

N°3 - GUYANE - 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**

HYDRA FORTÉ

1 COMPRIMÉ, 1000 OCCASIONS DE S'HYDRATER

- 
Fatigue
- 
Sportifs
- 
Séniors
- 
Maux de tête
- 
Chaleur
- 
Peau sèche
- 
Voyages
- 
Système immunitaire



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



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 Rouf
Rédactrice en chef

* 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.

Consultez tous nos magazines sur www.ewag.fr

Pour nous envoyer un mail :
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

Couverture

Lou Denim

Photographes

Jean-Albert Coopmann

Lou Denim

Ronan Lietar

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

Mathieu Delmer



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.

oscillo®

DES FORMULES UNIQUES POUR
TRAVERSER L'HIVER SEREINEMENT



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 !

^(*) 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



18

L'interview
Marc-Alexandre
Tareau

51

**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 ?
- 18 L'interview**
Marc-Alexandre Tareau, passion végétale
- 24 Question de comptoir**
Quels aliments ou boissons ne font pas bon ménage avec la prise de médicaments ?
- 26 Octobre rose**
Leurs belles histoires...
- 36 Ça c'est dit**
Est-ce vraiment une urgence ?
- 40 L'enquête**
L'endométriose thoracique, plus fréquente aux Antilles-Guyane ?
- 44 L'asso du mois**
Une plateforme qui accompagne le handicap
- 46 Secrets de beauté**
Un teint zéro défaut !



46

Secrets de beauté



26

Octobre rose
Le récit émouvant de quatre guerrières roses.

AU SOMMAIRE



74

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

- 51 Le dossier**
Je me soigne avec les plantes créoles
- 70 C'est dans l'hair**
3 bonnes raisons d'adopter le curly cut !
- 74 Top 5**
Nos meilleures racines-pays
- 78 On se bouge**
Et si on grimpaux 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.



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.



L'ASSURANCE QUI GRANDIT AVEC VOUS !

#SANTÉ

#RETRAITE

#PRÉVOYANCE



ADEP, au service des entreprises et des indépendants depuis 35 ans, est reconnu 1^{er} 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 :

0594 25 11 00

Retrouvez l'ensemble des agences sur www.adep.com





DE L'ASPIRINE CONTRE LE CANCER COLORECTAL ?

Une petite dose d'aspirine réduirait de moitié le risque de récurrence après une chirurgie du cancer colorectal. Une découverte publiée dans The new england journal of medicine et qui concerne une forme de tumeur présente chez 40 % des patients. Une piste intéressante encore à confirmer.

Trop d'IVG dans les Drom

Le dernier rapport de la Drees révèle une divergence criante : en 2024, les départements et régions d'outre-mer affichent un taux de 32,2 interruptions volontaires de grossesse pour 1 000 femmes, soit près du double de la moyenne hexagonale (16,7 ‰).

Avec environ 45 IVG pour 1 000 femmes, la Guadeloupe et la Guyane présentent les taux les plus élevés de France.



Faites contrôler la vue de vos enfants !

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.

Le message ?

Il y a une baisse alarmante des dépistages visuels et des consultations ophtalmologiques des enfants.

Le chiffre ?

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.
- Parce qu'un problème de vue non corrigé peut freiner son développement.

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 DP20 (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. »

Le saviez-vous ?

Depuis 2023, les orthoptistes peuvent pratiquer des dépistages chez les enfants sans prescription médicale préalable. Et ce, à deux âges clés : entre 9 et 15 mois (pour l'amblyopie), puis entre 30 mois et 5 ans (pour les troubles réfractifs).



Retrouvez votre liberté au quotidien

AVEC GSM, LE SPÉCIALISTE DANS L'INCONTINENCE EN GUYANE.



GSM, c'est aussi la vente et le service après-vente complet : matériel médical, équipements de laboratoire, hygiène, consommables et mobiliers, pour les professionnels comme pour les particuliers.



Commandez en ligne sur gsmedical97.com

GSM - SOCIÉTÉ GUYANE SERVICE MÉDICAL

3 rue Bois Canon (entrée de la roseraie) - 97326 Cayenne Cédex.

Ouvert du lundi au vendredi : 8h - 17h

0594 28 65 91 | info@gsmedical97.com

[guyane_service_medical](https://www.facebook.com/guyane_service_medical)



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. Blnet, 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 APPRIS 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

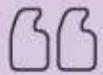
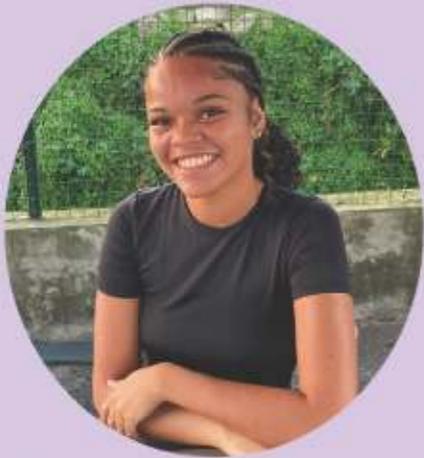
J'avais 19 ans, quand les médecins m'ont diagnostiqué un diabète de type 2 dit « gras ». Au début, je l'ai très mal vécu : je n'ai rien changé à mon alimentation et je sortais beaucoup. Et j'ai perdu du poids soudainement. Le regard des autres et les tabous rendent la maladie encore plus difficile. Avec 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

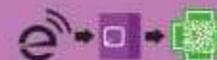


Boîte noire

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 dastri.fr

Marc-Alexandre Tareau, passion végétale

► Texte : Sandrine Chopot

Photos : Ronan Lietar

Après sept années passées au laboratoire LEEISA (CNRS-UG-IFREMER) à Cayenne, Marc-Alexandre Tareau, ethnobotaniste et anthropologue, vient d'intégrer l'Institut de santé des populations d'Amazonie (ISPA), un nouveau centre de recherche situé au sein de l'hôpital de Cayenne. Portrait d'un vulgarisateur passionné par les plantes médicinales.

Quelle est la personne qui vous a donné l'envie de faire ce métier ?

Mon père était passionné de plantes médicinales. Je suis arrivé par l'ethnologie et non pas par la botanique, ce qui est souvent l'inverse dans notre métier. Le hasard a bien fait les choses. Lorsque j'ai repris mes études en master d'anthropologie, j'ai ramené des feuilles de mélisse à une collègue souffrante. Ma professeure d'anthropologie, Marianne Palisse, m'a interrogé sur ces plantes et m'a proposé de faire mon mémoire de master sur la phytothérapie des jeunes urbains guyanais. Elle m'a mis en contact avec Guillaume Odonne, actuellement directeur de recherche au CNRS. J'ai appris à faire des herbiers, à identifier les plantes. Dans la foulée, j'ai décidé de faire une thèse, intitulée « *Les pharmacopées métissées de Guyane : ethnobotanique d'une phytothérapie en mouvement* ».



Être ethnobotaniste, cela consiste en quoi ?

L'ethnobotanique est la science qui s'intéresse aux plantes utilisées, aux représentations, aux pratiques et usages en lien avec la flore dans un environnement culturel particulier. Le rôle de l'ethnobotaniste est d'essayer de comprendre les relations entre humains et végétaux. Mon métier consiste à aller sur le terrain, à la rencontre des communautés afro-descendantes de Guyane et de la Caraïbe pour les interroger sur leurs pratiques, leurs connaissances liées aux plantes médicinales.

Concrètement, comment se déroule une mission sur le terrain ?

D'un point de vue méthodologique, j'organise des entretiens semi-directifs, en face-à-face, avec les habitants. Je les interroge sur leurs connaissances des plantes, leurs pratiques, leurs modes de préparation et d'administration des remèdes de phytothérapie. Des groupes de parole sont également organisés. Il y a aussi une partie ethnographique importante qui est basée sur l'observation participante. Je me rends *in situ*, dans les jardins, les abattis, pour observer et échanger avec les habitants, comprendre les usages des plantes, notamment lorsqu'elles sont utilisées pour faire des remèdes. Une fois les plantes collectées, afin de les identifier, des échantillons peuvent être déposés à l'herbier de Cayenne. Je tiens à souligner que nous avons un herbier remarquable, le plus important du Nord de l'Amérique du Sud, riche de près de 200 000 échantillons !

“

MON AMBITION EST DE VALORISER LES PHARMACOPÉES TRADITIONNELLES POUR QU'ELLES SOIENT MIEUX COMPRISES. ”

Est-ce un métier qui nécessite de vraies qualités humaines ?

C'est ce que j'appelle l'intelligence relationnelle. Savoir s'adapter, comprendre les différentes cultures, réussir à instaurer une relation de confiance, travailler dans le respect et la bienveillance. Les entretiens sont préparés en amont. Je vois plusieurs fois les personnes pour être certain qu'elles ont bien compris mon projet. Je n'impose rien, les personnes sont actrices de la recherche ! Mon ambition est de valoriser les pharmacopées traditionnelles pour qu'elles soient mieux comprises et surtout qu'elles puissent se transmettre. Enfin, je suis créolophone, ce qui est un avantage certain pour pouvoir échanger au sein des populations créoles. Mon épouse, médiatrice culturelle en langues businenge, m'accompagne aussi dans mes missions, ce qui fait que les personnes se sentent vite à l'aise.



Quelle a été votre plus belle rencontre ?

Sans hésiter, Madame Jeanne. Une dame créole qui a aujourd'hui plus de 80 ans et qui a une grande connaissance des plantes médicinales. Au fil du temps, nous nous sommes liés d'amitié, et aujourd'hui je la considère comme ma grand-mère guyanaise. Elle m'a beaucoup apporté dans mon travail, tant sur le plan professionnel que sur le plan humain. Elle est d'ailleurs citée dans mes travaux de recherche. Je prends toujours un grand plaisir à lui rendre visite !

Votre mission au sein de l'ISPA est différente de celle du CNRS ?

L'objectif de ma mission, aujourd'hui, est de faire entrer les sciences humaines à l'hôpital. C'est un regard complémentaire qui permet aux soignants de mieux comprendre leurs patients. C'est un poste passionnant même si les plantes sont moins présentes. Je vais à la rencontre des personnes pour savoir comment elles perçoivent la maladie dont elles sont atteintes (hypertension, diabète, maladies sexuellement transmissibles, etc.), comment elles se soignent, quel parcours de soins a été mis en place (médecine hospitalière, pharmacopée, autres médecines).

Quelle est votre plante coup de cœur ?

Le fromager pour lequel j'ai un profond respect. C'est un arbre vénéré et considéré comme sacré par la population guyanaise. C'est plus qu'un arbre, c'est une personnalité végétale à part entière.

Que dire de la relation homme-plante ?

Elle tend petit à petit à s'occidentaliser. La plante est de plus en plus perçue comme un objet biologique non-vivant, très utilitaire. Avant, la plante faisait partie du monde humain, et d'ailleurs, les anciens continuent à parler à leurs plantes. Mme Jeanne, par exemple, tapote la plante pour la réveiller, lui demande pardon quand elle cueille ses feuilles. Il y a une relation interpersonnelle qui se perd aujourd'hui, mais qui se maintient en Guyane mieux qu'ailleurs.

MÉLISSE : VULGARISER L'ETHNOBOTANIQUE

Avec son épouse, Marc-Alexandre Tareau a créé l'association Mélisse, dont il est le co-président. L'objectif de cette association est de promouvoir, de transmettre les connaissances autour des pharmacopées locales. « Les articles que j'écrivais n'étaient pas suffisamment vulgarisés. Aujourd'hui, l'association organise des conférences, des balades, sur des questions ethnobotaniques et accessibles à tous ! »

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.

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.



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.

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



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



(PÉRI)-MÉNOPAUSE

Naturelle ou Artificielle



Complément alimentaire. Réservé à l'adulte.

Sûr pour **TOUTES** les femmes
(même sous hormonothérapie)¹

SÉRÉLYS MENO[®], EFFICACITÉ
SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉE



-68 %
de bouffées de chaleur²



-56 %
de fatigue²



93 %
de femmes satisfaites³

¹) Muñoz E, Effect of a PE-F/A on estrogenic activity. Internal report Séréllys Pharma, 2012. // ²) Lachówska M, et al, Evaluation de la qualité de vie, de l'efficacité et de la tolérance de Séréllys[®] chez les femmes en période de périménopause et de ménopause. Genesis, 2015, Volume 163, 10-13. // ³) Ella D, Marcos P, Assessment of tolerance and effectiveness of a food supplement Séréllys[®] (Femal[®]) for menopausal women. Genesis - no. 135 - November 2008.

Séréllys 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

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



Octobre
rose

Ballante

Confiante

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 Tété, qui sou-

tient 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^e 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

Ensemble, redonnons des couleurs à la solidarité !

Grâce à vos dons dans nos boutiques et au soutien d'Orange, 18 associations locales ont pu réaliser leurs projets visant à lutter contre l'exclusion et la précarité numériques.

Chaque petit geste, même de quelques centimes à 1€, peut changer des vies.

Merci !

NOUVEAU CHU DE LA GUADELOUPE :

UN CONCENTRÉ D'INNOVATIONS POUR LE PATIENT



LES TRAVAUX S'ACHÈVENT À BELLE-PLAINE, ET BIEN-TÔT 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.

Des 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'ambulatoire 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.



"NOUS AURONS UN HÔPITAL AGILE"

Dr Bruno Jarrige, médecin.

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



3 QUESTIONS

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

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.



Est-ce vraiment UNE URGENCE ?

© CENTRE HOSPITALIER GUYANNE

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.

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.



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

© DR



3. SAVOIR QUAND COMPOSER LES NUMÉROS D'URGENCE



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. »

« 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. »



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



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.

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 programmées devraient ouvrir en 2026, selon le Pr Portecop.



5. RESTER CALME

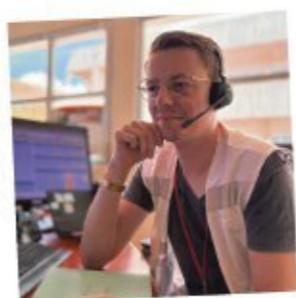
« Soyez patients ! », exhorte le Dr Alexis Frémery, praticien hospitalier (CHU de Guyane). **Les situations conflictuelles viennent souvent d'incompréhensions des patients.** « Si le délai est long, c'est qu'on est occupés ailleurs », insiste le Pr Portecop (CHU de Guadeloupe). Le Dr Frémery renchérit : « 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'instant. 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).

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

► Texte et photos : Ludovic Clérima

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.



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 Ludivine 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 Ludivine 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 Ludivine 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-

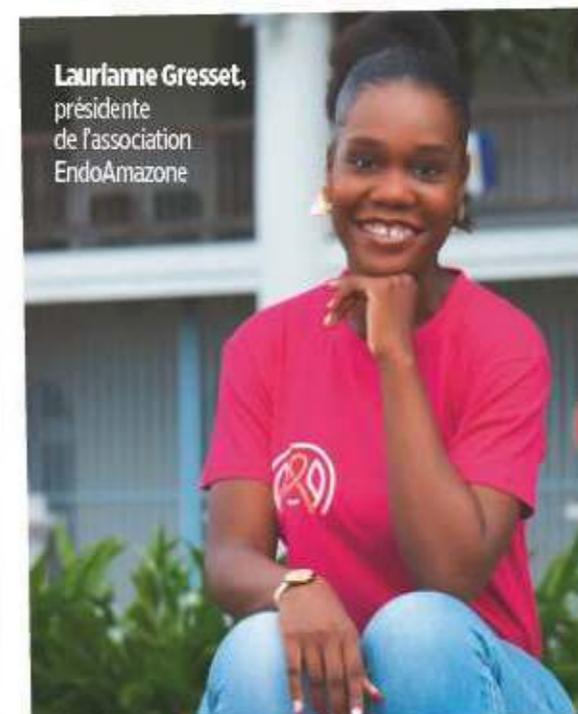
mazone, atteinte d'endométriose thoracique et résidant en Guyane, en sait quelque chose : « Je consacre près de 500 € tous les mois pour gérer ma maladie. En Guyane, les professionnels sont bien moins formés et les seuls partenariats sont avec l'hôpital Bichat et l'hôpital Cochin à Paris. Pas avec le 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 Ludivine 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

Une plateforme qui accompagne le handicap

► Texte : Sandrine Chopot

Basé à Saint-Laurent du Maroni, le Groupement de coopération sociale et médico-sociale « Handicap, d'un continent à l'autre » (GCSMS) accompagne les jeunes handicapés et leurs familles vers l'acquisition d'une autonomie scolaire et professionnelle. L'interview de Gwenola Le Dalour, sa directrice.



Qui est le GCSMS ?

En 2016, le groupement a été lauréat d'un appel à projets lancé par l'ARS pour la création d'une plateforme de services médico-sociaux sur l'Ouest guyanais. Sa mission consiste à accompagner des enfants, adolescents, jeunes adultes, de 6 à 25 ans, porteurs de tous types de handicaps, dans leur scolarisation ainsi que dans leur formation et insertion professionnelle pour les jeunes de 16 à 25 ans, ceci à travers différents dispositifs. En 2022, nous avons posé la première pierre d'un nouveau bâtiment qui devrait voir le jour en fin d'année. Il accueillera plus de 100 enfants, des équipes pluridisciplinaires (thérapeutes, éducateurs spécialisés, professionnels de santé, équipe administrative...), un internat, du répit...

Justement, quelles sont les actions menées auprès des jeunes ?

Les personnes sont orientées vers nous par la MDPH (Maison départementale des personnes handicapées). Nous évaluons leurs besoins et adoptons les dispositifs en conséquence. La plateforme se charge alors de proposer une offre multimodale d'accompagnement et de coordonner les acteurs qui interviennent auprès des enfants et jeunes adultes. En partenariat avec l'Éducation nationale, la plateforme permet la scolarisation d'une quarantaine

d'enfants dans quatre classes : école maternelle Raymond Réchou, collège Arsène Bouyer d'Angoma, lycée Raymond Tarcy à Saint-Laurent du Maroni, ainsi que dans une classe du lycée Léopold Elfort de Mana. Les enfants sont encadrés par un enseignant, un AESH (Accompagnant d'élève en situation de handicap) et un éducateur. L'objectif est de favoriser l'inclusion, mais aussi de sensibiliser les autres élèves au handicap. Pour les jeunes dont la scolarité n'est pas possible en milieu scolaire ordinaire à temps plein, le futur bâtiment abritera deux classes.

Accompagnez-vous aussi les jeunes vers l'emploi ?

Le Pôle d'insertion sociale et professionnelle (PISP) du GCSMS accompagne près de 26 jeunes de 16 à 25 ans dans leur projet professionnel en leur proposant, à terme, des formations dans le bâtiment, en cuisine... Il s'agit de formations niveau CAP, mais pour certains jeunes, l'importance est d'acquérir des compétences professionnelles qu'ils pourront valoriser auprès d'une entreprise. Enfin, notre rôle est aussi d'accompagner l'employeur, d'arriver à démystifier le handicap au sein de l'entreprise. À ce titre, j'encourage les structures à nous solliciter sur les possibilités d'accompagnement, les aides financières, les postures à tenir lors de l'embauche d'une personne en situation de handicap.

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. Prférez des formules légères, adaptées à votre type de peau, et si possible enrichies d'une protection solaire.



5 Rendez-vous chez le dermato

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

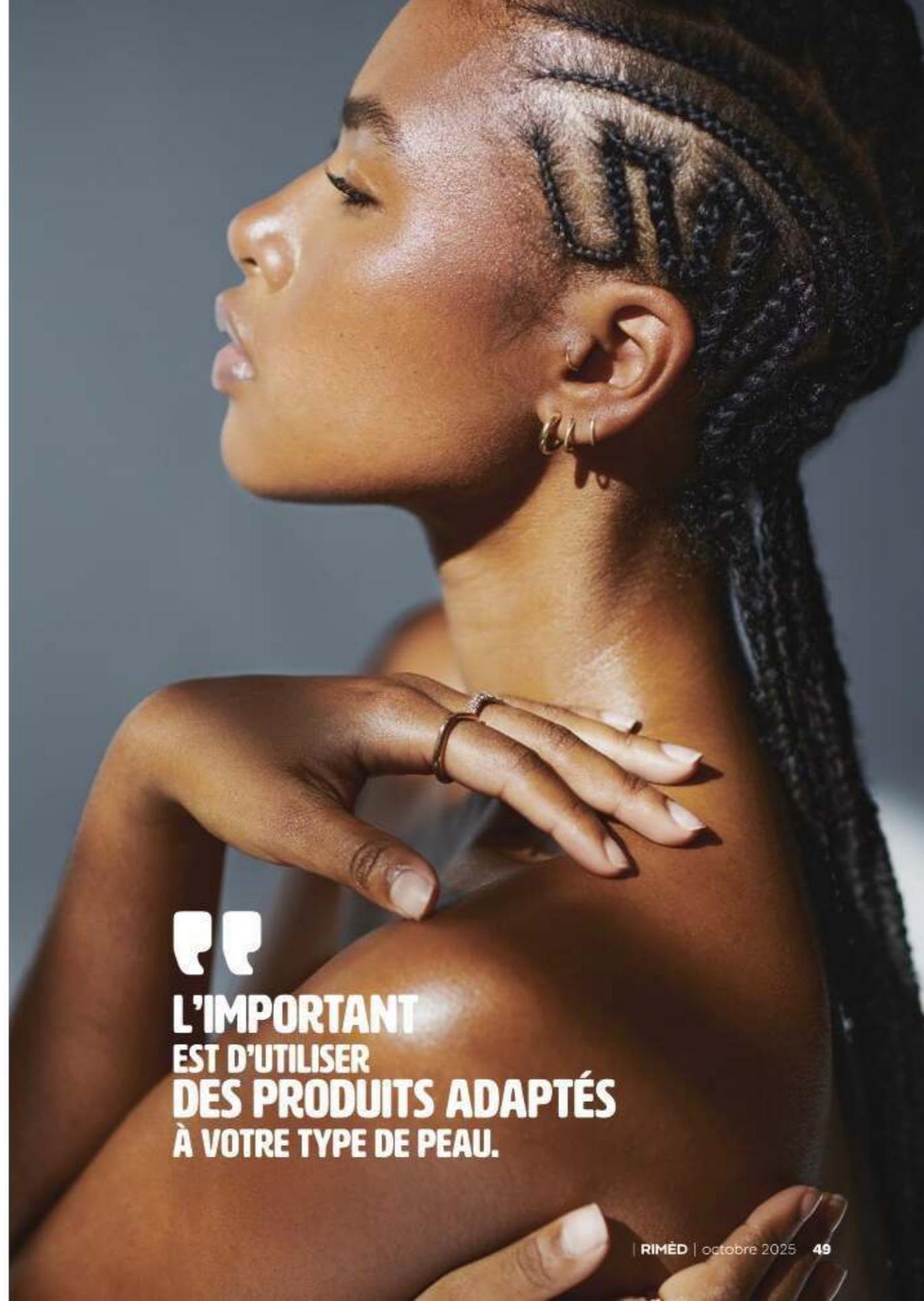
L'hyperpigmentation correspond à une augmentation de la mélanine dans la peau, qui se manifeste sous forme de taches pigmentaires plus ou moins foncées. Les causes sont variées, comme l'explique la dermatologue Anne-Marie Garsaud :

■ **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 anti-taches et des soins dermatologiques spécifiques, comme le peeling.



**L'IMPORTANT
EST D'UTILISER
DES PRODUITS ADAPTÉS
À VOTRE TYPE DE PEAU.**

JE M'ABONNE

Rimèd, le mag santé qui nous ressemble !

OFFRE ANNUELLE⁽¹⁾
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.



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-Clair, 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 *Neurolaena 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.



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.

94 C'est le nombre de plantes d'Outre-mer (Guadeloupe, Martinique, Guyane, La Réunion) entrées dans la pharmacopée française. 77 sur la liste A (plantes médicinales utilisées traditionnellement) et 17 sur la liste B (plantes utilisées traditionnellement, mais dont les effets indésirables potentiels sont supérieurs au bénéfice thérapeutique attendu).

Source : ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé). Compte-rendu 2023.

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.



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



GLOW Rose
ÉCLAT & RADIANCE

D-Rose complexe* dont Rose de Damas 140 mg
Niacinamide 16 mg
Uniformité du teint et éclat de la peau
60 gélules // 30 jours

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.

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 CHALVIN 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 : Août 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 darterrier (*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. Émolliente 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 rucou 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.

HUILE PRÉCIEUSE Perle de Papaye d'Amazonie

SUBLIME VOTRE PEAU
ET RÉVÈLE VOTRE BEAUTÉ NATURELLE



Notre **huile précieuse** sublime votre peau et nourrit vos cheveux en profondeur.

Découvrez les 7 bienfaits de notre huile :

Hydratation · Régule le sébum
Affine l'épiderme · Protège la peau
Lutte contre l'acné · Éclat du teint
Douceur de la peau

VENDU EN PHARMACIE

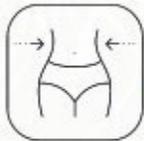
Kymëa

0694 05 21 02 - @ Kymeacosmetics

kymeacosmetics@outlook.com

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.



Dah Yana
care

Amazonian Rituals In and Out

Prolongez
l'éclat de l'été !

De l'Amazonie à Paris, le My24 Serum révèle un effet bonne mine immédiat. Avec le Glow Serum, vivez le rituel éclat au quotidien.

Coffret Duo Éclat sur
www.dahyanacare.com

Disponibles dans les pharmacies Antilles-Guyane

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 caraïbéennes, tome 1, Orphie, 2018.



THERMCOOL™
EN CAS DE DOULEURS : MUSCULAIRES & ARTICULAIRES

VOTRE ATOUT contre la douleur



Dites NON à la douleur !



THERMCOOL & HOT

BAUSCH + LOMB LABORATOIRE CHAUVIN | Partenaire du Montpellier Handball | EN PHARMACIE

THERMCOOL™, ce dispositif médical de classe I est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : POLIUS - France. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. THERMCOOL & HOT™ Poches de gel. Le dispositif médical classe I est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : EUROCEL S.P.A. - Italie. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. THERMCOOL™, ce dispositif médical de classe Ia est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : POLIUS - France. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice. Laboratoire Chauvin SAS au capital de 3 250 000 €, immatriculée au RCS de Montpellier sous le n° 511 148 363 dont le siège social est au 41A, rue Seneau, Montpellier Cedex 03 34091. Photographie : Jérémy Chaboussier - May 2023.

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'énervernement 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

GUYANE

■ **Gadepam** (Association pour le développement et l'étude des plantes aromatiques et médicinales en Guyane) gadepam.com

■ Flore de Guyane

Un site de passionnés qui identifient la flore et la faune de Guyane. floredeguyane.piwigo.com

■ Association Mélisse

Elle œuvre à la valorisation des pharmacopées guyanaises associationmelisse.org

DOSSIER
DISPONIBLE EN
TÉLÉCHARGEMENT



bonfilon

by EWAG

Vous recherchez un **talent** ?



Vous recherchez un **emploi** ?

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

Inscrivez-vous

ANTILLES - GUYANE

contact@bonfilon.info



INSTANT Shopping



Équilibre & bien-être

Bifidus Yoplait Probiotique allie douceur et efficacité. Enrichi en ferments actifs, il soutient la flore intestinale. Une recette onctueuse, au parfum subtil d'amande, de vanille ou nature. Un allié idéal pour conjuguer plaisir et digestion au quotidien.

Au rayon frais



Graines tropicales

Une sélection exclusive de 5 sachets de graines : estragon du Mexique, herbe à fer, grand frambois, trois tasses et verveine caraïbe. Semences reproductibles, non traitées et issues de plantes cultivées en Guadeloupe. Pour cultiver chez soi des plantes aromatiques et médicinales tropicales. En ligne : www.caribbeans971.com



Confort et sérénité

Sérélys 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



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

Vos oreilles sont au sec

Une nouvelle génération de protections auriculaires de Quies conçue pour les activités nautiques intenses. Un maintien optimal, une étanchéité renforcée et un embout flottant pour ne plus les perdre. Lavables, réutilisables et disponibles pour adultes et enfants (ou conduits auditifs sensibles).

En pharmacie



Le plaisir des nouveaux parfums

Il y a du nouveau sur les Iconiques Gels Bain Douche de chez Cavallès ! 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



Protection optimale et confort discret

La protection Prevail est mobile, unisexe, conçue pour les cas d'incontinence modérée, urinaire ou fécale. Facile à enfiler comme un sous-vêtement classique, elle est dotée d'un tissu non tissé doux et hypoallergénique, de barrières anti-fuites hautes, et d'un indicateur d'humidité efficace. Garde la peau sèche, neutralise les odeurs et préserve un pH neutre, offrant confort, discrétion et sécurité au quotidien.

GSM Guyane Service Médical
3 rue du bois Canon BP90261
Lot la Roseraie - Cayenne
05 94 28 65 91



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



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



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



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 coupe

■ **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 ya un sens pour ramener les cheveux, afin de suivre le mouvement de la boucle. »

5. APPRÉCIER LE RÉSULTAT

■ Terminé l'effet « escalier » !



À quoi mesure-t-on l'excellence ?

EWAG. 360°

**GUYAMAG
KARUMAG
MADINMAG**

Quand l'innovation locale change la donne !

Dans ce dossier, cinq applications 100 % locales prouvent que le numérique peut être un levier puissant pour transformer les habitudes. Gaspiz, Kliprix et trois autres pépites tech ont un point commun : elles sont nées ici, pour ici, et elles bousculent les codes.

VIDÉOS

Des idées qui naissent ici, des talents qui font bouger les lignes. Nos vidéos racontent l'innovation, la santé, la culture... À travers des formats courts et humains, on donne la parole à celles et ceux qui construisent demain. À voir sur Instagram, Facebook, Tiktok, Youtube et LinkedIn : @ewag.fr

ÉVÈNEMENT

Et si on repensait l'excellence ?

EWAG s'associe à de grands événements en local et à l'échelle nationale. Du Forum Mondial de l'ESS à Bordeaux, au Salon Paris pour l'emploi, en passant par Innovation Outre-Mer à Station F ou le CIDS en Guadeloupe... Autant d'occasions de porter la voix des Outre-mer, de valoriser les talents et de créer des passerelles.

Vous souhaitez communiquer ? CONTACTEZ-NOUS

GUYANE
0694 26 55 61

GUADELOUPE / SAINT-MARTIN
0690 37 54 62 / 0690 27 82 22

MARTINIQUE
0696 07 62 64 / 0696 61 60 43



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

CRAMANIOC LE PLUS VITAMINÉ

Les racines contiennent de la vitamine C, en particulier le cramanioc (manioc doux). « 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 cramanioc a l'avantage de posséder aussi « un index glycémique bas (39). Il gagnerait à être davantage consommé ». Autre bénéfique : 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 cramanioc (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.

DACHINE
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



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 Dervillé, 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'arbres », 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 repartant.

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.



Bifidus^{ACTIF} de Yoplait

FAITES UNE FLEUR À VOTRE FLORE

**Bifidus^{ACTIF}
de Yoplait
PROBIOTIQUES***

3 bonnes raisons de se faire plaisir *Nature* *Amande* *Vanille*

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



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



Le mag santé qui nous ressemble

Comme Noémie,
suivez-nous
sur nos réseaux
Rimèdbyewag



Guadeloupe - Guyane - Martinique

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



MUTUELLE MGPA

Mon allié au quotidien

SANTÉ • OBSÈQUES • PRÉVOYANCE • ASSISTANCES
PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS



**GARANTIES SANTÉ
ACCESSIBLES À TOUS :**

jeunes, familles,
seniors, entreprises,
TNS, collectivités

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

**GARANTIES
OBSÈQUES
& PRÉVOYANCE**

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

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

**CLUB
AVANTAGES
MGPA**

**ASSISTANCES
INCLUSES**
dans tous nos
contrats*

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



CONTACTS : mutuellemgpa.com

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

AGENCE MGPA CAYENNE : Centre commercial City Market

n°28 Bât B (1^{er} étage), 250 Route de Baduel, 97300 CAYENNE

    Mutuelle MGPA

Mutuelle Générale de Prévoyance et d'Assistance (MGPA) - 2 bis avenue des Anwaks ÉOLE V1 - 97200 FORT-DE-FRANCE.
Mutuelle régie par le livre 2 du code de la mutualité. Inscrite au répertoire SIRENE sous le numéro 384 533 073.


**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
MEMBRE DE LA