

N°4 - GUADELOUPE  
Janvier 2026



**SPÉCIAL  
PARENTS**

**DOSSIER**  
**L'agenda**  
de ma  
**grossesse**

Le mag santé qui nous ressemble



**CALL ME  
LUDO**  
Un papa  
presque  
parfait

By **EWAG**

POUSSÉE DENTAIRE

# Camilia®

## Pour soulager bébé quand il fait ses dents

FABRIQUÉ EN  
FRANCE



MÉDICAMENT  
HOMÉOPATHIQUE  
AUX 3 SUBSTANCES  
ACTIVES D'ORIGINE VÉGÉTALE



- Unidoses buvables stériles, pratiques à transporter et faciles à donner. Goût neutre.
- Solution homéopathique utilisée pour apaiser les symptômes de la poussée dentaire : les gencives gonflées, les joues rouges, le comportement grognon, le sommeil agité.

0 800 10 10 20 • Service & appel gratuits

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

Camilia® solution buvable en récipient unidose, est un médicament homéopathique aux 3 substances actives, traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la poussée dentaire (douleurs et rougeurs des gencives, hypersalivation, irritabilité...) chez le nourrisson. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. La durée du traitement ne devra pas dépasser 8 jours. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire.

VISA 24/06/61446031/GP/002

06/2024

# BOIRON®

Votre santé mérite le plus grand respect

## Devenir père

Il est humoriste, influenceur et entrepreneur. Il est surtout papa. Peut-être le plus dur des métiers ! Le plus beau aussi. Pourtant Callmeludo, alias Ludovic Romain, ne s'imaginait pas du tout père. Mais il l'avoue aujourd'hui : « *Être papa, c'est presque thérapeutique.* » De ce sentiment, est née une page Insta où il raconte son quotidien et bouscule l'image du père absent. Il faut dire qu'aux Antilles-Guyane, plus de la moitié des familles sont monoparentales. Alors quand Sariatha, notre JRI, nous a soufflé l'idée de faire notre couverture avec Callmeludo, nous avons dit oui sans hésiter ! D'autres voix résonnent aussi. Celle d'Olivier, qui reconnaît ne pas avoir toujours été présent pendant la grossesse. Celle de Tony qui a fondu en larmes à la maternité. Ou de Christian, à la fois exalté et terrifié par l'arrivée d'un nouveau-né. Et tous, sans exception, le disent : « *Devenir père nous a profondément transformés.* » Alors peut-être qu'en leur donnant la parole, en autorisant leurs failles, leurs peurs, un autre récit est possible : celui d'hommes présents, vulnérables, impliqués, conscients de leur rôle dans la construction de leurs enfants et, au-delà, de notre société tout entière.

*“Être papa,  
c'est presque  
thérapeutique.”*

*Malika Roux*  
Rédactrice en chef



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

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

**Directeur de publication**

Laurent Nesty

**Directrice commerciale**

Émilie Valérius

**RÉDACTION**

**Rédactrice en chef**

Malika Roux

**Secrétaire de rédaction**

Caroline Bablin

**GRAPHISME**

**Design graphique**

Magaly Mondésir

**Crédits photos**

Gettyimages

**Photographes**

Jean-Albert Coopmann

Lou Denim

Ronan Lietar

**Couverture**

Jean-Albert Coopmann

**Modèles**

CallmeLudo et Emyle

**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

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

Léo Vignocan

**JRI**

Alice Colmerauer

Sariatha Boulard

**DISTRIBUTION**

BD Location



*Malika Roux*  
**Rédactrice en chef**



*Émilie Valérius*  
**Directrice commerciale**



*Magaly Mondésir*  
**Directrice artistique**



**EWAG GUADELOUPE  
SIÈGE**

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

**EWAG GUYANE**

5 Chemin Grant  
Lottissement 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.

# CAUDALÍE

Brevet longévité<sup>(1)</sup>

Peau 2X plus dense<sup>(2)</sup>

Kelly Rutherford



## Premier Cru

Corrige tous les signes de l'âge.  
Rides, taches, volume.

EN PHARMACIE ET SUR CAUDALIE.COM

(1) Brevet co-déposé avec Harvard Université, N°FR21/04931.

(2) Test in vitro sur Premier Cru La Crème après 17 applications sur 58 jours.

Distributeur Caraïbes : Sanisco Caraïbes - [info@sanisco.com](mailto:info@sanisco.com)



By EW'AG



**10**

**L'interview**  
Dr Frédérique Dulorme

**43**

**L'AGENDA DE  
MA GROSSESSE**

Consultations  
médicales,  
échographies,  
séances de  
préparation... Un  
guide complet pour  
attendre bébé en  
toute sérénité.



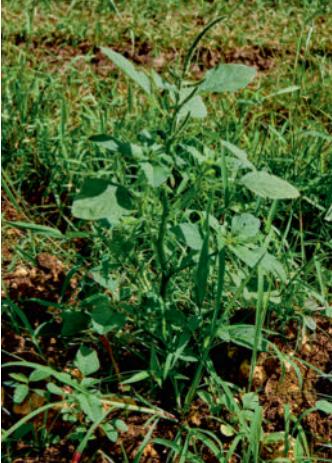
**18**

**La journée  
à ne pas louper**



- 10 L'interview**  
Frédérique Dulorme  
à l'écoute des enfants
- 18 La journée à ne pas louper**  
21 janvier : journée  
internationale des câlins
- 20 T'en penses quoi ?**  
Comment les papas  
vivent la grossesse ?
- 24 En couverture**  
Callmeludo, un papa  
presque parfait !
- 32 Bon à savoir**  
Quel prénom pour mon bébé ?
- 36 Bonne zèb**  
L'épinard-pays,  
plante de toute la famille !
- 43 Le dossier**  
L'agenda de ma grossesse
- 60 Journal intime**  
Avoir un enfant a-t-il bouleversé  
votre vie sexuelle ?
- 64 Secrets de beauté**  
Après bébé : chouchoutez  
votre peau !
- 68 Le conseil naturo**  
Comment alléger la charge  
mentale des parents ?
- 72 L'enquête**  
Pourquoi tant d'enfants  
asthmatiques ?

# AU SOMMAIRE



**36**

**Bonne zèb**  
L'épinard-pays



**72**

**L'enquête**  
Pourquoi tant  
d'enfants  
asthmatiques ?



**100**

**La cour dort ?**  
Le fabuleux pouvoir  
des contes créoles

**78** **Mode d'emploi**  
Les clés d'une  
diversification réussie

**84** **À taaaable !**  
Il mange local sans faire  
la grimace

**90** **C'est de saison**  
Y'a quoi de bon  
dans la grenade ?

**92** **C'est dans l'hair**  
Lui apprendre à soigner  
ses cheveux texturés

**96** **Top 5**  
Les meilleurs podcasts  
santé pour nos enfants

**100** **La cour dort ?**  
Le fabuleux pouvoir  
des contes créoles

**104** **On se bouge**  
Lui apprendre à nager,  
c'est vital !

# 10,2 %

C'est le nombre de naissances concernées par la prématureté en Guadeloupe contre 7 % en France hexagonale.

Le faible poids de naissance suit la même tendance :

10,9 % en Guadeloupe, contre 7,1 % dans l'Hexagone.

Cette situation s'explique par plusieurs facteurs : un fort taux d'hypertension entraînant plus de risques de pré-éclampsie et d'accouchement prématué. L'obésité entraîne également un diabète gestationnel et donc des nouveau-nés qui naissent un peu plus tôt que prévu.



## L'application mobile

### 1000 PREMIERS JOURS

guide les parents pas à pas pendant cette période clé qui va de la grossesse aux 2 ans de l'enfant. Un outil préventif avec des infos fiables, un autodiagnostic de la dépression post-partum, des articles, un calendrier personnalisé... Un service du ministère des Solidarités et de la Santé.

## Le peau à peau, c'est bon pour son cerveau

À l'âge de 5 ans, les enfants ayant bénéficié de contacts peau à peau dans les sept premiers jours de leur vie obtiennent un meilleur score de développement cognitif.

C'est le résultat d'une étude de grande envergure conduite par l'Inserm, l'Inrae, l'Université Paris Cité et l'Université Sorbonne Paris Nord\*. Elle a été menée pendant 5 ans sur 2 500 enfants prématurés.

\* En collaboration avec le CHRU de Tours et le CHI de Créteil.





## Le nouveau congé de naissance plus court, mieux rémunéré et plus équitable

Entré en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2026, il a pour objectif d'offrir aux parents un congé plus équitable entre les mères et les pères que le congé parental actuel. Ce dispositif s'ajoutera aux congés maternité et paternité, aura une durée d'un ou deux mois, au choix du salarié, et pourra être fractionné en deux périodes d'un mois. Le montant de l'indemnisation sera fixé par décret. Le gouvernement prévoit qu'il sera de 70 % du salaire net le premier mois et 60 % le second.



### GUADELOUPE Une filière régionale dédiée à l'endométriose

Une nouvelle étape vient d'être franchie dans la prise en charge de l'endométriose avec le lancement officiel en novembre dernier d'une filière régionale dédiée à cette maladie gynécologique chronique. Sachant que l'endométriose touche une femme sur dix. L'ambition est d'améliorer le repérage, la prise en charge et le soutien des patientes.



## C'est parti pour le Dry January !

Le mois sans alcool, c'est 31 jours pour faire une pause dans sa consommation, se sentir mieux, retrouver de l'énergie, et réfléchir à sa relation à l'alcool.

Prêt à relever le défi ?

**52 %**  
des jeunes guyanais souffrent de dépression.

Dans une étude sur l'état de la santé mentale des 15-29 ans, la Mutualité française, l'Institut Montaigne et l'Institut Terram alertent sur les taux de dépression très élevés au sein de la jeunesse ultramarine.

Un questionnaire a permis aux chercheurs d'évaluer l'état de fatigue, de tristesse, de lassitude, d'appétit ou encore d'estime de soi. Pour les départements et régions d'Outre-mer, près de 40 % des jeunes souffrent de dépression : **52 % en Guyane, 44 % en Martinique, 37 % en Guadeloupe et 32 % à La Réunion contre 19 à 28 % dans l'Hexagone.** « *L'instabilité familiale et la précarité économique agissent comme des facteurs cumulatifs de vulnérabilité* », explique l'étude.

# Frédérique Dulorme à l'écoute des enfants

► **Texte : Anne de Tarragon**  
**Photos : Lou Denim**  
Le Dr Frédérique Dulorme est pédiatre du neuro-développement. Engagée pour la prévention des troubles de l'apprentissage et la prise en charge optimale de ses petits patients, elle tente d'allier bienveillance et écoute avec une détermination tout terrain.

## Avez-vous rêvé d'être médecin ?

Eh non ! C'est plutôt une vocation tardive, presque fortuite. Je rêvais d'être reporter-photographe. Mon père, aussi réaliste que pragmatique, a eu l'argument imparable pour m'éloigner de cette carrière précaire et dangereuse selon lui : menacer de me couper les vivres. J'étais au collège, c'était un peu tôt pour être autonome ! J'ai choisi une filière scientifique, puis j'ai fait médecine à Bordeaux : les stages du cursus m'ont permis de découvrir différents services et spécialités. La pédiatrie s'est imposée à moi comme une évidence. Durant l'internat entre les Antilles-Guyane et Bordeaux, j'ai choisi des diplômes universitaires (DU) me conférant un profil « infectio » et « neuro-développement ». Forte de ce parcours, je rassure souvent mes jeunes patients : il n'est pas grave de ne pas savoir très tôt ce qu'on veut faire, car il est possible de découvrir sa voie selon les opportunités qui se présentent.

## Pourquoi être revenue en Guadeloupe ?

Parce que je suis Guadeloupéenne, je suis née et j'ai grandi ici. Aussi parce que ma grand-mère m'a fait comprendre qu'il fallait revenir avant qu'elle ne meure. Je suis revenue pensant faire quelques

“

**JE VOUDRAIS INCITER  
LES JEUNES QUI ONT  
DES TALENTS ET DES  
COMPÉTENCES À REVENIR  
LES EXPRIMER SUR LEUR  
TERRE NATALE. NOUS  
EN AVONS TELLEMENT  
BESOIN ! »**



remplacements, et finalement, je ne suis pas repartie. Et j'en suis heureuse, mais c'est un vrai engagement. Je voudrais inciter les jeunes qui ont des talents et des compétences à revenir les exprimer sur leur terre natale. Nous en avons tellement besoin !

### Avez-vous eu des mentors dans votre parcours médical et personnel ?

Oui. J'ai été amenée à certaines fonctions par « compagnonnage ». Parmi les grandes figures qui m'ont accompagnée et marquée, un de mes mentors a été Gérard Brédent. Je l'admirais beaucoup pour sa personnalité forte mais empreinte d'une grande douceur dans son rapport avec ses petits patients. Il m'a beaucoup influencée dans ma pratique, me suggérant de m'intéresser aux enfants qui ont des difficultés d'apprentissage. J'ai alors validé d'autres diplômes et c'est devenu mon cœur de métier : pédiatre du neuro-développement. Sans oublier Jack Bade, José Périanin, Jean-Pierre Diara, et Rénald Aristide, qui était mon pédiatre, mais aussi mon prédécesseur au CAMSP (Centre d'action médico-sociale précoce). J'ai travaillé avec eux près de 5 ans avant d'ouvrir avec des « amies-conseurs » la maison de santé du Nord Basse-Terre.

### Pourquoi la pédiatrie ?

Le pédiatre est le spécialiste de l'enfant, de la naissance à l'adolescence. Il l'accompagne dans ses acquisitions et d'une manière générale dans son développement. Au-delà des soins classiques, c'est très gratifiant d'accompagner les familles afin de proposer à chaque enfant un environ-

nement optimal pour un développement harmonieux. Alimentation, hygiène de vie, interactions, sommeil, activité physique : c'est beaucoup de prévention et on peut influer de façon très significative sur la vie du futur adulte dès l'enfance.

### Quelles sont les qualités d'un bon pédiatre selon vous ?

La bienveillance et l'écoute. Les enfants ne vous donnent pas plusieurs chances de s'ouvrir à vous : il ne faut pas se rater. Ils doivent pouvoir faire confiance, constater qu'on leur dit la vérité. J'ai dû développer ma patience, ma capacité à prendre sur moi, à formuler, présenter les choses. Je suis fière d'avoir des petits patients heureux de venir en consultation. Il m'arrive de me mettre à genoux avec eux pour jouer. Instaurer une vraie relation de confiance, ça peut aussi passer par là. La pédiatrie fait vivre toutes sortes d'émotions.

### Vous êtes présidente de l'Union régionale des médecins libéraux de Guadeloupe (URPS). Quel est son rôle ?

D'abord secrétaire générale de l'URPS en 2015 sous la présidence du docteur Ursule, mon mentor syndical, j'ai été élue présidente en 2021. Un bon moyen de comprendre les enjeux de la santé et de m'engager au-delà de ma seule pratique. L'URPS se positionne en effet comme un laboratoire d'idées : il est important de pouvoir faire remonter, au niveau des instances et décideurs, les difficultés, problématiques, mais aussi les idées du terrain, de faciliter la formalisation de projets pour améliorer la pratique, la fluidité des parcours, l'accès aux soins, et



“

**C'EST TRÈS GRATIFIANT  
D'ACCOMPAGNER  
LES FAMILLES. »**



la santé des patients au final. On accède surtout à une meilleure compréhension de diverses situations, on appréhende mieux les tenants et aboutissants. J'ai aussi pu apprécier l'agilité et la capacité de réponse aux situations critiques de la médecine libérale, l'engagement des confrères malgré le contexte politique complexe du moment.

### **Vous intervenez aussi au CAMSP. Que sont ces Centres d'action médico-sociale précoce ?**

Embauchée en 2011, j'ai pris la direction médicale du CAMSP des Abymes en 2015. Nous accueillons les enfants de moins de 6 ans présentant des troubles (sensoriels, moteurs, mentaux...) pour les aider à développer leur autonomie et leurs compétences. Nous avons une file active autorisée de 110 enfants par an. En réalité, nous avons toujours poussé les murs pour en voir bien plus. Les enfants bénéficient d'un bilan pluridisciplinaire (pédiatre, pédopsychiatre, orthophoniste, psychomotricien, psychologue, ergothérapeute, puéricultrice, éducatrice, assistante sociale...) afin de poser un diagnostic le plus précis possible. Puis, est préconisée une rééducation adaptée ou une orientation.

### **Vous avez de grosses semaines ! Comment tenez-vous le coup ?**

Effectivement. Je n'ai que peu de jours off et je travaille sur des plages horaires étendues : je suis clairement hyperactive ! J'essaie d'avoir une hygiène de vie correcte, même si peu de sommeil me suffit pour être opérationnelle. J'essaie d'optimiser le temps. Mais j'ai surtout la chance d'être entourée de personnes humainement extraordinaires qui me soutiennent

énormément, m'aident à garder la tête froide et les idées claires... ma mère, mes proches en général.

### **De quoi êtes-vous le plus fière ?**

Je suis heureuse d'être rentrée chez moi, en Guadeloupe, et de contribuer à ce que les choses bougent, mais certainement pas « fière », car je suis loin d'avoir atteint mes objectifs : il me tient à cœur d'améliorer l'attractivité médicale, mais aussi les axes de prévention et l'accès aux soins des enfants qui ont des troubles neuro-développementaux. C'est une vraie « bombe à retardement » : quels adultes deviendront ces petits patients s'ils sont insuffisamment accompagnés dans l'enfance ? Je suis d'un naturel optimiste, mais aussi très réaliste. La Guadeloupe cumule les facteurs de risque pour ces troubles : précarité, désertification médicale, prématuroté, diabète et obésité des mamans, chlordécone, sargasses, zika et autres arboviroses. Beaucoup de sujets me révoltent, mais celui-ci en particulier ! Ça bouge, oui, mais trop lentement à mon goût.

## **PARCOURS EXPRESS**

---

**1999** : Obtention 1<sup>re</sup> année Médecine

---

**2010** : Retour en Guadeloupe, remplacements

---

**2015** : Ouverture Maison de Santé et Direction médicale CAMSP

---

**2021** : Présidence URPS médecins libéraux

---

**2022** : Vice-présidence CSMF

# Le bon lait pour mon bébé

## COMMENT LE CHOISIR ?



**Les raisons de se tourner vers un lait infantile peuvent être variées : contraintes personnelles, retour au travail, douleurs ou production lactée insuffisante, ou encore difficultés d'allaitement. Côté bébé, certains troubles digestifs peuvent également orienter le choix vers une formule adaptée.**

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'allaitement maternel est le moyen idéal pour apporter aux nourrissons tous les nutriments dont ils ont besoin pour grandir et se développer en bonne santé, et devrait être privilégié lorsque c'est possible. Nous vous recommandons d'allaiter votre enfant jusqu'à 6 mois au moins. Cependant, si vous ne pouvez, ou ne souhaitez pas allaiter, il existe des laits infantiles qui peuvent répondre aux besoins nutritionnels spécifiques de votre bébé.

### COLIQUES, RÉGURGITATIONS, CONSTIPATION...

Chaque bébé est unique, et ses besoins aussi ! Heureusement des solutions existent pour répondre à chaque profil. Que votre bébé aille bien, ou qu'il présente des troubles digestifs, n'hésitez à pas solliciter les conseils et recommandations de votre professionnel de santé (pédiatre ou pharmacien), car s'orienter vers le choix du lait c'est avant tout prendre en compte les réactions de bébé.



### LES SIGNES À OBSERVER CHEZ LE NOURRISSON :

Le lait que vous choisissez peut influencer le confort digestif de votre bébé. En prêtant attention à ses réactions au quotidien, il devient plus facile d'identifier une formule qui lui convient mieux.

**LES RÉGURGITATIONS :** remontées de lait visibles après la tétée ou le biberon, souvent peu après le repas. Bébé renvoie sans effort, avec parfois des taches sur les vêtements, et peut montrer une gêne (pleurs, agitation).

**LA CONSTIPATION :** bébé a des selles dures et peu fréquentes, il pousse fort, semble forcer et devient rouge durant l'évacuation. Son ventre peut être dur.

**LES COLIQUES :** à l'inverse, les selles sont plus molles voire liquides, et peuvent apparaître avec des gaz fréquents et des pleurs inexpliqués après les repas. Des gênes telles que des ballonnements et le ventre dur, ou même un rejet en plein repas, peuvent également survenir.

**LES ROUGEURS, PEAU SÈCHE, ECZÉMA :** peuvent révéler un terrain allergique, avec démangeaisons et inconfort (bébé se gratte ou se frotte). Ces signes peuvent être liés à une sensibilité ou à une allergie aux protéines de lait de vache (APLV) et s'accompagner de troubles digestifs (régurgitations, vomissements, ventre ballonné, diarrhées).

Vous l'aurez compris, si bébé ne peut pas encore expliquer clairement ce qui le tracasse, ses réactions digestives ou dermatologiques peuvent exprimer la nécessité d'opter pour une alimentation différente, plus adaptée à ses besoins.



# Laboratoires Novalac

EXPERT DEPUIS 25 ANS



Un enfant  
qui naît  
mérite  
des réponses  
d'experts

... GÉNÉRATION NOVALAC ...

Ludovic et Marie,  
parents depuis  
6 mois



[www.laboratoires-novalac.fr](http://www.laboratoires-novalac.fr)

Exclusivement en pharmacie

Novalac Relia 2 6-12 mois, Novalac 2 6-12 mois, Novalac 3 12-36 mois, Novalac S2 6-12 mois. Avis important : Le lait maternel est l'aliment idéal pour chaque nourrisson. Une bonne nutrition maternelle est essentielle pour préparer et maintenir l'allaitement. Les laits infantiles sont destinés à remplacer l'allaitement maternel si celui-ci n'est pas choisi, n'est pas adapté, est arrêté prématurément ou doit être complété. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. La mauvaise préparation d'un lait infantile peut entraîner des risques pour la santé des nourrissons et il est important de suivre les conseils pour une bonne reconstitution des laits infantiles. Les implications socio-économiques doivent être prises en compte dans le choix de la méthode d'allaitement. Demander conseil auprès de personnes indépendantes, qualifiées, dans le domaine de la médecine, nutrition, pharmacie, soins maternels et infantiles. 0022-NOV/12/24.

CREATION 426C

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# 21 JANVIER

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES CÂLINS



### ► Texte : Malika Roux

Une journée pour encourager les gens à se prendre dans les bras quelques secondes. Parce que ce geste apparemment anodin est un véritable catalyseur de bien-être...

### POURQUOI CE JOUR ?

Il est plus connu aux États-Unis sous le nom de « *hug day* ». Il est à l'initiative d'un révérend qui avait constaté, chez ses fidèles, une déprime ambiante à cette période de l'année. Ce moment, allant des fêtes de fin d'année à la Saint-Valentin, est aujourd'hui bien connu comme étant le plus touché par la dépression saisonnière.

## POURQUOI C'EST BON POUR LA SANTÉ ?

### - C'est un formidable anti-stress :

lors d'une étreinte, le cerveau libère de l'ocytocine, hormone du bonheur et de l'attachement. S'installe alors une sensation d'apaisement, de réconfort.

- C'est bon pour le cœur : l'ocytocine aide également à réduire les niveaux de cortisol, hormone du stress. Résultat, le rythme cardiaque diminue, la pression artérielle aussi, ce qui améliore notre santé cardiovasculaire.

- Ça stimule nos anticorps : le contact peau à peau stimule la production d'anticorps. De plus, l'exposition aux microbes des autres aide à bâtir une bonne immunité.

## ET POUR LE BÉBÉ ?

Le sens du toucher est essentiel à son développement affectif et cognitif, son bien-être, son lien d'attachement. Dans une étude sur les compétences sensorielles des bébés menée au sein du laboratoire Comète (université de Caen), Nadège Roche-Labarbe, biologiste et psychologue, et son équipe, estiment que « *les câlins sont indispensables à leur survie* ». En effet, le toucher est nécessaire au développement physique et cérébral de l'enfant. « *Un manque de contact physique peut, dans les cas extrêmes, conduire au décès.* » On retrouve ce besoin chez de nombreuses espèces, en particulier les mammifères.



## LE CHIFFRE 20 SECONDES

Un câlin efficace durerait au moins 20 secondes pour laisser le temps à l'ocytocine d'être bien libérée dans le corps.

On vous donne la parole

# COMMENT LES PAPAS VIVENT LA GROSSESSE ?



► Textes et photos : Corinne Daunar et Nancy Lafine

À quel moment avez-vous eu le sentiment d'être père ? Avez-vous assisté à l'accouchement ? Avez-vous été impliqué ? Avez-vous pris du poids ? Des papas se dévoilent.



## « J'AI TRAVERSÉ TOUTES LES ÉMOTIONS »

J'avoue ne pas avoir été très présent. J'étais surchargé de travail, même si j'ai toujours épaulé ma compagne. Mais l'accouchement reste un moment rare et privilégié. J'ai ressenti un profond respect pour ma femme. J'ai traversé toutes les émotions : peur, anxiété, joie, soulagement... Je suis aujourd'hui papa de deux enfants, Kayla, 8 ans, et Hayden, 6 ans. Je me suis réellement senti père de retour à la maison. Le quotidien a basculé, tout s'est mis à tourner autour d'eux. J'ai compris que chaque geste comptait pour les protéger.

Olivier, Martinique



### « J'AI FONDÉ EN LARMES »

C'est autour du 7<sup>e</sup> mois que j'ai vraiment réalisé ce qui nous arrivait : le ventre était bien rond, le bébé bougeait sans arrêt. Lors de la première échographie, j'ai reçu un coup au cœur : c'était un bout de moi ! J'étais fou de joie quand j'ai su que c'était un garçon. À l'hôpital, l'accueil a été incroyable. Le jour de l'accouchement, Cécile n'a pas voulu que je regarde. Alors je suis resté à côté d'elle, à lui tenir la main. Quand Ezra est né, j'ai fondu en larmes. Le tenir pour la première fois a été indescriptible. Sur le chemin du retour à la maison, je conduisais au ralenti, terrifié à l'idée de le secouer. Il me paraissait si fragile. Rien n'a plus été pareil. J'étais devenu père. Ezra a aujourd'hui 10 ans.

*Tony, Martinique*



### « J'AI PRIS UN PEU DE POIDS »

C'était un moment chargé à la fois de doutes, de joie et d'un immense stress. Pendant la grossesse, j'avais même pris un peu de poids, comme si mon corps partageait inconsciemment cette aventure avec elle. Lors de l'accouchement, j'ai commencé à réaliser que j'allais devenir père, mais le vrai déclic n'est arrivé qu'au moment où la sage-femme a déposé mon enfant dans mes bras. Là, tout est devenu réel.

*Christian, Guyane*



### « J'AVAIS L'IMPRESSION DE MESURER TROIS MÈTRES »

Dans le ventre de sa mère, Margot réagissait à mes gestes, comme si un dialogue silencieux s'installait entre nous. Gabriel, lui, fuyait tout contact, déjà plus discret. J'ai accompagné leur maman à presque toutes les visites, privilégiant l'aspect médical plutôt que les cours de préparation. Pour Margot, j'ai assisté à l'accouchement. Pour Gabriel, un événement imprévu m'a tenu à distance, non sans angoisse. Leur maman n'ayant pas souhaité allaiter, j'ai pu m'investir pleinement dès le début. En sortant de la maternité, j'avais l'impression de mesurer trois mètres, comme si je descendais sur terre pour la première fois. Devenir père m'a profondément transformé.

*Eugène, Martinique*





### « LE COUPLE DEVENAIT FAMILLE »

Je suis le papa d'un petit garçon de trois ans et demi, et ma vie s'est remplie de rires et d'aventures. Vivre sa venue, c'était surtout accompagner ma femme, essayer de comprendre ce qu'elle ressentait alors que, pour elle, tout semblait évident et naturel. Au début, rien n'était vraiment concret pour moi, tandis qu'elle dévorait déjà tous les livres de grossesse qu'elle trouvait. Puis, au fil des mois, le ventre s'est arrondi et les premiers coups de pied ont rendu tout cela bien réel. L'accouchement a duré près de deux jours. C'est là que j'ai compris : le couple devenait famille.

*Carl, Martinique*



### « J'AI COUPÉ LE CORDON »

J'ai vécu les grossesses de ma femme avec beaucoup d'intensité, surtout la première. Ne parlant pas français à l'époque, je ne comprenais rien à l'hôpital, alors je me suis concentré sur elle et notre bébé. Je me suis senti papa au moment où j'ai vu notre fille naître et que j'ai coupé le cordon. J'ai assisté aux trois accouchements : le premier avec peur, les suivants avec plus de calme, d'amour et d'émotion. Aujourd'hui, nos enfants sont ma plus grande fierté !

*Diego, Guyane*



### « C'ÉTAIT EFFRAYANT ET EXCITANT »

Je suis l'heureux papa d'Isadora, une petite fille de trois ans déjà ! Quand le test s'est révélé positif, j'ai compris que ma vie allait changer, sans vraiment mesurer l'ampleur de ce qui m'attendait. Les mois ont passé, le ventre s'est arrondi, et j'ai réalisé qu'un petit être allait vraiment arriver. C'était à la fois effrayant et excitant. J'ai essayé d'aider ma compagne du mieux possible, en m'occupant de la maison, en la massant, mais je me sentais parfois impuissant face à ses douleurs ou à sa fatigue. Elle se savait déjà mère ; moi, je ne me suis senti père qu'à l'accouchement. Quand j'ai tenu Isadora pour la première fois, tout a pris sens : la peur, la tendresse, la maladresse aussi.

*Alexis, Martinique*



## La nature sait tout faire : apaiser, protéger, renforcer.



Complément alimentaire à base d'Huiles Essentielles et d'Oligo-éléments

Nez

Gorge

Immunité

Métabolisme

Défenses de l'organisme

Action antioxydante

Nous puisions dans l'intelligence naturelle pour créer une gamme de compléments alimentaires pensée selon les besoins quotidiens des patients et façonnée par l'expertise de nos pharmaciens.

Par précaution, les Huiles Essentielles sont strictement déconseillées aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux enfants (moins de 12 ans). Ne pas utiliser en cas d'antécédents d'épilepsie ou d'asthme si traitement de fond.

France

EN PHARMACIE

► **Texte : Malika Roux**  
**Photo : Jean-Albert Coopmann**  
« Je peux être le plus cool et le plus sévère des deux parents. »  
L'humoriste, influenceur et entrepreneur Ludovic Romain, alias Callmeludo, est aussi l'heureux papa de Lou-Anne, Emy et Ti Panda. Confidences.



# Callmeludo un papa presque parfait !

## Il ne s'imaginait pas du tout PAPA

« Vous ne me croirez peut-être pas, mais je ne m'imaginais pas du tout papa avant de le devenir. Ce n'était pas un projet de vie. Je n'y étais donc pas du tout préparé. Ma fille Lou-Anne est née en 2013, j'avais 29 ans. Comme tous les papas, j'ai appris sur le tas, j'ai commis des erreurs (comme arriver en retard pour sa naissance), mais je fais de mon mieux ! »

« C'EST UN PEU THÉRAPEUTIQUE D'ÊTRE PAPA. ÇA RÉVEILLE L'ENFANT QU'ON AVAIT ENFOUI EN SOI. »

## Il a lancé LA PAGE @papaestlaa

Une page créée en 2019 après la naissance de sa deuxième fille, Emy. « Sur ma page Insta, je racontais beaucoup d'anecdotes sur ma vie de papa. Je me suis rendu compte que ça générait beaucoup d'interactions, que de plus en plus de parents suivaient mes aventures. J'ai compris que c'était un sujet à part entière. Avec @papaestlaa je voulais aussi tordre le cou à l'image péjorative du père antilais absent. Une façon de prouver que de plus en plus de papas participent à l'éducation de leurs enfants, coiffent leurs filles et sont heureux de cela. »

## Il a créé une boîte mail SECRÈTE

« Mes filles ont chacune une boîte mail, à laquelle elles auront un jour accès. » Une sorte de journal intime numérique. « Je leur envoie régulièrement des mails destinés aux adultes qu'elles deviendront. Des mails pour capturer un moment, apporter des réponses à des situations qu'elles n'ont pas comprises, raconter une anecdote. » Comme les pièces d'un puzzle. Un jour, au moment venu, elles trouveront le mot de passe.

## Il leur dit « JE T'AIME » sur scène

« Mes parents ne m'ont jamais dit "je t'aime". Même s'ils me le disaient autrement, je pense que ça m'a manqué de ne pas l'entendre. Alors dire tous les jours à mes filles que je les aime, je veux que ce soit normal pour elles. C'est loin de ce que j'ai reçu, et ça me fait du bien. C'est un peu thérapeutique d'être papa. Ça réveille l'enfant qu'on avait enfoui en soi. » Un sentiment qu'il partage à son public avec émotion dans son spectacle « On fait comme on a dit ».

# INSTANT shopping



## Le yaourt qui fait plaisir

Calin de Yoplait séduit par sa texture onctueuse au bon goût vanille. Un dessert gourmand à savourer à tout moment de la journée. Riche en calcium il contribue à l'équilibre alimentaire.

**Au rayon frais**



## La protection solaire idéale pour les tout-petits

Les lunettes de soleil bébé Mustela 0-2 ans ont une protection UV400, verres polarisés et filtre catégorie 4. Une monture flexible, ultra-légère, fabriquée à partir d'au moins 90 % de matières recyclées. Disponibles en vert, corail et bleu.

**En pharmacie**



## Finis les moustiques et les culicoïdes !

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

**En pharmacie**



## Comble les rides, raffermit la peau

Une peau visiblement plus lisse, plus ferme et intensément hydratée. Grâce à son haut dosage en collagène Peptan® et en acide hyaluronique, ce soin de chez Biocyte agit au cœur de la peau. Le tout dans une délicieuse saveur cacao pour allier efficacité et plaisir.

**En pharmacie**



## Mi-soin mi-maquillage

Ce baume teinté de Caudalie nourrit et répare sans marquer les ridules. Sa couleur modulable longue tenue sublime les lèvres en un seul geste. Texture ultra-douce, hydratation immédiate et confort absolu. Le tout délicatement parfumé à la framboise gourmande.

**En pharmacie**



## Règles douloureuses

Retrouvez confort et vitalité naturellement avec Feminæ règles douloureuses des Laboratoires Forté Pharma. Spécialement formulé pour cibler l'inconfort physique pendant le cycle menstruel. Il convient aux femmes et aux adolescentes dès 12 ans.

**En pharmacie**



## Ils ne rouleront pas bébé dans la farine !

Des céréales complètes bio (blé, avoine, seigle) et de la vitamine B1. L'idéal pour faire le petit plein de fibres et pour l'introduction du gluten dès le début de la diversification alimentaire.

**En pharmacie**

## Pour toute la famille

Le Baume Universel aux 3 Extraits d'Avocat nourrit, répare et protège toutes les zones sèches du visage au corps. Certifié Bio, composé à 99,7 % d'ingrédients d'origine naturelle, il s'utilise dès la naissance. Sa couleur et son odeur uniques sont naturellement issues de l'avocat.

**En pharmacie**



## Un nez protégé au quotidien

Coryzalia Spray Nasal est conçu pour l'hygiène nasale quotidienne. Il s'utilise dès les premiers signes de rhume ou de rhinite. Il aide aussi à prévenir les réactions allergiques liées aux allergènes et à la pollution. Sa formule 100 % naturelle respecte le nez des tout-petits dès 3 mois.

**En pharmacie**



## À chaque moment de votre vie !

De véritables pépites nutritionnelles pour la femme enceinte et les enfants ! L'huile Maman Quintesens est un mélange de 6 huiles qui accompagne la grossesse et le post-partum. L'huile Enfant Quintesens réunit 5 huiles parfaitement adaptées aux besoins de l'enfant durant la croissance.

**En pharmacie**



## Formule adaptée aux besoins de bébé

À partir de 6 mois, Novalac 2<sup>e</sup> âge est la suite logique et la base d'une bonne alimentation diversifiée pour une croissance harmonieuse et équilibrée. Sa formule, contenant du DHA, a été spécifiquement conçue pour répondre aux besoins nutritionnels de votre bébé.

**En pharmacie**



## Energie !

Vitasantis® energy IM+ est une préparation à base d'extraits secs de plantes, de vitamines et d'oligoéléments. Il est utilisé pour augmenter les performances physiques et intellectuelles, soutenir les défenses immunitaires, en cas d'états de faiblesse, d'épuisement, de fatigue et de manque de concentration ou lors d'une convalescence.

**En pharmacie**

# INSTANT shopping



## Douceur fruitée

Les gourdes Popote Poires & Prunes allient la douceur de la poire à la légère acidité de la prune pour éveiller les papilles des bébés dès 4/6 mois. 100 % fruits, sans sucres ajoutés, elles offrent une pause saine et gourmande au quotidien. Pratiques et nomades, elles accompagnent chaque moment de la journée.

**En pharmacie**



## Baume réparateur

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

**En pharmacie**



## L'équilibre au féminin

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

**En pharmacie**



## Perte de fermeté, rides ?

Offrez à votre peau une régénération complète. Pour une peau rebondie, ferme et pulpeuse, cette crème SVR Collagen Biotic est enrichie en collagène d'origine végétale. Jour après jour, la peau est visiblement renforcée, plus lisse, plus élastique et repulpée.

**En pharmacie**



## Le plaisir des nouveaux parfums

### Cavaillé

Il y a du nouveau sur les iconiques Gels Bain Douche de chez Cavaillé ! 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**



## 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**



Solution naturelle

## FORTÉ PHARMA

### FEMINAE

### Ménopause & Périménopause

Un complément nutritionnel de 12 ingrédients et sans hormones pour déjouer les désagréments liés à la ménopause. Finis les bouffées de chaleur et autres réveils nocturnes !



Recharge

### LA ROSÉE GEL ANTI-IMPERFECTIONS

Ce gel moussant nettoie et élimine les impuretés, les résidus de maquillage tout en désincrustant et resserrant les pores. La peau est purifiée et lisse dès la première utilisation.

**Son petit plus :**  
**un format recharge**  
qui permet d'économiser  
76 % de plastique.

### FILORGA NCEF REVITALIZE EYES

Le nouveau complexe NCEF est désormais disponible en contour des yeux.

**Ce gel crème rafraîchissant restructure le contour de l'œil, lifte la paupière et réactive la micro-circulation : cernes et poches sont visiblement atténués.**

En Pharmacies



Premier Cru

Le Sérum  
The Serum

### Premier Cru

#### Le sérum

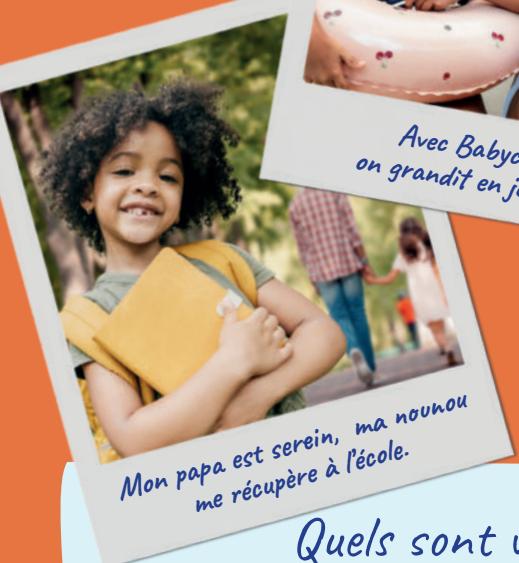
Ce soin offre une solution complète contre tous les signes visibles de l'âge – rides, taches et volume – grâce à sa formule associant le Brevet Longévité Caudalie x Harvard à un nouvel actif repulpant. La peau retrouve sa jeunesse.

Multi-correcteur





*Complice des familles  
depuis 25 ans*



**TROUVER « NOUNOU À SON PIED », C'EST LE CREDO DE BABYCHOU SERVICES, UNE RÉFÉRENCE EN MATIÈRE DE GARDE D'ENFANTS. RENCONTRE.**

#### **Qui êtes-vous ?**

Babychou Services, c'est un réseau de plus de 120 agences spécialisées dans la garde d'enfants à domicile depuis plus de 15 ans aux Antilles, et 25 dans l'Hexagone. Nous intervenons à votre domicile afin de garantir le maintien du rythme et des repères des enfants.

#### **Qui sont vos intervenants ?**

Ils sont tous salariés de l'agence. Les profils de nos Babychou-sitters sont variés pour s'adapter au besoin de chaque famille : professionnels de la petite enfance ou de l'animation (avec diplôme ou grande expérience) pour assurer l'éveil et les soins au quotidien des tout-petits comme des plus grands. Chaque candidature est analysée avant de passer à l'étape de l'entretien (tests écrits et oraux, mise en situation). Nous vérifions les qualifications et références et nous assurons d'un casier judiciaire vierge<sup>(1)</sup>.

## *Quels sont vos champs d'intervention ?*

Nous intervenons dès la naissance pour tout type de garde à domicile avec ou sans transport :



**Relais parent,  
matin ou soir**  
(s'occuper de votre enfant  
et le déposer ou aller  
le récupérer à l'école  
ou à la crèche)



**Pendant que vous  
télétravaillez**



**Baby-sitting ponctuel  
à tout moment**  
(enfant malade, soirée,  
week-end, jour férié,  
journée complète...)



**Les mercredis**  
avec ou sans relais  
vers des activités  
extrascolaires



**Fêtes de famille**  
(mariage, baptême,  
anniversaire...)

## Les aides financières sont-elles réservées à une seule catégorie de personnes ?

NON, c'est une idée reçue. Il y a plusieurs aides en fonction des situations et de l'âge de votre enfant.

- Le **CMG** (Complément de mode de garde) est une aide de la Caisse d'allocations familiales (CAF) pour les enfants de 0 à 6 ans sans plafond de ressources, ni minimum d'heures à réaliser<sup>(2)</sup>.

- Le **CRÉDIT D'IMPÔTS** est applicable à tout foyer fiscal français qu'il soit imposable ou non. Grâce à l'avance immédiate pour les enfants de + de 6 ans, vous ne payez que la moitié de votre facture<sup>(3)</sup>.

- Les **CESU** (Chèques emploi-service universel) peuvent être accordés et financés en partie par votre employeur.

N'hésitez pas à vous rapprocher de l'une de nos agences pour en savoir plus sur vos droits.

## Dois-je faire des démarches administratives ?

Vous n'avez aucune démarche administrative à effectuer pour l'emploi d'une intervenante. En tant qu'employeur, Babychou s'occupe de tout ! Si vous bénéficiez du CMG ou de l'avance immédiate du crédit d'impôts, vous devez simplement effectuer votre inscription auprès des services concernés (pas de panique, on vous explique tout, cela ne prend que quelques minutes). Ensuite, c'est Babychou qui envoie chaque mois les factures pour que vous puissiez bénéficier des aides.



**Plus d'info**

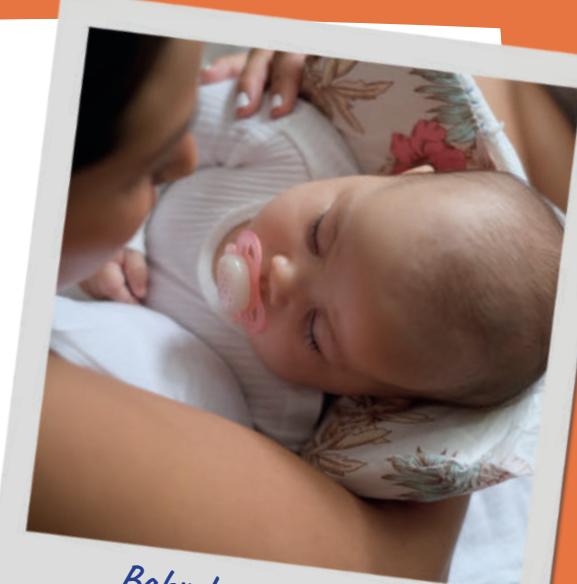
### Contactez l'une de nos 4 agences.

C'est avec plaisir que nous répondrons à toutes vos questions !

### BABYCHOU MARTINIQUE

ZAC du BAC  
97220 LA TRINITÉ  
**05 96 10 83 21**

Imm.Althéa, 27 rue P. de Kergomard  
97224 DUCOS  
**05 96 10 83 21**



### Et combien ça coûte ?



Une fois les aides de la CAF et le crédit d'impôt déduits, 1 h de garde vous revient bien moins cher que l'emploi direct ou le travail non déclaré.

**Exemple pour 30 h de garde par mois pour 2 enfants de 2 et 4 ans :**  
**66,35 €/mois soit 2,21€/ heure.**

(1) Nous sommes autorisés à consulter le volet 3 du casier Judiciaire.

(2) Voir toutes les conditions sur [www.caf.fr](http://www.caf.fr).

(3) Dans la limite du plafond annuel de 6 500 €, toutes prestations à domicile incluses.

### BABYCHOU GUADELOUPE

1770 rue de l'industrie, ZI Jarry  
97122 BAIE MAHAULT  
**05 90 69 86 26**

n°10, CCial Desmarais  
97100 BASSE-TERRE  
**05 90 69 86 67**

# Quel prénom pour mon bébé ?

## ► Texte : MR

**Vous attendez un heureux événement et vous ne savez pas quel prénom lui donner. Mais avez-vous tous les droits ?**

En théorie, les parents décident librement du ou des prénoms de leur enfant.

## ATTENTION : PAS N'IMPORTE QUEL PRÉNOM

Mais en pratique, dans l'intérêt de l'enfant, trois interdits sont prévus par la loi.

■ **Ridicule ou grossier** : le prénom ne doit pas nuire à l'intérêt de l'enfant. Exemple : Lucifer, Titeuf, Superman...

■ **Atteinte au nom d'autrui** : vous ne pouvez pas choisir comme prénom le nom de famille d'une tierce personne. Exemple : le nom de famille d'une personne célèbre.

■ **L'enfant qui porte le nom d'un seul de ses parents** ne peut pas avoir comme prénom le nom de l'autre parent. Exemple : un enfant a pour parents M. Théophile et Mme Henri. S'il porte seulement Théophile comme nom de famille, il ne peut pas se prénommer Henri.

L'officier de l'état civil contrôle chaque prénom choisi par les parents au moment de la déclaration de naissance. S'il le juge contraire à la loi, il doit avertir le procureur de la République. Ce dernier peut saisir le Juge des affaires familiales qui peut ordonner la suppression du prénom sur les registres de l'état civil.

## LE PRÉNOM LE PLUS DONNÉ CHEZ NOUS EST...



Pour les filles	Pour les garçons
Inaya	Noah

Guadeloupe

Pour les filles	Pour les garçons
Inaya	Noah

Guyane

Pour les filles	Pour les garçons
Inaya	Ethan, Jayden et Maël

Martinique

Pour les filles	Pour les garçons
Inaya	Noah

La Réunion

Pour les filles	Pour les garçons
Inaya	Kaïs

Source : Insee, carte des prénoms les plus donnés par région en France en 2024, 2025.

# m



Une révolution  
dans les soins  
**POUR LES PEAUX  
ATOPIQUES !**

Disponible en pharmacie

Santé   
05 90 82 93 25

PROGRAMME TITIRI

# MANJÉ AN-NOU BON !

LES PRODUITS FRAIS DE L'AGRICULTURE ET DE LA PÊCHE SONT UNE SOURCE ALIMENTAIRE DE PREMIER CHOIX POUR LA SANTÉ DES FAMILLES. ADAPTER SES PRATIQUES CULTURALES ET CULINAIRES PERMET DE SE PRÉSERVER DES RISQUES LIÉS AU CHLORDÉCONE, TOUT EN CONSERVANT LES ATOUTS NUTRITIONNELS DE CES RESOURCES LOCALES.

**E**n l'état actuel des connaissances, on peut dire que la chlordécone est une molécule toxique cancérogène et perturbateur endocrinien. Du fait de ses caractéristiques hormonales, elle a un impact potentiel dans le déclenchement prématurné de l'accouchement, sur certains cancers hormono-dépendants et sur le neuro-développement de l'enfant y compris *in utero*. Les femmes enceintes et les enfants sont les plus vulnérables à ses effets. Toutefois, la contamination au chlordécone n'est pas une fatalité ; elle est surtout réversible ! En effet, il est possible de réduire sa chlordéconémie, en réduisant son exposition : la concentration de chlordécone dans le sang chute de 50 % en moins de 6 mois lorsque cesse la consommation de produits contaminés.

#### DES PRODUITS DE QUALITÉ

La production locale offre des produits de qualité et sans risques. D'abord parce que toute la Gu-

adeloupe n'est pas polluée. Ensuite parce que même cultivés sur un sol pollué de nombreux produits ne se contaminent pas. La commercialisation de ceux qui peuvent l'être, fait l'objet de contrôles de l'État. Enfin appliquer certaines pratiques permet de tirer parti de tous les bienfaits de la production locale. Car manger des produits frais, locaux, de saison est un atout majeur pour la santé des grands et des petits, permet d'équilibrer son budget, tout en apportant un soutien aux producteurs. Les qualités sanitaires de cette production sont garanties par des normes précises. Des analyses permettent en effet aux agriculteurs locaux de produire des fruits et légumes conformes, en adaptant leurs productions en fonction de la pollution de leurs parcelles.

#### ALLAITEMENT ET CHLORDÉCONE

Même si la chlordécone peut être retrouvée dans le lait maternel, le bénéfice de l'allaitement prédomine sur le risque d'exposition du nouveau-né.

D'autant que l'allaitement diminue l'exposition des nouveau-nés à d'autres polluants et maladies. En cas de projet de grossesse, ou déjà enceinte, faites un test de chlordéconémie (dosage sanguin) et profitez d'un accompagnement gratuit !





# CONTAMINÉ OU PAS ?

Parce que la chlordécone est invisible à l'oeil nu :

Pour préserver ma santé et celle de mon enfant, je priviliege l'approvisionnement chez les professionnels.

## UN MOT CLÉ : S'INFORMER !

Quelques règles sont importantes à connaître : d'abord acheter poissons et crustacés, mais aussi racines, fruits, légumes et œufs, dans un circuit contrôlé. Marchés, épiceries, poissonneries, supermarchés garantissent que ces produits ne sont pas contaminés. Ensuite se fier aux professionnels, tels les producteurs réunis sous la marque « Moso Té la » et les marins pêcheurs professionnels, reconnaissables à leur macaron, qui sont informés de la législation sur les zones de pêche. Quant aux pêcheurs plaisanciers, en mer ou en rivière, ils doivent pêcher hors des zones d'interdiction. Et pour manger les produits de son jardin en toute sécurité, le programme JAFA offre une analyse de sol (05 90 95 41 17 - [jafa@promotion-sante.gp](mailto:jafa@promotion-sante.gp)).

## 3 ASTUCES POUR CONSOMMER LOCAL

- 1. PRÉVOIR SES MENUS À L'AVANCE** permet d'anticiper la liste de courses.
- 2. Pour profiter au mieux des produits et des saisons : SURGELEZ, FAIRE DU BATCH-COOKING.**
- 3. Utiliser des services de LIVRAISON DE PANIERS.**



Élaboré par



Financé par



**Promotion Santé Guadeloupe - Saint-Martin - Saint-Barthélemy** est une structure experte en prévention et promotion de la santé, elle accompagne la population et les acteurs locaux dans la maîtrise des enjeux de santé (addictions, nutrition, vulnérabilité, chlordécone...) via des formations, conseils et programmes de prévention, en collaboration avec les acteurs du sanitaire, social, éducatif et environnemental.

# L'épinard-pays, plante de toute la famille !

► **Texte : Céline Guillaume - Photos : Lou Denim**

L'épinard-pays (*Amaranthus dubius*), ou zépina, peut se consommer cru ou cuit. Ses feuilles, tendres et comestibles, présentent de nombreux bienfaits pour toute la famille.

## ORIGINE

Originaire d'Amérique tropicale, l'épinard-pays est présent dans toutes les îles caribéennes. La plante pousse spontanément au bord des chemins et sur les terrains vagues. Elle peut envahir les cultures.

## VALEUR NUTRITIVE

« Peu calorique, l'épinard-pays est riche en fer, en calcium, en magnésium, en potassium, en vitamine A, et en vitamine C aux vertus stimulantes et antioxydantes », révèle Naomie Green, responsable d'une exploitation agricole certifiée Agriculture Biologique. En effet, *Amaranthus dubius*, de la famille des amaranthacées, regorge de minéraux dont le phosphore. Elle est conseillée comme aliment fortifiant.

## BIENFAITS

Son apport considérable en fer favorise la formation des globules rouges. « L'épinard-pays améliore la circulation sanguine. Sa consommation est donc bénéfique pour le cœur. Il renforce également le système immunitaire, améliore la digestion et le transit de manière générale, grâce à sa teneur en fibres », apprécie Naomie. Pour le Dr Jean-Louis Longuefosse, pharmacien, elle est réputée laxative et conseillée en feuilles bouillies contre la constipation. Elle s'utilise aussi en cataplasme (préparez un emplâtre émollient avec les feuilles cuites dans de l'huile d'olive) sur les plaies, brûlures légères, furoncles, abcès et ulcères cutanés<sup>(1)</sup>.

**“  
L'ÉPINARD-PAYS  
AMÉLIORE  
LA CIRCULATION  
SANGUINE. »**





**NOM SCIENTIFIQUE**

*Amaranthus dubius*

**FAMILLE**

Amaranthacées

(comme la marguerite blanche !)

**NOMS VERNACULAIRES**

- Zépina
- *Bhaji, calaloo* (Sainte-Lucie)
- *Wild spinach* (Trinidad)

## POUR TOUTE LA FAMILLE !

« On peut conseiller l'épinard-pays aux enfants, aux vieillards, aux futures mères, et même aux convalescents », plébiscite Marie Gustave, présidente de l'Association pour les plantes médicinales et aromatiques de Guadeloupe (Aplamedarom). Son apport en protéines végétales est non négligeable. « Idéal pour les sportifs, les personnes anémierées et celles suivant un régime hypocalorique », ajoute Naomie Green.

## CONTRE-INDICATIONS

Attention, la plante contiendrait de l'acide oxalique, un composé qui contribue, à trop forte dose, à la formation de calculs chez les personnes ayant des problèmes rénaux. Celles-ci devront donc limiter leur consommation.

## RECETTES

Ses jeunes pousses se consomment crues, en salade, bien lavées et égouttées. Elles peuvent être mixées pour concocter « un jus vert détox à base de concombre, citron et gingembre », ou en smoothie, avec de la banane. Les feuilles, qui peuvent mesurer jusqu'à 10 cm, se cuisent dans de l'eau légèrement salée, durant 5 à 10 minutes. Elles accompagneront racines et riz. « Préférez la cuisson à la vapeur, 6 à 7 mi-

nutes, afin de garder toutes les qualités nutritives. » Elles pourront être incorporées dans différentes soupes (calalou, soupe z'habitants<sup>(2)</sup>), lasagnes, quiches, réduites en purée ou en velouté. « Façon wok, concoctez une fricassée de légumes additionnés de zépina, avec de l'ail, des oignons, du piment végétarien, mélangé à du poulet, de la morue ou des crevettes », propose aussi Naomie Green. Fragile, l'épinard-pays, souvent vendu en bouteilles, doit être mis au frais et consommé dans les 48 heures, afin de conserver ses qualités nutritives et gustatives.

## CULTURE

*Amaranthus dubius* est une plante annuelle, d'1 m à 1,50 m. « Elle est très facile à cultiver et à entretenir. Faites sécher légèrement les graines et semez », recommande la spécialiste. En effet, elle se reproduit par un très grand nombre de graines, dispersées par l'eau et par le vent. « Elle peut même devenir envahissante ! » Optez pour la culture dans un bloc de potager en carré par exemple, en association avec des tomates, des poivrons et des aubergines. Étalez de la cendre de bois pour repousser les petits insectes qui adorent, eux aussi, l'épinard-pays.

(1) Plantes médicinales caribéennes 2, Jean-Louis Longuefosse, Orphie, 2012.

(2) La soupe z'habitants est un plat populaire en Guadeloupe à base de légumes du jardin et de viandes locales.



# MY SWEET HOME

## UNE MAISON POUR LES FAMILLES



FATIGUE, DOUTE, ISOLEMENT... MAMAN, PAPA, NE RESTEZ PAS SEULS ! "MY SWEET HOME" EST UN LIEU GRATUIT DE RESSOURCES ET D'INFORMATION OÙ UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS PLURIDISCIPLINAIRE ACCOMPAGNE ET ENTOURE AVEC BIENVEILLANCE ET EXPERTISE LES FUTURS ET JEUNES PARENTS, EN DIFFICULTÉ... OU PAS !

**M**y Sweet Home, aussi appelée la Maison des 1 000 premiers jours, est un lieu précurseur, dédié à la prévention précoce. Axée sur le soutien à la parentalité, l'accompagnement du très jeune enfant et l'optimisation de la santé périnatale et globale, **My Sweet Home reçoit enfants, parents, grands-parents ou tout autre proche, dès la période préconceptionnelle jusqu'aux deux ans de l'enfant.** Première de ce type sur l'ensemble des outre-mer, elle s'attache à répondre aux besoins spécifiques du territoire. La Préfecture de Guadeloupe, l'Agence régionale de santé, la Caisse d'allocations familiales, le conseil départemental, la communauté d'agglomération Riviera du Levant sont des partenaires fortement mobilisés qui permettent à la structure d'exis-

ter et de recevoir gratuitement les familles.

### 1 000 jours qui comptent

« Grâce à ces partenaires et à une équipe de professionnels diplômés de santé et du monde socioculturel, nous proposons une approche holistique, explique Nadia Keïta, la directrice et fondatrice. Elle est basée sur la gratuité, l'universalité, la mixité et la neutralité, et intervient en complément du suivi médical et de la préparation à la naissance et à la parentalité. **Le but est de donner les meilleures chances de santé aux parents dès la période prénatale.** Il s'agit aussi de créer un environnement autour du bébé qui optimise ses chances de santé physique, mentale et sociale. Grâce aux neurosciences, on sait aujourd'hui que ces 1 000 premiers jours

sont fondamentaux et influencent la trajectoire future de l'enfant, sa façon de développer son immunité, d'apprendre et d'interagir. Voilà pourquoi il est si important de porter une attention particulière à cette période. »

### Demandez de l'aide !

Devenir parent apporte son lot de défis émotionnels et mentaux. « L'enquête périnatale en Guadeloupe a révélé un fort sentiment de solitude chez 42 % des femmes en périnatalité et jusqu'à 46 % en situation de précarité, relève Nadia Keïta. 30 % environ expriment un mal-être dans les deux mois qui suivent l'accouchement et même pendant la grossesse. En tant que sage-femme, j'ai pu constater que les familles avaient besoin d'un accompagnement plus global et de pair-aidance dès la phase préconceptionnelle, pendant la grossesse et surtout dans les mois qui suivent la naissance. C'est tout le sens de la création de My Sweet Home. »

### Ne tardez pas

Besoin d'infos, sentiment de solitude, émotions difficiles à gérer, difficultés de couple ou autre, envie d'un lieu convivial avec des personnes qui vivent aussi la parentalité ? « Ne tardez pas : plus les proches d'un bébé vont bien et plus il va bien ! La Maison des 1 000 premiers jours propose gratuitement des activités physiques comme la danse par exemple, des outils de gestion émotionnelle (so-



**« PRÉVENIR EST DÉTERMINANT, INSISTE NADIA KEÏTA, IL EST IMPORTANT DE NE PAS LAISSER S'INSTALLER UN ÉTAT DE DÉPRIME, DE MAL-ÊTRE, UN SENTIMENT DE SOLITUDE. PRENDS CONTACT, PAR WHATSAPP, AUDIO OU ÉCRIT, AU 06 90 64 98 83. NE TARDEZ PAS : PLUS LES PROCHES D'UN BÉBÉ VONT BIEN ET PLUS IL VA BIEN !**

phrologie, hypnose, chant...) des informations concrètes et pratiques (lactation, puériculture, nutrition...), des conseils de couple et de sexualité, des outils de soutien adaptés (développement psychomoteur, langagier...), des informations ajustées pour les parents porteurs d'un handicap, des séances d'information sur les droits menées par la CAF, des groupes de parole dédiés (mamans solos, parcours PMA, séances au masculin, deuil périnatal, grands-parents...), ou encore des espaces de ren-

contre et de partage d'expériences... et bien plus encore ! La force de cette maison, ce sont les familles ; elles font de cet espace un lieu de respect, d'entraide et de liens. »

**MySweet Home en images :  
la parole aux parents  
et la visite par Nadia**



**Prenez contact : WhatsApp, audio ou écrit, au 06 90 64 98 83**

70, rue du Bas-du-Fort au GOSIER

[mysweethome971.com](http://mysweethome971.com)

# Pour un bébé épanoui



En Relais ou  
complément  
de l'allaitement  
maternel :

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

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

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



# L'AGENDA DE MA GROSSESSE

■ **Texte : Caroline Bablin**

**Le test est positif et la grossesse est confirmée ! Consultations médicales, échographies, séances de préparation à la naissance et à la parentalité vont rythmer les prochains mois. Un guide pour attendre bébé en toute sérénité !**



## NOS SPÉCIALISTES

■ Dr Michel Gualandi, gynécologue-obstétricien en Guadeloupe

■ Malika Lamalle, sage-femme coordinatrice médicale du Réseau périnatal de Martinique

■ Chantal Bantifo, sage-femme coordinatrice régionale du Réseau périnatal de Guyane

■ Sylvie Boukerrou, sage-femme coordinatrice régionale du Réseau périnatal de La Réunion

## SOMMAIRE

## 7 CLÉS POUR BIEN SUIVRE MA GROSSESSE

1. Je calcule la date de début de grossesse
2. J'effectue mes 7 consultations médicales
3. Je fais un entretien prénatal et un bilan de prévention
4. J'ai droit à trois échographies
5. Je surveille mon alimentation
6. Je me prépare à l'accouchement
7. Je suis prête pour le Jour J

# 1. JE CALCULE LA DATE de début de grossesse

## ● POUR CALCULER LE DÉBUT DE GROSSESSE

Le début de grossesse est fixé à la date présumée de l'ovulation. Il vous faut donc connaître :

- la date du premier jour de vos dernières règles ;
- la durée de votre cycle menstruel : pour un cycle de 28 jours, l'ovulation a lieu 14 jours après le premier jour des règles.



## ● POUR SE REPÉRER DURANT LA GROSSESSE

Les professionnels de santé peuvent compter de deux manières :

- **en semaines d'aménorrhée (SA)** : on compte à partir du début des dernières règles.
- **en semaines de grossesse (SG)** : on compte à partir de la date d'ovulation.

Pour obtenir la date présumée de l'accouchement : il ne reste plus qu'à ajouter 39 semaines de grossesse (ou 41 semaines d'aménorrhée).



Cependant, beaucoup de femmes n'ont pas de cycle régulier et ce décompte peut manquer de précision. Une autre façon plus précise d'évaluer la date de début de grossesse, et donc la date présumée d'accouchement est de mesurer la longueur cranio-caudale (LCC) à l'échographie.

## 2. J'EFFECTUE mes 7 consultations de grossesse

### ● QUAND ?

« Dès le premier trimestre, il y a des choses à faire : prises de sang, analyses d'urines, conseils alimentaires à mettre en place... Et surtout, organiser le suivi de la grossesse, fixer les prochains rendez-vous », préconise le Dr Michel Gualandi, gynécologue-obstétricien. **Sept consultations prénatales obligatoires, à raison d'une visite par mois, sont prévues par l'Assurance maladie et prises en charge à 100 %.**

### ● QUEL SPÉCIALISTE ?

Le suivi peut être assuré par un médecin généraliste, une sage-femme ou un gynécologue-obstétricien, selon le niveau de risque de la grossesse. « L'essentiel est d'être en confiance, insiste le Dr Michel Gualandi. Si ce n'est pas le cas, il ne faut pas hésiter à consulter quelqu'un d'autre. Il faut se sentir à l'aise et surtout, lors de ces consultations, la patiente doit pouvoir aborder tous les sujets qui la tracassent. Il n'y a pas de question bête ! » Sages-femmes et gynécologues travaillent en complémentarité. Certaines situations à risque imposent cependant que le suivi soit assuré par un gynécologue (HTA gravidique, chikungunya, pré-éclampsie...)



### SUIS-JE À JOUR DE MES VACCINS ?

Se faire vacciner alors qu'on est enceinte ne va pas forcément de soi. Pourtant, la Haute Autorité de Santé recommande quatre vaccins, à faire pendant la grossesse, pour protéger la mère et l'enfant : la grippe, le Covid-19, la coqueluche et la bronchiolite.

- Les vaccins contre la grippe et le Covid-19 peuvent être proposés en période de circulation du virus.
- Le vaccin contre la coqueluche est recommandé en France depuis 2022. L'objectif est de protéger le bébé dès sa naissance, car en vaccinant la mère, les anticorps passent au fœtus à travers le cordon ombilical.
- Le vaccin contre la bronchiolite, conseillé en période épidémique, suit le même principe que celui contre la coqueluche : protéger l'enfant dès sa naissance grâce au transfert des anticorps de la mère à son bébé.



# Le saviez-vous ?

## DE MOINS EN MOINS DE NAISSANCES EN 2024 !



**3 500 bébés** sont nés en Guadeloupe, soit 13,8 % de moins qu'en 2023.



**6 600 bébés** sont nés en Guyane, soit 14,2 % de moins qu'en 2023.



**2 800 bébés** sont nés en Martinique, soit 16 % de moins qu'en 2023.

Source : INSEE, 2024.



## 92 %

C'est la proportion de femmes guadeloupéennes qui allaitent juste après l'accouchement contre 69,7 % dans l'Hexagone. Elles sont 93,6 % en Martinique, 85 % en Guyane et 82,6 % à La Réunion.

## 29,75 ANS

C'est l'âge moyen des femmes à l'accouchement dans les Dom (hors Mayotte). 30,6 ans en Guadeloupe, 30 ans en Martinique, 28,9 ans en Guyane, 29,5 ans à la Réunion. Source : INSEE, 2024.

# 1,52

C'est le nombre moyen d'enfant par femme en Martinique.

1,8 en Guadeloupe, 3,05 en Guyane et 2,12 à La Réunion.  
Source : INSEE, 2024.



## PLUS DE PRÉMATURES !

Guadeloupe : **10,2 %** / Martinique : **8,6 %**  
Guyane : **16 %** / La Réunion : **8,7 %**  
Hexagone : **7,1 %**  
(Taux global de naissances avant 37 SA)



## 24,9 %

C'est la proportion de femmes obèses au début de la grossesse en Martinique contre 14,4 % dans l'Hexagone. 24,1 % en Guadeloupe.  
Enquête nationale périnatale 2021, Santé publique France.

# TOU<sup>T</sup> pour bébé



## Dentifrice Les Babygators

Sans colorants, sans arômes artificiels, sans parabène, sans silicone, sans dérivés de pétrole et respectueux de la nature

BIO



## Good Goût Carrés Mangue

Biscuits multi-céréales craquants, fondants et fruités. Ces carrés vont permettre à bébé de mâchouiller, sucer et croquer.

Dès 8/10 mois



## Solaires Les Babygators

Protection maximale. Lunettes de soleil UV400 polarisées catégorie 3, bloquant 100 % des UVA/UVB.

Incassables



## Les Babygators

Dès la première dent de lait. Brosse à dents vibrante avec lumière LED. Douce, efficace et adaptée à la bouche de bébé.



## Good Goût Pomme Châtaigne

Purée onctueuse à base de pommes et de châtaignes, relevée d'une touche de vanille et de jus de citron. Une recette douce et naturelle pour éveiller les papilles.

Dès 4 mois



## Carryboo

Offrez à bébé des couches écologiques Françaises, alliant sécurité et performance.

Jusqu'à 12 h de protection





### 3. JE FAIS UN ENTRETIEN PRÉNATAL et un bilan de prévention

#### ● DEUX RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLES

Au-delà des sept consultations mensuelles et échographies de contrôle, deux rendez-vous permettent d'aborder certains aspects de la grossesse :

- **l'entretien prénatal précoce ou EPP**, anciennement appelé “entretien du 4<sup>e</sup> mois”, précise Chantal Bantifo, sage-femme coordinatrice du réseau périnatal de Guyane,
- et le **bilan prénatal de prévention ou BPP**.

**Le premier est obligatoire depuis 2020, tandis que le second est recommandé.**

#### L'ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE

Il dure environ une heure. Comme son nom l'indique, il s'agit bien d'un entretien et non d'une consultation médicale. Réalisé à partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse, c'est un moment d'écoute et de dialogue avec le professionnel de santé de son choix – sage-femme, médecin généraliste ou gynécologue – formé à la conduite de cet entretien. « *C'est le moment de répondre à toutes les questions de la patiente et/ou du couple sur la grossesse, l'accouchement, la future arrivée du bébé, et aussi de détecter les difficultés sociales ou psychologiques qu'elle ou qu'ils peuvent*

*rencontrer* », note Chantal Bantifo. Les thématiques abordées peuvent être beaucoup plus larges que la grossesse : fratrie, couple, travail, droits, souvenirs douloureux... L'entretien aide à dépister les difficultés sociales ou financières, isolement, addictions. Il permet aussi et surtout, de dépister les risques de dépression pré ou post-natale et les troubles de la relation parents-enfant. Si nécessaire, le médecin ou la sage-femme orientera la future maman vers un professionnel en mesure de l'aider (psychologue, assistante sociale, tabacologue, diététicien, etc.).

## LE BILAN PRÉNATAL DE PRÉVENTION

C'est l'occasion de parler de son mode de vie avec une sage-femme qui pourra conseiller la patiente sur son alimentation, sa pratique sportive, comment gérer les comportements à risque (alcool, tabac ou toute autre addiction...). Il vise aussi à préparer l'arrivée de bébé et le retour à la maison après l'accouchement. Selon la période de la grossesse à laquelle il est réalisé, il est remboursé à hauteur de 70 ou 100 %.

### JE FAIS UN BILAN BUCCO-DENTAIRE

Depuis février 2024, un examen bucco-dentaire est proposé à chaque femme enceinte. Celui-ci est pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie et peut être réalisé à partir du 1<sup>er</sup> jour du 4<sup>e</sup> mois de grossesse et jusqu'à 6 mois après l'accouchement. Pour en bénéficier, il suffit de prendre rendez-vous auprès de son dentiste, munie de l'invitation reçue normalement au 4<sup>e</sup> mois de grossesse ou à télécharger sur son compte Ameli. En effet, les nausées et vomissements peuvent fragiliser les dents et favoriser les caries. Cet examen est l'occasion de faire un bilan et de conseiller la future maman sur son hygiène bucco-dentaire.



# Le lait infantile 2<sup>ème</sup> âge pour Bébé



FORMAT  
PRATIQUE  
400 G

LAIT DE VACHE  
FRANÇAIS

### LE LAIT INFANTILE 2<sup>ÈME</sup> ÂGE COUVRE LES BESOINS ESSENTIELS DE BÉBÉ ENTRE 6 ET 12 MOIS.

Bébé a des besoins spécifiques pour bien grandir. À partir de 6 mois\*, on passe au lait infantile 2<sup>ème</sup> âge qui contient des nutriments adaptés à l'âge et à la diversification. Le lait reste l'aliment principal de Bébé, et si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas allaiter, il apporte les nutriments essentiels : fer, calcium, DHA, vitamines... que les purées ne couvrent pas encore totalement.

\*L'OMS recommande un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.



BIO, ÉVIDEMMENT !



FABRIQUÉ EN FRANCE



SANS AJOUT INUTILE

### DISPONIBLE EN PHARMACIES

Distribué par Propharm | [www.propharmantilles.fr](http://www.propharmantilles.fr)  
[contact@propharmantilles.fr](mailto:contact@propharmantilles.fr)





## 4. J'AI DROIT à 3 échographies

Les échographies ne sont pas obligatoires, mais en pratique, toutes les femmes font les trois échographies de contrôle recommandées par l'Assurance maladie – une par trimestre – et même davantage. « *En général, dès que la grossesse est connue, on fait une échographie de datation. Elle permet de dater précisément la grossesse, ce qui est crucial si l'on veut planifier les échographies trimestrielles au meilleur moment pour une visibilité optimale* », constate Malika Lamalle, sage-femme et coordinatrice du réseau périnatal en Martinique. Puis viennent les trois échographies de contrôle. Elles sont obligatoirement faites par un professionnel de santé certifié, titulaire d'un DIU d'échographie gynécologique et obstétricale, et affilié au réseau périnatal.

## 1<sup>ER</sup> TRIMESTRE



### ● ÉCHOGRAPHIE DU 3<sup>È</sup> MOIS

Réalisée entre 11 et 13 semaines + 6 jours d'aménorrhée, l'échographie du 1<sup>er</sup> trimestre permet de déterminer le nombre d'embryons et de détecter les premières anomalies structurelles. L'analyse de la clarté nucale combinée à une prise de sang est un élément clé du dépistage de la trisomie 21.

## 2<sup>È</sup> TRIMESTRE



### ● ÉCHOGRAPHIE DU 5<sup>È</sup> MOIS

« Elle doit être réalisée entre 20 et 22 SA, une période idéale où les organes (cœur, cerveau, reins...) sont formés et encore bien visibles, avant que les tissus ne se superposent », explique Malika Lamalle. « C'est l'échographie la plus longue et la plus détaillée. »

- C'est généralement lors de cette seconde échographie que le sexe du bébé peut être déterminé de manière fiable.

## 3<sup>È</sup> TRIMESTRE



### ● ÉCHOGRAPHIE DU 8<sup>È</sup> MOIS

Réalisée entre 30 et 32 SA, cette échographie vise à évaluer la croissance du bébé et à préparer l'accouchement. « On vérifie la présentation du bébé, s'il est déjà tête en bas ou pas, la localisation du placenta, la quantité de liquide amniotique et la circulation dans le cordon ombilical, et on évalue aussi son poids pour dépister un retard ou une macrosomie (poids de naissance supérieur à 4 kg chez un nourrisson à terme, NDRL) », énumère Malika Lamalle.

## LE CONSEIL DE LA SPÉCIALISTE

Le jour du rendez-vous, ne jamais mettre de lait ou de crème sur le ventre. « Cela pourrait nuire à la bonne visibilité de l'échographie et compliquer le diagnostic », met en garde Malika Lamalle.

## 5. JE SURVEILLE

### mon alimentation



Alimentation, sport, mode de vie... « *On doit prendre des précautions pendant la grossesse, certes, mais c'est tout le temps qu'il faut manger mieux en évitant les produits transformés, trop sucrés, trop salés, avec une foule d'additifs...* », note le Dr Michel Gualandi, gynécologue-obstétricien. Moins de sel, moins de sucre, moins de viande (deux fois par semaine), moins de charcuterie, et plus de fruits et légumes, plus de fruits secs non salés et non sucrés, des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins deux fois par semaine, plus de poisson, des produits laitiers deux fois par jour, autant de bonnes habitudes valables en tout temps, et pour toute la famille.

#### ● ENCEINTE, JE MANGE QUOI ?

- **Je ne bois pas une seule goutte d'alcool pendant la grossesse !**
- **Je privilégie une alimentation saine**, variée et équilibrée, et j'évite tous les aliments transformés.
  - **Protides** : viandes, poissons et légumineuses (lentilles et pois, très riches en vitamine B, en minéraux et en fer).



- **Calcium** : lait, fromage, gombo. Le calcium est nécessaire à la croissance osseuse.
- **Féculents** : racines, fruit à pain et banane verte.
- **Légumes** : particulièrement ceux à feuilles vertes, riches en folates.
- **Fruits** : mangue, papaye, melon, pastèque, cerise acérola...

■ Pour éviter la toxoplasmose, si je ne suis pas immunisée, je lave bien les fruits et légumes avec de l'eau et du bicarbonate de soude, et je les épluche avant de les consommer. Je mange aussi ma viande bien cuite.

■ Pour éviter la listérose, je ne mange pas de fromages au lait cru et à pâte molle, de poissons crus ou fumés, de coquillages crus, et je bannis la charcuterie.

■ Pour éviter la salmonellose, je mange la viande et les œufs bien cuits.



## QUELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES PRATIQUER ?

- Oui pour la marche ou la natation, non pour la plongée sous-marine ou toute activité dite « extrême ». « *Il faut faire preuve de bon sens. Jusqu'aux six premiers mois on peut faire du sport, mais du sport raisonnable, sans risque* », note le Dr Michel Gualandi, gynécologue obstétricien..
- Certaines activités, a priori douces et sans risque, telles que le jardinage, nécessitent aussi de prendre des précautions. En effet, pour les femmes qui ne sont pas immunisées contre la toxoplasmose, ces activités de plein air peuvent présenter un risque. Il est recommandé de porter des gants et de bien se laver les mains. Pour la même raison, il faudra éviter les contacts avec les chats.
- Contracter la leptospirose, maladie transmise par les rats, pendant la grossesse entraîne un risque majeur de faire une fausse couche. Mieux vaut donc éviter les activités (trail, randonnées...) dans les zones humides qui pourraient vous amener à patauger dans des eaux stagnantes.



## LA CHLORDÉCONE

### Quels risques pour la maman ?

L'exposition à la chlordécone nuirait à la fertilité des femmes qui mettraient plus de temps à tomber enceintes. C'est en tout cas ce qui ressort d'une étude publiée le 16 octobre 2025 dans la revue *Environmental Health*, par une équipe de recherche de l'Inserm, et reposant sur des données collectées entre novembre 2004 et décembre 2007 auprès de 668 femmes enceintes en Guadeloupe.

### Quels risques pour le bébé ?

Un document émanant des services de l'État, publié en mars 2025 et intitulé « *Stratégie Chlordécone - Les essentiels* », précise : « *Les jeunes enfants ayant une exposition prénatale et/ou postnatale peuvent présenter des risques de modifications des trajectoires staturo-pondérales, de modifications épigénétiques et de concentration des hormones circulantes. De plus, de moins bons scores peuvent être observés dans l'estimation de la mémoire récente, de la motricité fine, du traitement de l'information et de la sensibilité au contraste visuel, des capacités intellectuelles et des troubles comportementaux.* »

### Que faire ?

Aux Antilles, le dosage de la chlordéconémie (taux de chlordécone dans le sang) peut être proposé lors du bilan sanguin du 1<sup>er</sup> trimestre.

« *Les résultats servent à la recherche et permettent aussi de conseiller la patiente sur son alimentation* », note le Dr Michel Gualandi, gynécologue-obstétricien. Mais « *le mieux serait de faire une mesure de la chlordéconémie dès qu'on a le projet de faire un enfant* », note, de son côté, Malika Lamalle, sage-femme et coordinatrice du réseau périnatal en Martinique. « *L'idéal est que le taux soit bas dès le début de la grossesse. Or, il faut bien 4 à 6 mois pour le faire baisser en modifiant son alimentation. À trois mois de grossesse, c'est déjà trop tard pour en tirer les bénéfices.* »

**LA CHLORDÉCONÉMIE, DOSAGE DU TAUX DE CHLORDÉCONE DANS LE SANG, PEUT ÊTRE PROPOSÉE LORS D'UN BILAN SANGUIN.**





RÉPULSIF

# MOUSTIQUES ET CULICOÏDES

DISPONIBLE EN PHARMACIE

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

SAGIMEX distributeur Antilles Guyane - Tél : 0696826634

moskito  
**GUARD**

## 6. JE ME PRÉPARE à l'accouchement



### ● C'EST GRATUIT ?

Oui. Entre le 7<sup>e</sup> et le 9<sup>e</sup> mois, sept séances de préparation à la naissance et à la parentalité sont proposées. Ces séances s'inscrivent dans la suite de l'entretien prénatal précoce, elles viennent en plus du suivi médical et permettent de répondre à toutes les questions qui concernent l'accouchement et les premiers jours du nouveau-né, pour préparer le retour à la maison. Cette préparation comprend une partie théorique et des exercices pratiques de respiration, des postures. Cependant, selon les sages-femmes, d'autres méthodes peuvent être proposées : yoga prénatal, sophrologie, hypnose, chant prénatal, préparation en mer ou en piscine...

### ● COMMENT CHOISIR ?

« Il n'y a pas de préparation meilleure qu'une autre », note Sylvie Boukerrou, sage-femme coordinatrice régionale du Réseau périnatal de La Réunion. « Les femmes se tournent souvent vers la méthode dont elles ont entendu parler par leurs amies ou leur mère. » Par ailleurs, « Ce n'est pas parce qu'on fait une préparation yoga ou sophrologie que la sage-femme n'expliquera pas ce qu'est une contraction, la rupture de la poche des eaux, la dilatation du col, quand il faut se rendre à la maternité... », précise Sylvie Boukerrou avant de conclure : « La meilleure des préparations est celle dans laquelle on se sent bien. »



## 7. JE SUIS PRÊTE pour le Jour J

### ● JE CHOISIS LE LIEU OÙ JE SOUHAITE ACCOUCHEUR

En théorie, on a le droit d'accoucher où on veut : maternité, maison de naissance... Mais selon les pathologies (obésité, diabète gestationnel, hypertension...), les difficultés rencontrées pendant la grossesse, on peut ne pas avoir le choix. Les maternités sont en effet classées selon trois niveaux. Ce n'est pas leur qualité qui est évaluée, mais leur degré de technicité et leur capacité à prendre en charge la mère et l'enfant en cas de problème lors de l'accouchement :

- **les maternités de niveau 1** prennent en charge les grossesses à terme (à partir de 37 SA), sans complication. Et si un problème survient, un transfert vers une maternité de niveau supérieur est toujours possible ;
- **les maternités de niveau 2** peuvent accueillir les nouveau-nés prématurés nés entre 30 et 36 SA ;
- **les maternités de niveau 3** sont celles qui intègrent une unité de réanimation néonatale. Elles accueillent les grossesses à haut risque ou multiples et les grands prématurés (avant 32 SA).



### ● JE RÉFLÉCHIS À MON PROJET DE NAISSANCE

« Il faut faire confiance aux maternités, mais il faut aussi que la maternité soit humaine. Et à ce niveau, les choses se sont bien améliorées ces dernières années », note le Dr Michel Gualandi, gynécologue-obstétricien. « On peut très bien accoucher en maternité et dans la position qu'on veut, en musique... Le but est que la mère et l'enfant soient bien après l'accouchement. » Le Dr Michel Gualandi recommande fortement de bien réfléchir à son projet de naissance et de le mettre par écrit : position souhaitée, playlist musicale, possibilité de faire du peau à peau juste après la naissance, de couper le cordon avec un certain délai si le bébé n'a pas de problème, etc.

### JE PRENDS RENDEZ-VOUS AVEC UN MÉDECIN ANESTHÉSISTE

Que l'on souhaite ou non la péridurale, le rendez-vous avec un médecin anesthésiste est obligatoire. « L'idéal est de le faire à 8 mois de grossesse pile, sans trop tarder, dans l'éventualité où l'on accoucherait plus tôt que prévu », note le Dr Michel Gualandi. L'objectif de ce rendez-vous est de constituer un dossier (allergies, antécédents médicaux...). « On ne sait jamais comment va se dérouler un accouchement, si une anesthésie générale sera nécessaire... Le but est de parer à toute éventualité. »

# RÉCAP : MA GROSSESSE MOIS PAR MOIS

1 <sup>er</sup> TRIMESTRE	
CE QUE JE DOIS FAIRE	EXAMENS
<input type="checkbox"/> Je déclare ma grossesse auprès de la caisse d'Assurance maladie et de la Caisse d'allocations familiales <input type="checkbox"/> J'informe ma mutuelle <input type="checkbox"/> Je mets à jour ma carte Vitale <input type="checkbox"/> Je prends rendez-vous pour effectuer le bilan prénatal de prévention	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1<sup>re</sup> consultation prénatale (avant la 12<sup>e</sup> semaine d'aménorrhée ou SA)</li> <li>■ 1<sup>re</sup> échographie (entre la 11<sup>e</sup> SA et la 13<sup>e</sup> SA + 6 jours)</li> </ul>
2 <sup>e</sup> TRIMESTRE	
CE QUE JE DOIS FAIRE	EXAMENS
<input type="checkbox"/> Je prends rendez-vous avec ma sage-femme ou mon gynécologue pour l'entretien prénatal précoce <input type="checkbox"/> Je prends rendez-vous chez mon dentiste pour réaliser un examen bucco-dentaire <input type="checkbox"/> Je planifie mes séances de préparation à la naissance et à la parentalité	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2<sup>e</sup> consultation prénatale, dite du 4<sup>e</sup> mois (entre la 16<sup>e</sup> et la 20<sup>e</sup> SA)</li> <li>■ 3<sup>e</sup> consultation prénatale, dite du 5<sup>e</sup> mois (entre la 20<sup>e</sup> et la 24<sup>e</sup> SA)</li> <li>■ 2<sup>e</sup> échographie (entre la 20<sup>e</sup> et la 22<sup>e</sup> SA)</li> <li>4<sup>e</sup> consultation prénatale, dite du 6<sup>e</sup> mois (entre la 24<sup>e</sup> et la 28<sup>e</sup> SA)</li> </ul>
3 <sup>e</sup> TRIMESTRE	
CE QUE JE DOIS FAIRE	EXAMENS
<input type="checkbox"/> Je choisis la maternité où je veux accoucher <input type="checkbox"/> Je prends rendez-vous avec l'anesthésiste <input type="checkbox"/> Je réfléchis à mon projet de naissance <input type="checkbox"/> Je prépare ma valise pour la maternité	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 5<sup>e</sup> consultation prénatale, dite du 7<sup>e</sup> mois (entre la 28<sup>e</sup> et la 32<sup>e</sup> SA)</li> <li>■ 3<sup>e</sup> échographie (entre la 30<sup>e</sup> et la 32<sup>e</sup> SA)</li> <li>■ 6<sup>e</sup> consultation prénatale, dite du 8<sup>e</sup> mois (entre la 32<sup>e</sup> et la 36<sup>e</sup> SA)</li> <li>■ 7<sup>e</sup> consultation prénatale, dite du 9<sup>e</sup> mois (entre la 36<sup>e</sup> et la 40<sup>e</sup> SA)</li> <li>■ Consultation de terme à la maternité choisie (41<sup>e</sup> SA)</li> </ul>

# Fibromes, vous n'êtes pas seules

Magalie Terriat est membre active de l'association **Likid Chokola** et responsable de **FANM**, un pôle plus spécifiquement consacré aux femmes atteintes de fibromes utérins. Cette maladie douloureuse qui impacte le quotidien des femmes est encore taboue.

## Pourquoi avoir créé FANM ?

Je souffre moi-même de fibromes utérins, ce qui m'a permis de constater qu'il n'existait pas d'association en Guadeloupe où les femmes pourraient trouver écoute et réconfort. J'ai contacté Élodie, créatrice de Likid Chokola. Touchée par ma demande, elle a ouvert un pôle au sein de l'association, voilà comment FANM est né en octobre 2023.

## Qu'est-ce qu'un fibrome utérin ?

C'est une tumeur non cancéreuse des muscles lisses de l'utérus qui apparaît suite à un dérèglement hormonal. L'origine ethnique est un facteur prépondérant : les femmes afro-descendantes et maghrébines sont plus touchées. L'hérédité, le fait d'avoir été réglée très jeune, l'exposition aux perturbateurs endocriniens et possiblement au chlordécone jouent aussi.

## Comment vit-on avec un fibrome ?

Cela dépend du nombre et de la taille des fibromes, de quelques millimètres à vingt centimètres. Difficile d'avoir une vie normale avec des règles très abondantes,

qui durent des semaines, génèrent un épuisement physique et du stress. Difficile de vivre avec des douleurs utérines sourdes, permanentes, une pesanteur dans le bas-ventre, une constipation chronique, des ballonnements, de la dépression, sans parler des difficultés relationnelles au sein du couple, ou encore des difficultés à procréer selon l'emplacement du fibrome, qui peut empêcher l'implantation ou provoquer des fausses couches précoces.

## Que propose le pôle FANM ?

Aider, accompagner, écouter, sensibiliser... avec bienveillance. Créer une sororité en disant aux femmes touchées : vous n'êtes pas seules ! Dans notre société, cette maladie est taboue, les femmes souffrent d'isolement, pourtant 1 sur 4 est concernée. Nous sensibilisons les hommes et les familles. Nous mettons également en place des ateliers et des conférences pour aider les femmes à gérer au quotidien la maladie et mieux la connaître : CBD, alimentation anti-inflammatoire, réflexologie plantaire, rimèd razié, sport, écoute et témoignages.

*Rejoignez-nous !*



L'association a besoin de nouveaux partenaires et de patientes bénévoles pour amplifier son action.

06 90 00 87 79 - [fanm@likidchokola.com](mailto:fanm@likidchokola.com)

Magalie Terriat, membre active de l'association Likid Chokola

**Likid Chokola**  
est une association créée en mai 2018 par **Élodie Nestor**, infirmière, elle-même touchée par la maladie, et des professionnels de santé, dans le but de participer à l'amélioration de la qualité de vie des femmes atteintes d'endométriose et de fibromes en Guadeloupe. Le pôle FANM (Fibromes Agissons pour Notre Matrice) accompagne les femmes qui souffrent de fibromes utérins.



# Avoir un enfant a-t-il bouleversé votre vie sexuelle ?

► **Texte : Boni Kwaku**

Après l'arrivée d'un enfant, il est fréquent que la sexualité et le désir évoluent. Où en êtes-vous ? Faites le test !

- 1. Elle/il vous propose une première sortie depuis la naissance de bébé.**
- A. « Génial ! On va enfin pouvoir souffler un peu ! »
  - B. Ok, mais vous angoissez à l'idée d'être séparé.e de bébé pour la première fois.
  - C. C'est sympa, mais vous refusez. Bébé est encore trop petit pour le confier à quelqu'un d'autre !

- 2. Pour vous, parler de sexe avec l'autre, c'est...**
- A. Indispensable !
  - B. Naturel.
  - C. Gênant.

- 3. Le sexe depuis l'arrivée de bébé, c'est...**
- A. Comme avant, voire encore mieux !
  - B. Ça dépend des jours.
  - C. Le quoi ?

- 4. Son corps n'est plus le même.**
- A. Aucun problème ! Le désir est intact.
  - B. Je préférais avant, mais ça peut aller.
  - C. Je n'ai plus de désir pour elle/lui.

- 5. Ma libido est changeante.**
- A. C'est la vie. Je ne suis pas inquiet.e.té.
  - B. Je m'interroge un peu, mais je m'adapte.
  - C. Je le vis mal.

## RÉSULTATS

**J'ai plus de A :** j'aurais pu être coach pour couples !

**J'ai plus de B :** ça va, globalement, mais cela m'intéresse de découvrir quelques conseils.

**J'ai plus de C :** cet article est fait pour moi !

Découvrez  
les conseils  
de la spécialiste !

91



# Sexualité après bébé : zéro pression



Lorsque les parents accueillent un nouvel enfant, « *il y a une redistribution des rôles. On passe du couple à deux au couple parental* », explique Isabelle Gace, sexologue clinicienne et sexothérapeute SexoGestalt de couples. Réapprendre la sexualité en réinventant le couple est nécessaire.

**Isabelle Gace**, sexologue clinicienne et sexothérapeute SexoGestalt de couples

## 1 Apprenez à confier votre bébé

« Êtes-vous sereins pour faire garder votre enfant ? C'est la première question que je pose en cabinet à mes patients », commence Isabelle Gace. Étouffés par le huis clos de leur couple, les parents ont du mal à confier leur « *mini-moi* ». Pourtant, cette hypervigilance empêche toute attention à l'autre et est nocive pour le couple. La thérapeute recommande de créer des moments à deux — sans téléphone — pour retrouver cette bonne entente. « *La sexualité a besoin de spontanéité, de surprise* », déclare-t-elle. Il faut savoir sortir quelques heures du « *tout formaté et chronométré* » pour quelque chose d'improvisé, mais surtout simple. « *Cela leur semble insurmontable, mais finalement, ils redécouvrent les goûts de l'autre et oxygènent la relation* », rassure-t-elle.

## 2 Exprimez vos besoins sans jugement

La famille vient de s'agrandir et le couple est déboussolé. La priorité est ce nouveau petit être qui représente une énorme responsabilité. Angoisse, fatigue, charge mentale et besoins non exprimés génèrent de la frustration. Alors, oui pour faire part de son ressenti, mais attention à la formulation ! Isabelle Gace prône la bienveillance, la délicatesse dans la voix quand on s'adresse à l'autre. « *Il faut éviter que ses besoins soient perçus comme un reproche culpabilisant.* » Souvent, les femmes se plaignent du manque d'écoute, d'empathie et de soutien. Les hommes, eux, déplorent la baisse de la fréquence des rapports intimes. La sexothérapeute se remémore le cas d'une patiente dont le mari mettait des croix sur le calendrier pour lui signifier le nombre

de jours passés sans relations sexuelles. « Ce conjoint n'avait pas conscience de son autoritarisme », diagnostique l'experte adepte de communication non violente. Dans des moments délicats où les partenaires sont fatigués et tendus, un rien peut briser l'ambiance... et le désir.

### **3 Redéfinissez votre sexualité**

« Tout ne se résume pas à la pénétration », rappelle Isabelle Gace. Des questions importantes sont à aborder : « De quoi j'ai envie ? Qu'est-ce qui me ferait plaisir ? On a un corps [qui n'est plus le même] à stimuler, à érotiser de nouveau. C'est l'occasion de découvrir qu'on a plusieurs zones érogènes. » Cette exploration permet d'abord une reconnexion émotionnelle entre les partenaires. Certaines pratiques d'avant ne fonctionnent plus ? Pas de souci. On essaie autre chose ! Découvrez de nouvelles positions, de nouveaux lieux : « Les caresses sous la douche sont une opportunité de voir le corps différemment, dans une autre atmosphère », suggère la sexologue.

### **4 Respectez le rythme de chacun**

Le corps de la femme a changé. L'accouchement, les cicatrices, les vergetures et l'allaitement sont passés par là. Aussi, il faut savoir faire preuve de patience pour que celui-ci reprenne des formes et des forces. Mais également, être à l'écoute. Isabelle Gace prévient : « La reprise d'une vie sexuelle doit se faire sans pression,

en douceur, complicité et sensualité. Il faut travailler la relation. » Le partage reste ainsi le maître-mot.

### **5 Acceptez les fluctuations du désir sexuel**

Avoir envie en même temps est un mythe ! Isabelle Gace est formelle : « La sexualité varie, est décalée et il n'y a pas de synchronisation à rechercher. » Il s'agit d'accepter ce fait et ne pas culpabiliser. Le corps a changé, la situation familiale également. Il faut savoir prendre le temps de retrouver calme, sécurité et confiance en soi.

#### **TÉMOIGNAGE**

#### **« Je ne voulais même plus qu'il me touche »**

Avant, notre sexualité était à la fois romantique et passionnée. On faisait l'amour trois à quatre fois par jour. Mais j'ai eu une grossesse compliquée pendant laquelle j'ai perdu toute libido. Je ne voulais même plus qu'il me touche. Une traversée du désert intime durant plusieurs mois. Après mon accouchement, on s'est redécouverts. Mon corps avait changé, mais j'ai appris à l'accepter ainsi. Le sexe est devenu alors un temple de découvertes. On profitait de chaque petit moment de libre pour se faire des câlins rapides. Trois mois environ après mon accouchement, on a passé une nuit à l'hôtel. Ça a été magnifique !

**Genovieva, 32 ans**



# APRÈS BÉBÉ : chouchoutez votre peau !

► **Texte : Anne de Tarragon**

Après la naissance de bébé, la peau subit des fluctuations hormonales et divers désagréments, souvent accentués par la fatigue et le stress. Plus que jamais, il importe de prendre le temps et de donner à sa peau douceur, attention et soins.



## ON SE PRÉPARE !

Retrouver une belle peau après la naissance de bébé, ça commence pendant la grossesse. Pendant cette période où le corps vit de nombreux changements hormonaux, « on remarque plus de pigmentations naturelles, comme la ligne ombilicale, mais aussi un risque accru de taches, une prolifération des vaisseaux entraînant varicosités et varices et l'apparition de vergetures, explique le Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue.

Prévenir, c'est donc :

- ne pas s'exposer au soleil,
- utiliser une crème antitache,
- et un écran solaire,
- se masser tous les jours avec une crème hydratante spécifique pour réduire de 50 % le risque de vergetures,
- et si nécessaire, utiliser des bas de contention pour limiter les varices. »

## ON PATIENTE

Les petits vaisseaux dilatés sur le visage restent quelque temps visibles, surtout sur les peaux claires, mais disparaissent généralement en six mois environ. Si ce n'est pas le cas, un traitement au laser doux aide à s'en débarrasser. Quant aux taches d'hyperpigmentation, si elles persistent quelques semaines ou mois après l'accouchement, elles finissent elles aussi par disparaître spontanément. « Dans certains cas graves de mélasma (masque de grossesse), précise le Dr Garsaud, une prise en charge médicale est nécessaire pour des soins plus complets. »

“

**APRÈS  
L'ACCOUCHEMENT,  
LA PEAU  
PEUT DEVENIR  
PLUS SENSIBLE  
ET SÈCHE  
PENDANT  
QUELQUES  
SEMAINES. »**



“  
**RECOURIR  
AUX HUILES VÉGÉTALES  
COMME L'HUILE  
DE KARITÉ AIDE  
LA PEAU À RETROUVER  
UNE CERTAINE TONICITÉ. »**

## ON HYDRATE (PARCE QUE LA PEAU EST SÈCHE ET SENSIBLE)

Après l'accouchement, la chute des taux d'œstrogènes stimule les glandes sébacées qui produisent alors plus de sébum, provoquant l'apparition de boutons, d'acné. « *S'il est déconseillé d'utiliser des crèmes anti-acné ou antirides à base de rétinol ou d'acide rétinoïque pendant la grossesse, elles peuvent être utilisées ensuite* », explique la dermatologue. La peau peut aussi devenir plus sensible et sèche pendant quelques semaines, le temps que l'équilibre hormonal soit retrouvé. Utiliser alors un hydratant riche (contenant de l'acide hyaluronique, de la glycérine) et un nettoyant doux sans savon. Penser à exfolier doucement la peau chaque semaine et à laisser poser un masque hydratant ensuite. Retrouver un bon sommeil sera décisif pour la bonne mine.

## ON NOURRIT (POUR RETROUVER UNE PEAU TONIQUE)

La perte de fermeté, le relâchement affectent différentes parties du corps, modifiant l'apparence de la peau. Recourir aux huiles végétales comme l'huile de karité aide la peau à retrouver une certaine tonicité. « *Lorsque la prise de poids a été importante, il est particulièrement recommandé à la maman de reprendre progressivement une activité physique, de veiller à avoir une alimentation équilibrée (protéines, vitamines, acides gras essentiels, aliments riches en antioxydants comme les fruits et les légumes) et de boire beaucoup d'eau, surtout si elle allaite* », conclut le docteur Garsaud.



# Comment alléger la charge mentale des parents ?



## ► Texte : Noa Dorocant, naturopathe

Toujours une to-do list en tête, une course à faire d'urgence, un repas à préparer ? La charge mentale pèse lourd dans le quotidien des parents. En naturopathie, on cherche à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit à l'aide de moyens naturels. Voici quelques conseils pour souffler un peu et se reconnecter à soi.



### RESPIREZ POUR LÂCHER PRISE

Avant d'ouvrir vos mails ou de récupérer les enfants à l'école, **stoppez tout et prenez trois respirations profondes**. Inspirez 4 secondes par le nez, bloquez 4 secondes, puis expirez lentement 6 secondes par la bouche.

Cet exercice active le système nerveux parasympathique, celui du calme. Répétez-le trois fois par jour, afin de faire un retour à soi, et de remettre en place les priorités. Cela empêchera votre mental de se sentir submergé par les tâches du quotidien.

### PROFITEZ EN NATURE

La nature recharge autant le corps que l'esprit.

**S'exposer 10 minutes à la lumière du soleil** le matin, marcher pieds nus dans l'herbe, plonger dans la mer ou la rivière, sont quelques manières d'absorber simplement les bienfaits des espaces naturels. Aux Antilles-Guyane, nous avons la chance d'avoir ces trésors gratuitement et à proximité, alors profitons-en (avec ou sans les enfants) !

### BOUGEZ POUR RELÂCHER LES TENSIONS

La sédentarité est l'alliée du stress et de la fatigue, et l'activité physique aide à libérer les hormones du bien-être comme les endorphines, la dopamine et la sérotonine. Pas besoin d'un long entraînement, **juste 20 minutes de marche rapide, de danse ou de yoga à la maison suffisent**.

Le soir, les postures de yoga, comme celle de l'enfant (balasana) ou les jambes au mur (viparita karani) apaisent le système nerveux et améliorent le sommeil.



### ARRÊTEZ DE CULPABILISER !

Alléger sa charge mentale, c'est aussi accepter de ne pas tout faire parfaitement. Offrez-vous quelques minutes par jour : tenir un carnet de pensées, passer un moment seul(e) à ne rien faire, ou simplement 5 minutes de silence avant de dormir. Ces petits rituels nourrissent la sérénité intérieure et rappellent qu'un parent apaisé fait des enfants plus sereins.



“

**L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE AIDE  
À LIBÉRER  
LES HORMONES  
DU BIEN-ÊTRE  
COMME LES  
ENDORPHINES,  
LA DOPAMINE ET  
LA SÉROTONINE.**

”

## APAISEZ

### VOTRE MENTAL PAR L'ASSIETTE

**L'alimentation influence directement la résistance au stress et l'humeur.** Privilégiez les repas riches en fibres (giraumon, gombo, racines), en légumineuses (lentilles, haricots et pois), et en bons gras (avocat, graines et noix, poissons gras). Le midi, optez pour un repas riche et nourrissant. Le soir, pour un repas simple et digeste, afin de favoriser un sommeil réparateur. Vous pouvez aussi adopter la méthode du *batch cooking* qui permet de préparer, en deux heures, trois à quatre bons petits plats. Pour ne plus avoir à se poser la question : « Qu'est-ce qu'on mange ? » tous les jours.

## UTILISEZ

### LES PLANTES MÉDICINALES

Nos territoires regorgent d'une richesse phénoménale en plantes médicinales.

- En infusion, la verveine odorante et la citronnelle détendent les nerfs et facilitent l'endormissement.
- Le bois d'Inde, riche en eugénol, agit comme un relaxant naturel : une feuille infusée après le repas aide à relâcher les tensions physiques et émotionnelles.
- Enfin, l'atoumo, plante emblématique des jardins créoles, renforce le système nerveux et aide à mieux gérer les périodes de stress intense.

**Ces plantes locales peuvent être consommées en tisane, en bain relaxant ou diffusées en huile essentielle**

pour une détente complète du corps et de l'esprit.



## ET AUSSI L'HOMÉO...

### LES 4 INDISPENSABLES POUR LUTTER CONTRE LE SURMENAGE

Fatigue, anxiété, troubles mineurs du sommeil, irritabilité, trouble de la concentration, de l'humeur, sont les symptômes du surmenage. L'homéopathie peut vous accompagner.

#### ■ Alternance excitation/fatigue

Phosphorus 15 CH : 5 granules matin et soir

#### ■ Épuisement nerveux

Phosphoricum acidum 15 CH : 5 granules matin et soir

#### ■ Stress (appréhension de situations stressantes, diarrhée, tremblement)

Gelsemium 15 CH : 5 granules matin et soir

#### ■angoisses (sensation de boule à la gorge ou de nœud à l'estomac, soupirs incessants...)

Ignatia amara 15 CH : 5 granules matin et soir

# Pourquoi tant d'enfants asthmatiques ?

► **Texte : Ludovic Clérime**

La Guadeloupe, la Guyane et la Martinique sont les départements français où les cas d'asthme chez l'enfant sont le plus sévères. Sur nos territoires, des facteurs spécifiques rendent plus difficile la lutte contre la maladie.





“ **18 % DES ENFANTS  
DE 3 À 15 ANS  
SONT ASTHMATIQUES  
ET 27 % DES 16 À 24 ANS.** »

## DES CHIFFRES ALARMAANTS

En Guadeloupe comme en Martinique, la part de la population touchée par l'asthme est plus élevée qu'en France hexagonale, notamment chez les enfants. En Martinique, selon les travaux du Dr Morgane Dervaux, du service de pédiatrie de la Maison des femmes et de l'enfant, si 8 à 10% des enfants dans l'Hexagone font de l'asthme, la maladie touche près de 20 % des enfants de l'île. En Guadeloupe, les résultats de l'enquête Kannari 1, menée en 2013, révèlent que 18 % des enfants de 3 à 15 ans sont asthmatiques et 27 % des 16 à 24 ans. La Guyane, faute d'études précises du fait de la sous-détection des cas, ne distingue pas les enfants des adultes dans ses travaux. Mais la Collectivité territoriale affirme que 30 % des Guyanais sont concernés par cette pathologie respiratoire.

## REPÉRER LES SIGNES

La prise en charge précoce de la maladie est primordiale! Certains signes doivent alerter et pousser à la consultation, comme un essoufflement brutal au niveau de la poitrine. «*On peut être asthmatique sans avoir de sifflement en respirant. Certaines quintes de toux, notamment lorsque l'on rit ou durant l'effort, sont à surveiller. La toux est un réflexe de défense des bronches. Si ce symptôme se manifeste systématiquement, alors il faut voir un médecin*», recommande le Pr Chantal Raherison-Semjen, cheffe du service de pneumologie au CHU des Abymes, en Guadeloupe. «*Nos territoires présentent davantage de cas graves qu'ailleurs. Nos patients asthmatiques sont hospitalisés plus souvent en urgence. Nous avons plus de personnes qui passent par la case réanimation ou découvrent qu'ils font de l'asthme à l'occasion d'une crise grave*», constate la spécialiste.

## CONSULTATIONS TARDIVES

La faute à un recours aux soins tardif. C'est notamment le cas en Guyane, où, comme le note l'ARS dans son projet de santé pour la période 2018-2027 : «*Les Guyanais ont un taux de recours aux soins inférieur au niveau national. Ce renoncement peut être lié à des raisons financières (30 %), des raisons de transport (12 %), mais également en raison de l'éloignement du lieu de soin (7 %) ou du délai de rendez-vous (trop long, 22 %).*»



**Pr Chantal Raherison-Semjen,**  
cheffe du service de pneumologie au CHU  
des Abymes, en Guadeloupe.

**“ON PEUT ÊTRE ASTHMATIQUE SANS AVOIR DE SIFFLEMENT EN RESPIRANT. CERTAINES QUINTES DE TOUX, NOTAMMENT LORSQUE L'ON RIT OU DURANT L'EFFORT, SONT À SURVEILLER.”**

# LA FAUTE À NOTRE ENVIRONNEMENT ?

Sur nos territoires, trois facteurs environnementaux aggravent le phénomène.

## 1 Les brumes de sable du Sahara

« Ces brumes ont toujours existé chez nous. Elles véhiculent de nombreux nutriments essentiels à notre écosystème. Mais le changement climatique intensifie ce phénomène naturel. Aujourd’hui, le seuil réglementaire d’alerte est fixé à 50 mg/m<sup>3</sup> par l’Organisation mondiale de la santé. Mais il s’agit d’un référentiel utilisé en Europe et en Amérique du Nord. Il n’est pas adapté à nos territoires insulaires. Nos travaux démontrent que dès 28 mg/m<sup>3</sup>, les particules fines sont présentes dans l’atmosphère caribéenne et

**Pr Thomas Plocoste,**  
du laboratoire KaruSphère, spécialisé dans la pollution de l’air et le changement climatique.

©DR



qu’il faut se protéger ou prendre les mesures nécessaires lorsqu’on est fragile », souligne le Pr Thomas Plocoste, du laboratoire KaruSphère, spécialisé dans la pollution de l’air et le changement climatique.

## 2 Des acariens spécifiques

Ils s’appellent *Blomia tropicalis*, acarien très répandu en Amérique latine, et *Mimosa pudica*, une plante allergène. Ils contribuent à irriter les voies respiratoires.

## 3 Les sargasses

Elles se sont ajoutées à la liste des facteurs susceptibles de générer de l’asthme ainsi que d’autres problèmes respiratoires. « Les données expérimentales sur le sujet montrent que l’exposition à l’hydrogène sulfure émis par les sargasses en décomposition est un irritant. Les patients qui résident dans les zones exposées nous disent que dès que les sargasses arrivent, ils ressentent de l’essoufflement et toussent beaucoup », remarque le Pr Chantal Raherison-Semjen. En Martinique, une étude publiée en juin 2025, réalisée par le Comité indépendant d’experts du Centre hospitalier universitaire de l’île, confirme les effets nocifs de l’algue brune sur les poumons. Réalisée auprès de 154 patients suivis pendant un an, elle révèle que 80 % d’entre eux se plaignent de troubles neurologiques, digestifs (77 %), respiratoires (69 %), oculaires (64 %), ORL (53 %) et psychologiques (33 %).

## COMMENT PRÉVENIR ?

Sur le terrain, les associations de prévention se font de plus en plus rares en Guadeloupe. «J'ai déclenché ma première crise en 2014, et face au manque de structures, j'ai finalement créé la mienne. Toutes les associations ont disparu», raconte Kelly Machecler, fondatrice de l'association Tropic'Asthm. «Nous faisons de la prévention et de l'accompagnement des personnes asthmatiques pour les aider à mieux vivre avec la maladie, des campagnes d'information lors de la Journée mondiale de l'asthme. J'accompagne aussi beaucoup les parents qui ont des enfants asthmatiques à mieux comprendre cette maladie», ajoute Kelly Machecler. Le Groupement d'intérêt public Réseau et Actions de Santé Publique en Guadeloupe, Saint-Martin et Saint-Barthélemy, situé à Baie-Mahault, regroupe plusieurs organismes de santé, dont certains dédiés à l'asthme. En Guyane, c'est l'association AllerGuyane, fondée par des parents d'enfants allergiques, qui tente au mieux d'informer la population. La Martinique est le seul département des Caraïbes à posséder une école de l'asthme à Fort-de-France. Une structure qui propose des séances d'éducation thérapeutique pour les enfants à partir de 7 ans afin de mieux gérer la maladie. Car l'asthme, lorsqu'il est détecté, est bien pris en charge à l'aide d'un traî-



tement de fond qui comprend l'inhala-tion de corticoïdes ou d'antileucotriènes. Ils peuvent être complétés par des bronchodilatateurs comme la Ventoline. «Ce médicament agit à la mi-minute, mais il faut le prendre très tôt, bien avant que la crise ne devienne trop forte», conseille le Pr Chantal Raherison-Semjen.



### DES TISANES POUR AIDER ?

Certaines tisanes ont également un effet positif sur l'asthme. Le marrubie blanc, connu pour ses vertus expectorantes, est un anti-inflammatoire et un bronchodilatateur naturel. Le thym en tisane est anti-infectieux, et le plantain, anti-allergique. Précisons toutefois que ces tisanes ne se substituent pas à un traitement médicamenteux, mais peuvent se prendre en complément de ce dernier ou en prévention des crises, toujours avec l'avis de son médecin.



# BOUGER,

## c'est bon pour la santé !

La Maison Sport Santé du Moule a pour objectif de promouvoir la Santé et le Bien-être par la pratique d'activités physiques et sportives et d'activités physiques adaptées. Elle propose des **programmes de prévention pour tous**, encadrés par des professionnels du sport et de la santé et notamment des programmes **GRATUITS** pour les **FAMILLES**, les enfants et adolescents porteurs de **HANDICAP** et les **FEMMES**.

### Lutte contre l'addiction aux écrans et prévention du diabète et de l'obésité pour les familles



2 séances **GRATUITES** par semaine d'activités multisports durant 6 mois

#### PUBLIC

Enfants accompagnés d'un parent.

#### OBJECTIFS

Prendre goût à la pratique régulière d'une activité physique adaptée en famille, limiter leur temps sur les écrans et prendre de bonnes habitudes alimentaires.

Priority aux résidents des QPV du Moule (Bourg et Champ-Grillé 2).

### TENNIS SANTÉ AU FÉMININ Initiation au tennis/pickleball

3 séances **GRATUITES** par semaine durant 3 mois

#### PUBLIC

Femmes enceintes, en âge de procréer, concernées par des conduites addictives, souffrant ou ayant souffert d'un cancer, en situation de précarité.

#### OBJECTIFS

Pratiquer une activité physique ADAPTÉE et SÉCURISÉE, oublier ses douleurs, sa maladie, ses mauvaises habitudes, son stress, sa fatigue, améliorer sa santé, se réapproprier son corps et s'amuser entre femmes.



### Activités physiques adaptées pour les enfants et adolescents porteurs de handicap



2 séances **GRATUITES** par semaine durant 6 mois

#### PUBLIC

Enfants et adolescents porteurs de tout type de handicap.

#### OBJECTIFS

Améliorer leur condition physique et leur bien-être social et mental (en complément, possibilité de séances de balnéothérapie adaptée).

Des conférences sont prévues pour chacun de ces 3 programmes avec l'intervention de spécialistes.  
Inscrivez-vous dès maintenant et bénéficiez d'un accompagnement sur mesure !



669, route de la Cour des Braves - 97160 LE MOULE



0690 97 88 02 - 0690 86 21 22



mssdumoule@gmail.com



[www.mss.aquapolele moule.fr](http://www.mss.aquapolele moule.fr)



MSS du Moule Aquapôle



sport\_sante\_bien\_etre\_aquapole



# LES CLÉS D'UNE DIVERSIFICATION RÉUSSIE

► Par MR

La diversification, c'est l'introduction d'aliments autres que le lait dans l'alimentation du tout-petit. Une étape cruciale de son développement, qui débute à l'âge de 4 mois révolus.

## C'est quoi, la diversification ?

C'est l'intégration progressive d'aliments autres que le lait maternel ou infantile dans l'alimentation du tout-petit. « La diversification est souvent influencée par les habitudes familiales et les traditions. Mais beaucoup d'avancées scientifiques ont apporté des éléments essentiels. Et il est nécessaire de tenir compte des nouvelles recommandations », commence le Dr José Périanin, pédiatre. « D'autant qu'elle s'intègre dans une période importante de la vie appelée les 1 000 premiers jours ». Une période qui va de la grossesse aux 2 ans de l'enfant, et qui est déterminante pour sa croissance, la prévention de nombreuses maladies, et sa santé future !

## Pourquoi c'est une période clé ?

■ **Le bébé connaît un pic de croissance**  
Les premières années de vie sont celles où la croissance est la plus importante. Entre 0 et 3 ans, son poids est multiplié par trois, et sa taille par deux !

## ■ **Ses organes sont immatures**

En particulier les fonctions digestives et immunitaires. « Par exemple, ses reins ne seront matures qu'à 2 ans, c'est pourquoi il ne faut surtout pas leur donner de sel avant ! », explique le docteur. Aussi, durant ses deux premières années, son cerveau poursuit sa croissance avec la formation de synapses et la myélinisation (gaine qui entoure les neurones), essentielles pour les apprentissages !

“  
**ENTRE 0 ET 3 ANS,  
SON POIDS EST  
MULTIPLIÉ PAR  
TROIS, ET SA TAILLE  
PAR DEUX !**





### ■ C'est le bon moment pour combattre les allergies

« Il y a quelques années, la diversification était conseillée à 6 mois. Or, on s'est aperçu que retarder l'âge d'introduction des aliments allergènes (fruits à coque, fruits de mer, œufs, lait de vache...) augmentait au contraire les allergies. Particulièrement les allergies à l'arachide. Aujourd'hui, on recommande donc de débuter la diversification entre 4 et 6 mois, en introduisant les aliments par petites quantités, y compris ceux contenant les allergènes majeurs », explique le médecin.

### LA DME : UN EFFET DE MODE ?

La Diversification Menée par l'Enfant (DME), méthode prônée sur les réseaux sociaux, consiste à laisser l'enfant se nourrir seul, à son rythme, avec ses mains. Le Dr José Périanin alerte : « Attention, il s'agit d'une approche alimentaire tardive, lorsque les bébés sont capables de manger seuls des aliments solides (sous forme de morceaux). Véritable danger pour l'enfant, cela retarde la diversification, augmente les risques d'allergie, et entraîne un risque de fausse route. »



### ■ Son développement neuromoteur est encore en construction

À la naissance, les mouvements de la bouche comme la succion ou la déglutition sont réflexes, pour passer petit à petit à un mode volontaire. La consistance du repas doit suivre cette évolution et faciliter son développement.

### ■ Il est très sensible aux polluants

Les études mettent en évidence que les 1 000 premiers jours constituent une période où bébé est particulièrement sensible aux polluants. D'où la nécessité de bien connaître la provenance des aliments et de privilégier le fait-maison.

### ■ Son microbiote est toujours en construction

La diversification alimentaire constitue la deuxième phase de maturation de son microbiote intestinal avec l'introduction des légumes, indispensables pour que son microbiote joue pleinement son rôle protecteur.

## Quels sont les besoins spécifiques de mon bébé ?

### CALCIUM ET VITAMINE D !

#### ■ Pour ses os et son cerveau.

La diversification ne doit pas faire oublier le lait ! L'allaitement maternel est d'ailleurs recommandé jusqu'à au moins 6 mois (c'est l'aliment idéal du bébé, riche en oligosaccharides et oméga-3). Pour les laits infantiles, le passage au lait 2<sup>e</sup> âge se fait généralement vers 6 mois. Et jusqu'à 3 ans, 500 ml de lait par jour sont nécessaires. Quant à la vitamine D (dont la production est liée à l'exposition au soleil), elle intervient dans la fixation du calcium sur les os. Un apport régulier en bas âge est indispensable, car l'enfant n'est pas exposé au soleil.

### FER

#### ■ Pour prévenir les anémies.

« Aux Antilles-Guyane, près de trois enfants sur quatre sont en manque de fer, d'où la nécessité de conserver les laits infantiles jusqu'à 3 ans. Privilégiez aussi les apports carnés, car le fer d'origine végétale est peu absorbé. »

### LIPIDES

#### ■ Pour son développement cérébral, visuel (rétine) et immunitaire.

« L'huile la plus intéressante pour sa richesse en oméga-3 est l'huile de colza. Vient ensuite l'huile d'olive », repère le spécialiste.

### PROTÉINES

■ Elles permettent de fabriquer cellules, organes (muscles, peau, os...), mais aussi hormones, enzymes et anticorps. Ses besoins sont de 10 g par jour la première année, 20 g la deuxième, 30 g à 3 ans.



## Notre SÉLECTION gourmande



**Good Goût**  
Brassé au lait  
de vache

Dès 6 mois, Good Goût baby a été imaginé pour accompagner en douceur les débuts de la diversification. Pratique et délicieux, il constitue une petite pause pleine de saveurs, tout en apportant du calcium.



**Good Goût**  
**Le Petit Déj Mangue**

Cette délicieuse recette constitue un petit déjeuner complet et 100 % Bio pour régaler les bébés et les rassasier jusqu'au déjeuner. Au bon goût de banane et de mangue.



**L'huile bébé Quintesens**

Le gras joue un rôle fondamental sur le métabolisme de bébé, c'est sa première source d'énergie, d'acides gras essentiels et de vitamine E. Ce mélange de 5 huiles adapté aux besoins de bébé contribue au bon développement de son cerveau et de sa rétine.

# COMMENT METTRE EN PLACE LA DIVERSIFICATION ?

## 1. LE BON MOMENT

- Introduisez les aliments à 4 mois révolus (c'est-à-dire au début du 5<sup>e</sup> mois), par petites quantités.
- L'environnement doit être calme (pas d'écrans), le parent disponible et apaisé. « *Les conditions de l'alimentation jouent pour une bonne part dans l'acceptation des aliments par l'enfant* », insiste le pédiatre.

## 2. LA BONNE TEXTURE

- La diversification doit être progressive pour mieux être acceptée et pour stimuler progressivement la mastication et fortifier sa mâchoire.
- Au début, la purée est très lisse (pas besoin de dents), puis elle devient granuleuse (écrasée à la fourchette à partir de 6/7 mois environ), puis avec des morceaux très mous (des aliments qui s'écrasent facilement dans la main, bien cuits). Ensuite, des morceaux fondants et enfin des morceaux croquants (avec des dents).

## 3. D'ABORD LES LÉGUMES

- Commencez de préférence par les légumes en purée très fluide. « *Au début, quelques petites cuillères complétées par la téte ou le biberon suffisent. Augmentez progressivement les quantités pour arriver au bout d'un mois à 150 g de légumes.* »
- Présentez-lui d'abord un seul légume, puis variez et alternez. « *Surtout, il faut persévéérer. Si le légume n'est pas apprécié, représentez-le quelques jours plus tard. C'est en proposant parfois jusqu'à huit fois que vous y arriverez.* »
- Privilégiez les légumes du jardin, surgelés, ou frais si vous en connaissez la provenance.
- Tous les légumes sont conseillés, verts, jaunes, rouges... « *sauf le fenouil qui peut entraîner des problèmes neurologiques* ».

## 4. UN PEU DE MATIÈRE GRASSE

- Ajoutez à chaque repas 2 cac d'huile de colza crue.

## 5. LES FRUITS APRÈS LES LÉGUMES

- Mieux vaut les introduire une fois que l'enfant accepte bien tous les légumes. « *En raison de l'apétence des bébés pour le sucré, les bébés auront tendance à préférer les fruits aux légumes. Ils pourraient alors bouder les légumes au profit du dessert aux fruits.* »
- Proposez-les d'abord sous forme de fruits frais mixés sans sucres ajoutés. Et plus tard en morceaux mous (mangue).
- Évitez les jus de fruits.

## 6. DES PROTÉINES EN PETITE QUANTITÉ

- « *Dès qu'il accepte bien les légumes, introduisez les protéines. La viande blanche de préférence (car la viande rouge irrite l'intestin), le poisson, les œufs durs (mixez un quart de jaune et un quart de blanc).* »
- Cuisinez-les à la vapeur ou à l'eau, mixez et mélangez à la purée de légumes.
- « *Évitez les steaks hachés, plus à risque d'être contaminés par des bactéries.* »

## 7. ATTENTION AU SUCRE

- Les enfants n'ont pas besoin de sucre autre que celui des fruits (fructose). Au début proposez-lui des fruits écrasés (banane) ou en compote.

## 8. PAS BESOIN DE SEL

- Avec la diversification, les apports salés augmentent. Inutile donc d'en rajouter. Et ne vous fiez pas à vos papilles, vous trouverez le goût fade parce que vous êtes déjà habitué au sel ! Évitez aussi les aliments prêts à consommer (chips, nuggets...).

Parfaite pour ma  
#petitesoif



# Il mange local sans faire la grimace

► **Texte : Barbara Keller**  
**Photos : Lou Denim**  
**et Franck Calvados**  
Quand faire manger bébé devient une partie de plaisir ! Dany Meynard, consultante en alimentation durable et maman de deux jeunes garçons de 3 et 8 ans, nous livre ses astuces pour faire apprécier les saveurs locales à nos tout-petits.



© FRANCK CALVADOS

# LES 5 SUPER ASTUCES

de Dany

## 1 Miser sur l'exploration et la découverte sensorielle.

Solliciter et stimuler les cinq sens dans le cadre des repas : soigner le visuel, les couleurs, permettre de toucher, développer du vocabulaire autour des aliments en demandant à l'enfant de décrire ses sensations (c'est moelleux, juteux, croquant...) afin qu'il puisse aussi exprimer les raisons de son rejet ou dégoût pour certains aliments. « *Beurk* » : trop mou, filandreux...

## 2 Créer un environnement positif à table

Avant, pendant et après le repas, éviter les moments anxiogènes. Mettre en place des rituels pour s'amuser en passant à table : chansonnettes sur les fruits et légumes par exemple. Discuter et échanger en famille sur l'expérience alimentaire de façon positive sans s'offusquer.

## 3 Cuisiner avec eux

Les laisser s'exprimer en cuisine, mais toujours, bien sûr, sous la direction responsable du parent. Transformer les produits locaux en lui expliquant d'où ils proviennent ou en lui proposant de choisir entre deux épices (curry ou paprika ?). Vos enfants seront d'autant plus fiers et curieux de goûter s'ils ont participé à l'élaboration du repas.

## 4 Valoriser les comportements positifs

Et ce, même s'il ne veut pas manger. « *Tu as fait un effort en restant assis cinq minutes. Je suis fier de toi.* »

## 5 Utiliser l'imaginaire et le jeu

Créez en cuisine, développez une atmosphère ludique, stimulez l'imaginaire et la créativité de vos enfants. Mais également en extérieur, en les emmenant avec vous sur les marchés, échanger avec les maraîchers, écouter des histoires et des contes autour de la nourriture.

## LES 3 ERREURS À NE SURTOUT PAS COMMETTRE

### Ne pas laisser le jeune enfant décider de son repas.

On laisse trop facilement libre choix à bébé alors que l'adulte doit rester souverain. Selon l'âge de l'enfant, on peut éventuellement lui proposer deux options tout au plus, en veillant toujours à son équilibre alimentaire. Car de lui-même, l'enfant s'orientera souvent vers des choix restreints et non nutritifs.

### Éviter le chantage et les récompenses.

« *Si tu ne finis pas ton assiette, tu n'auras pas de dessert* » ; « *Si tu finis tout ton repas, tu auras un bonbon...* ». En matière d'alimentation, il faut absolument éviter toute privation pouvant entraîner des troubles du comportement alimentaire et préférer travailler sur l'exploration des repas.

### Ne pas forcer son enfant à manger.

« *Tais-toi et mange !* » Les expériences négatives à répétition lors des repas ont un impact à long terme. L'enfant risque d'associer le repas à un moment désagréable.

66

CRÉEZ EN CUISINE,  
DÉVELOPPEZ UNE  
ATMOSPHÈRE LUDIQUE,  
STIMULEZ  
L'IMAGINAIRE ET  
LA CRÉATIVITÉ  
DE VOS ENFANTS.



### MAIS QUI EST DANY MEYNARD ?

Consultante en alimentation durable et diplômée en sécurité des aliments, elle a exercé en tant que formatrice en restauration collective. Elle développe aujourd’hui sa passion à destination des enfants et des familles. Locavore convaincue, elle propose des ateliers et « aide à transformer les assiettes en y mettant plus de local et plus de plaisir dès les premières bouchées ! » Elle vient de sortir son ouvrage *Bébé créole passe à table*, proposant 60 recettes illustrées, accompagnées de conseils et astuces pour cuisiner maison avec bébé. Une immersion dans la cuisine créole dès le début de la diversification alimentaire !

# Purée didiko



## Purée didiko

### Dès 6 mois

- ▶ 120 g de banane verte ▶ 130 g de concombre ▶ 10 g de bourse ▶ 5 g d'oignon blanc
- ▶ Un filet de jus de citron

- ▶ 1. Laver, éplucher et couper les bananes et le concombre. ▶ 2. Les cuire à la vapeur. ▶ 3. Faire revenir l'oignon avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide. ▶ 4. Ajouter le poisson et poêler. ▶ 5. Vérifier la cuisson à cœur. Si nécessaire, ajouter un filet d'eau pour terminer la cuisson du poisson.
- ▶ 6. Arroser d'un filet de jus de citron en fin de cuisson. ▶ 7. Mixer tous les ingrédients

jusqu'à obtention d'une purée lisse ou granuleuse, selon la texture adaptée à l'âge de bébé.

### LE CONSEIL DE DANY

La bourse est le poisson idéal pour les premiers repas de bébé, car elle n'a que des arêtes centrales. Elle remplace la morue du didiko classique, non adaptée aux bébés en raison de sa teneur en sel.



## Ratatouille créole

**Dès 6 mois et pour toute la famille**

- 200 g de tomate ► 100 g de courgette
- 100 g de giraumon ► 100 g d'aubergine
- 1 feuille de gros thym ► 50 cl d'eau

► **1.** Laver, éplucher et découper les légumes en cubes. ► **2.** Dans une casserole avec un filet d'huile, cuire les légumes avec le gros thym à feu doux 5 minutes. ► **3.** Ajouter l'eau et prolonger la cuisson de 20 minutes. ► **4.** Vérifier la cuisson et laisser réduire jusqu'à ce que la sauce épaississe. ► **5.** En fin de cuisson, enlever la feuille de gros thym.

### LE CONSEIL DE DANY

Pour bébé à partir de 6 mois, mixer ou écraser la préparation.

Pour les plus grands, servir les morceaux fondants.

Pour la famille, mettre la ratatouille sur une pâte brisée, parsemer de fromage râpé et faire cuire au four pendant 20 minutes.



## Gaufres à la patate douce

**Dès 12 mois**

- 150 g de patate douce cuite ► 50 g de giraumon râpé ► 1 œuf ► 1/2 sachet de levure chimique ► 10 g de pépites de chocolat

► **1.** Préchauffer le gaufrier. ► **2.** Écraser les patates dans un bol. ► **3.** Ajouter le giraumon râpé, l'œuf et la levure. ► **4.** Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. ► **5.** Ajouter les pépites de chocolat. ► **6.** Former des petits tas sur les plaques du gaufrier. ► **7.** Faire cuire 5 minutes, jusqu'à coloration dorée des gaufres.

### LE CONSEIL DE DANY

En version salée, remplacer les pépites de chocolat par du fromage râpé.

Y'a quoi de bon dans

# LA GRENADE ?



## CALORIES

La grenade (*Punica granatum*) est un fruit peu calorique (70 kcal/100 g) et très riche en eau (81,8 g/100 g).



## TANINS

Ils font aussi partie de la famille des polyphénols et confèrent à la grenade son goût astringent et légèrement amer.



## ANTHOCYANES

Ce sont des pigments de la famille des flavonoïdes. Ils ont des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et protègent le foie.

## MINÉRAUX

La grenade a une concentration importante en minéraux : fer, phosphore, cuivre, magnésium, potassium, calcium et sodium.



## VITAMINES

Elle est très riche en vitamine C (parfait pour le système immunitaire). Elle renferme aussi de la vitamine E et des vitamines du groupe B (métabolisme énergétique).

50  
ANS  
DE BONS  
MOMENTS

# NOUVEAU MOMENT SANS LACTOSE

Avec morceaux de fruits



Réduit en Sucre  
Riche en Fibres



Présence de lactose - lactose <0,3g / 100g

**Vous avez une intolérance au lactose,  
mais vous aimez les desserts aux fruits ?**

Ne vous privez pas des produits laitiers qui sont nécessaires à votre apport en calcium et adoptez la spécialité laitière sans lactose fabriquée en Guadeloupe :

**Yoplait sans lactose Morceaux de fruits.**

**Qu'est-ce que le lactose ?**

Le lactose est un sucre (glucide) naturellement présent dans les produits laitiers d'origine animale. Il est digéré par une enzyme appelée la lactase.

**Qu'est-ce que l'intolérance ?**

L'intolérance est due à un problème de digestion du sucre contenu dans les produits laitiers lorsque la lactase est absente ou insuffisante. Ce trouble a tendance à se développer avec l'âge. L'intolérance au lactose est donc assez fréquente.



douleurs



ballonnements



troubles digestifs

Les symptômes sur le plan digestif interviennent généralement entre 30min et 2h après la consommation de lactose et diffèrent en fonction de la quantité absorbée.

**Quelles sont les solutions pour bénéficier des bienfaits du calcium du lait sans les inconvénients du lactose ?**

Le seul traitement à l'intolérance au lactose : adapter son alimentation ! Les laits écrémés, certains fromages (camembert, parmesan, gruyère...) contiennent peu de lactose. Contrairement aux idées reçues, les yaourts classiques sont, eux aussi, assez pauvres en lactose : le processus de fermentation du yaourt détruit en partie le lactose... pas assez pour certains intolérants : c'est pour cela que YOPLAIT ANTILLES a créé le SANS LACTOSE.

Ne pas consommer de lactose est sans véritable conséquence sur la santé, en revanche se priver de calcium c'est s'exposer à des conséquences plus lourdes (ostéoporose notamment). En effet le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature normale.

Essayez le premier dessert aux fruits Sans Lactose fabriqué en Guadeloupe.

**Yoplait Sans Lactose Morceaux de fruits est maintenant présent au rayon frais !**

Cette spécialité laitière à teneur réduite en lactose, aux généreux morceaux de fruits est également riche en fibres<sup>(1)</sup> et réduite en sucre<sup>(2)</sup> !

Fabriqué  
en Guadeloupe  
depuis 1976



(1) teneur en fibre > 3 g pour 100 kcal. (2) 30% de sucre ajouté en moins que la moyenne des yaourts aux fruits du marché.

# Lui apprendre à soigner ses cheveux texturés

“

**LORS DE L'APRÈS-SHAMPOING,  
LUI APPRENDRE À DÉMÈLER  
SES CHEVEUX À L'AIDE D'UN  
PEIGNE À DENTS LARGES. ”**



**Johanna**, co-responsable d'un salon de coiffure pour enfants en Guadeloupe.



► **Texte : Céline Guillaume - Photos : Lou Denim**

**Évitons bien des larmes en montrant à nos enfants comment prendre soin de leurs cheveux ondulés, bouclés, frisés ou crépus.**

### **1 Valoriser ses cheveux**

Les enfants apprennent par l'exemple. Si vous avez des cheveux texturés, montrez-lui que vous en êtes fier. Recherchez des célébrités pouvant servir de modèle. « *Il s'agit de changer les mentalités. Avec ses cheveux, montrez-lui qu'on peut tout faire : définir ses boucles, les lisser, faire des tresses, etc.* », conseille Johanna, co-responsable d'un salon de coiffure pour enfants et d'un magasin dédié à leurs produits capillaires. Évitez le « *Tchip, tes cheveux sont difficiles à coiffer !* » Au contraire, des compliments l'aideront à renforcer son amour-propre et sa confiance en soi.

### **2 Lui montrer les gestes simples**

« *Dès 7 ans, et même avant, un enfant peut adopter des gestes simples.* » Vers 6-8 ans, la plupart commencent à développer la motricité fine et la coordination. « *Montrez-lui comment démêler ses cheveux, d'abord avec les doigts, puis avec une brosse adaptée. Ensuite avec un peigne aux dents larges, mais toujours du bas vers le haut et surtout, sur cheveux humides.* » Un spray démêlant/hydratant maison (eau + huile de jojoba, d'avocat, de chanvre, etc.), ou sélectionné en magasin, l'aidera à « *ne jamais tirer sur ses cheveux* ».

### **3 Traquer les ingrédients nocifs**

Impliquez votre enfant dans le choix des bons produits, hydratants et facilitant le démêlage sans douleur. « *Oubliez la va-*

seline à base de pétrole ou l'alcool. » Dans la même veine, bannissez sulfates, parabènes, silicones non solubles (ils finissent en -icone, -siloxane), le méthanal (formaldéhyde ou méthylène glycol) ou les huiles minérales issues de la pétrochimie (paraffinum liquidum, pétrolatum...).

## 4 Lui apprendre à faire son shampoing

« L'entrée au collège peut être un cap pour apprendre à prendre soin de ses cheveux en toute autonomie. » Il est temps de faire son shampoing tout seul. Soyez pédagogue, prenez le temps de lui donner des explications. « Apprenez-lui à masser délicatement son cuir chevelu. S'il le frotte, il va l'irriter. » En fonction de son âge, lors de l'après-shampoing, il pourra démêler ses cheveux en les divisant par sections, à l'aide d'un peigne à dents larges.

## POUR VOUS AIDER !



### Un livre

**Comme un million de papillons noirs**, écrit par Laura Nsafo. Adé est une jolie petite fille à la peau noire, aux grands yeux bruns et aux cheveux crépus. Une chevelure qui lui vaut de nombreuses moqueries à l'école. Adé apprendra à apprécier ses cheveux, motivée par sa maman et par ses tantes.



### Un court-métrage d'animation (Guadeloupe)

**Vanille**, réalisé par Guillaume Lorin. Petite Parisienne fraîchement débarquée pour les vacances en Guadeloupe, île d'origine de sa maman, Vanille

## 5 Choisir sa coiffure

« Entre 7 et 9 ans, montrez-lui comment faire des nattes. Il existe des ateliers de coiffure dédiés aux enfants, où ils apprennent à prendre soin de leurs cheveux, et à se coiffer. » Donnez-lui un sentiment d'autonomie et d'expression personnelle. S'il veut essayer de nouvelles coiffures ou choisir ses propres accessoires, encouragez-le !

## 6 Protéger ses cheveux

« Attacher ses cheveux avant d'aller dormir et mettre un bonnet en satin sont des réflexes qui peuvent s'acquérir très tôt. Les cheveux conservent ainsi leur hydratation. » Votre enfant souhaite faire une pause ? Proposez-lui des « coiffures protectrices » : fines nattes, vanilles, tresses, etc. « Avec les cheveux texturés, on peut tout faire ! » savoure Johanna.

plonge dans une aventure mystérieuse... Une créature malfaisante s'amuse à voler les cheveux crépus des habitants, et à les dévorer. Vanille et Oba, un esprit de la forêt, tenteront de rétablir l'harmonie.

### Un court-métrage d'animation (États-Unis)

**Hair love**, réalisé par Matthew A. Cherry et Everett Downing Jr. Ce court-métrage est une adaptation animée du livre pour enfants *Nos boucles au naturel* de Matthew A. Cherry. Il présente Zuri, une petite fille qui tente de coiffer ses cheveux crépus sans y parvenir. Son père décide de l'aider...

“

IL EXISTE DES ATELIERS  
DE COIFFURE DÉDIÉS  
AUX ENFANTS, OÙ ILS  
APPRENNENT À PRENDRE  
SOIN DE LEURS CHEVEUX,  
ET À SE COIFFER.



# LES MEILLEURS POD CATS SANTÉ POUR NOS ENFANTS



► **Texte : Par Boni Kwaku**

Ils s'écoutent en voiture, à la maison et sont éducatifs ! Découvrez la sélection de la rédaction.



## COUP DE POUSSE

**Public :** Parents, enfants (0-12 ans)

**Objectif :** Un podcast familial dédié à l'environnement et à la santé pour découvrir les bons gestes. Il s'agit de diminuer ses expositions aux risques pour grandir dans un environnement sain. L'auditeur est plongé en immersion dans le quotidien de familles. En réponse à leurs témoignages, des experts donnent des conseils afin d'adopter de bons réflexes, limiter les polluants, profiter des bienfaits de la nature en ville ou faire face aux risques naturels.

**Création :** Ministère de la Transition écologique, de l'Énergie, du Climat et de la Prévention des risques.

**Date :** 2024

**Nombre d'épisodes :** 5

**Durée :** 11-17 minutes



**Date :** 2023

**Nombre d'épisodes :** 9

**Durée :** 11-25 minutes

## UN P'TIT BOUT DE SPARADRAP

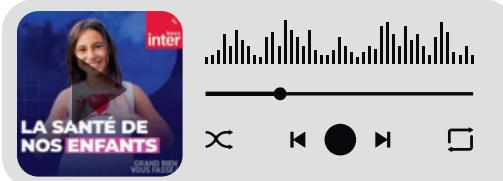
**Public :** Parents de bébés et enfants (0-8 ans)

**Objectif :** Ce podcast aide les parents à accompagner leurs enfants quand ils sont soignés, examinés ou hospitalisés. Chaque épisode se compose de témoignages de parents et d'interventions d'experts, professionnels de la santé ou de l'enfance, pour apporter des conseils pratiques et des solutions en lien avec le parcours de soins et de santé de son enfant (comment lui donner son médicament ? Comment soulager sa douleur ? Comment expliquer un examen médical, la maladie ? Que faire pour qu'il n'ait pas peur de certains soins impressionnants ?).

**Création :** Sparadrap, association pour les enfants malades ou hospitalisés



## LA SANTÉ DE NOS ENFANTS



**Création :** Radio France

**Date :** 2016-2024

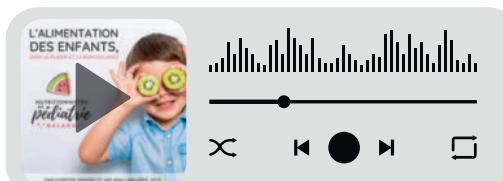
**Nombre d'épisodes :** 7

**Durée :** 35-46 minutes

**Public :** Parents, enfants, adolescents

**Objectif :** Cette série se penche sur les questions de santé de nos enfants, des tout-petits jusqu'aux adolescents. Les thématiques varient, allant des gestes de premiers secours aux maladies pédiatriques, en passant par les maladies rares ou encore les questions de santé mentale des adolescents.

## L'ALIMENTATION DES ENFANTS DANS LE PLAISIR ET LA BIENVEILLANCE



**Date :** 2022-2023

**Nombre d'épisodes :** 143

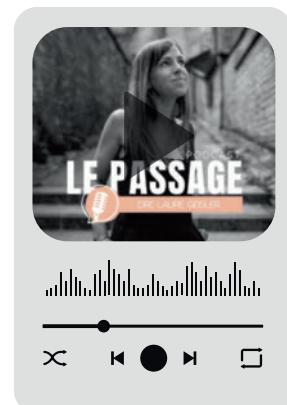
**Durée :** 20-40 minutes

**Public :** Parents, enfants

**Objectif :** Deux nutritionnistes en pédiatrie ont développé un podcast pour sensibiliser à l'alimentation des enfants et au développement de comportements alimentaires sains. Au fil des épisodes, on retrouve des conseils pratiques faciles à appliquer et des sujets plus sensibles comme les allergies alimentaires, l'introduction des solides, la néophobie et la sélectivité alimentaire, l'alimentation intuitive ou l'image corporelle positive.

**Création :** Cosette Gergès et Mélissa Larivière, nutritionnistes en pédiatrie.

## LE PASSAGE : PARLER D'ADOLESCENCE AUTREMENT



**Date :** 2025

**Nombre d'épisodes :** 12

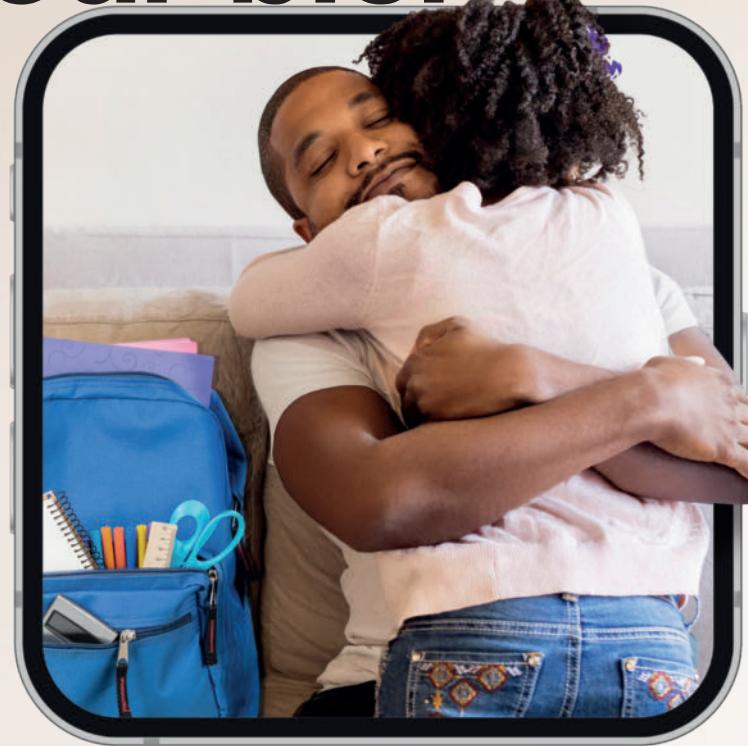
**Durée :** 26-51 minutes

**Public :** Adolescents (12-18 ans), parents, éducateurs

**Objectif :** Au programme de ce podcast, des réflexions, des témoignages, des outils et des regards d'experts (psychiatres, dermatologues, nutritionnistes...) pour créer un espace de dialogue adolescents/parents. L'intention de l'auteure est d'aborder des questions essentielles (la puberté, les écrans, la santé mentale, la sexualité, le harcèlement scolaire, l'image de soi, les troubles du sommeil) et ainsi, d'aider à mieux comprendre ce que vivent les adolescents.

**Création :** Laure Geisler, médecin généraliste diplômée en santé de la mère et l'enfant (parentalité, périnatalité).

# Pour bien



## commencer

## SafeMode

**Une protection complète  
pour vos enfants :**

- Ateliers numériques**
- Forfait 2h 2Go**
- Contrôle parental**



**Pour plus  
d'informations**

LA COUR  
DORT ?



# LE FABULEUX POUVOIR DES CONTES CRÉOLES

► Texte : Céline Guillaume - Photos : Lou Denim

Les contes créoles ouvrent plusieurs portes aux enfants, celles de l'imaginaire, de la résilience, et des émotions. Un héritage culturel thérapeutique.



## APPRENDRE LA RÉSILIENCE

« Le conte créole, c'est l'école de la vigilance et de la débrouillardise. Pa lésé moun kouyoné-w !\* », apprécie Raphaël Annerose, dit Fayo, animateur et conteur. Ainsi, chaque histoire exige de trouver des solutions. « Que ce soit avec Ti-Jean ou Konpè Lapen, il y a toujours une manière de s'en sortir. » Le conte fournit à l'enfant des astuces pour affronter les difficultés de la vie. « À travers les aventures des héros, il découvre que les épreuves font partie du chemin, et que la ruse, la bonté ou la patience ont souvent plus de valeur que la force brute. La peur, la colère ou la tristesse peuvent se transformer en courage et en confiance », relève Katy François, psychologue et autrice de livres pour enfants. Comme l'enseigne Mamy Ayuda, personnage central de ses ouvrages, « la vie est un chemin bordé d'apprentissages ».

\*Ne laisse pas les gens te couillonner !

## APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

Les personnages des contes permettent aux enfants d'appréhender une palette d'émotions, qu'elles soient positives ou négatives. « J'intègre des chants et des instruments aux émotions différentes », précise Fayo. Les caractères sont exagérés, afin qu'ils puissent s'identifier, ou non, aux personnages : Konpè Lapen, le rusé vantard, Ti-Jean, l'enfant, Konpè Zamba, l'idiot, etc. Ces « archétypes » lui permettent de reconnaître et d'affronter des angoisses aussi vieilles que l'humanité, le tout sans danger réel. « Le conte apprend à l'enfant comment surmonter ses peurs », met en évidence Fayo, entre deux « rando-contes » au clair de lune. Thérapeutique, il permet de prendre de la distance avec les fameuses figures du « Soukounyan », de « la Diabresse » ou encore de « la Dame blanche ».



## STIMULER L'IMAGINATION

Telle une soupe de cocotte-minute, le conte permet de s'évader et de supporter les contraintes du quotidien. Cette aptitude à l'évasion accompagnera l'enfant toute sa vie. « *Celui qui écoute fait travailler son imaginaire* », observe Fayo. En captant l'attention de l'enfant, un univers parallèle l'invite à percevoir le merveilleux et à faire travailler sa capacité créative. « *Les contes développent l'imagination, le langage et la pensée symbolique, tout en l'aident à comprendre le monde et à donner du sens à ses émotions. Ils l'aident à grandir de l'intérieur* », apprécie Katy François.

## CONNAÎTRE SA CULTURE

« *Le conte créole intègre l'enfant dans son milieu culturel. Il le recentre sur la richesse de notre patrimoine, nos fruits et légumes locaux, notre cuisine traditionnelle, notre créole, et même sur la géographie de son environnement* », décrit Fayo. Il permet non seulement de partager, mais aussi de sensibiliser et de valoriser une culture commune. « *Ils apprennent aux enfants à penser, rire et résister, à être fiers de leurs racines, tout en s'ouvrant au monde* », éclaire Katy François.

## DONNER DES LEÇONS

Le conte est l'occasion de transmettre une norme ou une valeur de conduite. Les enfants peuvent utiliser des conseils dans leur vie de tous les jours, comme la bienveillance ou la prudence face à un danger. « *Il dit à l'enfant : si quelque chose t'arrive, c'est que tu as désobéi, tu as transgressé un interdit ! Si tu rencontres la diablesse, c'est que tu as été dansé sans l'accord de tes parents. Mais il y a toujours une porte de sortie* », rassure Fayo.

“

**CELUI QUI ÉCOUTE  
FAIT TRAVAILLER  
SON IMAGINAIRE »**



#### **RAPPROCHER LES GÉNÉRATIONS**

Auparavant, les histoires orales étaient l'occasion, pour les plus âgés, de faire entendre des leçons de vie. Le conte était d'abord une parole venue de la nuit des temps, partagée, de génération en génération. « *Nos contes des Antilles transmettent une philosophie qui nous est propre avec des valeurs telles que la débrouillardise, le respect des anciens, la solidarité, la parole comme outil de sagesse. Ils permettent aux enfants de connaître les proverbes qui font la beauté de notre langue créole et l'humour de nos anciens. Écouter ou dire un conte, c'est plus qu'un moment de plaisir. C'est recevoir ou donner une parole qui relie, une graine de vie transmise de bouche à oreille, de cœur à cœur* », résume Katy François. Yékrik ?

# 10 bonnes raisons de lui apprendre à nager

► **Texte et photos : Frédérique Denis**  
La natation développe ses capacités motrices, lui fait découvrir de nouvelles sensations et surtout peut le sauver de la noyade, première cause de mortalité infantile. Lui apprendre à nager est donc essentiel ! Avec Éric Mokolo, maître-nageur à Saint-François (Guadeloupe).



■ **Assurer sa sécurité** : savoir évoluer dans le milieu aquatique en cas d'accident (chute dans une piscine, dans la mer...).

■ **Dépasser sa peur de l'eau** : elle est souvent due à une expérience traumatisante ou transmise par la famille, l'éducation. Une approche différente du milieu peut débloquer ses craintes.

■ **Apprivoiser son corps** : il découvre de nouvelles sensations comme flotter, s'immerger...

■ **Développer sa motricité** : apprendre à coordonner ses mouvements, améliorer sa souplesse.

■ **Prendre confiance en soi** : il relève des défis, repousse ses limites, apprivoise un nouveau milieu.

■ **S'amuser** : c'est un milieu idéal pour jouer, sauter, plonger, nager comme un dauphin...

■ **Développer sa condition physique** : la natation gaine, améliore la posture, l'équilibre musculaire et les capacités cardio-respiratoires.

■ **Améliorer la concentration** : elle nécessite une bonne coordination respiration, mouvements et déplacements, ce qui oblige à rester focalisé.

■ **Mieux dormir** : elle favorise bien-être et détente.

■ **Avoir accès à d'autres sports nautiques** : savoir nager est un prérequis à la pratique d'autres sports nautiques comme le surf ou la voile.

## Et aussi

C'est un sport à la portée de tous et accessible aux enfants en situation de handicap.

# AQUA

NOUVEAUTÉS

GARDEZ  
VOS OREILLES  
AU SEC !

ENFANT



ADULTE

ETANCHES  
CONFORTABLES  
REUTILISABLES

Quies<sup>®</sup>  
SPECIFIC

À chaque besoin, sa solution





DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO

## SPÉCIAL FEMMES



Endométriose, et si  
on en parlait pour de vrai ?



Plantes locales anti-bouffées  
de chaleur



Ménopause : ce qu'on aurait  
aimé savoir !



Peaux grasses :  
les solutions

**PARUTION : MARS 2026**

RETRouvez-nous sur



# Rendre les langues vraiment “vivantes”

The International Language Nest, ou TILN, est un centre de formation où l'on part du principe que pour apprendre une langue vivante, il faut la vivre !

Des éclats de rire derrière la porte. Aux murs, des banderoles et posters créés par les jeunes... L'ambiance est à la fois studieuse et détendue. On s'y sent comme à la maison, sauf qu'ici, on ne parle qu'anglais et espagnol !

## UN NID ACCUEILLANT

The International Language Nest (TILN) a été lancé en 2012 par trois formatrices en langue et un comptable, qui ont mutualisé leurs compétences pour créer un centre de formation à leur image : ludique, vivant et exigeant à la fois, un « nid »<sup>(1)</sup> accueillant où chacun trouve sa place, selon son âge et son niveau. « Nous accueillons de nouveaux élèves tout au long de l'année », note Sylvie Hémery, cheville ouvrière du TILN.

## EN IMMERSION

Du lundi au samedi matin, collégiens et lycéens<sup>(2)</sup> s'exercent avec des formatrices anglophones et hispanophones. Ana et Dorkis, qui assurent les cours d'espagnol, sont cubaines. Makinzola est née et a enseigné en Angleterre. Chiraz vient du Canada, elle est aussi traductrice et interprète experte près la cour d'appel de Basse-Terre.



Ana Fuentes (professeur d'espagnol), Chiraz Agrebi (professeur d'anglais), Sylvie Hemery (responsable administratif) et Natacha Sainton-Gayle dite « Makinzola » professeur d'anglais.

Avec 10 élèves par groupe maximum, l'accent est mis sur l'oral, sans négliger l'écrit.

Des cours d'anglais sont aussi proposés aux élèves de primaire le samedi, et chaque mercredi, les enfants âgés de 4 à 10 ans sont accueillis pour la matinée. À travers divers ateliers, ils s'expriment en anglais et s'initient à l'espagnol. Chaque activité (arts créatifs, jeux de société...) dure de 40 à 50 minutes et permet d'aborder

diverses thématiques : la protection de la planète, la découverte des pays anglophones, de personnalités tels Martin Luther King, Frida Kahlo...

Et pour mieux s'immerger encore, un voyage linguistique de trois semaines est organisé chaque année, en juillet.

(1) Nid se dit nest en anglais.

(2) Et certains parents qui souhaitent parfaire leur maîtrise de la langue anglaise.



**The International  
Language Nest**

31, allée des Balisiers  
La Jaille - 97122 BAIE-MAHAULT

international.language.nest@gmail.com

06 90 92 10 05

**Votre famille grandit ?  
Nos avantages aussi !**

*MIP, sé Mityèl an nou, toupré nou !*

## Nos prestations

- ✓ Garanties famille : Santé et prévoyance
- ✓ Primes : Naissance - Mariage
- ✓ Forfait Aidant Familial
- ✓ Service Assistance 24h/24



Contactez-nous :

**GUADELOUPE**  
0590 21 05 80  
0590 99 37 20

**MARTINIQUE**  
0596 71 60 50  
mip.info@mip.gp

**SAINT-MARTIN**  
0590 87 15 04  
www.mutuelle-mip.com