

N°3 - MARTINIQUE - Octobre 2025

# RIMÈD

Le mag santé qui nous ressemble

## OCTOBRE ROSE

Leurs **belles  
histoires**

## URGENCES MÉDICALES

Quand  
**faut-il y aller ?**

## DOSSIER

**Je me soigne  
avec les  
plantes  
créoles**

By **EW'AG**

## Sérums dermatologiques

Efficacité ciblée  
Booster anti-âge



IMPERFECTIONS

5,8% AHA PURS

PEAUX FRAGILISÉES

10,5% THERMAL-BIOTIC

DÉSHYDRATATION

1,5% ACIDE HYALURONIQUE PUR

TACHES

20% COMPLEXE VITAMINE C

RECOMMANDÉS PAR LES DERMATOLOGUES

édito

## Une force insoupçonnée

Maman solo d'un petit garçon, elle est tombée malade à 31 ans. Un cancer du sein. Elle venait de rencontrer quelqu'un. Pas terrible pour débiter une relation... Pourtant, il est resté. Son fils aussi, du haut de ses 6 ans, a été exemplaire. « On s'est fait couper les cheveux ensemble, pour dédramatiser », confie Sarah à Adeline, notre journaliste. Gina, elle, a appris son cancer juste avant de passer l'agrégation. « Me consacrer à l'examen a été ma bouée de secours. » Et devinez quoi? Elle est sortie major de sa promo! Ce sont ces parcours-là que nous avons choisi de mettre en lumière dans Riméd. Des histoires de femmes, d'endurance, d'amour, de résilience. Une bouffée d'espoir. Parce que parfois, au cœur de la tempête, surgit une force insoupçonnée. Une vocation. Une autre manière de regarder la vie...

*Des histoires  
de femmes,  
d'endurance,  
d'amour,  
de résilience.*

Malika Rouff  
Rédactrice en chef

Consultez tous nos magazines sur [www.ewag.fr](http://www.ewag.fr)

Pour nous envoyer un mail : [prenomnom@ewag.fr](mailto:prenomnom@ewag.fr)

**Directeur de publication**  
Laurent Nesty

**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

**Couverture**  
Lou Denim

**Modèle**  
Tazz

**Mise en beauté**  
Florence Barbin Jurnet  
New You Agency

**AGENCES**

**Martinique**

Émilie Valérius (0696 81 60 43)  
Siham Bessah (0696 28 75 08)  
Luciano Sainte-Rose (0696 07 62 64)

**Guadeloupe**

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

**Guyane**

Mathieu Delmer (0694 26 55 61)

**Coordinatrice**

Amandine Sauvage

**DIFFUSION & VIDÉO**

**Co-direction de la diffusion et de la vidéo**

Audrey Barty & Anouck Talban

**Chef de projet contenu et social média manager**

Léo Vignocan

**JRI**

Alice Colmerauer  
Sariatha Boulard

**DISTRIBUTION**

MCP/Joseph Paulmin



*Siham Bessah*  
Consultante en communication



*Marie Prat*  
Consultante en communication



*Amandine Sauvage*  
Coordinatrice



**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



© EWAG - La reproduction, même partielle, des articles et illustrations publiés dans ce magazine est interdite. EWAG décline toute responsabilité pour les documents remis.

Ce magazine est imprimé aux Antilles-Guyane, imprimeur certifié PEFC, sur papier issu de forêts gérées durablement. Ouvrage imprimé à 100% avec des encres respectueuses de l'environnement et conforme à la norme imprim'vert.

# HYDRA FORTÉ

1 COMPRIMÉ, 1000 OCCASIONS DE S'HYDRATER



**BOOSTER L'HYDRATATION**

**HAUTEMENT DOSÉ**  
en électrolytes,  
vitamines et minéraux

+ Vitamine C : 160 mg (200% VNR\*)  
+ Vitamine D : 50 µg (1000% VNR\*)

24 COMPRIMÉS

**ARÔMES NATURELS IRRÉSISTIBLES !**



Mangue  
Passion



Citron  
Menthe



Pêche



Cerise

\* Le magnésium contribue à l'équilibre électrolytique et à un métabolisme énergétique normal.  
\* VNR = Valeurs Nutritionnelles de Référence.

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



14

L'interview  
Dr Roseline Delblond

67

JE ME SOIGNE  
AVEC LES  
PLANTES  
CRÉOLES

Les vertus des plantes locales sont bien connues de nos anciens. Un dossier pour mieux les connaître et bien les utiliser.

12

La journée  
à ne pas louper



- 12 La journée à ne pas louper**  
29 octobre : journée mondiale du psoriasis
- 14 T'en penses quoi ?**  
Comment avez-vous appris à vivre avec votre diabète ?
- 20 L'interview**  
Dr Roseline Delblond  
« Je soigne avec les plantes »
- 26 Question de comptoir**  
Quels aliments ou boissons ne font pas bon ménage avec la prise de médicaments ?
- 36 Octobre rose**  
Leurs belles histoires...
- 46 Le chiffre**  
Les pics de pollution
- 48 Le bon conseil**  
Mi-temps thérapeutique : une bonne idée ?
- 50 Ça c'est dit**  
Est-ce vraiment une urgence ?
- 56 Minute geek**  
Ces 2 applis pourraient vous sauver la vie !
- 58 Point de vue**  
Faites contrôler la vue de vos enfants
- 60 L'enquête**  
L'endométriose thoracique, plus fréquente aux Antilles-Guyane ?
- 67 Le dossier**  
Je me soigne avec les plantes créoles



84

Secrets de beauté



36

Octobre rose  
Le récit émouvant de quatre guerrières roses.



100

C'est de saison  
Nos racines constituent un véritable patrimoine culinaire et... nutritif.

## AU SOMMAIRE

- 84 Secrets de beauté**  
Un teint zéro défaut !
- 88 C'est dans l'hair**  
3 bonnes raisons d'adopter le curly cut !
- 94 Au naturel**  
Le retour de la chandelle !
- 98 C'est de saison**  
Y'a quoi de bon dans la papaye ?
- 100 Top 5**  
Nos meilleures racines-pays
- 106 Ça pousse**  
5 choses à savoir sur le café martiniquais
- 110 On se bouge**  
Et si on grimpeait aux arbres ?

60%

Saviez-vous qu'environ 60 % des cancers colorectaux touchent le côlon et 40 % le rectum ?

Écoutez le témoignage émouvant de Julia, atteinte d'un cancer du rectum à l'âge de 32 ans.



15 octobre

C'est la Journée mondiale dédiée au deuil périnatal.

Il survient après le décès d'un bébé pendant la grossesse ou peu après la naissance et nécessite un accompagnement et un suivi attentifs.



Et les papas ? Comment vivent-ils la perte d'un bébé ? Retrouvez ici le témoignage d'Antoine, membre de l'association Zétwal An Syël.



### TikTok, un réseau néfaste pour nos enfants

C'est la commission d'enquête parlementaire sur « les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs » qui le dit ! Un rapport accablant présenté le 11 septembre et qui dénonce « le pire des réseaux sociaux à l'assaut de notre jeunesse » et « des contenus majoritairement néfastes ». Suicide, automutilation, désinformation médicale, violences... Le rapport propose 43 mesures d'urgence, parmi lesquelles l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans, un couvre-feu numérique de 22 h à 8 h ou encore la généralisation du dispositif « portable en pause » dans les établissements scolaires.

### Dans l'assiette des Guyanais

L'étude Guyaconso publiée en 2025 décrit les habitudes de consommation des Guyanais. Elle révèle notamment que la consommation moyenne de fruits et légumes est de 180 g/jour, ce qui est bien inférieur au repère PNNS (400 g/jour). Il en est de même pour la consommation de fruits à coque (3 g/jour au lieu de 30) et de céréales complètes (11 g/jour au lieu de 30). Inversement pour les boissons sucrées, dont la moyenne est de 202 ml/jour, alors que le repère est d'en limiter la consommation. En revanche, la limite d'un verre d'alcool par jour est respectée.

Source : Guyaconso, étude menée sur le territoire de novembre 2022 à juillet 2023, conduite par l'Institut de recherche pour le développement en collaboration avec le centre d'investigation clinique du Centre hospitalier de Cayenne.



## La santé a son partenaire financier



SAFIE



Ici pour être contacté

## UN PROJET DANS LA SANTÉ À FINANCER ?

La santé, une grande diversité d'activités professionnelles



Votre projet, une réponse à la :

Prévalence de certaines maladies et de pathologies chroniques.

Réduction des inégalités sociales et territoriales de santé.

Perte d'autonomie et vieillissement de la population.

Difficulté d'accès au système de santé en raison de la lisibilité ou de la mobilité.

### SAFIE S'ENGAGE À VOS CÔTÉS

Pour aider nos territoires à relever leurs grands enjeux de santé. Garantir à chaque personne un accès à une prise en charge de qualité, quels que soient son lieu de résidence, la gravité de sa maladie ou la complexité de son traitement.

Financer les métiers de la santé, notre grande priorité

## BRONCHIOLITE : la campagne a débuté !

La bronchiolite, c'est l'une des principales causes d'hospitalisation des enfants de moins d'un an. La campagne de prévention qui a débuté le 1<sup>er</sup> septembre en Guadeloupe et en Martinique (le 1<sup>er</sup> août en Guyane) vise à proposer deux stratégies : la vaccination de la maman au 8<sup>e</sup> mois de grossesse ou l'immunisation du nourrisson par un traitement préventif.



### Martinique

## Un nouveau pôle d'excellence médicale pour la Caraïbe !

Il s'appelle Carbio Parc. Inauguré le 28 août au Lamentin, c'est le tout premier cluster caribéen de biotechnologies et de santé. Installé sur le site de l'ancien hôpital, ce pôle d'excellence médicale ambitionne de répondre aux différentes problématiques sanitaires et d'améliorer l'accès aux soins dans la région Caraïbe. Il sera doté d'un cluster et d'un incubateur de projets dédié à la recherche, au développement et à l'intégration industrielle.



## La santé masculine, un sujet tabou aux Antilles-Guyane ?

Les hommes tardent souvent à consulter ! C'est de ce constat qu'est né Movember, un mouvement international qui invite les hommes à se laisser pousser la moustache pendant tout le mois de novembre. Un acte symbolique pour sensibiliser l'opinion publique et lever des fonds pour la recherche sur les maladies masculines et les problèmes de santé mentale souvent tabous chez les hommes.

## Post-partum : comment allez-vous ?

À deux mois du post-partum, 17 % des Guadeloupéennes et 11 % des Martiniquaises déclarent que la période après l'accouchement a été difficile, voire très difficile. Les principales difficultés rapportées sont la sensation de fatigue, l'allaitement jugé parfois compliqué et un sentiment de solitude.

Source : Santé périnatale en Guadeloupe et à Saint-Martin, Orsag, ARS, Santé publique France, 2023. Santé périnatale en Martinique, ARS, Santé publique France, 2023.



Le témoignage de **Petit Bout de Soleil**, influenceuse et jeune maman, c'est par là.



Découvrez ici une initiative locale qui brise les tabous.



## L'ASSURANCE QUI GRANDIT AVEC VOUS !

#SANTÉ

#RETRAITE

#PRÉVOYANCE



ADEP, au service des entreprises et des indépendants depuis 35 ans, est reconnu 1<sup>er</sup> assureur santé\* aux Antilles/Guyane avec une qualité de service approuvée à plus de 92%\*

Pour votre protection et celle de vos salariés, faites comme plus de 6 000 entreprises et indépendants avant vous, choisissez ADEP.

### N'attendez plus !

Nos conseillers ADEP du service Entreprises & TNS sont à votre écoute pour réaliser une étude sur mesure de vos besoins en santé, prévoyance et retraite.

SERVICE ENTREPRISES :

0596 61 22 44

Retrouvez l'ensemble des agences sur [www.adep.com](http://www.adep.com)



# 29 OCTOBRE JOURNÉE MONDIALE DU PSORIASIS

► Texte : Anne de Tarragon

Depuis 2004, le 29 octobre est une journée de sensibilisation autour du psoriasis et du rhumatisme psoriasique, maladies mal connues, soumises à de nombreux préjugés.



## C'EST QUOI ?

- **Le psoriasis** : c'est une maladie inflammatoire de la peau, non transmissible, qui se manifeste par des plaques rouges recouvertes de squames. C'est une maladie chronique invalidante et qu'on ne peut pour l'heure guérir, même si on sait la contrôler et obtenir de longues périodes de rémission.

- **Le rhumatisme psoriasique** : c'est quand le système immunitaire responsable du psoriasis cutané s'emballa et touche les articulations et les tendons. Il concerne jusqu'à 30 % des personnes souffrant de psoriasis cutané. « De nouveaux traitements comme

les immunothérapies apportent des solutions thérapeutiques innovantes très efficaces », précise le Dr Anne-Marie Garsaud, médecin dermatologue en Martinique. « Le maître-mot reste l'anticipation. »

## QUI EST CONCERNÉ ?

On évalue à 125 millions le nombre de personnes atteintes au niveau mondial. L'association France Psoriasis estime que « 2 à 3 % de la population nationale en souffre, hommes et femmes à égalité ». En Guadeloupe et en Martinique, les données sont rares. En Guyane, la prévalence est plus faible qu'en France hexagonale, mais certaines communautés seraient plus touchées que les autres. Elle est particulièrement élevée en territoire amérindien Wayana. Elle est en revanche plus faible en territoire Bushinengué.\*

## POURQUOI CETTE JOURNÉE ?

Pour amener le grand public à changer de regard sur la maladie et lutter contre l'exclusion et la stigmatisation des personnes touchées. Parce qu'il génère des inflammations, irritations, démangeaisons et desquamations, le psoriasis peut sembler contagieux ou résulter d'une hygiène insuffisante. Ce qui est faux ! Le psoriasis est une maladie auto-immune relevant d'une prédisposition génétique, qui se développe chez des personnes dont le système immunitaire est fragilisé. Les poussées peuvent être déclenchées par le stress ou une infection par exemple. Le surpoids, la sédentarité, le tabagisme et l'alcool sont des facteurs de risques.

\* Source : Le psoriasis dans les communes de l'intérieur en Guyane française : spécificités, prise en charge et accès aux soins, P. Elnet, R. Blazot, P. Couprie, M. Gra, août 2025.

## LE CHIFFRE

# 20

C'est entre 20 et 40 ans que la maladie apparaît le plus souvent. Environ un tiers des cas se déclarent avant 20 ans, y compris chez des enfants très jeunes.

# On vous donne la parole COMMENT AVEZ-VOUS APPRIIS À VIVRE AVEC VOTRE DIABÈTE ?



► Texte : Céline Guillaume et Gaëlle Laurac  
Photos : Gaëlle Laurac

Ils sont jeunes et vivent avec le diabète depuis des années. Caroline, Aurane, Naomie, Déborah, Sofia et Lucas ont d'abord dû accepter la maladie, pour mieux la gérer au quotidien.



## AUJOURD'HUI, J'ASSUME !

Je vis avec un diabète de type 1 depuis l'âge de 9 ans ! J'ai appris à m'y adapter puisque j'ai grandi avec. Pendant longtemps, je n'en parlais pas, par peur d'être catégorisée, mais aujourd'hui, j'assume. J'encourage ceux qui ont encore du mal à se confier, à rejoindre des associations. Le diabète n'est pas une fin en soi, bien au contraire, on peut faire plein de choses et vivre pleinement ! »

*Aurane,  
19 ans*



## J'AI DÛ ADAPTER MON ALIMENTATION

Au cours de ma grossesse, les médecins ont diagnostiqué un diabète. Depuis, mon quotidien est rythmé par une alimentation régulée et suivie, le calcul de sucres ingérés, avec des alternatives comme le sirop d'agave. La discipline mentale est essentielle pour résister aux tentations. Il faut bien écouter son corps et privilégier une alimentation locale. »

*Caroline,  
32 ans*



## LE REGARD DES AUTRES ÉTAIT DIFFICILE

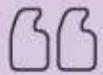
J'avais 19 ans, quand les médecins m'ont diagnostiqué un diabète de type 2 dit « gras ». Au début, je l'ai très mal vécu : je n'ai rien changé à mon alimentation et je sortais beaucoup. Et j'ai perdu du poids soudainement. Le regard des autres et les tabous rendent la maladie encore plus difficile. Avec le temps, j'ai adapté mon alimentation, trouvé des alternatives et développé une force mentale. Il ne faut pas se frustrer, mais accepter la maladie. Je conseille d'adopter une alimentation équilibrée sans excès, tout en s'informant, pour mieux gérer le diabète au quotidien. »

*Naomie,  
31 ans*



## LE DIABÈTE N'EST PAS UNE FIN EN SOI, BIEN AU CONTRAIRE, ON PEUT FAIRE PLEIN DE CHOSES ET VIVRE PLEINEMENT ! »

T'en penses quoi ?



### JE DEVAIS PORTER MA POMPE À L'ÉCOLE

À 8 ans, après une perte de 12 kg en deux semaines, j'ai été diagnostiquée diabétique de type 1. Mon état s'est aggravé jusqu'à une prise en charge en urgence et une hospitalisation d'un mois et demi. À l'école, j'ai subi du harcèlement à cause de ma pompe. Je me suis renfermée sur moi-même. Je m'interdisais beaucoup de choses, mais avec le temps, j'ai appris à m'adapter. Grâce à ma famille, mon médecin et des groupes de parole, j'ai fini par assumer mon diabète. Mon conseil : ne pas paniquer, s'informer et s'entourer des bonnes personnes. »

*Sofia,  
21 ans*



### J'AI MIS DU TEMPS À L'ACCEPTER

Je suis sous insuline depuis l'âge de 9 ans, diagnostiquée diabétique de type 1. Je connaissais déjà le diabète, à travers la maladie de ma grand-mère, mais sans en mesurer vraiment l'impact. Mon quotidien est rythmé par des injections d'insuline trois fois par jour et une alimentation équilibrée. L'acceptation a été longue et, pendant des années, je cachais ma maladie par peur du regard des autres. J'ai mis du temps à l'accepter, mais aujourd'hui, j'ai confiance en moi et j'assume pleinement mon diabète. »

*Déborah,  
22 ans*



### LE DIABÈTE M'A APPRIS LA RIGUEUR

À 2 ans, j'ai perdu du poids soudainement. Mes parents, choqués, m'ont emmené à l'hôpital. Les médecins ont diagnostiqué un diabète de type 1. Plus tard, en tant que sportif, avec le foot, je faisais souvent des hypoglycémies et je ne pouvais pas toujours manger comme je voulais. Mais j'ai appris à adapter mes doses d'insuline en fonction de mes besoins, et je peux manger sans restriction. Le diabète m'a appris la rigueur et l'organisation. Il m'a aussi permis de rencontrer du monde, à travers des voyages organisés par et pour des diabétiques. »

*Lucas,  
18 ans*



# 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

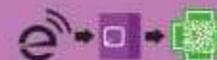


Boîte noire

**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](http://dastrif.fr)



## Prendre à cœur... le cœur des femmes !

► Texte : Anne de Tarragon  
Photos : Jean-Albert Coopman

Le 7 novembre, l'association Groupe Hypertension Artérielle Martinique (HTA), la CGSS et le Centre hospitalier universitaire de Martinique (CHUM) organisent à l'hôpital de Trinité la Journée du Cœur des femmes, en partenariat avec la fondation « Agir pour le cœur des femmes ». Un rendez-vous essentiel pour prévenir, informer, dépister les maladies cardiovasculaires (MCV) des Martiniquaises. Entretien avec le Dr Nathalie Ozier-Lafontaine, cardiologue au CHUM et présidente de HTA Martinique.

### Quels sont les enjeux d'une bonne information en matière de maladies cardiovasculaires ?

En France, les maladies cardiovasculaires tuent 200 femmes chaque jour et 80 % de ces décès auraient pu être évités. Bien connaître les facteurs de risque aide à prévenir les accidents. Certains concernent aussi bien les hommes que les femmes : diabète, hypertension artérielle (HTA), obésité, sédentarité, âge, antécédents familiaux, tabac. À tabagisme égal, l'impact négatif sur la santé est supérieur chez les femmes. Il existe des facteurs propres aux femmes. Même une trentenaire devient à risque lorsqu'elle fume et prend la pilule. Un diabète ou une hypertension artérielle gestationnelle, une pré-éclampsie, accroissent les risques d'accident vasculaire cérébral (AVC), d'infarctus dans l'avenir. Prise de poids, sédentarité et diminution de la couverture hormonale protectrice à la périménopause accroissent aussi les risques de maladies cardiovasculaires.

### LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SONT LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ CHEZ LES FEMMES.

- Il y a deux fois plus de diabète en Martinique que dans l'Hexagone.
- Près de 25 % des femmes enceintes sont en situation d'obésité (14,4 % dans l'Hexagone).
- 50 % des hypertendus s'ignorent.

### Les symptômes d'un accident cardiovasculaire diffèrent-ils chez les femmes et les hommes ?

Certains sont les mêmes, comme lors d'un AVC ou d'un infarctus : douleur thoracique par exemple. D'autres symptômes qui ne sont pas typiques de la crise cardiaque sont souvent exprimés par les femmes : fatigue, vertiges, nausées, vomissements. Il importe de ne pas banaliser un symptôme, savoir s'écouter, aller consulter pour faire la différence entre un problème digestif et un problème cardiaque.

### La prévention repose-t-elle sur l'information ?

Sur l'information, bien sûr, mais aussi sur le dépistage. Il est indispensable de dépister les maladies qui sont des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et qui peuvent être longtemps asymptomatiques et indolores. Un adulte sur deux (hommes et femmes confondus) ignore son hypertension artérielle. Un diabète en évolution est parfois silencieux. Ces facteurs de risque dits modifiables doivent être diagnostiqués et traités à temps. C'est tout le sens de la Journée du Cœur des femmes qui propose information, dépistage et prise en charge. La prévention passe aussi par l'adoption au quotidien d'un mode de vie sain : arrêter le tabac, pratiquer une activité physique, surveiller son poids et son alimentation. L'obésité est un facteur de risque pour l'hypertension artérielle et le diabète, elle touche plus souvent les femmes.



#### FOCUS SUR... LA MÉNOPAUSE

Une période où les femmes sont plus susceptibles de développer une maladie cardiovasculaire. Pour en savoir plus, visionnez cette vidéo en scannant ce QR code.



Dr Nathalie Ozier-Lafontaine, cardiologue au CHUM et présidente de HTA Martinique.

### À NE PAS RATER !

Le 7 novembre se tient, à l'hôpital de Trinité, la deuxième édition de la Journée du Cœur des femmes, en partenariat avec les services de santé et de prévention (Village santé gratuit), le CHUM de Martinique, l'Agence régionale de santé Martinique, la CGSS et la fondation « Agir pour le cœur des femmes ». Mise à jour des droits, choix du médecin traitant, repérage des situations de précarité, tests de cholestérolémie, glycémie, prise de tension, bandelette urinaire, électrocardiogramme, entretien gynécologique seront proposés gratuitement lors de cette journée. L'équipe médicale, composée de médecins cardiologues et généralistes, fera une synthèse des résultats des examens pratiqués par des infirmiers et proposera une prise en charge spécifique si besoin. Inscription obligatoire sur la plateforme cliKodoc.

Information par mail : [htamartinique@gmail.com](mailto:htamartinique@gmail.com)



# Dr Roseline Delblond

## « Je soigne avec les plantes »

► Texte : Ludovic Clérima  
Photos : Jean-Albert Coopmann

**Durant toute sa carrière, Roseline Delblond, docteure en pharmacie à Bellefontaine et présidente de l'Avaplammar\*, a mis les plantes médicinales au centre de sa pratique. Jeune retraitée, elle poursuit sa mission : celle de soigner les maux des autres avec les plantes.**

\*Association pour la valorisation des plantes médicinales de la Martinique.

**Comment êtes-vous devenue pharmacienne ?**

À l'origine, je voulais être médecin, mais j'ai finalement bifurqué vers la pharmacie. J'avais envie de soigner les gens autrement. À l'officine, je conseillais volontiers des plantes médicinales plutôt que des médicaments classiques. À la faculté, on m'a appris tout un tas de choses sur des plantes qui ne sont pas de chez nous, comme le tilleul. Là, je me suis dit qu'il était important de revenir aux fondamentaux en s'intéressant à ce qui pousse sur nos îles.

**D'où vient cet intérêt pour les plantes ?**

Dès l'enfance, j'ai vu mes parents se soigner grâce aux plantes que l'on avait dans le jardin. Je me souviens m'être foulé la cheville et avoir vu mon père mélanger des feuilles de *zorèy-mouton* avec de la chandelle de bougie. Il en avait fait un cataplasme et me l'avait appliqué sur la cheville. Dès le lendemain, je marchais normalement ! Quant à ma mère, elle nous soignait beaucoup avec des tisanes de plantes médicinales.



**DÈS L'ENFANCE, J'AI VU MES PARENTS SE SOIGNER GRÂCE AUX PLANTES QUE L'ON AVAIT DANS LE JARDIN.**



**Vous souvenez-vous de guérisons surprenantes grâce aux plantes ?**

Il y a peu de temps, j'ai fait la connaissance d'un arbitre de foot. Il avait, lors de son jogging quotidien, respiré de fortes doses de pesticides. Depuis, il se plaignait d'un mal de gorge et d'une gêne respiratoire. Il avait tout essayé pour s'en débarrasser, pris des tonnes d'antibiotiques. Quand il est venu me voir au bout d'un mois, je lui ai sorti une bouteille de *chiny-tréf* trempée dans du rhum. Le lendemain matin, il m'a appelée pour me dire qu'il se sentait mieux. Je me souviens aussi d'une autre personne qui traînait une toux depuis des années. Il a suffi qu'elle prenne régulièrement des tisanes de plantes dont du *gwo kocliko rouj* pour faire passer sa toux avec du miel et du citron.

**Vous êtes la présidente de l'Association pour la valorisation des plantes médicinales de la Martinique (Avaplamar). Quel est le rôle de ce collectif ?**

Notre but est d'accompagner les gens en forêt pour les aider à identifier les plantes médicinales dans leur milieu naturel. Nous allons aussi dans les écoles pour sensibiliser les jeunes. Mais ces activités ont cessé à cause du Covid. Nous avons aussi fait de nombreux colloques dans tous les Drom. En Guadeloupe, en Guyane, mais aussi en Nouvelle-Calédonie ou à La Réunion et à Tahiti. Chaque pays possède sa propre

“

**IL N'EST PAS NÉCESSAIRE D'HABITER À LA CAMPAGNE POUR AVOIR SON PETIT JARDIN MÉDICINAL. ”**

flore et donc ses propres remèdes ! J'observe depuis quelques années un vrai regain d'intérêt pour les médecines traditionnelles.

**Faut-il nécessairement avoir un terrain pour créer son propre jardin médicinal ?**

Il n'est pas nécessaire d'habiter à la campagne pour avoir son petit jardin médicinal. Je vis en ville, à Fort-de-France, et j'ai mes jardinières où je cultive de l'atoumo, de la citronnelle, du thé *péyi* et d'autres plantes.

**Quelles plantes conseilleriez-vous d'avoir toujours chez soi ?**

Si je devais n'en citer que cinq, je choisirais le moringa, le basilic, le gros thym, la brisée et l'*Aloe vera*. Le moringa aide à réguler le diabète, une maladie très présente sur nos territoires. Et si vous n'avez rien à manger, vous pouvez consommer ses feuilles ! Le gros thym est très bon pour la circulation. La pulpe de l'*Aloe vera* soigne les brûlures. Elle



permet une guérison sans trace. Le basilic en décoction est très bon pour la digestion. Quant à la brisée, elle est excellente pour lutter contre les gripes tropicales comme la dengue, à condition de la consommer en tisane. Pour nos compatriotes qui vivent en Hexagone, je recommande le basilic et la cannelle avec un peu de clou de girofle pour se concocter des grogs et faire face à l'hiver.

### Comment se consomment les plantes médicinales ?

Il y a deux manières de consommer les plantes médicinales. En infusion ou en décoction. La décoction est réservée aux parties épaisses des plantes, comme les racines ou les tiges. On les plonge dans une eau à température ambiante et on porte à ébullition. Les infusions concernent les feuilles et les fleurs des plantes. Là, il faut d'abord faire bouillir l'eau et ensuite laisser tremper le tout une dizaine de minutes.

### Est-il possible d'apprendre à faire ces préparations ?

Oui. Le meilleur moyen d'apprendre, c'est d'aller sur les places de marché et de discuter avec les vendeurs. Au sein de mon association, nous faisons beaucoup de formation ainsi que des sorties. Pour ma part, j'ai déjà commencé à transmettre à ma fille et à mes petites filles pour que ce savoir ne se perde pas avec moi.

### Les diabétiques et les hypertendus peuvent-ils utiliser les plantes pour se soigner ?

Le diabète et l'hypertension sont deux fléaux de nos départements. Il faut revoir en priorité son alimentation. Mais des décoctions de cannelle et des infusions de moringa et de *pawoka* peuvent aider à réguler son diabète, à condition d'en parler à son médecin. Pour la seconde, la *zèb tansyon* est excellente en décoction ou des tisanes de *zèb koumès*. Vous pouvez également faire bouillir des christophines et en consommer l'eau.

## PARCOURS EXPRESS

### Septembre 1985

Diplôme d'État de docteur en pharmacie.

### Décembre 1991

Ouverture de son officine à Bellefontaine.

### 2009

Présidente de l'Avaplamar.

### Novembre 2018

10<sup>e</sup> Colloque international sur les plantes aromatiques, médicinales et cosmétopées à Tahiti - Intervention sur l'usage des plantes traditionnelles aux Antilles pour se protéger et se soigner des maladies cardiovasculaires.

### Avril 2025

Départ à la retraite.

## Zétwal An Syèl accompagne le deuil périnatal

► Texte: **Frédérique Denis**

**Marie\***, adhérente de l'association Zétwal An Syèl, a vécu un deuil périnatal. Elle nous livre son témoignage.

### Dans quel contexte vous avez vécu ce deuil périnatal ?

J'étais enceinte de mon quatrième enfant lorsque, à sept mois de grossesse, j'ai été confrontée au deuil périnatal lors d'une échographie de contrôle. J'ai aussi vécu un arrêt précoce de grossesse (fausse couche) lors de ma deuxième grossesse.

### Quel a été votre sentiment ?

L'annonce fut un choc. La naissance de notre bébé s'est déroulée dans le silence. Et au retour à la maison, les bras vides, c'était le vide abyssal. Organiser les obsèques de son enfant en trois jours, c'est contre-nature, j'avais des montées de lait. Pendant plusieurs semaines, je me réveillais la nuit pour chercher mon bébé. Je ressentais un sentiment d'injustice et de culpabilité. Au niveau émotionnel, ce sont les montagnes russes. C'est une plaie invisible aux yeux des autres, pourtant bien réelle au fond de notre cœur.

### Votre entourage vous a-t-il soutenu ?

Il y a beaucoup de maladroites, mais aussi des personnes se confient. Avec mon mari, nous avons été étonnés de savoir qu'elles avaient aussi vécu un deuil périnatal. Notre médecin traitant, le gynécologue et le personnel de la salle de naissance nous ont soutenus. Nous avons pu avoir des photos de notre fille ainsi que ses empreintes. C'est très précieux, car ce sont les seuls souvenirs que nous pouvons partager avec ses frères et sœurs.

\* Le prénom a été modifié.



### Comment l'association Zétwal An Syèl vous a-t-elle aidée ?

Elle m'a permis de partager mon expérience avec d'autres mamans autour de groupes de parole. Les ateliers de musicothérapie, d'art-thérapie et de cohésion m'ont permis de me recentrer sur mes émotions, de passer à l'action, d'avoir des projets. De plus, l'association a mis en place des séances gratuites avec une psychologue spécialisée en périnatalité. Ce fut très utile pour accompagner mon fils aîné dans son processus de deuil.

## ZÉT WAL AN SYÈL : ACCOMPAGNER, FORMER, SENSIBILISER

Suite à la perte de son premier enfant, Mathilde Edmond Mariette Minoton, présidente de l'association Zétwal An Syèl, a souhaité créer un espace pour aider les familles à faire face à la douleur. Elle considère que le deuil périnatal concerne la perte d'un bébé, de la grossesse jusqu'au premier anniversaire de vie. L'association met également en place des formations spécifiques pour les soignants. La deuxième édition du colloque médical sur la prise en charge du deuil périnatal, ouvert à tous les soignants, aura lieu les 28 et 29 novembre, à l'Institut martiniquais du sport (IMS).



### ZÉT WAL AN SYÈL

18, rue Kann Ribanne  
97200 Fort-de-France  
+596 696 26 24 88

www.zetwalansyel.com



## QUESTION ? DE COMPTOIR

### “ Quels aliments ou boissons ne font pas bon ménage avec la prise de médicaments ? ”

► Texte et photo : Frédérique Denis

**Certaines associations sont à éviter !**  
Les réponses du Dr Maxime Vidal, pharmacien en Guadeloupe (Saint-François).



#### Le café

Certains antibiotiques de la famille des fluoroquinolones, comme la ciprofloxacine, diminuent l'élimination de la caféine. Une surconcentration de caféine se produit alors dans l'organisme avec une augmentation de ses effets indésirables : palpitations, tremblements, nervosité, sueurs, hallucinations ou nausées. Évitez donc l'abus de café et sodas caféinés si vous prenez ces antibiotiques.

#### Le pamplemousse

Consommé sous toutes ses formes, cet agrume est un inhibiteur enzymatique. Il ralentit l'élimination de certains médicaments, ce qui augmente leur concentration dans l'organisme et, de ce fait, les effets secondaires. L'association de ce fruit avec des statines (contre le cholestérol) peut multiplier par 20 leur concentration dans l'organisme et avoir des conséquences graves, comme des troubles musculaires importants. Pour la même raison, il faut l'éviter avec la prise d'immunosuppresseurs, médicaments utilisés dans le traitement de certaines maladies auto-immunes, pour prévenir le rejet après une greffe et dans certains cancers, car il peut provoquer des atteintes rénales graves.

#### L'alcool

C'est un dépresseur du système nerveux central. Il a des interactions néfastes avec les antidépresseurs et les anxiolytiques : baisse de la vigilance, augmentation forte de la somnolence... De plus, l'alcool provoque une déshydratation qui entraîne une aug-



mentation des concentrations de médicaments dans le sang, donc un surdosage potentiellement toxique. C'est le cas avec la digoxine (traitement de diverses affections du cœur) ou le lithium (prescrit pour certains troubles psychiatriques). L'alcool a aussi un effet antabuse, une association de symptômes (bouffées de chaleur, rougeurs du visage, nausées, vomissements, palpitations, vertiges) qui intervient lorsque l'on associe l'alcool à des médicaments comme le métronidazole ou le secnidazole, deux antibiotiques antiparasitaires, et certains antidiabétiques comme le glibenclamide.

#### Les produits laitiers

Riches en calcium, ils provoquent une chélation. Cette réaction chimique réduit la biodisponibilité de certains médicaments (leur absorption par l'organisme) et diminue leur efficacité. C'est le cas avec certains antibiotiques (tétracycline, ciprofloxacine), notamment prescrits pour soigner la cystite, ou des infections dentaires. Les produits laitiers sont également déconseillés avec les bisphosphonates, prescrits parfois après la ménopause pour traiter l'ostéoporose, ou si vous suivez un traitement contre l'anémie à base de fer, ou avec des hormones thyroïdiennes comme le Levothyrox.

#### Les aliments riches en vitamine K

Le chou, les brocolis ou les épinards sont riches en vitamine K. Elle interagit avec des médicaments type AVK (antivitamines K), Préviscan, Coumadine ou warfarine, utilisés pour fluidifier le sang, prescrits pour éviter les caillots sanguins chez des personnes qui ont fait une phlébite ou un AVC.



#### ET LA BANANE ?

C'est un fruit très riche en potassium. Associée à certains médicaments, la banane peut engendrer une augmentation de potassium dans le sang. C'est le cas des médicaments pour l'hypertension ou, à l'inverse, des médicaments qui induisent une carence de potassium dans le sang comme les diurétiques. Manger beaucoup de bananes est donc déconseillé dans ces cas.

# NOUVEAU CHU DE LA GUADELOUPE :

## UN CONCENTRÉ D'INNOVATIONS POUR LE PATIENT



LES TRAVAUX S'ACHÈVENT À BELLE-PLAINE, ET BIENTÔT LES PATIENTS SERONT ACCUEILLIS DANS UN CHU FLAMBANT NEUF, DONT L'ORGANISATION A ÉTÉ TOTALEMENT REPENSÉE. EXPLICATIONS AVEC LE DIRECTEUR GÉNÉRAL DU CHUG, ÉRIC GUYADER.

**D**es engins s'affairent au niveau du parking, laissant augurer que le CHUG pourra bientôt accueillir ses premiers patients à Belle-Plaine. « Avant d'ouvrir ses portes, l'hôpital doit encore faire l'objet d'une visite de sécurité prévue fin novembre, afin de vérifier que tout est conforme et sécurisé pour l'accueil des patients », note Éric Guyader, directeur général du CHUG. Si le feu vert est donné, le premier patient pourrait être accueilli en consultation d'ici la fin de l'année. « Au-delà des chambres repensées pour le confort des patients, avec sanitaires intégrés, le CHUG innove aussi dans l'organisation des services : accessibilité facilitée et gestion optimisée des flux de patients », souligne le directeur général. L'enjeu est certes architectural, mais aussi en termes d'innovations technologiques et d'organisation. L'objectif est de libérer les soignants des tâches logistiques afin qu'ils se consacrent pleinement aux patients. L'accès du nouveau CHUG a été conçu de plain-pied afin de faciliter l'entrée de tous. La « rue Caraïbes », qui traverse l'hôpital, dessert les différents bâtiments, équipés de nombreux ascenseurs et, en hauteur, des passerelles

Éric Guyader, Directeur Général du CHUG.

permettent d'accéder directement au plateau technique. Les flux de patients, selon qu'il s'agit d'urgences, de consultations ou d'hospitalisations programmées, sont bien séparés et identifiés. L'ambulateur sera aussi développé avec quatre hôpitaux de jour en médecine, chirurgie, oncologie-hématologie et pédiatrie. « C'est un mode de prise en charge plébiscité par les médecins et les patients », constate le directeur.

### Des équipements de dernière génération

Les nouveaux bâtiments accueillent aussi des équipements de pointe, parmi lesquels des IRM de dernière génération, des gamma caméras et des accélérateurs de particules, offrant des capacités diagnostiques et thérapeutiques inédites en Guadeloupe. « Au-delà de la technologie, ce sont les compétences professionnelles et humaines de nos équipes qui feront vivre ce CHUG et permettront de tirer le meilleur de ces équipements », précise Éric Guyader. Enfin, la couverture 5G intégrale du site garantira un accès rapide et sécurisé aux données médicales, favorisera la télé-médecine et améliorera la connectivité des patients, professionnels et usagers.



## 3 QUESTIONS

À BRUNO JARRIGE, MÉDECIN REPRÉSENTANT LA COMMISSION MÉDICALE AU SEIN DE L'ÉQUIPE D'OUVERTURE DU NOUVEAU CHUG.



## "NOUS AURONS UN HÔPITAL AGILE"

Dr Bruno Jarrige, médecin.

Scannez pour suivre toute l'actualité du CHU de Guadeloupe en vidéo !



Comment va s'organiser la « mise en route » du nouveau CHUG ?

Toute la procédure a été planifiée et partagée avec les équipes. Chacun sait ce qu'il aura à faire lorsque le « go » sera donné. Le pôle parents-enfants sera le premier à intégrer le nouveau CHUG, puis les pôles adultes suivront. L'objectif est que la période où nous aurons à gérer les deux sites en même temps soit la plus courte possible.

Qu'en sera-t-il du nombre de lits ?

Nous aurons 90 lits supplémentaires. Nous passerons de 468 à 558 lits, retrouvant le capacitaire d'avant l'incendie. Nous avons en réserve 37 lits équipés, pour lesquels il n'y a pas d'équipe soignante en face, mais qui sont activables en cas de crise (épidémie ou catastrophe na-

turelle). Pendant la crise covid, nous avons dû transformer des espaces de restauration en zone d'accueil pour les patients. Avec le nouveau CHUG, ce type de situation ne se reproduira plus. Nous aurons un hôpital « agile ».

Est-ce que la prise de rendez-vous sera plus facile ?

Les secrétariats ont été complètement repensés. Aujourd'hui, les mêmes secrétaires font tout : accueillir les patients, répondre au téléphone... et le taux de décroché n'est pas bon. Demain, nous aurons toujours des secrétaires en face à face pour gérer les patients présents et des centres d'appels pour répondre au téléphone et planifier le parcours du patient : rendez-vous, renseignements. La prise de rendez-vous en ligne sera aussi développée, tout comme la pré-admission.



## INSTANT shopping



### Le yaourt qui fait plaisir

Calin de Yoplait séduit par sa texture onctueuse et son goût délicatement fruité. Un dessert gourmand à savourer à tout moment de la journée. Riche en calcium, il contribue à l'équilibre alimentaire.

**Au rayon frais**



### Style affirmé

Les lunettes Tronche de Cake Paname misent sur l'originalité. Des montures audacieuses qui associent confort et design. Chaque paire reflète une créativité unique. Un choix idéal pour celles et ceux qui veulent se démarquer avec élégance.

**Chez Optic 2000**

Ducos, 05 96 55 98 30

La Trinité, 05 96 58 37 84

Sainte-Marie, 05 96 69 23 83



### Gorge apaisée

Lysorynx de Bausch & Lomb est un spray conçu pour apaiser les maux de gorge. Sa formule combine des actifs adoucissants et protecteurs. Idéal en cas de picotements, irritations ou voix fatiguée.

**En pharmacie**



### Le réflexe réparation express

Cette crème cicatrisante de chez SVR apaise immédiatement et favorise la réparation cutanée. Sa texture légère pénètre rapidement, sans laisser de film gras ou collant. Parfaite pour les petits bobos du quotidien, elle est aussi recommandée après un traitement au laser et un peeling.

**En pharmacie**

### Nettoyer sans dessécher

Le nouveau nettoyant Vinohydra de Caudalie démaquille et nettoie la peau en un seul geste, tout en préservant la barrière cutanée. Sa formule douce, sans sulfate et sans savon, préserve l'hydratation des peaux sèches et sensibles.

**En pharmacie**



### Le cadeau cheveux sublimes

À la recherche d'un cadeau ? Découvrez le coffret prestige capillaire de Lazartigue. Le Sérum d'Exception protège la fibre de la chaleur (jusqu'à 230 °C). Il hydrate et répare le cheveu grâce à sa formule composée à 97 % d'ingrédients naturels et sans silicone. Terminez votre brushing avec l'Huile des Rêves pour un fini sublimé.

**En pharmacie**

### Finis les moustiques et les yenyens !

Le lait de chez Moskito Guard est une protection pour visage et corps contre les insectes piqueurs et mordeurs. Efficace contre les moustiques, les puces, les yenyens (culicoïde spp), les tiques, 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. En plus, il existe une version pour vêtements et textiles !

**En pharmacie**



### Le plaisir des nouveaux parfums

Il y a du nouveau sur les Iconiques Gels Bain Douche de chez Cavailles ! Deux parfums aux notes de mimosa ou de jasmin sont disponibles. Leurs formules haute tolérance, sans savon et testées dermatologiquement, conviennent à toute la famille.

**En pharmacie**



### Un son TV en toute clarté

Le TV Connector de Phonak est un petit boîtier qui se branche directement à la télévision et transmet le son par Bluetooth dans vos aides auditives. Résultat : une qualité sonore optimale et un confort d'écoute incomparable, sans effort.

**Audition Conseil**

Schoelcher, 05 96 71 61 71

Le Marin, 05 96 51 33 29

Sainte-Marie, Cclal Lasalle, 05 96 52 06 93

Le Lamentin, 05 96 58 34 78



### Gel apaisant cycle menstruel

Un geste réconfortant pour apaiser les inconforts du cycle féminin. Détend les zones sensibles comme le bas-ventre et le bas du dos. Sa texture douce et fraîche procure une sensation immédiate de bien-être. Formulé à base d'huiles essentielles et d'extraits naturels 100% bio.

**En pharmacie**



### Protection et hydratation

Le pur gel d'Aloe Vera est un soin naturel qui favorise une peau saine et parfaite. Il permet d'apaiser et de réduire les rougeurs et les brûlures des peaux irritées comme une exposition au soleil ou bien après une épilation. Ce gel recouvre l'épiderme, protège et hydrate les peaux sèches et déshydratées.

**En pharmacie**



### Peaux très sèches à tendance psoriasique

Le soin Uriage Xémose PSO apaise intensément, réduit les démangeaisons et nourrit en profondeur. Il restaure la barrière cutanée, améliore la souplesse et aide à limiter la réapparition des plaques de sécheresse.

**En pharmacie**

Publicité

## INSTANT shopping



**Nez, Gorge & Bronches**  
Stodal, un sirop naturel qui apaise, adoucit et protège les voies respiratoires grâce au Pin sylvestre, à la Guimauve et au Plantain. Dès 3 ans, il soulage la gorge sensible, libère les bronches et soutient les défenses naturelles.  
**En pharmacie**



**Pour un bébé épanoui**  
Une formule en poudre qui accompagne bébé dès 6 mois, pour le bon fonctionnement de son système immunitaire et sa croissance. Conditionné en boîte pratique de 780 à 830g, Guigoz® Optipro®2 permet de préparer environ 24 à 26 biberons de 210 mL. Sans huile de palme. Voir modalité sur l'emballage.  
**En pharmacie & grandes surfaces**



**Confort et sérénité**  
Séréllys MENO, une solution naturelle et non hormonale, qui contribue à réduire efficacement les bouffées de chaleur et la fatigue passagère grâce aux extraits cytoplasmiques purifiés et spécifiques de pollens PureCyTonin®. Ce complexe breveté contient les seuls extraits de pollens bénéficiant d'études scientifiques garantissant leur qualité et leur parfaite sécurité d'utilisation chez toutes les femmes, y compris en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant. Un soutien efficace pour traverser en douceur la périménopause et la ménopause.  
**En pharmacie**



**Changez de style en un clin d'œil**  
Les lunettes Popcolors de Direct Optic se démarquent par leur contour coloré interchangeable. Jouez avec les couleurs, changez selon vos envies et mettez en valeur votre regard au quotidien. Confortables, légères et pleines de pep's, elles allient vision claire et style affirmé.  
**Direct Optic**  
Centre commercial Bellevue,  
4 Bd de la Marne, Fort-de-France  
05 96 61 42 19 (dans la nouvelle pharmacie de Bellevue)

**L'équilibre au féminin**  
Pensé pour accompagner les femmes à chaque étape de leur vie, FEMME de chez Maravilla contribue au bien-être intime et au confort quotidien. Sa formule naturelle et respectueuse soutient l'équilibre féminin avec douceur et efficacité.  
**En pharmacie**



**Baume réparateur**  
Découvrez le Baume de Calophyllum et Charpentier aux vertus réparatrices et apaisantes. Parce que votre peau mérite le plus grand soin, CICAT répare et apaise les peaux à problèmes. Ce soin innovant favorise la réparation cutanée et apaise les petites cicatrices du quotidien. La formule experte de CICAT redonne confort, souplesse et éclat à la peau.  
**En pharmacie**

# oscillo®

## DES FORMULES UNIQUES POUR TRAVERSER L'HIVER SEREINEMENT



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE  
FABRIQUÉ EN FRANCE <sup>(1)</sup>

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE  
FABRIQUÉ EN FRANCE <sup>(1)</sup>

## Gardez le tempo avec Oscillo'®

Vous prenez soin de votre bien-être au quotidien ? Et si la gamme Oscillo® était faite pour vous accompagner et répondre à vos besoins chaque jour. Préparez votre hiver avec Oscillo'immunité, un comprimé bicouche formulé pour soutenir vos défenses immunitaires\*. Gardez votre tonus\*\* et assurez toute la journée avec Oscillo'vitalité. En comprimé effervescent, il vous aide à maintenir votre forme physique\*\* et intellectuelle\*\*\* tout au long de l'année. Et parce que la gamme Oscillo® répond aux besoins de chaque âge, vous retrouverez aussi des compléments alimentaires adaptés spécifiquement aux enfants dès 3 ans et aux plus de 50 ans. Les formules uniques de nos compléments alimentaires respectent l'équilibre naturel de votre corps !

<sup>(1)</sup> Origine des matières premières UE/non UE. \*Oscillo'immunité : la baie de sureau contribue à soutenir le système immunitaire. \*\*Oscillo'vitalité : la vitamine C contribue à réduire la fatigue. Le magnésium participe à une fonction musculaire normale. \*\*\*Oscillo'vitalité : la vitamine B5 soutient les performances intellectuelles.

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



Votre santé mérite le plus grand respect

# Le Numérique

## AU SERVICE DE LA SANTÉ



Gaël Chevalier, directeur du GRADeS et Fabrice Augustin-Lucile, directeur adjoint.

« NOUS INTERVENONS SUR L'ENSEMBLE DE LA CHAÎNE DE VALEUR, EN APPORTANT L'EXPERTISE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE : INGÉNIERIE DE PROJET, RÉGLEMENTATION RGPD, INTEROPÉRABILITÉ, CYBERSÉCURITÉ », explique Gaël Chevalier, directeur du GRADeS.

Le Groupement régional d'appui au développement de la e-santé (GRADeS) est une structure régionale d'intérêt public (GIP) créée en 2022. Acteur clé de la transformation numérique du secteur de la santé en Martinique, le GRADeS agit comme expert opérationnel de la e-santé, accompagnant les professionnels de santé, les structures sanitaires, sociales et médico-sociales ainsi que les usagers dans l'adoption et l'usage des outils numériques.

### DES OUTILS NUMÉRIQUES ESSENTIELS

Le GRADeS veille à rationaliser l'existant, mutualiser les moyens, fédérer les acteurs et animer des communautés. Il impulse l'innovation, en cohérence avec les réalités territoriales, offrant au patient, in fine, une prise en charge de qualité, éthique et sécurisée. « Les outils numériques sont en effet essentiels aujourd'hui, rappelle Gaël Chevalier, pour fluidifier la communication entre les professionnels de santé, sécuriser les échanges de données médicales, optimiser les parcours patients et les filières, faciliter l'accès aux soins, renforcer la traçabilité et la qualité des prises en charge. » Dans cette dynamique « Mon espace santé » illustre pleinement cette ambition : chaque usager a la possibilité d'être autonome et acteur de sa santé.

### DES SOINS PLUS ACCESSIBLES ET DE MEILLEURE QUALITÉ

Le numérique renforce l'accès aux soins, notamment dans les zones à faible densité médicale, grâce à la télésanté : téléexpertise, téléconsultation assistée ou télé-radiologie (interprétation à distance des examens). « Sa généralisation permet d'alléger la charge de travail, de réduire la pénibilité et le sentiment d'isolement ainsi que le temps consacré à certaines tâches, améliorant les conditions de travail des professionnels de santé et l'attractivité de notre territoire. » En radiologie, le traitement numérique des images ouvre la voie à des aides au diagnostic performantes pour une médecine plus précise et plus efficace.

« Chaque usager a la possibilité d'être autonome et acteur de sa santé. »



## UN PARCOURS DE DÉPISTAGE ENTIÈREMENT NUMÉRISÉ !

UN DES PROJETS PHARES DU GRADES CONSISTE À RENFORCER L'EFFICACITÉ DU DISPOSITIF DE DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER, EN PARTICULIER DU CANCER DU SEIN, GRÂCE À LA DÉMATÉRIALISATION. QUESTIONS À GAËL CHEVALIER ET FABRICE AUGUSTIN-LUCILE, DIRECTEUR ADJOINT ET RESPONSABLE DU PÔLE PROJETS.

### POURQUOI AVOIR CHOISI DE DÉMATÉRIALISER CE DÉPISTAGE ?

D'abord parce que c'est un dispositif complexe, qui repose sur l'imagerie médicale, mobilise plusieurs radiologues et implique la transmission des données entre les dix centres d'imagerie assurant la première lecture et le Centre régional de coordination du dépistage des cancers (CRCDC), pour la deuxième lecture. Des équipements vieillissants en faisaient aussi un candidat naturel à la numérisation.

Ensuite, il était indispensable d'agir en priorité, car le taux de participation restait trop faible : seules 33 % des femmes éligibles se faisaient dépister contre 46 % au niveau national (aujourd'hui 42 % contre 44 %).

### COMMENT INCITER LES FEMMES À SE FAIRE DÉPISTER ?

En plus des actions d'information et de sensibilisation, « Mon espace santé » jouera un rôle déterminant en inscrivant dans l'agenda de chaque patiente éligible les rendez-vous de dépistage à effectuer. Nous avons également mis en place un module d'éligibilité au dépistage, accessible aux professionnels de santé via un portail numérique. Il permet de vérifier en temps réel si une patiente est éligible, lors d'une consultation médicale ou en pharmacie par exemple.

### QUELS BÉNÉFICES APPORTE LE PARCOURS DÉMATÉRIALISÉ DE DÉPISTAGE ?

En cas de cancer, le temps est un facteur déterminant. La lecture des mammographies est réalisée par deux radiologues indépendants (double lecture). La numérisation permet une transmission, un archivage des données, et une diffusion optimisée des résultats par messagerie sécurisée ou via le DMP. L'objectif, à terme, est de réduire le recours aux courriers papier.

La dématérialisation contribue aussi à pallier la désertification médicale. Martinique, Guyane et Guadeloupe utilisant le même outil de dématérialisation, l'entraide interrégionale est possible. Ce projet pourrait inspirer d'autres secteurs tels que le dépistage du cancer colorectal, du col de l'utérus et, à terme, du poumon, et permettre l'innovation pour une santé numérique connectée plus performante.



[www.esante-martinique.fr](http://www.esante-martinique.fr)

**SANTÉ**  
MARTINIQUE

# Leurs belles HISTOIRES...

► Texte : Adeline Louault - Photos : Lou Denim  
et Jean-Albert Coopmann

Sarah, Gina, M.-C. et Ghiana ont été touchées par le cancer du sein. À travers leurs récits, découvrez l'histoire de ces femmes qui, chacune à sa manière, a trouvé des ressources pour dépasser la maladie.

Riméd remercie chaleureusement les associations Amazones en Guadeloupe et Ma Tété en Martinique pour leur collaboration à cet article.

## TÉMOIGNAGE

► Photo : Lou Denim



### DE SOIGNÉE, J'AI VOULU DEVENIR SOIGNANTE

« À 31 ans, on m'a diagnostiqué un cancer du sein hormonal. Maman solo d'un petit garçon, je venais de rencontrer quelqu'un. Pas évident de débiter une relation dans une telle situation... Pourtant, celui qui est aujourd'hui mon compagnon est resté. Pendant mon combat, il a été mon pilier, voyant toujours du positif là où, pour moi, tout paraissait noir. Mon autre rempart était mon fils. Du haut de ses 6 ans, il a fait preuve d'une maturité exceptionnelle. Je l'ai volontairement associé à mon parcours ; enfant, on m'avait caché la maladie de ma mère et j'en avais souffert. Il est venu à certaines consultations, posait des questions pertinentes. On s'est même fait couper les cheveux ensemble, pour dédramatiser. La bataille a été longue. À cause de la chimio, j'ai eu plusieurs infections à staphylocoque doré. Un jour, pour une perfusion, on a dû me piquer 18 fois avant de trouver une veine. Parmi le personnel médical, certains étaient bienveillants, d'autres trop épuisés pour accorder de l'attention. J'ai eu un déclic : de soignée, j'ai voulu devenir soignante, avec l'envie, à ma toute petite échelle, d'améliorer la prise en charge du patient. Alors agent d'accueil dans le privé, j'ai suivi un dispositif de démission-reconversion et aujourd'hui, je suis en deuxième année à l'Institut de formation en soins infirmiers du CHU. La maladie et mes proches m'ont montré que rien n'est insurmontable. La Sarah que j'étais avant le cancer n'aurait jamais pu dépasser ses limites comme je l'ai fait. »

Sarah  
Guadeloupe



## TÉMOIGNAGE

Photo : Jean-Albert Coopmann



### LE CONCOURS A ÉTÉ MA BOUÉE DE SECOURS

« J'ai appris que j'avais un cancer du sein en janvier, juste après avoir passé les écrits de l'agrégation Langues de France option créole. À la suite du diagnostic, mon gynécologue m'a demandé où je souhaitais me faire "soigner". Ce mot a eu une résonance énorme en moi, car il signifiait que je n'allais pas mourir, que je pouvais être soignée et donc guérir ! À partir de là, j'ai prié pour que Dieu me donne ce qu'il fallait pour affronter l'avenir, bon ou mauvais. Recalée à l'oral l'année d'avant, il était hors de question que je rate encore une fois le concours de l'agrégation. Le fait de me consacrer à l'examen a été ma bouée de secours. Malgré les coups de fatigue, j'ai continué à enseigner, j'ai suivi mon parcours de soins sans angoisse, confiante. À mes deux enfants, j'ai expliqué que la mort était inéluctable, mais qu'il ne servait à rien de s'inquiéter à l'avance, qu'il fallait être fort et gérer la maladie étape par étape. Je ne veux pas passer pour une "warrior", j'ai agi de cette façon car c'est ma nature. Il y avait une espèce d'énergie en moi qui me poussait à aller de l'avant, à réussir. Et puis, très prosaïquement, je me suis dit, si tu dois partir, autant laisser une pension de réversion correcte (rires) ! J'ai passé les oraux de l'agrégation à Paris en avril, alors que j'étais toujours en plein traitement. Une semaine après, les résultats sont tombés : j'étais major de ma promotion. »

*Jina*  
Martinique



## (PÉRI)-MÉNOPAUSE

*Naturelle ou Artificielle*



Complément alimentaire. Réservé à l'adulte.

Sûr pour **TOUTES** les femmes  
(même sous hormonothérapie)<sup>1</sup>

SÉRÉLYS MENO\*, EFFICACITÉ  
SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉE



-68 %  
de bouffées de chaleur<sup>2</sup>



-56 %  
de fatigue<sup>2</sup>



93 %  
de femmes satisfaites<sup>3</sup>

<sup>1</sup>) Muñoz E, Effect of a PE-F/A on estrogenic activity. Internal report Sérélys Pharma, 2012. // <sup>2</sup>) Lachowski M, et al, Evaluation de la qualité de vie, de l'efficacité et de la tolérance de Sérélys\* chez les femmes en période de périménopause et de ménopause. Genesis, 2015, Volume 183, 10-13. // <sup>3</sup>) Ella D, Mares F, Assessment of tolerance and effectiveness of a food supplement Sérélys\* (Femal\*) for menopausal women. Genesis - no. 135 - November 2006.

Sérélys MENO est déconseillé aux femmes enceintes. Tenir hors de la portée des jeunes enfants. Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne peuvent être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. En cas d'allergie au pollen, demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## TÉMOIGNAGE

Photo : Lou Denin



### JE FAIS LE BILAN DES CHOSES POSITIVES

« J'étais directrice de crèche quand on m'a annoncé, 20 ans après un cancer de la lymphé (à l'âge de 15 ans), que j'étais atteinte d'un nouveau cancer, du sein cette fois. La chimiothérapie, la mastectomie, la radiothérapie ne m'ont pas empêchée de suivre des formations et d'acquérir des compétences dans mon domaine d'activité. Je me suis accrochée pour continuer à faire mes preuves au sein de la collectivité qui m'employait. Depuis cette année, je dirige le pôle Enfance Jeunesse Vie associative et Sport. Mon travail est vital. Il me booste et me motive dans ma vie personnelle, c'est un cercle vertueux. Mais je crois aussi que mon parcours de santé tumultueux m'a aguerrie. Passé l'abattement qui a suivi le diagnostic du cancer du sein, j'ai pensé, naïvement peut-être, que j'allais vaincre cette seconde maladie comme j'avais vaincu la première. Cette confiance m'accompagne toujours. Et pour mon enfant, il n'est pas question que je flanche. À chaque réveil, je me dis que commence un nouveau jour de bonheur. Chaque soir, je fais le bilan des choses positives que j'ai vécues et je pousse mon fils à faire de même. Cet état d'esprit m'aide à ne pas m'apitoyer sur mon sort. Je n'occulte pas les choses négatives pour autant, mon expérience m'a simplement appris à aller au-delà. »

*Ghiana*  
Guadeloupe





## TÉMOIGNAGE

Photo : Jean-Albert Coopmann

“

### EN COMPÉTITION, ON APPREND À SE SURPASSER

« Handball, trail, yoga, j'ai toujours été très sportive avec une bonne hygiène de vie. L'activité physique m'a énormément aidée à faire face à la maladie. En compétition, on apprend à se surpasser, à surmonter les échecs, on se bat contre un adversaire. Avec le cancer, c'est pareil. Mon expérience de sportive m'a servi au niveau mental et, je m'en rends compte avec le recul, a favorisé ma récupération. Après mon opération, sur les conseils du médecin, j'ai repris la marche à mon rythme, une fois par semaine, seule ou avec un proche. Cela me permettait de m'évader, mais aussi de mieux tolérer les séances de chimio. Dès que j'ai pu, je me suis remise à nager. Mon corps en avait besoin. Pendant mes longueurs, j'oubliais le traitement. Au sein de l'association Ma Tête, qui soutient les personnes atteintes du cancer du sein, on m'a confié la commission Activité physique adaptée. J'ai lancé une marche de nuit, la "frontale rose", ouverte à tous, dont la 2<sup>e</sup> édition aura lieu le 31 octobre. Outre des promenades, nous proposons des séances d'aviron, de yoga, de pirogue, encadrées par des intervenants certifiés. Nous essayons de prendre en compte tous les goûts, toutes les difficultés. Beaucoup n'osent pas, ont peur de se faire mal ou n'ont pas l'énergie. Pourtant, la moindre activité, comme jardiner ou passer le balai, procure un bien-être physique et mental. D'autant que les traitements provoquent des raidissements. Moins on est en mouvement, plus on a d'effets secondaires. »

M.-C  
Martinique



Transformer les cicatrices de mastectomies en œuvres d'art. Découvrez ici l'exposition "Stigmates".



# Partir se faire soigner, en toute sérénité



À droite, Nathalie Chillan, fondatrice de KAYSO, aux côtés de Nadine Mirande Ney, responsable administrative et commerciale.

INNOVANTE ET SOLIDAIRE, KAYSO FACILITE LA VIE DES PATIENTS SOUHAITANT POURSUIVRE LEUR TRAITEMENT MÉDICAL DANS L'HEXAGONE OU DANS UN AUTRE TERRITOIRE ULTRAMARIN. RENCONTRE AVEC NATHALIE CHILLAN, LA FONDATRICE.

## POURQUOI AVOIR CRÉÉ KAYSO ?

Mon histoire personnelle (j'ai été diagnostiquée d'un cancer du sein en 2013) et mon métier de communicante m'ont poussée à créer une association, Ma Tété, dédiée au soutien des personnes atteintes d'un cancer du sein. Des femmes me demandaient souvent des contacts pour se faire soigner dans l'Hexagone. L'idée de Kayso a germé. Après une formation en entrepreneuriat social et solidaire et une incubation à Créanov à la Technopole Martinique, la structure a vu le jour en 2024.

## QUEL EST LE CONCEPT ?

Kayso est une plateforme téléphonique d'assistance santé visant à alléger la charge mentale des patients pour leur permettre de se concentrer sur leur rétablissement. Nous offrons un accompagnement administratif et

logistique. Pour répondre à leurs problématiques, souvent d'ordre budgétaire, nous nouons des partenariats avec des compagnies aériennes, des réseaux d'hébergement, ainsi que des associations d'entraide. Nous cherchons actuellement à identifier des propriétaires ultramarins disposés à louer ponctuellement des logements proches de centres de soins.

## VOUS PROPOSEZ ÉGALEMENT UN NOUVEAU SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT EN MARTINIQUE ?

Oui, nous assistons les ultramarins vivant dans l'Hexagone ou à l'étranger dans le suivi logistique et administratif de leurs aînés restés en Martinique. Nous prévoyons de renforcer notre équipe, notamment avec un télé-opérateur basé dans l'Hexagone pour pallier le décalage horaire et ainsi assurer une permanence pour nos services.

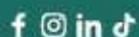
## CONTACT

Tél. 0696 601 699



Scannez pour en savoir + sur KAYSO !

[www.kayso.fr](http://www.kayso.fr)



## PUBLI-COMMUNIQUÉ

### UNE PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE AU SERVICE DES PATIENTS

Nadine Mirande Ney explique le fonctionnement de Kayso.

#### 1 PREMIER CONTACT

"Les personnes composent le 0696 601 699 et nous exposent leur situation. Nous répondons à toute demande de santé liée à une pathologie nécessitant des soins dans l'Hexagone ou dans un autre territoire ultramarin. Notre plateforme est ouverte aux patients — et à leurs aidants — de Martinique, Guadeloupe et Guyane."

#### 2 PLUSIEURS FORMULES D'ABONNEMENT

"Nous identifions les besoins de l'appelant afin de lui proposer l'offre la plus adaptée : un accompagnement ponctuel pour une demande unique (recherche d'une cure dans l'Hexagone par exemple) ou longue durée (un an) si la demande couvre plusieurs aspects : recherche de transport, transferts, hébergement, service de livraison de repas, démarches de prise en charge diverses, etc. Pour cette formule, nous offrons une assistance illimitée dans le délai du contrat : le bénéficiaire peut appeler tous les jours s'il en ressent le besoin. Nous nous efforçons de lui apporter, tout au long de son parcours de soins, une assistance efficace et une écoute de qualité."

#### 3 SANS ENGAGEMENT

"Depuis peu, nous proposons une offre "planification de projet" qui permet de définir chaque étape et d'en évaluer le budget de manière réaliste et précise. Si la personne décide ensuite de s'engager avec Kayso, le prix de cette prestation sera déduit du montant de la formule d'accompagnement choisie."



## Un besoin ? Téléphonez. Demandez.

Votre plateforme téléphonique d'assistance santé, simple et efficace.



### Aide au parcours de soins

- Démarches administratives
- Accompagnement social
- Transport
- Transfert
- Hébergement
- Soutien psychologique
- Prévention

Kayso facilite la vie des patients qui cherchent à poursuivre leur traitement médical dans l'Hexagone, en s'occupant de toute l'organisation.



Assistance



Écoute



Informations



Réponses



Solutions



Transports



Hébergements



# 36

**C'est le nombre de jours où il y a eu des pics de pollution aux particules fines PM10 en Martinique en 2024 !**

### 18 jours

avec le niveau de vigilance « information et recommandations » : quand le niveau de pollution présente un risque pour la santé des personnes fragiles (enfants, femmes enceintes, personnes âgées, insuffisants respiratoires, insuffisants cardiaques, allergiques ou asthmatiques).

### 18 jours

avec le niveau de vigilance « alerte » : quand le niveau de pollution présente un risque pour la santé de l'ensemble de la population.

Source : Madininair, observatoire de la qualité de l'air en Martinique.

#### C'EST QUOI UNE PARTICULE FINE ?

Les particules fines (PM pour *Particulate Matter*), ou matières en suspension dans l'air, désignent de minuscules éléments solides ou liquides présents dans l'atmosphère. Elles proviennent principalement des activités industrielles, du transport et des brumes de sable. Les PM10 ont un diamètre inférieur à 10 micromètres (5 fois plus petites qu'un cheveu !).

## Une odeur inhabituelle ? Signalez-la sur Signal'Air

Eaux usées, ordures, sargasses, pollution industrielle : certaines odeurs peuvent impacter la **qualité de vie et la santé**.



### Comment signaler ?



**1** Connectez-vous sur [signalair.eu](https://signalair.eu) depuis votre ordinateur ou votre smartphone

**2** Indiquez votre **localisation**

**3** **Décrivez l'odeur** : type, intensité, moment...

**4** **Validez... c'est fait !**



Signal'Air est une plateforme citoyenne déployée en Martinique par Madininair.



# Mi-temps thérapeutique : une bonne idée ?

► Texte : **Frédérique Denis**

**Vous souffrez d'une maladie ou des séquelles d'un accident et ne pouvez plus assurer votre emploi à temps plein ? Une solution à un retour progressif au travail s'offre à vous, c'est le temps partiel thérapeutique. Riméd répond à vos questions.**

## C'est quoi ?

Le temps partiel thérapeutique est l'aménagement temporaire du temps de travail d'un salarié. Il lui permet de moins travailler pendant une durée déterminée tout en poursuivant sa récupération. Prescrit par le médecin traitant après un arrêt de travail préalable (ou sans), le temps partiel vise à favoriser la reprise ou le maintien de l'emploi sans compromettre la santé du salarié.

## Quelles sont les étapes à respecter ?

Vous devez réunir la prescription médicale du médecin traitant, l'accord de l'Assurance maladie, informer et obtenir l'accord de votre employeur, et dans certains cas

l'avis du médecin du travail. Un arrêt de travail spécifique doit aussi être envoyé à la CPAM avec la mention « *temps partiel thérapeutique* ».

## Et le salaire ?

Le salarié en temps partiel perçoit deux sources de revenus : son salaire calculé au prorata du temps réellement travaillé et des indemnités journalières (IJ) de la Sécurité sociale si elles sont accordées. Ces IJ sont versées pour une durée maximale d'un an, par périodes de trois mois renouvelables avec le certificat du médecin. Cette durée d'indemnisation est portée à trois ans dans le cas d'une affection longue durée.



## La responsabilité des parents du fait de leur enfant

**Lorsque deux parents sont séparés, lequel doit être tenu civilement responsable des dommages causés par un enfant commun ?**

**L**e régime de responsabilité des parents vis-à-vis de leurs enfants est prévu à l'article 1242 alinéa 4 du Code civil en ces termes : « Le père et la mère, en tant qu'ils exercent l'autorité parentale, sont solidairement responsables du dommage causé par leurs enfants mineurs habitant avec eux ».

En cas de séparation des parents, la Cour de cassation retenait, jusqu'ici, la responsabilité de plein droit du seul parent chez lequel la résidence habituelle de l'enfant était fixée, quand bien même l'autre parent, bénéficiaire d'un droit de visite et d'hébergement, exercerait conjointement l'autorité parentale.

Ainsi, seul le parent détenteur de la résidence habituelle pouvait être condamné à réparer les dommages causés par son enfant mineur. Par arrêt du 28 juin 2024, l'assemblée plénière de la Cour de cassation a effectué un revirement de jurisprudence en jugeant que lorsque des parents séparés exercent conjointement l'autorité parentale à l'égard de leur enfant mineur, les deux parents sont solidairement res-

ponsables des dommages causés par celui-ci, dès lors que l'enfant n'a pas été confié à un tiers par une décision administrative ou judiciaire. Ainsi donc le parent détenteur de l'autorité parentale et titulaire d'un simple droit de visite et d'hébergement pourra être tenu civilement responsable des dommages causés par son enfant.

Les deux parents, titulaires de l'autorité parentale, sont, désormais, solidairement responsables, peu importe le mode de garde fixé judiciairement ou conventionnellement. Ainsi, la Cour de cassation abandonne le critère de résidence habituelle de l'enfant ou de notion de cohabitation au profit du critère d'autorité parentale conjointe.

Cette présentation juridique synthétique qui s'adresse à un public non initié demeure non exhaustive ou partielle. En outre, en raison de l'exigence du format et des contraintes dactylographiques, des subtilités juridiques n'y ont pas été exposées.



**Audrey LISE-CADORÉ**  
de la SELARLU  
**LISE-CADORÉ Avocats**  
[www.avocat-lise-cadore.fr](http://www.avocat-lise-cadore.fr)  
**05.96.60.44.72**



# Est-ce vraiment UNE URGENCE ?



► Texte : Boni Kwaku

Photos : Jean-Albert Coopmann et Lou Denim

Les campagnes d'information sur les services d'urgence se succèdent. Pourtant, nos services restent saturés. Pour une meilleure prise en charge, adoptons de bonnes attitudes.



Pr Patrick Portecop, chef de service Samu-Smur, chef du pôle urgences soins critiques (CHU de Guadeloupe)

## 1. COMPRENDRE UNE URGENCE

« Il s'agit d'une situation qui risque d'entraîner des préjudices au niveau des fonctions vitales si elle n'est pas prise en charge dans un délai optimal », définit le Pr Patrick Portecop, chef de service Samu-Smur, chef du pôle urgences soins critiques (CHU de Guadeloupe) et médecin coordonnateur du réseau Karu-Urgences\*.

## 2. ÉVALUER LES DIFFÉRENTS TYPES D'URGENCE



### ■ Urgence vitale

Situation de détresse où la vie du patient est en danger imminent faute de soins rapides et adaptés : hémorragie sévère, asthme grave, obstruction des voies aériennes

supérieures, réaction allergique grave, cardiopathies avec arrêt cardiaque...

### ■ Urgence relative

Elle nécessite une prise en charge, mais sans que le facteur temps soit prédominant. La vie du patient n'est pas en danger imminent. Cette urgence relative est le reflet d'une évaluation à un instant T et peut évoluer à tout moment. En effet, l'état du malade peut se dégrader brutalement et passer en urgence vitale. Ainsi, l'urgence relative nécessite une surveillance régulière de l'état clinique du patient.



### ■ Arrêt cardiorespiratoire

Il correspond à la cessation de l'activité mécanique cardiaque confirmée par l'absence de pouls et une apnée.



## 3. SAVOIR QUAND COMPOSER LES NUMÉROS D'URGENCE

15  
SAMU  
Service d'Aide Médicale Urgente

Avant de vous déplacer aux urgences, composez le 15 pour joindre le Service d'aide médicale urgente (Samu) et avoir une intervention rapide. Selon le Pr Patrick Portecop, « le centre 15 a un rôle de régulation centrale. Il a la capacité de diminuer progressivement l'engorgement des urgences en apportant une réponse adaptée qui évite le déplacement du patient ». Au CHU de Guyane, le Dr Alexis Frémery, praticien hospitalier au service des urgences et Samu, insiste : « Le centre 15 est là pour vous conseiller. Vous devez toujours appeler pour déterminer l'urgence. »

114  
Personnes sourdes ou malentendantes  
deaf people or hard of hearing

Accessible par visiophonie, tchat et SMS, pour les personnes sourdes et malentendantes.

112  
Personnes d'origine étrangère  
foreigners

En voyage ou en déplacement en Europe, utilisable dans tous les pays de l'UE. Les appels vers ces numéros sont gratuits, géolocalisés et priorités. Les services sont joignables 24 h/24, 7 j/7.

# NE VOUS PRIVEZ PAS DE L'ESSENTIEL

## FAITES LE TEST\* !

-  Vos proches vous demandent-ils de baisser le son de la TV ou la radio ?  
 Oui  Non
-  Dites-vous parfois : « J'entends, mais je ne comprends pas » ?  
 Oui  Non
-  Mettez-vous le téléphone sur haut-parleur ?  
 Oui  Non
-  Avez-vous du mal à suivre une conversation en milieu bruyant ?  
 Oui  Non
-  Vous dit-on que vous parlez trop fort ?  
 Oui  Non

Si vous avez répondu **OUI** à l'une de ces questions, contactez votre spécialiste de l'audition **AUDITION CONSEIL**.

\* Test à but non médical.



**LE MARIN** | C.médical Les Alizés - 0596 51 33 29  
**SCHŒLCHER** | C.médical Sainte-Marie - 0596 71 61 71  
**SAINTE-MARIE** | C.cial Lassale - 0596 52 06 93  
**LE LAMENTIN** | C.médical La Plaine (Petit Manoir) - 0596 58 34 78

Demandez un rendez-vous en ligne sur [auditionconseilantilles.com](http://auditionconseilantilles.com)



## 4. CHOISIR LES SOLUTIONS ALTERNATIVES

- **Journée** : si votre cas n'est pas urgent, contactez votre médecin traitant.
- **Nuit, week-end et jour férié** : vous pouvez joindre un médecin, une pharmacie de garde ou des lieux de soins non programmés (maisons médicales, maisons de santé, etc.). Les listes sont sur internet (mairies, ARS). En Guadeloupe, cinq à six centres de consultations non programmés devraient ouvrir en 2026, selon le Pr Portecop.



© Lou Benim

## 5. RESTER CALME

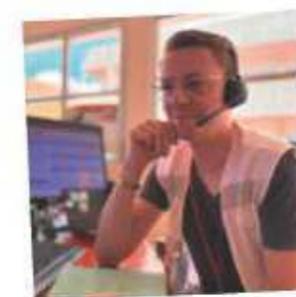
« Soyez patients ! », exhorte le Dr Alexis Frémery, praticien hospitalier (CHU de Guyane). **Les situations conflictuelles viennent souvent d'incompréhensions des patients.** « Si le délai est long, c'est qu'on est occupés ailleurs », insiste le Pr Portecop (CHU de Guadeloupe). Le Dr Frémery renchérit : « Les soins demandent du temps incompressible. Par exemple, dans le cas de bilans biologiques, il faut que la machine ait le temps de réaliser les analyses. » Le sentiment que sa situation justifie une priorité et la crainte que son état de santé ne s'aggrave augmentent cette anxiété du patient. Au CHU de Marti-

nique, le Dr Florian Négrello, responsable Samu, observe surtout ce comportement chez les moins de 40 ans : « Contrairement aux personnes âgées, les jeunes sont vindicatifs et ont une culture de l'insistant. On veut tout, tout de suite. C'est la génération Uber ! » Néanmoins, le Pr Portecop se veut rassurant : « La formation médicale à l'urgence permet d'évaluer l'urgence vitale, l'urgence relative et l'urgence ressentie. » D'où l'importante pédagogie de l'assistant de régulation médicale (ARM), au bout du fil, qui – grâce à un interrogatoire bien mené – est à même de réorienter le patient vers une solution adaptée à sa situation.



**Dr Alexis Frémery**, praticien hospitalier (CHU de Guyane).

© ARS GUYANE



**Dr Florian Négrello**, responsable Samu (CHU de Martinique).

© DR



### LES URGENCES EN CHIFFRES !

En 2024, on observe :

#### ■ En Guadeloupe

Aux urgences : 140 071 passages.  
Au centre 15 : 324 143 appels reçus /  
83 % des appels décrochés en moins d'une  
minute.

#### ■ En Guyane

Aux urgences : environ 105 000 passages.  
Au centre 15 : 311 449 appels/an. 91 % des  
appels décrochés en moins d'une minute.

#### ■ En Martinique

Aux urgences : 90 000 passages.  
Au centre 15 : 307 000 appels/an. 81 % des  
appels décrochés en 30 secondes.

## 6. ÉVITER LES ABUS

Les urgences sont réservées aux cas les plus graves. Or, « une grosse part de nos activités – au moins 50 % – sont des interventions qui ne relèvent pas d'urgences », souligne le Dr Alexis Frémery. Il cite notamment la petite traumatologie (plaies, entorses, fractures) ou des symptômes fébriles (rhumes, gastro-entérites, courbatures).

Les urgences, ce n'est pas pour un certificat médical sportif, un renouvellement d'ordonnance, une vaccination, une prolongation d'arrêt de travail, la réalisation de radios, un test de grossesse sans symptômes pathologiques.

## 7. MESURER LES FAILLES DU SYSTÈME

« La crise sanitaire de 2020 a montré la forte capacité de résilience, mais aussi la pénibilité de nos métiers et les grandes failles du système »,

admet le Pr Portecop. S'il pointe du doigt le manque de moyens alloués à la santé, il dénonce également une société violente (circulation des armes, agressions, accidents routiers) et la responsabilité des politiques et des citoyens. « À l'échelle individuelle, territoriale et nationale, chacun doit se poser des questions », prévient-il. De son côté, le Dr Frémery est confronté à la réalité du département français dont la densité médicale est la plus faible. « Le réseau de soins est mal connu de la population. L'avènement des plateformes de rendez-vous complique l'accès aux médecins de ville. » La solution ? « Nous devons redoubler d'efforts sur la communication : qu'est-ce que la médecine d'urgence ? Pourquoi et quand se rendre aux urgences ? » En attendant, « les urgences restent la solution de facilité », souffle-t-il.

\*Groupement d'intérêt public - Réseaux et actions de santé publique en Guadeloupe, Saint-Martin et Saint-Barthélemy (Gip-Raspeg).



## Des difficultés dans votre activité ?

La CGSS Martinique vous accompagne



Je me connecte sur  
[cgss-martinique.fr](https://cgss-martinique.fr)

Actif, invalide, retraité ou conjoint collaborateur, vous rencontrez des difficultés liées à une situation ponctuelle dans l'exercice de votre activité. Scannez le QR Code ci-dessous pour découvrir nos aides.



## Ces 2 applis pourraient vous sauver la vie !

► Texte : Malika Roux

Elles sont disponibles gratuitement en Guadeloupe et en Martinique et elles permettent de sauver des vies ! Sauv life et Staying alive sont deux applications d'intervention citoyenne recommandées par notre rédaction.

**4 minutes.** En cas d'arrêt cardiaque, le temps compte ! Après 4 minutes, le taux de survie baisse de 10 % chaque minute. Il est donc essentiel d'intervenir rapidement en commençant la réanimation. C'est la vocation de ces deux applications gratuites, **Sauv life** et **Staying alive** : améliorer la prise en charge des arrêts cardiaques en alertant des volontaires géolocalisés à proximité d'une victime. On les appelle des « citoyens sauveteurs ». Quand les secours sont contactés pour un arrêt cardiaque, ils peuvent envoyer une alerte sur le portable d'un citoyen sauveteur. Elle indique la localisation de la victime et la marche à suivre. Le volontaire doit alors se rendre sur les lieux le plus rapidement possible et prodiguer les gestes de premiers secours en attendant l'arrivée des pompiers ou du Samu.



**En chiffres :** 730 000 citoyens sauveteurs, 73 départements couverts.

- C'est une initiative de la société civile (elle a été créée par deux médecins urgentistes) en partenariat avec les Samu et services de secours.
- Le citoyen sauveteur est guidé par téléphone.
- L'appli propose une carte des défibrillateurs.



**En chiffres :** 420 000 citoyens sauveteurs, 90 départements couverts.

- L'appli propose un guide des gestes de premiers secours (arrêt cardiaque, étouffement, hémorragie...)
- Elle indique les lieux de formation aux premiers secours situés près de chez vous.
- Elle recense et localise tous les défibrillateurs automatisés externes (DAE).
- Si vous n'êtes pas encore formé, vous pouvez malgré tout être sollicité par les secours pour apporter le défibrillateur le plus proche auprès de la victime.

## La Retraite Generali

# PRÉPAREZ DEMAIN, DÈS AUJOURD'HUI !



gfacaraibes.fr    *Asiré nou la !*

Particulier, professionnel ou chef d'entreprise, GFA Caraïbes vous propose les solutions d'épargne retraite de Generali, adaptées à chaque profil et à chaque ambition. Construisez dès maintenant le confort de demain.



**GFA  
CARAÏBES**

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

# Faites contrôler la vue de vos enfants !

► Texte : MR

En ce début d'année scolaire, l'Asnav, Association nationale pour l'amélioration de la vue, a lancé un appel à la vigilance pour la santé visuelle des enfants.

**Quel est le message ?**

Il y a une baisse alarmante des dépistages visuels et des consultations ophtalmologiques des enfants. Selon le baromètre 2025 de la santé visuelle, 27 % des parents n'ont jamais fait réaliser de dépistage visuel pour leurs enfants.

**Pourquoi c'est important ?**

- Parce que la vision est un facteur déterminant de la réussite scolaire, notamment pour l'apprentissage de la lecture.
- Parce qu'un problème de vue non corrigé peut freiner le développement de l'enfant et s'accroître dans le temps.

**Qu'en pensent nos spécialistes ?**

Malik Acomat est orthoptiste et président de l'Association des orthoptistes de Guadeloupe. Selon lui : « Chez nous, la tendance est plutôt à l'amélioration.

*Beaucoup de pédiatres nous envoient les enfants. Il faudrait que les professeurs et les PMI soient encore plus vigilants. Il nous arrive encore de voir des enfants qui sont passés à travers. Depuis un an, dans le cadre du programme DP2O (Dépistage Prévention Orthophonie Orthoptie), des orthoptistes se rendent dans les écoles, notamment à Sainte-Anne, pour faire de la prévention auprès des parents et proposer des dépistages aux moins de 3 ans. »*

**Quels sont les signes qui doivent inquiéter ?**

« Un enfant qui a des maux de tête, se rapproche pour lire, plisse les yeux, cligne des yeux, penche la tête, a les yeux rouges ou qui pleurent, saute des lignes ou des mots à la lecture... », énonce Malik Acomat.



Optic 2000

LE PACK  
**JUNIOR**

Une paire  
optique achetée

+

**30 €\***

=

2<sup>ème</sup> paire

antireflet

+

3<sup>ème</sup> paire

solaire à la vue



On va se revoir.

\*Pour l'achat d'un équipement optique complet (monture + verres unifocaux) d'une valeur totale minimale de 150€, bénéficiez pour 30 € de plus d'un « Pack Junior » composé d'une 2<sup>ème</sup> paire optique avec traitement antireflets et 3<sup>ème</sup> paire solaire à la vue. Montures à choisir dans les collections Sango et Balls et verres correcteurs de même correction que la 1<sup>ère</sup> paire. Offre valable du 02/01 au 31/12/2025 pour les personnes âgées de 2 à 17 ans maximum. Voir conditions en magasin. Dispositif médical CE. Photos retouchées. Novembre 2023. SPEN 306 980 018 - RCS Nanterre.

**VOS MAGASINS OPTIC 2000**

Immeuble Hexagone, zone de Champigny • DUCOS  
13, rue Victor Hugo • LA TRINITE  
C.C. Lassale • SAINTE MARIE

# L'ENDOMÉTRIOSE THORACIQUE, plus fréquente aux Antilles-Guyane ?

► Texte et photos : Ludovic Clérina

Si l'on ne dispose pas encore de chiffres, les spécialistes s'interrogent quant au grand nombre de femmes atteintes d'endométriose thoracique — une forme particulière de la maladie — aux Antilles-Guyane. Explications.



MFME Martinique

Pour Dina, tout a débuté en 2020, à la suite de l'accouchement de son premier enfant. « J'ai commencé à avoir du mal à respirer durant mes cycles. Je suis allée voir mon médecin qui m'a dit que ça devait être le stress, mais malgré le traitement, rien n'a changé. Ça revenait de manière ponctuelle, et il a fallu que je consulte d'autres docteurs avant que l'un d'entre eux, en m'auscultant, constate une anomalie dans ma poitrine. On m'a envoyée d'urgence à l'hôpital et le diagnostic est tombé : j'avais une endométriose thoracique. » C'est le début d'une longue errance médicale. Elle connaît pourtant bien l'endométriose. « J'ai été diagnostiquée en 2014, dès mes premières règles. Mais là, on m'a expliqué que des fragments de la muqueuse utérine étaient remontés jusqu'à mon poumon. J'ai été hospitalisée durant dix jours. » Au terme de ce passage à l'hôpital, la jeune femme obtient un premier traitement par injection qu'elle prend pendant deux ans. Un médicament censé provoquer une forme de ménopause artificielle : « Il a fallu l'arrêter car c'était temporaire. Le pneumothorax est revenu. On m'a proposé la pilule, mais je ne la suppor-

tais pas. Je faisais de l'hypertension, ce qui augmentait mon risque de faire un AVC ou une crise cardiaque. Depuis, je ne prends plus rien et j'espère pouvoir me faire opérer au CHU de Martinique. »

## ORIGINES INCONNUES

Si, dans l'Hexagone, l'endométriose thoracique est rare, la maladie est bien plus fréquente dans les Caraïbes. À tel point que le CHU de Martinique possède, depuis 2021, son propre centre d'endométriose avec la plus grande base de données nationales autour des patientes atteintes de cette forme particulière : « On ignore encore pourquoi les femmes antillaises ont plus d'endométriose thoracique qu'ailleurs. Mais depuis la création du centre, le nombre de patientes ne fait qu'augmenter. Des discussions sont en cours, au sein de la communauté scientifique, pour lancer des projets d'études afin de trouver des réponses, mais ce sera long.

## “ DEPUIS 2021, LA MARTINIQUE POSSÈDE SON PROPRE CENTRE D'ENDOMÉTRIOSE. ”



**Dr Ludvine Chevallier**, chirurgien viscéral et responsable du service de chirurgie gynécologique à la Maison de la Femme de la Mère et de l'Enfant (CHU de Martinique).

« Encore aujourd'hui, nous ne savons pas comment survient l'endométriose », explique le Dr Ludvine Chevallier, chirurgien viscéral et responsable du service de chirurgie gynécologique à la Maison de la Femme de la Mère et de l'Enfant (CHU de Martinique). On parle d'endométriose lorsque le tissu de l'endomètre, qui se trouve normalement dans la cavité de l'utérus, se greffe ailleurs dans le corps. Il peut se placer sur d'autres organes, comme les intestins, les poumons et plus rarement au niveau du cerveau. Si la maladie fait de plus en plus parler d'elle, elle reste encore mal diagnostiquée par les médecins : « Les praticiens de plus de 35 ans n'ont eu aucun cours sur l'endométriose durant leurs études et j'en ai fait partie. D'où l'importance de se former », souligne le Dr Ludvine Chevallier. La plupart du temps, les patientes n'apprennent leur état que lors de complications sévères durant leurs menstruations ou si elles rencontrent des difficultés à concevoir un enfant. La forme thoracique de la maladie n'échappe pas à cette règle : « Dans notre association, nous avons quatre personnes qui sont atteintes d'endométriose thoracique. Elles l'ont appris en faisant une embolie thoracique », déplore Élodie Nestor, fondatrice de l'association Likid Chokola (Guadeloupe).

### ÇA COÛTE CHER

Les traitements liés à l'endométriose sont loin d'être gratuits. Le coût d'un anneau vaginal dont la durée de vie est estimée à trois semaines est de 25 €. Un dispositif qu'il faudra conserver jusqu'à la ménopause. S'ajoute l'ensemble des soins de support comme la sophrologie (60 € la séance), l'acupuncture (70 € la séance), voire les séances de psychothérapie (entre 60 et 70 € la séance) pour apprendre à vivre avec la maladie. Laurianne Gresset, présidente de l'association EndoA-

mazone, atteinte d'endométriose thoracique et résidant en Guyane, en sait quelque chose : « Je consacre près de 500 € tous les mois pour gérer ma maladie. En Guyane, les professionnels sont bien moins formés et les seuls partenariats sont avec l'hôpital Bichat et l'hôpital Cochin à Paris. Pas avec le CHU de Martinique. Lorsqu'il me faut me rendre jusque dans l'Hexagone, je peux en avoir pour 2 000 €. » La situation du département est d'autant plus inquiétante qu'avec la barrière de la langue et l'étendue du territoire, peu de femmes ont accès aux soins nécessaires. « Si vous habitez près du fleuve Maroni, le simple fait d'aller jusqu'à Cayenne pour faire vos examens au CHU, c'est toute une aventure ! Il faut prendre l'avion. Parfois la pirogue. Trouver une solution d'hébergement sur place... Ce n'est pas donné à tout le monde », précise Laurianne Gresset.

### ACTIONS DE PRÉVENTION

Outre les traitements hormonaux ou les actes chirurgicaux, il est possible, pour limiter les douleurs, d'opter pour un régime alimentaire alternatif en consommant moins de viande rouge et d'alcool. Reste qu'il demeure primordial de se faire dépister pour obtenir la bonne prise en charge : « Dès que les douleurs résistent aux antalgiques, il faut consulter son médecin. C'est pareil si l'on observe la récurrence, durant les règles, de certains symptômes, comme les difficultés respiratoires », prévient le Dr Ludvine Chevallier. En Guadeloupe, Guyane et Martinique, professionnels et associations redoublent d'énergie au travers de rencontres avec les collégiens et lycéens, mais aussi des événements autour de cette maladie pour sensibiliser la population. Car plus elle sera connue du grand public, et plus il sera possible d'intervenir à temps pour aider les femmes en souffrance.

### SIGNAUX D'ALERTE

Essoufflement cyclique. Douleurs au thorax durant les règles. Pneumothorax. Ces symptômes sont, dans la majorité des cas, les signes avant-coureurs d'une forme d'endométriose thoracique et doivent alerter les femmes. « S'ils reviennent de manière cyclique, il faut consulter afin d'obtenir un traitement pour bloquer les symptômes ou, pour les cas les plus graves, subir une opération au cours de laquelle les poumons vont être collés à la cage thoracique », précise le Dr Moustapha Agossou, du service de pneumologie du CHU de Martinique. Une solution qui n'est préconisée que pour les femmes qui ne répondraient à aucune solution hormonale. « On ne guérit pas encore l'endométriose. Tout ce qu'on peut faire, c'est aider les femmes à gérer la douleur à travers un dispositif hormonal », prévient le Dr Chevallier. Pilule. Anneau vaginal. Stérilet hormonal. Implant. Autant de dispositifs dont le but est de soulager la douleur, mais qui ne sont pas sans conséquence sur le plan économique.



**Laurianne Gresset**, présidente de l'association EndoAmazone



## RESPONSABILITÉ, SOLIDARITÉ, ENTRAIDE, PROXIMITÉ : DES VALEURS MUTUALISTES FORTES POUR VOTRE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

DEPUIS PLUS DE 40 ANS,  
LA MIP OFFRE À SES  
ADHÉRENTS UNE  
COMPLÉMENTAIRE SANTÉ  
QUI RÉPOND VRAIMENT  
À LEURS BESOINS.

Organisation à but non lucratif, régie par le Code de la mutualité, la MIP (Mutuelle interprofessionnelle de prévoyance) s'est développée au fil des années sur les piliers d'entraide, solidarité et de démocratie. La gouvernance est assurée par les adhérents eux-mêmes qui élisent leurs

représentants au Conseil d'administration. Solidarité et responsabilité sont des valeurs fortes, inscrites dans l'ADN de la MIP depuis plus de 40 ans. La mutuelle s'inscrit dans le domaine de l'économie sociale et solidaire.

### RESPONSABILITÉ, SOLIDARITÉ

Nos contrats sont dits « responsables » et « solidaires ». Des notions importantes pour les adhérents qui sont incités à respecter le parcours de soins coordonnés, notamment en passant par leur médecin traitant.

Quant au volet « solidaire », la MIP n'exige aucun questionnaire de santé lors de la souscription d'un contrat. C'est le principe d'entraide qui prime. La tarification n'est pas basée sur l'état de santé de l'adhérent.



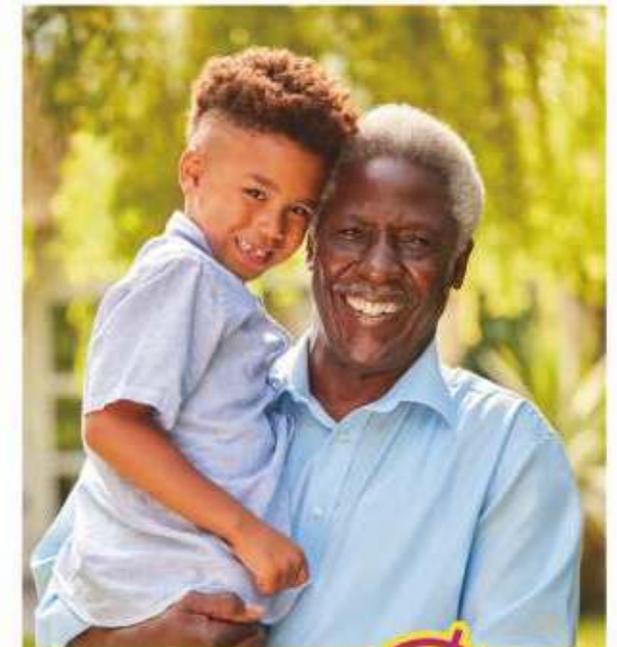
LA MIP N'EXIGE AUCUN QUESTIONNAIRE DE SANTÉ LORS DE LA SOUSCRIPTION D'UN CONTRAT. C'EST LE PRINCIPE D'ENTRAIDE QUI PRIME.

### ENTRAIDE, PROXIMITÉ

Présente en Guadeloupe, en Martinique et à Saint-Martin, la MIP est fière de son ancrage caribéen et se veut toujours plus proche de ses adhérents, dans les grands événements de la vie – Des primes sont offertes lors d'une naissance ou d'un mariage et aussi dans le quotidien, à travers le forfait « sportif », ou le forfait « aidants familiaux ». Un service d'assistance est inclus et un partenaire de téléassistance est mis à votre disposition.

La MIP est une mutuelle à taille humaine, formée d'une équipe dynamique et chaleureuse, qui n'a d'autre objectif que de répondre aux besoins de ses adhérents, qu'ils soient indépendants, chefs d'entreprise, salariés du privé ou d'une collectivité notamment grâce à des contrats labellisés. La MIP participe activement à l'animation culturelle et sportive au travers des différents acteurs des territoires.

Contactez-nous, nos équipes sont à votre disposition !



### DES CONTRATS DE PRÉVOYANCE

EN PARALLÈLE À LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ, ET POUR RÉPONDRE À UN BESOIN EXPRIMÉ PAR SES ADHÉRENTS, LA MIP PROPOSE ÉGALEMENT DES CONTRATS DE PRÉVOYANCE AFIN DE MIEUX RÉPONDRE À CHAQUE SITUATION PARTICULIÈRE.



EN GUADELOUPE  
15, Cc Cœur de Jarry  
Impasse des Palétuviers  
97122 BAIE-MAHAULT  
Tél. 05 90 21 05 80

18, rue Paul-Baudot  
97100 BASSE-TERRE  
Tél. 05 90 99 37 20

N° VERT 0810 204 262

EN MARTINIQUE  
Rond-point Distillerie Dillon  
6, immeuble Bardinet  
97200 FORT-DE-FRANCE  
Tél. 05 96 71 60 50

À SAINT-MARTIN  
7, rue du Général-de-Gaulle  
19, résidence La Corvette  
97150 MARIGOT  
Tél. 05 90 87 15 04

# JE M'ABONNE

Rimèd, le mag santé qui nous ressemble !

**OFFRE ANNUELLE<sup>(1)</sup>**  
seulement

**20,00 €\***

**Vous ne payez  
que les frais d'envoi !**



*Votre abonnement comprend*

**L'envoi  
de 5 numéros**

Pour recevoir  
la version numérique  
en avant-première



Coupon ci-dessous à renvoyer accompagné de votre paiement par chèque

**Remplissez ce formulaire ou envoyez les informations sur papier libre.**

**Merci de joindre un chèque de 20 € à l'ordre de EWAG :**

Service abonnement - Rimèd by Ewag  
Rue Henri Becquerel BP2174, 97195 JARRY CEDEX

Édition  Martinique  Guadeloupe  Guyane

Mme  M.

Nom

Prénom

Adresse

CP

Ville

Tél

\*Informations obligatoires et sans autre annotation que celles mentionnées dans les espaces dédiés, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. Prix pour 5 numéros en Martinique, Guyane et Guadeloupe : 20 € - Pour l'hexagone : 30 €.

**RIMÈD**

## JE ME SOIGNE AVEC LES PLANTES CRÉOLES



### SOMMAIRE

#### MON GUIDE DES PLANTES LOCALES POUR...

1. Bien dormir
2. Mieux digérer
3. Avoir une belle peau
4. Mincir au naturel
5. Stimuler ma circulation sanguine
6. Combattre le stress

#### Texte : Malika Roux

Les vertus des plantes locales sont bien connues de nos anciens. Elles peuvent être couramment employées pour soigner les maux du quotidien. Brisée, orthosiphon, zèb charpentier... Un dossier pour mieux les connaître et bien les utiliser.

#### NOS SPÉCIALISTES

- Dr Jean-Louis Longuefosse, pharmacien
- Marie Gustave, présidente de l'Aplamedarom
- Nathalie Trébos, naturopathe



Les informations présentées dans ce dossier sont données dans un but strictement informatif et éducatif. Elles ne doivent en aucun cas favoriser une automédication mal contrôlée. Certaines plantes peuvent présenter une toxicité, des effets nocifs ou provoquer une interaction avec des médicaments.  
**Demandez toujours l'avis d'un professionnel de santé !**

 Selon l'Organisation mondiale de la santé, les médecines traditionnelles constituent le seul moyen de se soigner pour environ 80 % de la population mondiale.

Source : Deal Martinique.



**25 %** des médicaments modernes sont dérivés des plantes médicinales. Ce pourcentage atteint 60 % dans les classes thérapeutiques des anticancéreux et anti-infectieux !



**75 À 80 %** DES PLANTES DE LA PHARMACOPÉE CARIBÉENNE SONT ISSUES DU CONTINENT AMÉRICAIN.



**625**

La Guadeloupe bénéficie d'une flore exceptionnelle de plus de 3 000 espèces végétales, dont environ 625 plantes médicinales. En Guyane, on compte 600 à 700 plantes médicinales, estime Marie Fleury, ethnobotaniste et présidente du Gadepam\*. Quant à la Martinique, elle bénéficie d'un patrimoine important, avec près de 500 plantes aromatiques et médicinales (PAM) recensées.

\*Association pour le développement et l'étude des plantes aromatiques et médicinales en Guyane.



La Guadeloupe et la Martinique, comme toutes les îles de la Caraïbe, font partie des 35 hotspots mondiaux de biodiversité en raison de la richesse unique de leur environnement naturel.

**96 %**

des Guadeloupéens et des Martiniquais affirment avoir déjà utilisé des plantes médicinales. Parmi eux, 31 % en utilisent plus d'une fois par mois, 46 % quelques fois par mois, et 23 % rarement. La plante la plus utilisée est l'atoumo (*Alpinia zerumbet*), suivie de la citronnelle (*Cymbopogon citratus*).



Source : Thèse « Usage des plantes médicinales aux Antilles françaises », Manon Charles-Sainte-Claire. 2024.

## VRAI OU FAUX ? 6 idées reçues sur les plantes médicinales

### 1. L'UTILISATION DES PLANTES MÉDICINALES EST ANODINE.

**FAUX.** Les plantes ont des effets secondaires. Et, mal dosées, elles peuvent devenir toxiques. « Les fleurs de sonnette (*Crotalaria retusa*) que nos grand-mères utilisaient autrefois pour soigner la toux de la coqueluche sont toxiques à forte dose. Il y a eu de nombreux cas d'empoisonnement, et même des décès », relate Marie Gustave,



diplômée en phytothérapie et présidente de l'Aplamedarom (Association pour les plantes médicinales et aromatiques de la Guadeloupe).

### 2. JE DOIS RÉSERVER LEUR UTILISATION À DES TROUBLES BÉNINS.

**VRAI.** Dans le cadre familial, « les plantes médicinales doivent être utilisées pour des affections de santé primaires », c'est-à-dire des troubles bénins et petits bobos : fièvre, rhume, toux, indigestion, flatulences, constipation, céphalées, éruptions cutanées... Et si après un traitement de courte durée aucune évolution n'est observée, il faut consulter le corps médical.



### 3. IL EST PARFOIS DIFFICILE DE LES RECONNAÎTRE.

**VRAI.** « Par exemple, il existe en Guadeloupe six variétés de zèb a pik. Sur les marchés, beaucoup ne sont pas *Neuro-laena lobata*, la variété recherchée ! »,

remarque Marie Gustave. Au moindre doute sur une plante, ne l'utilisez pas et rapprochez-vous d'un spécialiste.

### 4. JE PEUX CONSERVER MES PRÉPARATIONS AUSSI LONGTEMPS QUE JE VEUX.

**FAUX.** « Pas plus de 24 heures au réfrigérateur pour une infusion. 48 heures pour une décoction », recommande Marie Gustave.



### 5. TOUT LE MONDE PEUT LES UTILISER !

**FAUX.** Le réseau caribéen Tramil, qui étudie les propriétés des plantes et les usages traditionnels, déconseille l'usage des plantes médicinales aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 5 ans. Et en cas de maladie chronique comme le diabète ou l'hypertension, il faut toujours demander l'avis de son médecin.

### 6. JE PEUX DOUBLER LA DOSE

**FAUX.** Pour un adulte : Le dosage recommandé est de 20 à 30 g de la plante (séchée) par litre d'eau. « On peut plus simplement proposer le dosage suivant : une boule à thé de feuilles séchées (soit 5 g) pour ¼ de litre d'eau. Deux boules à thé si la plante est fraîche (10 g), car l'eau qu'elle contient la fait peser plus lourd », propose Marie Gustave. Pour un enfant : « De 6 à 12 ans, il faut diluer la dose adulte de moitié. » À partir de 12 ans, même dosage que pour un adulte.

## 1. Bien dormir

Pour retrouver le sommeil, l'usage des plantes est souvent le premier réflexe ! Principalement celles aux propriétés sédatives (calmantes), anxiolytiques (contre l'anxiété), ou myorelaxantes (décontraction des muscles). **En pharmacie**, elles sont souvent associées à du magnésium (qui améliore la production de mélatonine). Un oligo-élément qui se trouve aussi dans l'assiette ! « On en trouve dans le moringa (405 mg/100 g), la spiruline (195 mg), les gombos (57 mg), la feuille de fruit à pain (25 mg), la goyave (22 mg), la roquette (47 mg), ou encore la papaye (21 mg) », recommande Nathalie Trébos, naturopathe. **En infusion**, les plantes prises avant d'aller dormir présentent l'avantage d'hydrater l'organisme. « Mais attention à ne pas en abuser sous peine d'avoir à se lever pour éliminer ! L'équivalent d'un mug suffit ! » Elle ajoute que pour mieux dormir, les plantes et micro-nutriments doivent être associés à une bonne hygiène de vie : manger léger pour faciliter la digestion, pratiquer la relaxation, créer une routine apaisante...



### DÉCOCTION, INFUSION, MACÉRATION ?

- **Infusion** : méthode généralement utilisée pour les parties tendres ou délicates d'une plante (feuilles, fleurs, pistils...). Consiste à verser l'eau bouillante sur la plante. Laisser infuser 10 min (le temps peut varier selon les plantes). Filtrer avant utilisation. « Pour certaines plantes à l'arôme puissant comme l'orthosiphon, 5 minutes suffisent », prévient le Dr Jean-Louis Longuefosse.
- **Décoction** : méthode privilégiée pour les parties dures d'une plante (tige, écorce, racine). Plonger la plante dans une eau à température ambiante puis porter à ébullition quelques minutes. Filtrer avant utilisation.
- **Macération** : méthode la plus lente. Laisser tremper la plante dans de l'eau à température ambiante pendant plusieurs heures ou jours.



DÉCOUVREZ LA NOUVEAUTÉ VÉGÉTALE

# Fresubin®

## PLANT-BASED

### Drink



LE PREMIER CNO CERTIFIÉ\* VÉGAN  
SUR LE MARCHÉ



\*Certification internationale vegan V-label, obtenue le 30/08/2023, pour plus d'informations, rendez-vous sur la page suivante <https://www.v-label.com/fr/>.  
Les compléments nutritionnels oraux (CNO) de la gamme Fresubin® sont des denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales, pour les besoins nutritionnels des patients dénutris (légèrement à modérément) ou à risque de dénutrition, après échec de l'enrichissement de l'alimentation. À utiliser sous contrôle médical. Photos non contractuelles.

# TOP 3 DES PLANTES LOCALES pour mieux dormir



## 1 MARACUDJA

**Nom latin :**

*Passiflora edulis*

**Autres noms :**

maracudja, fruit de la passion

**Famille :** passifloracées (comme la barbadine)

Les feuilles et les fleurs contiennent des flavonoïdes (des antioxydants qui ont aussi une action antistress) et des alcaloïdes (notamment la passiflorine) qui ont une action calmante sur le système nerveux central. Elle est idéale pour améliorer un sommeil troublé par une excitation mentale (ruminations) ou de la nervosité (aide à retrouver la sérénité). Mais son action « est cependant inférieure à celle de la passiflore officinale (*Passiflora incarnata*) », prévient le Dr Jean-Louis Longuefosse, pharmacien.

**EN TISANE :** boire 3 fois par jour une tasse de l'infusion des feuilles à 30 g/l.

**LE PETIT PLUS :** elle est aussi hypotensive (elle fait baisser la tension artérielle)



## 2 VERVEINE CARAÏBE

**Nom latin :** *Stachytarpheta jamaicensis*

**Autres noms :** verveine blanche, gros verveine, verveine queue de rat

**Famille :** verbénacées (comme la brisée) Dans toute la Caraïbe, la verveine est réputée pour ses propriétés analgésiques (antidouleur) et sédatives. Elle est particulièrement recommandée en cas d'insomnie, nervosité ou de choc émotionnel.

**EN TISANE :** boire une tasse de l'infusion des feuilles le soir avant de se coucher (30 g/l).

**LE PETIT PLUS :** elle est aussi employée pour lutter contre la fièvre (fébrifuge).



## 3 BASILIC TROPICAL

**Nom latin :** *Ocimum basilicum*

**Autres noms :** framboisin, petit baume

**Famille :** labiées/lamiacées (comme la menthe)

L'infusion des feuilles est recommandée en cas d'insomnie. Traditionnellement, la plante s'utilise aussi en bain, pour rafraîchir. Son huile essentielle aide en cas de difficulté à s'endormir, de réveils nocturnes, et régule l'activité nerveuse.

**EN TISANE :** infusion de 15 g de feuilles fraîches pour 0,5 l d'eau. Laisser reposer avec un couvercle et filtrer. Boire une tasse, 3 fois par jour.

**LE PETIT PLUS :** elle est antispasmodique, idéale donc pour les ballonnements et douleurs à l'estomac.



## ASTUCES DE CONSERVATION

Une plante fraîche est toujours plus efficace mais correctement conservée, la plante séchée garde toutes ses propriétés.

- La rincer.
- Ne pas la faire sécher en plein soleil. L'excès de chaleur pourrait détruire ses principes actifs. Disposer à l'ombre dans un endroit sec et bien aéré.
- Rassembler les branches en bouquet et suspendre jusqu'à ce que la plante soit complètement sèche.
- Conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité (idéalement dans un bocal en verre).
- Ne pas conserver plus de 1 an.

VOYAGE EN ZONE TROPICALE,  
NOIR OU VERT,  
EXIGEZ L'EFFICACITÉ !



CINQ  
SUR  
CINQ

Moustiques

Moustiques Tigres

www.cinq-cinq.fr

Utilisez les produits biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.  
LABORATOIRE CHAUVIN SAS au capital de 3 039 000 € immatriculée au RCS de Montpellier sous le n°321 748 063 dont le siège social est sis 416, rue Samuel Morse CS 99535 - 34961 Montpellier. Date d'élaboration : Aout 2025

## 2. Mieux digérer

**Si j'ai des ballonnements :**

### L'ANIS VERT

**Nom latin :** *Anethum graveolens*

**Famille :** apiacées (comme le chardon béni)

La graine (qui contient des flavonoïdes) est utilisée contre les maux de ventre et les flatulences.

**EN TISANE :** décoction de 2 à 3 càs

(15 - 30 g) de graines dans 1 l d'eau. Faire bouillir 10 minutes. Boire une tasse après les repas.

**ET AUSSI :** le framboisin grandes feuilles (*Ocimum gratissimum*).

**Si j'ai trop mangé :**

### LA MENTHE

**Nom latin :** *Mentha sp*

**Famille :**

labiées/  
lamiacées (comme la menthe ou le romarin)

Calmante et antispasmodique grâce au menthol, elle est très utilisée en médecine populaire pour les indigestions et les ballonnements.

**EN TISANE :** infusion des feuilles fraîches à 50 g/l.

**ET AUSSI :** l'herbe charpentier (*Justicia pectoralis*).



**Si j'ai des parasites :**

### LE SIMEN KONTRA

**Nom latin :**

*Chenopodium ambrosioides L*

**Famille :**

chénopodiacées

C'est la plante vermifuge par excellence ! Riche en ascaridol, la plante est principalement utilisée en infusion « dans le traitement de trois types de vers intestinaux : *ascaris*, *oxyures* et *ankylostome* », indique le Programme de recherche appliquée à l'usage populaire des plantes médicinales dans la Caraïbe (Tramil).

**EN TISANE :** faire bouillir 250 ml d'eau et ajouter 5 jeunes feuilles fraîches, indique le Tramil. Boire l'infusion avant le repas, pendant 3 jours.

**ET AUSSI :** les racines du koko chat (*Cyperus rotundus L*), le gros thym (*Plectranthus amboinicus*).



**Si j'ai la diarrhée :**

### LE GOYAVIER

**Nom latin :** *Psidium guajava*

**Famille :** myrtacées (comme le bois d'Inde)

Déjà, les Indiens caraïbes l'utilisaient contre le mal de ventre. Il est antibactérien.

**EN TISANE :** en infusion de 20 g de feuilles ou de bourgeons pour 1 l d'eau.

**ET AUSSI :** la citronnelle (*Cymbopogon citratus*)



**Si je suis constipé :**

### LE RICIN OU KARAPAT

**Nom latin :** *Ricinus communis*

**Famille :** euphorbiacées

Il est recommandé d'utiliser l'huile de la graine vendue en pharmacie. En effet, elle doit subir un traitement sans lequel elle est toxique. Proscrire l'emploi prolongé.

**EN TISANE :** 1 à 3 càs pour un adulte en une seule prise et à jeun.

**ET AUSSI :** le dartrier (*Cassia alata*), le sureau (*Sambucus canadensis*).



**Si j'ai mal au ventre :**

### LE VÉTIVER

**Nom latin :**

*Vetiveria zizanioides*

**Famille :** poacées (comme la canne à sucre)

Le vétiver n'est pas seulement apprécié en cosmétique pour ses arômes, la décoction de la racine est employée contre les douleurs gastro-intestinales (propriétés toniques).

**EN TISANE :** décoction de la racine à 25 g/l. Boire 3 fois par jour.



**Si j'ai des nausées :**

### LE JAPANNA

**Nom latin :**

*Eupatorium triplinerve*

**Famille :** astéracées (comme l'absinthe)

On l'appelle aussi zèb a té ou ayapana. En infusion, les feuilles agissent contre les lourdeurs d'estomac, l'indigestion et les nausées. Contre la colique et les crampes d'estomac, son jus de feuilles fraîches écrasées peut soulager.

**EN TISANE :** décoction des feuilles à 30 g/l.



Sources : tramil.net/fr  
Guide pratique Tramil des remèdes traditionnels de plantes médicinales. Édition 2022.  
Plantes médicinales caribéennes, Jean-Louis Longuefosse, Orphie.



**Les plantes peuvent comporter des contre-indications. Demandez conseil avant de les utiliser.**

### 3. Avoir une belle peau

La peau a besoin de vitamine C (stimule la production de collagène) et de minéraux. Particulièrement, le zinc, le sélénium et le cuivre la protègent des infections. Pensez aussi à l'hydrater ! « Je recommande de boire un à deux verres d'eau de coco par jour. Pas plus, car elle est laxative et fatigue les reins », avertit Nathalie Trébos, naturopathe.



### 5 PLANTES INCONTOURNABLES !



#### L'ALOE VERA

(*Aloe barbadensis*)

C'est l'allié de votre peau. Émoullissante et anti-inflammatoire, elle apaise, hydrate et accélère la cicatrisation des plaies.

**UTILISATION :** Recueillir le gel et l'appliquer sur la peau ou utiliser un morceau de

gel préalablement congelé. Attention à ne pas confondre le gel et le suc. Le gel est la pulpe transparente recueillie à l'intérieur de la feuille. Le suc est le liquide amer jaunâtre qu'il ne faut jamais appliquer sur la peau.

#### LE POURPIER (*Portulaca oleracea*)

Il est riche en minéraux et oméga-3 bons pour la peau, et très utile pour résister aux infections.

**UTILISATION :** En tisane, faire infuser 2 poignées de feuilles fraîches pour 0,5 l d'eau, pendant 10 min. « Il peut aussi se consommer en salade. »

#### L'HUILE DE RICIN

(*Ricinus communis*)

« L'huile de carapate artisanale est très intéressante. Elle est anti-inflammatoire, très hydratante pour la peau et aide à la repousse des cheveux et des cils », apprécie Nathalie Trébos.

**UTILISATION :** « La faire tiédir pour qu'elle devienne plus souple. Faire un masque et rincer. »



#### L'AVOCAT (*Persea americana*)

L'huile d'avocat est excellente pour la peau par sa composition riche en anti-oxydants, caroténoïdes, bêta-carotènes, phytostérols. Elle contient des vitamines A et des acides gras insaturés (oméga-9, 7, 6 et 3).

**UTILISATION :** Masque nourrissant multi-huiles, mélanger 1 càs d'huile végétale d'avocat + 1 càs d'huile de jojoba + 1 càs d'huile végétale d'argan. Appliquer ce masque sur le visage en fine couche. Laisser poser la nuit, rincer le lendemain matin.



#### LE ROUCOU (*Bixa orellana*)

Son huile nourrit, répare et régénère la peau. Ses graines renferment une grande quantité de bêta-carotène, parfait pour préparer sa peau au soleil (la provitamine A renforce l'épiderme et stimule la mélanine). De plus, le roucou a une action anti-oxydante grâce à la présence de bixine, un pigment caroténoïde naturel, et de vitamine E.

**UTILISATION :** En cas de brûlure superficielle et localisée, frire 10 g de graines écrasées dans 40 ml d'huile végétale et laisser refroidir. Laver la lésion au savon et appliquer en quantité suffisante sur la peau. Couvrir avec une compresse et changer toutes les 2 heures, propose le Tramil.

**NATURANCIA**  
LA NATURE EN SOI

En pharmacie

## PUR GEL Aloe vera

Mieux que\*  
~~COMME UNE FEUILLE~~  
FRAÎCHEMENT CUEILLIE

\*plus pratique et plus concentré



## 4. Mincir au naturel

Dans le cadre d'un régime minceur, les plantes peuvent aider. À condition de les associer à un minimum d'activité physique et à une alimentation adéquate.



### Les brûle-graisse

**LE CURCUMA** : il est très efficace comme aide à la digestion et à la combustion des graisses.

**LE GINGEMBRE** : il fait monter la température du corps qui doit mobiliser des calories pour la faire redescendre.

**LA CARDAMOME** : c'est un brûleur de graisse naturel. Idéal en infusion avec du maté.



### Les détoxifiantes

**LA GRAINE-EN-BAS-FEUILLE** (*Phyllanthus amarus*) : pour réveiller un foie paresseux, en infusion ou en décoction, elle est hépatique, diurétique, draine le foie et la vésicule biliaire.

**L'ORTHOSIPHON** (*Orthosiphon grandiflora*) : aussi appelé moustache de chat, c'est un détoxifiant rénal. Feuilles, fleurs, tiges en tisane ou en décoction, la plante est diurétique et antibactérienne (ne pas en consommer en cas d'œdème). Son emploi est aussi recommandé contre le cholestérol.



### Les coupe-faim

**LE CACTUS RAQUETTE** : son jus hydrate et calme la faim. Peler et faire macérer dans de l'eau, puis mixer le tout et boire avant le repas.

**LE PIMENT** : grâce à la capsaïcine qu'il contient, le piment est reconnu comme étant un actif minceur. Il active la satiété, mais aussi la dépense énergétique et la dégradation des graisses.

**LE GOMBO** : c'est une plante coupe-faim très intéressante par son pouvoir mucilagineux. Un mucilage est une substance végétale constituée de polysaccharides, qui gonfle au contact de l'eau. Cela génère un effet de satiété très intéressant.

**LE PLANTAIN** (*Plantago major*) : les graines de plantain sont riches en mucilage et ont un pouvoir gonflant important. Il provoque un effet de remplissage et une impression de satiété, comme le gombo.



### Les diurétiques

**L'EAU DE COCO** : consommée à jeun et en grande quantité, c'est un laxatif doux et purgatif.

**L'EAU DE PASTÈQUE** : composée à 90 % d'eau et faible en calories, elle est diurétique et riche en antioxydants.



# PRAN DOUVAN AVAN YENYEN PRANW



## RÉPULSIF MOUSTIQUES ET CULICOÏDES

DÉCOUVREZ LES SOLUTIONS  
**MOSKITO GUARD**  
DISPONIBLE EN PHARMACIE  
Distributeur Antilles Guyane SAGIMEX SARL

[moskitoguard-domtom.com](http://moskitoguard-domtom.com)

## 5. Stimuler la circulation sanguine

Ce sont les propriétés veinotoniques des plantes qui intéressent ici. Elles agissent au niveau de la paroi veineuse des jambes en augmentant leur tonicité. « Aux Antilles-Guyane, il existe une plante très utile pour activer la circulation sanguine, c'est la véronique ou herbe à poux bois. Aussi, les plantes génératrices de chaleur, comme la cannelle, le gingembre, le piment, stimulent le flux artériel », conseille le Dr Jean-Louis Longuefosse, pharmacien.

### VÉRONIQUE. HERBE À POUX BOIS

**Nom latin :** *Centella erecta*

**Famille :** apiacées

Les saponosides triterpéniques dont l'asiaticoside, les acides madécassique et asiatique, sont efficaces dans le traitement de l'insuffisance veineuse. De nombreuses études montrent qu'ils améliorent la microcirculation.

**EN TISANE :** laisser infuser 10 minutes une poignée de feuilles fraîches dans 0,5 l d'eau bouillante. En cure de 3 semaines, boire 3 fois par jour, à jeun, une tasse de l'infusion des feuilles. La plante se prend ensuite en cures de 20 jours par mois pendant 3 mois.

### GINGEMBRE

**Nom latin :** *Zingiber officinale*

**Famille :** zingiberacées

(comme l'atoumo)

Le gingembre possède un effet stimulant et réchauffant.

**EN DÉCOCTION :** 2 càc de poudre ou 3 à 4 fines tranches de gingembre frais pour une tasse. Porter à ébullition 1 min et laisser infuser 10 min. Boire une tasse de la décoction 3 fois par jour.

### AIL

**Nom latin :** *Allium sativum*

**Famille :** alliacées (comme l'oignon et la ciboulette)

Il agit efficacement sur la fluidité sanguine, l'hypertension artérielle et combat les risques de phlébite.

**TEINTURE D'AIL :** laisser macérer 50 g d'ail écrasé dans 200 ml d'alcool à 60° (ou dans du rhum) pendant 15 jours. Filtrer et boire tous les jours 20 gouttes de la teinture d'ail avant les repas, diluées dans du miel, propose le Dr Jean-Louis Longuefosse.



## 2 FRUITS ANTI-JAMBES LOURDES !

### L'ANANAS

La tige de l'ananas (la partie centrale et rigide) contient de la bromélaïne qui agit comme un fluidifiant sanguin et un brûleur de graisses.

■ Consommez le fruit frais à volonté ou en smoothie :

- 1 ananas + 2 oranges
- + 1 maracudja
- + 15 cl de lait de coco.



### LE CITRON VERT

Il contient des citroflavonoïdes dont les propriétés augmentent la tonicité veineuse. Il est utilisé en cas de fragilité des vaisseaux sanguins, varices et insuffisance veineuse.

■ « Boire le matin à jeun pendant 10 jours le jus de trois citrons verts, sucrer et diluer dans ½ verre d'eau. Reprendre la cure après un arrêt d'une semaine », conseille le Dr Jean-Louis Longuefosse, pharmacien\*.



\* Jean-Louis Longuefosse, *Plantes médicinales caraïennes*, tome 1, Orphie, 2018.

LABORATOIRE  
**Maravilla**<sup>®</sup>  
SOINS NATURELS DES CARAIBES



**tonik**  
JAMBES LÉGÈRES



**Dites adieu aux jambes lourdes !**

Ultra-concentré en véronique, tonik procure une sensation de jambes légères dès l'application. Un soulagement immédiat, naturel et efficace.

DISPONIBLE DANS VOTRE PHARMACIE

## 6. Combattre le stress



### LA BRISÉE

**Nom latin :** *Lippia alba*

**Autres noms :** mélisse de calme, brisée, twa tas

**Famille :** verbénacées (comme la verveine caraïbe)

Anxiolytique et myorelaxante, elle apaise les inquiétudes, calme l'énervement et le stress. De plus, son huile essentielle a des effets anxiolytiques. Les molécules qui la composent, dont le citral, le myrcène et le limonène, induisent des actions sédatives et relaxantes.

**EN TISANE :** laisser infuser 10 minutes, 15 g de feuilles dans 0,5 l d'eau. Boire 3 à 4 tasses par jour.

### L'ORANGER AMER

**Nom latin :** *Citrus aurantium*

**Famille :** rutacées

Cette plante se consomme en tisane de feuilles fraîches pour lutter contre les états de nervosité (effet sédatif). En aromathérapie, à partir des feuilles et des fleurs, on obtient des huiles essentielles (petit grain bigaradier et néroli respectivement) prisées parmi les huiles essentielles sédatives.

**EN TISANE :** infusion à 20 g/l des feuilles ou des fleurs.



### LE COROSSOL

**Nom latin :** *Annona muricata*

**Famille :** annonacées (comme la pomme cannelle)

Riche en vitamines C, B1 et B2, et sels minéraux (fer, phosphore, potassium), il contribue à lutter contre les insomnies, apaise les nerfs et réduit le stress. Il limite les accès de fièvre. Hypotenseur, c'est aussi un exceptionnel régulateur des fonctions de l'organisme. Ne doit pas être utilisé de façon prolongée.

**EN BAIN :** préparer un bain avec une poignée de feuilles fraîches froissées.

**EN TISANE :** infusion des feuilles à 30 g/l. De façon ponctuelle, car les feuilles contiennent des composés neurotoxiques.



## CONTACTS ET LIENS UTILES

### CARAÏBE

■ **Tramil** (Traditional Medicine in the island)

Un programme de recherche caribéen qui vérifie scientifiquement l'innocuité et l'efficacité des remèdes traditionnels. [tramil.net/fr](http://tramil.net/fr)

### MARTINIQUE

■ **Parm** (Pôle agroressources et de recherche de Martinique)

[parm.mq/](http://parm.mq/)

■ **Arebio** (Association de recherche en épidémiologie et en biodiversité)

Elle participe à plusieurs programmes de valorisation des plantes médicinales. [arebio-martinique.com](http://arebio-martinique.com)

■ **PNRM** (Parc naturel régional de

Martinique)

[pnr-martinique.com/](http://pnr-martinique.com/)

DOSSIER  
DISPONIBLE EN  
TÉLÉCHARGEMENT



directOptic  
& audition



100%  
SANTÉ

0 € à déboursier, vos yeux vont adorer !

- Large choix de montures (hommes & femmes)
- Prise en charge intégrale avec mutuelle
- Verres amincis et anti-reflet inclus
- Contrôle de la vue OFFERT !
- Possibilité de déplacement à domicile et dans les établissements de santé (EHPAD...)

directOptic  
& audition

CENTRE COMMERCIAL BELLEVUE  
4 Bd De La Marne, FORT-DE-FRANCE  
DANS LA NOUVELLE PHARMACIE DE BELLEVUE

0596 61 42 19

\*Sous réserve d'une complémentaire santé responsable ou de la Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

# Un teint zéro défaut !

► Texte : Céline Guillaume

Votre peau présente des taches, des rougeurs, des imperfections (boutons, points noirs...) ? Les causes sont multiples, mais des solutions existent ! Voici 5 réflexes pour retrouver une peau uniforme.

## 1 Protégez votre peau du soleil

« Premier conseil : évitez les expositions au soleil », alerte le Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue. Les rayons UV figurent parmi les principaux responsables de l'apparition des taches pigmentaires. Évitez donc les expositions prolongées, surtout aux heures les plus chaudes. À la plage, adoptez systématiquement une crème solaire adaptée et complétez-la avec des accessoires protecteurs : chapeau à larges bords ou lunettes de soleil. Attention, une protection solaire doit s'appliquer tous les jours, même lorsque le ciel est voilé, afin de prévenir l'apparition de nouvelles taches !

## 2 Adoptez la bonne routine

« L'important est d'utiliser des produits adaptés à votre type de peau », appuie la spécialiste. La base ? Un nettoyage respectueux de la peau, suivi de l'application d'une crème hydratante, matin et soir, pour maintenir une barrière cutanée saine. Massez bien pour stimuler la microcirculation. Une fois par semaine, appliquez un gommage doux. Adoptez un sérum aux actifs concentrés pour unifier le teint, qu'il soit hydratant, anti-rougeurs ou antitaches. « En cas de peau grasse, optez pour des cosmétiques en

pharmacie aux acides de fruits et à l'acide salicylique. Attention, ils peuvent être irritants. En cas d'intolérance, consultez un dermatologue. Les crèmes antitaches donnent des résultats intéressants avec une bonne atténuation si le pigment n'est pas trop profond. »

## 3 Revoyez votre hygiène de vie

De nombreux facteurs externes favorisent l'apparition des imperfections et un teint irrégulier : alcool, tabac, alimentation trop grasse et trop sucrée. « Optez pour une alimentation saine, dormez 7 à 8 heures par nuit en moyenne (les besoins peuvent varier) et bannissez la cigarette », conseille le Dr Anne-Marie Garsaud. Petite astuce : consommez des aliments riches en antioxydants, comme les fruits rouges (cerises-pays), les légumes verts et les amandes, qui protègent la peau des radicaux libres. Buvez suffisamment d'eau pour hydrater votre peau de l'intérieur. Minimum 1,5 litre d'eau par jour.

## 4 Maquillez-vous léger

Le maquillage offre une solution rapide et efficace lorsque la peau paraît terne, ou que les imperfections sont nombreuses. Cependant, n'étouffez pas votre épiderme avec des produits trop couvrants ou mal adaptés. Ils risqueraient d'accentuer les déséquilibres. Préférez des formules légères, adaptées à votre type de peau, et si possible enrichies d'une protection solaire.



## 5 Rendez-vous chez le dermatologue

Si les imperfections persistent malgré une bonne routine de soins, prenez rendez-vous chez un dermatologue. « Celui-ci proposera des traitements ciblés, tels que des peelings médicaux, des séances de lumineothérapie (LED), ou encore des crèmes spécifiques sur prescription pour traiter l'acné et resserrer les pores », indique la dermatologue. À la maison, il existe aussi des solutions complémentaires. « Des peelings doux aux acides de fruits (AHA), à utiliser seulement si votre peau les tolère. Ou encore, des dispositifs LED pour usage domestique peuvent aider. Attention toutefois aux appareils hors de prix. Leurs effets restent modestes. »

## ZOOM SUR... L'HYPERPIGMENTATION

L'hyperpigmentation correspond à une augmentation de la mélanine dans la peau, qui se manifeste sous forme de taches pigmentaires plus ou moins foncées. Les causes sont variées, comme l'explique la dermatologue Anne-Marie Garsaud :

■ **expositions solaires répétées** : elles favorisent l'apparition de lentigos solaires (souvent appelés « taches de soleil ») sur les peaux claires ;

■ **acné et inflammations cutanées** : elles peuvent laisser place à une pigmentation post-inflammatoire plus courante sur les peaux mates et foncées (mais qui peut concerner tout type de peau) ;

■ **facteurs hormonaux** : ils sont à l'origine du mélasma — tel le « masque de grossesse » par exemple — qui touche surtout les femmes.

Le traitement dépend de la cause et nécessite généralement de la patience. Les lentigos solaires se traitent chez le dermatologue, avec notamment les lasers pigmentaires. Les autres pigmentations sont souvent plus rebelles et demandent une approche progressive et prolongée. Il s'agit de prévoir une protection solaire stricte au quotidien, des crèmes antitaches et des soins dermatologiques spécifiques, comme le peeling.

# Nos Coups De Cœur

PUBLI-COMMUNIQUÉ

pour les fêtes!



**La Rosée**  
Ce concentré d'actifs 100 % naturels, illumine et colore délicatement la peau tout en la nourrissant. Une peau éclatante immédiatement !

Bonne mine au naturel



**Glowrose de Biocyte**  
Manque d'éclat ? Grâce à sa formule antioxydante unique, cette cure illumine et unifie le teint, pour un effet glow naturel dont vous rêvez !



notre  
**CHOUCHOU**

**Caudalie : Coffret Thé des Vignes**  
**Idee cadeau**  
Offrez un moment de douceur avec le Trio Parfumé Thé des Vignes, la fragrance iconique Caudalie. Retrouvez l'Eau Fraîche et son Gel Douche, avec en cadeau, une bougie sensorielle aux notes voluptueuses de musc blanc.



**Filorga : Duo performant NCEF-REVITALIZE**  
**Sérum visage + Soins yeux**  
Une alliance anti-âge inspirée de la médecine esthétique : le sérum régénère et lisse la peau, tandis que le soin regard redonne vitalité et fraîcheur pour un éclat jeunesse immédiat.

Effet pendant 12 heures!



**Forté Pharma : FortéZen Stress 12h**  
**L'indispensable**  
Gardez le cap sur la sérénité toute la journée. Ce complément alimentaire associe des plantes adaptogènes, du magnésium et des vitamines B3/B6, pour un effet anti-stress et anti-fatigue dès le matin... et pendant 12 heures.



Claudia, coiffeuse-visagiste,  
et Nayali, notre modèle.

# 3 BONNES RAISONS D'ADOPTER LE CURLY CUT!



► **Texte et photos : Céline Guillaume**  
Ultra-tendance, le curly cut est une technique consistant à couper à sec les cheveux bouclés, frisés ou crépus. Les explications et étapes avec Claudia, coiffeuse-visagiste, et Nayali, modèle.

## 2 C'EST UNE VRAIE PHILOSOPHIE CAPILLAIRE

Plus qu'une simple méthode de coupe, le curly cut est une véritable « philosophie capillaire ». Elle repose sur l'idée de respecter la nature profonde du cheveu bouclé, en ne le traitant pas comme un cheveu raide ! Les cheveux se travaillent donc au naturel, qu'ils soient frisés, bouclés ou crépus. « Cette méthode sublime la mise en forme naturelle, respecte le rebond propre à chaque boucle, et ce, sur n'importe quelle longueur de cheveux. Cette technique est encore peu connue des clientes. Mais une fois informées, elles l'adoptent ! »

## 1 ÇA ÉVITE LES MAUVAISES SURPRISES

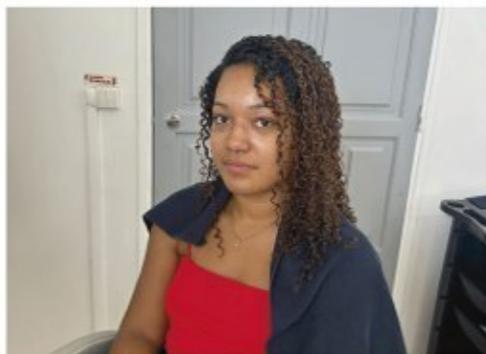
« Sur cheveux mouillés, les cheveux paraissent plus longs, mais remontent une fois secs. Le curly cut permet de définir la longueur de la coupe dès le départ.

Réalisée sur cheveux secs, cette technique évite les mauvaises surprises et assure un résultat harmonieux », apprécie Claudia, coiffeuse-visagiste formée à cette pratique qui fait fureur aux États-Unis. Le curly cut permet ainsi d'éviter l'effet *shrinkage* (rétrécissement) obtenu une fois les cheveux secs.

## 3 C'EST HYPER FACILE À ENTREtenir

L'objectif du curly cut est d'obtenir une mise en forme structurée, adaptée à la position naturelle des boucles. « À la maison, quand vous retravaillez votre curly cut, les cheveux gardent la même forme et reprennent naturellement leur place ! Pour conserver ce résultat et préserver le mouvement des boucles, adoptez une routine de soins (hydratation, définition des boucles) et rafraîchissez la coupe tous les six mois. »

## LES ÉTAPES



### 1. PRÉPARER LES CHEVEUX

■ Les cheveux doivent être naturels, qu'ils soient bouclés ou frisés. Évitez les élastiques, le gel, la laque ou autre produit fixant.



Effet "escalier"

■ « Les élastiques abiment les cheveux et créent un effet "escalier". Le curly cut va permettre à Nayali de retrouver un bel arrondi. »

■ « Faites un shampoing deux à trois jours avant la coupe. Et appliquez simplement une crème pour définir les boucles. »



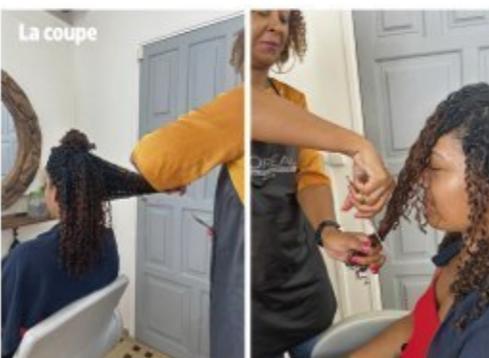
Séparation des cheveux

### 2. SÉPARER LES CHEVEUX

■ Cela permet de bien identifier la texture et la longueur des boucles.

### 3. COUPER PAR BOUCLE

■ Choisissez la longueur souhaitée.  
■ Chaque mèche est coupée individuellement, pour tenir compte de son ressort. « Nayali présente trois textures différentes. Il faut donc adapter la coupe à chaque type de boucle. »



■ **La technique :** Claudia ramène les cheveux dans la main, et coupe tout ce qui dépasse. Tête penchée vers l'avant, Claudia égalise les mèches de derrière.

### 4. METTRE EN VALEUR LE VOLUME NATUREL

■ « Il y a un sens pour ramener les cheveux, afin de suivre le mouvement de la boucle. »

### 5. APPRÉCIER LE RÉSULTAT

■ Terminé l'effet « escalier » !



Noté 5/5 sur Google



“ Sublimez vos boucles, révélez vos couleurs ”

VOTRE SALON EXPERT DU CHEVEU NATUREL & TEXTURÉ

- Spécialistes du cheveu texturé et naturel
- Colorations sur-mesure qui respectent votre cheveu
- Experts formés aux techniques curly haircut
- Conseils personnalisés & suivi capillaire

Offre exclusive  
LECTEURS RIMED

**-15%**  
sur votre première  
prestation coupe curly.

CODE : RIMED15



RÉSERVEZ  
dès maintenant !

SALON  
**Séléne**

Immeuble Blandin,  
chez Providence Salon Suites  
ZI LES MANGLES ACAJOU,  
LE LAMENTIN  
**0696 19 38 08**

Fatigue visuelle

# COMMENT PROTÉGER SES YEUX DES ÉCRANS ?



ÉVELYNE ARDES, opticienne chez Optic 2000 La Trinité.

ENTRE TRAVAIL SUR ORDINATEUR, SMARTPHONE ET LOISIRS NUMÉRIQUES, NOS YEUX SONT SOLLICITÉS ENTRE 5 ET 7 HEURES PAR JOUR PAR LES ÉCRANS. QUELS SONT LES SIGNES DE LA FATIGUE VISUELLE ? COMMENT PRÉSERVER SA VUE ? ÉLÉMENTS DE RÉPONSE AVEC ÉVELYNE ARDES, OPTICIENNE CHEZ OPTIC 2000 LA TRINITÉ.

**Pourquoi les écrans fatiguent-ils autant nos yeux ?**

Nos yeux ne sont pas faits pour fixer un point lumineux de près pendant des heures. Le travail prolongé sur écran sollicite en continu les muscles oculaires et réduit notre fréquence de clignement, ce qui assèche la surface de l'œil. La lumière bleue émise par les écrans est nocive et peut accentuer cette fatigue.

**Quels sont les signes de la fatigue visuelle ?**

Les signes les plus fréquents sont les yeux qui piquent, qui brûlent, des maux de tête, une vision trouble ou double, ou encore une difficulté à faire la mise au point. Certaines personnes ressentent également une grande sensibilité à la lumière.

**Que peut-on faire pour limiter ces effets ?**

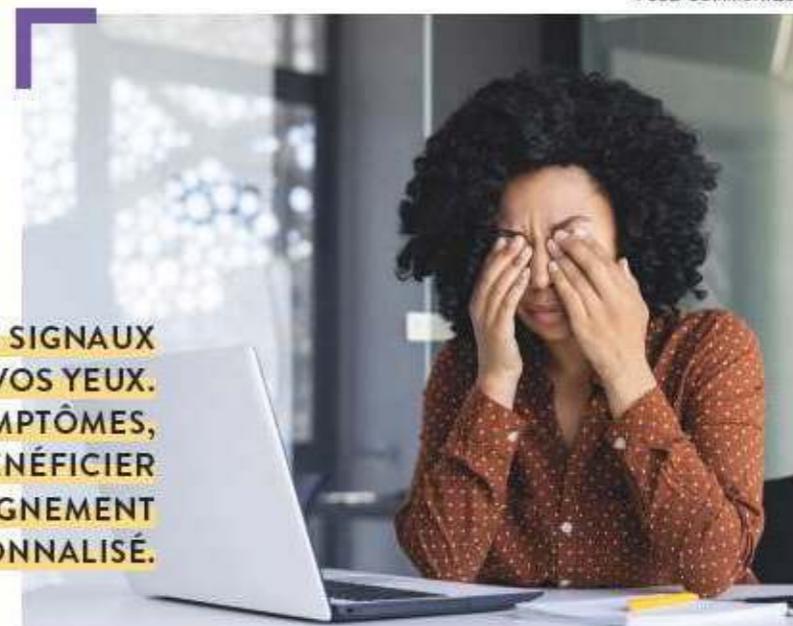
Il est essentiel de faire des pauses régulières, idéalement toutes les 20 minutes, en regardant au loin pendant au moins 20 secondes. Il faut aussi bien positionner son écran, à environ 50-70 cm des yeux, et éviter les reflets lumineux. Enfin, l'éclairage environnant joue un rôle important : souvent, les personnes consultent leurs appareils dans une relative pénombre.

**Optic 2000 propose-t-il des solutions concrètes ?**

Oui, nous proposons des verres anti-reflets associés au filtre anti-lumière bleue et des verres spécifiques pour les personnes hyper connectées de plus de 18 ans.



NE NÉGLIGEZ PAS LES SIGNAUX ENVOYÉS PAR VOS YEUX. DÈS LES PREMIERS SYMPTÔMES, CONSULTEZ POUR BÉNÉFICIER D'UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ.



**Quel rôle joue Optic 2000 dans la prévention de la fatigue visuelle ?**

En magasin, nos experts font de la prévention et du dépistage. Nous insistons sur les règles à respecter dans l'usage des écrans pour limiter la fatigue et l'apparition de myopies accommodatives. Nous proposons également des bilans visuels gratuits et orientons, si besoin, vers un ophtalmologiste.

**Qu'en est-il de la fatigue visuelle chez les enfants ?**

Le système visuel des enfants étant encore en développement, ils sont particulièrement sensibles à la surexposition aux écrans. Avant 12 ans,

ils n'ont pas la maturité nécessaire pour filtrer les lumières nocives. Une surutilisation de la vision de près peut également altérer la vision de loin. Outre une grande vigilance vis-à-vis des écrans, nous recommandons généralement aux parents d'emmener leurs enfants consulter un ophtalmologiste avant l'âge de la lecture, vers 6 ans.

**Un dernier conseil ?**

Ne négligez pas les signaux envoyés par vos yeux. Dès les premiers symptômes, consultez pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Une bonne correction et des habitudes adaptées font toute la différence.

**20 MINUTES**

C'EST LA FRÉQUENCE IDÉALE POUR FAIRE UNE PAUSE ET REPOSER SES YEUX EN REGARDANT AU LOIN.

**50 À 70 CM**

C'EST LA BONNE DISTANCE À RESPECTER ENTRE VOS YEUX ET L'ÉCRAN POUR LIMITER LA FATIGUE VISUELLE.

**6 ANS**

C'EST L'ÂGE IDÉAL POUR UNE PREMIÈRE CONSULTATION CHEZ L'OPHTALMOLOGISTE, AVANT L'APPRENTISSAGE DE LA LECTURE.

**Optic 2000**  
On va se revoir.

VOS MAGASINS OPTIC 2000  
Imm. Hexagone, zone de Champigny • DUCOS  
13, rue Victor Hugo • LA TRINITÉ  
Centre Commercial • SAINTE MARIE

# Le retour de la chandelle !

► Texte et photos : Barbara Keller  
Aux Antilles, la pratique  
du frottement revient en force,  
et avec elle, l'utilisation de  
chandelles...

“

**LORSQUE JE CRÉE  
MES CHANDELLES,  
C'EST TOUTE  
MON ENFANCE  
QUI ME REVIENT  
EN MÉMOIRE »**

Séverine Roux-Diviale, tradipraticienne. Baignée par les récits de ses ancêtres, a repris le flambeau et pratique le *fwòtman an tan lontan* avec ses chandelles aux plantes médicinales et aromatiques issues de son jardin.

### Sel, rhum, piment

« Mon arrière-grand-mère, Man Vévé, était une frotteuse réputée. Les gens du monde entier venaient la consulter ! Je la regardais écraser des feuillages et morceaux de chandelle au pilon. Elle ajoutait à sa mixture du sel, du rhum et du piment fort. Elle craquait ensuite une allumette afin de faire fondre le tout. Puis, elle versait le liquide dans le creux de sa main pour en frictionner les plaies et contusions. Dans certains cas, par exemple pour une blessure au pied causée par un clou rouillé ou un tesson de bouteille, il lui arrivait de poser ce cataplasme à même la plaie et d'y ajouter... un gros cafard mort ! Le pied devait rester ainsi bandé durant toute la nuit ! Cette recette, alliant piment et



Séverine Roux-Diviale, tradipraticienne.

cafard, était surtout connue en Basse-Terre. Le ravet était utilisé en guise d'antibiotique, combiné à des plantes anti-inflammatoires. » Ne riez pas ! Cette pratique repose sur l'hypothèse que les cafards, qui vivent dans de très mauvaises conditions d'hygiène, ont développé des molécules bactéricides. Des chercheurs de l'université de Nottingham travaillent sur cette piste depuis de nombreuses années afin d'élaborer des traitements antibiotiques...



### Carapate et gros-thym

« Le lendemain, Man Vévé renouvelait le pansement, et le deuxième jour, on pouvait constater que la fièvre était tombée et que la plaie guérissait », termine Séverine. Dans son atelier, elle fabrique des chandelles traditionnelles en proposant diverses alliances de plantes :

- chanvre/menthe aux vertus toniques pour les douleurs articulaires et la migraine,
- romarin/raifort contre les rhumatismes et l'arthrose,
- carapate/gros-thym aux effets expectorants pour le traitement des voies respiratoires,
- ou encore verveine/basilic sacré, aux effets relaxants et apaisants.

### Tradition populaire

L'utilisation de chandelle pour soulager divers maux et maladies est une tradition millénaire et très populaire aux Antilles et dans toute la Caraïbe. Elle apporte un

soulagement et favoriserait certaines guérisons : affections des phanères, abcès, furoncle, kyste, extraction d'un corps étranger (épine d'oursin, écharde). La chandelle et le Bay Rum (lotion à base de bois d'Inde) peuvent être combinés pour soulager les douleurs musculaires. Pour faire mûrir un orgelet, on appliquait une jeune feuille de corossol enduite d'un peu de chandelle. Aussi appelée bougie molle au suif, elle s'obtient en faisant fondre de la graisse animale, mélangée à diverses plantes médicinales. Le mélange servait d'onguent ou de cataplasme, notamment dans le traitement des « blesses » ou blès pour apaiser la douleur. Blès est un terme créole renvoyant à une meurtrissure ou à un traumatisme physique comme un coup, une chute ou un effort violent. C'est souvent pour soigner ces symptômes qu'on allait consulter le frotteur. Il utilisait ses préparations en frictionnant le corps avant de le bander fortement.

### COMMENT FABRIQUER SA CHANDELLE ?

La chandelle peut être composée de graisse animale purifiée (mouton, porc, bœuf) appelée suif, ou plus récemment de paraffine, cire végétale, cire d'abeille. Pour la graisse animale, vous pouvez par exemple utiliser de la graisse de bacon chauffée. Posez ensuite un bout de ficelle (mèche) dans un contenant en laissant dépasser une partie. Remplissez la boîte avec la graisse animale fondue qui va ensuite se solidifier (suif). Notez que les chandelles à base de graisse animale brûlent parfaitement, mais dégagent une forte odeur et produisent plus de fumée que la paraffine ou la cire d'abeille.

C'est  
de saison

## Y'a quoi de bon dans **LA PAPAYE ?**



### VITAMINES

La papaye (*Carica papaya*) est l'un des fruits les plus riches en vitamine C (64 mg/100 g) ! Mais également en caroténoïdes (provitamines A), ce qui en fait un antioxydant intéressant.



### OLIGO-ÉLÉMENTS

La papaye contient de nombreux oligo-éléments : potassium (214 mg/100 g), calcium (20 mg/100 g) et magnésium (13 mg/100 g). Des nutriments bénéfiques aux systèmes cardiovasculaire et neuromusculaire et à la santé osseuse.



### CALORIES

Son apport calorique très bas (42,2 kcal/100 g) en fait un excellent allié minceur !



### FIBRES

Riche en fibres douces, ce fruit est très bien toléré par le système digestif et la flore intestinale.



### ENZYME

La papaine est le composant principal de la papaye. Cette enzyme favorise le clivage des liaisons peptidiques entre les acides aminés dans les protéines. Autrement dit, elle est capable de digérer les protéines. Idéal pour attendrir la viande crue et le lambi !

## Deux nouveaux parfums ça mérite bien un calin.



### Calin, le plaisir doux et onctueux.

Plongez dans la douceur de Calin, un fromage blanc, qui allie douceur et onctuosité, dans un format généreux à partager avec toute la famille. C'est l'idéal pour les petits-déjeuners, les desserts ou les pauses gourmandes.

Calin est désormais disponible en versions Fraise et Pruneaux, pour une touche fruitée à chaque moment de la journée.



# Calin

# NOS MEILLEURES racines-pays

► Texte : Céline Guillaume

Nos racines constituent un véritable patrimoine culinaire, culturel et... nutritif !

Les explications d'Isabelle Lenghat, diététicienne-nutritionniste en Martinique.

## PATATE DOUCE LA PLUS ANTIOXYDANTE

« Très riche en antioxydants, surtout les variétés colorées (jaune, orangée ou encore violette), elle combat les radicaux libres et nous préserve du vieillissement cellulaire. La patate douce dispose également d'une proportion spectaculaire de fibres (7,2 g/100 g). » Bourrées de bienfaits, les racines sont également reminéralisantes et stimulent l'immunité. « De plus, elles contiennent des taux intéressants de vitamine B9, nécessaire au quotidien pour la croissance et le renouvellement cellulaire, en particulier chez la femme enceinte. Elles renferment également du potassium qui aide à lutter contre l'hypertension artérielle. »



Isabelle Lenghat,  
diététicienne-nutritionniste en Martinique

## KA MANIOC LE PLUS VITAMINÉ

Les racines contiennent de la vitamine C, en particulier le ka manioc. « Cette vitamine joue un rôle essentiel dans les défenses immunitaires, lutte contre le stress oxydant et aide à la constitution des tissus (collagène, cartilage, peau, etc.). » Le ka manioc a l'avantage de posséder aussi « un index glycémique bas (39). Il gagnerait à être davantage consommé ». Autre bénéfice : les racines sont riches en fibres alimentaires, indispensables pour notre transit. « Elles sont présentes en quantité supérieure à la plupart des légumes dits "verts", en particulier dans la patate douce, le chou de Chine et le ka manioc (2,8 g/100 g). »



## IGNAME LA PLUS RICHE EN GLUCIDES COMPLEXES

L'igname se hisse en haut du podium grâce à « son index glycémique très bas (18) et sa teneur en fibres intéressante 3,5 g/100 g ». Elle est également source de phosphore, de manganèse, de fer, de cuivre et de glucides complexes. « Les racines apportent avant tout de l'amidon (type de glucide), une source d'énergie vitale pour chacune de nos cellules. » Contrairement à une idée reçue, les légumes-racines ne font pas partie de la famille des légumes, mais bien de celle des féculents, car ils contiennent de l'amidon. « Cependant, ils présentent l'avantage d'avoir un index glycémique bas (vitesse d'absorption du sucre dans le sang). Ils apportent donc de l'énergie. Mais elle sera libérée lentement, approvisionnant notre organisme durant plusieurs heures, et nous rassasiant durablement. »

## MALANGA LE PLUS PROTÉINÉ

« Le chou dur, ou le malanga, est la racine la plus riche en protéines (3,3 g/100 g), et en antioxydants, derrière la patate douce. Il apporte également des teneurs intéressantes en vitamine C et en potassium. » À déguster dès le plus jeune âge, les racines pouvant être consommées dès la diversification alimentaire.

## CHOU DE CHINE LE PLUS RASSASANT

« Le chou de Chine, madère ou dachine, se distingue par une richesse en amidon qui le rend particulièrement rassasiant, et par une teneur en fibres relativement intéressante (3 g/100 g). » Pour le conserver, vous pouvez le congeler directement. « Certaines racines nécessitent un blanchiment avant congélation (igname, patate douce). Autrement, elles se conservent dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière. Elles peuvent ainsi se conserver plusieurs jours à plusieurs semaines. » Pour profiter pleinement de leurs bienfaits, il est essentiel qu'elles aient été cultivées dans une terre saine et vivante. « Attention aux terres contaminées à la chlordécone. »



## COMMENT LES CUIRE ?

- La cuisson à la vapeur est recommandée. Elle permet de préserver le goût et les nutriments de ces légumes (vitamines, sels minéraux, antioxydants...). Ce mode de cuisson dispense également d'ajout de sel.
- Traditionnellement, les racines sont cuites à l'eau et laissées après cuisson dans leur eau. C'est dommage, car les micronutriments (vitamines, sels minéraux, oligo-éléments) continuent à migrer dans l'eau de cuisson, appauvrissant ainsi les racines. Mieux vaut les égoutter rapidement après cuisson.
- D'autres modes de cuisson peuvent s'avérer intéressants : au four, en papillote ou encore dans la braise.
- Pour maximiser leur index glycémique, les cuire entières, avec leur peau. Une racine coupée en petits morceaux, trop cuite, fondante ou écrasée en purée aura un index glycémique plus élevé. Préférer les gros morceaux aux petits morceaux, et limiter le temps de cuisson au strict minimum.

Isabelle Lenghat,  
diététicienne-nutritionniste



Nos mangroves abritent une grande diversité de plantes aux vertus médicinales. Par exemple, l'écorce du palétuvier rouge (*Rhizophora mangle*), arbre roi de la mangrove, est riche en tanins. Réduite en poudre, cette écorce s'utilise en décoction pour les gargarismes (maux de gorge, angines). La poudre a des propriétés astringentes et permet de lutter contre les hémorragies et contre la fièvre. Les feuilles du palétuvier rouge sont utilisées pour faire du thé. En Martinique, on compte 1 850 hectares de mangroves dont 1 200 ha en baie de Génipa (65 % des mangroves de l'île).

# Eau-là-là

TOUT SAVOIR SUR L'OR BLEU DE MARTINIQUE



D'OÙ VIENT L'EAU ? POURQUOI PAYE-T-ON L'EAU ?... AUTANT DE QUESTIONS ESSENTIELLES AUXQUELLES RÉPOND LE PODCAST PÉDAGOGIQUE « EAU-LÀ-LÀ », LANCÉ PAR L'OFFICE DE L'EAU EN MARTINIQUE ET PRODUIT PAR LE STUDIO TANN. LAURA CHATENAY-RIVAUDAY, AUTRICE-RÉALISATRICE MARTINQUAISE, A ACCEPTÉ D'ANIMER LA SAISON 1. RENCONTRE.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous avez accepté d'animer la saison 1 du podcast ?

L'eau est un bien commun avec des enjeux à la fois écologiques, politiques et sociaux. C'est un sujet passionnant qui résonne en moi. Cette ressource fait partie de notre quotidien mais nous savons peu de choses sur elle. Comprendre le cycle de l'eau, son partage, son coût, sa préservation, où vont les eaux usées... Autant de questions qui m'intéressent car je reste per-

suadae que l'on défend mieux ce que l'on comprend.

Qu'est-ce que vous avez appris ?

Durant dix minutes, le podcast donne la parole aux experts de l'ODE, des personnes très pointues et passionnées qui arrivent à vulgariser l'information. J'y ai appris à la fois de grandes notions transversales mais aussi des choses très précises, comme bien lire sa facture d'eau. À chaque fin d'épisode,

j'en ressortais enrichie mais je me disais il reste encore tant de choses à raconter !

En quoi est-ce un message d'intérêt général et pourquoi tous les Martiniquais sont invités à l'écouter ?

Quand on ne comprend pas un sujet, on est dans la confusion et, bien souvent, on laisse les autres décider à notre place. Grâce aux réponses claires et accessibles des professionnels de l'ODE à des questions qui peuvent paraître simples de prime abord, on saisit les grands enjeux politiques, économiques, environnementaux de l'eau pour l'avenir et on est plus à même de s'engager par des actes au quotidien.

Découvrez les 8 épisodes de la saison 1 sur [podcast.asha.co/eau-la-la](https://podcast.asha.co/eau-la-la) et toutes les plateformes d'écoute de podcasts !



140 Bd de la Pointe des Nègres  
FORT-DE-FRANCE  
0596 48 47 20

[www.oaumartinique.fr](http://www.oaumartinique.fr) f @

# 5 choses à savoir sur le café martiniquais

► Texte : Adeline Louault  
Photos : Jean-Albert Coopmann

Savez-vous que la Martinique offre un terroir propice à la culture du café ? Elle est même le berceau d'un cru d'exception, l'arabica typica. Voici 5 infos pour tout connaître sur ce trésor aromatique.

## 1 C'EST UN CAFÉ ROYAL !

Importé du jardin du roi de France en 1721, le typica est l'un des tout premiers cafés arabica cultivés sur le continent américain. C'est d'ailleurs la souche à partir de laquelle de nombreux croisements ont été créés. Mondialement réputé, il se distingue par la finesse de ses arômes floraux et fruités, son goût de cuir et son faible taux de caféine. « *Même ses grains, charnus et dorés, sont des œuvres d'art !* » selon Stéphanie Morin, responsable du service Expérimentation en agriculture durable au Parc naturel régional de la Martinique (PNRM).

## 2 SA CULTURE A ÉTÉ RELANÇÉE EN 2010

Victime de l'abandon progressif des cultures vivrières au profit de la canne à sucre, l'arabica typica a failli disparaître complètement de la Martinique jusqu'à ce qu'en 2010, la collectivité territoriale, le PNRM et le Cirad (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement) relancent la filière. Après cinq ans de recherches et d'analyses, un seul pied-mère de typica est retrouvé. Ce petit miracle suffit à créer une pépinière et à relancer la culture !

## 3 C'EST UN SAVOIR-FAIRE À RECONSTRUIRE

« *De nombreuses variétés – liberica, robusta, moka – se cultivent encore dans les jardins martiniquais, en milieu rural, mais leur exploitation est moins exigeante. Nous avons perdu le savoir-faire pour la gestion des plantations d'arabica typica* », explique Sonia Hoche-Balustre, directrice générale adjointe du PNRM.

Caractérisés par un rendement relativement faible, mais donnant des récoltes remarquables par leur qualité et la délicatesse des arômes qui s'en dégagent, les plants d'arabica typica sont en effet sensibles aux parasites et aux maladies particulières aux caféiers. Il a fallu l'aide d'experts internationaux pour reconstruire un savoir-faire oublié depuis des siècles.

## 4 NOTRE TERROIR EST IDÉAL

Le typica martiniquais pousse sur les hauteurs de Fonds-Saint-Denis, Morne-Vert et Bellefontaine. Il est exploité par une vingtaine de caféiculteurs sur un total de 4,5 hectares. Plus l'altitude est élevée, plus les notes aromatiques de cette espèce sont fines et complexes. Le sol volcanique, l'humidité des mornes, les alizés, l'ensoleillement tamisé par des plantes de couverture : toutes les conditions sont réunies pour offrir un café de très haute qualité.

## 5 IL EST CUEILLI À LA MAIN

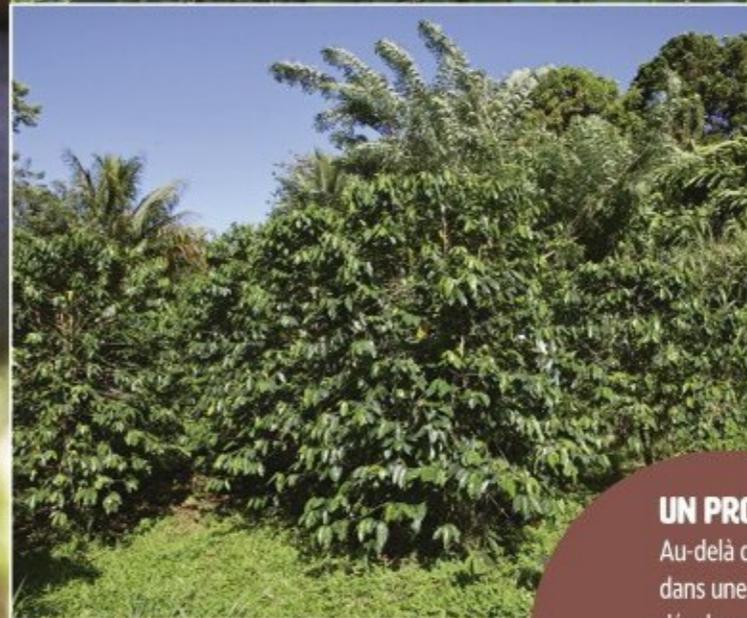
La récolte du typica est longue et exigeante. Les cerises doivent être cueillies à la main, une à deux fois par an, à maturité parfaite (couleur rouge vin). Puis vient le temps du tri, du dépulpage, de la fermentation, du séchage, et enfin de la torréfaction... le tout en Martinique ! Chaque étape est minutieusement contrôlée pour garantir un café zéro défaut.

Ça pousse



### ÉQUILBRÉ ET FRUITÉ

Le typica se caractérise par un goût équilibré et peu amer. Selon son terroir, il peut révéler des notes fruitées, florales, acidulées ou épicées. Plus il est cultivé en altitude, plus son goût est raffiné.



### UN PROJET ÉCOTOURISTIQUE

Au-delà de la relance de la production, le café s'inscrit dans une dynamique de diversification agricole et de développement écotouristique. Le PNRM a le projet de mettre en œuvre un « tour des caféières de la Martinique » incluant des hébergements chez les exploitants, la participation à la récolte, et bien sûr, des dégustations dans un cadre naturel unique.

# Et si on grimpeait aux arbres ?



**GRIMPER AUX ARBRES,  
C'EST UN PEU COMME RÉVEILLER  
L'ENFANT QUI SOMMEILLE EN NOUS.**

► **Texte : Nancy Lafine - Photos : Ronan Lietar et Rebranchetoi**

Pas de bruit de moteurs, pas de foule pressée : seulement le souffle de la forêt des montagnes de Kaw et le chant des oiseaux tropicaux. Ici, une aventure unique en Guyane vous tend les bras : la grimpe d'arbres.

En franchissant le haut portail noir à l'entrée du domaine, difficile d'imaginer l'intensité de l'activité qui nous attend. À peine arrivés, nous sommes accueillis par Alix Derwillé, le maître des lieux. Ancien cuisinier, il a changé de voie pour se former au métier de la grimpe et, depuis quatre ans, il a fait de Kaw son terrain de jeu, mais aussi un espace de transmission. « *Ma mission est de promouvoir la forêt et de reconnecter les gens à la nature* », explique-t-il.

## AVANT L'EFFORT, LA DÉCOUVERTE

Avant de s'équiper, Alix prend toujours le temps de « *faire un tour du jardin pour présenter les arbres* ». Ceux que nous allons escalader, mais aussi ceux qui peuplent les alentours. Entre anecdotes botaniques, explications sur la reproduction des essences et petit jeu d'orientation, on entre doucement dans son univers. Déjà, le corps s'éveille, l'esprit s'aiguisé : l'aventure commence.

## ACTIVITÉ POUR TOUS

Que l'on ait 7 ou 90 ans, la première étape est une initiation. Baudrier, cordes, mousquetons... la sécurité est maximale et chacun progresse à son rythme. « *Même si certains ne montent que de deux mètres, ce n'est pas grave* », sourit Alix. « *L'important, c'est de prendre conscience de ce qui nous entoure. De s'évader et de se reconnecter.* » Grimper aux arbres, c'est un peu comme réveiller l'enfant qui sommeille en nous. Le cœur bat plus vite, les muscles travaillent, et l'on se sent soudain léger, porté par une énergie nouvelle. Un vrai shot de vitalité !

## EXPLORATION GRAND ARBRE

Pour les aventuriers de plus de 16 ans et en bonne condition physique, l'activité phare reste l'exploration grand arbre. Direction un majestueux ébène rose, culminant à plus de 50 mètres de haut. Accroché à la corde, chaque mètre gravi rapproche de la cano-



pée. L'effort est réel : respiration qui s'accélère, bras et jambes qui chauffent. Mais à l'arrivée... quelle récompense ! Tout là-haut, Alix a installé deux trampolines suspendus. Une fois dessus, c'est une immersion totale, un panorama à 360° que l'on n'oublie jamais. D'un côté, une « mer d'arbre », géante protectrice. De l'autre, « la vue s'ouvre sur les îles et la savane... et quand l'ébène est en fleurs, c'est absolument fabuleux ». Silence, immensité, beauté brute : une déconnexion totale qui fait autant de bien au corps qu'à l'âme.

#### PLUS QU'UN SPORT

La grimpe d'arbres n'est pas qu'une activité physique. C'est un voyage sensoriel, un retour à l'essentiel, une redécouverte de notre lien à la nature. Grimper, respirer, observer, partager... chaque instant participe à ce regain d'énergie que l'on ressent en reportant.

#### UNE ACTIVITÉ SANTÉ COMPLÈTE !

La grimpe d'arbres coche toutes les cases d'un sport santé moderne :

- **Cardio** : la montée sollicite le cœur et la respiration.
- **Renforcement musculaire** : bras, jambes, ceinture abdominale, tout y passe.
- **Souplesse et équilibre** : l'arbre impose une posture naturelle et une meilleure coordination.
- **Bien-être mental** : en pleine nature, le stress retombe, l'attention se recentre.



**Stimulec**  
*Redéfinissez votre bien-être !*  
CORPS · ÉNERGIE · SANTÉ

**Méthode RENAISSANCE**

- Bilan initial**  
Analyse corporelle précise
- Soins externes**  
Electrostimulation musculaire & Sauna japonais
- Soins internes**  
Nutrition & compléments

**Consultation Bien-être complète – 75 €**  
(offerte en cas de souscription à un parcours)

Lamentin – Palmiste  
0696 85 25 14 | [stimulec.com](https://stimulec.com)



DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO  
**SPÉCIAL PARENTS**



**Comment les papas vivent-ils la grossesse ?**



**Drépanocytose: un dépistage important**



**Il mange local sans grimacer !**



**Les stimuler sans écrans**

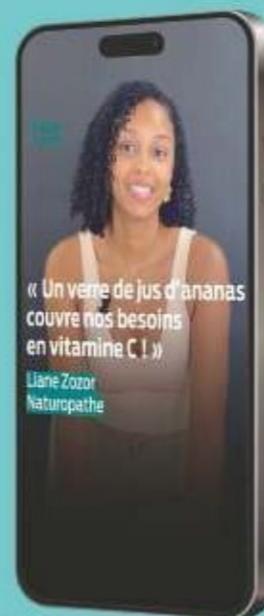
**PARUTION : JANVIER 2026**

RETROUVEZ-NOUS SUR



DEPUIS SON LANCEMENT,  
**RIMÈD BÉNÉFICIE DU SOUTIEN DE L'ARS MARTINIQUE.**

Un partenariat essentiel qui nous permet de créer des contenus vidéo de qualité sur des sujets santé qui nous concernent, et qui contribue à faire avancer la prévention et la sensibilisation sur le territoire.



**ALIMENTATION**

**Tout est bon dans l'ananas**

La naturopathe Liane Zozor partage les vertus de ce fruit local : vitamine C, manganèse, bromélaïne...



**ALZHEIMER**

**Je suis aidant familial**

Valérie Vauclin livre un récit bouleversant qui met en lumière la force des aidant·es familiaux, des piliers trop souvent invisibles.



**CANCER DE LA PROSTATE**

**Faites-vous dépister !**

Avec courage, M. Hapio raconte son parcours de soin après une prostatectomie. Un appel aux Martiniquais à ne pas négliger le dépistage.

RIMÈD remercie l'ARS Martinique de son soutien pour ce numéro.



# Pour un bébé épanoui



En Relais ou  
complément  
de l'allaitement  
maternel :

Pour le bon fonctionnement de son  
système immunitaire et sa croissance\*

Découvrez Guigoz Optipro® 2 avec 5 des  
oligosaccharides présents dans le lait  
maternel\*\*, une teneur en protéines ajustée\*\*\*  
et des ferments lactiques *B.Lactis*

\*Les vitamines A, C et D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire et le calcium contribue au développement normal des os, conformément à la réglementation sur les laits de suite. \*\*Non issus du lait maternel. \*\*\*Conformément à la réglementation sur les laits de suite.  
**AVIS IMPORTANT :** Le lait maternel est, pour chaque nourrisson, l'aliment idéal et naturel. Toutefois, si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas allaiter, le Corps Médical vous conseillera un lait infantile pour votre enfant. N'en changez pas sans demander l'avis de votre médecin. Le lait de suite est un élément de l'alimentation diversifiée des nourrissons à partir de 6 mois et ne peut être utilisé comme substitut du lait maternel pendant les 8 premiers mois de la vie. La décision d'introduire des aliments complémentaires, y compris avant l'âge de 6 mois, ne devrait être prise que sur avis d'un professionnel de santé.  
RCS LABORATOIRES GUIGOZ S.A.S 552 120 875 RCS Nanterre, Issy-Les-Moulineaux - ® Marque enregistrée, utilisée en accord avec le propriétaire de la marque.

