

N°2 - GUADELOUPE - Juin 2025

**SPÉCIAL
SENIOR**

RIMÉD

Le mag santé qui nous ressemble

BEAUTÉ

Peau noire,
**cheveux
blancs**

MÉNOPAUSE

La naturopathie
à mon secours

DOSSIER

**50 ans,
j'fais
le bilan !**

By **EW'AG**



NOUVEAU

Le Moulé
du plaisir
à tartiner!



Plézi, sa enpowtan.

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

Cheveux blancs, et alors ?

À 13 ans, premier cheveu blanc. Un intrus, arraché aussi sec. Mais les renforts n'ont pas tardé. Béatrice a riposté : balayages, mèches et colorations. La guerre a duré des années ! Puis, le Covid est arrivé. Plus de coiffeur à l'horizon. Alors, elle a déposé les armes, regardé l'ennemi gagner du terrain. *« Je voyais mes racines repousser, mes cheveux changer, ma vraie nature réapparaître. Et contre toute attente, j'ai aimé ce que j'ai vu ! »* Elle a tout coupé, les pointes, les faux-semblants, les jonctions. *« J'ai décidé de laisser vivre mes cheveux blancs. Libres. Naturels. Ils disent que je n'ai plus peur d'être moi. Ils disent que je ne cours plus après ma jeunesse, que je suis libérée. »* Chez Rimèd, ça nous a plu ! Alors, on lui a proposé un shooting photo avec Lou Denim. Et devinez quoi ? Le résultat est tellement canon qu'on a décidé d'en faire notre une ! Parce que non, les cheveux blancs n'enlèvent rien. Au contraire : ils ajoutent. Du caractère, de la profondeur, de l'élégance...

« J'ai décidé de laisser vivre mes cheveux blancs. »

Malika Roux
Rédactrice en chef

Consultez tous nos magazines sur www.ewag.fr

Pour nous envoyer un mail :
prenomnom@ewag.fr

Directeur de publication
Laurent Nesty

Directrice de la diffusion
Audrey Barty

Directrice commerciale
Émilie Valérius

RÉDACTION

Rédactrice en chef
Malika Roux

Secrétaire de rédaction
Caroline Bablin

GRAPHISME

Design graphique
Magaly Mondésir

Crédits photos
Gettyimages

Photographes
Jean-Albert Coopmann
Lou Denim
Ronan Lietar

Photo de couverture
Lou Denim

Modèle
Béatrice de Boisrolin

Mise en beauté
Yannick Bellair

AGENCES

Martinique
Émilie Valérius (0696 81 60 43)
emilievalerius@ewag.fr

Luciano Sainte-Rose (0696 07 62 64)

Guadeloupe
Aurélié Bancet (0690 37 54 82)
Audrey Béral (0690 27 82 22)
Marie Prat (0690 56 72 84)

Guyane
Mathieu Delmer (0694 26 55 61)

DIFFUSION

Directrice diffusion
Audrey Barty

Brand content manager
Anouck Talban

**Cheffe de projet contenu
& social media manager**
Léo Vignocan

Community manager
Magaly Mondésir

VIDÉO

Directeur du pôle vidéo
Robin Lelièvre (0690 34 90 01)

JRI
Alice Colmerauer (0690 30 84 30)
Sariatha Boulard (0696 28 84 87)

DISTRIBUTION

BD Location



Céline Guillaume
Journaliste



*Jean-Albert
Coopmann*
Photographe



Malika Roux
Rédactrice en chef



EWAG GUADELOUPE SIÈGE

Rue H. Becquerel - BP2174
97195 Jarry Cedex
0590 41 91 33

EWAG GUYANE

5 Chemin Grant
Lotissement Montjoyeux
97300 Cayenne
0694 26 55 61

EWAG MARTINIQUE

ZAC Étang Z'abricot,
Immeuble Périé Médical,
22 Rue Ernest Hemingway,
97200 Fort-de-France
0596 30 14 14

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

NOUVEAU

XTRASLIM CHRONO FORT

**PERTE DE POIDS⁽¹⁾
& PEAU D'ORANGE⁽²⁾**

**HAUTEMENT
DOSÉ EN
ACTIFS**



MOROSIL[®] 400 mg
ACTIF TESTÉ SCIENTIFIQUEMENT*

+ COLLAGÈNE MARIN 2000 mg

Distributeur Caraïbes : Sanisco Caraïbes - info@sanisco.com

Photo : PeopleImages / iStock / Getty Images Plus.

*Etude scientifique MOROSIL[®] randomisée en double aveugle versus placebo, 30 sujets, 12 semaines, Janvier 2022, DOI: 10.3390/nu14030427.

⁽¹⁾ Le cassis contribue à la perte de poids. ⁽²⁾ Le marc de raisin aide à lutter contre l'aspect peau d'orange.

Complément alimentaire. 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 régulière.



14

L'interview

Sandra Abelli-Étienne,
infirmière.



51

J'FAIS LE BILAN !

À partir de 50 ans,
plusieurs bilans de
santé sont essentiels.
Objectif : être acteur
de sa santé !

12

La journée
à ne pas louper



12 La journée à ne pas louper
22 juin : journée nationale de
réflexion sur le don d'organes

14 L'interview
Sandra Abelli-Étienne :
« On ne devient pas infirmier
par hasard »

20 Question de comptoir
J'ai des médicaments
dont je n'ai plus l'utilité.
Que dois-je en faire ?

22 T'en penses quoi ?
À quel âge est-on vieux ?

25 Le chiffre
Aidants familiaux :
combien sont-ils ?

26 L'enquête
Quel est le secret
de nos centenaires ?

38 C'est dans l'hair
Peau noire, cheveux blancs

47 Secrets de beauté
5 Tips beauté
pour peaux matures

**51 Dossier spécial
J'FAIS
LE BILAN !**
Au programme : repérer les
bonnes (et moins bonnes)
habitudes de vie, identifier les
facteurs de risque de maladies
(diabète, cœur...), réaliser
des dépistages (cancers...),
surveiller sa vue, son audition,
choisir sa mutuelle et faire des
rappels de vaccination.



47

Secrets de beauté



74

C'est pas tabou

Sexe après 50 ans :
c'est encore mieux !



78

À table

À 50 ans,
je mange local
et j'adore ça !

AU SOMMAIRE

- 70 Au naturel**
La naturopathie pour
soulager la ménopause
- 74 C'est pas tabou**
Sexe après 50 ans :
c'est encore mieux !
- 78 À table !**
À 50 ans, je mange local
et j'adore ça !
- 86 Green**
Dans mon jardin créole
- 91 C'est de saison**
Y'a quoi de bon
dans la patate douce ?
- 94 Mets tes baskets**
Douka, bougez au son
du tambour
- 100 Bon plan**
Du sport
sur ordonnance ?
- 104 Vie pratique**
Et si on prenait une
retraite progressive ?
- 108 Mieux vaut prévenir**
Évaluez la sécurité de
votre logement

3

NUTRIMENTS ANTI-DÉMENCE !

La vitamine D, les oméga-3 et les vitamines du groupe B pourraient permettre d'éviter les démences. Selon une étude publiée dans la revue *Neurology*, les scientifiques de l'Alzheimer Prevention Expert Group révèlent qu'une carence de ces trois nutriments essentiels multiplie par quatre le risque de dégénérescence cognitive !



SARGASSES : un rapport alarmant !

Le comité indépendant d'experts sur la problématique des sargasses missionné par l'Agence régionale de santé, la Collectivité territoriale de Martinique et le CHU, vient de rendre son rapport préliminaire. Il dresse un état des lieux préoccupant des risques sanitaires et propose une série de recommandations urgentes.

Parmi celles-ci :

- **une meilleure prise en charge des enfants très exposés** dans les établissements scolaires proches du littoral ;
- **mieux caractériser les effets de ces gaz** responsables de troubles respiratoires, de maux de tête, de nausées ou de vertiges, voire de pertes de connaissance en cas d'exposition aiguë sur les plus jeunes. Le comité d'experts recommande de rechercher systématiquement ces signes cliniques chez les personnes exposées ;
- **la création d'une cellule opérationnelle** dédiée composée de professionnels de santé libéraux et hospitaliers, chargée de recenser les cas cliniques, de sensibiliser les professionnels de santé et informer la population sur les symptômes et les gestes de prévention.


On aime !

Un livre intergénérationnel

Chaque mois, les élèves d'une classe de 4^e du collège Joseph-Pitot (Guadeloupe) ont rencontré les résidents des Ehpad Les flamboyants de Gourbeyre et du Sacré-Cœur de Basse-Terre dans le cadre d'ateliers d'écriture. Ce projet intergénérationnel a donné lieu à un livre écrit à plusieurs mains : *Deux générations, une expérience* (édition Coline Rouge). Un projet de Jihane Eddo Botreau-Roussel.



#JUIN VERT : check ton col !

C'est le mois de sensibilisation au dépistage et à la prévention du cancer du col de l'utérus.

Pourquoi c'est important ?

Parce qu'avec un dépistage précoce des lésions cancéreuses, c'est 90 % des cancers du col de l'utérus qui peuvent être évités !



Retrouvez le **battle santé** by Ewag en partenariat avec l'ARS Martinique sur le thème « **idées reçues autour de la santé sexuelle** ».



Guyane

60 nouveaux distributeurs de préservatifs



Lutter contre l'augmentation des infections sexuellement transmissibles dans le département. C'est le sens du déploiement de 60 distributeurs de préservatifs supplémentaires en Guyane dans le cadre de la Stratégie nationale de santé sexuelle 2017-2030. Cette initiative s'accompagne, sur le site internet de l'ARS, d'une cartographie interactive afin de localiser le distributeur le plus proche de chez soi, quel que soit l'endroit où l'on se trouve en Guyane. Rappelons que les taux de dépistages positifs aux infections *Chlamydia trachomatis*, gonocoque et syphilis restent deux fois plus élevés que ceux observés dans l'Hexagone, selon le dernier bulletin de Santé Publique France.

Outre-mer

Comment allez-vous ?

De mai à décembre 2025, l'enquête Santé en Outre-mer s'intéresse à l'état de santé de nos départements. Si votre logement est tiré au sort, vous recevrez un appel pour un rendez-vous. **L'enquêteur vous interrogera pendant 45 minutes sur la façon dont vous percevez votre santé** (maladies chroniques, douleurs, état psychologique, etc.), **vos parcours de soins** (hospitalisations, consultations de professionnels de santé, examens, renoncement à des soins, etc.) **ou encore vos habitudes de vie** (activité physique, consommation de tabac et d'alcool, alimentation, etc.). Cette enquête permettra de mesurer l'évolution de l'état de santé de la population et de la comparer avec celle de l'Hexagone. **Elle est menée par l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) et la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Dress).**



On ne fume plus dans les lieux publics !



La ministre de la Santé, Catherine Vautrin, a annoncé l'interdiction de la cigarette dans tous les lieux publics où peuvent se trouver des enfants à compter du 1^{er} juillet. Plages, parcs et jardins publics, abris de bus, équipements sportifs, abords des écoles, collèges et lycées. « *Là où il y a des enfants, le tabac doit disparaître partout en France* », a déclaré la ministre. Le non-respect de l'interdiction « *pourra engendrer une contravention de quatrième classe, soit 135 euros* ».

28 000

D'ici 2030, la Guadeloupe pourrait compter **28 000 personnes âgées de 60 ans et plus** en situation de dépendance, soit 8 000 de plus qu'en 2017.

Martinique

Hébergement pour seniors : des démarches simplifiées !

Depuis janvier 2025, toutes les demandes d'admission en hébergement pour seniors en Martinique se font via le **portail national ViaTrajectoire**. Cette plateforme numérique, lancée par l'Agence régionale de santé (ARS) de Martinique et le Groupement régional d'appui au développement de la e-santé (GRADeS) vise à simplifier les démarches et améliorer l'accès à l'information pour les familles et les usagers.



Donnez votre sang

À la veille des grandes vacances et en ce début de saison cyclonique, l'Établissement français du sang renouvelle son appel aux dons ! Un acte solidaire pour maintenir les stocks et sauver des vies.

■ En Martinique, l'EFS organise environ 300 collectes mobiles par an et accueille les donneurs à la Maison du don de Fort-de-France.



LA GUYANE inaugure son CHRG

Le Centre hospitalier régional de Guyane (CHRG) vient d'être créé. Le nouveau centre regroupe les trois hôpitaux publics de Cayenne, Kourou et Saint-Laurent-du-Maroni. Par ailleurs, le CHRG « *fédérera les trois hôpitaux de proximité de Saint-Georges, Grand-Santi et Maripasoula, ainsi que le réseau des quinze centres délocalisés de prévention et de soins (treize existants et deux en projet à Saint-Elie et Apagui) qui sont rattachés au Centre hospitalier de Cayenne.* » Une étape qui préfigure la future transformation en centre hospitalo-universitaire (CHU). En effet, seul un CHR peut signer la convention entre l'Université de Guyane et l'unité de formation et de recherche (UFR) de sciences médicales et de santé.



LABORATOIRE
synergia[®]

D-Stress[®]

N°1
sur le marché du
STRESS¹



Vu à la TV!

EN PHARMACIES. Distribué par : Propharm - commerciale@propharmantilles.fr

La vitamine B5 contribue à retrouver des performances intellectuelles normales telle que la résistance au stress. 1. Chiffres GERS CAM 11/24, Marché du stress compléments alimentaires.

Complément alimentaire. Respecter la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des enfants. Ne se substitue pas à une alimentation variée et saine. Réservé à l'adulte.
3-250001 - 02/25 - Curac NUTRI, 1132 rue de la Castelle - 34070 Montpellier - France

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

22 JUIN

JOURNÉE NATIONALE DE RÉFLEXION SUR LE DON D'ORGANES

► Texte : Anne de Tarragon

La loi stipule que nous sommes tous présumés donateurs d'organes et de tissus, sauf si nous avons exprimé de notre vivant notre refus d'être prélevé. En parler est donc primordial.

DEPUIS QUAND ?

Le ministère de la Santé a instauré, le 22 juin 2000, la journée nationale du don d'organes ou, plus exactement, la journée nationale de « réflexion sur le don d'organes et la greffe, et de reconnaissance aux donateurs ». Cette année-là, les associations militant pour le don d'organes avec le soutien de l'Agence de la biomédecine et de la Fondation de l'Académie de médecine, à l'initiative du collectif Greffes+ et de France Adot, ont adopté le « ruban vert », symbole de

la cause. En 2012, la journée nationale évolue, devenant aussi un moment de reconnaissance envers les donateurs et leurs familles.

POURQUOI CETTE JOURNÉE ?

Comme le rappelle Hélène Louis-Michel, infirmière coordinatrice hospitalière du prélèvement d'organes et de tissus au CHU de Martinique, « le 22 juin est une journée phare, mais en parler tous les autres jours de l'année est primordial. Il est indispensable, pour que les patients en

attente de greffe soient sauvés, de dire à nos proches notre choix en matière de don d'organes : je ne suis pas opposé/je suis opposé. Il arrive en effet que les familles interrogées lors du décès de leur proche se positionnent contre, alors que la personne était pour, mais ne l'a jamais dit. » Les chiffres indiquent que 80 % des Français sont favorables à ce don, 91 % pensent qu'il est important d'en faire part à ses proches, mais seulement 47 % l'ont fait.

POURQUOI TANT DE REFUS ?

S'inscrire au registre national des refus reste la principale façon de manifester son choix de ne pas faire de don. Le pourcentage national de refus s'élève à 36 %. En Martinique, comme aux Antilles-Guyane, il est plus élevé. « En 2024, nous avons 21 donneurs potentiels, explique Hélène Louis-Michel, seuls 6 ont été prélevés. 42 personnes auraient pu être sauvées. Les raisons ? Le refus du défunt de son vivant ou de ses proches ensuite. Nous constatons que les refus de don sont plus importants lorsque la société civile est agitée de difficultés sociales, comme si la réponse négative exprimait un mal-être, une colère face aux institutions. »



LE CHIFFRE 200

Aux Antilles-Guyane, seule la greffe rénale est pratiquée, au CHU de Guadeloupe, que le receveur soit de Martinique, Guadeloupe ou Guyane. La liste d'attente compte environ 200 personnes.

Retrouvez ici un témoignage émouvant sur le don d'organes.



SANDRA ABELLI-ÉTIENNE

« On ne devient pas infirmier par hasard »

► Texte : Anne de Tarragon - Photos : Lou Denim

Sandra Abelli-Étienne est infirmière, une vocation d'enfant, affirmée adulte, grâce à une courageuse reconversion professionnelle. Elle a créé l'association Infirmiers en mouvement, qui œuvre depuis 10 ans pour créer du lien, promouvoir la santé autant que le métier de soignant. Rencontre avec une femme « *doubout* ».

Quelles sont, selon vous, les qualités d'un soignant ?

Le métier d'infirmier est très exigeant, tant sur le plan physique que mental. Au quotidien, nous devons faire preuve de courage, de patience, de respect, d'empathie et de tolérance. On ne devient pas infirmier par hasard, ma propre expérience le confirme ! J'étais une enfant serviable, offrant toujours mon aide aux personnes fragiles, âgées ou porteuses d'un handicap. J'avais déjà cette aptitude naturelle, qui me semble indispensable pour exercer le métier d'infirmier, à prendre soin des autres, sans rien attendre en retour. Être infirmière a été pour moi un vrai appel, puis, les années passant, une évidence.

Que vous apporte ce métier ?

Après 14 ans en service de psychiatrie, s'il y a une chose que je retiens, c'est que finalement cette profession te soigne toi-même. En étant au chevet des malades, on en apprend beaucoup sur soi. La souffrance de l'autre permet de relativiser ! Souvent, on se plaint de nos petits bobos, alors que des personnes qui ont des « plaies béantes » restent dans la retenue, dans la dignité, parviennent à sourire, dire merci ou une phrase qui nous aide à continuer notre tournée en oubliant nos propres soucis. J'ai embrassé cette profession avec conviction en me rappelant chaque jour que le don de soi va bien au-delà de la prise en soin du malade : c'est tout simplement voir en l'autre soi-même. Je soigne comme j'aimerais être soignée.



“
JE SOIGNE
COMME
J'AIMERAIS
ÊTRE
SOIGNÉE.»



Être infirmière était une évidence, pourtant vous l'êtes aujourd'hui grâce à une reconversion professionnelle...

La souffrance, puis le décès par septicémie de mon grand-père Loulou, resté sans soin du fait de la défection de l'infirmier qui le visitait, m'ont tragiquement marquée. Je me suis juré que je deviendrais infirmière afin de m'occuper personnellement des membres de ma famille. J'ai entamé une reconversion professionnelle en 2012. J'avais 40 ans, trois enfants à charge, le dernier avait un mois ! Je me suis retrouvée assise sur les bancs de l'école, donnant la tétée à mon nourrisson en feuilletant les manuels. J'étais convaincue de réussir. J'ai même été au-delà de mon souhait : alors que j'exerçais en psychiatrie, j'ai réussi mon diplôme universitaire en addictologie crack et cocaïne. J'aimerais que ce témoignage serve aux mères qui abandonnent trop souvent leurs rêves en raison de leur situation, ou tout simplement à cause du regard des autres et de nombreuses pensées limitantes. Je suis la preuve vivante que rien n'est figé et qu'essayer, c'est déjà réussir.

Comment faites-vous pour mener de front tous vos engagements ?

C'est une de mes fiertés, avoir trouvé le juste équilibre entre ma vie familiale, professionnelle et politique. J'accorde une place aussi importante à mes obligations qu'à mes loisirs, qui contribuent à

mon bien-être et que je planifie dans mon agenda.

Trop de soignants se laissent envahir par leur quotidien, s'oublie et souffrent d'épuisement, burn-out ou dépression. Au regard du rythme soutenu qu'impose cette profession, mais surtout des histoires douloureuses, voire tragiques des patients, il était impératif pour moi de me créer un « sas de décompression » pour me retrouver avec moi-même et me libérer du poids émotionnel. Je suis une passionnée de l'écriture : je garde toujours avec moi de quoi écrire !

Quel événement a le plus marqué votre carrière ?

La crise sanitaire de 2020. Le Covid a été un événement bouleversant qui a brisé nombre de relations professionnelles, familiales, amicales ou de voisinage. Les séquelles en sont visibles. C'est un rappel du caractère éphémère de toute chose. Le statut que procure notre profession a été ébranlé en quelques mois pour tous ceux qui n'ont pas accepté la vaccination. Du jour au lendemain, ils n'étaient plus rien. Cela m'incite à vivre pleinement chaque jour sans me soucier du lendemain, en exprimant ma gratitude.

Quel constat de terrain faites-vous concernant la santé des Guadeloupéens ?

À me rendre chaque jour dans les familles, je constate le creusement des inégalités sociales et l'existence d'une mi-

sère profonde, juste sous nos yeux, mais qui rebute. Trop de personnes sont encore dans l'incapacité de se faire soigner, principalement parce qu'elles n'ont pas les moyens financiers ou qu'elles ne connaissent pas les aides qui existent. Beaucoup de malades, et notamment des seniors, sont dans un isolement cruel, sans interaction sociale. Les valeurs autant que les cellules familiales sont gangrénées par les conflits familiaux. J'aimerais que les associations sportives et culturelles, les écoles deviennent de véritables acteurs de santé et qu'elles reçoivent des subventions spécifiques pour faire de la prévention.

Vous êtes fondatrice et présidente de l'association Infirmiers en mouvement. Quelle est sa raison d'être ?

Lors de mes études d'infirmière à l'IFSI de la Guadeloupe (Institut de formation en soins infirmiers), j'ai constaté que notre profession manquait de visibilité. Suite à l'obtention de mon diplôme en 2015, j'ai créé, avec l'aide précieuse de mes collègues de promotion et des étudiants, cette association qui fêtera ses 10 ans le 8 décembre. L'association regroupe des infirmiers diplômés d'État de tous domaines et secteurs confondus, en contact quotidien avec les patients, et s'attache à promouvoir la santé par diverses actions. Nous créons du lien, nous

adaptions à chacun, afin d'aider à la compréhension et surtout à la conscientisation des problématiques de santé liées à notre mode de vie : nous prôtons l'utilisation du créole comme un vecteur essentiel à la transmission des informations et nous mettons la prévention au cœur de toute prise en charge, persuadés qu'il faudrait investir dans ce domaine. Ne dit-on pas « *prévenir, c'est guérir* » ?

L'association intervient-elle aussi auprès des seniors ?

Oui, bien sûr, d'autant que nous constatons sur le terrain l'isolement dont souffrent les seniors, de plus en plus nombreux, et qui n'ont pour toute visite que celle des soignants. C'est tout aussi vrai lors des hospitalisations. Infirmiers en mouvement a créé le concept BCM (Bouger Coordonner Mémoriser) qui rencontre un vif succès. Lors du carnaval 2025, plus de 200 seniors y ont participé à Basse-Terre, relevant le défi de la mémorisation, de la synchronisation et de l'équilibre ! Avec *Ti Koze Zie Dan Zie*, nous avons aussi mis en place un espace d'échanges autour de sujets très intimes tels que la sexualité, la ménopause, l'andropause ou encore les pertes urinaires. J'appelle à ce que nous redécouvrons les joies des rencontres familiales autour de nos personnes âgées qui ont encore tant de choses à nous confier et à nous transmettre.



“

**AVEC L'ASSOCIATION INFIRMIERS
EN MOUVEMENT, NOUS PRÔNONS
L'UTILISATION DU CRÉOLE
COMME UN VECTEUR ESSENTIEL
À LA TRANSMISSION
DES INFORMATIONS. »**



“ J’ai des médicaments dont je n’ai plus l’utilité. Que dois-je en faire ? ”

► **Texte et photo : Nancy Lafine**
C’est une question fréquente à l’officine. La réponse du Dr Pierre-Olivier Albano, pharmacien en Guyane.

Que faut-il faire des médicaments non utilisés ?

Les médicaments non utilisés, qu’ils soient périmés ou encore intacts, ne doivent jamais être laissés chez soi ou jetés dans une poubelle classique. Il suffit de les rassembler dans un sac, sans les boîtes, et de les déposer dans une pharmacie. Nous avons un système de collecte spécialisé appelé Cyclamed. On stocke les médicaments ramené dans des contenants dédiés et on les transfère vers la filière en question, qui se charge de leur incinération dans des unités spécialisées. Ce geste simple et gratuit constitue une véritable action de protection de l’environnement.

Jeter ses médicaments à la poubelle ou dans les toilettes est-il dangereux pour l’environnement ?

Oui, c’est très dangereux pour l’environnement. Les médicaments contiennent des molécules actives qui, même en petites quantités, ont la capacité d’agir sur les organismes vivants. Une fois libérées dans la nature, ces substances ne se dégradent pas facilement. Des études ont montré que des résidus de médicaments peuvent affecter les micro-organismes, les sols, les nappes phréatiques, les rivières, et ainsi perturber la faune et la





LE SAVIEZ-VOUS ?

En 2023, 103 tonnes de médicaments périmés et non utilisés ont été collectées pour l'ensemble des outre-mer. (Source : Cyclamed)

flore. Pire encore, ces molécules peuvent revenir dans notre propre alimentation, par exemple à travers la pêche ou la consommation de produits végétaux contaminés.

Que peut-on faire pour adopter une consommation plus raisonnable de médicaments ?

Adopter une consommation raisonnable, c'est d'abord respecter rigoureusement la prescription du médecin : dose, durée, fréquence. Il ne faut jamais arrêter un traitement avant la fin, même si l'on se sent mieux, car cela peut entraîner une rechute ou une résistance du virus. Ensuite, pour les médicaments en vente libre, il est fortement recommandé de demander conseil au pharmacien, afin d'éviter les erreurs d'automédication. Beaucoup de professionnels de santé orientent aujourd'hui les patients, quand c'est possible, vers des solutions naturelles, qui sont moins nocives pour l'environnement et ne contiennent pas de molécules chimiques actives. Il faut tout de même garder en tête que les médicaments sont indispensables à notre santé, mais qu'ils doivent être utilisés à bon escient, sans excès ni négligence, et qu'une fois qu'on n'en a plus l'utilité, il faut les ramener en pharmacie.



PARCOURS DES MÉDICAMENTS NON UTILISÉS

- **1. À la maison** : le patient met de côté les médicaments non utilisés (périmés ou non) et jette les cartons dans le tri.
- **2. En pharmacie** : il les rapporte gratuitement à la pharmacie, dans un sac. Le pharmacien les stocke dans une poubelle spéciale dans un local sécurisé.
- **3. Transport** : les médicaments sont enlevés par un organisme agréé.
- **4. Destruction** : ils sont détruits dans des centres spécialisés (Cyclamed), sans danger pour l'environnement.

T'EN
PENSES
QUOI ?

On vous donne la parole

À QUEL ÂGE EST-ON VIEUX ?



► **Texte et photos : Barbara Keller et Corinne Daunar**
50 ? 60 ? 70 ans ? Les avis divergent.
65 ans selon l'Insee, 60 ans selon
l'OMS, 45 ans en entreprise, 23 ans
dans le sport de haut niveau...
Et toi, t'en penses quoi ?



« QUAND ON PERD SON AUTONOMIE »

Aujourd'hui, même les sportifs de haut niveau peuvent rester performants tard. À 40 ans, le basketteur LeBron James continue sa carrière professionnelle. Le sport est préventif et curatif, notamment lorsqu'on perd en masse musculaire, généralement à partir de 50 ans. Étant moi-même sportif de haut niveau en athlétisme (100 et 200 m), je constate qu'à 28 ans, je ne cesse de battre mes propres records. Aujourd'hui, il existe de plus en plus de solutions pour prendre soin de soi. Je me considérerai vieux dès lors que je serai en perte de mobilité et d'autonomie, plus capable de m'occuper de moi-même ni de prendre soin de mes proches.



Mathéo,
28 ans, Guadeloupe



« UN ÉCART GÉNÉRATIONNEL »

La vieillesse est un concept difficile à définir, car on est toujours plus âgé que quelqu'un ! J'associe la vieillesse, non pas à des critères physiques extérieurs (cheveux blancs, rides...), mais plutôt à un écart générationnel ou d'idéologie entre deux personnes. Mais aussi à un corps défaillant, une perte des capacités fonctionnelles.

Perla,
20 ans, Guadeloupe



« C'EST DANS LA TÊTE »

À 52 ans, bien sûr qu'on est plus vieux qu'à 20 ans ! Le corps change. Mais qu'est-ce que ça veut dire, vraiment, « être vieux » ? La vieillesse commence quand on s'installe dans le passé. Quand on dit : « Avant, j'étais... » et qu'on n'avance plus. Tant que je suis curieux, tant que j'ai envie d'apprendre, de transmettre, je me sens vivant. Oui, peut-être qu'à 80 ans, on est un peu vieux... mais pas forcément éteint. Vieillir, ça se joue dans la tête, dans le cœur, dans l'envie.

Daniel,
52 ans, Martinique



« VIEILLIR N'EST PAS UNE FATALITÉ »

Je pense que la vieillesse, ça se voit. Quand les tissus se relâchent, quand le corps commence à fatiguer, pour moi, c'est ça, vieillir. J'ai 23 ans, et franchement, 50 ans, je trouve que c'est déjà vieux. Mais ce n'est pas une fatalité ! Avec une bonne hygiène de vie, une alimentation saine, un peu de sport, on ralentit les choses. J'espère bien vieillir, rester souple et dynamique aussi longtemps que possible.

Syana,
23 ans, Martinique



« VIEILLIR, C'EST RENONCER »

L'âge, ce n'est pas qu'une histoire d'années, c'est un équilibre entre hygiène de vie et état d'esprit. Vieillir, c'est commencer à se limiter, c'est renoncer avant même d'essayer. Tant qu'on apprend, qu'on explore, on reste vivant ! À 30 ans, je regarde bien sûr les octogénaires comme des personnes âgées, mais elles sont souvent pleines de ressources, parfois plus jeunes que moi dans leur tête. Ce qui compte, c'est de garder l'élan, l'envie.

Léa,
30 ans, Martinique



T'en penses
quoi ?



« LE REGARD DES AUTRES »

On est vieux dans le regard des autres ! Ou selon des critères sociétaux. Pour moi, c'est surtout ce que les autres nous renvoient, mais la vieillesse n'est pas définie par un âge, plutôt par un état d'esprit. On peut être vieux à 20 ans et encore très jeune à 70 ans, tout dépend de la manière dont on conçoit la vie. Un jeune de 20 ans peut avoir une vie bien rangée. Une personne de 70 ans peut retrouver une liberté et une certaine jeunesse en s'autorisant des folies : camper dans sa voiture, voyager seule...

Séverine,
47 ans, Guadeloupe



« VIEILLIR, C'EST VIVRE ! »

On parle de vieillir comme d'un mal inévitable, comme d'une fatalité. Mais en réalité, vieillir est d'abord un cadeau, un privilège, car tout le monde n'a pas cette chance. Alors, quand la vie nous permet de traverser les années, c'est une bénédiction. À nous de prendre soin de ce corps qui nous porte, d'entretenir notre énergie avec une bonne alimentation, du mouvement, et aussi des pensées positives. Bien vieillir, ce n'est pas chercher à rester jeune à tout prix. C'est apprendre à grandir autrement, avec nos années, avec nos forces, avec nos rêves. Vieillir, c'est vivre. Alors, à quel âge est-on vieux ? Peut-être simplement à l'âge où l'on pense n'avoir plus rien à apprendre de cette vie...

Erika,
46 ans, Guadeloupe



« ON NE S'EN REND PAS COMPTE »

La vieillesse débute au moment où l'on commence à perdre en autonomie et, point de non-retour, dès que l'on a besoin de quelqu'un pour nous seconder afin de ne pas nous mettre en danger. Nous ne sommes malheureusement pas tous égaux face à la génétique. Certaines personnes vieillissent physiquement plus vite et d'autres resteront actives plus longtemps et réussiront à garder un esprit vif et positif afin de vieillir en douceur. Vieillir, c'est souvent dans la tête, mais c'est aussi le regard des autres qui nous le renvoie sans que nous-mêmes nous rendions compte de notre âge avancé.

Floriennne,
49 ans, Guadeloupe





18,1 %

**C'est la proportion de Guadeloupéens
qui se considèrent comme proches aidants.
Ils sont 16 % en Guayane, et 21,7 % en Martinique.
Cette part est de 14,8 % pour l'ensemble de la France.**

Source : Drees, Etudes et résultats n°1255, février 2023.

C'EST QUOI UN PROCHE AIDANT ?

C'est une personne qui apporte une aide régulière à un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie, que cette personne vive dans le même logement ou ailleurs. Celle-ci peut prendre la forme d'une aide aux activités de la vie quotidienne, d'un soutien moral ou, pour les adultes, d'un soutien financier.

Quel est le secret DE NOS CENTENAIRES ?

► Par **Boni Kwaku**

Depuis mars 2023, la Martinique fait officiellement partie du club mondial très fermé des zones bleues, ces territoires à la longévité exceptionnelle. En Guadeloupe aussi, le nombre de supercentenaires est très élevé. Pourquoi ?

LA MARTINIQUE DANS LE TOP 5 MONDIAL !

En 2023, le territoire obtient le statut scientifique de « zone bleue de longévité ». Ce label fait suite aux recherches menées par Michel Poulain, démographe et professeur émérite à l'université catholique de Louvain (Belgique). Avec l'aide de Geneviève Djouad, fondatrice et présidente de l'association Protégeons nos centenaires (Martinique), le spécialiste a épluché les registres d'état civil. **Ils y recensent alors sur trois ans près de 400 centenaires⁽¹⁾**. C'est à la suite de la publication de ces travaux dans la revue de l'Institut national d'études démographiques (Ined) que l'île aux fleurs rejoint la Sardaigne (Italie), Okinawa (Japon), Nicoya (Costa Rica) et Ikaria (Grèce). Michel Poulain, créateur du concept de zone bleue, avertit : « La zone bleue se base sur des critères stricts, démographiques et scientifiques. D'abord, il faut que la zone soit homogène. Ensuite, cela concerne la longévité d'une po-

pulation et non d'un individu. » La Martinique remplit d'autres critères. Elle a, proportionnellement, deux fois plus de centenaires par habitant que dans l'Hexagone. La probabilité d'y atteindre 100 ans au sein d'une génération de nouveau-nés y est de 50 % plus élevée qu'en France hexagonale.

LA GUADELOUPE, TERRE DE SUPERCENTENAIRES

La Guadeloupe n'est pas en reste. Jacques Vallin, démographe et directeur de recherche émérite (Ined), y a démontré la même prévalence de supercentenaires⁽²⁾: « En Guadeloupe et en Martinique [...] la fréquence relative des supercentenaires y est respectivement 7 et 8 fois plus élevée qu'en métropole⁽³⁾. En 2022, l'Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE) dénombre 22 « supercentenaires » : 13 en Guadeloupe et 9 en Martinique.

1 Recensement au 1^{er} janvier 2023 - 2 Personne de 110 ans et plus - 3 Huit fois plus de supercentenaires aux Antilles qu'en France métropolitaine, Jacques Vallin, Gérontologie et Société, 43(166), 2021 - 4 La médecine traditionnelle - 5 Équipe de recherche à l'Université des Antilles

MANGER LOCAL, BOUGER RÉGULIÈREMENT

« Si les scientifiques formulent beaucoup d'hypothèses, rien n'est encore avéré », admet Michel Poulain. Cependant, le mode de vie revient souvent comme élément favorable à l'allongement de vie. Le démographe met en avant « le climat ou prendre le temps de vivre ». Le professeur Maturin Tabue Tegu, chef de pôle de gériatrie et gérontologie au CHU de Martinique, avance aussi prudemment. **Il évoque quelques pistes du même ordre : manger local, bouger régulièrement. L'hypothèse des facteurs sociaux et culturels lui semble aussi crédible :** « Les croyances, la spiritualité procurent un bonheur, une plénitude qui concourent au bien-être », avance-t-il. Michel Poulain confirme et prend l'exemple de Léonise, 110 ans (Anses d'Arlet, Martinique) : « Sa foi est profonde et elle prie tous les jours. » Geneviève Djouad parle même d'une foi, « coussin de tous les malheurs. Cette béatitude les préserve ». Le scientifique belge affirme également l'importance du « soutien communautaire ». Le professeur Tabue Tegu s'extasie à cette idée : « Les centenaires que je rencontre vivent entourés. Cela dégage une énergie ! Avoir un centenaire dans sa famille est vécu comme une victoire. Ça se voit qu'ils sont heureux ! » Mais d'autres pistes demeurent incertaines. Selon le démographe Michel Poulain, la génétique est un facteur inconnu : « L'hypothèse avancée par Jacques Vallin sur le lien longévité hors norme/résistance à l'esclavage est plausible, mais sans preuve. » Il en va de même concernant l'in-

fluence ou non des *rimèd razyé*⁽⁴⁾. On constate ainsi que les raisons sont multifactorielles. Mais il manque les preuves scientifiques. L'éclairage pourrait venir de l'Institut de longévité de Montpellier qui « travaille sur un projet de recherche d'étude des facteurs de longévité. La population devrait être consultée (questionnaires hygiène de vie, prises de sang) », informe Michel Poulain.

UN PROJET SCIENTIFIQUE DE GRANDE ENVERGURE

Le professeur Tabue Tegu, directeur adjoint d'Épidémiologie clinique et vieillissement (EpiCliV)⁽⁵⁾, mise sur un projet scientifique de grande envergure. Au second semestre 2026, un important échantillon de la population antillaise (4 000 individus de 60 ans, dont 300 à 400 centenaires) sera consulté et suivi sur plusieurs années voire décennies. Comment expliquer une longévité exceptionnelle ? Quels points de similitude entre centenaires ? Comment vivent-ils ? La Guadeloupe est-elle également une zone bleue ? Dans des territoires en pleine transition démographique (30 % de la population aura 60 ans et plus en 2030), les résultats de l'étude devraient aussi permettre la mise en place de politiques publiques adaptées face à ce vieillissement accéléré. Au second semestre 2026, la Martinique devrait accueillir le premier gérontopôle des outre-mer. Parmi ses principales missions : mener des travaux de recherche essentiels pour mieux appréhender les enjeux du vieillissement.

Tous nos remerciements à l'association martiniquaise Sauvegardons nos centenaires qui œuvre depuis 2019 à la préservation des centenaires et l'accompagnement des aidants. Elle aspire à la création d'un « *sanctuaire naturel pour centenaires* ». **Contact :** ass.protegeonsnoscentenaires@yahoo.com



3 La médecine traditionnelle
4 Equipe de recherche à l'Université des Antilles

TÉMOIGNAGE

► Texte : Boni Kwaku - Photo : Lou Denim

Daniel, 102 ans

« MADÈ, MALANGA, ZIYANM »

À 102 ans, Daniel Guy Cayaci, centenaire de Petit-Bourg (Guadeloupe) évoque une vie riche : « *An ja vwè tout biten !⁽⁶⁾ J'ai été maçon, mécanicien, pompiste, conseiller municipal, chauffeur poids lourd à l'usine Grosse-Montagne, transporteur d'élèves et exploitant agricole.* »

Sa fille nous confie qu'il « *s'est apprêté pour l'interview* ». Durant le shooting photo qui a suivi, Daniel exécutait les poses avec l'aisance d'un mannequin. Son sourire exprime sa joie de vivre. Cela vient sans doute

d'une enfance heureuse avec ses quatre sœurs, sa mère et son père, décédé à 99 ans. « *On n'a jamais eu d'histoires* », confie-t-il. Le centenaire vit seul depuis le départ de sa fille revenue temporairement quelques années auparavant. En réponse à son sentiment de culpabilité, son père lui a déclaré :

« *An té ka mandé mwen ki tan ou té kay pati !* »⁽⁷⁾

Autonome, Daniel prépare son café à 5 heures.

Puis se concocte salade de concombres, saucisson,

yaourt, banane, orange. En fin de journée, il ne rate jamais sa partie

de dominos avec les voisins de 17 à 21 heures ! Une hygiène de vie à

laquelle il a toujours tenu : *madè, malanga, ziyanm*⁽⁸⁾ du jardin, pas

d'alcool ni cigarette. Un des voisins arrive. « *Qu'est-ce qu'on peut*

vous souhaiter, Daniel, à 102 ans ? La santé, la joie... et la réussite ! »

s'esclaffe-t-il. Il est déjà prêt pour sa partie de dominos.

« *An ja vwè
tout biten !* »

6 J'ai déjà tout vu - 7 Je me demandais quand tu te déciderais à partir - 8 Madère, malanga/chou caraïbe, igname

TÉMOIGNAGE

► Texte : Boni Kwaku - Photo : DR

Antoinette, 100 ans

« MES JOURNÉES COMMENÇAIENT À 3 HEURES DU MATIN »

Antoinette Sousseing est une force tranquille. À 100 ans révolus, elle mène désormais une vie calme à Marie-Galante (Guadeloupe). « Mes journées se résument à *manjé, dômi, palé !*⁽⁸⁾ », répond-elle, sincère. Entourée de sa famille, une organisation est mise en place entre ses enfants pour qu'Antoinette ne soit jamais seule. Sans emploi, mais mère de huit enfants, elle n'avait pas une minute à elle. Nous sommes dans les années 1940-60. « Mes journées commençaient à 3 heures du matin avec la corvée d'aller jeter les toilettes. Ensuite, il fallait transporter de l'eau, cuisiner, faire le ménage, laver les vêtements de tout le monde », se souvient-elle. Avec un tel rythme de vie, « *ou pa ni tan ni strès !* »⁽⁹⁾. Son alimentation, saine, venait de son petit jardin. « *Ou ka manjé tou sa ou touvé : patat, zianm, mannyòk, foyapen, bannann.* »⁽¹⁰⁾ Son rituel restait le thé quotidien du soir, à la citronnelle ou parfois feuilles de corossol. La vie sociale d'Antoinette se résumait à des visites familiales à une cousine ou une tante. Quelques rares fois, un déplacement à Pointe-à-Pitre. Mis à part un peu d'arthrose aujourd'hui, elle indique ne jamais avoir eu de soucis majeurs de santé. Très croyante, Antoinette lit sa Bible et ne manque jamais de prier. Elle est reconnaissante chaque jour : « *Mési Bondyé ka gadé mwen la toujou !* »⁽¹¹⁾

*« Mési Bondyé
ka gadé mwen la
toujou ! »*

8 Manger, dormir, bavarder - 9 Tu n'as pas de temps pour le stress ! - 10 Tu manges tout ce que tu trouves : patate douce, igname, manioc, fruit à pain, bananes, etc. - 11 Je remercie Dieu de me garder encore en vie





TÉMOIGNAGE

► Texte : Corinne Daunar - Photo : Geneviève Ginette Djouad

fernand, 104 ans

« UNE ÉDUCATION STRICTE »

« Je m'appelle Fernand Badin, je suis né le 6 octobre, à 4 heures du matin. Mais on m'a déclaré le 10... J'étais très attendu ! » À 104 ans, Fernand sourit avec cette malice qui habite les êtres en paix avec eux-mêmes. Assis dans son fauteuil, chemise imprimée et casquette vissée sur la tête, il raconte une vie dense, portée par le vent, la foi, la musique... et le bon sens. Orphelin très jeune, il grandit « à la baguette » chez les prêtres. Une éducation stricte, certes, mais fondée sur les valeurs solides de l'Église catholique. Très tôt, il se met au service des autres. À 20 ans à peine, le voilà dans

un dispensaire du Carbet (Martinique), puis engagé dans l'armée. Et là, c'est le grand large : Louisiane, Italie, Cuba, Afrique de l'Ouest, Tchad, Madagascar, Indochine... Ne dit-on pas que les voyages forment la jeunesse ?

Après une fin de carrière à Marseille, il rentre au pays en 1987 et s'installe dans un quartier calme de Ducos. Aujourd'hui encore, il y vit sereinement, autonome, l'esprit alerte, fidèle à ses petits rituels : mots croisés, lessive, cuisine, commentaires de foot le dimanche...

Car oui, Fernand est un passionné de football. « *Moi aussi, je joue les prolongations, hein !* », lance-t-il en riant. S'il reste discret sur ses amours, il est intarissable lorsqu'il s'agit de cuisine. Il aime prêter main forte à sa fille Dominique pour éplucher les légumes du souper. Il le dit lui-même : bien manger, c'est aussi rester jeune ! L'appétit ne lui fait pas défaut. Sa foi, elle, est inébranlable. « *Dieu, c'est le deuxième pilier des centenaires. Le premier, c'est Dominique.* » Dominique, sa fille, veille sur lui comme un ange discret. Mais Fernand tient à son indépendance : il se déplace encore sans canne, et sans se plaindre. Son autre secret de longévité ? Savourer la simplicité du quotidien. Le chant des oiseaux, le bruissement du vent dans les feuilles... Et, de temps en temps, il s'offre un moment de silence et de recentrage : allongé, masque occultant sur les yeux, il se laisse bercer par des chants grégoriens.

*« Moi aussi,
je joue les
prolongations,
hein ! »*



BIEN VIEILLIR EN GUADELOUPE

Avec le DAC du GIP-RASPEG, *L'engagement santé.*

Vieillir en bonne santé est un enjeu majeur, accentué par le manque de professionnels disponibles, la complexité des démarches souvent nécessaires à une bonne prise en charge et l'éloignement géographique des familles. Le **Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC) du GIP-RASPEG** avec plus de 8 500 sollicitations chaque année est un acteur clé pour accompagner les situations complexes en santé. Entretien avec Myriam Cholet, Directrice Générale du GIP-RASPEG DAC-DSR Guadeloupe et Îles du Sud.

Quel est l'engagement du GIP-RASPEG en faveur du bien vieillir ?

Le GIP-RASPEG (Groupe d'Intérêt Public - Ressources et dispositifs d'Appui à la coordination et actions de Santé Publique) œuvre au quotidien pour améliorer la coordination des parcours de santé et réduire les inégalités d'accès aux soins. Au cœur de notre action : le Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC) intervient dans l'accompagnement des personnes âgées en situations complexes, en lien

avec les professionnels de santé, du social et du médico-social ainsi que de leur famille.

“ Plus de **8 500 sollicitations** chaque année. ”

Notre engagement vise à fluidifier le parcours de santé complexe des seniors, faciliter l'accès aux soins, prévenir la perte d'autonomie... Il concerne aussi bien les usagers que leurs aidants, acteurs essentiels dans cet accompagnement. Il s'agit véritablement d'une approche globale et personnalisée de la prise en charge de la personne. Accompagner les personnes âgées représente un véritable défi : chaque situation demande une attention particulière pour prendre en compte la diversité des besoins, le projet de vie à l'aune du contexte social, sanitaire et géographique.

Notre objectif

Favoriser le bien vieillir en collaboration avec nos partenaires comme l'Agence de Santé Guadeloupe, St-Martin, St-Barthélemy, le Conseil Départemental, les établissements de santé, l'Assurance Maladie, les professionnels de santé et les structures sociales et médico-sociales.



Comment le DAC du GIP-RASPEG améliore-t-il la coordination des parcours des personnes âgées ?

Le DAC accompagne les professionnels du sanitaire, du social et du médico-social, en lien étroit avec le médecin traitant et au plus près des réalités du terrain. En Guadeloupe, des défis spécifiques se posent, notamment liés à la double insularité.

“ Chaque situation demande **une attention particulière**, en tenant compte du projet de vie et du **contexte social, sanitaire et géographique**. ”

Aussi, le DAC intervient sur l'ensemble du territoire de la Guadeloupe, à travers deux antennes : l'antenne 1 pour la Guadeloupe continentale, et l'antenne 2 pour les îles du Sud - Marie-Galante, Les Saintes et La Désirade.

Les demandes peuvent émaner des familles, des voisins ou encore des services sociaux, des professionnels de santé lorsqu'ils identifient une personne âgée en situation de fragilité. L'une des missions du DAC est d'évaluer la situation globale de l'usager, de proposer un accompagnement personnalisé, de faciliter la mise en relation entre les acteurs, d'orienter vers les dispositifs existants ou encore de proposer des solutions concrètes adaptées à la situation. Le but est d'optimiser le maintien à domicile, faciliter le lien ville/hôpital, prévenir la rupture du parcours de soin et soutenir les professionnels dans leur mission.

PUBLIC CIBLE

Toute personne en situation complexe, quel que soit son âge ou sa pathologie.



EN PRATIQUE

1 SOLLICITATION
Saisine par la personne elle-même, son entourage ou tout professionnel.

2 DÉCLENCHEMENT
En lien avec le médecin traitant.

3 DIAGNOSTIC
de la situation.

4 PPCS
Plan personnalisé de coordination en santé

5 MOBILISATION
des ressources

6 SUIVI & ÉVOLUTION
de la situation



UNE INFORMATION, UNE ORIENTATION...

DAC Dispositif d'Appui à la Coordination

0590 47 17 00
www.gip-raspeg.fr
dac@gip-raspeg.fr



INSTANT shopping



100 % Plaisir, 0 % Lactose !

Découvrez la première spécialité laitière sans lactose fabriquée aux Antilles, désormais disponible au rayon frais. Ces yaourts doux et onctueux raviront petits et grands, avec des saveurs nature ou aux fruits. Une excellente nouvelle pour les intolérants au lactose !

Au rayon frais



Un transit irrégulier, un ventre ballonné ?

La nouvelle formule Hygiaflore est un mélange harmonieux associant 4 plantes, de la levure de bière et des ferments lactiques. Le psyllium, plante principale de cette formule, participe au bon transit intestinal, contribuant à un ventre plat. Il est associé à la chicorée, la guimauve et le romarin.

En pharmacie



Spécial peau et articulations

L'âge, l'activité physique intense ou le surpoids peuvent fragiliser le cartilage. Cette formule exclusive associe des actifs clés qui préservent sa souplesse. Du collagène, de la chondroïtine et de la glucosamine, composants clés du cartilage, de l'acide hyaluronique pour lubrifier les articulations, de la vitamine C pour fortifier les os. Enfin, l'harpagophytum et le saule blanc favorisent la mobilité des articulations et des tendons.

En pharmacie



Votre bien-être au féminin

Fatigue, surcharge mentale, stress invisible... Reboot de Laolys est le complément alimentaire conçu pour augmenter votre énergie et retrouver un équilibre physique et mental. Et si votre corps avait simplement besoin d'un vrai soutien ? Un concentré de plantes, une formule douce, mais efficace, compatible avec l'allaitement. Pour retrouver votre énergie, sans vous brusquer.

En pharmacie



L'aide auditive rechargeable invisible

Le Reach inoX-CIC Li est une aide auditive rechargeable et ultra-d discrète, conçue pour les pertes auditives légères à moyennes. Elle s'insère complètement dans le conduit auditif et reste invisible à l'œil nu. Elle offre jusqu'à 28 h d'autonomie. Son étui de rangement fait office de power bank pour 4 recharges supplémentaires en déplacement.

Audition Conseil 4 bis rue Achille-René-Boisneuf, Pointe-à-Pitre, tél. 05 90 84 90 21 ; Basse-Terre, place St-François, tél. 0590 41 58 10 ; Le Moule, 79 bd Rougé, tél. 0590 83 68 41

L'anti-moustiques pour peaux sensibles

La Crème anti-moustique Cinq sur Cinq® est un répulsif idéal pour les peaux qui ont tendance à facilement se dessécher (enfants, peaux mâtissées...). Testée dermatologiquement sur peau sensible, elle a une très bonne tolérance, grâce au complexe Defensil®. Plus et à l'Aloe vera aux propriétés hydratantes. Elle convient aux enfants à partir de 12 mois.

En pharmacie





Onctuosité et plaisir !

Fabriqué avec du bon lait de France et de la crème maturée, le beurre moulé Président offre une texture onctueuse unique et un goût incomparable. Un beurre qui fond en bouche. À tartiner ou pour sublimer vos recettes culinaires.

Au rayon frais

Fini les moustiques et yenyens !

Le lait de chez Mosquito Guard est une protection visage et corps contre les insectes piqueurs et mordants. Efficace contre les moustiques, les puces, les yenyens (culicoïde spp) les tiques, les vecteurs de maladies. Formule brevetée résistante à l'eau. Convient à toute la famille : aux enfants dès 6 mois ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes. Et en plus, il existe une version pour les vêtements et textiles !

En pharmacie



Rides installées ? Perte de fermeté ?

Il est possible d'atténuer les signes de l'âge en adoptant les bons réflexes. Le pot Expert Collagène Marin Intense+ 15 g de Fortépharma est hautement dosé en collagène marin hydrolysé, avec un dosage journalier de 15 g. Récompensé aux Victoires de la Beauté 2024-2025.

En pharmacie



L'anti-taches brunes

La Crème anti-taches Niacinamide Vinoperfect de Caudalie prévient et atténue les taches pigmentaires, quelle que soit leur nature : soleil, âge, acné, grossesse, lumière bleue. Nuit après nuit, les taches brunes sont visiblement atténuées, le grain de peau est lissé et le teint est unifié.

En pharmacie



Sommeil et relaxation

Mieux dormir n'est plus un rêve grâce à D-Stress Sommeil de Synergia. Le secret : la combinaison de pavot de Californie et du magnésium de 3^e génération. Sa synergie d'actifs permet de retrouver un sommeil de qualité et contribue à une relaxation optimale, favorable à l'apparition du sommeil, sans accoutumance ni mélatonine.

En pharmacie



Le confort avant tout !

Ces chaussettes de contention pour femmes sont idéales en cas de jambes lourdes, insuffisance veineuse, grossesse ou après chirurgie. Discrètes, fines et résistantes, elles offrent un confort optimal au quotidien tout en favorisant le retour veineux. Parfaites en voyage ou en station debout prolongée. Une texture transparente et élégante.

En pharmacie





PEAU NOIRE, cheveux blancs

► **Texte : Céline Guillaume**

Photos : Lou Denim

Fini le temps où il fallait cacher les signes de l'âge. Les cheveux blancs font leur révolution ! Astuces et conseils pour les sublimer.

1 BIEN COMPRENDRE LA CANITIE

Avec le temps, les mélanocytes (cellules qui produisent la mélanine, pigment naturel du cheveu) diminuent en nombre, réduisant leur activité. Résultat ? Les cheveux commencent à blanchir (souvent dès la trentaine). Ce phénomène naturel s'appelle la canitie. Ce blanchissement du cheveu n'est pas la seule conséquence, les cheveux blancs deviennent aussi plus secs, fragiles et vulnérables à la chaleur.

2 REDONNER BRILLANCE ET ÉCLAT

Premier geste : le shampoing « déjàunisseur ». Fragilisée par la perte de mélanine, la fibre capillaire peut prendre des reflets jaunâtres. « Ce type de shampoing ravive le blanc, donne de la brillance et de l'éclat. À utiliser tous les 15 jours, ou toutes les semaines, en cas d'exposition à la chaleur ou à la pollution. Laisser poser quelques minutes, puis rincer », préconise Yannick Bellair, coiffeuse-visagiste à Sainte-Rose, en Guadeloupe. Appliquer ensuite un après-shampoing ou un masque hydratant.



LE MOT DE LA SPÉCIALISTE

« En respectant bien ces règles, vos cheveux feront des envieux. Mes clientes assument de plus en plus leurs cheveux blancs. Ils peuvent être portés par tous, quel que soit le type de peau ou de cheveu. C'est vraiment l'entretien qui révélera leur beauté. »

Yannick Bellair, coiffeuse-visagiste à Sainte-Rose (Guadeloupe).



3 REVITALISER

Le cheveu blanc nécessite des soins particuliers. « Il devient plus fragile et se casse plus facilement. Il faut donc choisir des soins adaptés, solidifiants et revitalisants », insiste la spécialiste. Les tailler régulièrement va les renforcer, et leur donner un aspect tonique. « Toutes les coiffures sont permises, si le cheveu est correctement entretenu. » Côté coloration, pour une transition en douceur, optez pour un balayage sur cheveux gris. Dans tous les cas, il est préférable de s'abandonner aux mains d'une coloriste. « Le gris argent et le gris titanium, deux gris assez clairs, vont à tous les types de carnation. Et pour ne pas agresser le cheveu, nous appliquons des colorations semi-permanentes végétales. »

4 AVOIR LES BONS RÉFLEXES

Évitez les produits à base de sulfates, particulièrement asséchants, ou le silicone qui bloque l'action des produits déjàunisseurs. « Privilégiez des produits neutres et incolores — évitez les gels colorés par exemple ! — car le cheveu blanc se teinte facilement, prenant une couleur marron », explique la coiffeuse-visagiste. Attention à ne pas les surexposer à la chaleur des appareils de coiffage, ou au soleil, « surtout s'il y a des produits gras sur les cheveux. Ces derniers agissent comme une friture et le cheveu jaunit. Mieux vaut porter un chapeau ou un foulard. »



Serum Vinoperfect + Vinosun fluide SPF 50+ de Caudalie

Des taches pigmentaires ? Adoptez ce combo pour une protection optimale contre les taches et un teint uniforme et lumineux. Un duo qui convient à tous les types de peaux, même les plus sensibles.

Éclat et anti-taches



CHEVEUX

Solar protect SPF 50+ de Lazartigue

Votre indispensable au quotidien pour protéger la fibre capillaire mais aussi le cuir chevelu des agressions extérieures : soleil, sel, sable et vent. Ses petits + : sans alcool, sans silicone et une formule nutritive pour sublimer vos cheveux.



noire CHOUCHOU

Lait solaire bébé SPF 50+ de La Rosée

Protection optimale dès la naissance, grâce à un complexe de filtres haute performance et une base naturelle. Sa texture légère s'applique en un geste, pour préserver la peau fragile des tout-petits.



ANTI-ÂGE
Corps & Visage

UV Cellular Protect SPF 50+ de Filorga

Crème haute protection concentrée à 8 % d'actifs anti-âge pour peaux mûres : stimule la production de collagène, hydrate intensément, atténue les taches pigmentaires et laisse la peau plus ferme et revitalisée.



C'est
dans l'hair

TÉMOIGNAGE

« MON PREMIER CHEVEU BLANC »

Nous avons toutes une première fois marquante. Moi, c'était mon premier cheveu blanc. À 13 ans, j'avais des mèches blanches ! Trop tôt pour certains, trop visibles pour moi. Alors, j'ai sorti l'artillerie lourde : mèches, balayages, colorations. Je surveillais mes racines comme le lait sur le feu. La guerre a duré des années. Ils gagnaient à chaque fois. Puis en 2020, le monde a basculé : Covid-19, confinement, coiffeurs fermés. J'ai été forcée de faire face à moi-même. J'ai regardé mes racines pousser, mes cheveux changer, ma vraie nature réapparaître. Sans artifice, sans coiffeur, sans échappatoire. Et contre toute attente, j'ai aimé ce que j'ai vu. J'ai donc tout coupé, tous les restes de coloration, tous les faux-semblants, tous les "il faut" et les "tu devrais". J'ai décidé de laisser vivre mes cheveux blancs, de les laisser grandir, tels qu'ils sont. Authentiques. Libres. Naturels. Ils sont mon manifeste silencieux. Ils disent que je n'ai plus peur d'être moi. Ils disent que je ne cours plus après ma jeunesse, que je suis libérée du diktat des standards de beauté. Ils disent que je suis une femme qui s'aime aujourd'hui telle qu'elle est.

Béatrice,
52 ans



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'âge n'est pas le seul responsable des cheveux blancs. Certaines maladies, une carence en minéraux et en vitamines (B12), la fatigue et le stress peuvent être à l'origine de leur apparition. « *La génétique y est pour beaucoup également. Pour preuve, certains enfants ont déjà des cheveux blancs* », ajoute Yannick Bellair, coiffeuse-visagiste.

REBOOT
by · laolys ·



FRENCH WEST INDIES



NOUVEAUTÉ

EN PHARMACIE



Idéal
en pré-ménopause
& ménopause



SHATAVARI



SCHISANDRA



MORINGA



MACA

**Un allié naturel pour la clarté mentale,
l'énergie et l'équilibre hormonal.**

Régule le stress chronique, l'anxiété

Lutte contre la fatigue & booste l'énergie

Améliore la clarté mentale

Réduit les troubles de l'humeur
& bouffées de chaleur

Cure de 1 à 3 mois



FABRIQUE EN FRANCE

Contre-indications : grossesse, la prise d'anticoagulants
Précautions d'usage : antécédents de cancer gynécologiques

EN PHARMACIE - DISTRIBUÉ PAR ELEMENTERRE FWI

· laolys ·



@laolys_
contact@laolys.com

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. MANGERBOUGER.FR

Premier
by Dead Sea Premier



Escale douceur dans une villa de rêve

Depuis novembre dernier, un lieu de bien-être unique a ouvert ses portes en Guadeloupe. Niché dans une grande résidence vue mer à Petit-Bourg, le centre esthétique Premier Caraïbes propose une expérience beauté haut de gamme, alliant maîtrise du soin et vertus reconnues du sel de la mer Morte.

À quelques minutes à peine de la zone industrielle de Jarry, un lieu inattendu surprend par son atmosphère paisible et hors du temps. Musique douce, piscine à débordement, végétation luxuriante et vue mer à couper le souffle... Nous sommes bien loin des instituts de beauté classiques. C'est justement cette envie de fraîcheur et de renouveau qui a poussé Rubesh Venkaya et ses parents Ravish et Niroshini à concrétiser un rêve un peu fou : celui d'ouvrir un espace dédié au bien-être dans une grande villa luxueuse.

Haut de gamme

Installé dans le quartier d'Arnouville à Petit-Bourg, le centre esthétique Premier mêle cadre idyllique et prestations haut de gamme. Le principe : proposer des soins à base de produits issus de la mer Morte, fabriqués en Israël, vendus en boutique (Destreland Baie-Mahault) et dans différents salons depuis 2013. « Nos prestations sont mixtes et variées, souligne Niroshini Venkaya, manager bienveillante d'une équipe de quatre esthéticiennes. Soins du corps, du visage, des pieds, massages, épilations, luminothérapie,



amincissements, anti-vieillessement, enveloppement, cures, etc. Nos clients peuvent évidemment profiter du cadre avant ou après leur soin autour d'un thé, d'une collation et d'un bain de piscine ».

Évasion

L'objectif ? Offrir une parenthèse hors du quotidien pour oublier le stress, s'évader et se recentrer pendant quelques heures. Le projet ne fait que débuter. De nouvelles expériences viendront bientôt enrichir l'offre : sauna, jacuzzi, séances de yoga, danse indienne... et une table aux saveurs mauriciennes, clin d'œil aux origines de la famille Venkaya. « *L'accueil et la convivialité font partie intégrante de ce que nous souhaitons partager* », précise Ravish Venkaya. Entre soins holistiques et chaleur familiale, le centre esthétique Premier incarne une nouvelle vision du bien-être en Gadeloupe.



Les bienfaits du sel de la mer Morte

La mer Morte, lac salé situé entre Israël, la Jordanie et la Palestine, est célèbre pour sa concentration très élevée en sels minéraux (27 % contre 2 à 4 % dans une mer classique). L'eau et les sels extraits de ce lac sont riches en magnésium, calcium, sodium et autres minéraux aux propriétés apaisantes et réparatrices. Ils soulagent efficacement les peaux sensibles et sujettes au psoriasis, à l'eczéma ou à l'acné. Leurs effets anti-inflammatoires aident aussi à réduire les taches pigmentaires et à calmer les douleurs musculaires et articulaires. Cette richesse minérale en fait un ingrédient de choix dans les soins esthétiques et de bien-être.



Lashilè
BEAUTY

Good Hair

VITAMINES BOOST

BIOTINE ★ VITAMINE B6 ★ PRÊLE

Delicious Gummies

CHEVEUX SUBLIMES

GUMMIES VÉGANS | 60 pièces

5 TIPS BEAUTÉ

pour peaux matures

► **Texte : Céline Guillaume**

Au fil des années, notre peau change, ses besoins évoluent. Voici 5 clés pour en prendre soin, avec le Dr Alice Demoly, médecin esthétique.

« Le vieillissement cutané débute dès 30-35 ans. La production de collagène et d'élastine diminue, entraînant un relâchement progressif des tissus et une perte de densité », commence le Dr Alice Demoly, médecin esthétique. Avec le temps, l'épiderme se modifie, la peau devient mature. *« Les premiers signes sont discrets : une perte d'éclat, des ridules au coin des yeux, une peau un peu moins tonique. Puis, viennent les rides plus marquées, la perte de volume, le relâchement de l'ovale du visage, un teint plus terne ou irrégulier. »* Game over ? Non ! Bonne nouvelle : *« Une grande partie des signes visibles du vieillissement peuvent être évités ou ralentis, avec une bonne prévention et des soins adaptés. »*





QUAND CONSULTER UN SPÉCIALISTE ?

« En cas de lésion cutanée suspecte (grain de beauté qui change, plaie qui ne cicatrise pas, tache qui évolue...), consultez un dermatologue. Pour des préoccupations esthétiques comme les rides, le relâchement cutané, la perte de volume, le teint terne, les taches pigmentaires et le mélasma, l'acné persistante, les cicatrices d'acné ou les poils disgracieux, la médecine esthétique offre des solutions efficaces et sur mesure. Grâce à des techniques complémentaires comme le Botox, l'acide hyaluronique, les peelings, le micro-needling, les fils tenseurs, ou le laser, il est possible d'améliorer la qualité de la peau, de restaurer les volumes perdus et de redéfinir les contours du visage. »

Dr Alice Demoly,
médecin esthétique

1. NETTOYER EN DOUCEUR

« Prendre soin de sa peau commence par des gestes simples mais essentiels : nettoyez votre peau matin et soir avec un soin doux. »

Privilégiez des produits adaptés, des lotions douces, ainsi que des textures lait ou huile. « Une à deux fois par semaine, utilisez un exfoliant aux acides de fruit (AHA, BHA), plus doux et plus efficace que les gommages à grains. Un peu moins souvent si la peau est sèche ou sensible, et un peu plus si elle est grasse. À éviter les jours où vous appliquez du rétinol. »



2. DOPER AUX ACTIFS CLÉS



Les formules concentrées des sérums sont bourrées d'ingrédients actifs qui ciblent le vieillissement cutané.

Après le nettoyage de la peau, « appliquez un sérum, ou un soin ciblé, contenant de la vitamine C (antioxydant, éclat) et de l'acide hyaluronique (hydratation). Le soir, du rétinol (renouvellement cellulaire) à introduire progressivement, des peptides (raffermissants), de l'acide hyaluronique à nouveau si la peau est déshydratée. » Ces actifs se retrouvent également dans des masques, à appliquer une à deux fois par semaine, selon le type de peau.

3. NE PAS AGRESSER

Évitez les produits alcoolisés « ou trop agressifs, s'ils ne sont pas recommandés par un médecin qualifié. Oubliez le jus de citron ou le vinaigre qui aggravent les taches. Je vois régulièrement arriver des

catastrophes, surtout chez les peaux métisses et indiennes ». Hélas, nous ne sommes pas égaux... « Toutes les peaux vieillissent, mais différemment. Les peaux claires marquent souvent plus vite, tandis que les peaux mates ou foncées développent davantage de taches pigmentaires. »

4. HYDRATER ET PROTÉGER

La peau mature a très soif. Et une peau déshydratée vieillit plus vite...



Optez pour une crème hydratante, voire une crème solaire hydratante. *« Même si vous êtes à l'intérieur durant la journée. »* De nombreuses études ont démontré que l'exposition prolongée au soleil est responsable de 80 % des signes du vieillissement de la peau... Pensez chapeau et foulard dans le jardin ou à la plage.

5. AVOIR UNE HYGIÈNE DE VIE AU TOP

Le vieillissement de la peau peut se produire plus ou moins tôt selon plusieurs critères : la génétique, la ménopause, le tabac, la protection apportée à la peau, mais aussi l'hygiène de vie. *« La beauté de la peau dépend également de l'intérieur : une alimentation antioxydante et équilibrée, une bonne hydratation, un sommeil de qualité et une activité physique régulière sont des piliers essentiels pour préserver une peau saine et lumineuse. »*

Hydratis

Optimise l'hydratation

Et si vous étiez **DÉSHYDRATÉ?**



FATIGUE



PERTE DE
CONCENTRATION



CRAMPES



COURBATURES



PEAU SÈCHE



1 pastille dans un verre d'eau
= une boisson ultra-hydratante !

En pharmacies et parapharmacies – distribué par CRVM.

50 ANS, J'FAIS LE BILAN !

► Texte : Malika Roux

À partir de 50 ans, mon corps change et réclame plus d'attention ! Réaliser des bilans de santé est essentiel. Au programme : repérer les bonnes (et moins bonnes) habitudes de vie, identifier les facteurs de risques de maladies (diabète, cœur...), réaliser des dépistages (cancers...), surveiller ma vue, mon audition, choisir ma mutuelle et faire des rappels de vaccination.

SOMMAIRE

8 RÉFLEXES SIMPLES POUR ÊTRE ACTEUR DE MA SANTÉ !

1. J'appelle mon médecin traitant
2. Je surveille mon taux de sucre
3. Je participe aux dépistages gratuits
4. Je fais mes rappels de vaccination
5. J'écoute mon cœur
6. Je prends soin de mes dents
7. Je n'oublie pas mon dermato
8. Je vérifie ma vue et mon audition

VOS SPÉCIALISTES



■ **Dr Charlotte Catteau**,
médecin généraliste
au Centre d'examens
de santé à Antillopôle
(Guadeloupe)



■ **Annick Minatchy-Celma**,
ingénieure-conseil
à la CGSS
de Guadeloupe
et de Saint-Martin

ET AUSSI :

- **Jean-François Cayet**,
directeur de l'évaluation
et la réponse aux besoins
des populations - ARS
- **Dr Mathilde Melin**,
adjointe du délégué régional,
Direction des régions,
cellule régionale Antilles
- Santé Publique France

À 50 ANS, JE CHANGE DE STRATÉGIE SANTÉ !

Pour tous

QUELS EXAMENS ?	QUAND ?	POURQUOI ?
 Bilan bucco-dentaire	Tous les 1 ou 2 ans	La santé bucco-dentaire a un impact sur l'état général et la qualité de vie
 Mesure de la tension artérielle	Tous les ans	Dépister l'hypertension artérielle
 Bilan ophtalmologique	Tous les 2 ans	Dépister les maladies visuelles comme le glaucome, la cataracte et la DMLA
 Test immunologique	Tous les 2 ans, de 50 à 74 ans	Dépister le cancer colorectal
 Examen sanguin	À partir de 50 ans, tous les 2 ou 3 ans, et à partir de 70 ans tous les ans	Analyser un certain nombre de paramètres (cholestérol, glycémie, créatinine, etc.) évocateurs d'un déséquilibre
 Bilan ORL	À partir de 50 ans, tous les 2 ou 3 ans ou en cas de signe évocateur	Dépister la presbycusie
 Bilan dermatologique	À partir de 50 ans	Dépister un cancer de la peau

Pour les hommes

QUELS EXAMENS ?	QUAND ?	POURQUOI ?
 Mesure du taux de PSA et toucher rectal	À partir de 45 ans chez les hommes à risque (antécédent, origine afro-antillaise...)	Dépister le cancer de la prostate

Pour les femmes

QUELS EXAMENS ?	QUAND ?	POURQUOI ?
 Ostéodensitométrie	À la ménopause et en cas de facteurs de risque	Mesurer la densité osseuse et prévenir les fractures
 Test HPV-HR	Jusqu'à 65 ans, tous les 5 ans	Dépister le cancer du col de l'utérus
 Mammographie	Tous les 2 ans, entre 50 et 74 ans	Dépister un cancer du sein

1. J'appelle mon médecin traitant

Pourquoi ?

Pour faire un check-up complet ! « 50 ans, c'est l'âge idéal pour faire un bilan de santé, même en l'absence de douleurs et de symptômes. C'est l'âge où peuvent se révéler des cancers ou des pathologies chroniques comme l'hypertension ou le diabète. Les bilans permettent de les débusquer ! Je recommande aussi de faire un bilan complet à l'âge du passage à la retraite, car ce nouveau statut peut occasionner beaucoup de changements (isolement social, perte de repères, etc.) », propose le Dr Charlotte Catteau, médecin généraliste au Centre d'examen de santé à Antillopôle (Guadeloupe).

Y'a quoi dans un bilan ?

■ **Une analyse sanguine** : pour vérifier la numération sanguine (taux de globules blancs et globules rouges), la glycémie, le cholestérol, les fonctions hépatique et rénale, ainsi que le dosage des hormones thyroïdiennes.

« Le mauvais cholestérol est souvent lié à une alimentation trop grasse et trop sucrée. Le premier traitement est de revoir son hygiène de vie (alimentation, activité physique, etc.). »

■ **Une analyse d'urine** : pour dépister une éventuelle infection ou une maladie rénale.

■ **Des examens biométriques** (poids, taille, tension). Pour le poids, deux mesures sont à surveiller : l'Indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille !

1. IMC = poids (kg)/(taille x taille (m)) : permet d'évaluer s'il y a une surcharge pondérale, source de risque cardiovasculaire. Le résultat doit être compris entre 18,5 et 24,9 kg/m² à 50 ans. À 70 ans, l'OMS préconise que cet IMC soit plutôt compris entre 22 et 30 kg/m².

2. Tour de taille : attention au surpoids abdominal après 50 ans, il augmente le risque de fragilité et d'invalidité à 70 ans. Il se mesure en centimètres à l'aide d'un mètre ruban posé sur la peau nue entre la dernière côte et l'os de la hanche (à l'endroit le plus étroit de votre abdomen).

Des examens complémentaires pourront être proposés : électrocardiogramme, échographie cardiaque, épreuve d'effort, dépistage du syndrome d'apnée du sommeil, etc.

URIAGE

EAU THERMALE

 MICROBIOME
PATENTED TECHNOLOGY*



Hyséac 3-REGUL+

LE SOIN GLOBAL
ANTI-IMPERFECTIONS
QUI RÉÉQUILIBRE LE
MICROBIOME ACNÉIQUE

EFFICACITÉ
DÈS **4H****

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES



*Technologie brevetée basée sur le microbiome / Patented technology based on microbiome
**Mesure instrumentale - 30 volontaires - effet matifiant

ZOOM SUR L'EPS



L'Examen de prévention en santé (EPS)

C'est quoi ?

Un examen totalement pris en charge par l'Assurance maladie. **Il est destiné en priorité aux personnes éloignées du système de santé et en situation de précarité qui ne bénéficient pas d'un suivi régulier par un médecin traitant.**

Comment ça marche ?

Vous recevez un courrier de votre caisse d'Assurance maladie. Vous pouvez aussi la contacter pour demander à en bénéficier. Un questionnaire médical est joint à la convocation. Vous devez le remplir avec soin.

COMMENT ÇA SE PASSE ?

« L'examen dure environ 2 heures. Vous êtes pris en charge par une équipe pluridisciplinaire. D'abord, la conseillère de prévention santé vous accompagne sur les démarches administratives (déclaration médecin traitant, carte Vitale...) et vos droits. Puis, l'infirmière vous pèse, vous mesure, prend votre tension. Elle peut faire un électrocardiogramme (mesurer l'activité électrique du cœur), fait la mesure du souffle et une prise de sang. Elle peut aussi proposer un dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST). Il y a également un temps d'entretien sur les addictions. Il y a ensuite un échange avec le dentiste (prévention). Enfin, le médecin vous reçoit pour un examen clinique et une synthèse, puis fait un compte-rendu que vous transmettez à votre médecin traitant », détaille le Dr Charlotte Catteau.

Plus d'infos

- Centre d'examen de santé (CES) de la Guadeloupe
Tél. 0590 90 55 55
contact-ces@cgs-guadeloupe.fr
- En Martinique et en Guyane, l'examen a lieu dans un centre d'examen de la Sécurité sociale ou un centre agréé.

ZOOM

SUR MON BILAN PRÉVENTION

Mon bilan prévention

C'est quoi ?

Un nouveau dispositif personnalisé permettant à chacun d'échanger avec un professionnel de santé autour des habitudes de vie (alimentation, sommeil, activité physique, santé mentale, santé sexuelle, etc.) à certains âges clés : entre 18 et 25 ans ; 45 et 50 ans ; 60 et 65 ans ; 70 et 75 ans. Ils sont pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie, sans avance de frais.

Pourquoi le faire ?

« L'objectif est de repérer les facteurs de risques de maladie et inciter chacun à être acteur de sa santé. Ce dispositif est porté par le ministère en charge de la Santé et l'Assurance maladie », explique Jean-François Cayet, directeur de l'évaluation et la réponse aux besoins des populations à l'ARS Guadeloupe.

Comment ça marche ?

- **1. Je réponds à un auto-questionnaire** téléchargeable sur Mon Espace Santé ou sur Ameli.fr. Ce questionnaire permet de faire le point sur mes habitudes de vie et mes antécédents médicaux.
- **2. Je prends rendez-vous avec un professionnel de santé** (médecin, pharmacien, sage-femme ou infirmière) en précisant qu'il s'agit d'un bilan de prévention. Liste des professionnels : <https://www.sante.fr/annuaire-mon-bilan-prevention>
- **3. Je vais en consultation** : pendant 30 à 45 minutes, j'échange avec le professionnel de santé.
- **4. Je repars avec un plan personnalisé de prévention (PPP)** : mes objectifs prioritaires en santé et les actions concrètes à mettre en place à mon rythme.



JE CHOISIS UNE BONNE MUTUELLE

Pour une meilleure prise en charge de vos nouveaux besoins, mieux vaut souscrire une mutuelle santé senior. Quelques conseils.

- **S'interroger sur ses besoins** et sur sa situation de famille (seul ? En couple ? Encore des enfants à charge ?).
- **Ne pas souscrire trop tardivement**, car le niveau des cotisations évolue en fonction de l'âge !
- **Effectuer une réelle étude comparative** avant de s'engager. Le montant des cotisations, tout comme l'existence ou non d'un délai de carence, peut varier d'un organisme à l'autre.
- **Conserver sa mutuelle d'entreprise après 60 ans n'est pas toujours conseillé**, car certaines garanties ne sont plus utiles (forfaits maternité, remboursements de contraceptifs).
- **Les garanties essentielles doivent être renforcées** : optique, prothèses auditives, hospitalisation, cures thermales, soins dentaires.
- **Vérifier les extensions de garanties** comme l'assurance perte d'autonomie afin de couvrir les risques de la dépendance.
- **Vérifier les exclusions de garanties**, c'est-à-dire les soins qui ne sont pas pris en charge.

MUTUELLE MGPA

Mon allié au quotidien

SANTÉ • OBSÈQUES • PRÉVOYANCE • ASSISTANCES
PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS



**GARANTIES SANTÉ
ACCESSIBLES À TOUS :**

jeunes, familles,
seniors, entreprises,
TNS, collectivités

**ACTIONS
DE PRÉVENTION**
pour renforcer votre
capital santé

**GARANTIES
OBSÈQUES
& PRÉVOYANCE**

**SERVICES
EN LIGNE**
pour gérer votre
contrat à distance

**10 AGENCES
& 1 PLATEFORME
TÉLÉPHONIQUE
LOCALE**
pour rester proche
de vous

**CLUB
AVANTAGES
MGPA**

**ASSISTANCES
INCLUSES**
dans tous nos
contrats*

Découvrez l'histoire de la mutuelle
MGPA en scannant le QR code.



CONTACTS : mutuellemgpa.com

Guadeloupe : 0590 20 45 25 • Martinique : 0596 39 33 44 • Guyane : 0594 28 81 40

    Mutuelle MGPA

Mutuelle Générale de Prévoyance et d'Assistance (MGPA) - 2 bis avenue des Arawaks EOLE VI - 97200 FORT-DE-FRANCE.
Mutuelle régie par le livre 2 du code de la mutualité. Inscrite au répertoire SIRENE sous le numéro 384 513 073.


**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
MEMBRE DE LA

2. Je surveille ma glycémie

Avec 12 % de diabétiques en Guadeloupe, 11,6 % en Guyane, et 11,5 % en Martinique, les taux sont deux fois plus élevés que la moyenne nationale !



JE FAIS LE TEST !

Estimez avec ce test réalisable en 30 secondes votre risque de développer un diabète dans les 10 ans. « Pour évaluer le risque de développer un diabète de type 2, nous utilisons le score FINDRISC (Finnish Diabetic Risk Score). Il est très simple à utiliser », précise le Dr Charlotte Catteau.

1. Quel âge avez-vous ?

- Moins de 35 ans (0 point)
- Entre 35 et 44 ans (1 point)
- Entre 45 et 54 ans (2 points)
- Entre 55 et 64 ans (3 points)
- Plus de 64 ans (4 points)

2. Connaissez-vous des diabétiques dans votre famille ?

- Non : aucun (0 pt)
- Oui : grand-parent, tante, oncle ou cousin (3 pts)
- Oui : père, mère, frère ou votre propre enfant (5 pts)

3. Quel est votre tour de taille au niveau du nombril (en cm) ?

- Moins de 94 (homme) ou moins de 80 (femme) (0 pt)
- Entre 94 et 102 (hommes) ou entre 80 et 88 (femme) (3 pts)
- Plus de 102 (homme) ou plus de 88 (femme) (4 pts)

4. Pratiquez-vous au moins 30 minutes d'activité physique par jour ?

- Oui (0 pt)
- Non (2 pts)

5. Combien de fois mangez-vous des légumes et des fruits ?

- Tous les jours (0 pt)
- Pas tous les jours (2 pts)

6. Vous a-t-on déjà prescrit des médicaments contre l'hypertension ?

- Non (0 pt)
- Oui (2 pts)

7. Vous a-t-on déjà découvert un taux de sucre élevé ?

- Non (0 pt)
- Oui (5 pts)

8. Quel est votre indice de masse corporelle (en kg/m²) ?

- Moins de 25 (0 pt)
- Entre 25 et 30 (1 pt)
- Plus de 30 (3 pts)

Résultats

Additionnez vos points et notez le chiffre ici Reportez-vous au tableau ci-dessous pour évaluer votre risque de développer un diabète dans les 10 ans.

Total de points

Inférieur à 7	risque faible
Entre 7 et 11	risque léger
Entre 12 et 14	risque modéré
Entre 15 et 20	risque élevé
Supérieur à 20	risque très élevé

Dans tous les cas, parlez-en à votre médecin. Selon votre situation, un dépistage par un dosage de la glycémie à jeun sera peut-être nécessaire. Un diabète est avéré lorsqu'à jeun, et à deux reprises, le taux de sucre dans le sang est supérieur ou égal à 1,26 g/l.

DES BOÎTES POUR LA VIE



Boîte à pilules



Boîte aux lettres



Boîte de conserve



Boîte à bijoux



Boîte de nuit



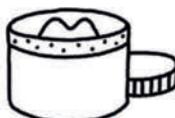
Boîte violette



Boîte jaune



Boîte à musique



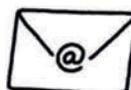
Boîte à chapeau



Boîte de vitesse



Boîte crânienne



Boîte mail



Boîte à gâteaux



Boîte à outils



Boîte à chaussures



Boîte noire

Vous vous piquez pour vous soigner ?

Demandez à votre pharmacien votre boîte DASTRI gratuite.

La Boîte Violette
pour tout ce qui pique
avec électronique



La Boîte Jaune
pour tout ce qui pique
sans électronique



Plus d'informations sur dastrif.fr

3. Je me fais dépister !

Le dépistage organisé est gratuit ou pris en charge à 100 % pour les cancers du sein, du côlon et du col de l'utérus.

Quoi de neuf ?

Depuis le 1^{er} janvier 2024, c'est l'Assurance maladie qui envoie les invitations pour les campagnes de dépistages organisés.



CANCER COLORECTAL : EN SELLE !

À partir de 50 ans (et jusqu'à 74 ans), un courrier vous invite tous les 2 ans à participer au programme de dépistage du cancer colorectal. Avec cette invitation, vous pourrez retirer un kit de dépistage auprès de votre pharmacien, de votre médecin traitant, ou en commander un en ligne sur **monkit.depistage-colorectal.fr**. Ce test permet de détecter la présence de sang dans les selles.

Pourquoi il faut le faire ?

- Le cancer colorectal est la **3^e cause de mortalité** par cancer aux Antilles-Guyane.
- La majorité des nouveaux cas surviennent après 50 ans. **Le moyen le plus efficace pour lutter contre ce type de cancer est le dépistage.**
- Détecté suffisamment tôt, **ce cancer guérit dans 9 cas sur 10 !**

CANCER DU SEIN : JE LES MONTRE !

Tous les 2 ans, les femmes de 50 à 74 ans sont invitées par courrier à bénéficier d'une mammographie.



Pourquoi il faut le faire ?

L'incidence de ce cancer reste élevée aux Antilles-Guyane. Cela s'explique notamment par un dépistage encore insuffisant. En 2023, seules 38,7 % des femmes concernées se sont fait dépister en Guadeloupe, 45,6 % en Martinique et 16,8 % en Guyane.

Source : Santé publique France, données issues des CRCDC et ELP de l'Insee. (taux de participation Insee brut).



CANCER DU COL DE L'UTÉRUS : JE FAIS MON FROTTIS !

Entre 30 et 65 ans, le dépistage repose sur un test HPV à réaliser tous les 5 ans. Prenez rendez-vous avec votre gynécologue, sage-femme ou médecin généraliste. Une lettre d'invitation peut vous être envoyée si vous ne l'avez pas fait dans les délais recommandés. L'examen consiste en un prélèvement des cellules du col de l'utérus.

Pourquoi il faut le faire ?

- 90 % des cancers du col de l'utérus pourraient être évités grâce au dépistage, car il permet de repérer des lésions précancéreuses.
- Si un cancer est détecté tôt, les soins seront plus légers.
- Aux Antilles-Guyane, les femmes réalisent moins de frottis que dans l'Hexagone. Le taux de couverture est inférieur à 50 % contre près de 60 % au national.



MA PROSTATE MÉRITE TOUTE MON ATTENTION !

Votre premier interlocuteur est votre médecin traitant. Le dépistage est recommandé tous les 2 ans à partir de 50 ans. Il consiste en :

- un toucher rectal,
- un bilan sanguin pour mesurer le dosage PSA (Antigène Prostatique Spécifique).

Pourquoi il faut le faire ?

Il existe encore chez nous des hommes de moins de 60 ans qui décèdent d'un cancer de la prostate évolué qu'il aurait été possible de détecter et peut être de guérir 10 ans plus tôt. C'est pourquoi l'Association française d'urologie recommande la détection précoce à partir de 45 ans chez les hommes à haut risque (origine afro-antillaise ou antécédent familial de cancer de la prostate). À ces deux facteurs, s'ajoute aux Antilles un facteur de risque environnemental supplémentaire : l'exposition à la chlordécone. Elle augmente le risque de survenue du cancer de la prostate.



4. Je fais mes rappels de vaccination

Même adulte, ne négligez pas la vaccination et vérifiez votre carnet !

- **Grippe** : recommandé tous les ans pour les personnes âgées de 65 ans et plus et les personnes fragiles (maladies respiratoires, diabète...).
- **Covid-19** : dose annuelle recommandée pour les personnes à risque de développer une forme grave.
- **Zona** : vaccination recommandée de 65 à 74 ans (possible dès 50 ans en cas de risque).
- **Pneumocoque** : recommandé à partir de 65 ans et plus
- **Tétanos, Diphtérie, Polio** : rappel tous les 20 ans jusqu'à 65 ans, puis tous les 10 ans.
- **Virus respiratoire syncytial** : à partir de 75 ans ou dès 65 ans en cas de pathologies chroniques.

UNE COUVERTURE VACCINALE INSUFFISANTE !

Les couvertures vaccinales sont très insuffisantes avec 15 % de personnes de 65 ans et plus vaccinées contre la grippe en Guadeloupe et en Guyane et 12 % en Martinique, alors que l'objectif est de 75 %. Elles étaient 28 % en Guadeloupe, 20 % en Guyane et 25 % en Martinique à jour de leur rappel contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. La couverture vaccinale contre les pneumocoques chez les 65 ans et plus à risque est très faible en Guadeloupe (5 %), en Guyane (8 %), et en Martinique (3 %). En plus des rappels de vaccination contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite, et de la vaccination annuelle contre la grippe et le Covid-19, de nouvelles vaccinations concernent désormais l'ensemble des personnes à partir de 65 ans, il s'agit des vaccinations contre le pneumocoque et le zona et de la vaccination contre le VRS (virus respiratoire syncytial) à partir de 75 ans ou dès 65 ans en cas de pathologie chronique.

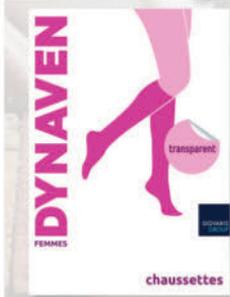
Source : Santé publique France, Bulletin vaccination, Antilles-Guyane, avril 2025



DYNAVEN



**La contention sobre
et fonctionnelle
adaptée à vos besoins⁽¹⁾**



Dynaven Transparent

- Une texture transparente et élégante⁽²⁾
- Un taillage performant pour équiper la grande majorité des morphologies⁽³⁾



[1] 2 classes de compression (classe 2 et classe 3), 3 textures (semi opaque, transparent, Fin NEW), un large système de taillage (tailles standard, tailles moins, tailles plus), 4 modèles (chaussette, BAF, collant, collant confort), pied ouvert de série. [2] Éléance : Chaussette femme transparente élégante pour 90% des testeuses - 30 testeuses. BAF femme transparent élégant pour 96% des testeuses - 32 testeuses. Essais au porter réalisés par SIGVARIS via une communauté de patients administrée par Harris Interactive - 01.2024. [3] Couverture de taillage chaussette transparente = 95% - BAF transparent = 87% - collant transparent : 79,5% - corrélation tour de cheville tour de mollet tour de cuisse : données IFTH 2012. Les chaussettes, bas et collants de compression médicale Dynaven de classe de compression 2 sont des dispositifs médicaux (Règlement 2017/745) fabriqués par SIGVARIS. Ils sont destinés au traitement de base des maladies veineuses. Pour le bon usage, il convient d'enfiler les produits dès le réveil et au lever, sur une peau propre et sèche. Ne pas utiliser les produits sur une peau lésée. Les conditions et les durées de port de ces dispositifs sont à demander à votre prescripteur. Ces dispositifs sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lisez attentivement la notice d'utilisation notamment pour les indications et contre-indications. Demandez conseil à votre professionnel de santé. Avril 2025 © Copyright by SIGVARIS, Saint-Just Saint-Rambert, France. Dynaven, SIGVARIS GROUP and their products are registered trademarks of SIGVARIS AG, CH-9014, St Gallen/Switzerland, in many countries worldwide.

5. J'écoute mon cœur

À quelle fréquence ?

Tous les ans, s'il existe des facteurs de risque : tabagisme, antécédents familiaux, surpoids, hypertension artérielle...

Pourquoi ?

Un bilan cardiaque permet d'éviter de graves complications et de réagir plus rapidement. « *Après 50 ans, il est important de surveiller son taux de cholestérol, sa tension et son poids chez son médecin traitant ou son cardiologue. Des examens complémentaires seront à discuter au cas par cas : électrocardiogramme, échographie, épreuve d'effort, dépistage du syndrome d'apnée du sommeil...* », conseille la Fédération française de cardiologie (FFC).

■ **L'électrocardiogramme** trace l'activité électrique du cœur, notamment en cas de douleurs à la poitrine, de palpitations, de perte de connaissance ou de vertiges.

■ **L'épreuve d'effort** (ou test d'effort) consiste à enregistrer l'activité électrique cardiaque au cours d'un exercice physique soutenu (course sur tapis, pédalage), toujours à l'aide d'un électrocardiogramme.

Qui ?

Contrairement à une idée reçue, ce ne sont pas uniquement les hommes qui présentent des risques de maladies cardiovasculaires avec l'âge. En France, les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de mortalité chez les femmes. « *Les femmes au-delà de 50 ans sont également à plus haut risque de maladies car-*

diovasculaires, en raison de la disparition progressive de leurs œstrogènes protecteurs. En effet, les femmes ménopausées ont tendance à prendre du poids, à avoir un excès de mauvais cholestérol et de triglycérides, à développer un diabète et de l'hypertension artérielle... en l'absence d'une hygiène de vie alimentaire et d'une activité physique régulière. Autant de facteurs qui accélèrent le vieillissement des artères », alerte la FFC.

6. Je prends soin de mes dents



« Le suivi dentaire est très important ! Il faut le faire idéalement tous les ans, sinon tous les 2 ans. Une infection dentaire est une porte d'entrée pour des infections cardiaques ! Si vous n'avez plus de dents, vous mangez moins bien et cela impacte aussi votre santé globale. C'est pourquoi il ne faut pas négliger le suivi dentaire. Si vous avez un appareillage aussi, il faut vérifier qu'il soit toujours adapté, qu'il n'y a pas de douleur... », recommande le Dr Charlotte Catteau, médecin généraliste.

7. Je n'oublie pas mon dermato

Une visite annuelle chez un dermatologue est conseillée. Ces examens sont importants pour éviter tout risque de cancer de la peau. Même pour les peaux foncées, il est recommandé d'éviter l'exposition au soleil prolongée, d'appliquer une protection solaire adaptée, de porter des vêtements anti-UV, un chapeau et des lunettes de soleil. « On invite régulièrement les patients à repérer un grain de beauté suspect ou un bouton qui ne guérit pas... », explique le Dr Charlotte Catteau. De plus, avec l'âge, la finesse et la sécheresse de la peau exigent une attention particulière. Un dermatologue saura vous conseiller des crèmes hydratantes, antitaches ou anti-âge. Les crèmes pour le visage, contenant de la vitamine C ou des acides de fruits, sont efficaces. Les ongles aussi peuvent devenir fins, cassants, présenter des stries et nécessiter des soins spécifiques et des compléments alimentaires.



THERMCOOL™

EN CAS DE DOULEURS : MUSCULAIRES & ARTICULAIRES

VOTRE ATOUT contre la douleur



Dites NON à la douleur !



THERMCOOL & HOT™

BAUSCH + LOMB
LABORATOIRE CHAUVIN

Partenaire du Montpellier Handball

EN PHARMACIE

THERMCOOL™ : ce dispositif médical de classe I est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : POUJOS - France. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. THERMCOOL & HOT™ : Poches de gel. Ce dispositif médical classe I est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : EUROSIREL S.P.A. - Italie. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. THERMHOT™ : Ce dispositif médical de classe IIa est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE délivré par l'organisme habilité IMD S.p.A. (0051). Fabricant : Eurosmet. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. Laboratoire Chauvin SAS au capital de 3 039 040 €, 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 Date d'élaboration : Mai 2025

8. Je vérifie ma vue et mon audition

VUE : JE NE LA QUITTE PAS DES YEUX

Un examen tous les 2 ans chez l'ophtalmologue est recommandé pour dépister :

- **la cataracte** : le cristallin s'opacifie progressivement avec l'âge. La solution : le remplacement du cristallin par une lentille artificielle. Cette chirurgie est très fréquente.
- **Le glaucome** : maladie du nerf optique parfois liée à une pression intraoculaire élevée. Traité à temps, le glaucome se soigne.
- **La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)** : c'est la macula qui est touchée. Cette toute petite zone de la rétine, située au fond de l'œil, près du nerf optique, permet une bonne vision centrale. Avec le temps, la macula peut « s'encombrer » de substances (radicaux libres) qui d'ordinaire s'éliminent naturellement. Les signes évocateurs : lignes droites qui se déforment ou disparaissent par endroits et taches noires. Dépistée suffisamment tôt, l'évolution de la DMLA peut être ralentie, voire contrôlée.



AUDITION : JE SUIS TOUT OUIË

À la cinquantaine, un phénomène tout à fait naturel apparaît : la presbyacousie, une perte progressive de l'audition liée au vieillissement des organes sensoriels. Un suivi tous les 2 ou 3 ans est recommandé.

Quels sont les signes ?

- Faire répéter de plus en plus souvent ses interlocuteurs.
- Éprouver des difficultés croissantes de compréhension en famille ou en réunion.
- Augmenter exagérément le son du téléviseur ou de la radio.
- Se sentir fatigué après un échange verbal.

Que faire ?

- Au moindre doute, il faut consulter son médecin traitant qui vous dirigera vers un ORL. Ce dernier vous fera passer un examen clinique et un bilan audiométrique avant de vous orienter éventuellement vers un audioprothésiste (qui vous fera passer un examen audioprothétique et pourra vous proposer une aide auditive).



CONTACTS ET LIENS UTILES

- CRCDC Guadeloupe : 0590 38 15 03
- CRCDC Guyane : 0594 38 09 39 / crcdc-guyane.org/
- CRCDC Martinique : 0596 60 32 48
- Centre d'examens de santé (CES) de la Guadeloupe : 0590 90 55 55 - contact-ces@cgss-guadeloupe.fr
- jefaismondepistage.e-cancer.fr ■ ameli.fr
- monespacesante.fr ■ sante.fr/annuaire-mon-bilan-prevention
- monkit.depistage-colorectal.fr ■ urofrance.org ■ fedecardio.org

**DOSSIER DISPONIBLE
EN TÉLÉCHARGEMENT
POUR MIEUX
VOUS ACCOMPAGNER
AU QUOTIDIEN !**



LABORATOIRES
FILORGA
PARIS

UN SÉRUM AUSSI EFFICACE QU'UN
PROTOCOLE D'INJECTIONS REVITALISANTES ^[1]
POUR LISSER, UNIFIER, ILLUMINER

INNOVATION
NCEF-REVITALIZE
SÉRUM

100%
DES FEMMES
RECOMMANDENT
CE SÉRUM ^[1]

LABORATOIRES FILORGA COSMÉTIQUES - SAS au capital social de 34.613.505 euros - 811 668 000 RCS Paris.

1^{ER} LABORATOIRE FRANÇAIS DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE *

DISPONIBLE EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES, CHEZ MARIONNAUD ET SUR FR.FILORGA.COM

[1] Étude clinique comparant deux groupes de 25 femmes [Phototype I à IV - peaux de type caucasien] : l'un ayant suivi un protocole de 3 injections revitalisantes toutes les 3 semaines et l'autre ayant utilisé le sérum FILORGA NCEF-REVITALIZE deux fois par jour. Après 9 semaines : amélioration de l'apparence de la peau comparable entre les deux groupes en termes d'éclat, d'homogénéité et de lissage. [2] Auto-évaluation - 27 femmes ayant utilisé le sérum 2 fois par jour pendant 63 jours. * Fondé en 1978.

Distributeur Caraïbes : Sanisco Caraïbes - info@sanisco.com



SOUFFREZ-VOUS DE **PRESBYACOUSIE** ?

C'EST PHYSIOLOGIQUE, L'AUDITION, COMME LA VUE, TEND À DIMINUER AVEC L'ÂGE. « C'EST CE QU'ON APPELLE LA PRESBYACOUSIE », EXPLIQUE PATRICK LE MASLE, AUDIOPROTHÉSISTE DIPLÔMÉ D'ÉTAT ET RESPONSABLE DES CENTRES AUDITION CONSEIL EN GUADELOUPE.



Vos enfants vous demandent de baisser le son de la télé ?

Vos petits-enfants marmonnent et vous ne comprenez pas ce qu'ils disent ? Et si c'était vous qui entendiez moins bien ? À partir de 50 ans, la presbyacousie guette chacun d'entre nous. Quand on entend moins bien, on ne prend plus le même plaisir aux réunions de famille, on se fatigue plus vite et petit à petit, on a tendance à s'isoler. Avant d'en arriver là, Patrick Le Masle, audioprothésiste diplômé d'État et responsable des centres Audition Conseil, prodigue quelques recommandations.



Patrick Le Masle, audioprothésiste spécialisé adultes et enfants.

FAIRE CONTRÔLER SON AUDITION LE PLUS TÔT POSSIBLE

Si, à 60 ans, on n'a jamais consulté pour un problème d'audition, c'est le moment d'effectuer un contrôle. C'est gratuit et il peut être fait chez n'importe quel audioprothésiste. Après quelques tests, ce dernier sera en mesure de dire au patient s'il doit consulter, ou non, un oto-rhino-laryngologiste. En effet, seul le médecin ORL est en mesure d'effectuer le diagnostic et de prescrire, si nécessaire, des aides auditives. Il est important de ne pas laisser traîner un problème d'audition. « Trop de patients ne consultent qu'après 70, voire 80 ans. Mais plus on attend, plus la perte d'audition s'aggrave. », note Patrick Le Masle.

CHOISIR DES AIDES AUDITIVES ADAPTÉES

Il existe différents modèles de prothèses auditives : plus solides ou plus discrètes, voire

quasiment invisibles pour les modèles intra-auriculaires qui se logent au creux du conduit auditif. De nombreux progrès ont été faits, tant au niveau de la technologie que de l'esthétique. Bien entendu, le prix n'est pas le même pour un modèle de base, fonctionnant à piles, entièrement pris en charge par la Sécurité sociale et les mutuelles grâce au dispositif 100 % Santé, et des modèles plus élaborés, rechargeables, et qu'on pourra, par exemple, connecter directement à sa télé ou à son téléphone portable par Bluetooth. Les modèles d'entrée de gamme seront performants pour écouter la télévision, la radio, discuter en tête à tête. En revanche, si l'on est régulièrement dans un environnement avec beaucoup de bruits de fond, où plusieurs personnes parlent en même temps, réunion de famille ou de travail, mieux vaut opter pour des prothèses plus évoluées. C'est pourquoi il est im-

portant d'échanger avec son audioprothésiste afin de choisir l'aide auditive la plus adaptée à son mode de vie et à sa bourse. À ce sujet, il est conseillé de bien se renseigner en amont auprès de sa mutuelle. En fonction des compléments santé, les taux de remboursement peuvent être très différents.

RESPECTER LES RENDEZ-VOUS DE SUIVI

« Quand on achète des prothèses auditives, on achète aussi un suivi, insiste Patrick Le Masle. Il est obligatoire. En principe, on ne doit pas repartir de chez son audioprothésiste sans avoir déjà fixé le prochain rendez-vous. » Deux contrôles sont effectués au cours du premier mois, puis trois mois plus tard, et ensuite tous les six mois. Et si on constate un problème, qu'on entend moins bien, il ne faut surtout pas hésiter à venir consulter entre deux rendez-vous de suivi.

BIEN ENTREtenir SES PROTHÈSES AUDITIVES

Un appareil qui ne fonctionne plus ? Ça peut être un problème d'entretien. Chaque soir, avant de les mettre en charge, il faut désinfecter ses appareils auditifs et retirer le cérumen qui peut boucher la prothèse. Un kit d'entretien est fourni lors du premier rendez-vous. Pour ceux qui ne



« Trop de patients ne consultent qu'après 70, voire 80 ans. Mais plus on attend, plus la perte d'audition s'aggrave. »

sont pas rechargeables, il faut ouvrir chaque soir le compartiment à piles pour les faire durer plus longtemps.

Avec un bon entretien, on conserve ses aides auditives en moyenne quatre à cinq ans. À noter que pour les changer, une ordonnance de renouvellement établie par un ORL ou son médecin traitant est nécessaire.



LES ABYMES | Centre commercial Milénis - **0590 68 06 14**

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

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

POINTE-À-PITRE | Immeuble Jasor - **0590 84 90 21**

Demandez un rendez-vous en ligne sur

auditionconseilantilles.com





La naturopathie pour soulager la ménopause

► Texte : Boni Kwaku

Aux alentours de 50 ans chez la femme, la ménopause est confirmée par la disparition des règles pendant une année. L'arrêt de la production d'oestrogènes par les ovaires peut s'avérer inconfortable. La naturopathie, pratique de soins par des moyens naturels, est une solution pour mieux vivre ce moment.

4 QUESTIONS À...

Érika Jasor, naturopathe

Comment voyez-vous la ménopause ?

La ménopause est une transition hormonale, pas une maladie ! Au-delà de l'inconfort réel des symptômes, il est important de préciser que cette étape naturelle de la vie offre aussi une nouvelle opportunité de se reconnecter à soi, se recentrer sur sa santé, son bien-être global et se réinventer ! Il faut dédramatiser le mot ménopause et valoriser cette transformation qui offre l'occasion de se réapproprier son corps.

En quoi la naturopathie peut-elle être une solution ?

La naturopathie aide à équilibrer naturellement les hormones, renforcer la vitalité et soulager les transformations physiques (prise de masse grasse, sécheresse de la peau, risque cardiovasculaire...) et émotionnelles. La femme peut traverser des montagnes russes, ressentant tour à tour irritabilité, tristesse, anxiété ou encore perte de confiance en elle. Elle ne se reconnaît plus. S'ensuit une profonde remise en question. Mais chaque femme vit la ménopause de manière unique en fonction de son histoire personnelle, de ses antécédents médicaux, son mode de vie et son environnement. La naturopathie offre l'avantage d'une approche globale et personnalisée.



LA NATUROPATHIE AIDE À ÉQUILIBRER NATURELLEMENT LES HORMONES, RENFORCER LA VITALITÉ ET SOULAGER LES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES. »

Érika Jasor,
naturopathe

Comment se déroule la prise en charge ?

Lors de la consultation, le naturopathe établit un bilan de vitalité pour comprendre le terrain et ses besoins. Il propose ensuite un programme personnalisé intégrant alimentation, activité physique, gestion du stress, sommeil et phytothérapie.

Quand commencer ?

Le plus tôt est le mieux, dès les premiers symptômes de préménopause (cycles irréguliers, bouffées de chaleur légères...) pour mieux vivre la transition et prévenir les déséquilibres futurs.

3 CLÉS POUR ALLER MIEUX

1 LES PLANTES À VOTRE SECOURS

La phytothérapie est le traitement thérapeutique fondé sur les plantes, leurs extraits et les principes actifs naturels.

■ Ostéoporose

La véronique (*centella asiatica*), riche en collagène, aide à la reconstruction osseuse.

■ Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes

La sauge (*salvia officinalis*) réduit le nombre de bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes.

■ Anxiété

Le basilic sacré ou tulsi (*ocimum sanctum*), adaptogène, aide l'organisme à gérer le stress et réduire l'anxiété.

■ Stress

La mélisse de calme ou brisée ou trois tasses (*lippia alba*) a des propriétés myorelaxantes qui soulagent en cas de stress.

■ Maux de tête

L'herbe mal tête (*kalanchoe pinnata*) soulage les maux de tête grâce à ses propriétés anti-inflammatoires.

■ Troubles du sommeil

La passiflore (*passiflora*) permet de retrouver un sommeil réparateur grâce à ses propriétés sédatives et relaxantes.

■ Troubles du transit ponctuels

Les feuilles du caïmitier (*chrysophyllum cainito*) calment la diarrhée tandis que le suc d'aloès (*Aloe vera*) a une action laxative en cas de constipation.

■ Rétention d'eau

Le sureau (*sambucus canadensis*) est un diurétique bénéfique en cas de rétention d'eau grâce à sa teneur en potassium.

■ Troubles hépatiques

Le safran-pays (*curcuma longa*) stimule la sécrétion de la bile et aide les fonctions du foie.



2 L'ALIMENTATION

À FAIRE	À NE PAS FAIRE
Adopter une alimentation riche en magnésium, oméga-3, antioxydants, anti-inflammatoires, qui prend soin du microbiote intestinal. Elle doit être équilibrée, à index glycémique bas (IG bas) en privilégiant les produits locaux et de saison.	Consommer en excès des aliments ultratransformés, des excitants (café, alcool).
Se mettre aux petits déjeuners salés et protéinés.	Ne pas vérifier les étiquettes des produits.
S'hydrater tout au long de la journée.	Abuser du sel , des sucres raffinés qui peuvent perturber l'équilibre hormonal et aggraver les symptômes.



3 LA GESTION DU STRESS

Plusieurs techniques peuvent vous aider :

- Les techniques de **respiration profonde** (méditation, yoga, sophrologie).
- Les **bains sonores**, de rivière et de mer en conscience.
- Les **massages**.
- Les **huiles essentielles** (petit grain bigarade, ylang ylang, lavande fine) avec les précautions d'usage.
- Un **sommeil réparateur**.



Un rituel du coucher favorise l'endormissement :

« *dîner léger, prendre une douche fraîche, boire une infusion de basilic sacré, lire, se masser la voûte plantaire avec une HE de mandarine rouge* », propose Érika Jasor.

- Une **activité physique** modérée pour gagner en force et énergie.
- L'**acupuncture** pour équilibrer le système énergétique du corps réduisant ainsi les tensions.
- La **réflexologie** pour stimuler des points spécifiques sur les pieds, ce qui favorise la relaxation.

PRAN DOUVAN AVAN YENYEN PRANW



Dès 6 mois

Convient aux femmes enceintes et allaitantes

Odeur et toucher agréable

Lait hydratant, adapté aux peaux sensibles

Efficace contre les yenyen (culicoïdes)

DISPONIBLE EN PHARMACIE
Distributeur Antilles Guyane SAGIMEX SARL

**C'EST PAS
TABOU !**

Sexe après 50 ans : c'est encore mieux !

► **Texte : Anne de Tarragon**

Le sexe après 50 ans peut être un vrai feu d'artifice ! Parce qu'on se connaît mieux, qu'on est libéré de nombreuses contraintes et idées reçues, et qu'on est plus à l'écoute. Encore faut-il prendre en compte certains paramètres physiologiques et émotionnels...



**EN MOYENNE,
LES PERSONNES
DE PLUS DE 50 ANS ONT
ENTRE UN ET DEUX
RAPPORTS SEXUELS
PAR SEMAINE,
SELON LEUR SITUATION
PERSONNELLE. »**

MOINS DE PRESSION

50 ans, c'est l'âge d'une sexualité libérée des pressions : performance physique, regard des autres ou de l'autre, nécessité d'avoir un corps plus que parfait. Les femmes ressentent un soulagement à n'être plus soumises à la peur ou la nécessité de procréer, à la contrainte des règles. « *Les enfants ne sont plus présents aussi, explique Ida-Marie Ngela Mandala, sexologue et sexothérapeute, ce qui permet plus d'investissement dans le couple et notamment dans la sexualité. On s'affranchit de certains diktats de société, d'impératifs, comme d'assurer sa carrière, sa maison, son couple, sa famille.* » C'est libérateur ! Le couple se

crée de nouveaux espaces, recommence à sortir, se donne rendez-vous et... fait assez souvent l'amour. En moyenne, les personnes de plus de 50 ans ont entre un et deux rapports sexuels par semaine, selon leur situation personnelle.

PLUS À L'ÉCOUTE

Moins dans le jugement à notre propre égard, on l'est moins aussi à l'égard du partenaire. « *Les expériences passées, agréables ou désagréables, permettent de mieux se connaître, de mieux définir et comprendre ses besoins et ses limites, de les affirmer aux autres et d'aborder sa sexualité avec plus de justesse, de*

curiosité, de liberté, à l'écoute de ses propres désirs. On se respecte, on est attentif à soi et à l'autre, plus empathique, poursuit la sexologue. C'est souvent une période où on cherche à s'investir pour soi, pour son bien-être, cela concerne aussi la vie sexuelle. »

DAVANTAGE DE COMPLICITÉ

La communication renforce la complicité, c'est la base d'une vie sexuelle épanouie – à tout âge. « Quand on a pris conscience de ses inconforts, de ses envies, il est déterminant d'en parler à son partenaire, de sortir de ses habitudes et de ce qu'on croit savoir sur l'autre. Instaurer plus de communication, de dialogue, c'est finalement instaurer plus d'intimité. » Les couples qui vivent une sexualité active sont généralement très complices au quotidien, y compris au lit, ils partagent leurs fantasmes, leurs envies, sont inventifs et ouverts. Le sexe

après 50 ans, c'est souvent une question de connexion plus que de performance.

PLUS DE SENSUALITÉ

La complicité nourrit le plaisir. « Le rapport sexuel ne se cantonne pas à la pénétration, rappelle Ida-Marie Ngela Mandala. C'est une globalité, et c'est la globalité qui donne le plaisir. Cultiver les câlins et caresses au quotidien. Pendant le rapport, se centrer sur ses sensations. Le premier organe sexuel, c'est le cerveau, le deuxième, c'est la peau et les récepteurs sensoriels. Même si certaines sensibilités corporelles peuvent évoluer avec l'âge, le plaisir sensoriel reste intact et peut même s'enrichir autrement. La sexualité est à trouver à travers les cinq sens. Il s'agit de se réinventer, notamment pour ne pas se résigner, par exemple en cas de problème d'érection. »

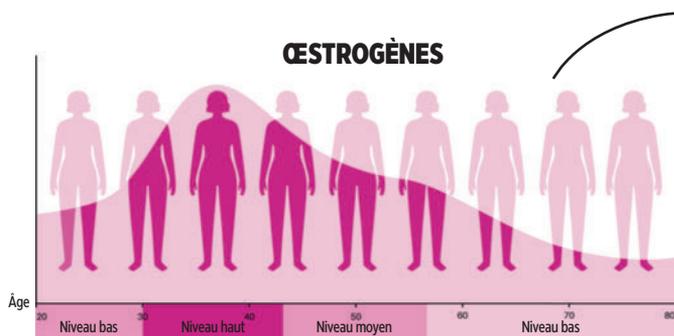
LE MOT DE LA SPÉCIALISTE

Ida-Marie Ngela Mandala,
sexologue et sexothérapeute

« Les changements physiologiques nécessitent la mise en œuvre de nouveaux repères. Le désir sexuel évolue, il nécessite simplement d'être nourri, entretenu, en étant à l'écoute de soi, de ses envies et en cultivant sa complicité avec son partenaire. » L'auto-érotisme peut aider à rester connecté avec ses désirs, nourrir ses envies, alimenter son imaginaire, enrichissant la vie sexuelle à deux. La sensualité est également très importante : avoir des gestes tendres pour soi, se faire beau pour soi aussi, s'adapter à son corps, à ses besoins et contingences, avoir une bonne hygiène de vie, et considérer que le sexe est important. « Cette période offre surtout une belle opportunité de se réinventer et de vivre une sexualité plus libre et épanouie. »

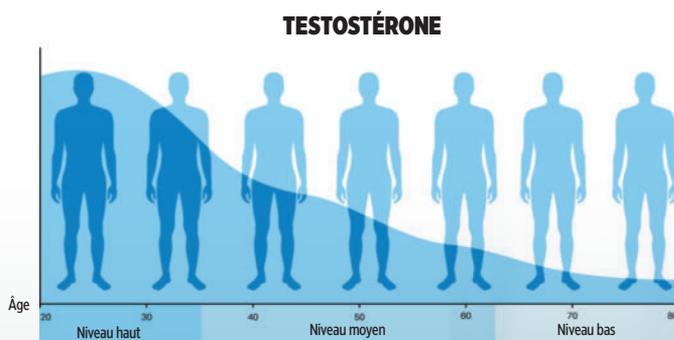


QUELS CHANGEMENTS PHYSIOLOGIQUES ?



■ Ce qui change chez la femme

La ménopause entraîne une chute brutale des œstrogènes, ce qui modifie les réponses biologiques : diminution de la lubrification vaginale (sècheresse vaginale), perte d'élasticité des parois du vagin, modification du pH vaginal (causant plus d'irritations et d'infections)...



■ Ce qui change chez l'homme

Le taux de testostérone diminue lentement avec l'âge. La phase d'excitation est marquée par une érection plus lente et moins rigide qui a comme conséquence de nécessiter davantage de stimulations, mécaniques ou psychiques. Néanmoins, en l'absence de pathologie, l'érection reste suffisante pour la pénétration vaginale. Le temps de latence éjaculatoire augmente. L'éjaculation est de volume plus faible avec moins de pression.



À TABLE !

À 50 ans, je mange local et j'adore ça !



Lila Laborde,
diététicienne-nutritionniste

► **Texte : Céline Guillaume**

Avec l'âge, notre corps se modifie. Pour rester en pleine forme, l'alimentation locale joue un rôle capital. Les détails de Lila Laborde, diététicienne-nutritionniste et ingénieure en sciences des aliments.



Vers 50 ans, notre corps vit un véritable bouleversement hormonal ! À la ménopause, les hormones sexuelles féminines (œstrogènes et progestérone) diminuent chez la femme. « *Chez l'homme, ce phénomène existe aussi, mais en moindre importance. À l'andropause, la testostérone chute.* » Cette tempête hormonale peut affecter notre santé : fatigue chronique, réduction de la masse musculaire et de la densité osseuse, digestion paresseuse, troubles du sommeil, prise de poids, etc. « *Le vieillissement de nos cellules engendre du "stress oxydatif", et un risque de cancer plus élevé. Le risque de diabète de type 2 augmente avec la prise de poids. Heureusement, il est possible de prévenir, et même de pallier tous ces effets avec l'alimentation* », rassure Lila Laborde, diététicienne-nutritionniste et ingénieure en sciences des aliments.

Papaye et épices, anti-inflammatoires



■ Baisse d'énergie

L'inflammation chronique de notre organisme est l'une des causes du vieillissement prématuré. « *Baisse d'énergie, problèmes digestifs, et ralentissement du métabolisme sont des signes à ne pas négliger. Évitez les aliments industriels ultratransformés, contenant des additifs et des conservateurs inflammatoires, qui font vieillir nos cellules. Plus on cuisine, mieux c'est.* »

■ Superaliments

Adoptez plutôt une alimentation équilibrée et saine, riche en nutriments. « *Nous avons la chance d'avoir des superaliments : l'ananas, la cannelle, le curcuma, le piment et le poivre, et pratiquement toutes nos épices locales. La papaye est le fruit anti-inflammatoire par excellence ! Elle contient de la papaine, un antioxydant favorisant aussi la digestion.* »



Cerises-pays et cacao, en cure de jouvence

■ Antioxydants puissants

« Face au vieillissement des cellules, augmentez les aliments riches en antioxydants tels que les cerises-pays, 80 fois plus riches en vitamine C qu'une orange, ou encore la fève de cacao. À consommer sous forme de chocolat le plus noir possible, ou en bâton de cacao traditionnel. »

■ Manger des feuilles

Les légumes verts à feuilles, tels que les épinards, la roquette, le cresson, sont de véritables alliés anti-âge. Pensez au calalou, à base de feuilles de madère, mais en réduisant les salaisons.

Thym et romarin, pour des os solides

■ Apport en calcium

Avec l'âge, les os se fragilisent. « Il faut augmenter son apport en calcium. » Certains fruits et légumes (patates douces, gombos, épinards, choux), légumineuses, oléagineux (amandes), épices (cannelle), et surtout herbes aromatiques (thym et romarin) sont d'excellentes alternatives riches en calcium.



■ Duo bénéfique

Enfin, les antioxydants et les molécules anti-inflammatoires du café ralentiraient le vieillissement de la peau. « Le café est bon pour la santé, mais attention à la caféine qui accélère le rythme cardiaque. Pas plus de trois tasses par jour et déconseillé en cas d'hypertension. Ajoutez-y de la cannelle, une super-épice, riche en antioxydants, dotée d'un effet régulateur sur la glycémie. »



■ Rôle du soleil

Bon à savoir : l'absorption du calcium est favorisée par la vitamine D, délivrée naturellement par le soleil. Une exposition modérée et régulière est donc bénéfique pour la santé osseuse.





Plus de protéines, pour les muscles

■ Préserver les muscles

Les protéines sont essentielles au maintien de notre masse musculaire. « Celle-ci a tendance à fondre à partir de 50 ans. Contrairement aux idées reçues, il faut augmenter sa consommation de protéines, animales ou végétales. »

■ Miser sur les bons poissons

Les poissons gras apportent des protéines et, en bonus, des oméga-3 protégeant notre système cardio-vasculaire. « Ils permettent de limiter l'inflammation et préviennent le vieillissement des yeux. Faites le choix du thon ou encore de la daurade. Les petits poissons gras sont aussi intéressants, comme le balaou, très riche en oméga-3. »

Bonnes graisses, pour perdre du poids

■ Acides gras saturés

À la cinquantaine, les graisses se stockent principalement au niveau de la ceinture abdominale. « Il ne s'agit pas de manger moins, mais mieux. Une alimentation équilibrée permet déjà de perdre du poids. » Réduisez les aliments riches en acides gras saturés : beurre, fromages trop riches et les produits industriels transformés (plats cuisinés, viennoiseries, biscuits...). « Notre métabolisme étant au ralenti, nous produisons plus facilement du mauvais cholestérol. »

■ Limiter la viande, varier les sources

En revanche, limitez la viande (pas plus d'une fois par semaine). « Attention aussi aux charcuteries et salaisons en excès, ils peuvent entraîner le cancer du côlon : une fois par semaine maximum. Préférez la viande blanche, comme la volaille ou le cochon. » L'œuf est également une excellente source de protéines, recommandée dès le petit déjeuner. Du côté végétal, foncez sur les amandes et les légumes secs, en particulier les pois d'Angole.

■ Bons gras

Adoptez plutôt les « bons » gras, à retrouver dans certaines huiles végétales (huile de coco), les amandes, les poissons gras ou encore l'avocat. « Attention aux fritures qui apportent beaucoup de mauvaises graisses. Limitez aussi la cuisson au barbecue, cancérigène. Pas plus d'une fois par semaine ! » Préférez la cuisson à la vapeur, au four, ou la cuisson à l'eau (si l'eau du bouillon est consommée).



Levez le pied sur :

■ Le sucre

La glycémie est à surveiller après 50 ans. « *Le métabolisme est plus lent, nous produisons moins d'insuline. Dans le même temps, la prise de poids au niveau du ventre favorise l'apparition du diabète de type 2. Évitez les sucres rapides : sodas, bonbons, et autres produits très sucrés. Attention aussi aux jus, sans fibres, surtout additionnés de sucre. Consommez plutôt des fruits qui contiennent du "bon" sucre, le fructose. Pas plus de deux par jour, pour les plus sucrés.* »

Parmi les fruits très sucrés : la pomme cannelée, le tamarin des Indes, la mangue mûre, la banane et la canne à sucre. Les moins sucrés : la pastèque, la carambole ou la cerise-pays.

■ Le sel

« *Il y a un taux d'hypertension important chez nous, dû à plusieurs facteurs. Mais notre surconsommation de sel n'aide pas notre bon fonctionnement rénal.* » En excès, le sel favorise la tension artérielle et provoque une rétention d'eau importante. Or, beaucoup de gens salent leur plat avant même de l'avoir goûté.

« *Nos queues de cochon sont à consommer avec modération. Elles sont additionnées de nitrites pour les rendre roses... De la morue, oui, mais attention à bien la dessaler.* » Remplacez le sel par des herbes ou des épices, du curcuma par exemple, ennemi de l'inflammation.

■ L'alcool

« *L'alcool est inflammatoire, et attaque les organes. En vieillissant, buvez plutôt deux litres d'eau par jour.* » L'eau n'apporte aucune calorie, l'alcool oui... Et en vieillissant, notre organisme tolère moins bien l'alcool. À consommer avec modération !



DÉCOUVREZ LA NOUVEAUTÉ VÉGÉTALE

Fresubin®

PLANT-BASED Drink



NO/573231 | 01/01/2024 | FRESENIUS KABI France SAS - HP 875 786 RCS Nanterre - France

LE PREMIER CNO CERTIFIÉ* VÉGAN
SUR LE MARCHÉ



LES 3 RECETTES

du Dr Marie-Antoinette Séjean*,
médecin nutritionniste.

**Mince ! Un régime créole*, Dr Marie-Antoinette Séjean, éd. Orphie, 2017



SOUPE VERTE

(inspirée du calalou traditionnel)

Pour 2 l de soupe ■ 500 g de gombos et feuilles de calalou ou de courgettes ■ 500 g de poireaux entiers ■ 500 g d'épinards ou de haricots verts frais ■ 1 petit oignon ou 2 oignons-pays ■ 1 botte de persil ■ 1 gousse d'ail ■ sel ■ 1 piment (facultatif) en fin de cuisson

- 1. Laver les légumes, les hacher en petits morceaux avec l'ail, l'oignon et le persil. ■ 2. Les mettre dans un autocuiseur à pression, les recouvrir d'eau froide, saler et cuire 20 min, après le chuchotement de la soupape. ■ 3. Mixer et allonger éventuellement avec de l'eau selon la consistance désirée.
- 4. Ajouter le piment entier et laisser mijoter 5 min à feu doux.

2

CUISSES DE POULET À LA MANGUE

Marinade : 10 minutes Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

■ 4 cuisses de poulet ■ 1 gros oignon émincé ■ 1 gousse d'ail pressée ■ Le jus d'un citron jaune - 200 g de chair de mangue coupée en cubes ■ 1 tablette de bouillon de poulet dégraissé ■ 1 càs rase de maïzena ■ 1 càs de rhum ■ 1 càs d'huile ■ 1 càs rase de sucre roux ■ 1 pincée de coriandre en poudre ■ ½ càc de cumin ■ ½ càc de gingembre frais (facultatif) ■ sel, poivre

- 1. Enlever la peau du poulet et le faire mariner 10 min dans le jus de citron. ■ 2. Faire caraméliser 1 càs rase de sucre roux avec 1 càs d'huile dans une sauteuse antiadhésive. ■ 3. Dorer les cuisses de poulet 5 min, en les retournant fréquemment. Réserver. ■ 4. Faire blondir l'oignon 2 min, ajouter le poulet, l'ail et les épices. Mouiller avec 250 ml de bouillon reconstitué. Rectifier l'assaisonnement. ■ 5. Couvrir et laisser mijoter 25 min. Enlever le poulet de la sauteuse. ■ 6. Mélanger le rhum à la maïzena, porter la sauce à ébullition et la lier, en remuant continuellement. ■ 7. Ajouter les morceaux de mangue, le poulet et laisser cuire encore 3 min. Servir.

SALADE ROSE DES ÎLES

Préparation : 20 min

■ 1 melon ■ 500 g de pastèque ■ 1 pamplemousse rose (facultatif) ■ 1 grenade ■ 1 citron jaune ■ 2 càs d'édulcorant ■ Quelques feuilles de menthe fraîche

- 1. Éplucher le melon et la pastèque. Les émincer en fines lamelles. ■ 2. Les arroser avec le jus de citron édulcoré. ■ 3. Peler à vif le pamplemousse et détacher la pulpe de chaque tranche. ■ 4. Laver et couper la grenade. Récupérer les graines. ■ 5. Mettre dans chaque ramequin une couche de pastèque, de melon et de pamplemousse et quelques graines de grenade. ■ 6. Laisser au frais 2 h avant de servir. Décorer avec les feuilles de menthe.





NOUVEAU PÉCHÉ MIGNON

Panier de Yoplait, c'est l'alliance d'un yaourt onctueux au lait entier et de délicieux morceaux de fruits.

Faites vous plaisir, choisissez le plus gourmand des Yaourts aux fruits, fabriqué localement pour vous en Guadeloupe par la SOCREMA.

Panier de Yoplait, un dessert irrésistible pour toute la famille !



GREEN

DANS MON JARDIN CRÉOLE



► **Texte et photos : Barbara Keller**
Que planter à côté du giraumon ?
De l'igname ? Quelles sont
les spécificités du jardin
créole ? Les explications de Philippe
Sahagian*, cultivateur passionné.

C'EST QUOI **UN JARDIN CRÉOLE ?**

Le propre du jardin créole est d'être construit sous la forme de strates végétales (ou étages) sur au moins trois niveaux (haut, moyen et bas).

■ **En haut** : les grands arbres tels que l'arbre à pain ou les manguiers.

■ **Au-dessous** : les caramboliers, le bois d'Inde, les agrumes.

■ **En bas** : les bananiers, la canne à sucre.

■ **Et enfin** : les plantes au sol et les rampants tels que les cucurbitacées (giraumon, concombres, courges diverses), les fleurs et les plantes médicinales.

Une association gagnant-gagnant, où chaque plante bénéficie d'ombre et de lumière (ensoleillement) selon ses besoins. Le jardin créole est un héritage culturel, naturel et logique. Un savoir et des connaissances hérités des différentes migrations qu'ont connues les Antilles. Les peuples amérindiens, africains puis indiens, arrivés sur le sol caribéen, pratiquaient déjà de façon ancestrale les associations de plantes médicinales, aromatiques, nourricières et mellifères. Toutes ces pratiques culturelles sont à l'opposé des monocultures et limitent les maladies et l'utilisation de pesticides chimiques.



Green



PLUS D'INFOS

Nature Kulture 971
naturekulture971@live.fr





Association pois/maracudja



Association piment/igname

QUELLES CULTURES ASSOCIER ENTRE ELLES ?

■ **Les plantes couvre-sol** comme le giraumon ou la patate douce ont besoin de beaucoup de matière organique et se plantent en association avec de jeunes arbres fruitiers ou des bananiers. Elles peuvent côtoyer des plantes sauvages locales spontanées (de type zèb zéguy, herbe aiguille) qui attirent les abeilles pour la pollinisation.

■ L'idéal est d'**appliquer la règle des trois sœurs** : cucurbitacée + légumineuse (nourrit le sol en azote) + céréale. Exemple : courge/pois/sorgho ou maïs.

■ **Autour des plantes rampantes**, éviter les cultures basses type salade, car les

feuilles du giraumon les recouvriraient et les priveraient de lumière.

■ L'igname se plante sur un sol bien travaillé et **enrichi en matières organiques**. Il faut faire grimper ses feuilles sur un tuteur. Il peut être entouré de plantes basses à cycle court telles que les choux, salades, cives et aromates. L'igname a un cycle long. À l'origine, on le plantait en avril (au dernier quartier de lune descendante) pour le récolter à Noël. Aujourd'hui, il se cultive toute l'année.

■ Il est important d'**appliquer des rotations et successions de cultures** afin de garder un sol riche et fertile.



Green



COMMENT PROTÉGER LES PLANTES SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ATTAQUÉES ?

Pour protéger les plantes fragiles (gombo, tomate, aubergine, piment, concombre, citronnier...), il est recommandé de planter des lamiacées, des astéracées et des apiacées.

■ **Les lamiacées** sont des plantes dites protectrices, aromatiques et répulsives, comme le basilic, le framboisin, l'effe-ralغان, le gwo thym, le doliprane... Elles attirent les abeilles et repoussent les pucerons grâce à leur parfum.

■ **Les astéracées**, telles que *zèb zéguy*, cosmos, œillet d'Inde, fleurs comestibles et nématicides, sont une famille de plantes très utilisées en permaculture, butinées par les papillons et insectes auxiliaires des jardins.

■ **Les apiacées** ou ombellifères (aneth, fenouil, coriandre) ont la particularité d'attirer les auxiliaires du jardin comme les coccinelles qui peuvent manger jusqu'à 60 pucerons par jour !

*Philippe Sahagian, spécialisé en agriculture naturelle, gère l'une des parcelles expérimentales hébergées par l'Assofwi, une association installée depuis 20 ans sur l'ancien site du Cirad, au Bouchu, à Vieux-Habitants. L'objectif est la mise en place de techniques agricoles diversifiées et durables.



UN TRAVAIL DE LONGUE HALEINE !

Au sein de son association Nature Kulture 971, Philippe Sahagian organise des visites de sa parcelle et dispense son savoir et ses techniques acquises au contact des anciens. La spécificité du site est d'être situé à basse altitude, en zone très sèche, avec un vertisol composé d'argile, hydromorphe et très rocheux, un site très difficile à travailler et peu adapté au maraîchage. En 15 ans, il est parvenu à transformer ces savanes sèches en plantations verdoyantes.

Y'a quoi de bon dans LA PATATE DOUCE ?



INDICE GLYCÉMIQUE

Elle a un indice glycémique bas !
Bouillie, elle possède un IG de 50 (contre 80 pour la pomme de terre bouillie).
Parfait pour les diabétiques !



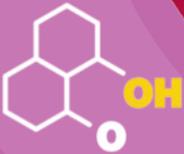
MINÉRAUX

Excellente source de manganèse (0,38 mg pour 100 g), indispensable à la synthèse du collagène ou la construction des os, et de potassium (353 mg pour 100 g) qui assure le bon fonctionnement du cœur et des muscles.



VITAMINES

De la vitamine A (1 750 µg pour 100 g).
Mais aussi de la vitamine B6 (0,23 mg pour 100 g) et de la vitamine C (23 mg pour 100 g).



ANTHOCYANINES

Particulièrement les variétés de couleur violette.
Cette coloration est notamment due à la présence de dix anthocyanines rouges (réputés antioxydants).



CAROTÉNOÏDES

Comme la banane plantain, la patate douce orange est un aliment à forte teneur en bêta-carotène, un pigment précurseur de la vitamine A (bonne pour la peau et la vue).



CULTIVER

les bonnes pratiques !

Comment limiter l'exposition à la chlordécone quand on consomme les produits du jardin ? Frédéric Bourseau, animateur JAJA*, démêle le vrai du faux.

Les poules se contaminent en mangeant de la terre polluée.

VRAI. Les poules, même si elles reçoivent de la nourriture, grattent le sol pour y trouver les petits cailloux (ou grit) indispensables au concassage des céréales dans leur gésier. Elles consomment également des vers de terre. Ces comportements alimentaires les prédisposent à une contamination sur sol pollué.

Si le sol est contaminé, alors la poule, mais aussi l'œuf sont contaminés.

VRAI. La poule concentre la chlordécone dans son organisme et en rejette une partie via les fientes et les œufs. Ces derniers deviennent à leur tour d'importantes sources de contamination.

Une poule contaminée l'est pour toujours.

FAUX. Lorsque la poule n'est plus en contact avec le sol pollué et consomme de l'eau et des aliments non contaminés, jusqu'à 9 semaines peuvent être nécessaires pour qu'il n'y ait plus de trace de chlordécone dans ses œufs.

Si mon sol est contaminé, je ne peux pas élever de poules.

FAUX. L'élevage est possible en maintenant les poules strictement enfermées dans un poulailler hors sol, avec une alimentation et une eau saines (eau de pluie ou du réseau). Attention à ne pas leur donner des déchets de tonte.

Les légumes et les œufs dont j'ignore l'origine représentent un risque augmenté pour ma santé.

VRAI. Le partage entre voisins est au cœur du fonctionnement de notre société. Pourtant avant de distribuer les produits susceptibles d'être contaminés, il est indispensable de faire des analyses de sol. S'assurer de l'origine de ce qu'on consomme est le meilleur moyen d'éviter la contamination. Pour soi et pour les autres.

Le corps a la capacité de se décontaminer.

VRAI. Comme tous les animaux, nous nous décontaminons progressivement (par les selles) de la chlordécone. Mais notre métabolisme est lent. Il faut deux ans et demi sans consommer de produits contaminés pour l'éliminer totalement. Réaliser une chlordéconémie incite si nécessaire à prendre des mesures individuelles de décontamination progressive, mais surtout à être vigilant dans les pratiques de consommation, afin de ne plus/pas se contaminer.

*JAJA, le programme Jardins Familiaux, est porté par Promotion Santé Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-Barthélemy. Il informe et accompagne les particuliers pour limiter leur exposition à la chlordécone. Il leur propose notamment des analyses de sol et des recommandations de culture et d'élevage.



jafa

JADEN
KRÉYÒL
SÉ ÉKILIB A,
SANTÉ
AN NOU

CHLORDÉCONE, et si votre sol pouvait vous parler ?

Vous cultivez un jardin créole,
vous consommez vos propres fruits,
légumes ou œufs ?

Avec JAJA, faites analyser gratuitement votre sol
ou vos œufs pour savoir s'ils contiennent de la chlordécone.

Grâce à l'analyse, vous saurez comment adapter vos cultures
et protéger votre santé. Certains types de cultures sont
possibles même en zone exposée, à condition de suivre
les recommandations adaptées.

Connaître l'état de son sol permet d'agir en toute
conscience et de faire les bons choix pour sa santé.



Scannez le QR Code
pour faire votre demande
d'analyse de sol.

Un conseiller vous rappellera
pour prendre rendez-vous

jafa

Élaboré par
Promotion Santé
Guadeloupe
Saint-Martin
Saint-Barthélemy
(anciennement IREPS)

Financé par
STRATÉGIE CHLORDÉCONE
ars

www.jafa.gp
0590 95 41 17
jafa@promotion-sante.gp





DOUKA

Bougez au son du tambour

► **Texte et photos : Bénédicte Jourdi**
Ni la maladie, ni la vieillesse
n'arrêteront les adeptes
du gwoka ! Pour permettre
aux personnes vulnérables
de pratiquer cette danse,
l'Akadémiduka a créé
le douka, entre plaisir et
maintien en forme !

« Depuis que je danse, je n'ai plus de perte d'équilibre », assure la retraitée Marie-Louise Datil, danseuse de douka depuis déjà 14 années à Pointe-à-Pitre. Le douka est une version adaptée du gwoka pour permettre aux personnes âgées, comme aux personnes ayant des problèmes de santé, de continuer à pratiquer. « C'est une idée de Jacqueline Cachemire-Thôle, la fondatrice de l'Aka-démiduka. Elle a adouci le gwoka, il y a une trentaine d'années », détaille Nadia Pater, professeure de danse et présidente actuelle de l'académie.

DOUX POUR LES ARTICULATIONS

Le pas de la berceuse est alors marché plutôt que sauté, et le mouvement du *janbé riviè*, se fait au ras du sol, pour éviter des tiraillements dans les articulations. « Des changements qui étaient mal vus au départ », se souvient une des premières danseuses de douka, Ismène Turlepin, 82 ans, « puisqu'on touchait à quelque chose de sacré en modifiant le gwoka ». Aujourd'hui, elles sont plus d'une dizaine à se réunir tous les vendredis soir. Un rythme qui ne ralentit pas. « Ce sont les pas que nous adaptions. Le saut est interdit. Je suis obligée de surveiller mes



**LE MOUVEMENT
DU JANBÉ RIVIÈ,
SE FAIT AU RAS
DU SOL, POUR ÉVITER
DES TIRAILLEMENTS
DANS LES
ARTICULATIONS. »**

danseuses pour qu'elles ne s'emportent pas dans l'ambiance et ne se blessent pas ! », plaisante Nadia.

PLUS DE SOUPLESSE

Marie, qui fête bientôt ses 90 ans, se rend toute seule en voiture à ce cours, le sourire aux lèvres. « Je danse depuis 1982 et je n'ai aucune maladie », résume en quelques mots la doyenne du groupe. Pour les danseuses, qui ont toutes tenu à témoigner, le douka apporte un réel bienfait. Un meilleur sommeil pour l'une, une glycémie mieux maîtrisée pour l'autre, plus de souplesse et d'équilibre pour la grande majorité. « Mon médecin n'en revient pas », insiste Marie-Louise Datil, âgée de 73 ans.



MEILLEUR ÉQUILIBRE

« Le bénéfice, il est au niveau de l'oreille interne, mais aussi au niveau de l'équilibre plus global, ce qu'on appelle la proprioception », précise la kinésithérapeute Elsa Cipolin qui a réalisé son mémoire d'étude en analysant les conséquences de la pratique de la danse sur l'équilibre. Cette professionnelle de santé, installée à Petit-Bourg, a assisté à l'époque à plusieurs cours de l'Akadémiduka pour conclure que « tous les capteurs du corps, les chevilles, comme les hanches, voient leur fonction améliorée par la pratique du douka ». Au-delà des avantages pour la santé, c'est d'abord un agréable moment ensemble, qui se termine souvent en chants. « On danse comme on vit », conclut Denise, qui pratique le douka après avoir résisté à un cancer du sein et lutté contre les douleurs durables du chikungunya.





Du sport sur ordonnance ?

► **Texte : Bénédicte Jourdi**

Le sport sur ordonnance n'est pas remboursé, mais il permet de bénéficier d'une activité physique adaptée aux besoins de la personne atteinte de maladie chronique ou d'affection longue durée, voire en perte d'autonomie.

LE PRINCIPE

Comme son nom l'indique, l'activité physique adaptée (APA), c'est du sport ajusté aux capacités du bénéficiaire. L'APA est dispensée par un médecin qui précise le type d'activité, sa durée, sa fréquence, son intensité et les aménagements nécessaires, pour les personnes atteintes de maladie chronique, d'affection longue durée ou en perte d'autonomie, les seniors et les femmes enceintes. Celle-ci permet la réadaptation physique, psychologique et sociale. Selon les limites du corps des patients, Fleurnicia Briver, secrétaire adjointe de

la fédération des enseignants à l'APA de Guadeloupe, propose du basket-fauteuil, du rameur, ou de la para-danse. « À la clinique de Choisy, au Gosier, on initie, on entraîne en fonction des limites corporelles et on apprend à manier le fauteuil roulant, par exemple suite à un AVC ou un accident de voiture. C'est un tremplin vers une pratique en association », ajoute la diplômée universitaire qui déplore le manque de clubs adaptés aux personnes en perte d'autonomie. Les pratiquants retrouvent confiance en eux, en plus d'une meilleure condition physique.

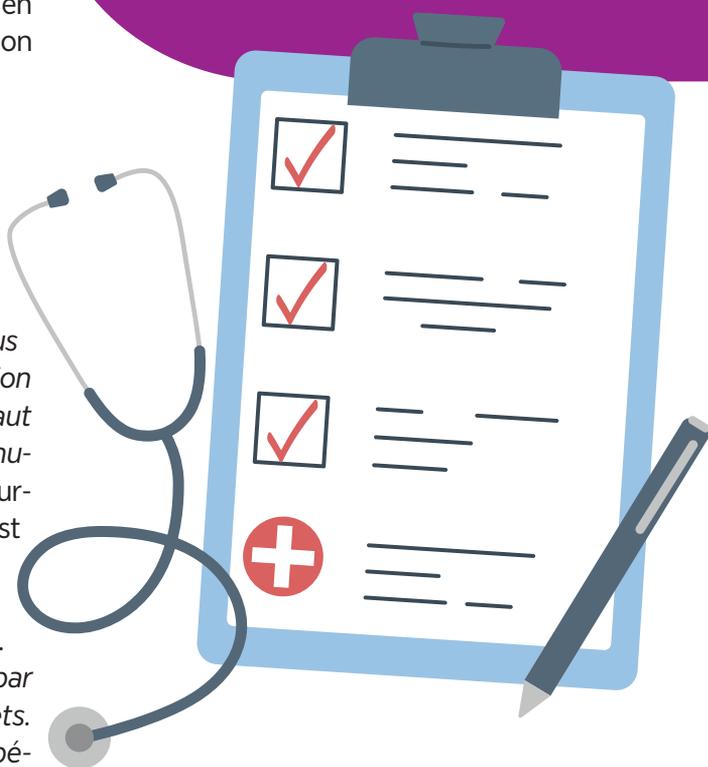
LE COUP DE POUCE DES MUTUELLES

Proposée depuis 2017, cette offre n'est que partiellement prise en charge. Seules quelques mutuelles remboursent au cas par cas. « Nous nous sommes regroupés en fédération pour clarifier les aides. Parfois, il faut juste changer l'intitulé pour que la mutuelle participe aux frais », précise Fleur-nicia. L'implication des mutuelles est récente aux Antilles, selon Liéwyn Enette, président de l'APASAM (Activités physiques adaptées santé Martinique). « Nous sommes davantage sollicités par les associations que par les cabinets. On travaille avec les seniors, les diabétiques via les Ehpad, les hôpitaux et les cliniques », souligne l'enseignant APA.



LES DÉMARCHES

Pour en bénéficier, il suffit d'en parler à son médecin ou aux structures organisatrices. Des annuaires sont disponibles sur les sites de l'APASAM et de la Société française des professionnels en APA.



VOTRE RETRAITE A DE L'AVENIR

COMMENT BIEN LA PRÉPARER ?

Anticiper, s'informer, s'entourer... c'est le triptyque que défend la caisse de retraite complémentaire BTPR-Agirc Arrco pour accompagner au mieux les futurs retraités. Car la retraite ne s'improvise pas, elle se prépare activement, pour « bien vieillir et en bonne santé ».

DÈS 50 ANS S'INFORMER POUR ANTICIPER

Pour aider les actifs à préparer leur retraite, BTPR-Agirc Arrco propose des stages de préparation, destinés à tout passer en revue avec l'appui de juristes, conseillers en économie sociale, coachs santé... Organisées sur 3 jours, plusieurs fois par an sur chaque territoire, ces sessions abordent toutes les facettes de la retraite : fiscalité, transmission d'entreprise, adaptation du budget, alimentation, santé, démarches juridiques ou encore préparation psychologique au changement de rythme. Ces rencontres sont également l'occasion de découvrir les aides sociales mobilisables une fois à la retraite. « *C'est un véritable passage de témoin entre la vie d'actif et la future vie de retraité* »,

souligne Raoul Lebrave, Directeur Général de BTPR-Agirc Arrco, qui joue ainsi un rôle essentiel d'accompagnement et de conseil.

BTPR-AGIRC ARRCO EN 5 POINTS !

- Exclusivement dédié au secteur du BTP et travaux annexes
- En Guyane, Martinique, Guadeloupe, à Saint-Martin et St Barthélémy
- Géré paritairement par les partenaires sociaux en local
- 24 millions de prestations assurées pour environ 10 000 allocataires servis
- Gouvernance : Thierry Grégoire Président BTPR Agirc/Arrco ; Harry Wallace Vice-Président BTPR Agirc/Arrco





« LA FORCE DE BTPR AGIRC/ARRCO EST SON ANCRAGE DANS LA RÉGION ANTILLES/GUYANE PERMETTANT LA MAÎTRISE DES COÛTS ET LA CONNAISSANCE DU PUBLIC DE RETRAITÉS, DE LEURS BESOINS SPÉCIFIQUES ET DE LEURS ATTENTES APRÈS TANT D'ANNÉES DONNÉES AU MONDE DE LA CONSTRUCTION. »

RAOUL LEBRAVE, DIRECTEUR GÉNÉRAL

ENTRE 50 ET 60 ANS SE RAPPROCHER DE SA CAISSE

Jusqu'au départ à la retraite, la caisse multiplie les occasions de rencontres à travers des Journées Portes Ouvertes ainsi que des interventions en entreprise à l'invitation des CSE, afin de répondre à toutes les interrogations des futurs retraités. La Sécurité sociale intervient aussi pour la retraite de base tandis que BTPR-Agirc Arrco se tient à la disposition des allocataires pour les orienter, sur place ou en ligne. « Les plus jeunes s'intéressent de plus en plus tôt à leur retraite et nous sommes disponibles pour les informer », signale le Directeur Général.

À LA RETRAITE RESTER AUTONOME, BRISER L'ISOLEMENT

Une fois à la retraite, l'accompagnement continue. Coordinatrice de l'Action Sociale Antilles-Guyane BTPR-Agirc Arrco, Mme Danabé détaille : « Nous proposons des aides pour l'adaptation du logement, l'autonomie à domicile ou en établissement, le soutien psychologique, les aides aux aidants (jeunes aidants et répit des aidants), la couverture médicale, ainsi que pour les difficultés financières. » Certaines, comme le soutien psychologique, sont cependant peu sollicitées, par méconnaissance ou parfois par tabou. « La caisse oriente les retraités vers des opérateurs spécialisés pour monter leur dossier, puis intervient sur le reste à charge. Le paiement se fait directement

au fournisseur, après validation en commission par les représentants des salariés et employeurs. » Pour bénéficier de ces aides, il faut être allocataire de la caisse. Les demandes se font en présentiel ou par téléphone*, et un accompagnement via des associations verra bientôt le jour.

*les lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 8h à 12h - tél. : 05 90 82 22 57.

Le Groupe
BTPR
LA PROTECTION SOCIALE

Le Groupe
BTPR
LA PROTECTION SOCIALE
50 ans
à vos côtés
1975-2025

www.bptr.fr





Et si on prenait UNE RETRAITE PROGRESSIVE ?

► Texte : Anne de Tarragon

Prendre du temps pour soi, c'est indispensable, mais pas toujours compatible avec la vie active. Depuis 2024, il est possible de partir en retraite progressive. Une bonne manière de profiter de la vie sans renoncer à son activité professionnelle.

Comment ça marche ?

La retraite progressive est un dispositif qui permet aux travailleurs de réduire leur activité tout en percevant une partie de leur pension de retraite. Ce dispositif existe depuis plusieurs années, mais a été élargi et modifié par la réforme des retraites de 2023. Les conditions d'éligibilité à la retraite progressive varient selon le statut professionnel et une condition d'âge minimum est exigée. Une condition d'assurance est aussi requise. Le futur bénéficiaire doit valider au moins 150 trimestres de cotisations, tous régimes de retraite de base confondus. Enfin, l'activité doit être réduite, donc exercée à titre partiel avec une quotité de travail comprise entre 40 % et 80 % de la durée légale ou conventionnelle du travail. S'il s'agit d'un salarié, l'employeur doit accepter la demande de travail à temps partiel.

Quel sera mon salaire ?

Le salarié touche une fraction de sa retraite, en complément de son revenu d'activité à temps partiel. Cette fraction varie en fonction de la durée du temps de travail. Par exemple, pour un salarié avec un temps partiel à 60 %, il percevra 40 % du montant de sa retraite provisoire. Pour un travailleur indépendant, le calcul de la retraite progressive dépend de plusieurs facteurs, notamment son revenu, sa durée de cotisation et le pourcentage de réduction de son activité. À noter que le dispositif de retraite progressive offre au salarié l'avantage de continuer à cotiser normalement, améliorant ainsi la pension finale au moment

du passage définitif à la retraite. Lors de la cessation d'activité, la retraite définitive est recalculée en tenant compte de la période de retraite progressive.

En savoir plus

RDV sur www.lassuranceretraite.fr ou info-retraite.fr pour avoir des infos et/ou compléter sa demande de retraite progressive en ligne.



L'AVIS DE...

Natacha Nicolas, psychologue

L'atout majeur de la retraite progressive réside dans la transition qu'elle permet et qui concerne tous les aspects

de la vie. Elle atténue la brutalité d'un arrêt total d'activité professionnelle, souvent vécu comme une rupture douloureuse. Beaucoup de retraités décrivent alors un sentiment d'inutilité et de perte d'estime de soi. La transition est :

- **financière** : apprendre à gérer son budget et se rassurer sur sa viabilité financière ;
- **professionnelle** : c'est un atout de maintenir une activité allégée ;
- **sociale également** : permet de renouveler son environnement amical, souvent lié au monde du travail, en s'inscrivant à des activités sportives, culturelles, des associations, le lien social étant indispensable à la santé mentale.

Ce dispositif a l'avantage d'instaurer de nouvelles habitudes, pratiquer ses hobbies, découvrir de nouveaux rythmes, tout en maintenant des horaires structurés, un cadre. En bref, c'est assurer une transition psychologique où tous les autres aspects de l'existence sont négociés dans la douceur.

bonfilon

by EW'AG

Vous recherchez un **talent** ?



Vous recherchez un **emploi** ?

Trouvez celui ou celle qui partage vos valeurs sur **bonfilon.info**

Inscrivez-vous

ANTILLES - GUYANE
contact@bonfilon.info

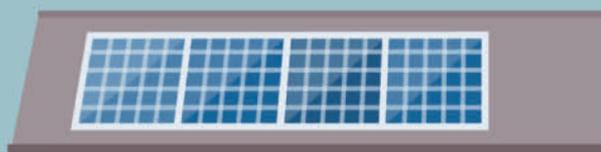


MIEUX VAUT
PRÉVENIR !

ÉVALUEZ LA SÉCURITÉ DE VOTRE LOGEMENT !

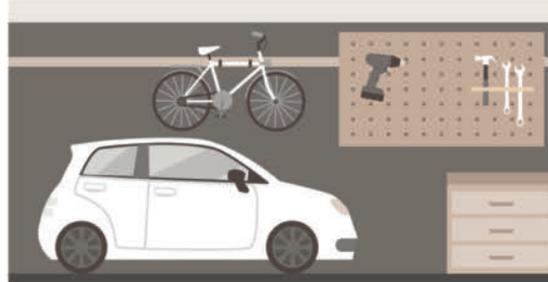
► Texte : **Frédérique Denis**

Pièce par pièce, quels sont les aménagements à prévoir quand on prend de l'âge ? Objectif : éviter les accidents courants et vivre à domicile le plus longtemps possible, en toute sécurité et autonomie.



LES 3 RÈGLES

1. **Priorité aux pièces les plus utilisées**
2. **Dégager l'espace**
3. **Faciliter les accès**





LA CHAMBRE

- Si votre chambre se trouve à l'étage, envisagez de **la déplacer au rez-de-chaussée**, cela vous évitera de monter et descendre les escaliers.
- Sinon, **installez un fauteuil monte-escalier**.
- **Des barrières de lit** peuvent être posées afin d'éviter de rouler ou de tomber, ainsi que des barres d'appui pour faciliter l'entrée et la sortie du couchage.
- Dégagez la chambre de tout objet ou meuble qui entrave la circulation et **retirez les tapis**.
- **Installez des détecteurs de fumée** ou **des alarmes incendie** dans la chambre.



LA SALLE DE BAIN

- Placez des coussinets et des **bandes antidérapantes** dans et autour de la **baignoire** ou de la **douche**.
- Remplacez la baignoire par une baignoire à porte pour senior ou par une **douche à l'italienne**.
- Installez des **barres d'appui** dans la **baignoire** ou la **douche**, ainsi qu'à proximité des toilettes.
- Augmentez la **hauteur du siège des toilettes** pour améliorer votre stabilité.
- **Éliminez les obstacles** comme les marches pour faciliter l'entrée et la sortie de la baignoire ou de la douche.
- **Achetez un siège** ou un banc de douche.
- **Retirez les tapis** et faites poser un carrelage antidérapant.
- **Renforcez l'éclairage** pour améliorer la visibilité.

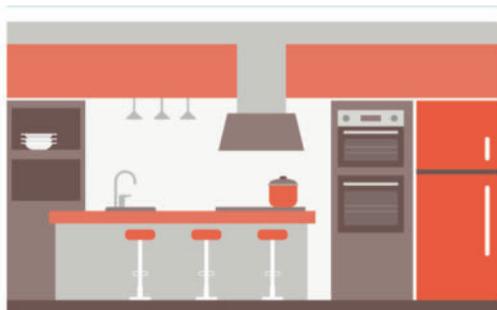
IL EXISTE DES AIDES FINANCIÈRES !

Tous ces aménagements peuvent être coûteux, mais il existe des aides financières. Elles consistent en une prise en charge des travaux d'amélioration et d'adaptation sur des équipements précis. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite, de l'Agence départementale d'information sur le logement (Adil), de la Caisse générale de Sécurité sociale (CGSS), de la Caf, de votre Trésorerie (crédit d'impôt), de votre mairie, des CCAS et des Collectivités territoriales. Enfin, dans les départements d'Outre-mer, des aides de l'État peuvent être accordées. Elles sont attribuées via la ligne budgétaire unique (LBU) aux propriétaires occupants ou aux propriétaires bailleurs via les aides de l'Agence nationale de l'habitat (Anah) et de la défiscalisation. Aussi, les logements situés Outre-mer peuvent bénéficier du dispositif national de l'éco-prêt à taux zéro pour la rénovation énergétique.



BON À SAVOIR

La salle de bain est la pièce où survient plus d'un tiers des blessures chez les personnes âgées !



LA CUISINE

- Investissez dans des appareils dotés d'une **fonction arrêt automatique**.
- Disposez les placards de manière que les articles fréquemment utilisés (assiettes, verres et ustensiles) soient rangés dans **des zones faciles d'accès**.
- Remplacez les objets en verre **par du plastique ou inox**.
- **Installez un éclairage** suffisant au-dessus de la cuisinière et de l'évier, ainsi que sur les surfaces du plan de travail.
- Serpentez ou **retirez les cordons électriques**.
- **Inspectez le câblage**, les prises électriques et les détecteurs de fumée.



LE SOUS-SOL

- Envisagez **l'installation d'un monte-escalier** si vos déplacements deviennent difficiles.
- **Intégrez des étagères de rangement** afin de maintenir un espace organisé. Elles doivent être faciles d'accès.
- Le sous-sol est souvent le lieu où le lave-linge est installé. Si vous craignez de monter et descendre les escaliers avec un panier à linge à la main, **envisagez de relocaliser votre machine** à un étage plus accessible.

ET AUSSI...

LE COULOIR

- Retirez tout obstacle du couloir pour éviter de trébucher.
- Ajoutez des rampes dans les couloirs pour vous déplacer plus rapidement.
- Installez des détecteurs de fumée. Ils sont plus efficaces lorsqu'ils sont placés dans chaque couloir, devant chaque porte de chambre et à tous les étages de la maison.

LES ALERTES MÉDICALES

Pour les personnes ayant besoin d'une assistance constante chez elles (comme les patients atteints de la maladie d'Alzheimer) un système d'alerte installé à domicile est conseillé. Équipés de détecteurs infrarouges ou d'autres capteurs plus sophistiqués, ils peuvent surveiller plusieurs pièces de votre maison. Cela permet aux utilisateurs d'être pris en charge efficacement sans avoir besoin de porter un appareil au quotidien (bracelet ou pendentif).



Le mag santé qui nous ressemble

Comme Noémie,
suivez-nous
sur nos réseaux
Rimèdbyewag



Pour recevoir
le mag santé
en avant-première
scannez-moi





DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO



Le secret des plantes créoles



Octobre rose



**Plus d'endométriose
aux Antilles-Guyane ?**



Est-ce une urgence ?

PARUTION : OCTOBRE 2025

RETROUVEZ-NOUS SUR



SÉCURITÉ ROUTIÈRE

5 bons réflexes à adopter



1 Faites contrôler régulièrement votre vue et votre audition

Avec l'âge, la vue et l'ouïe peuvent diminuer, ce qui impacte la perception des dangers sur la route. Un bilan annuel chez l'ophtalmologue et l'audioprothésiste est fortement recommandé.



2 Choisissez des horaires et des trajets adaptés

Privilégiez les déplacements en journée, par bonne météo, et sur des itinéraires familiers. Évitez la conduite de nuit ou aux heures de forte affluence si vous ne vous sentez pas à l'aise.



3 Soyez attentif à votre état de santé et à vos traitements

Certains médicaments peuvent entraîner de la somnolence ou diminuer les réflexes. Avant de conduire, lisez les notices et demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.



4 Adoptez une conduite souple et vigilante

Prenez le temps de bien observer l'environnement routier : piétons, cyclistes, panneaux... Anticipez plutôt que réagissez, et respectez strictement les limitations de vitesse.



5 Pensez aux alternatives à la voiture individuelle

Covoiturage, transport à la demande, navettes communales ou services associatifs : de nombreuses solutions existent pour rester mobile sans prendre de risques inutiles.

Le conseil départemental et PROM s'engagent pour la sécurité routière.

Le réflexe phyto pour VOTRE CIRCULATION



1 Les feuilles du **GINKGO BILOBA** possèdent des propriétés circulatoires, favorisant une bonne circulation et une bonne mémoire.

2 La **VIGNE ROUGE** contribue à la bonne circulation du sang.

3 Le **MARRONNIER D'INDE** contribue à tonifier la circulation.

4 L'**HAMAMÉLIS**, aussi appelé «noisetier de la sorcière», complète cette formule.



Lors des fortes chaleurs, le retour veineux est souvent difficile et peut provoquer cette sensation de **jambes lourdes**.

Notre Quatuor Circulation combine quatre plantes incontournables qui vous restituera votre **légèreté**.

DISPONIBLE EN PHARMACIES.

SUPERDIET

Demandez conseil à votre pharmacien.



@superdietcaribes

Laboratoires Super Diet SASU, 185 BD DE LA LIBERTE 59800 LILLE, 450 778 022, RCS Lille Métropole B

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR WWW.MANGERBOUGER.FR