux...).

2. Prendre conscience que vous êtes un individu à part entière, responsable de vous-même et de vos besoins. À ce titre, quelques règles s'imposent.

- Vous n'êtes pas plus responsables des ressentis de votre parent qu'il n'est responsable des vôtres. Quand vous vous exprimez, apprenez à parler à la première personne du singulier : "Je ressens de la tristesse" au lieu de "Tu me rends triste", "Tu sembles en colère" au lieu de "Qu'est-ce que j'ai encore fait ?"
- Vos besoins psychologiques sont toujours justes et légitimes. Ne laissez plus jamais quiconque les critiquer, les juger ou les dénigrer.
- Apprenez à exprimer vos besoins au lieu d'attendre que les autres les devinent. Il vous faut sortir de la croyance que votre parent sait forcément mieux que vous ce qui est bon pour vous.
- C'est à vous de satisfaire vos besoins et non aux autres. Si vous

avez envie de le voir, appelez-le, si vous avez besoin de respect, demandez-le. En agissant ainsi, vous (re)devenez responsable de vous-même. En gros, il va vous falloir retrouver le contrôle de vous-même pour ne plus le laisser aux autres !

3. De la même façon, votre parent est un adulte et donc parfaitement responsable de tout ce qui le concerne. De fait, vous n'êtes absolument pas tenu de satisfaire ses besoins, de prendre en charge ses émotions ou d'assumer la responsabilité de ses actes.

- Cessez de jouer aux devinettes. Il ne vous dit pas qu'il est contrarié ? Tant pis pour lui !
- Cessez d'anticiper ses besoins. S'il a besoin de quelque chose, il doit vous le demander en bonne et due forme, et non attendre que vous le deviniez ou pire vous l'imposer.
- Quand il vous demande quelque chose, en tant qu'adulte, c'est à vous de réfléchir si vous pouvez accéder à sa demande. Vous avez le droit de dire oui, non ou de prendre le temps d'y réfléchir.

4. Établir un diagnostic sur la façon dont votre parent s'y prend pour être toxique.

Cela permettra d'adapter au mieux la "contre-attaque". On ne s'y prend pas de la même façon pour se défaire d'un parent violent physiquement que d'un parent qui use du chantage affectif. Parfois, se défaire d'un parent toxique peut passer par la distanciation avec lui. Auquel cas, il faut s'y préparer, notamment en apprenant à gérer l'inévitable culpabilité d'être le "mauvais enfant". N'oubliez pas qu'aimer son enfant veut dire l'aider à devenir un adulte autonome et épanoui. En aucun cas, les enfants appartiennent à leurs parents. Ceux-ci ne devraient jamais les considérer comme des objets (amoureux, projectile contre l'autre parent, béquille ou faire-valoir). Quand c'est le cas, l'enfant est empêché de grandir et devient toujours un être qui ne parvient pas à s'épanouir, ni à être heureux. Alors oui, parfois le chemin de l'autonomisation peut passer par une prise de distance avec ses parents. On ne peut pas changer les autres, ses parents non plus. Mais on peut se changer soi-même pour plus de liberté et de bien-être.

Petites confidences à ma psy

Par Sandrine Dagnaux, psychothérapeute

**Vous voulez
évoquer un problème**

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

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

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



Il boit trop

Mon mari boit de plus en plus. Tous les jours un apéro en revenant du travail. C'est pas énorme mais c'est quotidien, alors qu'avant il ne buvait pas. En soirée, c'est pire. Je lui fais des remarques mais il les rejette en disant que j'exagère. Comment faire pour qu'il m'écoute ?

Manon, Guyane

Manon, votre mari se rend forcément compte de sa consommation d'alcool. Vous semblez très inquiète, redoutant, je pense, qu'il en arrive à l'alcoolisme. Vous faites de l'anticipation anxieuse négative et c'est la raison pour laquelle votre mari ne vous écoute pas. Ce sont VOS angoisses, probablement pas les siennes ! Si vous souhaitez qu'il vous écoute, il faudrait commencer par

créer un dialogue dans un climat d'entente mutuelle. Pour cela, vous allez devoir commencer à l'écouter lui, rechercher une source de mal-être. Si c'est le cas, il vous sera ensuite plus facile et pertinent de lui faire faire le lien avec l'augmentation de sa consommation d'alcool. Sinon, c'est vous qui devrez aller consulter pour que quelqu'un puisse écouter vos inquiétudes.

Il est violent avec son petit-frère

Le fils de ma meilleure amie est très violent avec son petit-frère. La dernière fois, il lui a cassé le nez lors d'une dispute. Comment lui faire comprendre que c'est grave et qu'il ne peut pas se comporter de la sorte ?

Astrid, Guadeloupe

Astrid,

Je dois tout d'abord vous avouer que je suis très étonnée par votre question qui appelle un certain nombre d'interrogations ! La première étant : comment cela se fait-il que vous vous retrouviez, vous, à envisager de parler à l'enfant de votre amie ? Vous pouvez être sûre qu'il sait qu'on ne se comporte pas ainsi avec les autres, à moins d'être un tout-petit. Malheureusement vous ne précisez pas son âge. D'autre part, que font les parents de cet enfant ? Quel que soit son âge, il me semble urgent de le conduire chez un psychologue, pas seulement pour lui mais également pour ses parents. Comment un enfant peut-il en arriver à casser le nez de son petit-frère ? C'est une question à laquelle les parents et l'enfant devront réfléchir ensemble, afin d'empêcher que cela ne se reproduise...



Ma femme me manque

Depuis que nous avons des enfants, notre vie de couple a changé. Tout tourne autour des enfants et du travail. Nous n'avons plus de temps pour nous. Elle me manque. Comment renouer ?

Lucas, Martinique

Lucas,
C'est un bel objectif que de vouloir "renouer" les liens avec votre compagne, et ce d'autant plus que c'est bien souvent sur le couple que s'appuie la cellule familiale. Pour cela, je pense qu'il faudrait d'abord comprendre comment et quand les liens se sont dénoués ? Certes, le travail et la vie quotidienne avec des enfants ne laissent pas beaucoup de temps pour s'occuper de son couple, et encore moins de soi. Mais si la distance s'est installée, c'est peut-être l'expression de non-dits au sein du couple. Concrètement, vous pourriez faire garder vos enfants un week-end et partir quelque part avec votre dulcinée. Elle en sera probablement ravie et cela sera forcément l'occasion de retrouver cette complicité qui vous manque. Un dernier conseil : la complicité passe par le dialogue, l'écoute bienveillante et un climat de tendresse au quotidien !

© ISTOCKPHOTO


BIOFLORAL
FLEURS DE BACH

STRESS, FATIGUE...

Abordez la rentrée en toute sérénité !

Appréhension, nervosité, anxiété...
la période de la rentrée est propice à de forts bouleversements émotionnels.



- **COMPLEXE RELAXATION ANTI-STRESS BIOFLORAL**
Un concentré de fleurs qui apporte calme et sérénité mentale.
- **COMPLEXE SECOURS NUIT PAISIBLE BIOFLORAL**
Grâce à ce complexe, évacuez les pensées négatives, lâchez-prise et trouvez rapidement un sommeil profond et réparateur.
- **PASTILLES DE SECOURS BIOFLORAL**
Véritables alliées anti-stress, elles vous aident à surmonter l'anxiété et la panique du Jour J.

DISTRIBUÉ PAR
PARADISE
DISTRIBUTION

Tél. : 0690 62 65 67
paradiesdistribution971@gmail.com

Gazon maudit

Mon beau gazon, roi des jardins !

PAR THOMAS THURAR

À la rentrée, c'est l'occasion de prendre de bonnes résolutions ! Peut-être le bon moment de penser à l'entretien de votre gazon qui fait peine à voir. Conseils pratiques.



Axonopus compressus



Zoysia

© GRENFLORE

Quel gazon choisir ?

Il existe plusieurs espèces de gazon adaptées au climat tropical. Ce sont des herbes de la famille des poacées. Parmi celles-ci figurent le *Cynodon dactylon*, le *Paspalum*, le *Zoysia* également appelé "gazon haïtien ou japonais", le *kikuyu*... Mais le plus adapté à nos pelouses est, selon Marcelino Hayot, l'*Axonopus compressus*. "C'est le gazon dit local à feuilles larges qui s'étend bien, qui ne pousse pas en hauteur. On plante en général cinq morceaux au mètre carré, et au bout de 4 à 5 mois le sol est entièrement recouvert !", explique ce spécialiste des espaces verts. Extrêmement résistant, il peut être planté sur des sols de moindre qualité. Le deuxième choix de notre professionnel, c'est le *Zoysia*. D'aspect très différent du fameux gazon local, il est très agréable au toucher. C'est de la vraie moquette, mais il faut s'en méfier ! "Les mauvaises langues disent qu'on est content deux fois. La fois où on le plante et la fois où on s'en débarrasse ! Parce que c'est un gazon hyper envahissant. Et contrairement aux idées reçues, c'est un gazon qu'on tond aussi souvent, voire plus, que les autres. Il peut faire jusqu'à 50 cm de haut et c'est un vrai nid à bestioles. On y trouve des scolopendres s'il n'est pas tondu. C'est un gazon sympa mais qu'il faut surveiller."

Comment planter ?

Si votre terrain a déjà de la terre, il faut le ratisser. Objectif, éliminer les cailloux et les mottes de terre pour en faire un terrain le plus lisse possible. Il est judicieux de lui donner une légère pente pour faciliter l'évacuation de l'eau et ne pas faire pourrir votre pelouse. Pour planter le gazon en plaques, on mesure au sol des carrés d'1 m de côté dans lesquels on plante cinq morceaux de gazon de 10 x 10 cm en quinconce. On peut s'aider d'une ligne pour bien aligner les plaques. On arrose abondamment et on laisse faire la nature qui va combler les espaces libres. En revanche, si votre terrain est en friche avec des épineux, il faut tout d'abord les arracher, ensuite retourner la terre. Il est préférable de laisser la terre d'un site plutôt que d'y amener une terre qui ne s'adaptera pas à l'écosystème local. *"Si on rapporte de la terre de Saint-Joseph à Sainte-Anne, ça ne fonctionnera pas. La terre n'est pas la même et rien ne poussera !"* Les premières tontes doivent se faire impérativement à la tondeuse. Pour qu'il pousse bien, le gazon doit être planté sur une surface ensoleillée. Inutile donc d'essayer de faire pousser votre gazon sous un arbre, c'est peine perdue. La pelouse a besoin d'au moins 6 à 8 h d'ensoleillement direct par jour. Enfin, la meilleure période pour la plantation du gazon c'est de juin à décembre où les pluies sont plus fréquentes.

© ISTOCKPHOTO



Quel entretien ?

Mieux vaut privilégier la tondeuse. *"Il faut tondre fréquemment les premiers mois à au moins 5 cm. Le gazon ne doit pas être tondu à ras. C'est le problème avec la débroussailluse qui déchire le gazon. Et, avec une tondeuse, c'est plus rapide"*, conseille Marcelino Hayot. Faites le choix d'une tondeuse *mulching*, c'est-à-dire équipée d'un broyeur. Elle coupe l'herbe en infimes parties qui sont redéposées sur la pelouse. L'herbe coupée et broyée sert de protection et d'engrais naturel pour votre pelouse. Cette technique nécessite une tonte plus fréquente, soit tous les 4 à 6 jours. Mais l'avantage, c'est qu'il n'y a plus d'herbe à ramasser. Pour les courageux et les intransigeants, le must, c'est la tondeuse anglaise à lames hélicoïdales. Souvent manuelle, elle fonctionne à la force des muscles. La règle pour une belle pelouse, c'est de tondre le plus souvent possible. Cela permet aussi d'éliminer les mauvaises herbes qui n'aiment pas être coupées souvent.

Zoothérapie

Ostéopathie : les animaux aussi !

PAR MSR

Cette médecine naturelle, basée sur des techniques de manipulation, se pratique aussi sur les animaux ! Chevaux, chiens, chats y sont très réceptifs. Explications avec Chantal Belfort, ostéopathe.

Qu'est-ce que l'ostéopathie animale ?

L'ostéopathie, ce sont des techniques de manipulation qui s'intéressent aux dysfonctionnements ostéo-articulaires et musculo-ligamentaires. L'ostéopathie se concentre sur l'organisme dans son intégralité. Certains travaillent de façon structurelle (en faisant craquer les os), d'autres en rééquilibrant les fascias (tissus et membranes). On joue sur les tissus qui sont en tension. L'objectif est de rétablir les capacités d'auto-guérison de l'organisme. Pour les animaux, c'est pareil. Ils présentent



bien sûr des variétés anatomiques. Les chevaux ont, entre autres, beaucoup plus de vertèbres que l'homme. Les chiens et les chats présentent moins de différences avec nous.

Est-ce une discipline nouvelle ?

À l'origine, l'ostéopathie animale était surtout pratiquée sur les chevaux. Passionnée d'équitation, j'ai d'abord travaillé avec eux, avant de m'ouvrir aux animaux de compagnie. Depuis le 28 janvier 2015, l'animal a enfin été reconnu par le Code civil comme étant un "être vivant doué de sensibilité". Cela ouvre la porte aux médecines naturelles.

Pour quels problèmes consulter ?

Au refuge du Papillon où je travaille bénévolement, beaucoup sont de jeunes animaux abandonnés et maltraités, des chiens et des chats. Sur une patte cassée, le travail de l'ostéopathe permet d'accélérer le

processus de consolidation des os. On voit aussi beaucoup d'entorses, de luxations de la hanche et des vertèbres lombaires, de douleurs de la colonne, de douleurs cervicales à cause des colliers trop serrés, d'arthrite sur des chiens âgés. Mais pour chaque animal, le travail est différent et s'ajuste à ses spécificités !

Justement, comment travaillez-vous ?

Je me souviens d'un vieux chien maltraité. Il avait la patte blessée de lui sans le toucher. J'attendais qu'il m'accepte. Puis, il a posé son museau sur ma main. Une fois que la confiance est établie, l'animal se laisse manipuler. J'ai pu commencer un travail sur le corps mais j'ai attendu la quatrième séance pour qu'il accepte que je puisse travailler sur sa patte blessée. Les animaux sont des êtres beaucoup plus sensibles que l'humain mais ils n'ont pas la parole. Par le passé,

j'ai beaucoup travaillé avec des patients douloureux (cancéreux...), j'ai donc une méthode de travail douce et, surtout, je prends le temps qu'il faut. J'agis aussi sur les angoisses des animaux maltraités. Quand un chien a été maltraité, ça peut prendre du temps. Il faut leur redonner confiance. J'utilise aussi les fleurs de Bach. Ces élixirs floraux calment l'animal. Ma formation d'éthologiste m'aide à analyser et mieux comprendre leur comportement.

Combien de temps durent les séances ?

C'est très variable selon l'animal. Une séance peut durer 1 h. Le propre de l'ostéopathie, c'est de prendre le temps, jusqu'à ce que l'animal vienne vers moi. Reconnaître et respecter l'autre. En général, 1 à 3 séances peuvent suffire. Les résultats sont rapides sur les animaux car ils acceptent le travail jusqu'à la guérison. L'homme, lui, arrête les séances dès qu'il va un peu mieux !

Naturopathe, proche de la nature



© ISTOCKPHOTO

anform !

Le don du sang



© ISTOCKPHOTO

anform !



L'arbre à thé, puissant antibactérien



© ISTOCKPHOTO

anform !

Le distrayant hand spinner



© ISTOCKPHOTO

anform !

Le don du sang en chiffres

Chaque jour en France 10 000 dons sont nécessaires pour soigner 1 million de malades. Les besoins augmentent d'environ 2 à 3 % par an. Ainsi entre 2002 et 2012, les besoins de globules rouges ont progressé de 29 %. Près de la moitié des patients transfusés (47 %) sont atteints d'une maladie du sang ou d'un cancer. Et 35 % subissent une opération chirurgicale.

- 1 597 460 donateurs de sang en 2016.
- 46 % des transfusés sont des femmes.
- 272 031 nouveaux donateurs en 2016.
- 80 % des produits transfusés sont des globules rouges.
- L'âge moyen d'un receveur est de 65 ans.

En 2014, 572 443 patients ont bénéficié d'une transfusion. Chaque patient reçoit en moyenne 5 produits sanguins labiles (PSL). Le groupe O- ne représente que 6 % de la population. Ce sang est très recherché. Les donateurs peuvent donner globules rouges et plaquettes à de très nombreux receveurs de Rhésus + et -. Les produits sanguins servent aussi à fabriquer des médicaments. Plus de 200 maladies sont soignées à partir de produits issus du plasma.

Durée de vie des PSL

Plaquettes : 5 jours.

Globules rouges : 42 jours.

Plasma : 365 jours.ont les cellules se détruisent et sont remplacées par un tissu fibreux.

anform !



Le distrayant hand spinner

Phénomène marketing depuis presque 2 ans, le hand spinner a été créé par Catherine Hettinger, en 1997, pour aider sa fille atteinte de myasthénie (maladie entraînant des faiblesses musculaires).

Cette sorte de toupie à 2, 3 ou 4 branches, tenue entre 2 doigts, est considérée comme un objet de bien-être, voire ayant des vertus santé, car les utilisateurs restent concentrés sur sa rotation. Il aurait ainsi aidé des autistes, des hyperactifs, des stressés, etc.

Il procure une sensation étrange mêlant force centrifuge, équilibre et résistances qui attirent l'attention de son usager. Le fascinant parfois. Les roulements à billes utilisés permettant souvent une rotation plus longue que sur les toupies habituelles.

Les études scientifiques restent absentes pour l'instant sur le sujet. Seuls de nombreux témoignages révèlent à la fois des effets sur certaines personnes et à la fois une absence totale d'effets. Ce jouet reste donc une occupation qui peut vous soustraire de votre solitude, vous permettre de passer le temps ou vos nerfs, vous fasciner comme la bonne vieille toupie en bois. Si c'est le cas, pourquoi s'en priver ?

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 Fenahman (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 !

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 !



Fabricant d'Étiquettes Adhésives
05 96 56 28 49

Valoriser
Vos produits
Votre enseigne
Votre image



étiquettes multi usages
étiquettes pleines couleurs
étiquettes métallisées
étiquettes transparentes
étiquettes industrielles
étiquettes de sécurité
étiquettes pour imprimantes
étiquettes promotionnelles
étiquettes personnalisées

A DUCOS ZI COCOTTE CANAL
mail : sc@etik-antilles.com
f Etik Antilles

Fabrication
Impression
sur mesure !



SANTÉ - PRÉVOYANCE
RETRAITE - ASSURANCE



Mutuelle de France Unie

Avant tout, solidaire !

TRAVAILLEURS NON SALARIÉS

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

À PARTIR
DE 26,75 €
PAR MOIS



www.mutuelledefranceunie.fr

sectionantillesguyane@mutuelledefranceunie.fr

groupe
entis
mutuelles

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