

anform

GRATUIT

Cancer du seinFaire face
au diagnostic**Plante
antigrippale**

Le bouton d'or

Études

Réussir sa prépa !

12 clés *pour booster votre mental !*

CHATGPT AU SERVICE DE NOTRE SANTÉ ?**GAGNEZ****5 lots**

Puresentiel

Petit déj
spécial diabète**Mon masque**
bonne mine

Alvityl®



Fatigue ? Baisse de forme* ?



Retrouvez
votre **VITALITÉ**
grâce à Alvityl, une
gamme complète
pour **TOUTE LA**
FAMILLE



*Alvityl Vitalité Solution buvable, Vitalité comprimés à avaler et Vitalité Effervescent 50+ sont des compléments alimentaires contenant de la vitamine C aidant à réduire la fatigue et contribuant au système immunitaire

EN PHARMACIE

ANTNY-01/2023

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

232, rue de la Chapelle - Jarry
97122 Baie-Mahault
Tél 05 90 81 01 35 - Fax 05 90 38 70 03
contact@anform.fr
www.anform.fr



anform



anformmagazine

DIRECTEUR DE PUBLICATION
Didier ROYER
didierroyer@anform.fr

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
twindesign.gp@gmail.com

PUBLICITÉ GUADELOUPE - GUYANE
Tél 05 90 80 95 04
Raymonde SAINT-LOUIS
raymondessaintlouis@anform.fr
Tél 06 90 26 94 95

PUBLICITÉ MARTINIQUE - GUYANE
Tél 05 96 50 54 91
Jimmy JEAN-BAPTISTE
jimmyjeanbaptiste@anform.fr
Tél 06 96 91 64 79

PUBLICITÉ LA RÉUNION
Tél 06 96 81 60 43
pub@anform.fr

DIFFUSION
Guadeloupe 50 000 exemplaires
Martinique 50 000 exemplaires
Guyane 20 000 exemplaires

IMPRESSION
AGIR GRAPHIC



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 1776-2197 - 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 : © Gettyimages.

Couverture : © Gettyimages

Édito

No wash !

Pas la peine de laver ses vêtements chaque semaine ! Le mouvement no wash (pas de lavage) prône la diminution drastique des lavages. Il fait déjà 15 millions de vues sur TikTok et

continue de gonfler, sans tambour (de machine à laver) ni trompette. Parmi les arguments développés : moins de lessive, moins d'usure des vêtements qui durent donc plus longtemps, 17 % d'eau économisée, moins d'électricité (15 centimes par machine), moins de microfibres rejetées, etc. En bref, c'est tout bon pour la nature. Déjà, selon l'Ademe, si on remplissait mieux son lave-linge, on pourrait en moyenne éviter 30 cycles chaque année. Et sur les 94 % de Français qui en possèdent un, 27 % l'utilisent à raison de 5 à 8 cycles par semaine, contre 52 % pour 2 à 4 cycles. Des familles moins nombreuses ou des machines mieux remplies ? Sur une année, c'est évident, le coût et l'impact sur la nature peuvent être considérablement atténués. De là à ne plus laver du tout ?! Surtout lorsqu'il s'agit du linge « intime » : pas sûr. Certains membres du mouvement affirment même pouvoir remplacer le lavage, par exemple, par une exposition au soleil ou une sortie sous la pluie... C'est du pur génie (sans bouillir) ! Tout un programme ! À la portée de tous. On voit bien les parents sortir dans la rue, par grosse averse, habillés des vêtements de toute la famille, juste pour se faire rincer. Et *singing in the rain* ! Mais quand la saison des pluies s'arrête ?

Didier Royer

Sommaire

septembre - octobre 2023

12 clés
pour
booster
votre
mental !



70

Mieux s'organiser,
oser l'autohypnose,
identifier
ses besoins....
pour développer
sa force mentale.



14 Je suis
cyclonologue.

RENDEZ-VOUS

14 Bruno Benjamin, l'œil sur les cyclones

SANTÉ

- 24 **En couverture** Zoom sur les allergies respiratoires
- 32 **DOSSIER** ChatGPT au service de notre santé ?
- 37 À quoi sert la personne de confiance ?
- 40 Méningite : les symptômes
- 42 En image : de quoi s'agit-il ?
- 45 **En couverture** Cancer du sein :
faire face au diagnostic
- 52 Attention aux UVA !
- 56 Lunettes : comment lire votre ordonnance ?
- 60 Maladies rares, vers une meilleure coordination
- 62 Parlez-en à votre pharmacien : la fibromyalgie
- 66 Bien choisir son tensiomètre
- 68 **En couverture** Le bouton d'or, herbe antigrippale
- 70 **DOSSIER** 12 clés pour booster votre mental !
- 85 Questions - réponses



24

Rhinite, asthme...
les allergies respiratoires
sont en hausse !

BEAUTÉ

- 88 Cheveux : je change de couleur !
- 93 **En couverture** Mon masque bonne mine

BIEN-ÊTRE

- 98 Le pouvoir des couleurs
- 100 Les Pharamineuses se jouent des clichés
- 102 Une appli contre le harcèlement
- 104 Rentrée : méditation antistress

ENFANTS

- 106 Un programme contre le diabète gestationnel
- 111 La lecture pour les tout-petits
- 114 **En couverture** Réussir sa prépa !

ÉCOLO

- 116 Décarbonez-vous la vie !
- 120 Mobbiodiv : ralentir l'érosion du littoral

NUTRITION

- 124 Protéines animales ou végétales : quelle différence ?
- 130 **En couverture** Mon petit déj spécial diabète !
- 134 Marché de saison : la grenade

FORME

- 136 Aux rames, citoyens !
- 138 Daryl Polor, champion de street workout !
- 140 Les 5 meilleurs sports pour la santé

ANIMAUX

- 142 Quelles croquettes pour mon chien ?



JEU

Jouez & gagnez !

5 lots PuresSENTIEL

p. 144





GUADELOUPE

Comment vont nos femmes enceintes ?

L'enquête nationale périnatale 2021 réalisée pour la première fois en Guadeloupe révèle :

- **un sentiment plus important de mal-être** pendant la grossesse en Guadeloupe (31 % à 3 mois après la grossesse contre 16,7 % dans l'Hexagone) ;
- **un pourcentage de grossesses non désirées** plus important (10 % contre 4 %) ;
- **que les femmes sont plus souvent obèses** lorsqu'elles débutent leur grossesse (28,4 % contre 12,4 %) ;
- **que les femmes allaitent plus souvent** (71,2 % 2 mois après l'accouchement contre 54,2 %) ;
- **une consommation de tabac** pendant la grossesse plus faible (18,6 % contre 21,1 %).

Source : ARS, Santé publique France.

MIEUX ACCOMPAGNER LES FAUSSES COUCHES

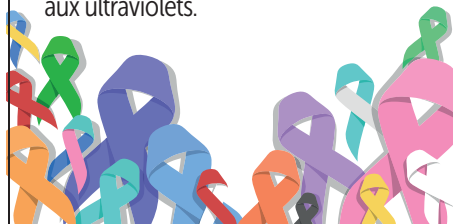
La loi promulguée le 8 juillet dernier offre des avancées aux femmes victimes d'interruption spontanée de grossesse (fausse couche). Elles bénéficieront désormais d'indemnités journalières sans délai de carence pendant leur arrêt maladie.

La mesure, appliquée au plus tard début 2024, concernera les assurées de la fonction publique, du secteur privé, les professions indépendantes et les non-salariées agricoles. Afin de favoriser leur accompagnement psychologique, les sage-femmes pourront intégrer ces patientes dans Mon Parcours Psy, un dispositif associant professionnels médicaux et psychologues dans le cadre d'une approche pluridisciplinaire.

CANCERS

Les nouveaux cas DOUBLENT !

Dans son dernier rapport, Santé publique France indique qu'« entre 1990 et 2023, le nombre de nouveaux cas de cancers a doublé : +98 % chez l'homme et +104 % chez la femme, toutes localisations confondues ». Au total, on recense plus de 400 000 nouveaux cas en France en 2023. Selon les recherches, la hausse de l'incidence des cancers serait liée à l'accroissement et au vieillissement de la population, mais aussi à la hausse du risque lié aux comportements et modes de vie : sédentarité, obésité, tabagisme, consommation d'alcool ou exposition aux ultraviolets.



ANTILLES

12%

Dans nos deux îles, 12 % des personnes âgées entre 18 et 75 ans déclarent fumer quotidiennement.

Source : Santé publique France.



GUYANE

Un antivenin guyanais

CONTRE LES MORSURES DE SERPENT

Le Centre hospitalier de Cayenne, en collaboration avec l'Université du Costa Rica, travaille à la fabrication d'un antivenin qui protégerait à la fois contre le venin du *Bothrops atrox* (grage petits carreaux) et du *Bothrops lanceolatus* (fer de lance). Le premier serpent est responsable de 80 à 90 % des envenimations ophidiennes en Guyane. Le second est à l'origine de l'intégralité des martiniquaises. Cet antivenin pourrait aussi être efficace contre *Bothrops caribbaeus*, son cousin de Sainte-Lucie. « **Si nous réussissons à produire cet antivenin, nous éviterons des ruptures d'approvisionnement** », apprécie le Pr Hatem Kallel, chef de pôle urgences, soins critiques au Centre hospitalier de Cayenne.



GUADELOUPE

Végétaliser les axes routiers

Planter des mini-forêts le long des routes, c'est le projet *Ma trame verte routière* porté par la Région Guadeloupe. Il consiste à créer le long des axes routiers des écosystèmes naturels ou jardinés afin de restaurer les continuités écologiques du territoire pour recréer des liens entre les zones naturelles et favoriser les échanges entre les populations animales et végétales. Le projet fait la part belle aux espèces végétales locales.

Un test salivaire de grossesse ?

Après le Royaume-Uni et l'Irlande, le test salivaire de grossesse arrive dans toute l'Europe, dont la France, début 2024. Le test, appelé *SalistickTM*, détecte l'hormone de grossesse Beta-hCG dans la salive. **Il suffit de prendre le bâtonnet dans la bouche, le garder quelques secondes puis le remettre**. Si le test est plus simple à réaliser et moins invasif qu'un classique test urinaire, il faudra tout de même respecter certaines conditions comme attendre au moins 30 min après avoir mangé ou bu avant de faire le test. Les résultats s'affichent après 10 min. Le fabricant avance une fiabilité de 98 %.

MARTINIQUE

Une association pour aider les parents

Créée en novembre 2022, l'association *Petit papillon et son cocon* apporte un soutien aux parents de bébés prématurés. L'association souhaite prévenir, sensibiliser et informer la population martiniquaise sur la prématurité.

Plus d'infos :

petit.papillon.cocon@gmail.com.

Les frais dentaires moins bien remboursés !

À compter du mois d'octobre, le remboursement des frais dentaires passera de 70 à 60 %, a annoncé la Sécurité sociale. À charge aux complémentaires santé de compenser cette différence.





La pollution atmosphérique augmente le risque de glaucome

Une étude menée par l'Inserm et l'université de Bordeaux suggère une possible augmentation du risque de glaucome pour les habitants des zones polluées aux particules fines. 683 personnes âgées ont été suivies pendant 10 ans. Les scientifiques ont observé un amincissement accéléré de la couche des fibres nerveuses de la rétine chez les personnes plus exposées à la pollution atmosphérique, notamment aux particules fines. Le glaucome est une maladie neurodégénérative du nerf optique dont la principale caractéristique est un amincissement de la couche des fibres nerveuses de la rétine.

LA CÉSARIENNE PERTURBE LE MICROBIOTE

D'après une étude de l'Institut national de la recherche agro-nomique et l'université Paris-Saclay, **la césarienne perturbe le transfert du microbiote de la mère à l'enfant. Elle entraîne une altération du système immunitaire et une prédisposition aux allergies, l'obésité et l'inflammation intestinale de l'enfant.** Ce déséquilibre du microbiote intestinal (la dysbiose) augmente aussi le risque d'asthme et de diabète de type 1. L'une des solutions est l'ensemencement vaginal. Elle consiste à tamponner le corps du nouveau-né avec une compresse de gaze imprégnée de sécrétions vaginales de la maman. Réalisée juste après la naissance, cette méthode permet d'accélérer le processus de maturation des bactéries intestinales chez le nouveau-né et d'accroître la diversité bactérienne.



2 millions

C'est le nombre d'adultes, en France, atteints de Covid long. Plusieurs mois après avoir contracté la Covid-19, ces malades continuent de souffrir de grandes fatigues, de troubles neurologiques et digestifs. Ils sont 34 millions en Europe.

Source : Association Covid long.



Faire chambre à part pour mieux dormir ?

45 % des Américains en couple déclarent dormir séparément afin de bénéficier d'un sommeil plus profond, selon une étude réalisée par *American Academy of Sleep Medicine (AASM)*. Un divorce du sommeil ?

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

VU À LA TV

FORTÉ NUIT 8h

**Enfin, je fais
mes nuits !**

**MÉLATONINE
+ PLANTES**
Efficace et sans
accoutumance



Découvrez FORTÉ NUIT en
délicieuses gommages à mâcher !

FORTÉ NUIT
GUMMIES



Redécouvrez le plaisir de dormir toute la nuit

Le comprimé bi-couches de l'innovation FORTÉ NUIT 8h agit efficacement et en 2 étapes : d'abord, un dosage optimal de mélatonine se libère pour un endormissement rapide⁽¹⁾ ; puis, la deuxième couche du comprimé délivre progressivement son cocktail de 3 plantes pour un sommeil de qualité, pendant 8 heures.

Sans accoutumance.

⁽¹⁾ La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement. L'effet bénéfique est obtenu pour une consommation d'au moins 1 mg de mélatonine avant le coucher.

*Etude d'usage réalisée par Expansion Consultteam, en France, en mai 2021 auprès d'une population de 100 personnes (femme/homme), avec FORTÉ NUIT 8h, sur la base de 1 comprimé/jour, durant 30 jours.

Compléments alimentaires. Disponibles en pharmacie et parapharmacie. Demandez conseil à votre pharmacien.

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, d'un mode de vie sain et de la pratique d'une activité physique.

Retrouvez-nous sur fortepharma.com



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS.
www.mangerbouger.fr

Distributeur Caraïbes : Sanisco Caraïbes - info@sanisco.com



DON DU SANG : les animaux aussi !

C'est une pratique médicale encore peu connue du grand public : le don de sang des animaux de compagnie. En effet, nos compagnons à quatre pattes peuvent eux aussi sauver des vies. Pourtant, chaque année, de nombreux chiens et chats meurent faute de recevoir une transfusion sanguine. L'animal doit être âgé de 2 à 8 ans, être à jour de ses vaccins, peser au moins 20 kg pour les chiens et 4 kg pour les chats, et ne jamais avoir été transfusé.

MARTINIQUE

DES CAS DE SCARLATINE

Depuis le mois de mars 2023, l'augmentation des cas de scarlatine et autres infections à streptocoques de groupe A en Martinique fait l'objet d'une surveillance sanitaire renforcée. La scarlatine est une maladie infectieuse due à une bactérie. Elle se manifeste par une fièvre élevée, des maux de gorge intenses, une éruption cutanée, une langue rouge et douloureuse, des ganglions...



80 000

C'est le nombre de cancers de la peau diagnostiqués chaque année en France. La principale cause est la forte exposition aux rayons ultraviolets du soleil. S'il est traité à temps, le cancer de la peau se soigne dans la majorité des cas.



L'aspartame classé cancérogène possible

Après plusieurs années de controverse, cet édulcorant vient d'être classé « cancérogène possible » par l'OMS. Traduction : le niveau de preuves scientifiques n'est, pour le moment, pas suffisant pour qualifier définitivement l'aspartame d'agent cancérogène, mais des signaux sérieux existent. Une consommation occasionnelle resterait toutefois sans risque. Les doses journalières recommandées sont d'ailleurs maintenues : 40 mg d'aspartame par kg de poids corporel par jour.



DUCRAY

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

SI RIEN NE VIENT ENTACHER LE BONHEUR DE SARAH,
NOUS AVONS ÉTÉ UTILES

MELASCREEN DÉPIGMENTANT

Taches brunes localisées

Pour les peaux sujettes aux hyperpigmentations,
MELASCREEN DÉPIGMENTANT à la texture légère et non grasse
est hautement concentré en actifs dépigmentant de référence.
Ce soin d'attaque, doté d'une très bonne tolérance,
s'applique également sur les femmes enceintes et allaitantes.
C'est l'innovation utile qui préserve au quotidien votre peau des UV.

Demandez conseil à votre pharmacien.



Les soins qui changent votre quotidien

VIH + TRAITEMENT =



IL EST TEMPS QUE CELA SE SACHE



Une personne infectée par le VIH (virus de l'immunodéficience acquise responsable du SIDA), personne dite « séropositive », ne peut pas transmettre le VIH dès lors que sous traitement antirétroviral sa charge virale est indétectable.

i = i : C'EST UN FAIT SCIENTIFIQUE.

Une personne séropositive ayant une charge virale indétectable grâce à son traitement **peut avoir des relations sexuelles sans préservatif** avec son, sa ou ses partenaires sans aucun risque de transmettre le VIH, quelles que soient ses pratiques (rapports vaginaux, anaux, oraux). Cette réalité scientifique, résumée par le slogan **i=i** pour « indétectable = intransmissible », a été affirmée il y a plus de 15 ans, et a été confirmée depuis par de nombreuses études scientifiques internationales ayant porté sur des dizaines de milliers de couples hétérosexuels ou homosexuels sérodifférents.

i = i : COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

La charge virale désigne la quantité de VIH dans le sang d'une personne séropositive. Le traitement antirétroviral empêche le virus de se multiplier : la charge virale baisse en quelques semaines pour devenir **indétectable**. Une personne séropositive avec une charge virale indétectable est toujours porteuse du virus. Elle reste séropositive et n'est pas « guérie » mais elle ne peut plus transmettre le virus que ce soit par voie sexuelle, par le sang ou de la mère à l'enfant, à condition de bien continuer à prendre son traitement. **Le virus est devenu « intransmissible ».**

ZERO TRANSMISSION

I = I : ÇA CHANGE LA VIE !

Grâce à l'efficacité des traitements antirétroviraux, une personne séropositive a une espérance de vie comparable à celle d'une personne séronégative. Cependant, sa qualité de vie demeure souvent altérée par la peur de contaminer l'autre, d'être rejetée ou stigmatisée... alors qu'elle doit pouvoir s'autoriser une vie affective et sexuelle «normale» et se projeter dans l'avenir (zéro risque de transmission du VIH, possibilité d'avoir des enfants naturellement ...).

En Guadeloupe, ce sont près de 2 000 personnes qui vivent avec le VIH et sont régulièrement suivies en consultation spécialisée. La quasi-totalité d'entre elles sont traitées et ont une charge virale indétectable (> 95%). Elles n'ont plus à craindre de transmettre le VIH. Pourtant, beaucoup n'osent toujours pas en parler à leurs proches, voir s'interdisent toute vie affective et/ou sexuelle.

I = I : UN INTÉRÊT INDIVIDUEL ET COLLECTIF, UN ESPOIR POUR VAINCRE L'ÉPIDÉMIE VIH/SIDA

Grâce à cette réalité scientifique, on estime qu'en 2030, plus personne ne devrait être contaminé par le VIH en France, à condition que le message circule largement et qu'il encourage le plus grand nombre à se faire dépister et, en cas de séropositivité au VIH, à débuter un traitement rapidement.

Si l'épidémie VIH reste toujours très active dans notre région, c'est principalement parce que plusieurs centaines de personnes ignorent leur séropositivité (difficultés d'accès aux soins et à l'offre de prévention/dépistage, méconnaissance, peur du rejet, fausses croyances...). Ces personnes «séro-ignorantes» continuent à transmettre le VIH sans le vouloir, sans le savoir et à alimenter les chaînes de transmission de l'épidémie VIH.

FAISONS-NOUS DÉPISTER REGULIEREMENT

A CHACUN SES DÉPISTAGES	OÙ, QUAND ET COMME ON VEUT
DANS UN CENTRE GRATUIT D'INFORMATION, DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC (CeGIDD) GRATUIT > CeGIDD CHU Guadeloupe Tél : 0590 91 24 52 > CeGIDD CHG Basse-Terre Tél : 0590 41 78 46 > CeGIDD CHG Saint-Martin Tél : 0590 52 26 74 > CeGIDD CROIX ROUGE Tél : 0590 87 01 17 (St-Martin)	DANS UNE ASSOCIATION habilitée à réaliser desTROD (Test Rapide à Orientation Diagnostique) GRATUIT > AIDES GUADELOUPE & SAINT-MARTIN • Guadeloupe / Basse-Terre Tél : 0590 60 49 50 • Saint-Martin / Concordia Tél : 0590 58 65 23 > CROIX ROUGE FRANÇAISE (CAARUD) • Les Abymes et le bus Santé Bo Kaz Tél : 0590 91 62 52
> DANS UN LABORATOIRE DE BIOLOGIE MÉDICALE avec ou sans ordonnance (dispositif VIH TEST) > CHEZ VOUS ou ailleurs AVEC UN AUTOTEST acheté dans une pharmacie	DANS UN PLANNING FAMILIAL habilité à réaliser des TROD GRATUIT > PLANNING FAMILIAL GUADELOUPE • Pointe-à-Pître Tél : 0590 82 30 84 • Basse-Terre Tél : 0590 81 13 15
> ACTIONS BUS INFO SANTÉ (CH MARIE GALANTE) Pôle prévention et promotion de la santé GRATUIT Tél : 0590 97 65 00	



DISPOSITIF VIH TEST : Dans tous les laboratoires de biologie médicale, il est possible de faire un dépistage sérologique du VIH sans ordonnance, sans rendez-vous et pris en charge à 100% sans avance de frais (sous réserve d'être majeur et de bénéficier d'une couverture sociale).



Bruno Benjamin, *l'œil sur les cyclones*

◆ Par Boni Kwaku

Devenu incontournable quand on parle cyclones, Bruno Benjamin a explosé médiatiquement en 2017. Pourtant, sa passion pour les forces de la nature remonte à son plus jeune âge et jalonne toute sa vie.

« C'est gravé », répète-t-il. Bruno Benjamin a une mémoire d'éléphant. Donnez-lui une année et il vous répond quel cyclone nous a frappés, sa trajectoire et les dégâts causés. Le cours de la vie du jeune quinquagénaire a défilé au rythme des dépressions tropicales, tempêtes et ouragans. Pourtant, les premières amours du médiatique prévisionniste ne sont pas les cyclones, mais les tremblements de terre.

Soif de connaissance

« En 1976, lors des événements de la Soufrière, mon grand-père revenait d'une visite chez le médecin. Il nous a dit que les voitures étaient couvertes de cendres. Puis, il y a eu les premiers séismes. Je découvrais les soubresauts de la nature », se souvient l'Abymien d'origine (Guadeloupe). Âgé de 5 ans et intrigué, Bruno fait des recherches et découvre l'histoire de Pompéi et le Vésuve. Jusqu'au CM1, son métier rêvé est celui de volcanologue. Mais c'était avant la rencontre avec le cyclone David, en 1979. En plus d'avoir inspiré une célèbre chanson à Ti Manno, la catastrophe naturelle a fait naître une vocation chez Bruno. Si le jeune passionné partage le même souvenir impérissable que le chanteur haïtien (*sé-on moman lavi ke'm pa'p janm bliyé*, c'est un moment

que je n'oublierai jamais) l'issue est toutefois plus heureuse pour le Guadeloupéen que pour l'artiste (*Chak fwa'm sonjé'l dlo koulé nan zye'm*, à chaque fois que j'y pense, je pleure). Ce jour-là, le père de Bruno rentre du travail : « On aura un cyclone ! » Le passionné de pêche saisit l'occasion pour apprendre à son fils à coordonner des positions sur une carte de pointage. « 10° nord, 35° ouest... C'est ainsi que j'ai fait mes premiers pas pour pointer David », se rappelle Bruno. Une soif de connaissances de famille. « J'aime me repérer dans l'espace et dans le temps. Ma mère est prof d'histoire-géo », déclare-t-il. C'est ainsi que toute son enfance est marquée par des événements qui alimentent sa passion à étudier nos cieux. « En 1989, je me rappelle la préparation à l'arrivée d'Hugo. » La voix de son père résonne dans sa tête : « Va démonter l'antenne. Occupe-toi des chiens. » Bruno sourit, nostalgique. Puis, son visage devient grave. « Vers 19 h, ce sont les premières rafales. On a peur, on se calfeutre. » L'eau coule « comme un robinet » à travers les fenêtres. Les baies vitrées ploient « comme des feuilles de papier » sous le joug des vents. Les matelas au sol dans le couloir avec ses sœurs. Bruno n'a rien oublié. Surtout pas quand son père l'appelle pour voir l'œil du cyclone. « Un silence de 10 minutes », évoque-t-il les yeux dans le vague.



Luis, Maryline, George...

La vie réserve souvent d'heureux hasards. De retour au pays après un BTS Tourisme et récemment embauché dans une compagnie aérienne, Bruno découvre qu'il a accès aux données du *National Hurricane Center*, le centre de prévisions météorologiques à Miami (Floride, États-Unis). Une mine d'or pour le passionné. Ces sources de haute valeur scientifique et ses connaissances lui permettent d'avertir, dès la veille, collègues et clients de l'arrivée de Luis et Marilyne en 1995. « *Ma mission était accomplie* », sourit-il fièrement. Bruno se forge ainsi une réputation et se voit même appeler

par taquinerie « *Mazurie* », en référence à Roland Mazurie, chef prévisionniste de Météo France à l'époque. Il se prend au jeu et les progrès technologiques aidant (démocratisation d'internet et des ordinateurs), il recueille les données du NHC et les sauvegarde. Grâce à des amis férus d'informatique, il achète des logiciels de traitement d'images et crée son site. Il débute d'abord modestement avec cinq pages où on trouve la définition du phénomène cyclonique, des alertes, quelques images satellites et prévisions. La bascule se fait en 1998 avec George. « *Quand le cyclone arrive, j'envoie par fax mes prévisions à RCI, 30 minutes avant*



RENDEZ-VOUS

Météo France. Ils le lisent à l'antenne ! », s'enthousiasme Bruno. Il gagne en crédibilité d'autant qu'il est le seul à annoncer ce soir-là que l'œil évite la Guadeloupe, mais qu'elle sera touchée par des vents cycloniques. « J'avais 30 visiteurs par jour sur le site. Je suis passé à 500 cette nuit-là. » 1 an plus tard, le cyclonologue donne sa première conférence. Il en profite alors pour présenter son nouveau site (ouragans.com) agrémenté de 1 500 pages d'archives depuis 1851 et d'informations pratiques et touristiques. Le portail mondial des ouragans, cyclones, typhons et tempêtes naît. « J'avais le sens du spectacle », en sourit-il encore. Un nouveau cyclone assoit la notoriété du prévisionniste, cette fois en Martinique. En effet, en 2007, Bruno est consulté par Martinique 1^{ère} pour le cyclone Dean. Ses interventions en direct à 2 h et 5 h du matin font la différence : « Je suis pédagogue, disponible et réactif », justifie le passionné. Son site enregistre 200 000 visites en trois jours.

Sauver des vies

Mais Bruno Benjamin aime apprendre. Le tournant est sa rencontre en 2008 sur un forum mondial de professionnels et amateurs de météorologie avec un célèbre expert américain, membre du laboratoire de recherche sur les ouragans du *National Weather Service*, Christopher Landsea. Le courant passe entre les deux hommes et l'Américain transmet 3 années de cours universitaires à Bruno. « J'ai fait un blocage sur la physique et dynamique des fluides. Mais tout ce qui est météo et climats, j'absorbais, j'ingurgitais. J'ai dormi 2-3 h par nuit pendant 18 mois. » Il poursuit son apprentissage, cette fois au prévisionnisme et à la gestion de crise, au contact de professionnels comme cet agent de la FEMA (*Federal Emergency Management Agency*), organisme gouvernemental américain qui assure l'arrivée des secours en situation d'urgence. Notre cyclonologue et prévisionniste local progresse ainsi au fil de ses ren-



contres professionnelles et lectures croisées avec ses expériences du terrain. Avec les membres de son association fondée en 2020, il développe une check-list en cas de cyclone, un kit d'urgence (siflet, rations, poncho, allumettes de secours, etc.) et même un kit familial avec des toilettes sèches. Il intervient régulièrement dans des établissements scolaires, des associations de quartiers, des mairies, et même pour des particuliers. Ces prises de conscience sont sûrement liées aux questions d'actualité et aux conséquences visibles du réchauffement climatique. Sur ce point, Bruno est formel : le réchauffement climatique est naturel. Mais depuis la révolution industrielle, on a atteint en 300 ans ce qui aurait dû se faire naturellement en 5 000 ans. Une mer chaude étant du carburant pour un cyclone, nous aurons donc des phénomènes à venir de plus en plus violents. D'où l'impérieuse nécessité de bien se préparer *pou si an ka*. Bruno considère que son engagement est une évidence : « J'ai déjà sauvé des vies. Je veux me dire que j'ai été utile. »

Prise en charge de **la dénutrition**

**FRESENIUS
KABI**
caring for life®
"prendre soin de la vie"

Fresubin® un concentré de plaisir pour la nutrition



**DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN
À UTILISER SOUS CONTRÔLE MÉDICAL**

Les compléments nutritionnels oraux de la gamme Fresubin® sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales, pour les besoins nutritionnels des patients dénutris (légèrement à modérément) ou à risque de dénutrition, après échec de l'enrichissement de l'alimentation. À utiliser sous contrôle médical. Photos non contractuelles.



NOS ENGAGEMENTS :

0% de perturbateurs endocriniens 

Absorption 12h au sec 

Fabrication française (Vosges) 



Distribué en pharmacie par
PARAD'ÎLES DISTRIBUTION
Tél. : 06 90 75 36 93

PARAD'ÎLES
DISTRIBUTION

1

**P'tit coup de boost****Besoin d'un coup de boost ?**

Découvrez P'tit coup de boost de Santarome, les gommies 100 % naturelles et bio qui vous aident à retrouver toute l'énergie dont vous avez besoin. Elles sont composées d'acérola bio naturellement riche en vitamine C, et de grenade bio qui combat la fatigue. Goût orange.

Adultes et enfants dès 4 ans.

> (Para)pharmacies et magasins bio

2

**Forté nuit 8h****Sommeil paisible**

Forté nuit 8h Comprimés est un complément alimentaire innovant, développé par les laboratoires Forté Pharma à base de mélatonine. Bi-couche, il agit en deux temps : la mélatonine, hautement dosée à 1,9 mg, est d'abord libérée afin de faciliter l'endormissement tandis que la passiflore et la valériane prolongent l'effet.

> Pharmacies

4

**L'ampoule Lift & Lumière****Anti-ride et raffermissante**

Effet lifting et bonne mine garantis pour 8 h ! Grâce à ses actifs tenseurs et hydratants, l'ampoule Lift & Lumière de Coup d'Éclat vous présentera sous votre meilleur jour. Elle est aussi idéale pour mieux fixer votre maquillage.

> Pharmacies

3

Vernis**Chic jusqu'au bout des ongles**

Les 4 nouveaux vernis de Mème sont enrichis en silicium et formulés avec des solvants d'origine naturelle pour renforcer les ongles fragiles ou abîmés par des traitements (cancer). Rose fuchsia, pêche blanche, vert turquoise et bleu pervenche, pour faire le plein de bonnes vibrations au quotidien !

> Pharmacies



7

**Kératine 100 mg gummies**
Anti-chute et beauté des cheveux

Les colorations à répétition, les brushings, le stress ou encore une alimentation déséquilibrée jouent un rôle sur la santé des cheveux. Ils peuvent être cassants, plus ternes, moins brillants. Keratine gummies de Biocyte est le complément alimentaire qui aide à renforcer les cheveux dès la racine tout en les sublimant.

> Pharmacies

5

**Gamme Osmobiotic Immuno**
Immunité renforcée !

La gamme Osmobiotic Immuno des laboratoires Boiron associe des souches microbiotiques rigoureusement sélectionnées et documentées à de la vitamine D qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants, des adultes et des seniors. Sans gluten ni lactose.

> Pharmacies

6

**Bug 0%****Sus aux moustiques !**

Le répulsif anti-moustiques Bug 0 % de Nectar est 100 % naturel. À base d'huile d'amande douce et d'huiles essentielles, il repousse les insectes tout en prenant soin de votre peau, à partir de 7 ans. 2 formats disponibles (236 ml et 59 ml).

> Pharmacies

C'est pour VOUS

8



Gelée nettoyante + Stop boutons Anti-imperfections

La Gelée nettoyante purifiante Vinopure de Caudalie est la première étape essentielle de votre routine anti-imperfections. Elle nettoie, resserre les pores et diminue l'excès de sébum. Le Stop boutons salicylique réduit visiblement les boutons localisés en 4 h. Il assainit, assèche et atténue la rougeur grâce à sa texture vert clair.

> Pharmacies

13



Good Hair

Mes cheveux à fond la gomme !

Les Good Hair de Lashilè sont des gommées vitaminées spécialement conçues pour favoriser la beauté et la pousse de vos cheveux. Elles sont végétales, sans colorants artificiels et fabriquées en France. Elles contiennent des arômes naturels de fruits pour un goût « tutti frutti » que vous allez adorer !

> Pharmacies

9



Lipoxifit framboise

Ma boisson brûle-graisse

Lipoxifit de Phytostine est une boisson brûle-graisse idéale pour accompagner votre démarche d'amaigrissement et vous aider à retrouver votre ligne et forme. Disponible en deux saveurs délicieuses, framboise et pastèque.

> Pharmacies

11



Sérum Hydra-AOX

Une peau nette !

Nouveau ! Le sérum Hydra-AOX du Laboratoire Filorga est un anti-oxydant intensif. Il protège la peau des agressions extérieures et corrige les premiers signes de l'âge. Les ridules sont lissées, le grain de peau affiné et le teint plus lumineux.

> Pharmacies

14



10



L'intime extra-doux

Soin intime

Une zone intime respectée et protégée, enrichie en prébiotiques ? La formule sans savon de Cavaillès L'intime extra-doux est composée à 97 % d'ingrédients d'origine naturelle. Elle nettoie en douceur et aide à protéger l'équilibre intime. Adaptée à toutes les muqueuses avec son pH physiologique.

Pratique : son éco-recharge.

> Pharmacies

12



Magnésium bisglycinate chélaté

En finir avec la fatigue

Magnésium bisglycinate chélaté de Pharm et Nature apporte une assimilation du magnésium 2 fois supérieure à celle du carbonate et une meilleure tolérance digestive. Le magnésium contribue à réduire la fatigue et au fonctionnement normal du système nerveux. Pilulier de 60 gélules.

> Pharmacies

Moringa maca Besoin de retrouver toute votre énergie ?

Grâce à notre complexe de plantes Bio, retrouvez toutes vos performances physiques et mentales. Fortement dosée en maca et moringa bio, la formule est complétée par du cassis et du romarin bio qui aident à tonifier le corps et maintenir un bien-être général.

> En pharmacies, parapharmacies et magasins bio

15



Crème-gel Hydra-Hyal Repulpante !

La crème-gel hydratante repulpante de Filorga délivre dans la peau plusieurs types d'acides hyaluroniques pour hydrater tout au long de la journée. Son plus ? Une action matifiante durable. Cette crème va devenir le geste ressourçant hydratant anti-âge des peaux mixtes à grasses par excellence !

> Pharmacies

16



Articulations et muscles Retrouvez votre mobilité !

Vous ressentez une perte de mobilité articulaire, vos mouvements ne sont plus aussi fluides qu'avant ? La cure d'1 mois de SOS Flex gélules Articulations et muscles de Puresentiel vous permettra de maintenir votre souplesse, de préserver vos articulations et facilitera votre bonne mobilité naturellement.

> Pharmacies

17



Nutradol Apaisez-vous !

Nutradol 1000 est un apaisant général.

Ce complément alimentaire mis au point par le Laboratoire Granions est une formule entièrement naturelle à libération rapide, pour contribuer à l'apaisement des maux du quotidien : maux de tête, règles douloureuses, voies respiratoires et santé gastro-intestinale.

Plantes, vitamines, minéraux.

> Pharmacies

18



Melascreen Concentré antitaches

Une peau impeccable !

Melascreen Concentré antitaches des laboratoires Ducray dépigmente sélectivement tous les types de taches brunes à chaque niveau de leur formation. Très haute concentration en actifs dépigmentants (15 %).

> Pharmacies

19



Ampoule Resist Anti-rides

Changements climatiques, stress urbain, pollution, UV... Notre peau s'abîme et vieillit plus vite. Ce bi-sérum de SVR délivre l'efficacité du CBD pur pour soulager les peaux fragilisées et stressées.

Il hydrate et corrige les rougeurs, protège la peau contre le stress oxydatif et renforce la barrière cutanée.

> Pharmacies

20



Magnésium Vitamine B6 En finir avec la fatigue

Alvitil Magnésium Vitamine B6 apporte en un seul comprimé par jour le magnésium et la vitamine B6 nécessaires pour vous aider à réduire votre fatigue et contribuer à maintenir une fonction psychologique normale. Le magnésium contribue à la fonction musculaire normale.

> Pharmacies

21



Mémoire Performances intellectuelles

Mémoire de Pharm et Nature est une formule complète à base d'extraits de plantes (ginkgo et hamamélis), laitance de poisson, 9 vitamines, EPA et DHA, parfaitement adaptée aux enfants (dès 4 ans) comme aux adultes pour favoriser leurs performances intellectuelles.

> Pharmacies

22



Roller Articulations et Muscles Le sport sans les douleurs !

Avec sa sensation de chaleur durable et sa balle massante, le roller Pure Heat Articulations et Muscles de Puresentiel aide à soulager les raideurs et tensions, et prodigue un massage relaxant idéal pour la pratique sportive. À base de 14 HE et 2 extraits végétaux (arnica et harpagophytum), il contribue à faciliter la détente.

> Pharmacies

23



Sérum Concentré Anti-Chute Cheveux Croissance, force et densité !

Concentré à 40 % en ANP 2+ (un actif breveté végétal des Laboratoires Asepta) ce sérum Concentré Anti-Chute Cheveux Ecrinal freine la chute et favorise la croissance des cheveux. Il convient aux cuirs chevelus sensibles. Résultats visibles dès 21 jours !
➤ Pharmacies

24



Relaxphyt Le surmenage ? Connais pas !

Santé Verte Relaxphyt Surmenage 60 comprimés est un complément alimentaire du laboratoire Santé Verte, à base de Bacopa monnieri, de basilic sacré et de griffonia. Il permet de résister au stress, préserve la vitalité et les performances intellectuelles.
➤ Pharmacies

25



Acide hyaluronique liposomal Une belle innovation anti-âge !

Le laboratoire HDNC Harmony Dietetics présente sa nouvelle formule d'Acide hyaluronique liposomal, associé à la vitamine C, encapsulé dans un liposome, pour une meilleure absorption ! Cette synergie anti-âge anti-oxydante agit de l'intérieur pour repulper, hydrater et redonner de l'éclat et de la souplesse à la peau.
➤ Points de vente conseil

26



Box Minceur Classic Mincir est un régal !

Son profil nutritionnel oblige l'organisme à aller puiser l'énergie dont il a besoin dans les réserves graisseuses, déclenchant ainsi la perte de poids. Essayez la méthode CétoActiv de la box minceur de Nutrisaveurs. Pour mincir de plaisir !
➤ Paradis du Bien-Être,
tél 05 90 80 83 73 ;
06 90 76 42 24

27



Fluinalural Toux Pourquoi tu tousses ?

Zambon Fluinalural Toux est un sirop contre la toux à base d'arabinogalactane de mélèze et de lichen d'Islande. Fluinalural est un dispositif médical qui calme la toux, soulage la sensation de brûlure et favorise l'élimination de l'excès de sécrétions.
➤ Pharmacies

28



Mag'Nuit Mes nuits tranquilles !

Nouveauté. Avec Mag'Nuit, les Laboratoires Boiron proposent une réponse unique à l'action complète et globale (magnésium, mélisse, polyphénols de pépins de raisin) pour retrouver un sommeil réparateur et préserver son capital santé.
➤ Pharmacies

29



Transit perfect Confort digestif

Microbior Transit perfect réduit les douleurs abdominales et les ballonnements, améliore la digestion et le transit. Il possède les 5 meilleures souches de probiotiques pour un confort digestif optimal. Efficacité renforcée par le psyllium.
➤ Pharmacies

30



Patch d'électrothérapie Règles douloureuses ?

Le patch d'électrothérapie rechargeable d'Urgo réduit de moitié les douleurs menstruelles en ½ heure d'application. 96 % des patientes ressentent une diminution de la douleur. 93 % de diminution de consommation d'antalgique.
➤ Pharmacies



*Retrouvez rapidement
votre poids idéal*



EXCLUSIVEMENT DANS LES POINTS DE VENTE PARTENAIRES PHYTOSTINE.

POUR CONNAÎTRE LE PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS : TÉL : 0590 32 24 34 - MAIL : INFO@PHYTOSTINE.COM

Zoom sur les allergies respiratoires

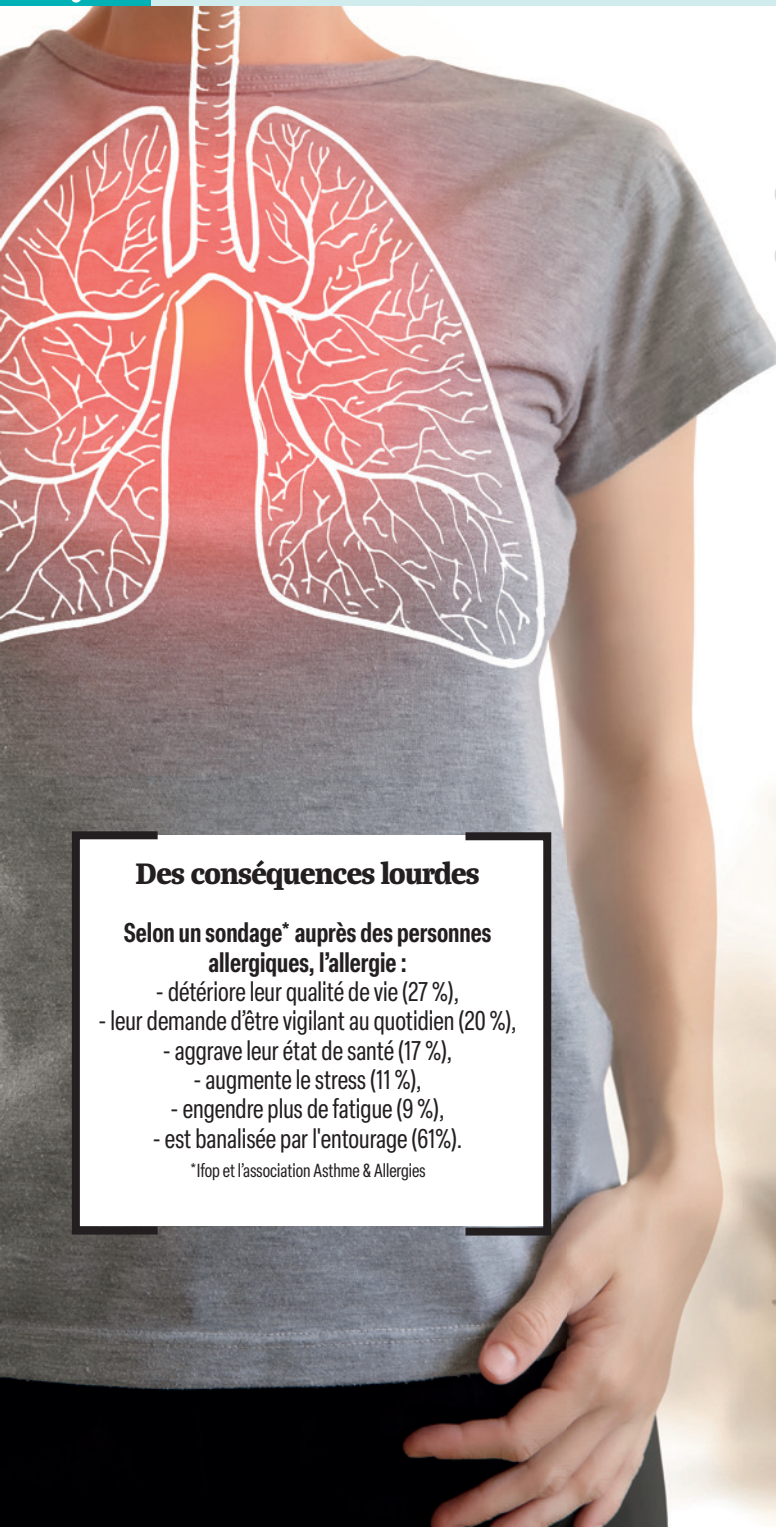
◆ Par Céline Guillaume et Marinne Apatout

Rhinite, asthme...

L'allergie respiratoire est classée 4^e maladie chronique mondiale par l'OMS. Quelles sont les causes ? Les symptômes ? Comment se soigner ? Anform démêle le vrai du faux.







1 De plus en plus de personnes souffrent d'allergies respiratoires.

Vrai. « Au niveau mondial, l'allergie concernait 2 à 3 % de la population dans les années 1970. Aujourd'hui, c'est 25 à 30 %. **En 2050, une personne sur deux sera allergique.** Ce, à tous les âges ! », alerte le Dr Ileana Magnolia Pintoïu. La Guadeloupe et la Martinique figurent parmi les régions les plus touchées par l'asthme, selon l'enquête Kannari réalisée en 2013. En effet, les acariens adorent l'humidité et la chaleur. « *Beaucoup de patients, habitants dans des logements sociaux, se plaignent de l'humidité. Nous observons que l'allergie des enfants, en particulier, s'améliore lorsqu'ils déménagent. L'environnement à adapter représente un effort personnel, mais doit aussi provenir des institutions* », pose le Dr Stéphane Philbert, allergologue.

Des conséquences lourdes

Selon un sondage* auprès des personnes allergiques, l'allergie :

- détériore leur qualité de vie (27 %),
- leur demande d'être vigilant au quotidien (20 %),
- aggrave leur état de santé (17 %),
 - augmente le stress (11 %),
 - engendre plus de fatigue (9 %),
- est banalisée par l'entourage (61%).

* Ifop et l'association Asthme & Allergies



2 La poussière peut déclencher une allergie.

Vrai. En cause, les acariens circulant dans la poussière de maison. Ces petites bêtes, invisibles à l'œil nu, se nichent dans de nombreux objets et matériaux textiles, tels que la literie (matelas, sommiers, oreillers, draps...), les canapés, les rideaux, les peluches, les tapis, les moquettes... Elles se nourrissent de nos minuscules particules de peau, les squames, que nous perdons tous les jours, et de poils. Leurs débris et excréments peuvent déclencher des réactions allergiques, particulièrement dans notre milieu tropical. Aux Antilles-Guyane, les moisissures domestiques sont également responsables de réactions allergiques et, dans une moindre mesure que dans l'Hexagone, le pollen.

3 Mon animal domestique est responsable de mon allergie.

Vrai. Oui, hélas, il est possible que Minou soit responsable !

« Les allergies aux poils d'animaux, le plus souvent chat ou chien, sont des allergies très volatiles. Les allergènes peuvent demeurer 3 mois en moyenne dans le domicile, même si l'animal n'est plus présent. Ces allergies sont plus complexes à traiter, car la désensibilisation ne marche pas très bien pour les poils d'animaux. On peut aussi présenter des réactions aux blattes », observe le Dr Stéphane Philbert, allergologue.



4 La brume de sable provoque des allergies.

Faux. « Ce phénomène peut provoquer une inflammation de type irritatif, mais ce n'est pas une allergie.

En effet, nous inhalons des microparticules, poussières extrêmement fines, qui pénètrent profondément dans les voies respiratoires. Les patients allergiques, ayant une inflammation pré-existante au niveau du tractus respiratoire ou des conjonctives oculaires, y sont plus sensibles », signale le Dr Ileana Magnolia Pintoïu. Un lien de cause à effet entre la présence de brumes de sable et crises d'asthme chez l'enfant a bien été repéré, en 2014, par l'équipe de pneumologie du CHU de Pointe-à-Pitre et l'Université des Antilles.



5 Les sargasses provoquent des allergies.

Vrai et... faux. Les sargasses, en plus de libérer des gaz toxiques, peuvent aussi contribuer à la propagation d'allergènes dans l'air, aggravant ainsi les symptômes des personnes allergiques. De plus, la présence des sargasses sur les plages crée un environnement favorable à la croissance des moisissures, ce qui représente un autre facteur d'aggravation des allergies respiratoires chez certaines personnes. « Mais, à proprement parler, ces facteurs ne peuvent déclencher une allergie », nuance le Dr Stéphane Philbert.

7 L'allergie n'est pas une maladie.

Faux. La rhinite allergique et l'asthme allergique, parfois associé à une conjonctivite allergique, sont les deux principales allergies respiratoires. « Une allergie est une réaction d'hypersensibilité du corps à une substance appelée allergène », explique le Dr Stéphane Philbert, allergologue. Face à ces allergènes initialement inoffensifs, notre système immunitaire peut parfois se dérégler. Dans le cas de l'allergie respiratoire, « ce sont les muqueuses du tractus respiratoire qui réagissent exagérément », précise le Dr Ileana Magnolia Pintoïu, allergologue. Les symptômes varient d'un individu à l'autre et selon le type d'allergène : éternuements, nez qui démange, congestion et/ou écoulement nasal prononcé, toux sèche persistante, fatigue générale, yeux rouges, larmoyants et/ou irrités...

6 La maladie allergique n'est pas héréditaire.

Faux. « Il existe clairement une prédisposition allergique familiale. On peut retrouver un seul allergène, mais assez souvent, plusieurs allergènes coupables », repère le Dr Ileana Magnolia Pintoïu. La probabilité d'être allergique est de 50 à 80 % si nos parents sont sujets à des allergies, de 30 % à 50 % si un seul l'est*. Cependant, certains gestes pourraient prévenir les allergies respiratoires dès la vie intra-utérine. « Pour ce qui est de l'allergie aux chats, par exemple, un bébé qui a été exposé avant l'accouchement a moins de chances d'être allergique aux chats. Mais ce n'est pas valable pour toutes les allergies. Le tabagisme pendant la grossesse, au contraire, constitue un risque plus important pour le bébé de développer une maladie asthmatique et une maladie allergique », prévient le Dr Stéphane Philbert.

*Source : <https://www.ameli.fr/guadeloupe/assure/sante/themes/asthme/asthme-vivre-maladie/mieux-comprendre-les-allergies>.



SANTÉ RESPIRATOIRE ET POLLUTION DE L'AIR



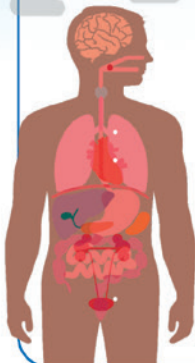
Le saviez-vous ?



- L'air intérieur est plus pollué que l'air extérieur.
- En moyenne, on respire 15 000 litres d'air par jour.
- La pollution de l'air est responsable de 48 000 décès prématurés par an en France, 2^{ème} cause de mortalité évitable après le tabac.

(source Santé Publique France 2016)

Les effets sur la santé



- **CERVEAU** : maux de tête, vertiges, anxiété, troubles neurologiques...
- **YEUX, NEZ, GORGE** : irritations, difficultés respiratoires, allergies...
- **CŒUR ET SANG** : accident vasculaire cérébral, troubles cardiaques.
- **POUMONS** : irritations, inflammations, réduction des capacités respiratoires, asthme, cancer...
- **SYSTÈME REPRODUCTEUR** : troubles de la fertilité, augmentation de la mortalité intra-utérine, naissances prématurées...



Les bons gestes



- Je ne brûle pas mes déchets.
- J'aère mon logement 20 minutes par jour.
- Je privilégie les nettoyants ménagers naturels et économiques notamment ceux portant un écolabel.
- J'évite d'utiliser ma voiture dès que cela est possible.
- En cas d'épisode de pollution, je limite les activités physiques intenses.



8 Une hygiène rigoureuse protège les enfants.

Faux. L'excès de propreté serait même à l'origine de la multiplication des allergies dans les pays industrialisés. « De nombreuses études soutiennent l'hypothèse hygiéniste, selon laquelle le manque d'hygiène et les infections auraient un rôle protecteur vis-à-vis du développement des maladies allergiques.

Les enfants ayant grandi dans un milieu urbain aseptisé, trop nettoyé, trop désinfecté, seraient plus sujets aux maladies allergiques.

En revanche, la vie à la campagne les protégerait. Toutefois, l'alimentation n'a aucun rôle dans la prévalence des allergies respiratoires », renseigne le Dr Ileana Magnolia Pintoiu.

9 Attention aux huiles essentielles !

Vrai. « En brumisation ou en aérosol, les huiles essentielles peuvent s'avérer irritantes et nuisibles, surtout pour les asthmatiques, allergiques ou pas. Ces produits

contiennent des Composants organiques volatiles (COV) irritatifs et inflammatoires au niveau respiratoire. En revanche, un purificateur d'air peut être une bonne solution pour les espaces fermés, où l'aération est difficile », note le Dr Ileana Magnolia Pintoiu. Attention également aux polluants très agressifs, libérés par les meubles en aggloméré, les colles, certains produits ménagers, les parfums d'intérieur, les désodorisants... Plus économique : aérez les pièces de votre maison deux fois par jour, pendant au moins 20 min.



10 Une allergie peut s'aggraver.

Vrai. « Les maladies respiratoires allergiques, non traitées, ont souvent tendance à s'aggraver au fil des années, surtout l'asthme allergique. Les facteurs sont multiples : l'exposition continue et sans précaution à l'allergène en cause, la pollution et les irritants environnementaux (à l'intérieur ou à l'extérieur du domicile), le tabac, la consommation de drogues par inhalation, le stress », signale le Dr Ileana Magnolia Pintoiu. **Et, contrairement à une idée reçue, nous pouvons devenir allergique à tout âge, même si nous n'avons jamais présenté de manifestations !**



11 L'allergie, ça se soigne.

Vrai. Certaines réactions allergiques peuvent s'atténuer en grandissant. C'est le cas, par exemple, lors de la puberté, de la grossesse, ou lorsque l'individu change d'environnement. « *Les facteurs hormonaux se modifient en fonction de l'âge, tout comme notre environnement qui évolue* », explique le Dr Stéphane Philbert. Si l'allergie s'installe, plus elle est décelée rapidement et plus il est possible de délivrer un traitement adapté. « *Une allergie respiratoire peut se soigner. Ce n'est pas une croix à porter toute sa vie. Il existe des traitements qui calment les symptômes, mais aussi la désensibilisation (ou l'immunothérapie allergénique). Il s'agit du seul traitement qui peut rééquilibrer le système immunitaire, et induire de manière durable un effet de tolérance vis-à-vis de l'allergène respiratoire en cause* », précise Ileana Magnolia Pintoïu.

Pour aller plus loin

<https://asthme-allergies.org>

Des informations, de l'actu sur les allergies, l'asthme, l'urticaire, des conseils pratiques, des vidéos de patients et de professionnels de santé, des détails sur les étapes des diagnostics, les traitements possibles, l'éducation thérapeutique.

COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE

Xebe-V™

Votre ALLIÉ IMMUNITÉ*

Une **ASSOCIATION UNIQUE**
du **COMPLEXE BREVETÉ AB21™**
et de **Vitamine D3**



**Adultes
et Enfants
dès 3 ans****

**1 gélule
par jour**

**Sans
Gluten**

**Sans
lactose**

* Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, grâce à la **Vitamine D3**

** Pour les enfants dès 3 ans : ouvrir la gélule et mélanger son contenu à une collation (compote, yaourt,...).

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substitut à une alimentation équilibrée et variée, ainsi qu'à un mode de vie sain. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. En cas de grossesse, d'allaitement ou de problèmes de santé graves, consultez votre professionnel de santé avant d'utiliser ce produit. Déconseillé en cas d'hypersensibilité à l'un des ingrédients.

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

FR-XEBE-IMMU-2300006 - Juin 2023

Zambon



ChatGPT

Au service
de notre santé ?

◆ Par Bérengère Merlot

La médiatisation de ChatGPT, un programme d'intelligence artificielle (IA) accessible au grand public, soulève la question de l'utilisation de cet outil dans certains domaines de nos vies, comme la santé.



À la question : « Mon fils vient de se faire piquer par une abeille. Que dois-je faire ? », le bot (abréviation de robot, NDLR) ChatGPT propose des options justes pour soulager et éviter une infection. Il précise que « si la douleur ou l'enflure persiste, il est préférable de consulter un professionnel de santé pour obtenir des conseils médicaux appropriés ». Le côté interactif et empathique ferait oublier que nous ne sommes pas en contact avec un médecin.

◆ Lui poser des questions

L'intelligence artificielle fait le buzz depuis le 30 novembre 2022, avec l'accès de tous à ChatGPT, un programme développé par la firme californienne Open AI, spécialisée en IA. Au-delà de ses capacités de « chat », agent conversationnel en temps réel, ChatGPT (Generated Pre-trained Transformer) est capable, via un algorithme, de générer du texte de manière autonome (mais pas ex nihilo)

pour apporter des réponses aux questions des utilisateurs. Il est « entraîné » grâce à de grandes quantités de données qu'il collecte afin d'apprendre le langage. L'utilisateur humain pose une question, la machine repère des mots-clefs et va chercher dans ses données une réponse cohérente sous la forme d'un texte qui s'affiche à l'écran comme si quelqu'un était en train d'écrire. Ainsi, il est en théorie possible de soumettre à ce robot des questions de santé.

◆ Synthétiser les informations

La capacité de ChatGPT à traiter en un temps très court des données écrites permet une avancée incontestable dans le domaine médical. « ChatGPT peut aider un médecin à analyser et synthétiser des informations qu'on lui fournit. Et abattre en l'espace de quelques secondes le travail fait en de longues heures par un humain », explique

Maëliza Seymour, ingénieure et mathématicienne free-lance, basée en Guadeloupe, qui crée des outils d'IA pour les entreprises. « Si un médecin veut développer un nouveau dispositif médical, il a besoin d'étudier l'état de l'art des techniques médicales existantes. Il doit compiler des centaines de papiers de recherche et en faire un résumé, ce que peut faire l'outil en quelques secondes. » Ce gain de temps par le traitement des textes médicaux permet également une amélioration et une accélération des diagnostics parce que le médecin obtient très rapidement l'apport de la littérature au sujet d'une pathologie. En 2018, Maëliza a participé à un projet au Kenya dont le but était de lire automatiquement les dossiers médicaux des patients pour identifier quel médicament était à risque pour lui. « À l'époque, les performances des modèles pour comprendre automatiquement le langage n'étaient pas assez





poussées, mais c'est aujourd'hui possible avec ChatGPT», émet la jeune femme. « ChatGPT et l'IA sont là pour nous « augmenter ». Ils ne remplacent pas le médecin, mais lui permettent d'aller plus vite. Ce n'est pas une intelligence autonome. Elle fonctionne grâce à nous », explique Sophie Lubin, responsable performance d'une DSI (Direction des Systèmes d'Information), à l'origine de l'association Maryse Project qui contribue à l'acculturation numérique des populations d'Outre-mer.

◆ Discerner le vrai du faux

Si ChatGPT aide les médecins, en revanche, à la question de l'auto-diagnostic médical, Maëliza Seymour reprend fermement : « Je vous déconseille de poser des questions de santé à ChatGPT qui, comme toutes les IA génératives, est un excellent

menteur. Leur objectif est de fournir une réponse qui a un sens grammatical, mais pas forcément la vérité. » Elle va même plus loin : « Chercher de la vraie information via ChatGPT peut être très dangereux. » Le risque est de s'y fier sans interroger ce qui est énoncé. L'intelligence humaine est faite de sensibilité, dont les soignants usent quand ils émettent des diagnostics. Les concepteurs de ChatGPT, pour qu'il soit utilisé massivement et qu'on y croit, l'ont presque doté d'humanité : « De rien ! Je suis heureux d'avoir pu vous aider. Prenez soin de votre fils et j'espère qu'il se rétablira bientôt. » D'ailleurs, une étude faite par des chercheurs de La Jolla, à San Diego, publiée le 28 avril 2023, dans le JAMA Internal Medicine, montre que ChatGPT répond aux questions des patients

avec plus d'empathie que les médecins. Maëliza explique cela par la théorie japonaise de la « vallée de l'étrange », énoncée en 1970 par le roboticien Masahiro Mori. Il s'agit d'une zone à franchir dans laquelle chaque progrès vers l'imitation humaine amène au départ plus de rejet, mais, passé un certain seuil de réalisme, une acceptation plus grande. « L'utilisateur n'est pas trompé, mais son cerveau, oui. L'humain sait que c'est une machine, mais on donne l'impression qu'il y a un rythme humain de création (10 caractères/seconde) pour faire accepter l'IA par le cerveau. » La machine ne dépassera a priori pas l'homme, car elle a besoin de lui pour fonctionner. Mais notre capacité de continuer à discerner le réel, y compris d'un état de santé, est, elle, sérieusement questionnée.

C'est Mag'nifique d'être en forme !

Formule complète
au magnésium
et 9 vitamines



FABRIQUÉ EN
FRANCE

UNE ACTION GLOBALE QUI CONTRIBUE À RÉDUIRE LA FATIGUE
ET AU FONCTIONNEMENT NORMAL DU SYSTÈME NERVEUX¹ :

- Formule riche en magnésium et 9 vitamines : B6, B1, B2, B5, B8, B9, B12, B3, E
- 88%² des utilisateurs constatent que Mag'300+ aide à réduire la fatigue au bout de 10 jours¹

www.boiron-magnesium.fr

Complément alimentaire à utiliser dans le cadre d'une alimentation variée. ¹Le magnésium contribue à réduire la fatigue et à des fonctions psychologiques normales.
²Test d'usage sur Mag'300+ auprès de 111 personnes après 20 jours de prise, novembre 2020.

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



Votre santé mérite le plus grand respect

Cannabis

ACCOMPAGNER L'ADDICTION

Le changement ou non du statut légal du cannabis ne doit pas modifier les fondements de l'accompagnement des patients.

Le point de vue du Dr Franck Cassin, médecin addictologue, CSAPA du COREDAF.



OÙ EN EST-ON ?

Globalement, l'usage et le trafic sont toujours réprimés dans les pays de l'UE et au-delà. Cependant, des évolutions vers un assouplissement de l'usage, thérapeutique ou récréatif, voire de la production, sont menées par différents États. Cette polarisation repose sur une essentialisation du cannabis qui n'a pas lieu d'être. Un produit peut se substituer ou s'ajouter à un autre, et il existe des addictions sans produits, dites comportementales (jeu de hasard et d'argent, internet, sexe, etc.). Sans compter avec la mise à disposition sur le marché de cannabis de synthèse disponibles via internet.

QUEL USAGE DU CANNABIS ?

Il est largement répandu chez les jeunes. Mais sa prévalence (environ 10 % d'usagers réguliers) diminue régulièrement depuis 20 ans. Autre fait notable, elle est moins élevée en Guadeloupe que dans l'Hexagone. Dans la pratique, les orientations de justice (injonction thérapeutique et obligation de soin) représentent environ un tiers du recrutement de notre centre de soin (CSA-PA-COREDAF). Le statut juridique des usagers n'est pas déterminant de leur motivation au soin, du pronostic de la démarche ni de la stratégie de prise en charge.

COMMENT DÉFINIR L'ADDICTION ?

La prohibition prend en compte le caractère illicite du produit, alors que l'addiction intègre le produit, l'individu et son aspiration au changement de vie. Ainsi, parmi les onze critères de la classification DSM V qui permettent de poser le diagnostic d'addiction, la récurrence n'est pas retenue. De plus, pour un même produit, l'addiction est graduelle. Un trouble de l'usage sévère ne concernera

qu'une faible proportion d'usagers (environ 5 % dans le cas du cannabis). Comment alors définir une addiction ? Par ses conséquences. La poursuite de la consommation ou du comportement malgré des conséquences négatives, la perte d'autonomie et l'inflation des quantités consommées, attestent du caractère pathologique de l'addiction autant que les manifestations de manque (*craving*). L'expérimentation ou la consommation sociale ne sont pas considérées comme pathologiques.

ET L'ADDICTION SÉVÈRE ?

A contrario, l'addiction sévère est une maladie neurologique. On a pu mettre en évidence un modèle neurobiologique univoque de dépendance aux drogues. Il implique des zones spécialisées du cerveau. De fait, les comportements permettant de se procurer du plaisir (renforcement positif) ou de soulager des affects (renforcement négatif) sont encouragés, privilégiés par le cerveau. L'usage prolongé de substances psycho-actives affecte profondément et durablement le cerveau, sensibilise le système de récompense, altère les capacités cognitives (analyse, choix, détermination) et perturbe l'humeur (dépression, euphorie). C'est pourquoi il est si difficile de surmonter une addiction sévère. Ceux qui en sont affectés doivent s'engager dans un parcours de réhabilitation long et complexe, émaillé le plus souvent de rechutes.



5 Résidence Paul MOUEZA,
Pointe-à-Pitre, Guadeloupe
05 90 90 38 79



À quoi sert

la personne de confiance ?

◆ Par Léa Claudet

La personne de confiance est consultée en priorité par l'équipe médicale. À quoi sert-elle plus précisément ? Quand la désigner ? Qui désigner ? Quelles sont les limites de ce dispositif ?

◆ Quels sont les fondements légaux ?

La loi du 4 mars 2002 relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé a institué la possibilité de désigner une personne de confiance. Sa mission résulte de l'article L.1111-6 du Code de la santé publique. Les modalités de désignation sont instituées par l'article annexe 4-10 du Code de l'action sociale et des familles issu du décret n° 2016-1395 du 18 octobre 2016.

◆ Quel est son rôle ?

La personne de confiance peut assurer des missions diverses liées à l'accompagnement, le conseil et la consultation. Ainsi, elle a pour rôle principal de vous accompagner dans vos démarches et vous assister lors de vos rendez-vous médicaux. Elle pour-

ra vous aider à prendre des décisions concernant votre santé et participer au recueil de votre consentement avant une intervention chirurgicale ou lors d'une campagne de vaccination, par exemple. Dans le cas où votre état de santé ne vous permet plus de donner votre avis ou de faire part de vos décisions et de votre volonté, la personne de confiance sera consultée en priorité par les médecins ou l'équipe médicale. Son avis guide donc les médecins. Elle doit donc connaître parfaitement vos volontés. Par ailleurs, elle peut intervenir dans des contextes médicaux particulièrement encadrés par la loi. Lorsque le consentement de la personne ne peut pas être recueilli, c'est elle qui sera consultée notamment dans le cadre d'essais thérapeutiques, de recherche biomédicale, de tests gé-

→ |



nétiques ou encore en cas d'hospitalisation psychiatrique sous contrainte. Enfin, elle peut se voir confier les directives anticipées. Elles permettent, en cas de maladie grave ou d'accident, de faire connaître vos souhaits sur les conditions de votre fin de vie (limiter ou arrêter les traitements en cours, recourir à la réanimation si l'état de santé le requiert, être mis sous respiration artificielle, subir une intervention chirurgicale, être soulagé de ses souffrances même si cela a pour effet de mener au décès...).

◆ Quelle est la différence entre la personne de confiance et la personne à prévenir ?

La personne de confiance ne doit pas être confondue avec la personne à prévenir, qui est simplement celle alertée par l'équipe médicale par téléphone en cas d'aggravation de votre état de santé, en cas d'hospitalisation ou que vous devez désigner en vous inscrivant à une compétition sportive. Toutefois, rien n'interdit que la

personne instituée comme personne de confiance soit également celle qui est désignée comme personne à prévenir en cas de nécessité.

◆ Qui peut la désigner ?

Toute personne majeure et capable a la possibilité de désigner une personne de confiance. Un majeur protégé placé sous un régime de tutelle ne peut désigner la personne de confiance qu'avec l'autorisation du juge des tutelles ou du conseil de famille. Si la personne de confiance a été désignée avant la mise en place de la mesure de tutelle, le conseil de famille ou le juge peut confirmer la désignation de cette personne ou l'annuler.

◆ Qui peut être désigné ?

La personne de confiance peut être un conjoint, un parent, un frère, une sœur, un ami, le médecin traitant... Elle doit simplement être majeure. Elle n'est pas forcément quelqu'un de votre famille. Il suffit que cette personne soit bienveillante et digne de

confiance. Il est important qu'elle ait bien compris son rôle et donné son accord pour cette mission. Elle doit être apte à exprimer vos propres souhaits et convictions et non les siens. Elle doit être d'accord pour assumer ce rôle.

◆ Quand la désigner ?

La personne de confiance peut être désignée à tout moment. Certains événements de vie s'avèrent propices à sa désignation : annonce d'une maladie grave, rédaction des directives anticipées de fin de vie, hospitalisation ou entrée en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Éhpad).

◆ Quel est le rôle du médecin traitant ?

Votre médecin traitant doit s'assurer que vous êtes informé de la possibilité de désigner une personne de confiance. Il vous invitera à la désigner si vous ne l'avez pas fait.

◆ Comment la désigner ?

Cette désignation se fait par écrit. Elle peut se faire au moyen du formulaire figurant en annexe 2 de la notice d'information relative à la désignation de la personne de confiance. Elle peut également se faire sur papier libre. L'essentiel étant qu'elle soit dûment identifiée au moyen de ses nom, prénom et coordonnées. Ce document doit être cosigné par la personne de confiance qui accepte sa mission. La désignation peut être annulée ou modifiée à tout moment. Dans ce cas, il conviendra d'utiliser le formulaire prévu en annexe 3 de la notice d'information susvisée. En cas de difficulté à écrire, il est possible de demander à deux témoins d'attester par écrit de votre volonté de désigner telle ou telle personne en qualité de personne de confiance. À cette fin, il conviendra d'utiliser le formulaire de l'annexe 4.

Quelles limites ?

Le législateur n'a pas prévu de mesures de publicité qui garantissent la connaissance par les tiers de cette désignation. Ainsi, il n'existe pas de registre qui recense les formulaires de désignation de la personne de confiance à l'instar de la base de données qui existe en matière de testaments. Dès lors, le risque que la personne de confiance ne soit pas consultée existe en dépit de sa désignation. Aussi, afin que les professionnels de santé soient informés que vous avez choisi votre personne de confiance, il est recommandé que le formulaire de désignation figure dans votre dossier médical et de prévenir vos proches de son existence. Vous pouvez également le conserver avec vous.

AKILDIA[®]

DERMO - ADJUVANT

**DIABÉTIQUE ?
HYDRATEZ
VOS PIEDS !**



LA RÉFÉRENCE DU PIED DIABÉTIQUE EN FRANCE

Crème Multi-Protectrice

PARADISES
DISTRIBUTION

LABORATOIRES
ASEPIA
MONACO

Méningite : les symptômes

♦ Par Corinne Daunar

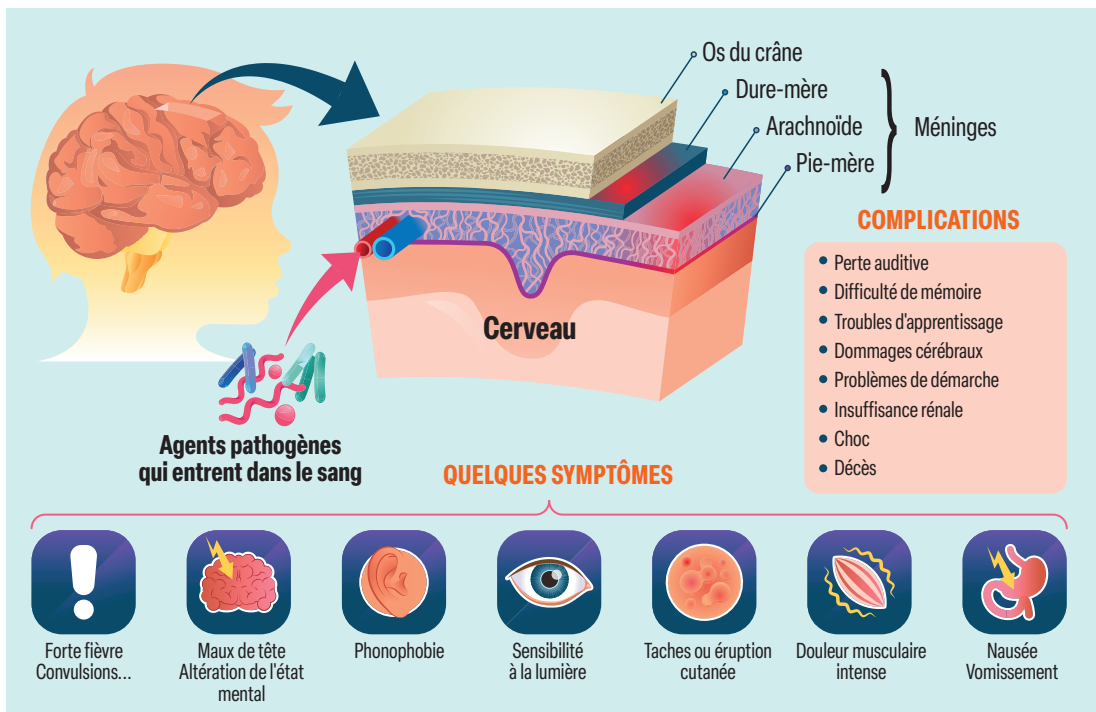
La méningite est une inflammation des méninges. Quels sont les symptômes ? Comment réagir ? Les explications du Dr Marie Saint-Lebe Grauby, médecin généraliste.

La méningite est une inflammation des méninges (membranes protectrices de notre cerveau et de notre moelle épinière). La méningite aiguë, la plus fréquente, provient d'une infection du liquide céphalo-rachidien (liquide circulant dans les méninges). Les méningites peuvent être virales, bactériennes et plus rarement parasitaires.

• **Les méningites virales** se révèlent le plus souvent bénignes et les symptômes dominants sont des céphalées (maux de tête), une raideur de la nuque, des vomissements et une

hypersensibilité à la lumière. La guérison intervient rapidement après traitement.

• **Les méningites bactériennes** sont moins fréquentes mais plus graves et peuvent atteindre tout le système nerveux central. La contamination est interhumaine et communautaire. Elle est une urgence médicale nécessitant une prise en charge par antibiotiques en milieu hospitalier. Il existe aujourd'hui deux types de vaccins protégeant des infections invasives à méningocoques B et C préconisés chez les enfants de moins de 2 ans.



Donnez-lui le pouvoir
de se protéger contre
la **méningite B** avec



BEXSERO

Vaccin méningococcique groupe B
(ADNr, composant, adsorbé)



**VACCIN RECOMMANDÉ ET REMBOURSÉ DEPUIS AVRIL 2022
CHEZ TOUS LES NOURRISSONS ¹**

Bexsero est indiqué pour l'immunisation active des sujets à partir de l'âge de 2 mois contre l'infection invasive méningococcique causée par *Neisseria meningitidis* de groupe B.

Bexsero est un médicament. Lire attentivement la notice. Pour plus d'informations, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

1. Ministère des Solidarités et de la Santé. Calendrier des vaccinations et recommandations vaccinales 2022. Avril 2022.

**PROTÉGEZ-LE.
VACCINEZ-LE.**



Pour en savoir plus,
www.vaccin-bexsero.fr

Conformément au calendrier vaccinal, la vaccination contre les infections invasives à méningocoques (IIM) de sérogroupe B par Bexsero est recommandée chez l'ensemble des enfants jusqu'à 24 mois selon le schéma suivant :

- première dose à l'âge de trois mois (M3)
- deuxième dose à cinq mois (M5)
- et dose de rappel à douze mois (M12).

La vaccination contre le méningocoque B est également recommandée pour les personnes à risque élevé d'IIM et leur entourage. Pour ces personnes, un rappel de vaccination contre le méningocoque B est recommandé tous les cinq ans.

**Pour plus d'informations, veuillez consulter le calendrier vaccinal disponible sur :
<http://solidarites-sante.gouv.fr>.**

De quoi *s'agit-il* ?

Réponse : Ceci est une aile de moustique ! Savez-vous que cet insecte effectue environ 800 battements d'ailes par seconde ? Un rythme 4 fois plus rapide que celui de nombreux insectes de même taille, produisant ce vrombissement aigu si étonnant. Des scientifiques britanniques ont utilisé une batterie de 8 caméras ultrarapides pour percer ce mystère. Ils ont constaté que le moustique était capable de produire deux tourbillons générateurs de portance : l'un sur l'avant de l'aile à la descente et un autre sur l'arrière (le bord de fuite) à la remontée. Un exploit rendu possible par des battements de courte amplitude.

Ça tiraille, ça gratouille et parfois, ça démange franchement. Les problèmes de peau sèche, très sèche ou à tendance atopique peuvent toucher tout le monde, à tous les âges de la vie, et cela mérite la plus grande attention.

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

XERACALM

LES SOINS EXPERTS DES PEAUX SÈCHES DE TOUTE LA FAMILLE

Sûrs & Efficaces

Du nouveau-né à l'adulte

Recommandés par les dermatologues

L'INNOVATION XERACALM NUTRITION

L'huile de Chardon-Marie, nouvel actif naturel breveté anti-sécheresse, s'associe au Niacinamide, accélérateur de confort, et à l'Eau Thermale d'Avène, rééquilibrante et anti-irritations.



LA ROUTINE DE TOUTE LA FAMILLE

Toilette anti-dessèchement avec le Gel Nettoyant nourrissant, puis confort quotidien avec le Lait Hydratant et sa texture plaisir pour une application facile et un habillage express.



Zéro grattage dès 5 jours¹

Pour soulager efficacement et durablement les peaux sèches sujettes à l'eczéma atopique et aux démangeaisons², il y a XERACALM A.D et la puissance de ses **actifs d'exception**: l-modulia[®] anti-grattage + Cer-Omega nourrissant + Eau Thermale d'Avène apaisante.

Le +: des formules en Cosmétique Stérile sans conservateur, recommandées par les dermatologues et à utiliser en toute confiance **dès la naissance**.

48h¹
d'hydratation

97%
INGRÉDIENTS
D'ORIGINE
NATURELLE

100%
PLASTIQUE RECYCLÉ



Baume
relipidant



Huile lavante
relipidante

**Eau Thermale Avène,
la confiance d'une peau saine.**

* Test instrumental, 30 sujets, 2 fois/jour durant 7 jours.

1. Étude clinique observationnelle. Autoévaluation.
5910 sujets. 1 à 2 applications par jour pendant 7 jours.
2. Dues à la sécheresse de la peau.

Santé et bien-être aux Antilles-Guyane

anform!

En version numérique



Téléchargez votre magazine gratuitement !

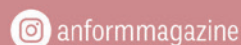
Vous recevrez en avant-première votre magazine en ligne
à lire avant tout le monde.

Abonnez-vous, c'est GRATUIT !

Suivez ce lien : <https://abonnement.anform.net>
ou scannez ce QR code



Retrouvez-nous sur www.anform.fr





Cancer du sein :

faire face au diagnostic

♦ Par Mandy Coubard,
psychologue clinicienne

L'annonce d'un cancer est vécue comme un tsunami qui vient changer le cours d'une vie. Il n'y a aucune recette miracle pour annoncer une mauvaise nouvelle. Pourtant chaque mot compte, et les patients ont des attentes, des droits et des réactions singulières.

◆ Le dépistage

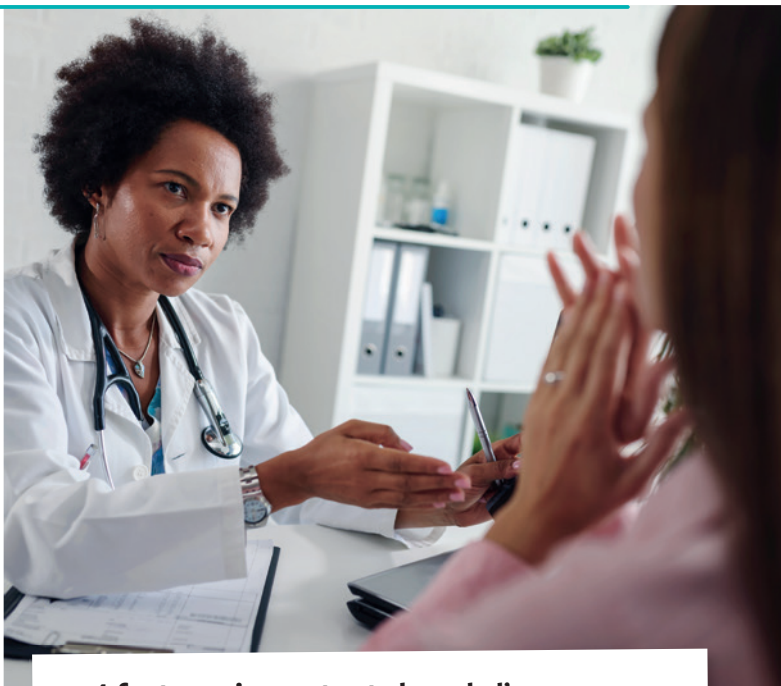
Le cancer du sein est le plus fréquent en France. Il représente la première cause de décès par cancer chez la femme. Il fait l'objet d'un programme national de dépistage organisé afin d'être détecté précocement et d'en réduire la mortalité. **Dès 50 ans, le dépistage individuel laisse la place à un dépistage organisé : tous les 2 ans, toutes les femmes de 50 à 74 ans sont invitées à pratiquer une mammographie** dans le centre de radiologie de leur choix. Cet examen

est gratuit. Lorsqu'une anomalie est découverte, différents examens sont demandés pour confirmer ou infirmer un diagnostic de cancer du sein. Examen clinique, mammographie, échographie, biopsie et analyse de la tumeur ainsi qu'un bilan d'extension. Les traitements dépendent de la nature de la localisation et du stade de la maladie (chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie, hormonothérapie). Ils peuvent être utilisés seuls ou en association selon les caractéristiques de chaque tumeur.

→

♦ L'annonce du diagnostic

C'est une consultation longue et spécifique qui est dédiée à l'annonce du diagnostic. Elle est réalisée par le médecin, acteur du traitement, et représente un moment fort de la relation de confiance entre soignants et patients. Elle doit renforcer la prise en charge des patients. Le but est d'informer le patient sur sa maladie et surtout les alternatives thérapeutiques. L'annonce d'un cancer est souvent vécue comme un traumatisme. Avant, il y a le doute, l'inquiétude, le non-dit... Puis le diagnostic tombe comme un couperet. Le futur semble incertain. Annoncer, c'est communiquer, faire savoir quelque chose de difficile à entendre.



♦ 4 facteurs importants lors de l'annonce



• **Le temps.** La consultation n'est pas chronométrée. Elle demande une grande disponibilité de la part du médecin et de l'équipe soignante. Il convient de respecter la liberté de la patiente, son rythme et sa personnalité. La durée de consultation sera plus ou moins longue si la patiente est sous le choc (n'entend plus, n'écoute plus), ou si elle pose des questions.



• **L'écoute active.** Il est nécessaire d'écouter au maximum la patiente, l'aider à exprimer ses émotions et à poser ses questions. Elle doit se sentir écoutée.



• **Les mots choisis.** Chaque mot compte. L'information doit être progressive, simple, respectueuse des mécanismes de défense de chacun. Il est important que les informations soient répétées à des temps différents et soient cohérentes.



• **Être accompagnée.** Il est fortement conseillé d'être accompagnée de quelqu'un de proche pour avoir un véritable soutien. De plus, le médecin propose à sa patiente de consulter un psychologue, et de se rapprocher d'une association.



Heureusement,
**ici on ne parle
pas du cancer**
qu'en octobre.



Avec **MÊME**,
nous vous accompagnons
toute l'année dans
votre combat contre
le cancer.

En pharmacies et parapharmacies
Distribué par Diparpharm – adv@diparpharm.com

◆ Les retentissements

Les patientes parlent de la mauvaise nouvelle comme « d'une tornade ». Elles développent des mécanismes de défense qui permettent de protéger l'équilibre psychologique. La Haute autorité de santé répertorie 5 mécanismes de défense observés lors de l'annonce. La patiente peut passer d'une attitude à une autre.

• **L'état de sidération :** état de choc, incapacité de penser, agir ou réagir.

• **Le déni :** très rare en cancérologie (personnalités particulières), le patient nie totalement la réalité, la menace de mort n'est pas comprise. Difficile pour le médecin qui ne sait pas s'il doit refaire l'annonce, ou pense que le diagnostic n'a pas été clair.



• **La projection agressive :** revendication agressive visant à désigner des responsables de la souffrance. Les proches ou les soignants sont accablés de reproches ou de réactions disproportionnées.

• **La régression :** le malade s'immerge totalement dans sa maladie, il abandonne toute autonomie ou volonté et met en place des comportements inadaptés ou infantiles.

• **La combativité :** trouver du positif, donner du sens. Il s'agit de rendre utile la souffrance dans le combat de sa maladie. Parfois, la sublimation peut donner lieu à une création artistique, un engagement social ou associatif.

Le mot du médecin

« C'est toujours difficile d'annoncer un diagnostic de cancer, mais avec l'expérience, en prenant le temps, on peut sûrement rendre cette information audible et faire de la consultation d'annonce un moment fondateur dont la femme se souviendra et qui lui permettra de comprendre, d'accepter sa maladie et de mieux se battre. Il est important de dire la vérité, de renvoyer des choses positives, surtout de parler de guérison », explique le Dr Daniel Vacque, cancérologue.

**« L'entourage
doit savoir être présent
et se retirer parfois »**

J'ai appris que j'avais un cancer du sein un jeudi matin à 10 h 15. On n'oublie pas les mots, l'endroit, la luminosité, le médecin... Tout compte, même si sur le coup, on ne comprend pas ce qui se passe. Je me souviens de la main de mon mari sur mon bras, de la patience du médecin. Je voulais savoir si j'avais des chances de survivre à cette maladie. J'ai d'abord eu besoin de pleurer seule, de m'isoler, j'étais découragée, très triste et angoissée. J'ai tout de suite compris que je devais consulter un psychologue. Il y a des choses que l'on ne peut pas dire à son entourage, comme la peur de mourir, la peur de la douleur, du regard des autres. Pourtant, l'entourage compte. Il faut continuer à vivre, à sortir, à rire, à penser à autre chose que le cancer ! Je me suis entourée énormément, puis j'ai eu besoin de m'isoler aussi, surtout dans les moments difficiles de la chimiothérapie. L'entourage doit savoir être présent et aussi se retirer parfois. J'ai trouvé les ressources en moi (marche, couture, naturopathie, profiter de mes enfants au maximum dans des moments privilégiés), pour être plus combative, aimer la vie chaque jour, espérer la guérison, trouver le positif dans l'amélioration de mon état de santé. Je suis sur la fin de mon traitement, je reste positive et j'espère pouvoir écrire mon histoire.

Mathilde, 42 ans

LABORATOIRE
Santarôme
BIO

POUR UN COUP DE BOOST IMMÉDIAT*

Formule **100% naturelle & BIO**



**RICHE
EN CAFÉINE**

DISPONIBLE EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES
ET MAGASINS BIO

www.santarome.fr



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

Distribution Antilles : Sun International Connection
suninternat@hotmail.fr - 05 90 84 40 82

*Le Guarana permet une libération d'énergie plus rapide.

Il aide à vous sentir plus énergique et à tonifier le corps. Complément alimentaire.
Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.
Demandez conseil à votre pharmacien.

ENDOMÉTRIOSE



**Connaissez-vous
l'endométriose ?**

**consultez votre médecin
ou votre sage-femme**

**pensez à la consultation annuelle
de gynécologie préventive**

ars
Agence de Santé
Guadeloupe
Saint-Martin
Saint-Barthélemy

**ENSEMBLE POUR LA SANTÉ
DE TOUS EN GUADELOUPE**

www.guadeloupe.ars.sante.fr



UNE MALADIE QUI TOUCHE UN GRAND NOMBRE DE FEMMES

Entretien avec le **Dr Gülen AYHAN**,

Médecin de Santé Publique dans le service de Gynécologie-Obstétrique du CHU de la Guadeloupe.

Coordinatrice médicale du Réseau Périnatal "Naitre en Guadeloupe". Membre de l'équipe de recherche Inserm 1085/IRSET

Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose est une maladie inflammatoire et chronique qui touche les femmes en âge de procréer. Elle se manifeste par la présence du tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus, l'endomètre, en dehors de l'utérus. Cela peut être à proximité de l'utérus sur les ovaires mais aussi sur d'autres organes. Ces tissus, sous l'effet des hormones, saignent au moment des règles comme dans l'utérus. C'est douloureux, cela peut créer des adhérences et affecter entre autres le bon fonctionnement des ovaires. Il s'agit d'une pathologie très complexe qui peut varier entre chaque femme, allant de zéro symptôme pour les unes jusqu'à une atteinte invalidante et très douloureuse pour les autres. D'où l'importance d'une prise en charge au cas par cas et adaptée. On ne connaît pas encore la vraie cause de l'endométriose. Facteurs génétiques, expositions environnementales ou rôle des microbioles ? C'est pourquoi, nous avons lancé une étude au CHU de la Guadeloupe à ce sujet.

Combien de femmes sont concernées par cette maladie ?

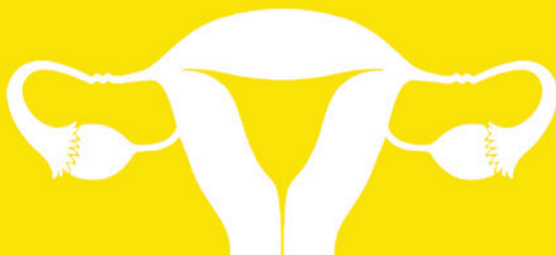
On estime qu'une femme sur dix est concernée. Aux Antilles, nous n'avons pas encore de chiffres exacts. Avec le CHU de La Réunion, nous avons mené un travail estimant le nombre de femmes atteintes dans les Dom, parmi celles qui ont été hospitalisées. Donc chez les femmes hospitalisées en Guadeloupe, en Martinique ou à La Réunion (pour une endométriose ou toute autre raison) nous avons un taux entre 2 % et 2,5 %. On pourrait penser que c'est moins que les 10 % décrits plus haut, mais il faut prendre en compte que nous avons effectué cette évaluation seulement parmi les femmes qui ont été hospitalisées. La difficulté d'avoir des chiffres exacts est liée à la complexité de la maladie et la difficulté du diagnostic. En outre, il y a des femmes asymptomatiques qui ne sont pas recensées. Des fois, on découvre l'endométriose de façon fortuite lors d'une opération pour une autre cause par exemple, alors que la femme n'a jamais eu de symptômes de l'endométriose. Jusque récemment, l'endométriose était peu connue. Mais la médiatisation et la sensibilisation ont rendu la maladie plus visible à un plus grand public.

Quels sont les symptômes et pourquoi cette difficulté de diagnostic ?

Les symptômes dits classiques sont les **douleurs pendant les règles, des rapports sexuels douloureux et des problèmes de fertilité**. Mais le panel des symptômes est très large. On peut retrouver des douleurs chroniques ou à la défécation, lorsque le rectum est atteint. Des troubles psychologiques peuvent être le résultat des souffrances, souvent de longue date. L'endométriose peut affecter à la fois la vie professionnelle (absentéisme), et à la fois la vie personnelle. Les femmes se replient sur elles-mêmes, ne veulent pas sortir et ne veulent pas avoir des rapports sexuels, ce qui peut créer des difficultés au sein du couple. La difficulté du diagnostic est liée à l'hétérogénéité de la maladie. On peut retrouver l'endométriose dans différentes parties du corps et il n'est pas évident de la mettre en lumière. Le diagnostic peut être long et fastidieux. Des fois il faut de multiples examens (échographie pelvienne, échographie endo-rectale, IRM) pour diagnostiquer l'endométriose ou, pour vraiment dépister la maladie, réaliser une opération (coelioscopie) qui reste le standard dans le diagnostic.

Qu'est-ce que la consultation de gynécologie préventive ?

La consultation gynécologique préventive est une consultation annuelle qui permet aux femmes de dresser un état des lieux sur leur santé gynécologique. Cette consultation permet de faire les examens de dépistage du cancer du col de l'utérus via le frottis et le dépistage du cancer du sein via la palpation mammaire et la mammographie à partir de 50 ans. C'est aussi l'occasion de faire le point sur la contraception. Et, bien sûr, d'identifier d'éventuels douleurs ou soucis qui peuvent faire évoquer des maladies gynécologiques, dont l'endométriose. Cette consultation est dédiée à toutes les femmes en âge de procréer et au-delà. La consultation annuelle de gynécologie ne s'arrête pas à la ménopause !



ars
Agence de Santé
Guadeloupe
Saint-Martin
Saint-Barthélemy

www.guadeloupe.ars.sante.fr

Attention aux UVA !

♦ Par Katia Delaval

Responsables du vieillissement de la peau et de certains cancers, les ultraviolets A (UVA) ne font pas de différence entre les peaux claires et foncées. Il est nécessaire de s'en protéger dès le plus jeune âge !

♦ De quoi parle-t-on ?

Invisibles à l'œil nu, les UVA représentent environ 95 % de la lumière UV qui atteint notre corps lors de l'exposition au soleil. Contrairement aux UVB, les UVA ne sont pas arrêtés par le verre, sauf si celui-ci est spécialement traité. On peut donc y être exposé en voiture ou en intérieur, à travers des vitres. Les pare-brise arrêtent 96 % des UVA, les vitres latérales entre 55 et 70 %. Les vitres teintées ne stoppent pas les UVA. Ils sont par ailleurs réfléchis par certaines surfaces comme le sable, mais surtout l'eau. Une vigilance particulière s'impose donc lors des activités en mer. « *Contrairement aux UVB, ils n'occasionnent pas de coup*

de soleil, mais ils pénètrent plus profondément dans la peau, détaille le Pr Thierry Passeron, dermatologue au CHU de Nice. *Les UVA sont l'une des principales causes de vieillissement de la peau. Elle se manifeste par une perte d'élasticité, l'apparition de taches brunes et de rides.* » Ils sont impliqués dans les cancers cutanés (mélanomes et carcinomes). En juillet 2009, le Centre international de recherche sur le cancer a classé les UVA (comme les UVB) cancérogènes avérés pour l'homme. Et ils touchent de la même manière tous les types de peaux, de la plus claire à la plus foncée. Il est donc nécessaire pour tous de s'en protéger, et ce, dès l'en-

→|



*Avec près de
80 000 nouveaux
cas par an,
les cancers
cutanés sont
les plus fréquents
en France.*

Et aussi !

L'usage de crème solaire reste hautement recommandé, en addition des compléments alimentaires cités, de façon à préserver au mieux la santé et l'intégrité de la peau.



fance. « Les UVA peuvent également laisser des traces hyperpigmentées sur les dermatoses inflammatoires comme les peaux acnéiques ou être à l'origine de la sensibilité au soleil de certains médicaments », avertit le dermatologue.

♦ Comment s'en protéger ?

Rester à l'ombre, porter des vêtements couvrants et un chapeau à bord qui fait de l'ombrage à tout le visage sont des protections efficaces contre tous les rayonne-

ments néfastes du soleil. On peut aussi utiliser une protection solaire : crème, huile, lait... Quel que soit le type de produit, la réglementation européenne, qui est la plus contraignante au monde, impose que la protection contre les UVA soit au minimum d'un tiers de l'indice de protection SPF (dont la mention est obligatoire). Autrement dit, pour un indice de protection SPF de 30, la protection contre les UVA sera d'au moins 10... « Il faut s'assurer que l'indice de protection

contre les UVA est le plus élevé possible », précise le Pr Passeron. Mais comme sa mention n'est pas obligatoire, il est rarement indiqué sur le produit ou son emballage. Enfin, la quantité de produit appliquée est importante. Pour atteindre la concentration de 2 mg/cm² correspondant aux conditions de tests déterminant l'indice de protection, il faut par exemple étaler une cuillère à café de protection solaire sur le visage. Et il est essentiel de la renouveler régulièrement.

Attention aux yeux !

« Une exposition longue et sans protection des yeux aux rayons du soleil peut entraîner des inflammations de l'œil (kératites et conjonctivites), qui guérissent assez bien, indique le Pr Francine Behar-Cohen, ophtalmologue au CHU de Cochin (Paris) et chercheur à l'Inserm. Sur le long terme, cette exposition peut favoriser le développement de deux maladies : la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), une maladie chronique entraînant une perte de la vision centrale, et la cataracte, qui altère la vue. » La couleur des yeux n'influence pas l'apparition de ces pathologies. Pour prévenir leur apparition dès le plus jeune âge, chapeaux et lunettes de soleil sont de mise, en faisant attention à leur forme afin que les yeux soient protégés des rayons qui arrivent par le haut, mais aussi par les côtés. Les lunettes doivent porter le marquage CE et être idéalement de classe 4.



**BODY
GUARD**
PROTEGE & PARFUME



Le 1^{er} anti-moustique
au monde efficace 8h,
sain et qui sent bon



Répulsif bébé utilisable dès 3 mois
Compatible grossesse & allaitement



Efficace en zone tropicale
Admis en bagage cabine



Testé et approuvé pendant 8 heures
(y compris sur le moustique tigre)



Non irritant pour la peau
N'altère pas les plastiques



Texture agréable, fluide et légère
8 références fabriquées en France

Développé et fabriqué en France par le Laboratoire Astélia

Distributeur Santé+ : 06 90 53 34 30

Lunettes

Comment lire votre ordonnance ?



♦ Par Anne de Tarragon

**Formule mathématique ?
Message codé ? L'ordonnance
rédigée par votre médecin
ophtalmologue est à la fois
sibylline et hermétique...
C'est pourtant plus simple
qu'il n'y paraît. Voici quelques
éléments pour la décrypter !**

◆ Des + et des -

Le premier élément de votre prescription est un + ou un -. S'il s'agit d'un +, le verre demandé sera convergent, parce que vous êtes hypermétrope. S'il s'agit d'un -, le verre sera divergent, car vous êtes myope. Le chiffre qui suit désigne la force de la correction du verre ou de la lentille, qui sera d'autant plus forte que le chiffre est élevé, qu'il s'agisse d'ailleurs de myopie ou d'hypermétropie. Elle est exprimée en quarts de dioptries (unité de mesure de la correction). On l'appelle « *sphère* » ou « *puissance sphérique* » du verre. Si aucune correction de nature sphérique n'est requise, le verre sera dit neutre ou plan.

Petit Bourg, le 05/06/2023

ORDONNANCE DE VERRES

Une paire de lunettes avec monture
Distance pupillaire : 71 mm

Oeil droit : +0.75 (-1.25) 35°
Type : Simple Foyer

Oeil gauche : +0.25 (-1.00) 180°
Type : Simple Foyer

Bon à savoir

L'ordonnance est valable 3 ans
pour les plus de 41 ans et
5 ans pour les moins de 41 ans
(et plus de 16 ans), 1 an pour
les moins de 16 ans.

◆ Astigmate ?

Si des parenthèses apparaissent sur votre ordonnance, c'est que vous avez un astigmatisme. Sa valeur est définie par le chiffre dans les parenthèses. Le nombre en degrés qui suit renseigne sur l'orientation de cet astigmatisme. « Il y a deux façons d'écrire cet astigmatisme, précise Élie Varrien, opticien. La plupart du temps, les ophtalmologues l'écrivent en cylindre négatif (donc avec un signe - devant la valeur) et les verriers ou les opticiens en cylindre positif (avec un signe +), mais il s'agit bien de la même correction. »

◆ Presbyte ?

« La presbytie correspond à une évolution naturelle des capacités visuelles, explique l'opticien. Elle touche progressivement les personnes à partir de 45 ans, voire même plus tôt chez nous. Peut-être du fait d'une exposition plus importante aux UV. » Elle se caractérise par la difficulté à voir net de près et peut être corrigée par des verres progressifs ou des verres de près. Si les verres prescrits sont progressifs, une dernière valeur chiffrée apparaît sur l'ordonnance, qui correspond à l'addition sphérique. « Elle sera notée "Add", toujours avec le signe "+" puisque c'est finalement une valeur qu'on va ajouter à la correction », confirme Élie Varrien. Dans l'immense majorité des cas, la valeur est la même pour les deux yeux. La valeur varie de + 0,75 pour le début de la presbytie, à + 3,00.

Les amétropies

● L'hypermétropie

La puissance positive du verre va apporter une puissance à l'œil et lui permettre de mieux voir de près et de loin.

● La myopie

Le myope a un œil trop puissant, qui voit flou de loin et net de près. On prescrit donc un verre qui va diminuer cette puissance et permettre de voir net de loin.

● L'astigmatisme

On peut être myope et astigmate, hypermétrope et astigmate. L'astigmatisme est dû à un défaut de courbure de la cornée ou du cristallin. Le défaut de netteté se maintient quelle que soit la distance de vision. Il faut donc recourir à un verre qui aura deux puissances différentes, dans deux axes différents.



◆ Verres progressifs ?

Si vous êtes à la fois presbyte et myope, par exemple, et que vous souhaitez des verres progressifs, votre ordonnance comptera quatre éléments : puissance sphérique (de votre myopie), puissance cylindre entre parenthèses (de votre astigmatisme), axe de rotation du verre (pour votre astigmatisme) et, enfin, l'addition sphérique (pour votre presbytie). « *En l'absence de défaut visuel ou amétropie, précise Élie Varrien, dans le cas d'une prescription pour la presbytie, on aura un œil droit et un œil gauche plans, c'est-à-dire aucune notation, et ensuite l'addition sphérique.* »

Devinettes

**Voici mon ordonnance.
Quel est mon problème de vue ?**

OD : - 1,25 Add 2,25

OG : - 2,00 Add 2,25

Solution : je suis myope (de 1,25 dioptrie à droite et 2 dioptries à gauche) et presbyte (nécessitant une addition de 2,25 dioptries), et cette ordonnance est pour des verres progressifs.

OD : + 2,00 (+ 0,50) 75° Add 1,75

OG : 2,50 (+ 0,75) 15° Add 1,75

Solution : je suis hypermétrope, astigmate et presbyte (verres progressifs).





Réalisation : CONCEPT - Crédit photo : Getty Images

AUTO - HABITATION - FAMILLE

Un seul pack qui assure votre famille et vos biens

Assurez votre habitation, votre auto et protégez votre famille
avec Allianz pour bénéficier de nos garanties et profiter de remises
jusqu'à 50% sur vos contrats pendant toute leur durée de souscription.

Rendez-vous en agence Allianz ou sur [outre-mer.allianz.fr](https://www.outre-mer.allianz.fr)

JUSQU'À 50%
DE RÉDUCTION*

Document à caractère publicitaire

* Sur les affaires nouvelles des quatre produits Auto, Multirisque Habitation, Garantie des Accidents de la Vie et Protection Juridique en cas de souscription simultanée des quatre produits. 10% de remise sur les produits Auto et Multirisque Habitation, 25% sur le produit Protection Juridique et 50% sur le produit Garantie des Accidents de la Vie. Voir conditions en Agence.
Allianz IARD Entreprise régie par le Code des assurances - Société anonyme au capital de 991 957 200 euros - Siège social : 1 cours Michelet - CS 30051 - 92076 Paris La Défense Cedex - 542 110 291 R.C.S. Nanterre - Protexia France Société anonyme au capital de 1.895.248 € 382 276 624 RCS Nanterre - Entreprises régies par le Code des assurances 1, cours Michelet - CS 30051 - 92076 Paris La Défense Cedex



Le saviez-vous ?

Une maladie rare est une maladie qui touche moins d'1 personne sur 2 000.

Maladies rares,

vers une meilleure coordination

♦ Par Bénédicte Jourdiér

La maladie isole. Et lorsqu'il s'agit d'une pathologie rare, le parcours santé est encore plus difficile. Depuis 2020, des plateformes d'orientations et de coordination spécifiques ont été mises en place : Karukérares, Allô maladies rares et Comarg.

Sylvia est maman d'un garçon de 14 ans, atteint par un trouble détecté à la naissance, mais sans diagnostic clairement défini.

Une maladie rare, comme il en existe 7 000 en France selon les chiffres du gouvernement. « Aujourd'hui, seule une personne sur deux, atteinte d'une maladie rare, dispose d'un diagnostic précis, qui met en moyenne 5 ans à être posé pour plus d'1/4 des personnes », analyse le ministère de la Santé et de la Prévention. Dans la moitié des cas, ces maladies concernent des enfants de moins de 5 ans. Des difficultés encore plus aiguës sur nos territoires, selon les professionnels interrogés.

♦ Errance médicale

Pour pallier cette errance diagnostique et thérapeutique, chaque département d'Outre-mer a été doté de plateformes de coordination et d'orientation. Karukérares en Guadeloupe, en 2021, Allô maladies rares en Martinique et Comarg en Guyane, labellisées en 2020. Les patients comme les professionnels et les associations peuvent entrer directement en contact via ces plateformes, par mail, téléphone, ou sur les réseaux sociaux. « On agit comme des guichets uniques. Quelqu'un qui a une pathologie inexpliquée passe un coup de fil, par exemple, en décrivant ses symptômes à un interlocuteur. À nous ensuite de

l'envoyer là où il faut », explique le Dr Rémi Bellance, neurologue, coordinateur à la plateforme outre-mer d'orientation maladies rares de Martinique.

◆ **Accompagner**

Un dispositif qui fait partie du Plan national de santé publique maladies rares (PNMR), dont le premier volet a été lancé en 2004. *« L'objectif est d'accompagner en termes de soin, mais aussi sur le plan médico-social, même si on aimerait progresser sur ce plan puisqu'on n'a pas de psychologue ni d'assistance sociale », ajoute le Dr Lyne Valentino, travaillant à la plateforme Karukérarès. « L'idée, c'est de mieux orienter les familles, qui sont touchées, dans la plupart des cas, par des pathologies génétiques et chroniques associées à de grandes difficultés. »*

◆ **Coordonner**

Si l'expertise s'établit souvent dans l'Hexagone pour les maladies très spécifiques, le Dr Lyne Valentino rappelle que plusieurs réseaux existent localement, à travers les Centres de référence maladies rares (CRMR) et les Centres de compétences maladies rares (CCMR). On trouve, par exemple, en Martinique un centre dédié aux maladies neuromusculaires rares. Et, au Centre hospitalier de Cayenne en Guyane, un CRMR dédié aux syndromes drépanocytaires. *« Une maladie considérée rare dans l'Hexagone, mais fréquente aux Antilles-Guyane », commente le Dr Lyne Valentino.*

◆ **Meilleur suivi**

La filière garantit « le lien entre les différents centres, notamment ceux à l'extérieur (en France et en Europe, NDLR), via les réunions de concertation pluridisciplinaire. La coordination entre les professionnels est fluidifiée et le parcours des familles devient alors plus facile », détaille la professionnelle de santé, même si « la communication envers le grand public reste à améliorer », selon le Dr Rémi Bellance. Ainsi, depuis l'ouverture de la plateforme en Guadeloupe, la maman de Mathis bénéficie d'un meilleur suivi. *« Cela nous donne une impulsion. On a une prise en charge plus complète avec des rendez-vous regroupés. Nos radiographies sont envoyées au niveau national et ça fait du bien », commente la maman de Mathis qui « voit de nouveau une petite lueur d'espoir » pour son fils.*

Qu'est-ce qu'un CCMR ?

Un Centre de compétence maladies rares regroupe une équipe hospitalière experte dans une ou plusieurs maladies rares. Comme le Centre de référence des cardiomyopathies et des troubles cardiaques héréditaires ou rares du CHU de Guadeloupe. Il assure la prise en charge et le suivi des patients. Il fait le lien entre l'hôpital, la médecine de ville et le secteur socio-éducatif.

Qu'est-ce qu'un CRMR ?

Un Centre de références maladies rares rassemble des compétences pluridisciplinaires hospitalières organisées autour d'une équipe médicale hautement spécialisée. Il participe à la recherche, l'enseignement et la formation pour les maladies rares de sa compétence.

PARLEZ-EN

à votre pharmacien



◆ Fabien Sublet
et Thomas Tavernier,
docteurs en pharmacie

Q Une de mes amies souffre de fibromyalgie. Qu'est-ce que c'est ?

R : La fibromyalgie n'a été reconnue que très récemment comme une maladie par les autorités sanitaires internationales. En effet, d'abord classée comme pathologie rhumatismale en 1992 par l'OMS, l'institution ne l'a reconnue comme une maladie à part entière qu'en 2006.

C'est quoi ? La fibromyalgie est une pathologie chronique caractérisée par des douleurs musculaires, tendineuses et articulaires diffuses et persistantes, mais aussi par une grande fatigue et des troubles du sommeil. On parle aussi de « *syndrome fibromyalgique* ». Parmi ces symptômes, c'est surtout la douleur qui handicape le plus les patients. Débutant souvent au niveau du cou et des épaules, les douleurs vont atteindre progressivement le corps dans son ensemble. Celles-ci sont accentuées dans

des conditions de froid, d'humidité, lors d'efforts et ont pour particularité d'être constantes. En fait, le système nerveux chargé de transmettre la douleur, est hyperactif, hyperexcitable.

Qui est concerné ? Cette maladie touche à 90 % les femmes, principalement entre 40 et 60 ans. Et si aujourd'hui, on ne sait toujours pas avec exactitude quelles sont les causes de survenue de la fibromyalgie, plusieurs hypothèses ont été avancées. Si une cause psychique ou psychiatrique a été proposée, elle est source de débats au sein de la communauté scientifique, mais aussi source de tension entre les malades et les médecins (les malades défendant le caractère organique du syndrome fibromyalgique). D'autres causes sont évoquées : un choc émotionnel



violant pendant l'enfance, un traumatisme physique (coup du lapin lors d'un accident par exemple...). En tout cas, aujourd'hui, aucune de ces hypothèses n'a pu être démontrée.

Peut-on en guérir ? Malheureusement, on ne guérit pas de la fibromyalgie. Des traitements sont là pour améliorer le quotidien du malade tels que des antidépresseurs ou des anti-épileptiques, utilisés dans ce cas précis pour leurs propriétés antalgiques. À côté de cela, il faudra que le malade s'astreigne à des séances de rééducation et des exercices avec un kinésithérapeute et qu'il pratique une activité physique régulière adaptée à son état.

Sources : https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_993899/syndrome-fibromyalgique-de-l-adulte



**AUDITION
CONSEIL**



0€*

Chez **AUDITION CONSEIL**,
les appareils auditifs à

*Voir conditions en laboratoire.

C'EST POSSIBLE !



**5 RAISONS
DE NOUS
CHOISIR**

- 1/ Test auditif gratuit.
- 2/ Prise en charge par un audioprothésiste D.E.
- 3/ Fabrication et réparation locale.
- 4/ Contrôle et suivi permanent de votre équipement.
- 5/ Engagement Reste à charge 0 € le plus adapté.



LES ABYMES | C.cial Milénis - **0590 68 06 14**

BASSE-TERRE | Place St-François - **0590 41 58 10**

LE MOULE | 79, Bd Rougé - **0590 83 68 41**

POINTE-À-PITRE | Imm. Jasor - **0590 84 90 21**



Demandez un rendez-vous en ligne sur

■ auditionconseilantilles.com



LE HARCÈLEMENT

n'est jamais acceptable

Midi et demi, le 11 novembre. Je reçois un appel sur la ligne d'écoute Voix-Arc-en-ciel d'un jeune homme "âgé de 34 ans et au bord du précipice... psychologique". Sa voix est étouffée, son souffle court, ses mots tout juste audibles. Il décrit les critiques incessantes, les sarcasmes répétés, les brimades, les humiliations, les propos calomnieux, les insultes et les menaces qu'il subit sur son lieu de travail, du fait de son physique androgyne...

Sept heures, le 14 mars. Kenny a 11 ans. Il est scolarisé dans un collège rural. Il a été signalé à notre cellule d'intervention. La Conseillère Principale Pédagogique d'Éducation nous demande d'intervenir sur les phénomènes de harcèlement dans la classe du jeune garçon, qui n'est pas présent. Il a fait une tentative

de suicide et est hospitalisé en psychiatrie depuis une semaine. Une de ses camarades nous raconte qu'il reçoit des messages, des insultes sur ses réseaux. Il est victime de cyberharcèlement.

A son retour en classe, nous sommes de nouveau appelées à intervenir. Kenny est violent avec une de ses camarades et cherche l'affrontement sous tous les prétextes. "C'est elle qui m'envoie tous ces messages", nous relate le jeune.

Le 1^{er} décembre, dix heures. Zéro communication, absence de consignes de travail ou consignes contradictoires... Joëlle est "placardisée" et « pète les plombs ». Elle passe ses journées assise dans son bureau sombre au fond du couloir. Elle regarde Netflix ou le plafond. Nonobstant l'envoi de mails à sa hiérarchie, il y a manifestement un refus total de communication. Ses

collègues eux aussi lui adressent à peine la parole.

Quinze heures, le 13 juin. Violette, 62 ans, est bègue et timide. Tous les jours depuis son plus jeune âge, elle est sujette aux moqueries. Elle peut prendre trois minutes pour dire "Bonjour, comment vas-tu ?" Elle hésite sur chaque syllabe. Chaque lettre. L'entretien au bureau durera plus deux heures. Violette est en souffrance et n'est jamais parvenue à s'insérer, ni professionnellement ni socialement. Andikapé-la ! C'est ainsi que sa voisine l'interpelle en la nommant ("l'handicapée !") depuis plus de 40 ans, et ponctue ses phrases par un : "Tu sais bien que je plaisante ?" Le prétexte de la taquinerie amicale et du sacrosaint « on peut rire de tout » augurent trop souvent des attitudes abusives et de fait, des phénomènes de harcèlement.

Nous pourrions vous en conter pléthore de ces histoires de vie, répertoriées sur nos lignes d'écoute et dans nos accompagnements. Mais où commence le harcèlement ?

D'abord, les dimensions sociales comme l'école, le travail, les identités (sexuelles ou de genres), nos relations, sont de constantes prémices dans les phénomènes liés au harcèlement. Ce sont de réels problèmes qui mettent en exergue une recrudescence des violences et d'un mal-être croissant et polymorphe au sein de nos sociétés antillaises et la désintégration du tissu social. Il est essentiel d'en comprendre la source. Le harcèlement est considéré comme un phénomène. Il implique un comportement répété et indésirable. Ces comportements visent à intimider, diminuer, humilier, nuire, nier, persécuter une personne ou un groupe en raison de ses origines, de sa religion, de sa couleur de peau, son orientation sexuelle, son genre, son âge, etc. D'après le Conseil de l'Europe, cette violence "trouve souvent son origine dans un rapport de force déséquilibré, qu'il soit réel ou simplement ressenti". Cette différenciation ("nous vs eux") entreprend la mise en place d'un rejet et d'une exclusion par les pairs. Elle favorise des moyens de pression à se conformer au groupe hégémonique ou à le quitter, en faisant usage de domination et/ou

d'intimidation.

Le harcèlement peut être encouragé par une culture de la violence et de l'intimidation ou par simple tolérance sociale. Il n'est de ce fait pas rare de trouver dans ce phénomène, un cercle vicieux mettant en avant un potentiel de répétition, et ce, tant par le harceleur que par le harcelé. Ce dernier, dans l'idée de se conformer, perpétuera le harcèle-

Le harcèlement n'est jamais acceptable. C'est une violence aggravante qui touche chaque année des millions de personnes. Afin d'opérer un réel changement, il est important de sensibiliser à ce type de menace et surtout d'en prévenir les causes.

ment subi en devenant la personne qui harcèle.

Le harcèlement agit comme un fléau. Il crée un environnement toxique et hostile, qui peut avoir des conséquences négatives sur l'ensemble d'une communauté et ce, aussi bien auprès des personnes impliquées qu'auprès de l'entourage proche ou plus éloigné. C'est en ça que le harcèlement représente un réel danger et engendre de lourdes conséquences, sur les victimes, les agresseurs, la communauté.

Ces conséquences sont larges et diversifiées et se comprennent par des altérations, des dommages physiques (blessures, maladie, trouble alimentaire), psychologique (mal-être, anxiété, dépression), so-

cial (isolement, stigmatisation). Des conséquences juridiques (sanctions pénales ou civiles). Des conséquences sociales (la détérioration des relations interpersonnelles, la perte de confiance en soi). Des conséquences économiques (la perte de productivité, la baisse de la qualité de vie ou la surcharge des services de santé mentale).

Le harcèlement n'est jamais acceptable. C'est une violence aggravante qui touche chaque année des millions de personnes. Afin d'opérer un réel changement, il est important de sensibiliser à ce type de menace et surtout d'en prévenir les causes.

Nous intervenons aussi bien auprès des enfants que des adultes, car nous pensons que pour qu'une réelle sensibilisation opérationnelle, et surtout pérenne, soit efficace, il faut la compter de manières plurielles et intergénérationnelles.

Maëlys ACTRY,
psychologue-étudiante
Prisca MELYON-REINETTE,
éducatrice spécialisée D.E.

**Ligne d'écoute
et d'urgence**



06 90 757 767

**24 h/24 et 7 j/7
Sans interruption**

Par téléphone ou SMS



AMALGAME HUMANI'S

06 90 59 87 17

1, rond-point Miquel - LES ABYMES
amalgamehumanis@gmail.com

www.amalgamehumanis.net

Bien choisir son tensiomètre



♦ Par Léa Claudet

Qu'est-ce qu'un tensiomètre ? Lequel choisir ? Quels sont les critères à prendre en compte ? Les explications de Laurine Dimicoli, ostéopathe et commerciale dans une entreprise de fourniture de matériel médical en Guadeloupe.

Qu'est-ce qu'un tensiomètre ?

Le cœur est une pompe naturelle ayant pour but de propulser le sang dans les vaisseaux pour irriguer les organes d'oxygène et d'énergie. Le sang, ainsi mis en circulation, exerce une pression sur la paroi des artères. Cette pression, ou tension artérielle, est mesurée par un tensiomètre.

Pourquoi contrôler sa tension ?

Le contrôle de la tension se justifie dès que surviennent des symptômes d'hypertension artérielle : maux de tête à l'arrière du crâne légèrement battants, survenant plutôt le matin et ne cédant pas aux antalgiques, mais s'estompant après le lever ; fatigabilité, nervosité, insomnie ; sueurs ; mouches volantes devant les yeux ; saignement de nez. Cela permettra de poser ou pas un diagnostic d'hypertension artérielle permanente ou de vérifier l'efficacité d'un traitement hypertenseur. Il est également obligatoire dans le suivi de certaines pathologies chroniques comme le diabète ou encore chez les personnes souffrant de problèmes cardiaques.

Comment mesurer sa tension ?

- Le matin à jeun et au calme ou le soir avant le coucher.
- Avant la prise de médicaments.
- La paume de la main vers le haut. Le bras doit être posé à l'horizontale à hauteur du cœur.
- Faire minimum 3 prises de 1 à 2 minutes d'intervalles. C'est la dernière prise qui compte. 3 jours de suite au minimum.

Différents types ?

- **Les tensiomètres manuels**, utilisés par le corps médical pour mesurer la tension au bras.
- **Les tensiomètres électriques**, utilisés par les particuliers pour prendre leur tension à la maison, soit au bras, soit au poignet. Il existe parmi les tensiomètres grand public de nombreux modèles, marques, dans des gammes de prix et de qualité variées. Les tensiomètres les plus perfectionnés sont connectés au smartphone, permettent de collecter, de conserver les données, et ainsi d'assurer le suivi de la tension de plusieurs membres de la famille.

Poignet ou bras ?

La mesure au poignet est plus ergonomique et plus facile d'utilisation, notamment par la personne âgée vivant seule. La mesure au bras présente quant à elle l'intérêt d'une fiabilité accrue car plus précise.

À quel prix ?

Il est très variable. Le prix du tensiomètre électrique d'entrée de gamme est d'environ 50 €, mais peut grimper jusqu'à 300 € selon les options choisies.

Est-il remboursé par la Sécurité sociale ?

Non. En revanche, un forfait peut être pris en charge par certaines mutuelles. Le tensiomètre n'est pas un appareil de mesure disponible à la location. Si la personne n'a pas les capacités financières d'en faire l'acquisition, il est toujours possible de requérir au passage d'une infirmière à domicile pour la mesure quotidienne.

Un achat en ligne ?

Attention aux achats d'occasion. Il y a toujours un risque que l'appareil soit tombé par terre et soit endommagé. Il est préférable d'acquérir le tensiomètre en pharmacie ou auprès d'entreprises spécialisées afin de bénéficier des conseils de professionnels. Si l'achat se fait en ligne, il conviendra de s'assurer de la présence du marquage CE attestant que l'appareil a été conçu conformément aux normes européennes. D'une manière générale, c'est surtout l'incohérence des résultats qui devra alerter d'un potentiel dysfonctionnement de l'appareil.

OUALLI & fils

— POMPES FUNEBRES —

secretariat.pfo@gmail.com



Avec vous depuis 1986.

**Les Pompes Funèbres
OUALLI et Fils,**
une équipe jeune, dynamique et dévouée
à votre service !

A votre disposition 24h/24 et 7j/7



Nous nous occupons de tout :
des formalités administratives jusqu'à
la crémation ou l'inhumation

**05 90 88 12 01
POIRIER SAINTE-ANNE**

WWW.POMPESFUNEBRESOUALLI.FR

**Plus besoin
de liquide vaisselle !**

Les feuilles du bouton d'or étant très rêches, en forêt, en carbet, on les utilise pour nettoyer les ustensiles de cuisine.

© HERVÉ BRETON

Le bouton d'or, herbe antigrippale

♦ Par Sandrine Chopot

Inscrite à la pharmacopée française, le bouton d'or, appelé aussi herbe soleil, zerb carême en créole, fait partie de la famille des astéracées. Qui se cache derrière ces ravissantes fleurs jaunes ?

« Il existe plusieurs plantes appelées bouton d'or à cause de leurs fleurs jaunes. Le bouton d'or ou herbe soleil dont le nom scientifique est *Wulffia baccata* est un arbuste lianescent natif du plateau des Guyanes. Cette astéracée pousse en général de façon spontanée sur l'ensemble du littoral. Elle est très fréquente autour des villages, sur les haies, les grillages. On la trouve aussi dans les jardins créoles. Elle est reconnaissable par ses petites fleurs jaunes qui ressemblent à des marguerites. Ses feuilles sont rêches et assez odoriférantes. L'arbuste peut atteindre jusqu'à 3 m de haut », explique Marc-Alexandre Tareau, ethnobotaniste.



◆ **Allié des poumons**

Chez les populations créoles, le bouton d'or est apprécié pour ses vertus thérapeutiques. Elles l'utilisent en tisane, mélangée à d'autres espèces, comme la citronnelle ou le gingembre. Consommé sous forme de décoction, le bouton d'or est un allié des poumons : *« Il est apprécié pour son action expectorante, utilisé pour soigner la toux, mais aussi pour soulager les symptômes grippaux. On peut aussi l'utiliser, chose plus rare, pour faire des inhalations. Pour cela, il suffit de faire bouillir les feuilles et fleurs assez longtemps et d'en respirer la vapeur »*, commente Marc-Alexandre. En décoction concentrée, il s'avèrerait efficace pour diminuer le taux de sucre dans le sang en cas de diabète.

◆ **Herbe à femme**

Utilisé sous forme de décoction, à boire très chaude, le bouton d'or calmerait les douleurs menstruelles, d'où son autre nom d'« *herbe à femme* ». *« Chez les Bushinenge, on l'appelle sempre fisi ou encore sukru tante (tante sucre), en référence au goût sucré de ses baies qui sont consommées par les enfants. Les femmes font bouillir la partie supérieure de la plante pour des bains de vapeur végétaux intimes »*, conclut Marc-Alexandre Tareau.

**ET VOUS,
CONNAISSEZ-VOUS
L'INFUSION AUX FEUILLES
DE RAVINTSARA ?**



**L'INFUSION DE RAVINTSARA
POSSÈDE TOUTES LES VERTUS DE
L'HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA
EN BEAUCOUP PLUS DOUX.**

Une belle alternative à l'huile essentielle !



BETSARA

LE SPÉCIALISTE DU RAVINTSARA



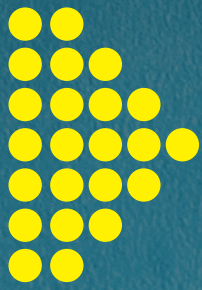
Découvrez
tous nos produits
sur notre site

BETSARA - PRODUCTEUR
DE RAVINTSARA

www.betsara.com

Vendu en pharmacies et Boutiques Bio par Prop Pharm 06 90 84 07 07





12 clés *pour booster votre mental !*

◆ Par Anne de Tarragon

Les spécialistes du développement personnel et du coaching sont unanimes : la meilleure manière de booster son mental, c'est de renforcer son estime de soi en apprenant à se connaître, à identifier ses besoins, en se libérant de ses freins psycho-émotionnels. C'est aussi de veiller à son équilibre énergétique.



merci



Chaque soir,
notez cinq mercis,
cinq occasions
que vous avez eues
d'être heureux, de prendre
du bon temps, d'être choyé
par la vie.

1. Apprenez à vous connaître !

Planifiez un rendez-vous avec vous-même. Prenez le temps, éteignez votre téléphone, créez les conditions optimales pour votre bien-être. Dressez la liste de tout ce qui vous vient de positif sur vous. Une fois ce repérage effectué, focalisez-vous sur vos compétences, vos qualités humaines, physiques, artistiques ou professionnelles. Vous trouvez que c'est difficile ? C'est que vous en avez vraiment besoin ! Pourquoi ne pas vous faire aider par un proche bienveillant ou entamer un coaching ? « Démarrer un coaching, ça booste le mental, explique Séverine Mrad, coach professionnelle (certifiée au RNCP). C'est avoir à vos côtés quelqu'un qui fait parler vos méninges, qui vous pousse à vous interroger, vous aide à vous connaître et vous accompagne dans vos prises de conscience. On procède à un questionnement vertical, qui va permettre de détecter forces et faiblesses. Les forces sont généralement représentées par les valeurs, et les faiblesses par les croyances, les limites. Le lien entre les deux, ce sont les besoins. Quand on connaît ses valeurs et ses besoins, on peut plus facilement contourner les croyances et les limites et on est plus réceptif à tout. Attention, il faut être prêt à accepter que ce dont on a besoin soit différent de ce qu'on veut ! » Étape par étape, la personne qui se connaît mieux, pourra se fixer des objectifs cohérents, qui lui correspondent, et mettre en place un plan d'action, des stratégies pour avancer.

2. Prenez du plaisir !

Découvrir ses talents, ses passions, hobbies et les vivre, c'est un moteur ! Même s'ils ne sont pas en rapport avec votre activité principale. Vous adorez cuisiner, tricoter, faire du patchwork ou du macramé, faites-le ! Vous n'avez pas de passion ? Cherchez-la ! Soyez curieux. La curiosité, la découverte sont aussi des boosters ! Faites une formation. Suivez des ateliers, expérimentez ! Reprenez des cours d'anglais, apprenez la salsa, socialisez, passez du temps avec des gens que vous aimez et qui partagent vos valeurs, ouvrez-vous au monde des possibles ! Prendre du plaisir est en effet un booster majeur ! Ne faites plus les choses machinalement, même les plus simples et les plus usuelles. Prenez votre repas en savourant ce que vous mangez ! Quand vous prenez soin de vous, de votre corps, que vous vous reposez, que vous vous ressourcez, vous activez le plaisir en vous. Et lorsque vous aurez pris du plaisir, rendez grâce ! La gratitude est un activateur de mouvement et d'envie. Elle vous permet de focaliser sur ce qu'il y a de bon et de bien dans votre vie et à terme d'en inviter le plus de manifestations possibles.



D-Stress®

- Stress aigu ou chronique
- Aide au sevrage tabagique
- Situation de régime
- Grossesse
- Spasmodie
- Syndrome prémenstruel

Pour réduire votre fatigue
et mieux résister au stress



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

D-Stress agit rapidement, sans accoutumance. Il est disponible en comprimés ou en sachets ultra concentrés avec **D-stress booster**.

L'acide pantothénique (vitamine B 5) contribue à retrouver des performances normales. (Résistance au stress) le magnésium et les vitamines B2, B3, B5 et B6 contribuent au métabolisme énergétique et à réduire la fatigue.

synergia®

Laboratoire de médecine nutritionnelle



D-Stress®
Votre allié contre le stress

DISPONIBLE EN PHARMACIE - distribué par PROPHARM : 06 90 84 07 07

Pour votre santé, pratiquer une activité physique régulière. www.manger-bouger.fr

DÉCOUVREZ VOTRE HORS-SÉRIE **anform!**

Service et conseils aux Antilles-Guyane

FUTURS OU JEUNES RETRAITÉS,

le Guide Senior
2023-2024
répond à vos
questions.

Retrouvez-le dans
les résidences seniors,
les centres gériatriques,
les salles d'attente
des médecins, les CCAS, ...
ou **commandez-le !**

Vous ne payez que les frais d'envoi.



Remplissez le formulaire et retournez-le

accompagné d'un chèque de 5,50 euros (à l'ordre de Kajou communication) à :

KAJOU COMMUNICATION - GUIDE SENIOR - 232, 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.

Autres destinations : nous consulter (contact@anform.fr).

Retrouvez-nous sur www.anform.fr





3. Organisez-vous !

Qui ne s'est pas senti débordé, découragé et, finalement, peu productif face aux nombreuses tâches à accomplir ? **Booster son mental, c'est aussi planifier. C'est-à-dire gérer son emploi du temps et donc son stress.** Pourquoi ne pas mettre en place une planification par modules afin de mieux poser les choses ? « *Quand vous maîtrisez votre organisation, vous êtes plus performant et votre mental est boosté, comme votre productivité, explique Séverine Mrad, coach certifiée. Dans la planification, il est recommandé de prioriser les tâches en termes « d'urgence » puis de commencer par ce qui est pénible mais incontournable, en procédant une tâche après l'autre afin de se créer de petites victoires ! Puis, prévoir de se récompenser en faisant des choses agréables. Déjà, avoir accompli le plus pesant et le plus stressant génère un relâchement et un mieux-être. 80 % des gens ont besoin de recourir à cette planification et ne le font pas forcément, ce qui est générateur de stress et limite non seulement le temps mais aussi et surtout l'énergie disponible dans la journée. L'organisation est une sécurité et quand on est en sécurité on est plus facilement motivé et positif, plus productif et énergisé !* »

4. Alignez votre énergie !

Tout en nous et autour de nous est énergie. C'est un principe vital essentiel. Si cette circulation énergétique est déficiente, vous allez en ressentir les effets délétères et chroniques : fatigue, manque d'entrain, découragement, difficulté à entreprendre et même, parfois, dépression. **On parle beaucoup « de problèmes d'alignement des chakras », c'est une autre manière de dire que l'énergie ne circule pas harmonieusement.** Le reiki est une technique énergétique d'origine japonaise qui vise à rétablir la fluidité dans le corps physique, mais aussi le corps mental, émotionnel, spirituel. En bref, dans tous les corps énergétiques que nous possédons, auxquels elle nous reconnecte. Cette méthode se reçoit à l'occasion d'un soin énergétique avec un praticien reiki, mais elle se transmet aussi. Il est en effet possible de se former à cette pratique pour s'approprier ses outils et fonctionner en autonomie au quotidien.





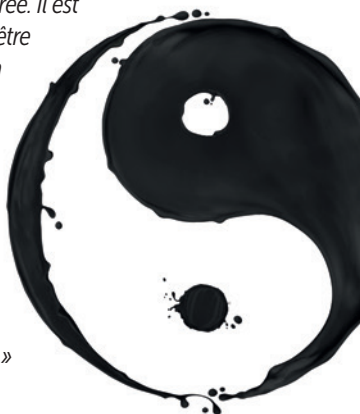
5. Soyez discipliné

Discipliné ne veut pas dire rigide, mais bien plutôt fidèle à vous-même et aux objectifs que vous vous êtes fixés. Ne l'oubliez pas, vous n'obéissez à personne, sinon à vous-même et ça change tout ! Qu'il s'agisse d'instaurer une heure de coucher assez tôt en soirée pour vous lever en pleine forme le lendemain, ou d'éteindre votre portable pour passer du temps avec vous-même, de manger sainement... C'est l'apprentissage de l'écoute de ses besoins, et ça fait du bien. **Le dépassement de soi va de pair avec la discipline. Commencez à vous fixer des objectifs raisonnables,** puis tenez-vous à

ce que vous avez décidé. Bien sûr, il y aura des moments difficiles, bien sûr vous aurez parfois envie d'envoyer balader les bonnes résolutions que vous vous serez vous-même fixées, mais vous tiendrez bon et votre estime de vous en grandira d'autant. Car tout se passe dans la tête... Ce n'est pas pour rien que les sportifs recourent à des préparations mentales ! Bientôt, vous aurez le plaisir d'atteindre ces limites ou cet objectif qui vous semblaient inaccessibles. Vous ressentirez alors un afflux d'adrénaline et de dopamine. Vous êtes votre propre champion !

6. Interrogez votre corps !

« Se découvrir sous toutes les facettes, aussi bien le côté sombre qu'on a du mal à faire surgir, que le côté positif qui est masqué par ce côté sombre. C'est indispensable pour la kinésologue Sandrine Pinau. Telle que je la conçois et la pratique, la kinésologie permet à une personne de se reconnaître, puis de s'accepter dans tous ses aspects, pour ensuite franchir l'étape utile d'aller plus loin, avec toutes ses capacités intrinsèques dont elle va enfin prendre conscience. » La kinésologie utilise les tests musculaires. Le thérapeute interroge le corps et non le cérébral, le raisonnement, ce qui ouvre l'accès à des informations plus fiables sur ce que la personne a besoin de traiter, de libérer pour justement retrouver la confiance, l'estime de soi, et booster son énergie, son élan, pour aller plus loin. **La kinésologie apporte une réponse aux freins pour entreprendre et se réaliser, à tout ce qui nous empêche d'être à 100 % de nos capacités,** comme les peurs d'enfant. « Un enfant à qui on a dit qu'il était bon à rien, grandit avec cette croyance qui le bloque adolescent (à quoi bon faire quelque chose ?). Arrivé à l'âge adulte, inconsciemment, il se limitera lui-même par ces peurs rencontrées pendant l'enfance et n'arrivera pas à se dépasser, voire s'auto-sabotera. En kinésologie, le corps va nous donner l'information qui sera libérée. Il est indispensable d'être en conscience, à l'écoute et dans l'accueil par rapport à ces informations qui remontent. Dès la première séance, on met le doigt sur le problème. »



PIQÛRES D'INSECTES ET DE VÉGÉTAUX ?

DÈS
3 ANS

CINQ
SUR
CINQ

CRÈME APAISANTE



CALENDULA
CAMOMILLE
LAVANDE
MENTHOL



Produit cosmétique

23 01 5/5 REG GP 001 - LABORATOIRE CHAUVIN SAS au capital de
3 039 000 € immatriculée au RCS de Montpellier sous le n°321 748
063 dont le siège social est sis 416, rue Samuel Morse CS 99535 –
34961 Montpellier



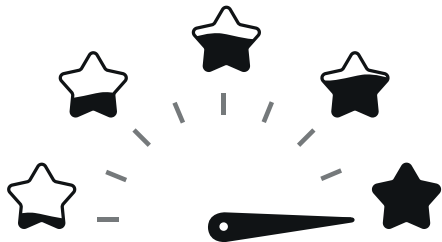
Osez l'autohypnose !

Il existe en hypnose de nombreuses techniques pour instaurer un changement, une reconnexion à soi, décupler ses capacités en les libérant des conditionnements et se sentir dynamisé. « On peut, en autohypnose, comme l'explique Nathalie Jimonet, hypnothérapeute, utiliser la méthode de Rossi. Elle porte le nom d'un psychothérapeute américain, docteur en neuroscience, Ernest Rossi, disciple de Milton Erickson. Cette technique est basée sur les mouvements idéo-moteurs, autrement dit, les mouvements du corps guidés par l'inconscient. On demande à l'inconscient de nous répondre par des mouvements du corps. C'est donc une méthode qui fait appel à une attitude corporelle et psychique. » Il est important d'identifier au début du processus l'objet de la demande ou le problème à résoudre. Cela peut être, demander d'optimiser mes capacités de travail dans tel domaine, booster mon mental, par exemple. La demande doit être bien précisée.



Exercice d'autohypnose

- Se mettre en méditation profonde (assis paumes des mains l'une en face de l'autre, écartées de la largeur des hanches).
- Demander à son inconscient : « es-tu OK pour travailler sur l'optimisation de mes capacités de travail intellectuelles ? » (ou tout autre demande). Si oui, rapproche mes mains (si oui, les mains se rapprochent toutes seules lentement. Cela peut prendre quelques minutes).
- Une fois les paumes l'une contre l'autre, demander à l'inconscient : « peux-tu aller chercher toutes les ressources et toutes les données dont j'ai besoin pour faire ce travail ? » (ou pour résoudre ce problème). (Si oui, ma main droite se baisse toute seule jusqu'à la cuisse).
- Puis, demander à l'inconscient d'intégrer toutes ces données pour pouvoir s'en servir à chaque fois que j'en ai besoin. (Si oui, ma main gauche se baisse toute seule jusqu'à la cuisse).
- Pour finir, remercier son inconscient à chaque fois qu'il répond à notre demande pendant l'exercice.



8. Pensez et visualisez positif !

À défaut de pouvoir les stopper, prêtez attention à vos pensées ! Selon le magazine *Sciences et Vie*, 6 200 pensées se baladent dans notre esprit chaque jour. Et pas que des pensées positives, influençant notre comportement émotionnel, mais aussi social et même physique. On peut en effet se tenir avachi, voûté, lorsqu'on est en perte de confiance, triste et apeuré. À l'inverse, une pensée joyeuse, nous pousse instinctivement à nous redresser. Alors, prenez conscience de vos peurs et de vos limites et cultivez la pensée positive. Repérez vos automatismes de pensée et de langage qui installent spontanément une vision problématique de la réalité, ou de vous-même, une anticipation négative de la situation à venir. Qui n'a jamais dit « *je n'y arriverai jamais* » avant même de s'être réellement interrogé sur la faisabilité ou non de la chose ? **La visualisation positive booste votre énergie et vous pousse à rencontrer les autres, à gérer les problèmes avec aisance, à accomplir vos tâches avec efficacité, à entreprendre.** Visualiser, c'est devenir le réalisateur et l'acteur d'un film plein de potentialités devenues des réalités. On y possède ce qu'on souhaite, on y est ce qu'on veut, on y aime qui on veut. Encore faut-il y croire ! Par le même mécanisme, la répétition d'affirmations positives agit sur notre mental, à condition de le faire en conscience et en tâchant de ressentir l'émotion qui y est associée : « *J'ai toute l'énergie et la force dont j'ai besoin pour entreprendre.* »

Pharm&Nature

FORTIFIANT & REVITALISANT



- ✓ Ginseng Panax Meyer garanti
- ✓ Boîte de 10 ou 30 ampoules



FABRIQUÉ
EN FRANCE

Depuis plus de 15 ans, PHARM & NATURE formule et développe des compléments alimentaires naturels et respectant les 3 critères suivants « QUALITÉ, QUANTITÉ, PRIX ».

DISTRIBUÉ EN PHARMACIE

Contact Nadine DESPOULAINS ☎ 06.90.29.53.14

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



9. Entraînez votre cerveau

Pratiquer un entraînement cérébral, sans vous prendre la tête, c'est ce que propose le neurofeedback dynamique neurooptimal, une technique issue des neurosciences. « Vous n'avez rien d'autre à faire que de vous allonger dans un fauteuil et d'écouter de la musique. Des capteurs sur le cuir chevelu, explique Agnès Cunin, basic trainer en neurofeedback dynamique, captent et transmettent l'activité électrique cérébrale à un logiciel, qui repère les grandes variations dans l'activité et génère à chacune, une coupure son dans la musique que vous écoutez. Le cerveau fait le lien entre la variation d'activité et la coupure son. Il est en quelque sorte le témoin de sa propre activité. Il se réorganise et s'autorégule. Sont concernés aussi bien la mémoire que le sommeil, la concentration, la conscience du corps, tout ce qui est cognitif (comportemental), mais aussi émotionnel, physique et mental. » L'atout de la technique, c'est qu'elle s'adresse à des gens qui n'ont pas forcément de problème ou pas forcément envie de parler à un thérapeute. « Peu

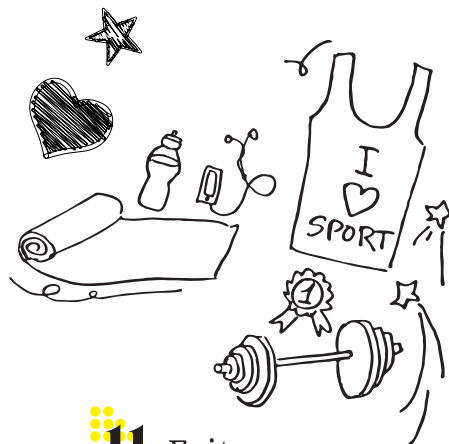
important les changements recherchés, on n'a qu'un seul cerveau, au sommet de la pyramide, et cela affecte tout dans votre corps. Même si vous venez pour une raison précise, des changements positifs peuvent se manifester dans tous les domaines de votre vie. Vous pouvez tout avoir sans effort ! », poursuit Agnès Cunin. « Quand vous voulez vous sentir bien dans votre corps, vous faites du sport. Là, on entraîne notre cerveau à devenir meilleur, à changer sans lui dire ce qu'il doit faire. Il n'y a ni normes, ni cadres et comme ça agit dans tous les domaines, ça booste votre mental, en donnant envie de se remettre dans l'action. Nos peurs, notre vision du monde nous limitent. Cet entraînement nous permet de revenir dans l'action, dans la confiance. Un cerveau qui fonctionne de manière améliorée sinon optimale nous permettra de retrouver la confiance en soi, la créativité, la concentration mais aussi la capacité à aller de l'avant, à prendre des décisions, à envisager de nouvelles perspectives. »

10. Tapotez !

L'EFT (*Emotional Freedom Technic*) relève de la psychologie énergétique et utilise notamment les méridiens d'acupuncture de la médecine chinoise. Mise au point par Gary Craig, elle part du principe que notre corps est parcouru par des circuits énergétiques et que les émotions désagréables sont des « courts-circuits ». **Stimuler par tapotage du bout des doigts les extrémités de certains méridiens, permet à l'énergie de circuler à nouveau normalement.** Cette technique qui peut

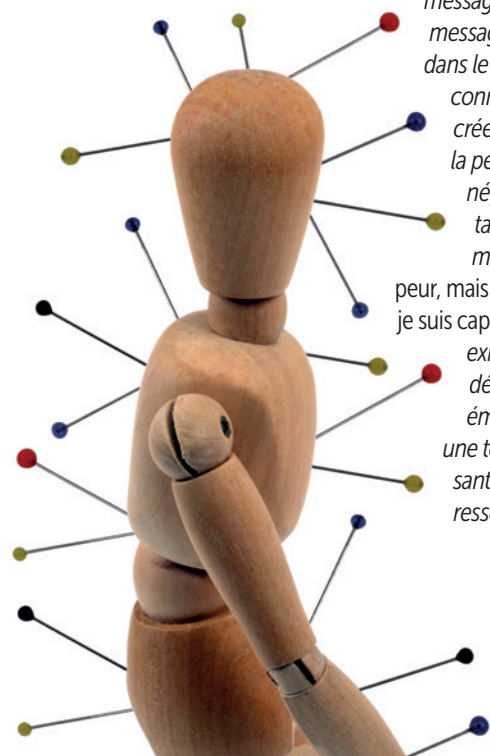
être pratiquée seul (une fois qu'elle a été apprise), ou accompagné par un thérapeute pour les plus gros traumatismes, permet de calmer les peurs et aide à la gestion du stress, en permettant une libération des émotions. « Le principe consiste à se concentrer sur le corps en situation de stress ou d'inconfort pour l'écouter », explique Agnès Cunin, praticienne en EFT clinique certifiée, qui prend un exemple : « Parler en public est un stress tellement fort chez vous que cela vous pénalise pour avancer dans votre métier. Ce stress vous crée des maux de ventre. Vous allez vous concentrer sur le corps, sur ses symptômes, pour les rendre bien présents. Cela va activer, dans votre cerveau, tous les voyants rouges. En même temps, vous tapotez sur des points d'acupuncture bien précis et, donc, vous envoyez au cerveau un deuxième

message, un message de calme. Le message du corps étant prioritaire dans le cerveau, de nouvelles connexions neuronales se créent, ce qui permet de revoir la perception de l'événement négatif. On va continuer à tapoter en se reprogrammant : « C'est normal d'avoir peur, mais j'ai préparé mon discours, je suis capable. » Les événements existent toujours, mais sont débarrassés de la charge émotionnelle négative. C'est une technique très autonome, à utiliser quand on en ressent le besoin. »



11. Faites du sport !

Le sport augmente votre estime de vous. D'autant que votre corps change. Vous le voyez, les autres aussi ! **La pratique régulière d'un sport augmente votre résistance, votre ténacité, vous donne du mental !** Au même titre qu'une méditation ou la respiration profonde, il vous replace dans votre corps, en permettant au mental de se calmer, voire de disparaître. Les pensées laissent la place à la sensation du corps, à l'attention que vous portez à votre activité dans l'instant. Pendant le sport, est sécrété un neuropeptide, la galanine, qui augmente la résistance naturelle au stress. Après une séance de sport, vous êtes plus apte à vous concentrer, à avoir l'esprit clair. C'est l'effet des neurotransmetteurs comme la dopamine, la norépinéphrine et la sérotonine. Enfin, pendant l'effort, le corps sécrète aussi de l'endorphine qui stabilise l'humeur au beau fixe. Sacré coup de boost !



12. Reconnectez-vous à votre corps



Quand on n'a plus d'énergie, c'est qu'on n'est plus connecté à son corps. Donc pour se booster, il faut revenir dans le corps et dans l'instant présent. « Quand je fais du yoga, je me reconnecte avec mon corps, je sors de mon mental qui me parle toute la journée, de mon cerveau auquel j'ai été connecté, explique Petra Rakebrandt, professeure de yoga, formée à l'Ishta Yoga de New York et senior meditation coach avec Sura Flow. Ça m'offre une pause pendant 5 minutes ou 1 heure. Voilà pourquoi ensuite je me sens boosté. C'est le même principe avec la méditation. Quand je médite, je focalise mes pensées sur la respiration, cela sert à prendre conscience de l'instant présent. Je suis là, pleinement, je vis, je respire, je ne projette pas dans le futur ni dans le passé. Je répète cette phrase : « J'inspire, j'expire », tout le temps pendant 5 minutes. Ça fonctionne comme un mantra, le mental s'arrête, le cerveau est déconnecté. Et quand enfin ça s'arrête, on comprend que le mental ne parle pas de la vraie vie, qu'il y a quelque chose d'autre. » On peut méditer dans la nature. Par exemple, on se pose, on observe la mer, on observe les pensées qui passent, on se reconnecte au corps. Lors d'une séance de yoga, on est connecté à un endroit du corps qu'on observe et où on envoie la respiration. Cela génère un effet relaxant.

Fermez les yeux

Pieds posés à plat, assis, fermez les yeux. Connectez-vous avec le sol. Faites un scan de votre corps. Respirez lentement, en remontant depuis les pieds jusqu'au crâne et ressentez chaque endroit de votre corps. Prenez plusieurs respirations profondes pour vous reconnecter. Vous pouvez utiliser l'intention : « *Maintenant je vis dans la joie* », ou toute autre phrase positive qui va viser à se poser un but, sous la forme d'une déclaration. Dès le matin, on programme ainsi le corps avec des mots. Ça passe ensuite dans le subconscient. Le corps va alors viser la joie avec cette intention et vous prendrez pendant la journée, sans même vous en rendre compte, des décisions en accord avec cette intention.



Puressentiel

ARTICULATIONS & MUSCLES

L'Efficacité à l'état **Pur**
pour plaquer la douleur



ROLLER ANTI-DOULEUR
ACTION IMMÉDIATE ET DURABLE
BILLE MASSANTE



Dispositif Médical CE



+ Pharmacie

puresseentiel.com

Le Roller Articulations & Muscles, dispositif médical, est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire les instructions avant usage. Mai 2023.

www.**anform.fr**

Le magazine de la santé et du bien-être



**Vous aimez le magazine ?
Vous allez adorer le site internet !**

Retrouvez tous vos articles préférés sur **anform.fr** !
Sans sortir de chez vous, toutes les questions que vous vous posez :
santé, enfants, bien-être, nutrition, psycho, sport, sexo...

 **anform**  **anformmagazine**



Annonces : voyez plus grand !
pubweb@anform.fr

QUESTIONS

Réponses

**POSEZ-NOUS
VOS QUESTIONS**

**Des spécialistes
vous répondent.**

Par mail :
questions@anform.fr

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



MAUX DE VENTRE

Comment soulager les maux de ventre de mon enfant (6 ans) ?

Marylaine, Martinique

Les douleurs abdominales sont un des symptômes les plus communs des enfants. Elles peuvent être liées à des éléments extrêmement bénins comme des gaz ou être le signe d'une urgence chirurgicale comme la torsion testiculaire chez les garçons ou une perforation intestinale. Selon les signes d'accompagnement, les parents, connaissant leur enfant, savent généralement s'ils doivent s'inquiéter ou pas. Dans tous les cas, donner une dose de paracétamol adaptée au poids peut être utile (maximum 1 dose/poids toutes les 4 à 6 h = 4 doses maximum par jour). Selon les douleurs et le ressenti de l'enfant, de petits massages, un câlin, un bain ou une douche peuvent également contribuer à diminuer ou faire passer la douleur. Toutefois, en cas de douleur brutale, intense et persistante, une consultation auprès de votre médecin traitant, d'un cabinet de garde, voire aux urgences peut être nécessaire. N'hésitez pas à appeler le 15 pour demander conseil si vous êtes inquiet.

Dr Philippe Hildenbrand, médecin généraliste



LE PLEIN DE VITAMINE D

Où trouver de la vitamine D dans notre alimentation ?

Ophélie, Guyane

La vitamine D est un nutriment essentiel qui se comporte comme une hormone avec des effets multiples sur l'organisme. Outre son rôle important sur la calcification osseuse et l'immunité, elle occupe des fonctions moins connues : différenciation et prolifération cellulaire, contrôle de la sécrétion d'insuline et de la pression sanguine. Elle existe sous deux formes :

- la vitamine D2 (ergocalciférol), que l'on trouve dans les plantes et en particulier les champignons, les céréales germées, les légumes verts ;
- la vitamine D3 (cho-

lécalciférol), que nous produisons lorsque notre peau est exposée au soleil et qui est présente naturellement dans l'huile de foie de morue, les poissons gras (thon, sardine, hareng, saumon...), les produits laitiers non écrémés, le beurre, la crème fraîche entière. L'alimentation couvre seulement 20 % des apports recommandés. Une supplémentation peut être conseillée sur avis d'un professionnel en fonction du bilan sanguin. Dans ce cas, il est préférable de choisir une supplémentation en D3 quotidienne.

Isabelle Lenghat,
diététicienne-nutritionniste



TIQUES CHEZ LE CHIEN

Que faire si mon jardin est infesté de tiques ? Est-ce dangereux pour mon chien ?

Bernard, Martinique

Les tiques sont des acariens parasites qui se nourrissent de sang. On dit qu'elles sont hématophages. Elles peuvent se nourrir sur différents hôtes tels que les mammifères, dont l'Homme, mais aussi les reptiles. Au cours de leur digestion, elles injectent des substances à leur hôte, qui peuvent s'accompagner d'agents pathogènes (virus, bactéries ou protozoaires), responsables de maladies. C'est pourquoi il est très important de traiter et prévenir toute présence de tiques sur son chien, mais aussi son chat, ou tout autre animal. Il existe différents produits qui permettent de lutter contre les tiques : des lotions à appliquer sur la peau, des crochets pour les ôter mécaniquement, des colliers acaricides et répulsifs, des comprimés... Chacun de ces traitements possède ses particularités. N'hésitez pas à en discuter avec votre vétérinaire afin de connaître celui qui conviendra le mieux à votre compagnon à quatre pattes.

Dr Julie Voisin,
vétérinaire





POMPE À INSULINE

Quand passer à la pompe à insuline quand on est diabétique ?

Jean, Guadeloupe

La pompe à insuline est une alternative au traitement par multi-injections d'insuline réalisé avec les stylos. **Il s'agit d'un dispositif électronique qui administre de façon continue de l'insuline et permet des ajouts d'insuline avant chaque repas ou en cas d'hyperglycémie.** Les indications sont nombreuses :

- hypoglycémies sévères ;
- diabète difficile à équilibrer malgré les quatre injections/jour et une bonne adaptation des doses ;
- rythme de vie irrégulier ;
- désir de grossesse ;
- complications évolutives ou insulino-résistance importante.

Le traitement par pompe améliore l'équilibre glycémique et diminue le risque d'hypoglycémies sévères. Il permet une plus grande liberté et une meilleure qualité de vie. Cependant, l'amélioration de l'équilibre glycémique dépend fortement de la motivation de l'utilisateur, et un suivi très régulier par une structure d'encadrement est indispensable. N'hésitez pas à en parler à votre endocrinologue.

Dr Philippe Hildenbrand,
médecin généraliste

Solaray
DECE 1973

SPECTRO ENERGY

LE PLEIN DE VITAMINES

SOLARAY
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
Spectro Energy
multivitamine
60 capsules

Une marque bien-être disponible dans les points de vente conseil
noria-distribution.com
+33 (0)4 68 35 41 31

Noria
NATURELLEMENT ENGAGÉE

Argile du Velay
un monde plus sain par l'argile !

Unique et Naturelle
L'Argile verte du Velay, une pureté unique extraite et transformée au cœur du Velay ! Nourrie par les rayons du soleil et naturellement composée de trois argiles aux propriétés et vertus médicinales exceptionnelles.

Disponible en Guadeloupe chez Matériel Médical Leducq
25 Av. Paul Lacave, Capesterre-Belle-Eau
téléphone : +590 590 99 06 89
mail : matmed.leducq@orange.fr
www.argileduvelay.com

ARGILE VERTE
UNIQUE ET NATURELLE
DU VELAY

COSMETIQUE
NAT
COSMOS
NATURAL



Je change

de couleur !

◆ Par Frédérique Denis

Envie de changer de tête ? Transformation radicale ou ajout de reflets pour donner du pep's à votre chevelure, tout est possible ! Voici quelques conseils pour choisir au mieux votre nouvelle couleur de cheveux.

La coloration des cheveux en salon est vivement conseillée, surtout pour une coloration permanente ! Le professionnel établira un diagnostic en fonction de votre base naturelle, du pourcentage de cheveux blancs, de la pigmentation dans la base naturelle, de la porosité des cheveux. Et vous conseillera au mieux sur ce que vous désirez. « *Les cheveux défrisés, wavés, permanents à répétition sont très sensibilisés. Dans ces cas-là, il est encore plus important de faire confiance à un professionnel qui saura utiliser au mieux les produits de coloration en fonction des paramètres de vos cheveux et vous expliquera comment les soigner après la couleur* », conseille Olivier Fleming, coiffeur-coloriste aux Abymes (Guadeloupe).

1. Avant de se lancer

Olivier rappelle que, pour une première coloration, il faut faire une touche d'essai et attendre 24 h pour éviter les allergies. Si vous réagissez au produit du test, on vous orientera vers une coloration de type semi-permanente ou sans ammoniaque afin de ne pas prendre de risques. **Une coloration de super-marché n'aura pas un aussi bon résultat qu'en salon, car les dosages ne sont pas les mêmes : mauvaise prise sur les blancs, couleur obtenue différente de ce qui était annoncé sur la boîte, durée raccourcie.** De plus, il n'y a personne pour vous conseiller sur le choix de la teinte, la méthode de coloration et les éventuels mélanges à faire.



2. La bonne couleur

« *Avant toute couleur, je m'entretiens avec la personne sur ses choix et je l'oriente. Je conseille toujours de façon à ce que la nouvelle couleur corresponde au mieux à son style et à sa personnalité* », explique Olivier. À la question : « *Quelles sont les teintes à conseiller suivant la couleur de sa peau ?* », le coiffeur répond : « *Il y a plusieurs années, on conseillait d'éviter les teintes trop claires sur une peau noire, mais aujourd'hui tout est permis ! Les femmes osent de plus en plus les couleurs flashy, des teintes pastel, roses, rouges, bleutées, et même du blond, que je recommande cendré pour un plus bel effet sur les peaux foncées. Il suffit de regarder les stars ! Je mets juste un bémol sur les cuivrés ou dorés très ensoleillés que je ne conseillerais pas aux peaux noires.* » **En général, les coloristes en salon sont très physionomistes et pourront vous guider si vous hésitez sur la teinte à choisir.** Pour une métisse aux yeux marron clair ou caramel et cheveux longs bouclés, Olivier propose un balayage ou un mélange de teintes avec des couleurs chaudes dorées, ensoleillées. « *La métisse aux yeux verts, je l'orienterais vers un blond plus cendré, fumé, et pas en une seule couleur mais un « tie and dye », un dégradé de couleurs ou balayage, afin de donner du relief. Plus il y a de teintes différentes, plus joli sera le rendu.* » Si vous voulez quelque chose de moins radical qu'un changement total de couleur, pourquoi ne pas colorer les pointes avec un miel, un caramel ou un doré, « *d'une teinte de deux tons plus clairs que la racine* », propose Olivier.



3. La bonne coupe

Pour les couleurs qui changent radicalement de leur couleur naturelle, ce sera plus harmonieux sur des coupes courtes. « Plus c'est court, plus c'est facile, on peut presque tout oser : le rose, le rouge... Si une femme à la peau foncée choisit un blond, je conseillerais plutôt des blonds métalliques et sur une coupe courte. Car sur des cheveux longs, cela peut faire « too much ». » Sur des cheveux longs, Olivier conseille des mélanges de teintes, soit des balayages, des « *tye and dye* ». On évite une couleur uniforme qui peut donner un effet casque.

4. Après la couleur

Pour entretenir votre couleur, il est important de recolorer ses racines dès qu'elles deviennent visibles et d'utiliser des masques spéciaux pour cheveux colorés. Et si la couleur ne vous plaît plus, attendez avant de refaire une coloration. Privilégiez le traitement et le soin pendant que vos cheveux repoussent.

Et la coloration végétale bio ?

C'est quoi ?

La teinture végétale certifiée bio est un mélange de plantes tinctoriales et ayurvédiques en poudre. On y ajoute de l'eau chaude pour obtenir une pâte. Le henné, le roucou permettent d'obtenir des bruns et des châains. Pour le blond, on emploie, entre autres, la camomille, le curcuma, le safran ou la vergerette du Canada.

Pour qui ?

Elle est destinée aux femmes qui sont allergiques aux produits chimiques, enceintes ou qui allaitent, aux personnes qui ont des problèmes de cheveux ou de cuir chevelu (psoriasis, eczéma...), ou sous traitement médicamenteux lourds (chimiothérapie). Convenant à tous les types de cheveux, de crépus à très fins, elle permet de retrouver la qualité des cheveux que l'on avait avant qu'ils n'aient été endommagés par des produits et des additifs chimiques plus corrosifs.

Pour quel effet ?

La teinture bio permet de changer de couleur, couvrir des cheveux blancs ou donner des reflets, réaliser un balayage, tout en prenant soin de ses cheveux. Elle va sublimer une couleur en nuance, lui assurer des reflets et de la brillance. En revanche, elle ne pourra pas éclaircir une couleur de base très foncée ou produire des couleurs pastel (rose, bleu, violette).

Quelle recommandation ?

Le mélange de plantes tinctoriales demande une très bonne expérience pour se faire à la maison. Mais, il existe aujourd'hui des salons spécialisés ou des commandes via internet de teintures réalisées sur mesure, et, pour une première fois, on vous le recommande !



Lashilē
BEAUTY

Laboratoire Nutricosmétique



GUMMIES CHEVEUX SUBLIMES⁽¹⁾

Good Hair

EFFICACITÉ PROUVÉE*

ACCÉLÈRE LA
POUSSE POUR

93%

DES UTILISATRICES

N° d'étude CEC-21-SN021. Réponse au questionnaire d'auto-évaluation après 84 jours d'utilisation sous contrôle dermatologique.



EN PHARMACIE ET SUR [LASHILEBEAUTY.COM](https://lashilebeauty.com)



Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Conserver à température ambiante dans un endroit propre et sec. Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux adolescents et aux personnes ayant des troubles de la thyroïde. Demandez conseil à votre médecin/pharmacien (femmes enceintes ou désireuses de l'être-allaitantes-ménopausées). Il est conseillé de consommer dans le mois après ouverture. Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs. ⁽¹⁾La vitamine B5 contribue à la synthèse normale de la cystéine. Le zinc contribue au maintien de cheveux normaux. La biotine contribue au maintien de cheveux normaux. La myrtille active la microcirculation du cuir chevelu. La prêle favorise la pousse des cheveux et leur renforcement. *N° d'étude : CEC-21-SN021 - Évaluer les effets d'un complément alimentaire sur le renforcement des cheveux après 84 jours d'utilisation en conditions réelles d'usage (sous contrôle dermatologique).

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

« - 15kg » COMMENT ?

AVANT



APRÈS



**Je vous dis tout lors d'un
entretien gratuit***

Paradis du Bien-Être
Simplement vous
Centre Amincissant et Bien-Être

* Voir conditions en institut

06 90 76 42 24

3 rue Jean-Louis - Baghio - 97122 Baie-Mahault

Mon masque bonne mine

♦ Par Corinne Daunar

Conservez un teint éclatant toute l'année, sans vous ruiner ! Dans la cuisine de Julie Pouppeville, conseillère en naturopathie et animatrice d'ateliers cosmétiques faits maison, se prépare les meilleurs masques pour retrouver une mine juvénile.

« Ce masque, parfait pour la peau, est la combinaison de produits naturels aux actifs particulièrement adaptés au soin du visage et de la peau. Grain plus lisse, sensation de douceur et teint revigoré, ce petit cosmétique do it yourself est l'allié des visages soucieux de privilégier au maximum le soin au naturel », apprécie Julie Pouppeville, conseillère en naturopathie.

→|

La recette

Ingrédients

- ½ banane bien mûre
- ½ càc de curcuma (ou de cannelle)
- 1 càc de miel (ou de mélasse)
- 2 càc de lait de coco (ou de lait d'amande)

Matériel

- Un récipient
- Une fourchette

Préparation

1. Écraser une demi-banane bien mûre avec une fourchette pour la réduire en purée. **2.** Ajouter le curcuma, le miel et le lait de coco. **3.** Remuer le tout pour obtenir un mélange homogène. Votre masque est prêt à l'emploi !



Comment l'appliquer ?

- La peau doit être parfaitement nettoyée.
- Appliquer sur le visage une couche généreuse en évitant le contour des yeux.
- Laisser poser 10 min. Profiter de ce moment gourmand.
- Rincer à l'eau claire et froide pour retirer la totalité du masque.
- Essuyer le visage délicatement en tapotant la peau avec une serviette.
- Renouveler le masque une à deux fois par semaine, de préférence le matin.

Préparation minute

Du fait de la présence de banane et de lait de coco qui sont des ingrédients hautement périssables, le masque ne se conserve qu'un jour ou deux, et ce, impérativement au réfrigérateur. Le mieux étant de procéder à une préparation minute, c'est-à-dire de réaliser la recette juste avant son application afin de conserver au maximum les vitamines et autres bénéfices du soin. Et, pour éviter tout risque d'allergie, réalisez un test 1 h avant la pose du masque, en appliquant une noisette de produit dans le pli du coude.

Ça marche aussi avec la papaye !

Il est possible de remplacer la banane par 20 g de papaye, autre fruit de nos jardins aux vertus et propriétés cosmétologiques intéressantes. En effet, la papaine qu'elle contient permet d'éliminer les cellules mortes de la peau. Riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments, notamment en zinc, la papaye est un trésor pour la peau. Et, cerise sur le gâteau, ce masque convient tout à fait aux cheveux, favorisant leur pousse et permettant de lutter contre les pellicules et démangeaisons. Multipliez par deux ou trois la quantité des ingrédients, augmentez le temps de pose à 20 min et lavez à l'aide d'un shampoing doux afin de retirer les résidus.



BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

COMBATS
TES BOUTONS,
PAS TA PEAU. ♥

NOUVEAU

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Sébium
Kerato+

Gel-crème
anti-imperfections
haute tolérance
Peaux à tendance
acnéique
L'UN SALICYLIC ACID
1% (N°100-101) 101111
Anti-blemish
high tolerance
gel-cream
Acne-prone skin

Des résultats dès
2 JOURS SANS IRRITER.

Sébium routine

Gel moussant actif & Kerato+

INNOVATION
DERMATOLOGIQUE

"88%*
ÉLIMINE RAPIDEMENT
BOUTONS & POINTS NOIRS"

*Évaluation de l'efficacité et tolérance de l'application de la
combinaison du Sébium Gel moussant actif & Kerato+, pendant
28 jours, par scoring dermatologique et questionnaire de satisfaction.



Sébium
Kerato+

Élimine les boutons,
les points noirs et les marques.
Préserve le confort de la peau.

PEAUX À TENDANCE
ACNÉIQUE



EFFICACITÉ
ÉLEVÉE

ANTI-IMPERFECTIONS
ANTI-MARQUES

TESTÉES EN LABORATOIRE
IN VIVO & APPLIQUÉES

HAUTE
TOLÉRANCE

NON-IRRITANT
NON-SEBESANT
NON-OCCLUSIF

TESTÉES EN LABORATOIRE
IN VIVO & APPLIQUÉES

TESTÉES EN LABORATOIRE
IN VIVO & APPLIQUÉES

TESTÉES EN LABORATOIRE
IN VIVO & APPLIQUÉES

TESTÉES EN LABORATOIRE
IN VIVO & APPLIQUÉES

TESTÉES EN LABORATOIRE
IN VIVO & APPLIQUÉES

TESTÉES EN LABORATOIRE
IN VIVO & APPLIQUÉES

TESTÉES EN LABORATOIRE
IN VIVO & APPLIQUÉES

TESTÉES EN LABORATOIRE
IN VIVO & APPLIQUÉES

TESTÉES EN LABORATOIRE
IN VIVO & APPLIQUÉES

TESTÉES EN LABORATOIRE
IN VIVO & APPLIQUÉES

Sébium
Gel moussant actif
Désobstrue les pores et réduit les
imperfections pour une peau
purifiée en profondeur
Matin/soir
200 ml

COMBATS
TES BOUTONS
PAS TA PEAU !

Distribué par **VPM** IMPORT

C'est pour VOUS

1



Brosses à dents Emoji 2/12 ans

Se brosser les dents, c'est fun !

La brosse à dents Emoji d'Elgydium brosse en douceur et protège des caries. Colorée et fun, elle est adaptée aux enfants. Une petite tête adaptée à la bouche des enfants. Zone de brins colorés pour indiquer la bonne dose de dentifrice à utiliser.

> Pharmacies

6



Végé Coco citron-cannelle

Le dessert frais et local !

Allergique ou intolérant au lait de vache ? Ou simplement envie d'une nouvelle fraîcheur locale ? Le délicieux dessert Végé Coco est une spécialité végétale fermentée à base de lait de coco, au délicieux goût citron et cannelle. 100 % végétal, 100 % local ! Pour le plaisir des petits comme des grands.

> Rayon frais

2



Pancakes protéinés

Énergies, récupération, muscles

Les pancakes Eafit ont été formulés pour répondre spécifiquement à tous ceux qui souhaitent un apport protéique complémentaire dès le matin ou dans la journée. Teneur optimale en protéines pour la masse musculaire. Délicieux dessert, facile à réaliser (4 min). Banane et nature.

> Pharmacies

4



Ventouse

Tension et circulation

La ventouse est un bocal en verre utilisé notamment en médecine traditionnelle chinoise et dans les massages traditionnels caribéens. Elle permet d'enlever les tensions musculaires, aide à une meilleure circulation sanguine et lymphatique. Elle existe en différentes tailles.

> Jeannick Lollia, tél 06 90 76 84 58

7

Dentifrice Kids et Juniors

Le meilleur soin pour leurs dents

Le dentifrice Elgydium Kids et Juniors d'Oral Care favorise la reminéralisation de l'émail et prend soin des dents de lait. Le Kids Emoji pour les 3/6 ans est à l'arôme fraise givrée. Et le Juniors pour les 7/12 ans est au goût tutti frutti. Teneur en fluor adaptée à l'âge de l'enfant.

> Pharmacies



3



Eluday Ortho

Le soin des dents appareillées

Eluday Ortho d'Oral Care aide à lutter contre la plaque dentaire et reminéralise l'émail. Ce bain de bouche quotidien est destiné aux porteurs d'appareils orthodontiques, fixes ou amovibles, à l'efficacité antiplaque et reminéralisante. La solution reminéralisante adaptée à tous les appareils. Sans alcool. Produit en France.

> Pharmacies



Serviette maternité

Protections absorbantes et confortables

Particulièrement recommandées à la suite d'un accouchement ou d'une opération chirurgicale, les Serviettes maternité des Petites choses sont composées de coton certifié 100 % bio et sont hypoallergéniques. Le voile spécifique en coton permet une meilleure aération et facilite l'aide à la cicatrisation. 100 % biodégradables.

> Pharmacies

8



Good Skin Peau Sublime

Les Good Skin de Lashilé sont des gommages vitaminés spécialement conçues pour aider à réduire tous les signes de l'âge. Elles sont véganes, sans colorants artificiels et fabriquées en France. Elles contiennent de délicieux arômes naturels pour un goût fraise que vous allez adorer !

> Pharmacies

9



Roll-On Apaisant Stop à la gratouille !

Toujours à portée de main, parfumé à la fleur de tiaré, le roll-on apaisant calme et apaise les piqûres d'insectes, de végétaux, les démangeaisons, les irritations.

Convient aux enfants de plus de 3 ans.

> Pharmacies

10



Gommage corps Ma peau est douce, lisse et nette !

La Rosée Gommage corps nourrissant au sucre bio 200 g est un gommage corps avec des grains de sucre qui exfolient efficacement les cellules mortes et éliminent les impuretés. Les huiles végétales bio nourrissent parfaitement l'épiderme. La peau est incroyablement douce, lisse et nette grâce à ce gommage 100 % d'origine naturelle !

> Pharmacies

11



Coussinet d'auto-palpation L'auto-examen des seins peut sauver des vies !

Augmentez votre sensibilité lors d'un auto-examen des seins.

Le coussinet d'auto-palpation Aware Pad est une aide précieuse. Une façon révolutionnaire de mieux déceler d'éventuels changements dans le tissu mammaire.

Breveté, certifié, réutilisable.

> Pharmacies

12



Casque anti-bruit

Je protège ses oreilles

Le casque anti-bruit Alpine hearing protection pour bébés et bambins (3 à 36 mois) protège contre les bruits nuisibles, dont la musique bruyante. Il prévient la surstimulation par le bruit et contribue à un sommeil tranquille.

> Audition Conseil, Pointe-à-Pitre,
4 bis rue Achille René Boisneuf,
tél 05 90 84 90 21 ; Basse-Terre, place
Saint-François, tél 05 90 41 58 10 ;
Le Moule, 79 bd Rougé,
tél 05 90 83 68 41

13



Protections périodiques en coton bio Des protections qui vous respectent !

Absorbantes, douces, bio et, surtout, sans perturbateurs endocriniens, les Protections périodiques en coton bio des Petites choses sont sans pesticides, sans résidu de chlore, ni OGM et 100 % biodégradables.

> Pharmacies

14



Intense Le plein d'énergie !

Un concentré de protéines et d'énergie, formulation sans gluten, sans lactose, pour répondre aux besoins des patients dénutris. Pour tous les goûts : 6 saveurs disponibles !

> Pharmacies

15



Yaourt grec Onctueux et délicieux !

Le yaourt grec de Yoplait, c'est du lait 100 % français, tout le plaisir d'une recette crémeuse, onctueuse, du calcium et des protéines. Un formidable produit laitier à consommer au petit-déjeuner comme au dîner pour toute la famille. Et en plus, il est fabriqué aux Antilles !

> Rayon frais

Le pouvoir des couleurs

♦ Par Anne de Tarragon

La **chromothérapie** ou **chromatothérapie** (soin par les couleurs, en grec) vise à rétablir l'équilibre de l'être. Des études scientifiques et médicales ont été réalisées. Elles ont permis, en repérant des réponses physiologiques constantes, d'établir des principes thérapeutiques.

♦ Quelles origines ?

Les Égyptiens, les Chinois, les Indiens et d'autres, dans l'Antiquité et au Moyen-âge, utilisaient les couleurs pour soigner le corps et l'esprit. Avicenne, philosophe et médecin perse du premier millénaire, avait des couleurs une vision thérapeutique, prétendant qu'en cas de saignement, le patient devait porter son regard sur des couleurs bleues capables de limiter l'hémorragie, tout en évitant absolument la couleur rouge. En France, dans les années 1980, le Dr Christian Agrapart, neuropsychiatre et acupuncteur, a mené des travaux scientifiques afin de poser les bases d'un usage thérapeutique de la lumière, créant une marque déposée : la **chromatothérapie, qui utilise des unités vibratoires de référence appelées "couleurs". Ces couleurs ont chacune une longueur d'onde particulière, viennent stimuler des zones précises et possèdent des effets thérapeutiques singuliers.**

♦ Qu'est-ce que la chromatothérapie ?

La technique mise au point par le Dr Agrapart, utilise la lumière blanche d'une lampe, projetée sur des filtres qui sélectionnent les couleurs (longueurs d'ondes) souhaitées. Le temps de projection est précisément défini, ainsi que l'effet de chaque couleur qui agit sur les cellules du corps en y pénétrant de façon visuelle ou cutanée. « *Le corps traduit toute agression interne ou externe en termes d'agression climatique*, explique le Dr Didier Thomas, médecin généraliste et acupuncteur. *Agression par le chaud, par le froid, par l'humidité ou la sécheresse. On peut donc agir par les couleurs dans la mesure où elles induisent soit de la chaleur ou du froid, soit de la sécheresse ou de l'humidité sur la zone concernée.* »



◆ Ça soigne quoi ?

Des plaies, qui ne guérissent pas depuis plusieurs semaines, sont guéries par la chromatothérapie, sans traitement antibiotique ni autre. « Le terrain est modifié, l'infection disparaît, les principes physiologiques de base du rétablissement se mettent en place, a constaté le Dr Didier Thomas. Lors d'affections virales ORL, on expose le patient à une couleur sur le dos au niveau des poumons. Les affections virales sont considérées comme des affections par le froid. On envoie donc une couleur qui permet de lutter contre le froid. » Les traumatismes physiques ou émotionnels sont aussi considérés comme des attaques par le froid. « Pour les pathologies externes, on traite toujours au niveau de l'impact du traumatisme, précise le Dr Thomas. Dans le cas d'un mal à la tête suite à une chute sur les fesses, on traite au niveau de la fesse. Une patiente souffrant de douleurs dorsales (pincement de disque) depuis plusieurs mois, a obtenu un soulagement réel et durable suite à un traitement de chromatothérapie. » Pour les maladies internes comme le diabète, la sclérose en plaques, on expose des points d'acupuncture aux couleurs selon une technique particulière. La lumière sera utilisée au niveau des yeux plus particulièrement en cas de problèmes psychologiques tels que troubles de l'humeur, angoisse, agitation.

◆ Chromothérapie de confort ?

Cette technique de soin relève en France du domaine de la médecine non conventionnelle. L'OMS l'a en revanche inscrite dans la liste des principales thérapeutiques alternatives ou complémentaires depuis 1976. Différents de la chromatothérapie très encadrée et faisant l'objet de protocoles bien définis, des soins de chromatothérapie de confort sont également proposés, souvent en instituts de beauté ou espaces holistiques, par des intervenants dont il convient de s'assurer des compétences. Les couleurs influencent nos émotions, revêtant une dimension psychologique, qui réfère à des effets physiologiques. La thérapie par les couleurs est souvent utilisée a minima pour ses effets bénéfiques sur le moral, le stress, la dépression. Elle agit avec succès sur les migraines et céphalées récurrentes.



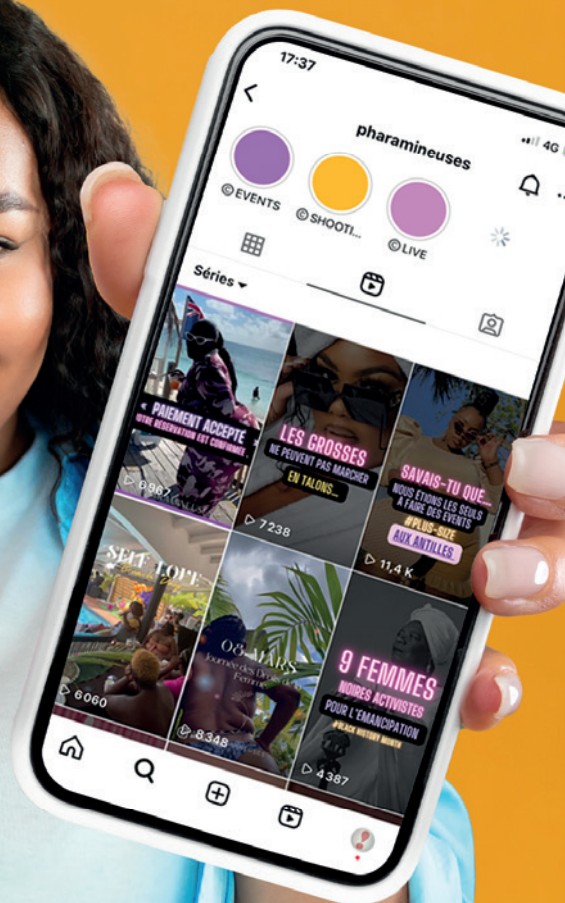
Les Pharamineuses

se jouent des clichés

♦ Par Boni Kwaku

C'est un compte Instagram dédié aux femmes rondes, leur offrant des conseils, astuces, ateliers, moments d'échanges. Pour le bien-être physique et mental de ses followers.

Instagram :
@pharamineuses



) La femme

« Pour les personnes de ce poids, c'est chez le vétérinaire qu'on fait ce genre d'exams ! » Les mots claquent comme un coup de fouet dans le cabinet de ce gynécologue. Jélenna est atterrée. Hélas, atteinte d'obésité morbide depuis l'âge de 8 ans, elle pourrait raconter tant d'anecdotes d'humiliations et autres micro-agressions. « On nous accuse d'être acteurs de notre malheur. Mais être obèse n'est pas un choix, c'est une conséquence de traumatismes enfouis. Se nourrir de manière émotionnelle émane d'un facteur psychologique », explique-t-elle. Après une dépression, elle décide de se relever. Début 2020, l'enseignante d'anglais aux solides compétences en community management lance son média en ligne (Les Pharamineuses). « Tout ce que je poste, c'est l'histoire de ma vie », confie-t-elle.



Jélenna,
fondatrice des Pharamineuses

) Le média

Le compte Instagram Les Pharamineuses compte 5 300 followers. Dédié aux femmes rondes afro-caribéennes, le média de solutions s'adresse à ces femmes qui souffrent de complexes et d'un manque de visibilité. « À travers des astuces sur la vie quotidienne, des conseils nutritionnels, des lives avec des experts, nous voulons aider les femmes à gagner en estime de soi. Nous leur apprenons à être indulgentes avec elles-mêmes et reconnaître leur propre valeur », explique Jélenna. La bienveillance est son leitmotiv : « Vous êtes capables, belles et compétentes. Votre physique et votre poids ne vous définissent pas », répète-t-elle à sa communauté. Comme un mantra, pour la jeune femme de 27 ans, « être Pharamineuse est un style de vie qui prône le bien-être physique et surtout mental pour ne plus jamais remettre en cause son potentiel à cause de son poids ». Mais qu'on ne s'y trompe pas ! Jélenna ne fait nullement l'apologie de l'obésité. « Si le problème de poids affecte la santé, il faut agir ! », rappelle la fondatrice qui participait le 4 mars dernier à la journée mondiale contre l'obésité aux côtés de l'ARS.



) Les actions

Les Pharamineuses, bien que média numérique, ce n'est pas que du virtuel.

Il y a eu certes des lives thématiques co-animés par des professionnels de la santé mentale : « Mincir avec plaisir en apprenant à gérer ses émotions » avec Myriam Felvia, psychologue, mastercoach en psycho-neuro-nutrition ou encore « Être bien dans sa tête et dans son assiette » avec Néhémie Martin, psychologue clinicienne. Mais Les Pharamineuses, c'est aussi des rencontres. Le dernier événement (le « self-love brunch day ») est une journée bien-être où les membres de la communauté ont pu se voir, témoigner, recevoir des conseils de professionnels en esthétique et développement personnel, s'essayer à l'auto-massage et découvrir la lingerie adaptée à leur morphologie. Ou encore, ce vide-dressing particulièrement bien accueilli quand on sait combien les vêtements grande taille coûtent cher. « Les Pharamineuses, c'est un souffle de positivité pour ces femmes. Car chez nous, la minceur continue d'être un critère de beauté », regrette Jélenna.

Une appli contre le harcèlement

♦ Par MSR

Lutter contre le harcèlement et les agressions verbales. C'est l'objectif de **Quivive**, une application mobile qui permet d'enregistrer l'environnement sonore de l'utilisateur et de constituer ainsi une preuve juridique.

Pourquoi cette appli ?

Faute de preuves incriminant l'agresseur, il arrive souvent que la victime ne dépose pas plainte. Pourtant, la banalisation de la violence et le sentiment d'impuissance favorisent la récurrence.

Pour qui ?

Initialement créée pour protéger les adolescents contre le harcèlement scolaire et les femmes victimes de violences, l'application s'adresse à tous : personnes âgées, salariés, adhérents d'un club sportif, professionnels isolés...

Comment ça marche ?

Une fois l'application activée, le micro du téléphone enregistre en permanence l'environnement sonore de l'utilisateur (paroles, bruits...). En cas d'agression, il pourra sauvegarder la dernière séquence enregistrée pour obtenir un fichier audio. Celui-ci pourra alors être présenté aux forces de l'ordre.



Pourquoi on l'aime ?

- L'appli permet une approche pédagogique à travers la libération de la parole. Par exemple, l'installation de l'application sur le téléphone des enfants offre aux parents l'occasion d'instaurer un dialogue.
- Elle est aussi dissuasive. Lorsque des collectivités, des entreprises ou des clubs sportifs équipent leurs adhérents, licenciés, clients, ils envoient un message fort aux potentiels agresseurs, qu'ils pourraient être confondus et qu'il serait judicieux pour eux d'éviter les incivilités ou agressions verbales.

Bon à savoir

Il existe une version gratuite et une version payante.



Où la trouver ?

L'appli est disponible sur Android et iOS.

UNE COUVERTURE COMPLÈTE DÉDIÉE AUX 18-30 ANS

UFR'Easy

FACILITE TA VIE

Avec le tout-en-1 UFR'Easy,
JE SÉCURISE MA VIE !

UFR
UNITE FRATERNELLE DES REGIONS
Projet porté par le Centre de la Mutualité
MA VIE, MA MUTUELLE



www.groupe-ufr.fr

0 810 120 121

Service 0,15 € / min
+ prix appel



Rentrée : méditation antistress

♦ Par Frédérique Denis

Changement d'école, reprise du travail, nouveau rythme... Pour gérer le stress de la rentrée, la méditation est un outil très efficace. Voici un exercice antistress efficace qui peut être pratiqué partout.

♦ L'espace de respiration

« L'espace de respiration est issue de la méditation bouddhiste et particulièrement de la méditation en pleine conscience développée par Jon Kabat-Zinn. Elle s'effectue en 3 minutes et est très efficace pour évacuer son stress. Elle est très courte, sans danger. On se concentre sur le moment présent. On peut donc la pratiquer à tout moment quand l'on sent monter son stress, au bureau, dans les transports en commun ou dans une file d'attente. Je la conseille à tout le monde et les enfants y arrivent très bien ! Elle peut être aussi la base d'une méditation plus longue. Il suffit d'allonger les étapes dans le temps », propose Anne Lalande, médecin, professeure de hatha yoga et acupunctrice à Saint-Claude (Guadeloupe).

3 étapes d'1 minute

- Se mettre dans une posture alerte, assis sur une chaise ou debout avec le dos droit ou éventuellement allongé.
- Fermer les yeux ou fixer un point devant soi.
- Prendre conscience de son bassin qui se pose, accueillir sa stabilité, la colonne vertébrale qui s'aligne.

1^{ère} étape : je prends conscience de mon état, mes émotions.

Je suis attentif à ce qui se passe en moi, j'observe les pensées qui m'occupent et ce que j'éprouve, mes émotions, mes

sentiments, mes sensations corporelles en cet instant. Je peux bouger un peu si je suis dans l'inconfort ou si je sens une douleur ou une tension dans mon corps. Je fais un état des lieux de mon corps et mon esprit.

2^{ème} étape : je recentre mon attention sur mon souffle. J'observe mon inspiration et mon expiration chacune après l'autre, le mouvement naturel de mes poumons, de mon ventre, sans l'influencer ni le modifier. Je concentre mon attention sur les sensations physiques du souffle : l'air qui entre dans mon nez et dans mon ventre, sa température, son odeur. Je m'appuie sur ma respiration pour rester présent dans un état de pleine conscience. En me concentrant sur mon souffle, il va naturellement s'allonger.

3^{ème} étape : l'expansion. J'élargis le champ de ma conscience au-delà de ma respiration, j'observe mon corps comme un tout, qui respire des pieds à la tête, dans sa globalité, je prends conscience de mon corps éveillé en cet instant. J'élargis mon attention sur mes sensations physiques liées à la posture, à la respiration, aux sensations de mon corps posé sur le sol. Puis, je refais un état des lieux, comment sont mes pensées, mes émotions, se sont-elles transformées ?



DEVENIR PROFESSIONNEL

Organisme de formation

Praticien
Technicien

HYPNOSE

12 JOURS

APPRENTISSAGE INTENSIF



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



- Visualisation par l'hypnose
- Apprendre à communiquer autrement

06 90 76 84 58
www.eurekasas.fr

Un programme contre le diabète gestationnel

♦ Par Marie Ozier-Lafontaine

L'association Geremm a conçu un programme de suivi dédié aux femmes enceintes atteintes de diabète gestationnel. Objectif : contribuer à éradiquer le fléau du diabète en Martinique.

1 Pourquoi ce programme ?

Le diabète gestationnel se manifeste par une augmentation du taux de sucre (glycémie) dans le sang. Il débute pendant la grossesse et disparaît généralement après l'accouchement. Mais dans certains cas, il est responsable de complications lors de l'accouchement (surpoids du bébé, pré-éclampsie...). Il favorise aussi les risques de développer un diabète de type 2 pour la maman comme pour le bébé. Or, ce diabète concerne deux fois plus de personnes en Martinique que dans l'Hexagone. C'est un vrai sujet de santé publique pour le territoire.

2 Comment traiter le diabète gestationnel ?

Une fois le diabète gestationnel diagnostiqué, il est nécessaire de contrôler régulièrement le taux de glycémie de la femme enceinte, et de le réduire, le cas échéant. Pour cela, la future maman doit profondément modifier son mode de vie, en changeant ses habitudes alimentaires et en pratiquant une activité physique modérée et régulière. Cela demande un suivi médical régulier.

3 Qu'est-ce que le programme « 1 000 jou pou santé nou » ?

Ce programme a pour objectif d'aider les futures mères à modifier certains aspects de leur mode de vie, pour préserver leur santé et celle de leur enfant sur le long terme. Il démarre pendant la grossesse, au moment où le diabète gestationnel est détecté, jusqu'au 2^{ème} anniversaire de l'enfant. Cette période de 1 000 jours, comprenant la grossesse et les 24 premiers mois de l'enfant, est reconnue scientifiquement comme étant un moment déterminant pour le bon développement de l'enfant.



4 Comment se déroule le programme ?

« 1 000 jou pou santé nou » se décompose en trois étapes, avec des rendez-vous individuels et collectifs réguliers, coordonnés par une infirmière coordinatrice.

1. Pendant la grossesse

La femme enceinte rencontre, en entretien individuel, un médecin, une diététicienne, une psychologue, un éducateur en activité physique adaptée et une assistante sociale. L'objectif de ces spécialistes est de dresser avec la patiente un bilan sur tous les aspects de sa vie de future maman.

2. De la naissance à la 2^{ème} année de l'enfant

Pendant cette période charnière, la maman est accompagnée par une équipe pluridisciplinaire : consultations régulières avec une psychologue, rendez-vous avec une diététicienne pour l'accompagner dans son programme alimentaire, ateliers collectifs pour acquérir les réflexes d'une bonne hygiène de vie et séances d'activité physique régulières. Lors des ateliers, les petits groupes de femmes échangent avec les spécialistes sur des sujets tels que l'allaitement, le sommeil, la préparation des repas, la gestion du stress, l'exposition aux polluants...

3. Jusqu'au 4^{ème} anniversaire de l'enfant

La mère bénéficie d'une consultation médicale chaque année pour faire le point sur sa santé et celle de son enfant.



5 Comment intégrer le programme ?

Les femmes dont on a diagnostiqué un diabète gestationnel sont orientées par leur sage-femme ou leur médecin vers l'infirmière coordinatrice du programme, qui anime chaque semaine des réunions dans les hôpitaux de Martinique. En intégrant le programme, les femmes s'acquittent d'une participation de 25 euros par an et s'engagent à suivre le programme dans son intégralité et de manière assidue.

Zoom sur... l'association Geremm

L'association Geremm (Groupe d'étude et de recherche en endocrinologie et maladies métaboliques) s'engage depuis plus de 30 ans dans la prévention contre le diabète et l'obésité. Ses actions sont tournées vers l'apport de solutions concrètes aux publics, dans une approche bienveillante.

POUR PROTÉGER
LES FESSES ROUGES,
IL Y A MIEUX QU'UN T-REX
OU UN STÉGOSAURE



VOTRE ALLIÉ CONTRE LES FESSES ROUGES DE BÉBÉ



APaise
DÈS LA 1^{ÈRE}
APPLICATION



CRÉE UNE
BARRIÈRE
PROTECTRICE



FAVORISE LA
RÉPARATION
NATURELLE

Médicament à base de dexpanthénol. Lire attentivement la notice.
Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
Demandez conseil à votre pharmacien.

VISA 22/05/64835212/GP/002 CH-20220421-24

EN SAVOIR PLUS



Et si on mettait moins de couches ?

Jylanie et son doudou à la plage de Sainte-Anne.

Marmailles plus



Ultra absorbantes, à base de cellulose 100 % naturelle FSC, les couches Marmailles Plus ne connaissent pas les fuites !



Super respirantes, conçues pour le climat tropical, les couches Marmailles Plus garantissent des fesses toujours sèches, sans irritations et sans rougeurs.



3 couches par jour⁽¹⁾ suffisent ! Mettre une couche Marmailles Plus, c'est économique et écologique.

(1) Une couche le matin, le midi et le soir : consommation moyenne indicative à adapter à chaque enfant (changer la couche à chaque selle ou lorsque les témoins d'humidité sont totalement effacés). (2) Les couches Marmailles Plus ne contiennent aucun des 26 allergènes listés par le règlement européen.



Couches et pants de 1.5 kg à 25 kg.

Sans allergènes⁽²⁾ - sans chlore - sans pesticides - sans HAP

EXCLUSIVEMENT EN PHARMACIE

Marmailles Plus Antilles



Guadeloupe 05 90 99 80 09 • Martinique 05 96 50 85 13

La lecture pour les tout-petits

♦ Par Katia Delaval

Des animations de lecture adaptées aux tout-petits sont organisées dans des crèches, des bibliothèques et des centres de PMI de Martinique. Grâce aux animateurs, les enfants y découvrent le plaisir des livres.

La bibliothèque de prêt de la Collectivité territoriale de Martinique (CTM) propose régulièrement des animations de lecture pour les enfants de 3 mois à 2 ans, appe-

lées Yolibébé. Ces ateliers sont organisés dans des bibliothèques, dans des crèches municipales, ou dans les centres de protection maternelle infantile (PMI) par une équipe d'animateurs spécialement formés à cette mission. L'objectif est double : amener les tout-petits, le plus tôt possible, à la lecture loisir, et sensibiliser les adultes (parents et professionnels de la petite enfance) à l'importance du contact avec les livres.

● Plaisir de lire

« Nous avons mis en place ces ateliers en 2006. Nous avons été accompagnés par Marie Bonnafé, psychiatre et auteur de l'ouvrage *Les livres, c'est bon pour les bébés*, explique Marie-France Toul, responsable des animations culturelles à la bibliothèque de prêt de la CTM. *Plus tôt l'enfant est mis en contact avec les livres, plus tard il s'en détournera. Il est important aussi qu'il les découvre avant sa scolarisation, afin qu'il associe la lecture à l'idée de plaisir et non à la contrainte ou au résultat scolaire.* »



● Exprimer les émotions

Au-delà de l'apprentissage du goût des livres, ces ateliers contribuent à développer la syntaxe et le vocabulaire des tout-petits, et donc leur langage. « *Plus un enfant a du vocabulaire, plus il pourra exprimer ses émotions et contrôler son agressivité*, assure Marie-France Toul. *Il est important de garder les mots de l'histoire. L'enfant les comprend grâce au contexte et enrichit son vocabulaire.* » La lecture stimule aussi l'imaginaire et la mémoire de l'enfant, et participe à son développement psychomoteur. « *L'enfant lit avec tout son corps*, souligne la responsable. *Tenir le livre, tourner les pages fait appel à sa motricité fine... et lui enseigne la patience !* »

● Du choix !

Lors des ateliers, le temps de lecture est de 45 minutes maximum, afin de garder l'attention des enfants. « *Après, nous leur proposons un « bain de livres ».* *Nous leur mettons des livres à disposition pour qu'ils en choisissent chacun un* », précise-t-elle. Livre hochet, livre doudou, livre qui va dans le bain, livre à caresser ou à toucher, livre avec senteurs, livre marionnettes, livres sonores, livre pop-up (qui se déplie) ou encore tapis de lecture... la bibliothèque de la CTM dispose de plus d'une centaine d'ouvrages adaptés aux jeunes âges. « *Nous en avons également de plus en plus écrits par des auteurs antillais, ce qui permet aussi de lire des histoires qui se situent dans un contexte qui parle aux tout-petits d'ici, avec des fleurs, des fruits et des animaux qu'ils connaissent* », ajoute Marie-France Toul. Il y a bien sûr aussi des livres avec des histoires plus classiques, adaptées à toutes les situations de la vie : l'arrivée d'une petite sœur ou d'un petit frère, la peur du noir, l'hygiène...

● Créer du lien

« *Les enfants ont adoré*, témoigne Marie-Françoise Paupher, auxiliaire de puériculture à la crèche de Petit-pavillon, au Lamentin, *qui a participé à un atelier avec un groupe de huit enfants de 2 à 3 ans. Ils ont été très attentifs pendant la lecture des deux histoires et ont beaucoup aimé les livres très colorés apportés par l'animatrice.* » Côté famille, l'idée est d'instaurer un rituel de lecture, tous les soirs, ou une fois par semaine, selon les possibilités des parents. Le livre est aussi une occasion de créer du lien parent-enfant. « *Même si l'on n'est pas soi-même à l'aise avec la lecture, on peut lui raconter l'histoire en se basant sur les images* », assure Mme Toul. Pour en savoir plus sur les ateliers organisés pour les parents et les aides-maternelles, renseignez-vous auprès de votre bibliothèque municipale.



NECTAR

PRODUITS NATURELS À BASE DE PLANTES



ANTI MOUSTIQUES

100% NATUREL

RÉPULSIF - APAISANT - HYDRATANT



LE COUP DE CŒUR DES PARENTS

POUR TOUTE LA FAMILLE DÈS 3 MOIS

À base de Beurre de karité,
huile d'amande douce
et huiles essentielles.



ANTI MOUSTIQUES 100% NATUREL

RÉPULSIF - APAISANT - HYDRATANT



FORMULE ADULTE

POUR TOUS LES TYPES DE PEAU

À base d'huile d'amande
douce et huiles essentielles



Réussir sa prépa !

♦ Par Boni Kwaku

La classe préparatoire aux grandes écoles est une formation d'excellence de 2 ans. Comment réussir dans une filière si exigeante ? Des encadrants vous conseillent.



« *Faire un plan de travail* »

« Il n'y a pas de secret : sur 10 étudiants qui ont échoué, 9 n'ont pas suivi les conseils de leurs enseignants. L'année démarre dès juillet, le jour de la réunion après le bac. Les vacances ne sont pas des espaces de temps libre, mais des espaces sans cours.

Aussi, il faut réviser le programme de terminale, maîtriser les fondamentaux et lire. Je conseille des romans (Jorge Amado, par exemple) qu'on pourra exploiter à la rentrée. Cela permet d'avoir une culture générale pour recourir à la création littéraire et romanesque dans une dissertation. Je les incite à consulter Wikipédia en anglais afin de travailler la langue et avoir le réflexe de vérifier les sources. Mais je les pousse à privilégier les sites reconnus par la communauté scientifique (Geoconfluence, Universalis). Je préconise aux étudiants de faire un plan de travail sans oublier les moments de détente (loisirs, sport, relations sociales) importants pour s'évader. Concernant l'alimentation, je les aide à décrypter ce qu'ils mangent à travers des cours de géographie rurale et agricole. Ils regardent les ingrédients et, après, on parle provenance, conditions de production. Cela permet de conscientiser sous une forme ludique. »

Bruno Magallon-Graineau,

agréé de géographie, professeur de chaire supérieure, classe préparatoire littérature, lycée Bellevue (Martinique), 32 ans d'enseignement, dont 27 en prépa



« Ne pas habiter loin »

« Dès la réunion de juillet, j'indique aux étudiants que les grandes vacances sont à mettre à profit pour lire : lexique, grammaire, fiches pour les connaissances culturelles, civilisationnelles, politiques et socio-économiques des pays hispanophones. Pour le vocabulaire, Quizlet est un bon outil numérique pour s'auto-évaluer. J'attends d'eux une parfaite maîtrise de la conjugaison. Donc, il y a des exercices à remettre à la rentrée. **Je leur conseille aussi de travailler l'orthographe. Au concours, les fautes sont sévèrement pénalisées.** Le lycée a donc mis en place le projet Voltaire (remise à niveau en expression et en orthographe, NDLR) pour les aider. Quand on est submergé de travail, la première chose qui se dégrade est l'alimentation. Autre élément fondamental : ne pas habiter loin. La fatigue due aux transports a un impact. J'apprends donc aux étudiants à faire des micro-siestes et des siestes de 20 minutes. »

Maylis Craspail,

agrégée d'espagnol, classes préparatoires littérature et économie, lycée Bellevue (Martinique), 20 ans d'enseignement dont 11 en prépa



« Améliorer sa culture générale »

« Les premiers mois sont cruciaux. Il faut s'adapter au rythme intensif. **Je conseille de ne négliger aucune discipline, car les conseils de méthodologie sont transférables.** Ces étudiants sont habitués aux bonnes notes. Mais en prépa, le niveau monte. Des 7 ou 8/20 ne doivent pas altérer la confiance en leurs capacités. Les heures de khôlles (interrogations orales) sont le moment pour affiner les remarques. On fait presque du sur-mesure. Les voyages culturels (à Paris) sont l'occasion de mettre en relation avec les anciens qui partagent leur expérience et conseillent sur les pièges à éviter. C'est aussi l'opportunité d'améliorer la culture générale avec les sorties au théâtre, à l'opéra et aux musées. »

Daniel Sigiscan,

agrégé de géographie, professeur de chaire supérieure, classe préparatoire des lycées de Baimbridge et Gerville-Réache (Guadeloupe), 38 années d'enseignement, dont 20 en prépa



« Le travail personnel est primordial ! »

« L'anglais en classe prépa, c'est étudier les sciences humaines, mais dans une langue étrangère. Les étudiants doivent donc régulièrement lire un média anglophone pour comprendre les problèmes contemporains. Ils apprennent ainsi à argumenter. **J'encourage vivement aussi à l'écoute de podcasts sur les questions d'actualité, le visionnage de films en version originale pour avoir des références culturelles.** Cela enrichit le vocabulaire. Je leur rappelle que le travail personnel est primordial pour réussir. Les cours ne sont que 20 % du travail à réaliser. Suivez les conseils de vos enseignants ! D'expérience, cela fait gagner 6 à 8 points au concours comparé aux notes en prépa. Je les pousse aussi à planifier leurs tâches. Il vaut mieux 10-15 minutes tous les jours que 4 h le samedi. C'est une formation lourde, donc il faut garder son sport, un exutoire nécessaire. »

Karine Andy,

agrégée d'anglais, professeur de chaire supérieure, classes préparatoires biologie, chimie, physique, sciences de la Terre et économique et commerciale, lycée Baimbridge (Guadeloupe), 29 années d'enseignement, dont 21 en prépa



« Être autonome et responsable »

« Notre internat est une structure d'excellence pour 73 étudiants de prépa. Nous leur proposons un programme d'accompagnements. Pédagogique, avec 3 séances de renforcement scolaire hebdomadaires. Éducatif (artistique, culturel et sportif), où les étudiants apprennent différemment hors de la classe (accès gratuits aux théâtres, cinémas, concerts, sports). Ils acquièrent une ouverture culturelle qui renforce un socle personnel et professionnel. À ce titre, lors de sorties en entreprises, ils découvrent des métiers, créent un réseau pour des stages et emplois futurs. **J'insiste sur la nécessité de se projeter dans la vie d'adulte en étant autonome et responsable.** Je leur conseille d'organiser leur temps de manière optimale en tenant compte des courses et de la lessive à faire. On vit ensemble. Quand je les vois le matin, je repère les sourires, les mines grises. Nous échangeons beaucoup car la gestion du stress, c'est au quotidien. »

Jessica Monrappa,

conseillère principale d'éducation, internat d'excellence Condorcet, lycées Gaillard et Bellevue (Martinique), 7 années d'expérience

Décarbenez-vous la vie !

♦ Par Frédérique Denis

Les gaz à effet de serre (GES) comme le dioxyde de carbone, le méthane, l'oxyde nitreux, les gaz fluorés et autres, emprisonnent la chaleur dans l'atmosphère. Ils sont la principale cause du réchauffement climatique et de la pollution de la planète.

L'empreinte carbone est un moyen de mesurer les émissions de GES, provenant de la production, de l'utilisation et de la fin de vie d'un produit ou d'un service. Notre empreinte carbone est donc déterminée par la somme de ces gaz rejetés dans l'atmosphère directement ou indirectement par nos actions (généralement en tonnes par an). Cela peut être appliqué aux individus, aux familles, aux entreprises, aux événements, aux produits et même aux pays. Voici 10 gestes à notre portée pour se décarboner !



1 Déplacez votre argent vers une banque verte

Certaines des plus grandes banques du monde utilisent notre argent pour financer l'industrie des combustibles fossiles. Depuis l'accord de Paris de 2015, les 60 plus grandes banques du monde ont dépensé 3,8 milliards de dollars en énergies fossiles ! Si vous n'avez pas envie que votre argent soit utilisé pour la destruction de l'environnement et que vous souhaitez réduire considérablement votre empreinte carbone, il est temps de changer. Pour savoir si votre banque est éthique, rendez-vous sur le site : <https://bank.green/>



2 Alimentez-vous écologiquement

Les industries de la viande et des produits laitiers comptent parmi les principaux contributeurs aux émissions mondiales de

GES. Elles participent en grande partie à la destruction des forêts, ce qui accentue encore davantage l'émission de GES. Il est donc important de limiter sa consommation de viande (labellisée si possible) et de produits laitiers. Dans vos paniers, mettez une majorité de céréales, de fruits et de légumes de saison, locaux et bio de préférence, car la production industrielle d'engrais émet énormément de GES. Bannissez les produits contenant de l'huile de palme, dont la culture est l'une des principales causes de déforestation dans le monde.



3 Limitez vos voyages en avion

L'avion est l'un des modes de transport les plus polluants, avec la voiture. Prenez vos vacances plus près de chez vous. C'est l'occasion de découvrir ou redécouvrir votre département ! Et si vous devez prendre l'avion, choisissez des vols sans escales, car c'est pendant le décollage et l'atterrissage que les émissions de GES sont les plus importantes. En France ou en Europe, pensez au train !

4 Prenez les transports en commun

Misez sur les transports en commun et le covoiturage, privilégiez aussi le vélo et les déplacements à pieds, à la fois bons pour la planète et pour la santé. Depuis le 13 février 2016, certaines entreprises ont même la possibilité de prendre en charge les frais engagés par leurs salariés pour leurs déplacements à vélo. N'hésitez pas à en parler à votre employeur !



5 Limitez votre consommation énergétique

Trois pièces éclairées chaque soir consomment en moyenne autant d'électricité qu'un réfrigérateur ? Pensez à éteindre la lumière dès que vous sortez d'une pièce. De la même façon, éteignez les appareils (ordinateur, télévision...) au lieu de les laisser en veille et débranchez les chargeurs. Restez moins longtemps sous la douche et évitez de prendre des bains qui, de plus, consomment trop d'eau. Et pour rester au frais, misez sur un ventilateur de plafond au lieu d'une climatisation, beaucoup plus gourmande en électricité et qui émet de l'hydrofluorocarbure (HCF). Ce GES a une capacité de piégeage de la chaleur beaucoup plus grande que le dioxyde de carbone.



6 Compostez !

Dans le jardin, sur un balcon ou dans un coin de la cuisine, pourquoi ne pas réduire ses déchets naturellement par l'installation d'un composteur ? Chaque année, ce sont ainsi 100 kg de déchets organiques par foyer qui se retrouvent à la poubelle. Un vrai gâchis lorsque l'on sait qu'ils sont avant tout composés d'eau et de nutriments, et qu'ils pourraient nourrir nos plantes sans le moindre produit chimique ! Le compostage, s'il est réalisé

sur le lieu de production (à la maison) ou à proximité, permet de réduire la quantité de GES présente dans l'atmosphère. Au total, l'impact net du compostage en termes de réduction de GES a été estimé à 35 kg CO₂-e par tonne de déchets organiques humides (Smith et al 2001, Boldrin et al 2009). En clair, chaque tonne de déchets alimentaires compostée permettrait de retirer 35 kg de CO₂ de notre atmosphère.



7 Limitez le suremballage

Adieu biscuits et fromages en portions individuelles. Préférez les formats familiaux, les produits rechargeables et les achats en vrac pour les fruits et les légumes notamment. Face au plastique, privilégiez le carton ou, mieux encore, le métal et le verre, réutilisables !

8 Adoptez des alternatives durables

Bannissez la vaisselle jetable et amenez votre mug au travail ou de la vaisselle en bambou au pique-nique ! Et si vous achetez à emporter ou ramenez votre repas du restaurant, pensez à utiliser votre contenant lavable. Quant aux bouteilles d'eau, elles sont encore des millions à se vendre chaque seconde à travers le monde. Investissez dans une fontaine filtrante ou un filtre au robinet. Et en extérieur, pensez à amener votre gourde en inox. C'est l'occasion de commencer à utiliser la règle des 4 R du zéro déchet : Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler, préconisée par Zerowastefrance.



9 Achetez des vêtements d'occasion

Savez-vous qu'une tonne de vêtements qui ne partent pas à la poubelle, ce sont 21 tonnes de CO₂ eq évitées ? Soit plus de 75 000 km parcourus en voiture citadine ! Il existe aujourd'hui de nombreux sites d'achats de seconde main ou d'échange. En plus d'y vendre vos vêtements, vous ferez des économies et préserverez un peu plus la planète.

10 Reconditionnez

Pour l'électroménager et les appareils électroniques (smartphones, ordinateurs) pensez au reconditionné. 20 à 70 % moins chers que le neuf, ce sont néanmoins des produits fiables qui bénéficient d'une garantie. Mais surtout ils limitent les extractions des matières premières utilisées pour leur fabrication.





FAP

Voix croisées autour de la chlordécone

Le 1^{er} podcast sur la pollution par la chlordécone arrive bientôt !



Plus d'info sur titiri.ireps.gp



Mobbiodiv

ralentir l'érosion du littoral

♦ Par Barbara Keller

Face à l'urgence climatique et au recul du trait de côte, la ville de Sainte-Anne, en Guadeloupe, a mis en œuvre des projets d'aménagement pour lutter contre l'érosion du littoral.

© BARBARA KELLER

À Bwa Jolan, les arbres de bord de mer se déracinent.



© BARBARA KELLER

Érosion de la falaise du Helleux (Sainte-Anne).



© BARBARA KELLER

**Reboisement
aux falaises du Helleux.**

◆ L'urgence

Le littoral subit de lourdes dégradations environnementales dues aux pressions naturelles (cyclone, montée des eaux, réchauffement climatique...) mais aussi aux actions humaines dont certaines sont pourtant réglementées, voire interdites (coupe des arbres, piétinement, élevage, camping, barbecue...). En 2021, la ville de Sainte-Anne a été lauréate d'un appel à projets lancé par l'Office français de la biodiversité (OFB) intitulé Mobiodiv, expliquent Mariane Grandisson, élue chargée du développement durable et Garry Pisiou, ingénieur chargé de mission du littoral.

◆ Les objectifs du projet

Les objectifs du projet sont la mise en place d'un véritable plan de gestion et de protection des zones fragilisées :

- confortement des boisements en premier rideau littoral pour lutter contre l'érosion du trait de côte,
- restauration écologique et confortement des corridors écologiques,
- conservation des espèces indigènes devenues rares et menacées,
- permettre la fréquentation des tortues en période de ponte.



© BARBARA KELLER

◆ Les 4 sites concernés

Ce projet concerne plus particulièrement quatre sites parmi les plus touchés de la commune : secteur Congo-Lambi, impasse du Chemin de la plage, falaise du Helleux, plage de Pierre et Vacances, dont les zones emblématiques de Bois Jolan accueillant beaucoup de public et du Helleux.





Reboisement de la plage
Pierre et Vacances à Sainte-Anne.



• Bois Jolan

La zone de Bois Jolan présente une diversité remarquable de milieux constituant un patrimoine naturel, particulièrement riche : bandes sableuses, forêt littorale, prairie sèche, forêt semi-décidue (chute partielle des feuilles), mangrove... regroupant plusieurs biotopes, à la fois aquatiques et terrestres. Cette diversité d'habitats est à l'origine d'une biodiversité exceptionnelle. Le site dispose notamment de deux ZNIEFF (Zone naturelle d'intérêt écologique faunistique et floristique). Ces espaces naturels remarquables abritent des espèces végétales et animales rares, menacées et protégées. Par ailleurs, les bandes de sable sont des lieux de ponte des tortues marines. La végétation spécifique de ce milieu présente des propriétés stabilisatrices qui sont un enjeu primordial pour ces plages de sable fin sensibles à l'érosion.

Le recul du trait de côte de plus de 50 m est très marqué sur la plage de Bois Jolan où les systèmes racinaires des arbres demeurent exposés à l'air. Le site connaît une perte progressive de sa végétation arborée, principalement composée de cocotiers, raisiniers... L'absence de couverture végétale suffisante ainsi que le tassement intensif du sol par piétinement ou le passage régulier de véhicule en arrière-plage empêche tout renouvellement naturel de la couverture végétale pouvant piéger le sable et participe donc à l'érosion du site. Le projet Mobbiodiv prévoit de diminuer les traumatismes anthropiques et météorologiques (embruns salés, vents réguliers, cyclones...) subis par la végétation endémique.

• Le Helleux

Sur les falaises d'argile du Helleux, le phénomène d'érosion est visible, d'année en année. La restauration écologique passe par la replantation d'espèces indigènes arbustives basses. Cette restauration des forêts littorales, en replantant des espèces endémiques qui fixent naturellement le substrat terrestre, participe à la lutte contre l'érosion.

♦ Les actions

Un projet territorial d'une telle ampleur demande l'intervention de nombreux acteurs. Avec pour maître d'ouvrage le Conservatoire du littoral, l'ONF a été sollicité pour son expertise et Emmanuel Gorjux du Service Biodiversité et Développement Durable a déterminé le choix des essences à replanter sur les sites de Bois Jolan et du Helleux selon leurs spécificités (essences endémiques et caractéristiques du milieu) : **poirier pays, bois carré, bois à enivrer, raisinier et catalpa bord de mer, palétuvier gris, mapou gris, mapou rouge, romarin bord de mer, *Quadrella indica*, prune bord de mer, romarin noir et blanc, *scaévolia*, bois de mèche, mapou, acomat bâtard, herbe à corps, romarins, lépiné blanc.**

Depuis le début des travaux de plantation et reboisement en octobre 2022, 110 plants ont été plantés sur le site de Bois Jolan et dernièrement une soixantaine sur les falaises du Helleux. Et, dans le cadre du projet « *une forêt d'idées* », une classe « *aménagement paysager* » du lycée agricole s'est jointe au projet. Une vingtaine d'élèves a participé aux chantiers de reboisement en mars 2023.

Le suivi et l'entretien seront assurés par des agents municipaux durant 5 ans reconductibles et à raison de visites d'entretien et de taille des arbustes sur site tous les 3 mois.



www.anform.fr

Le magazine de la santé et du bien-être

FORME

Nutrition

#ANFORM

SANTÉ



BIEN-ÊTRE

Sexo



ACTU

PSYCHO



ÉCOLO



ENFANTS

Recettes



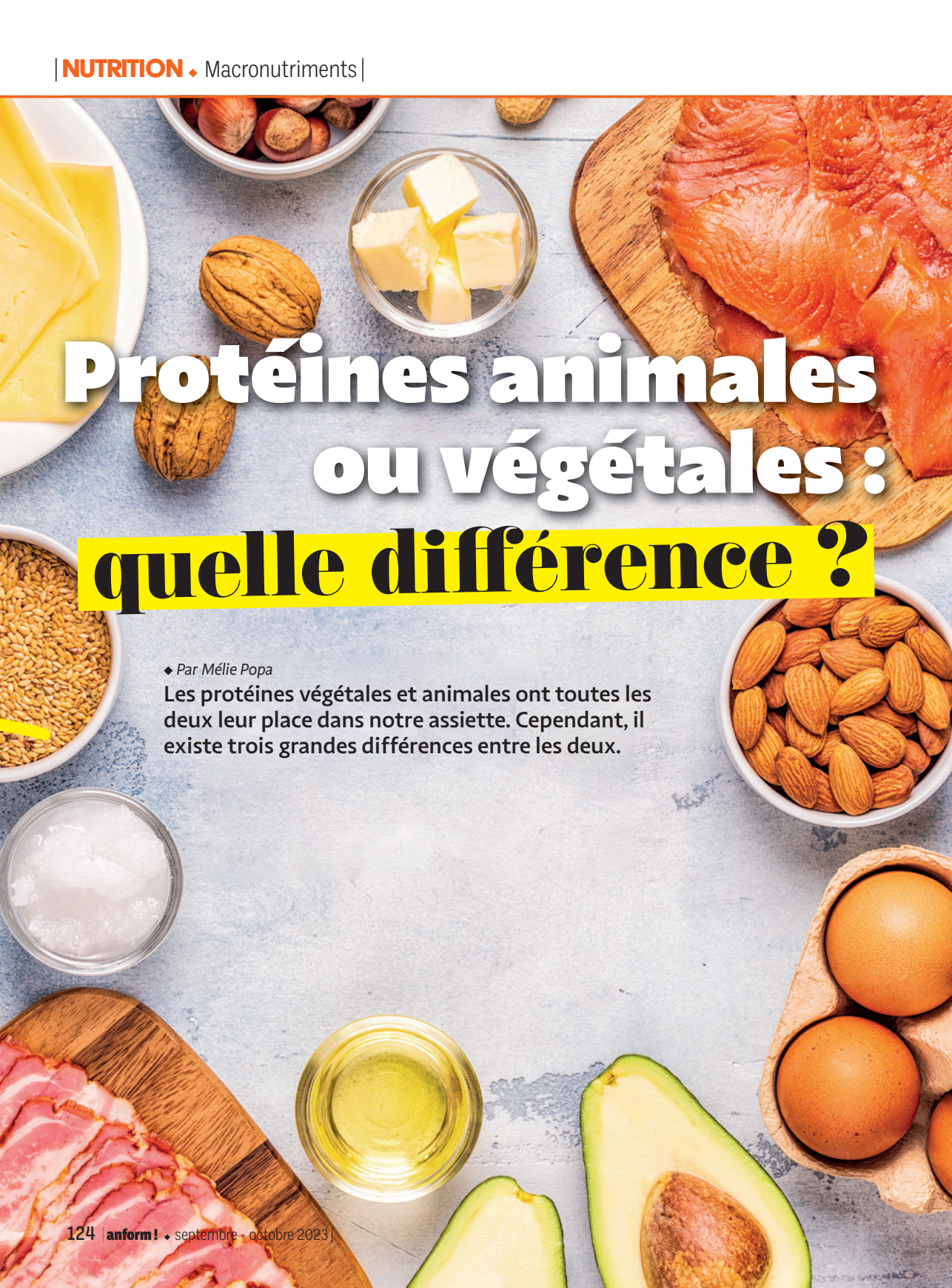
**Vous aimez le magazine ?
Vous allez adorer le site internet !**

Retrouvez tous vos articles préférés sur anform.fr !
Sans sortir de chez vous, toutes les questions que vous vous posez :
santé, enfants, bien-être, nutrition, psycho, sport, sexo...



anform

Annonces : voyez plus grand !
pubweb@anform.fr



Protéines animales ou végétales : quelle différence ?

♦ Par Mélie Popa

Les protéines végétales et animales ont toutes les deux leur place dans notre assiette. Cependant, il existe trois grandes différences entre les deux.



Les protéines animales proviennent de la viande, du poisson, des œufs ou des produits laitiers. Tandis que les végétales proviennent surtout des céréales, des légumineuses et des fruits à coques. Toutes les protéines sont composées par un enchaînement d'acides aminés. 9 d'entre eux sont dits essentiels parce que le corps est incapable de les fabriquer. C'est pour cela qu'il est indispensable de les apporter par l'alimentation. Le corps sait en revanche en fabriquer 11. Au total, il en existe 20. Les protéines d'origine animale ou végétale que nous mangeons nous apportent les acides aminés pour le bon fonctionnement du corps humain. Une protéine, qu'elle soit d'origine végétale ou animale, reste une protéine. Elles ne sont cependant pas tout à fait équivalentes en termes d'apport nutritionnel. En effet, il y a des différences de profil, de digestibilité et de quantité d'acides aminés essentiels. Le Dr Marine Gueugneau, chargée de recherche, unité de nutrition humaine Inrae et université de Clermont-Auvergne, nous explique ces différences.

» 1. Les protéines animales ont un profil plus riche en acides aminés essentiels.

Les protéines animales sont riches en toutes sortes d'acides aminés, alors que dans les protéines végétales, il y a généralement des acides aminés limitants. Cela signifie que les protéines végétales n'ont pas toujours tous les acides aminés, ou alors ils sont présents en faible quantité. Pourtant, toutes les protéines végétales n'en manquent pas. Le soja, par exemple, les possède tous. Les céréales, au contraire, manquent de lysine. Et les légumineuses, d'acides aminés soufrés (cystéine et méthionine).

» 2. Les protéines végétales sont moins digestes que les protéines animales.

Il y a quatre classes de molécules dans un aliment : protéines, glucides, lipides et micro-constituants (vitamines, minéraux et polyphénols). Les sources protéiques végétales comme les légumineuses sont riches en fibres et glucides complexes, bons pour la santé et de meilleure qualité que les sucres simples. Cependant, ces sources ont des protéines plus compactes et donc moins faciles à casser par les enzymes digestives. Les légumineuses

sont aussi riches en facteurs antinutritionnels. Cela contribue à diminuer la digestibilité des protéines végétales.

» 3. Les protéines végétales ont moins d'acides aminés indispensables.

Les protéines végétales apportent moins d'acides aminés indispensables. Il faut donc en manger plus pour avoir un bon renouvellement tissulaire, notamment pour les muscles. Même si on en mange en plus grande quantité, il y aura quand même des manques, notamment en acides aminés limitants, alors qu'il n'en manque aucun dans les protéines animales. Dans l'assiette, il faudra donc varier et mêler les espèces végétales entre elles pour compenser et éviter les carences. Une association de légumineuses avec des céréales (riz et haricots rouges, semoule et pois chiches) permet un apport protéique de qualité nutritionnelle acceptable. Avec un régime tel que le régime végétarien, par exemple, il y a des risques de carences pour certains acides aminés. Il est aussi recommandé aux végétariens de compenser par la consommation d'œufs et de produits laitiers, et aux végétaliens de prendre des compléments alimentaires. En cas de carence, les conséquences sont : fatigue, ongles cassants, chute des cheveux, baisse de la vue, ligaments fragilisés, ostéoporose ou encore un système immunitaire affaibli. Sans surprise, une alimentation variée et équilibrée permet tous les apports nécessaires. des feuilles de madère. Du riz et du lard pour le *matété*. En Guyane, le *tchouk tchouk* de crabe est très apprécié. Mais le crabe se décline aussi en entrée chaude ou froide, en salade, croquette ou tourte. Le crustacé se savoure également en soupe chaude ou en gaspacho à base de tomate, poivrons et oignons frais. Également en omelette, tartinade ou farci.



Recettes protéinées

Omelette au fromage blanc et aux jeunes pousses d'épinard

Difficulté : facile

Préparation : 15 min

Cuisson : 7 min

Coût : économique

Pour 4 personnes

- 6 œufs
- 100 g de fromage blanc en faisselle très égoutté
- 50 g de pousses d'épinards
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- 4 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

■ **1.** Laver et essorer les pousses d'épinards. ■ **2.** Émincer les tomates après les avoir épépinées. ■ **3.** Mélanger le fromage blanc, l'ail écrasé, 2 càs d'huile, saler et poivrer. ■ **4.** Battre les œufs en omelette, saler et poivrer. ■ **5.** Mettre 2 càs d'huile dans une poêle et chauffer à feu moyen. ■ **6.** Verser les œufs et faire prendre l'omelette. ■ **7.** Verser dessus le mélange fromage, les épinards et les tomates. Laisser cuire à feu moyen.

Cassez des œufs !

L'œuf est considéré comme l'aliment protéique de référence car il contient les 8 acides aminés essentiels.

Brochettes de bœuf teriyaki

© COOKLOOK



Préparation

■ **1.** Saler la viande de chaque côté (ce qui permet d'éponger le jus). ■ **2.** Dans une poêle très chaude et peu huilée, faire saisir la viande à feu vif, 2 à 3 min sur une face, et 1 à 2 min sur l'autre face. ■ **3.** Arroser de saké et retirer la viande. ■ **4.** Déglacer la poêle avec le mirin et la sauce soja, puis remettre la viande 20 secondes de chaque côté. ■ **5.** Couper la viande en lamelles assez larges et enfiler sur tige pour préparer des brochettes. Réserver au chaud. On peut servir avec du wasabi.

Difficulté : assez simple

Préparation : 10 min

Cuisson : 6 min

Coût : économique

Pour 4 personnes

- 4 steaks de surlonge de bœuf de 225 g
- 1 càs de (saké, huile d'olive)
- 2 càs de sauce soja
- 3 càs de mirin
- Sel

Fort comme un bœuf !

Les viandes les plus riches en protéines sont le flanchet et le faux-filet de bœuf, avec 30 % de protéines. Les viandes blanches 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.

Thon mi-cuit, poivron jaune et caramel balsamique



Difficulté : facile

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

Coût : raisonnable

Pour 4 personnes

- 4 pavés de thon frais
- 2 poivrons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 3 brins de thym effeuillé
- 12 cl de vinaigre balsamique
- 10 cl d'huile d'olive
- 250 g de sucre en poudre
+ 2 càc pour les poivrons
- Fleur de sel
- Poivre

Le thon monte !

Le poisson renferme en moyenne 20 % de protéines. Le plus protéiné étant le thon !

Préparation

■ **1.** Préchauffer le four à 150 °C. ■ **2.** Laver et couper les poivrons en deux, retirer les membranes blanches et les graines. ■ **3.** Disposer chaque moitié sur un grand carré de feuille d'aluminium, ajouter un peu d'ail pressé, un peu de sucre, du poivre, de la fleur de sel, arroser d'huile, fermer en papillote et enfourner 45 min. ■ **4.** Laisser tiédir, égoutter, retirer la peau et réserver. ■ **5.** Mettre le sucre avec un filet d'eau, sur feu doux. ■ **6.** Dès coloration, déglacer avec le vinaigre balsamique et un peu d'eau. ■ **7.** Cuire le thon salé et poivré, sur feu vif, 20 secondes de chaque côté. ■ **8.** Dresser les poivrons au centre des assiettes, déposer dessus les pavés de thon, arroser de caramel balsamique et servir aussitôt.

ABONNEZ-VOUS



Et recevez votre magazine chez vous !



HORS-SÉRIE
Le Guide de la Naissance

6 numéros (1 an)

30€

Vous ne payez que les frais d'envoi

Remplissez le formulaire et retournez-le
accompagné d'un chèque de 30 euros (à l'ordre de Kajou communication) à :
ANFORM ABONNEMENT - 232, 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 : 40 euros. Autres destinations : nous consulter (contact@anform.fr).

Retrouvez-nous sur www.anform.fr



Mon petit déj **spécial diabète !**



1 sur 10

En Martinique, 1 personne sur 10 vit avec un diabète : c'est le chiffre alarmant que la Fédération française des diabétiques a tenu à rappeler à l'occasion de son déplacement en Martinique. La Martinique est effectivement le deuxième département français le plus touché par le diabète, juste derrière la Guadeloupe, puisque 10,5 % des personnes en sont atteintes.

Source : Fédération française des diabétiques.

♦ Par Katia Delaval

Comment composer son petit déjeuner quand on a un diabète de type 1, de type 2 ou gestationnel... ou si l'on souhaite simplement veiller à sa santé ? Voici quelques recommandations pour élaborer le premier repas de la journée.

♦ Les 2 piliers

Le petit déjeuner est souvent un impératif pour les personnes diabétiques.

« Les médicaments contre le diabète doivent être pris au cours d'un repas et l'insuline à la fin du repas », rappelle Isabelle Lenghat, diététicienne-nutritionniste au Lamentin (Martinique). Pour ces personnes, comme pour les autres, ce premier repas repose sur deux piliers, indispensables pour bien commencer la journée.

• Premier pilier : la réhydratation

Après toute une nuit passée sans boire, il est primordial de se réhydrater au réveil. Il faut donc boire de l'eau, une boisson chaude non sucrée (thé, café, thé-péyi), du lait ou une alternative végétale enrichie en calcium, selon ses préférences. Il est également possible de consommer un jus de fruits « sans sucres ajoutés », précise la diététicienne, et en évitant d'en consommer le reste de la journée. »

• Deuxième pilier : manger un féculent

Pain, céréales, légumes-péyi, farine de manioc... les féculents sont variés. Les glucides complexes qui les constituent libèrent progressivement l'énergie, ce qui permet d'éviter la sensation de faim jusqu'au prochain repas, de réguler la sécrétion d'insuline (chez les diabétiques de type 2 et en cas de diabète gestationnel) et de prévenir les hypoglycémies, si on les choisit bien. « Il est préférable d'opter pour des féculents qui ont un indice glycémique bas, c'est-à-dire qui élèvent la glycémie plus lentement », indique Isabelle Lenghat. C'est le cas des ti-nains. Par ailleurs, les fibres contenues dans un aliment abaissent son indice glycémique. Les céréales complètes et les pains qui en contiennent sont donc à privilégier. De plus, les fibres procurent la sensation de satiété.



Bon à savoir

L'indice glycémique (IG) d'un aliment contenant des glucides permet de le classer en fonction de sa capacité à élever la glycémie.

Ti-nain (IG = 45)

Banane jaune (IG = 70)

Kamanioc (IG = 39)

Source : Pôle Agroressources et de Recherche de Martinique.



♦ Les bons aliments

Plus le petit déjeuner est diversifié, plus il apporte les nutriments dont le corps a besoin. Ce repas peut déjà être l'occasion d'en faire le plein. Pas d'inquiétude, toutefois, si l'on n'a pas faim au saut du lit, ces nutriments peuvent aussi provenir des repas suivants. *« L'équilibre nutritionnel s'atteint sur plusieurs repas, rassure Isabelle Lenghat. Il est important d'apprendre à écouter son corps pour adapter son menu en fonction de ses besoins. Chacun est différent et les quantités nécessaires dépendront donc de l'activité que l'on a, de l'heure du prochain repas... »* Voici quelques suggestions.

- Un produit laitier (yaourt, fromage blanc, lait, fromage) pro-

cure du calcium et quelques protéines qui contribuent à la satiété. Privilégiez-le au lait demi-écrémé. Une boisson végétale (amande, soja...) enrichie en calcium est également possible.

- Les fruits frais et les légumes sont des sources intéressantes de vitamines, minéraux, fibres et anti-oxydants. *« Aucun n'est à bannir, même si l'on est diabétique »*, assure la diététicienne.
- Graines et fruits à coques (non salés) pour leur richesse en fibres, protéines, anti-oxydants et bonnes graisses.
- Œufs, poissons... pour leur apport protéique et leur effet rassasiant.



- Les produits sucrés : « *Ils ne sont pas interdits, mais il faut en surveiller les quantités ingérées* », insiste la nutritionniste. Ils sont à consommer de préférence dans le cadre d'un repas.
- Les édulcorants de synthèse : certains sont classés cancérogènes. Quant aux édulcorants naturels, vérifiez sur l'étiquette qu'ils ne sont pas mélangés à des édulcorants de synthèse.
- Les produits salés. Les personnes diabétiques sont plus à risque d'hypertension que les autres. Il est donc particulièrement important pour elles de limiter les apports en sel. Attention donc aux charcuteries, fromages, salaisons, poissons fumés...
- Les aliments ultra-transformés (galettes de riz, certaines céréales, certains biscuits et gâteaux), repérables en général au grand nombre d'ingrédients qui les constituent.
- Les graisses de mauvaise qualité nutritionnelle. Elles sont contenues dans les fritures, viennoiseries, pâtisseries notamment. Il est cependant possible d'intégrer avec modération beurre doux, margarine non hydrogénée ou huile crue (colza, noix, olive).

A top-down view of a variety of junk food items including a burger, fries, candy, and pizza. The items are scattered on a light-colored surface. The burger is in the upper center, with a sesame seed bun and lettuce. To its right is a glass of iced coffee. Below the burger are several potato chips and a small bowl of caramel popcorn. To the left of the burger are several M&M's candies and a chocolate-covered wafer. In the lower center is a large donut with white frosting and colorful sprinkles. To the right of the donut is a chocolate-covered wafer. In the lower right corner is a slice of pizza with pepperoni and pineapple. The overall composition is a collage of various fast-food and snack items.

♦ Par MSR

Son écorce dure et résistante cache un fruit sucré et acidulé aux propriétés santé insoupçonnées !

La grenade



1. Elle est désaltérante

La grenade est un fruit peu calorique (67 kcal/100 g) et très riche en eau (81,8 g/100 g). Son écorce épaisse est résistante au dessèchement.

2. Elle est anti-oxydante

Elle contient des anthocyanes et des tannins capables de détruire les radicaux libres et d'inhiber le stress oxydatif. Si bien que le jus de grenade (élaboré à partir du fruit entier) aurait une activité anti-oxydante trois fois supérieure à celle du thé vert !

5. Elle est anti-inflammatoire

Grâce à ses polyphénols, la grenade peut combattre la dégénérescence inflammatoire du tissu cartilagineux, en particulier en cas d'arthrite rhumatoïde. Elle serait également efficace en cas d'infection grippale.

3. Elle est bonne pour le cœur

Une consommation régulière de 12 cl de jus de grenade associée à trois dattes pourrait prévenir l'accumulation de graisses sur les parois des artères à hauteur de 33 % et réduire ainsi les risques d'attaque cardiaque, selon le Technion Israel Institut of Technology.

4. Elle a une action anti-cancer

Les études menées chez l'homme démontrent que le jus de grenade pourrait ralentir la progression de certains cancers comme celui de la prostate et du côlon. Sa consommation associée au brocoli, au curcuma et au thé vert ferait chuter le taux de PSA (Prostate Specific Antigen) chez des patients atteints du cancer de la prostate.

Retrouvez
4 fiches
recettes en fin
de magazine !



ALLERGIQUE AU LAIT DE VACHE ?



LE DESSERT 100% VÉGÉTAL
AU BON LAIT...

DE COCO !

nouveau
citron-cannelle



FABRICATION
100%
LOCALE

Aux rames, citoyens !

© DR

♦ Par Sandrine Chopot

À Montsinéry-Tonnegrande, l'Entente nautique, le club d'aviron, accueille des pratiquants de tous les âges et de tous les niveaux. Immersion avec Patrick Fliniaux, son président.

♦ Quelle est la genèse du projet ?

Créé en 2008 par quelques passionnés, un premier club d'aviron voit le jour en Guyane. À cette époque, la difficulté est de trouver un lieu pour y installer l'activité. Ce n'est qu'en 2011 qu'un ancrage est trouvé à Montsinéry-Tonnegrande. La mairie décide d'appuyer et de soutenir son installation sur son territoire en participant à l'appel à projets

« Base avancée », lancé en amont des Jeux olympiques de Rio en 2016. La construction d'une base nautique conforme aux critères sportifs de performance et d'accueil est réalisée en partenariat avec un nouveau club, l'Entente nautique de Montsinéry-Tonnegrande (ENMT), la mairie et la collectivité territoriale de Guyane (CTG). L'ENMT est aujourd'hui affiliée à la Fédération Française d'Aviron (FFA).



◆ Comment est organisée la base nautique ?

L'installation de haut niveau abrite aujourd'hui un club d'aviron, un club de canoë-kayak, deux clubs de pirogue, un club de judo. Pour ce qui concerne l'aviron, la pratique se fait sur la rivière Montsinéry qui rejoint en aval, près du célèbre pont du Larivot, la rivière de Cayenne. Le bassin présente une configuration idéale. S'il était équipé, il pourrait permettre l'organisation de compétitions officielles.

◆ Pourquoi pratiquer l'aviron ?

La pratique de l'aviron est possible tous les jours de l'année, même en cas de fortes pluies. Il s'agit d'une activité physique de plein air qui peut être pratiquée à tous les âges. La seule obligation est de savoir nager. C'est un sport complet. Le corps, porté par l'embarcation, ne subit aucun traumatisme articulaire. Il est approprié pour des personnes en recherche de forme physique, ou qui souhaitent perdre du poids. Il est recommandé notamment pour ses effets de renforcement musculaire et de correction vertébrale. Il peut être associé sans difficulté à la pratique du rameur d'appartement ou à la natation.

◆ Quels sont les projets en cours ?

L'aviron reste encore un sport méconnu en Guyane. Nous souhaitons développer sa pratique sur l'ensemble du territoire. Des projets ont été menés sur Saint-Laurent-du-Maroni et Kourou. Mais pour l'instant, l'aviron n'a pas réussi à s'y installer de façon durable. La crise sanitaire Covid-19 a provoqué une légère baisse du nombre de licenciés. Aujourd'hui, l'ENMT-Aviron est plutôt dans une vague ascendante et nourrit de nombreux projets. Dans la mouvance de la célèbre compétition « *Rame-Guyane* », la pratique en mer est un axe de développement soutenu par la FFA, mais aussi par la Fédération internationale qui a mis en place, depuis quelques années, la pratique du *beach-rowing*, une activité calquée sur les célèbres épreuves de sauvetages en Australie. Enfin, l'amélioration de l'accueil des rameurs de tous les âges est aussi une de nos priorités. Former de nouveaux rameurs guyanais, les engager dans le cursus des formations fédérales pour assurer l'encadrement, organiser une meilleure gouvernance des instances régionales permettront à l'aviron de trouver toute sa place sur les magnifiques rivières de Guyane.



© DR

Plus d'infos

Entente nautique de
Montsinéry-Tonnegrande
Centre nautique Terre Rouge
Bourg de Montsinéry
Montsinéry-Tonnegrande
06 94 26 07 57
enmt.aviron@gmail.com

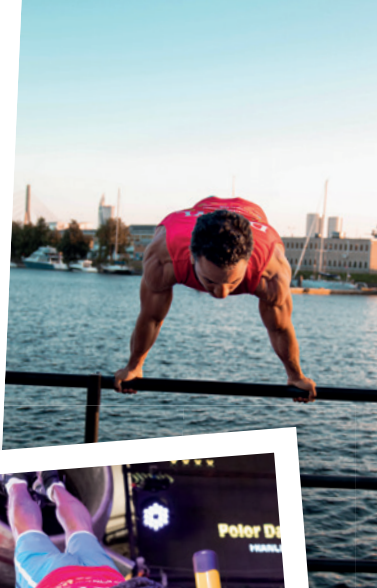
Daryl Polor,

champion de street workout !

♦ Par MSR

À seulement 25 ans, Daryl Polor, jeune guadeloupéen, fait partie de l'équipe de France de street workout. Un sport mêlant gymnastique de rue et musculation qu'il espère développer aux Antilles-Guyane.

© DR



◆ Son parcours

Daryl est né aux Abymes. Passionné de sport depuis tout petit, il pratique d'abord le basket en club pendant 8 ans, puis le foot pendant 2 ans. Il découvre en 2016 le *street workout* (SWO), une discipline qui allie musculation et gymnastique, demande force et agilité et de nombreuses heures d'entraînement. Il entre dans la team Omegabar alors qu'il est tout juste majeur. « Cette association m'accompagne et m'aide à financer mes voyages », apprécie Daryl. Il a depuis intégré l'équipe de France après sa victoire aux Championnats de France en septembre 2022. En février 2023, il devient vice-champion d'Europe.

◆ Son point fort

Le *street workout* se divise en trois branches : le *set and reps* (maximum de tractions et de pompes), le *freestyle* (figures au poids du corps) et les figures de force (travail en statique). « En freestyle, ma discipline de prédilection, le SWO est composé du statique et du dynamique. Je suis complet dans les deux disciplines, ce qui est un atout. J'utilise beaucoup l'imagerie mentale, la visualisation. Cela augmente les performances des athlètes, associé à de l'observation vidéo. »

◆ Ses passions

Quand il ne s'entraîne pas, il enseigne sa passion ! Il encadre depuis plus de 3 ans des jeunes gymnastes au Budokan et forme des étudiants pour le compte de la Fédération caribéenne de *street workout* et *calisthénics* (FCSWOC) en tant que responsable de la commission athlète. Il vient d'ailleurs d'obtenir son master 2 Staps !

◆ Ce qui le booste

« Je suis un compétiteur ! » Ce qui le motive, c'est l'adversité et ce besoin de se surpasser.

◆ Ses ambitions

Le *street workout* est une toute jeune discipline. Phare dans de nombreux pays, elle a du mal à se faire connaître en Guadeloupe. « On ne trouve que peu de structures sur lesquelles s'entraîner. Le parc de la Datcha au Gosier, Gourbeyre et Saint-Claude sont les structures les plus adaptées à une pratique de compétition. Mais pour continuer, je vais peut-être devoir quitter mon île. Il me faut m'entraîner sur des structures que je retrouverai en concours. Je préférerais rester ici, m'investir en municipalité et à la Région pour développer la discipline. »



© DR

◆ Ses meilleurs souvenirs

- « En 2017, lors de la finale de la Coupe du monde qui s'est déroulée en Guadeloupe à Deshaies. Le fait d'avoir toute la nation derrière moi m'a boosté. Je n'ai jamais été aussi à fond. »
- « La première fois que j'ai participé aux Championnats du monde en Russie, j'étais émerveillé devant des athlètes que je suivais sur les réseaux sociaux. Et à ma grande surprise, j'avais aussi des fans ! Les athlètes internationaux m'appellent Dwain. Je poste régulièrement sur Instagram sur ma page Dwain_sw. »

◆ Ses objectifs sportifs

Il participait les 20 et 21 août aux Championnats du monde en Lettonie « Je vise un top 5. » Et le 5 novembre, il défendra son titre de Champion de France à La Réunion.

Les 5 meilleurs sports pour la santé

♦ Par Chloé Gurdjian

Pratiquer régulièrement une activité physique est bon pour la santé. Mais, selon la science, cinq disciplines seraient particulièrement bénéfiques... Podium.

Vous rêvez d'une silhouette de rêve, ou plus simplement d'être en bonne santé ? La solution : faire du sport ! À court terme, l'exercice aide à contrôler l'appétit, à stimuler la bonne humeur et à améliorer le sommeil. À long terme, il réduit le risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral (AVC), de diabète, de démence, de dépression et de nombreux cancers. Plusieurs questions se posent alors. Quelle discipline pratiquer ? Et à quelle fréquence ? Selon une étude menée par l'école de médecine de l'Université de Harvard, « en règle générale, 150 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée (ou 75 minutes d'exercice

vigoureux) sont recommandées comme minimum hebdomadaire. Au fur et à mesure que vous devenez plus en forme, vous voudrez dépasser cela afin d'en tirer le maximum d'avantages, peut-on lire dans l'étude. Pour les exercices de force, essayez de faire travailler tous vos principaux groupes musculaires deux à trois fois par semaine, en laissant 48 h entre chaque séance d'entraînement pour la récupération. Il est préférable de vous étirer après vous être échauffé pendant quelques minutes ou d'effectuer des exercices d'étirement après avoir terminé votre entraînement. » Quant aux disciplines à privilégier, cinq seraient particulièrement bénéfiques.



1. La marche

« La marche est simple, mais puissante. Elle peut vous aider à rester en forme, à améliorer

vos taux de cholestérol, à renforcer vos os, à contrôler votre tension artérielle, à améliorer votre humeur et à réduire votre risque de contracter un certain nombre de maladies (diabète et maladies cardiaques). Beaucoup d'études ont montré que la marche et d'autres activités physiques peuvent même améliorer la mémoire et résister à la perte de mémoire liée à l'âge », explique le Dr I-Min Lee, professeure de médecine à la Harvard Medical School. En plus de tous ces points forts, cette activité physique a pour autre avantage d'être particulièrement économique. Tout ce dont vous avez besoin est une paire de chaussures offrant un bon maintien. Commencez par de petites durées, de 10 à 15 minutes (idéalement tous les jours) avant de passer de 30 à 60 minutes.



2. La musculation

Loin de faire gonfler les muscles, cette discipline a surtout pour objectif de garder un corps

solide et de maintenir son poids. « Si vous n'utilisez pas les muscles, ils perdront leur force avec le temps, confirme le Dr Lee. Et plus vous avez de muscles, plus vous brûlez de calories. Il est donc plus facile de maintenir votre poids. » Commencez par de petites charges, puis augmentez le poids au bout de quelques semaines.



3. La natation

« La natation est bonne pour les personnes souffrant d'arthrite, car elle permet de moins porter

de poids en raison de la flottabilité de l'eau », rappelle la spécialiste. La natation aurait également des effets positifs sur l'état mental. Et si vous n'aimez pas nager, il existe une alternative : l'aquagym.



4. Le tai-chi

Cet art martial chinois, qui allie mouvement et relaxation, est bon pour le corps et l'esprit. Il a en plus

l'avantage d'être accessible à tous âges et niveaux de forme physique. « Le tai-chi est particulièrement bon pour les personnes âgées, car l'équilibre est un élément important de la forme physique. Et l'équilibre est quelque chose que nous perdons en vieillissant », explique le Dr Lee.



5. Les exercices de Kegel

Ce sont des exercices de contraction et de relâchement

du périnée. Ici, le but n'est pas d'avoir une plus jolie silhouette, mais de renforcer les muscles du plancher pelvien, qui soutiennent la vessie, et ainsi prévenir l'incontinence. « Pour faire un exercice de Kegel correctement, serrez les muscles que vous utiliseriez pour vous empêcher d'uriner, détaille le Dr Lee. Maintenez la contraction pendant deux ou trois secondes, puis relâchez. Assurez-vous de détendre complètement les muscles de votre plancher pelvien après la contraction. Répétez 10 fois. Essayez de faire quatre à cinq séries par jour. » Et cette discipline s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes !

Quelles croquettes pour mon chien ?

◆ Par Anne de Tarragon

Votre chiot est sevré. Vous vous demandez comment l'aider dans sa croissance. Choisir les bonnes croquettes est déterminant pour lui fournir une alimentation équilibrée et éviter les carences. Oui, mais lesquelles ?

Pour nourrir votre chiot, vous pouvez choisir une alimentation ménagère que vous composez vous-même ou choisir l'alimentation sous forme de croquettes. Ces dernières présentent plusieurs avantages. Outre leur côté pratique (utilisation immédiate et longue conservation), elles proposent une formulation qui tient compte de l'équilibre nutritionnel propre à l'animal pour lequel elles sont formulées. « Derrière une croquette, il y a des spécialistes qui ont réfléchi à la formulation, qui ont fait des tests et des études. C'est aussi ce qu'on paie dans le prix d'une croquette », explique le Dr Pascal Baudin, vétérinaire. Et comme la qualité nutritionnelle est en jeu, il ne faut pas hésiter à y mettre le juste prix. Et éviter en tout cas les croquettes à très bas prix.



◆ Alimentation ciblée

À chaque âge, à chaque race, à chaque état physiologique correspond une alimentation ciblée. Un chiot ne doit pas manger la même chose qu'un chien adulte, qu'un chien vieillissant ou qu'un chien qui a des problèmes de santé. C'est d'autant plus vrai pour les chiots de grande race et à croissance rapide, qui ont des besoins nutritionnels importants. Également, la taille de la croquette pour un chiot dogue allemand ne sera pas la même que pour un chiot chihuahua. L'intérêt de la croquette, c'est donc de proposer des gammes très segmentées qui permettent d'être certain d'acheter un aliment équilibré, étudié pour les besoins d'un animal. Ces gammes de croquettes dites physiologiques sont disponibles dans le circuit des animaleries, dans certaines grandes surfaces et chez le vétérinaire.

◆ Choisir sa marque

Pour s'assurer de la qualité des croquettes, mieux vaut choisir une marque qui dispose d'une large gamme, avec des déclinaisons en fonction des races, des âges, des états physiologiques. Une croquette pour chien, qui n'indique pas adulte, jeune, ou chien vieillissant par exemple, risque fort d'être une croquette fourre-tout, extrêmement basique dans sa composition. Même s'il faut garder en mémoire que ces segmentations ne sont pas

réglementées. Autre critère de choix : voir clairement affichées sur l'emballage, l'origine détaillée des protéines, et plus généralement la composition analytique détaillée, explicite des croquettes. Cela indique que le fabricant s'engage sur le contenu, qu'il n'a pas peur de dire ce qu'il a mis dans ses croquettes.

◆ Vitamines

Un chiot doit manger des protéines, des sources d'énergie (glucides), des matières grasses et des fibres, du calcium, des vitamines A, C, D3, E, biotine, cystine. Les nutritionnistes vont chercher ces éléments dans tout ce qui est à disposition, dès l'instant où ce sont des aliments digestibles et assimilables. Bien souvent, c'est le type de protéine qui va déterminer l'essentiel du différentiel de prix. Alors, quel type de protéine choisir ? Ça peut être de la protéine qui vient de la viande, poulet, agneau, de déchets animaux (moins bonne qualité nutritionnelle, car beaucoup de tendons). Il y a aussi des protéines d'origine végétale. Donc des céréales. Bien choisir une croquette adaptée au poids et/ou à la race de votre chiot et à son gabarit. Toutes les races de chien n'ont pas les mêmes besoins au cours de leur croissance. Pour les quantités, se référer aux recommandations du fabricant ou mieux encore à votre vétérinaire qui a toute la compétence pour vous donner des conseils personnalisés. Enfin, évitez de laisser les croquettes en libre-service, le chiot ne se régulerait pas et mangerait trop !

kozoo



**L'assurance chien
chat simple, lisible
et super **protectrice****

**Découvrez nos mutuelles santé
chien et chat à **prix doux**.**

**QUIZOO
1 mois gratuit !***

*** Un mois gratuit d'assurance pour nos
clients tous les ans en participant à
nos quizz axés sur la prévention**



www.kozoo.eu



Mots-fléchés

Trouvez le mot caché

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

Envoyez votre réponse,

avec vos nom, prénom, adresse et numéro de téléphone*

avant le lundi 9 octobre 2023,

par courrier à :

anform ! jeu-concours

232, rue de la Chapelle, Jarry

97122 Baie-Mahault

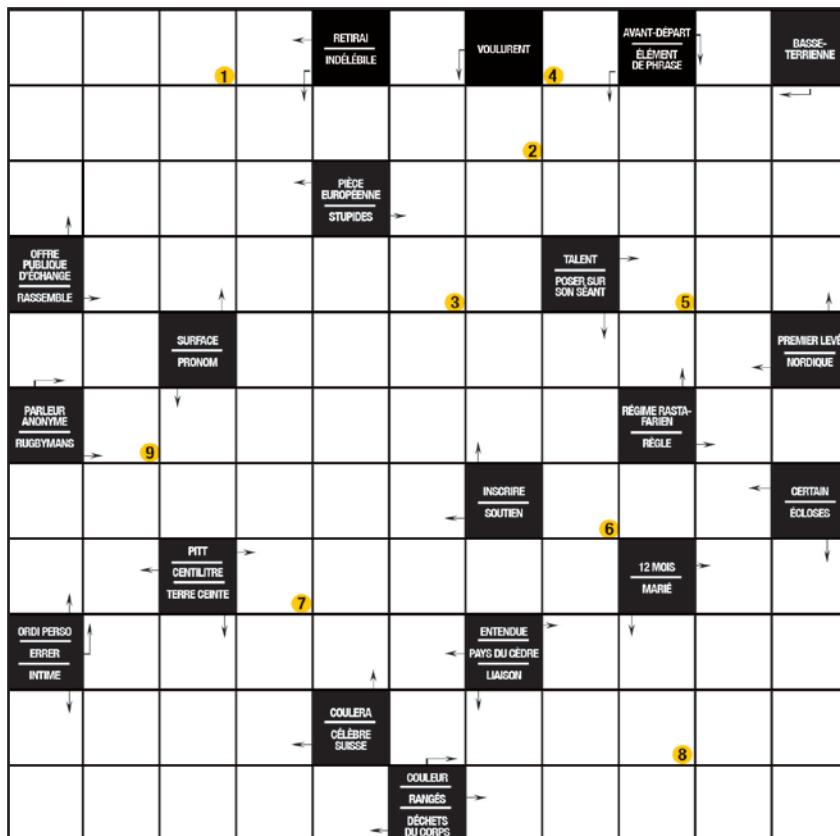
ou par email à jeu@anform.fr.

*Informations obligatoires pour valider votre participation.

5 LOTS Puressentiel



SOS Flex gélules vous permet de maintenir votre souplesse, de préserver vos articulations et facilite votre bonne mobilité. Roller Anti-piqûe protège bébé contre les vecteurs de maladie et les piqûres, avec son roller pratique aux HE. Et le Gel antibactérien élimine plus de 99,9 % des bactéries et virus ! Le tout, naturellement bien sûr ! **En vente en pharmacie**



Mots-fléchés n° 109

le mot caché était :
AMAZONES

Liste des gagnants

Cathy, Rivière-Salée, 972

Madeleine, Matoury, 973

Karine, Baie-Mahault, 971

Tania, Sainte-Luce, 972

Maryline, Trois-Rivières, 971

Les gagnants remportent un démaquillant Ho Karan.

Bravo à tous les participants !



Solution du jeu dans notre prochain numéro. Les gagnants, après tirage au sort, recevront leur lot par courrier. Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement disponible sur simple demande.

Épaule d'agneau
à la grenade



© COOKLOOK

Taboulé
à la grenade



© COOKLOOK

Pudding aux graines de chia
et de grenade



© ISTOCKPHOTO

Risotto
au riz de grenade



© COOKLOOK

Taboulé à la grenade

Difficulté : facile ■ Préparation : 20 min ■ Cuisson : 15 min

Pour 4 personnes

250 g de boulgour (gros)
2 grenades
100 g de pistaches fraîches
4 dattes
2 càs d'huile d'olive
2 càs d'huile de pistache
Sel et poivre

1. Éplucher et détacher les graines des grenades. ■
2. Concasser grossièrement les pistaches. ■
3. Émincer les dattes après avoir ôté les noyaux. ■
4. Rincer rapidement le boulgour à l'eau froide. ■
5. Égoutter et verser dans une casserole avec l'huile d'olive. ■
6. Faire revenir 2 min, puis couvrir d'eau. ■
7. Saler, mélanger, puis laisser cuire sur feu moyen, à couvert, jusqu'à totale absorption de l'eau. ■
8. Laisser reposer 5 min. ■
9. Mélanger avec l'huile de pistache et dresser en assiette. ■
10. Parsemer de pistaches fraîches, de dattes et de graines de grenades.

Épaule d'agneau à la grenade

Difficulté : facile ■ Préparation : 40 min ■ Cuisson : 1 h 20

Pour 4 personnes

800 g d'épaule d'agneau
désossée et découpée en
cubes
2 oignons rouges
4 gousses d'ail
1 grenade
2 citrons verts

80 g de cerneaux de noix
mixés
2 càs de mélasse de grenade
1 càs de sucre
4 càs d'huile
1 càc de mélange 7 épices
(à défaut 4 épices)
Sel et poivre

1. Couper et récupérer les graines de la grenade. ■
2. Faire revenir les oignons émincés 2 min dans 2 càs d'huile. ■
3. Ajouter l'ail émincé et continuer la cuisson encore 2 min. ■
4. Ajouter les noix, la mélasse de grenade, le sucre, 50 cl d'eau, les 7 épices. ■
5. Saler, poivrer, mélanger et laisser cuire sur feu moyen, à couvert, jusqu'à épaississement de la sauce. Surveiller et remuer régulièrement. ■
6. Dorer les morceaux d'agneau assaisonnés dans 2 càs d'huile. ■
7. Verser sur la sauce aux noix. Mélanger et continuer la cuisson, toujours à couvert, environ 40 min. ■
8. Remuer régulièrement et ajouter un peu d'eau si nécessaire. ■
9. 15 min avant la fin de la cuisson, ajouter le jus des citrons. ■
10. Rectifier l'assaisonnement si besoin. 5 min avant la fin de la cuisson, ajouter les graines de grenade.

Risotto au riz de grenade

Difficulté : facile ■ Préparation : 30 min ■ Cuisson : 20 min

Pour 4 personnes

250 g de riz spécial risotto
1 gros oignon blanc
5 grenades (dont 4 pour le jus)
100 g de fromage de brebis
3 càs d'huile d'olive
Sel et poivre

1. Mixer les graines de quatre grenades. ■
2. Verser dans un chinois ou une passoire fine. ■
3. Les écraser à l'aide d'un pilon, pour en extraire le jus. ■
4. Faire revenir les oignons émincés, dans l'huile. ■
5. Ajouter le riz rincé et faire revenir encore 2 minutes. ■
6. Mélanger le jus de grenade avec 50 cl d'eau, et porter à ébullition (garder au chaud). ■
7. Verser un petit verre sur le riz, mélanger régulièrement et laisser absorber. ■
8. Recommencer l'opération jusqu'à totale utilisation du jus. ■
9. Saler, poivrer, mélanger et servir. ■
10. Parsemer de copeaux de fromage et de graines de grenade.

Pudding aux graines de chia et de grenade

Difficulté : assez facile ■ Préparation : 15 min

Cuisson : Pas de cuisson ■ Repos : 2 à 3 h

Pour 4 personnes

Ingrédients pour 3 verrines

1 grenade
12 cl de lait d'amande
12 cl de lait de coco
50 g de graines de chia
½ citron + zestes
2 à 3 càs de sirop d'agave ou de miel

1. Dans un saladier, mélanger les deux laits avec les graines de chia, le sirop d'agave, les zestes et le jus de citron. ■
2. Laisser reposer 10 min et remuer pour que les graines ne collent pas entre elles. ■
3. Répartir dans les verrines et laisser reposer 2 à 3 h au réfrigérateur pour que les graines de chia gélifient. ■
4. Avant de servir, déposer les graines de la grenade.



OSCILLO COCCINUM®



FABRIQUÉ EN
FRANCE

MÉDICAMENT
HOMÉOPATHIQUE

FIÈVRE, FRISSONS, COURBATURES...

Il existe Oscilloccinum® qui aide à lutter contre les symptômes des états grippaux.

- Sans effet indésirable connu à ce jour
- Compatible avec d'autres traitements en cours
- Indiqué pour toute la famille
- Conditionné en unidoses, facile à transporter

0 800 10 10 20 Service & appel gratuits

www.medicaments-hiver.fr/oscilloccinum

Si le symptôme pour lequel vous envisagez de prendre ce médicament évoque une infection Covid19, contactez votre pharmacien ou votre médecin.

Oscilloccinum, granules en récipient unidosé. Extrait fluide peptoné de foie et de cœur d'*Anas barbariae* dynamisé à la 200e K. Médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement des états grippaux : fièvre, frissons, maux de tête, courbatures. Chez l'enfant avant 6 ans, dissoudre les granules dans un peu d'eau en raison du risque de fausse route. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consultez votre médecin. Oscilloccinum ne peut se substituer à la vaccination contre la grippe saisonnière.

VISA N°22/12/67947501/GP/001



Votre santé mérite le plus grand respect

100% Pro
Santé Entreprise

GFA CARAÏBES L'ASSUREUR DES PROS !



gfacaraibes.fr



Asiré nou la !

Depuis plus de 50 ans, GFA Caraïbes accompagne les entreprises et les professionnels des Antilles-Guyane, avec une gamme de produits d'assurance sur-mesure, développée pour les TPE et PME de nos territoires.

Faites confiance à un assureur qui vous ressemble.

GFA Caraïbes



Document non-contractuel à caractère publicitaire. Les garanties peuvent donner lieu à exclusions, limitations et franchises. Pour connaître le détail, l'étendue et les conditions de garantie, reportez-vous aux dispositions générales et particulières du contrat. La souscription d'un contrat ou de certaines garanties demeure soumise à nos règles d'acceptation des risques.