

N°4 - MARTINIQUE - Janvier 2026

CALLMELUDO

Un papa **presque**
parfait

Le mag santé qui nous ressemble

**SPÉCIAL
PARENTS**

DOSSIER
L'agenda
de ma
grossesse

By **EW'AG**

m



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

Disponible en pharmacie

Santé 
05 90 82 93 25

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

Pour nous envoyer un mail :
prenomnom@ewag.fr

Directeur de publication

Laurent Nesty

Directrice commerciale

Émilie Valérius

RÉDACTION

Rédactrice en chef

Malika Roux

Secrétaire de rédaction

Caroline Bablin

GRAPHISME

Design graphique

Magaly Mondésir

Crédits photos

Gettyimages

Photographes

Jean-Albert Coopmann

Lou Denim

Ronan Lietar

Couverture

Jean-Albert Coopmann

Modèles

CallmeLudo et Emy

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)

Aurélié 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

MCP/Joseph Paulmin



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
Lotissement Montjoyeux
97300 Cayenne
0694 26 55 61

EWAG MARTINIQUE

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



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

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

CAUDALÍE

Brevet longévité⁽¹⁾

Peau 2X plus dense⁽²⁾

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 Caralbes : Sanisco Caralbes - info@sanisco.com



10

L'interview
Dr Odile Oxybel

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**
Odile Oxybel,
l'urgence et la passion
- 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 !
- 28 Question de comptoir**
Mon bébé a des coliques,
que faire ?
- 32 Le chiffre**
Drépanocytose, un dépistage
à la naissance
- 38 Bon à savoir**
Quel prénom pour mon bébé ?
- 43 Le dossier**
L'agenda de ma grossesse
- 60 Journal intime**
Avoir un enfant a-t-il bouleversé
votre vie sexuelle ?
- 68 Secrets de beauté**
Après bébé : chouchoutez
votre peau !
- 74 Le conseil naturo**
Comment alléger la charge
mentale des parents ?

AU SOMMAIRE



94

Bonne zèb
L'épinard-pays



114

La cour dort ?
Le fabuleux pouvoir
des contes créoles



80

L'enquête
Pourquoi tant
d'enfants
asthmatiques ?

- 80 L'enquête**
Pourquoi tant d'enfants
asthmatiques ?
- 88 Mode d'emploi**
Les clés d'une
diversification réussie
- 94 Bonne zèb**
L'épinard-pays,
plante de toute la famille !
- 98 À taaable !**
Il mange local sans faire
la grimace
- 104 C'est de saison**
Y'a quoi de bon
dans la grenade ?
- 106 C'est dans l'hair**
Lui apprendre à soigner
ses cheveux texturés
- 110 Top 5**
Les meilleurs podcasts
santé pour nos enfants
- 114 La cour dort ?**
Le fabuleux pouvoir
des contes créoles
- 118 On se bouge**
Lui apprendre à nager,
c'est vital !

10,2 %

C'est le nombre
de naissances concernées
par la prématurité 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
prématuré. 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.





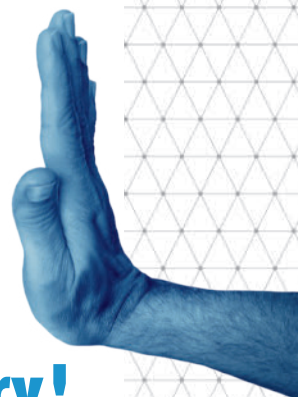
Le nouveau congé de naissance plus court, mieux rémunéré et plus équitable

Entré en vigueur le 1^{er} 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.

Odile Oxybel, l'urgence et la passion

► Texte : Adeline Louault

Photos : Jean-Albert
Coopmann

Cheffe de service
des urgences
pédiatriques au CHU
de Martinique depuis
2018, urgentiste de
formation, Odile
Oxybel a trouvé
sa voie auprès des
enfants. Rencontre
avec une praticienne
passionnée qui
a su transformer
un hasard en
engagement.

Qu'est-ce qui vous a poussée à vous orienter vers la médecine ?

Je voulais être astronaute ! Mais en terminale, je me suis rendu compte que je n'avais pas le niveau. En cours de maths, j'ai eu une révélation : pourquoi ne pas devenir médecin ? Je me suis dit qu'il y avait bien des soignants qui partaient dans l'espace, et que je pourrais aussi travailler pour des organisations humanitaires, voyager... Mon rêve d'aventure n'était pas abandonné, juste réorienté.

Pourquoi la médecine d'urgence ?

J'ai choisi cette spécialité avec cette grande vision de l'urgentiste de terrain qui intervient dans l'instant, efficacement. C'était une décision assez claire dès le début de mes études. J'ai toujours préféré l'imprévu aux événements programmés. J'aimais aussi l'idée de ne pas me spécialiser dans un seul domaine.

Comment êtes-vous arrivée aux urgences pédiatriques ?

C'est un peu le fruit du hasard ! Pendant mon internat, la cheffe des urgences pédiatriques m'a proposé un marché : travailler six mois dans son service en échange d'un temps aménagé pour

“

**J'AIME LES
CHANGEMENTS
DE RYTHME, LA
POLYVALENCE QUE
LE MÉTIER IMPOSE.
C'EST UN SENTIMENT
DE SATISFACTION
D'AVOIR FAIT QUELQUE
CHOSE D'UTILE À LA
FIN DE LA JOURNÉE. »**



préparer ma thèse dans les meilleures conditions. J'ai commencé en juin 2012 et n'en suis jamais partie !

Qu'est-ce qui vous plaît dans ce service ?

Nous avons de nombreux petits moments de bonheur : les sourires, les regards, la spontanéité des enfants, c'est exceptionnel ! Le contact avec eux est sincère et simple. Les urgences pédiatriques, c'est beaucoup de pédiatrie générale. En-dehors des situations de crise — afflux de patients en période épidémique par exemple —, on voit une majorité d'enfants qui, finalement, vont bien, et quelques-uns qui relèvent de situations urgentes. La difficulté consiste à repérer et prendre en charge rapidement ces derniers. C'est intellectuellement stimulant. Selon les box, on peut passer d'une rhinopharyngite à une pathologie plus complexe. J'aime les changements de rythme, la polyvalence que le métier impose. C'est un sentiment de satisfaction d'avoir fait quelque chose d'utile à la fin de la journée, d'avoir accompagné des familles dans des moments d'inquiétude.

Soigner un adulte ou un enfant, qu'est-ce que cela change ?

Les enfants sont "tout neufs", donc le plus souvent, exempts de pathologies chroniques. Les prises en charge sont généralement moins lourdes, mais l'engagement émotionnel est aussi plus intense : voir souffrir un enfant n'est pas simple. La beauté de ce travail, c'est de les aider à aller mieux. L'autre différence

réside dans la manière d'aborder le patient : avec un enfant, le soignant est plus dans le jeu, le câlin... Enfin, l'ambiance du service est différente. En pédiatrie, c'est un petit monde, on se connaît tous — les pédiatres, les urgentistes, les équipes d'hospitalisation. Cette cohésion fait qu'on travaille plus facilement ensemble.

Quelles sont vos missions en tant que cheffe de service ?

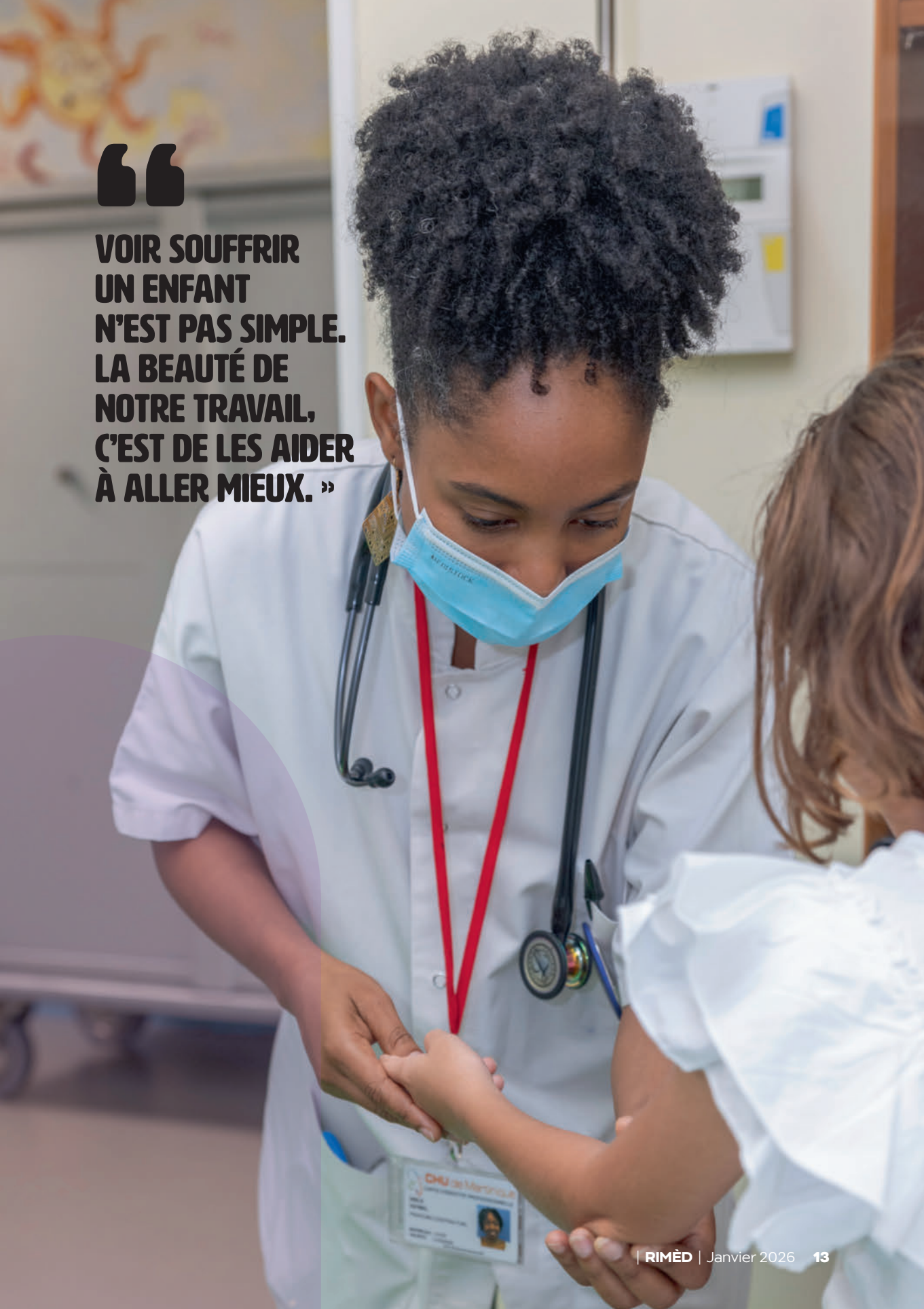
Je suis à la fois cheffe de service et médecin praticien. Garder une activité médicale était une condition pour que j'accepte ce poste. Sur le papier, c'est 20 % d'administratif et 80 % de médecine, mais quand la situation l'impose (flux important de patients, manque d'effectif médical...), je suis à 100 % médecin. Ce qui m'intéresse dans la fonction de cheffe de service, c'est de pouvoir porter des projets autour du bien-être de l'enfant et de sa protection. Enfin, je suis garante de la sécurité de la prise en charge des patients. Cela passe par le management des équipes médicales et paramédicales, la communication avec l'administration hospitalière, l'animation de réunions pour améliorer constamment nos pratiques.

Quel est le principal défi du service ?

C'est de pouvoir assurer une prise en charge médicale correcte de nos patients en composant avec un effectif médical fluctuant, un nombre de patients souvent important, et surtout de ne pas passer à côté de l'urgence médicale.

“

**VOIR SOUFFRIR
UN ENFANT
N'EST PAS SIMPLE.
LA BEAUTÉ DE
NOTRE TRAVAIL,
C'EST DE LES AIDER
À ALLER MIEUX. »**



Quelles pathologies rencontrez-vous le plus souvent ?

Essentiellement des problèmes infectieux au gré des épidémies, mais aussi des décompensations de pathologies chroniques. En ce moment, nous prenons en charge beaucoup de pathologies respiratoires : bronchiolite, exacerbation d'asthme. Enfin, il y a des spécificités propres à nos territoires, comme la dengue et la drépanocytose, une maladie génétique qui touche principalement les populations d'origine africaine. Les globules rouges sont mal formés, ce qui entraîne une anémie, des crises douloureuses et un risque accru d'infections.

Un message à faire passer aux parents ?

Les parents consultent souvent pour de la fièvre, or s'ils viennent trop tôt, on n'a pas forcément la possibilité de poser un diagnostic. Avant de se déplacer, qu'ils n'hésitent pas à faire le 15. Ils auront une réponse médicale adaptée qui les orientera soit vers leur médecin généraliste, soit vers la maison médicale de garde, soit vers les urgences. Personnellement, je n'ai aucun problème à prendre en charge les parents qui viennent aux urgences pour des situations non graves, à condition qu'ils comprennent qu'ils ne sont pas prioritaires. Le critère essentiel, c'est le comportement de l'enfant. S'il a 39-40 °C de fièvre mais qu'il joue, ça va. En revanche, s'il est amorphe, qu'il ne mange pas ou peu, un avis médical est nécessaire.

Quelles sont les problématiques de santé infantile qui vous préoccupent ?

J'ai une sensibilité particulière pour les enfants vulnérables. Les jeunes Martiniquais vont mal (beaucoup de tentatives de suicide, de mal-être au sens large). La maltraitance peut prendre des formes très diverses : négligence, manque de soins, misère sociale... C'est difficile pour nous d'identifier les causes, délicat d'intervenir. J'aimerais vraiment participer à l'amélioration de ce circuit de protection de l'enfance. L'autre sujet qui m'inquiète est le grand déficit de pédopsychiatres en Martinique. Il y a des CMP (Centres médico-psychologiques) rattachés à l'hôpital, mais ils manquent cruellement de praticiens.

PARCOURS EXPRESS

2003 : Réussite au concours de première année de médecine en Guadeloupe.

2003-2008 : Études de médecine (2^e à 6^e année), faculté de Bordeaux.

2009-2012 : Internat à la faculté des Antilles et de la Guyane.

Juin 2012 : Médecin senior aux urgences pédiatriques, CHU de Martinique.

2018 : Cheffe de service des urgences pédiatriques.

DIU urgences et réanimation médicales.

DIU Pédiatrie de maternité.

DIU dermatologie pédiatrique.

DU gestion et management des services d'urgences.

Formations EPILS/EPALS (gestion de l'urgence vitale) plusieurs fois validées.

POUSSÉE DENTAIRE

Camilia®

Pour soulager bébé quand il fait ses dents

FABRIQUÉ EN
FRANCE



3 à 6
unidoses
par 24h

**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

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



Votre santé mérite le plus grand respect



► Texte : Anne de Tarragon - Photo : Jean-Albert Coopmann

Stopper sa consommation d'alcool pendant un mois, c'est le challenge du « *Dry January* ». L'occasion de changer de pratique et de se libérer d'une addiction aux lourds effets sur la santé. Le point avec Lise Bride, directrice du Comité Martiniquais de Prévention en Alcoologie et Addictologie (CMPAA).

Quelle est la situation de l'alcoolisme en Martinique ?

L'alcool est un marqueur culturel fort aux Antilles. On prend un décollage, on trinque, on est ensemble, c'est dans les mœurs. Les jeunes ont toutefois un rapport différent à l'alcool, bien souvent, ils boivent pour boire. L'alcool est le produit le plus expérimenté par les jeunes avec le cannabis (souvent associés). C'est festif, mais aussi parfois le symptôme d'un mal-être, l'occasion « *d'oublier* ». Les femmes ne représentent que 20% du public accueilli au centre du CMPAA/CSAPA de Fort-de-France, sans doute aussi parce qu'elles dissimulent leur alcoolisme. On note que la consommation se démocratise, qu'elle concerne toujours plus de jeunes. En 2024, la consommation moyenne d'al-

cool pur est de 9,75 litres/an chez les plus de 15 ans.

Quelles sont les conséquences de cette consommation d'alcool ?

Elles sont nombreuses et lourdes. Sur la sécurité routière : 24 accidents mortels sur 26 interviennent dans le cadre de consommation d'alcool et/ou de stupéfiants. Sur la situation sanitaire : cirrhose, cancer, hypertension et diabète. Les chiffres locaux sont supérieurs à la moyenne nationale. La santé mentale est également en jeu : à la fois cause et conséquence de la consommation d'alcool. Si le rhum est le symbole de la culture, de l'histoire et de l'économie de la Martinique, il y est aussi très accessible et sa surconsommation reste néfaste pour la santé.



L'USAGE HEBDOMADAIRE D'ALCOOL CHEZ LES JEUNES ADULTES EST DE 47,7 % (32,5 % DANS L'HEXAGONE) ET NOTAMMENT D'ALCOOL FORT (16 % CONTRE 9,7 %). »

Quel est le sens d'actions comme le dry january ?

Cette pratique appelée «*défi de janvier*» ou «*dry january*» a été lancée en 2013 par le Royaume Uni et déployé en 2019 en Europe et ensuite par fédération addiction. Elle vise à réduire, voire supprimer la consommation d'alcool pendant un mois. C'est l'occasion de se sentir mieux, de réfléchir à sa relation à l'alcool et d'enclencher un changement de pratique de consommation. Chaque association décline ses propres actions. Nos éducateurs spécialisés mettent en place des challenges pour les personnes accueillies au centre du CMPAA/CSAPA. Ralentir c'est déjà très bien ! L'alcool est une des substances addictives les plus difficiles à arrêter.

Quelles sont les actions et missions du CMPAA ?

L'alcool et l'addiction en général sont un enjeu majeur de santé publique, c'est pourquoi il est indispensable de mener des actions de prévention tout d'abord, mais aussi d'accompagnement et d'accès aux soins, gratuits grâce au financement de l'ARS et de la Sécurité sociale. Le CMPAA a été créé en 1974 pour faire de la prévention. En 2019, un Centre de soin d'accompagnement de prévention en addictologie est venu compléter le dispositif, afin de suivre et accompa-



Mme Lise Bride,

directrice du Comité Martiniquais de Prévention en Alcoologie et Addictologie (CMPAA)

gner les personnes repérées. Elles peuvent venir spontanément ou être orientées par leur médecin traitant, par la justice (dans le cadre d'injonction thérapeutique) ou encore par les centres d'insertion. Un public de 11 à 80 ans est accueilli en ambulatoire par notre équipe pluridisciplinaire : secrétaire médicale, médecin addictologue, assistante sociale, psychologue, éducateur spécialisé et «*préventeurs*», dont le rôle est «*d'aller vers*» des personnes en difficulté. Nous mettons en place des ateliers thérapeutiques.



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 FONDU EN LARMES »

C'est autour du 7^e 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



T'en penses
quoi ?



« 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 puisons 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.

 Fabriqué en 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.

A full-body portrait of Ludovic Romain, also known as Callmeludo. He is a Black man with a short beard and mustache, smiling broadly at the camera. He is wearing a white and blue vertically striped short-sleeved button-down shirt over a white t-shirt, light blue jeans, a gold chain with a green pendant, a gold watch on his left wrist, and a ring on his left hand. His sunglasses are perched on his head. The background is a solid blue color.

Callmeludo un papa presque parfait !

Il ne s'imaginait pas du tout PAPA

« Vous ne me croirez peut-être pas, mais je ne m'imaginai 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 générerait 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 antillais 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 ».

On lui a posé 3 questions indiscrètes

Quel papa es-tu ?

Le plus cool et le plus sévère ! Je peux redevenir enfant quand je joue avec elles. En revanche, sur l'éducation et le respect, je peux être très dur. Je leur parle comme à des adultes. Ce n'est pas parce qu'on est cool qu'on doit tout laisser faire. Mettre des limites n'est pas incompatible.

Pourquoi Ti Panda ?

C'est venu comme ça, naturellement, et pour ne pas donner son vrai prénom sur les réseaux. Nous voulons la protéger, car c'est encore un bébé. Pour mes grandes, je leur demande toujours si elles sont consentantes et je leur explique ce que ça implique.

Et si elles voulaient faire comme papa ?

À mon grand désarroi, mes filles se sont mis en tête de devenir des créatrices de contenu ! Je ne freine pas, mais je leur explique que ce n'est pas une voie facile, je leur montre la face cachée du métier pour qu'elles prennent conscience de l'effort à fournir.



SON JEU PRÉFÉRÉ AVEC SES FILLES

*« On y joue en voiture.
Ça s'appelle "je pense à
quelqu'un". Elles doivent
deviner à qui je pense
en posant des questions
auxquelles je ne peux
répondre que par oui ou
non. »*



“ Mon bébé a des coliques, que faire ? ”

► Texte et photo :

Corinne Daunar

C'est une question régulièrement posée à l'officine par des parents inquiets. Les conseils du Dr Olivier Bardol, pharmacien aux Trois-Îlets.



C'est quoi une colique ?

En fin de journée, l'enfant s'agite, replie ses jambes, rougit, pousse des petits cris, pleure, et rien ne semble le soulager. C'est l'immaturation du système digestif qui provoque ces crises impressionnantes. La flore se construit, un peu d'air s'accumule, la digestion patine... et bébé proteste avec vigueur. Ces manifestations, aussi bruyantes soient-elles, restent sans gravité : elles font simplement partie de son développement.

Comment réagir ?

Pour apaiser cette mini-tempête, certains gestes sont de véritables alliés.

- **Pendant la tétée ou le biberon**, ralentissez, marquez une pause, vérifiez la position et, bien sûr, facilitez l'émission du fameux rot pour évacuer l'air avalé.
- **Le portage**, lui, reste un super pouvoir : blotti contre le torse, bercé par la chaleur et les battements du cœur, bébé se détend presque instantanément et retrouve souvent un rythme respiratoire plus stable.
- **Les massages du ventre libèrent souvent les**



tensions. Faites des mouvements doux, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre. Une bouillotte tiède sur la couche renforce encore ce rituel.

■ Et si vous n'en pouvez plus, **faites un tour en voiture** ou sortez quelques minutes. Parfois, il suffit juste de sortir du cadre pour que tout se rééquilibre.

■ **Côté compléments alimentaires**, certains bébés réagissent bien aux probiotiques. Dans certains cas, cela aide à rééquilibrer la flore. L'essentiel est de choisir le bon produit et de demander conseil.

■ Et surtout, chaque enfant réagit différemment, l'important est d'observer, de tester doucement, et de **ne jamais multiplier les solutions au hasard.**

Quand s'inquiéter ?

Les coliques finissent toujours par disparaître. Mais au moindre doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien, qui saura vous orienter. Si les pleurs changent brutalement, s'accompagnent de fièvre, de vomissements ou d'une perte d'appétit, il est alors nécessaire de consulter.

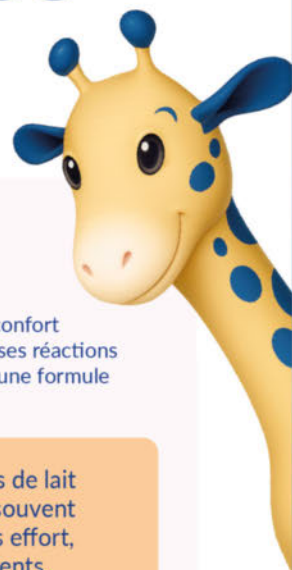


ET LES PLANTES LOCALES ?

■ Oui, mais après 6 mois seulement. Une infusion légère de mélisse (aussi appelée brisée ou trois-tasses) ou de basilic peut favoriser la digestion.

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



Exclusivement en pharmacie

www.laboratoires-novalac.fr



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 420C

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. WWW.MANGERBOUGER.FR



1 naissance sur 420

En Outre-mer, la drépanocytose concerne 1 naissance sur 420, contre 1 sur 1 515* en France hexagonale !

C'est pour cela que le dépistage à la naissance est systématique dans nos départements depuis la fin des années 1980. Il a ensuite été généralisé à toute la France en novembre 2024.

* Source : Rapport d'activité Programme national du dépistage néonatal, 2020.

Ça représente...




**1 naissance
sur 297
en Guadeloupe**



**1 naissance
sur 227
en Guyane**



**1 naissance
sur 343
en Martinique**



**1 naissance
sur 4 551
à La Réunion**

MIEUX COMPRENDRE LA DRÉPANOCYTOSE

C'est une maladie génétique des globules rouges. La présence d'une hémoglobine anormale provoque la déformation de ces globules rouges. Ils deviennent fragiles, rigides et prennent une forme typique en faucille, bloquant la circulation sanguine. Cela entraîne des crises douloureuses, une anémie et une extrême sensibilité aux infections.

«J'ai eu le même suivi qu'une grossesse classique»

Emmanuelle* est séropositive depuis ses 18 ans, ce qui ne l'a pas empêchée de devenir maman grâce à un traitement compatible avec la grossesse.

Comment avez-vous appris votre séropositivité et comment avez-vous réagi ?

J'ai découvert ma séropositivité à 18 ans. Je sais quand j'ai été contaminée car je n'ai eu qu'une seule relation non protégée. J'ai d'abord pensé que j'allais mourir, qu'on allait me rejeter. Je n'allais plus en cours... Au bout d'une semaine, je l'ai annoncé à mes parents, mes frères et sœurs, et j'ai tout de suite pu compter sur leur soutien. Au début, je faisais juste des prises de sang de contrôle. Puis, j'ai eu un gros rhume et j'ai dû commencer un traitement. Les médicaments devaient rester au frigo et j'en ai mis partout, chez ma mère, mon père, ma sœur, mon copain... Je voulais être sûre de ne jamais manquer une seule prise. J'ai replongé un peu moralement aussi. On m'a alors proposé de participer à des ateliers avec Action Sida Martinique. J'ai vu que je n'étais pas seule et que j'avais beaucoup de chance, car j'étais entourée. Ce n'était pas le cas de tous.

Cela a-t-il entaché votre désir d'enfant ? Avez-vous eu peur de transmettre le VIH à votre bébé ?

L'envie d'être maman est venue plus tard. Je savais qu'il y avait des traitements compatibles avec la grossesse et qu'on pouvait même accoucher par voie basse. J'en ai parlé à mon médecin et mon traitement a été modifié. Je ne voulais pas tomber enceinte tout de suite, mais je voulais être prête le jour où je le déciderais. Lorsque c'est arrivé, trois ans plus tard, de façon tout à fait naturelle, sans assistance médicale pour la procréation, j'ai eu le même suivi qu'une grossesse classique. Mon bébé a été dépisté à la naissance et il était négatif. En revanche, je n'ai pas pu l'allaiter au sein avec mon lait. Même si le virus est indétectable chez la mère, ce n'est pas conseillé avec les traitements actuels. Ça, c'est un vrai regret pour moi. Depuis, mon enfant grandit normalement. Il m'aide à préparer mon pilulier, mais je ne lui ai pas parlé de ma maladie car il est encore trop petit.

* Le prénom a été modifié.



Action Sida Martinique

267, av. Dr Maurice Monrose - Cité Dillon - 97 200 Fort-de-France - Tél. 05 96 63 12 36
Accueil de 8 heures à 16 h 30, du lundi au vendredi.

INSTANT shopping



Le yahourt 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, des verres polarisés et un 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



Fini les moustiques et les culicoïdes !

Le lait de chez Mosquito Guard est une protection pour visage et corps contre les insectes piqueurs et mordants. Efficace contre les moustiques, les puces, les culicoïdes, les tiques, vecteurs de maladies. Sa 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, raffermi 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. Sa délicieuse saveur cacao allie 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. Sa texture ultra-douce hydrate immédiatement. Le tout délicatement parfumé à la framboise gourmande.

En pharmacie



Règles douloureuses

Retrouvez confort et vitalité avec Feminae 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



Un look fun, malin... 100 % Minions !

Avec leur monture noir et bleu clair, ces lunettes de vue Les Minions apportent une touche de fantaisie irrésistible. Confortables, résistantes et stylées, elles accompagnent les enfants dans toutes leurs aventures... avec le sourire.

Chez Optic 2000 Ducos, 05 96 55 98 30

La Trinité, 05 96 58 37 84

Sainte-Marie, 05 96 69 23 83

Une peau apaisée

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

En pharmacie



Nettoie et débouche en douceur

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



Pour protéger la peau si délicate de bébé.

Sa formule hypoallergénique respecte les peaux sensibles tout en éliminant efficacement les taches du quotidien. Ultra-doux, il laisse le linge de bébé propre, souple et délicatement parfumé. Testé dermatologiquement, Il accompagne sereinement les tout-petits, des premiers mois aux grandes aventures.

Au rayon lessive



Formule adaptée aux besoins de bébé

À partir de 6 mois, Novalac 2^e 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



Hydratation optimale

Le Baume Universel aux 3 Extraits d'Avocat nourrit, répare et protège toutes les zones sèches du visage et du 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



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

Gels douche parfumés

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



Une peau nette et hydratée

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

En pharmacie



**LE CHAT BÉBÉ RESPECTE
LA PEAU DES TOUT-PETITS:**
leur premier body, leur premier pyjama,
leur bandeau de peau à peau...

- Formule **sans conservateurs**
- Parfum **hypoallergénique****
- Testée **dermatologiquement**
- Développée avec des **pédiatres**

LE CHAT Bébé est partenaire de



**Rejoignez notre programme dédié
et découvrez des offres exclusives !**



lechatetvous.fr

Produits dangereux. Respecter les précautions d'emploi. *Parmi les marques de lessive généralistes vendues en grande distribution. Étude d'opinion Ipsos, juin 2024, 349 répondants, France.

**Formulé pour minimiser les risques de réactions allergiques.

Henkel France SAS – 245 rue du Vieux Pont de Sèvres – 92100 Boulogne-Billancourt. RCS Nanterre 552 117 590 – CAP 115 138 508€. Crédit photo. : Image utilisée sous licence de iStock-450845217

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
Guadeloupe	
Inaya	Noah
Guyane	
Inaya	Ethan, Jayden et Maël
Martinique	
Inaya	Noah
La Réunion	
Inaya	Kaïs

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

nos coups de cœur !

PUBLI-COMMUNIQUÉ



Solution naturelle

FORTÉ PHARMA FEMINAE Ménopause & Pérимénopause

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 !



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.



noire CHOUCHOU

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.

Recharge

FILORGA NCEF REVITALIZE EYES

Le nouveau complexe NCEF est désormais disponible en contour des yeux. Ce gel crème rafraichissant restructure le contour de l'oeil, lève la paupière et réactive la micro-circulation : cernes et poches sont visiblement atténués.

Multi-correcteur



En Pharmacies

LES COUCHES LAVABLES, C'EST LOGIQUE !

La CACEM anime un programme d'actions pour réduire la quantité de déchets sur son territoire. Une de ces actions est « la sensibilisation des habitants à l'utilisation d'alternatives durables telles que les couches lavables ».

Les couches lavables présentent des avantages à tous les niveaux :



POUR NOTRE ENVIRONNEMENT

Vous réduisez considérablement votre production de déchets.



POUR LA SANTÉ DE NOS BÉBÉS

Vous utilisez des matières naturelles, douces et saines ; cela limite le contact de la peau de votre bébé avec des produits chimiques.



POUR VOTRE PORTE-MONNAIE

En moyenne, un parent dépense environ 2 000 € en couches jetables jusqu'à la propreté du bébé. Vous pouvez donc diminuer de moitié vos dépenses.



La CACEM met en place un dispositif pour accompagner les parents à s'équiper en couches lavables. L'aide est ouverte à tous les habitants parents d'un enfant de moins de 24 mois résidant sur le territoire de la CACEM

Elle permet de recevoir une aide financière correspondant à **50 % du montant de votre achat en couches lavables**, dans la limite de 250 € TTC, par enfant.

Pour bénéficier de cette aide, scannez **le QR CODE disponible ici.**



Retrouvez la brochure d'utilisation des couches lavables sur le site de la CACEM :

www.cacem.fr

SERVICE PRÉVENTION DÉCHETS ET ÉCONOMIE CIRCULAIRE

Email : mission-prevention-dechets@cacem-mq.com

0596 70 98 33



PROGRAMME LOCAL DE PRÉVENTION DES DÉCHETS MÉNAGERS ET ASSIMILÉS

ON VEUT
DE LA
DOUCEUR !

STOP AUX
PRODUITS
CHIMIQUES !

VOUS POUVEZ LES SATISFAIRE !

Pour le bien-être de bébé, passez aux couches lavables

ÉCOLOGIQUES, ÉCONOMIQUES ET PRATIQUES :
LES COUCHES LAVABLES, C'EST LOGIQUE !



SCANNEZ-MOI

pour bénéficier d'une aide financière
sur l'achat de couches lavables



JE M'ABONNE

Rimèd, le mag santé qui nous ressemble !

OFFRE ANNUELLE⁽¹⁾
seulement

20,00 €*

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



Votre abonnement comprend

**L'envoi
de 5 numéros**

Pour recevoir
la version numérique
en avant-première



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

Remplissez ce formulaire ou envoyez les informations sur papier libre.

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

Service abonnement – Rimèd by Ewag

Rue Henri Becquerel BP2174, 97195 JARRY CEDEX

Édition ☐ Martinique ☐ Guadeloupe ☐ Guyane

☐ Mme ☐ M.

Nom*

Prénom*

Adresse*

CP*

Ville*

Tél

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

RIMÈD
By EWAG

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 pour 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 PRÉMATURÉS !

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. 22,1 % à La Réunion. Enquête nationale périnatale 2021, Santé publique France.



RÉPULSIF

MOUSTIQUES ET CULICOÏDES

DISPONIBLE EN PHARMACIE

moskitoguard-domtom.com

SAGIMEX distributeur Antilles Guyane – Tél : 0696826634

moskito
GUARD



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^e 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^e 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^{er} jour du 4^e 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^e 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.





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 échogra-

phies 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^{ER} TRIMESTRE



● ÉCHOGRAPHIE DU 3^E MOIS

Réalisée entre 11 et 13 semaines + 6 jours

d'aménorrhée, l'échographie du 1^{er} trimestre permet de déterminer le nombre d'embryons et de détecter les premières anomalies structurales. L'analyse de la clarté nucale combinée à une prise de sang est un élément clé du dépistage de la trisomie 21.

2^E TRIMESTRE



● ÉCHOGRAPHIE DU 5^E 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^E TRIMESTRE



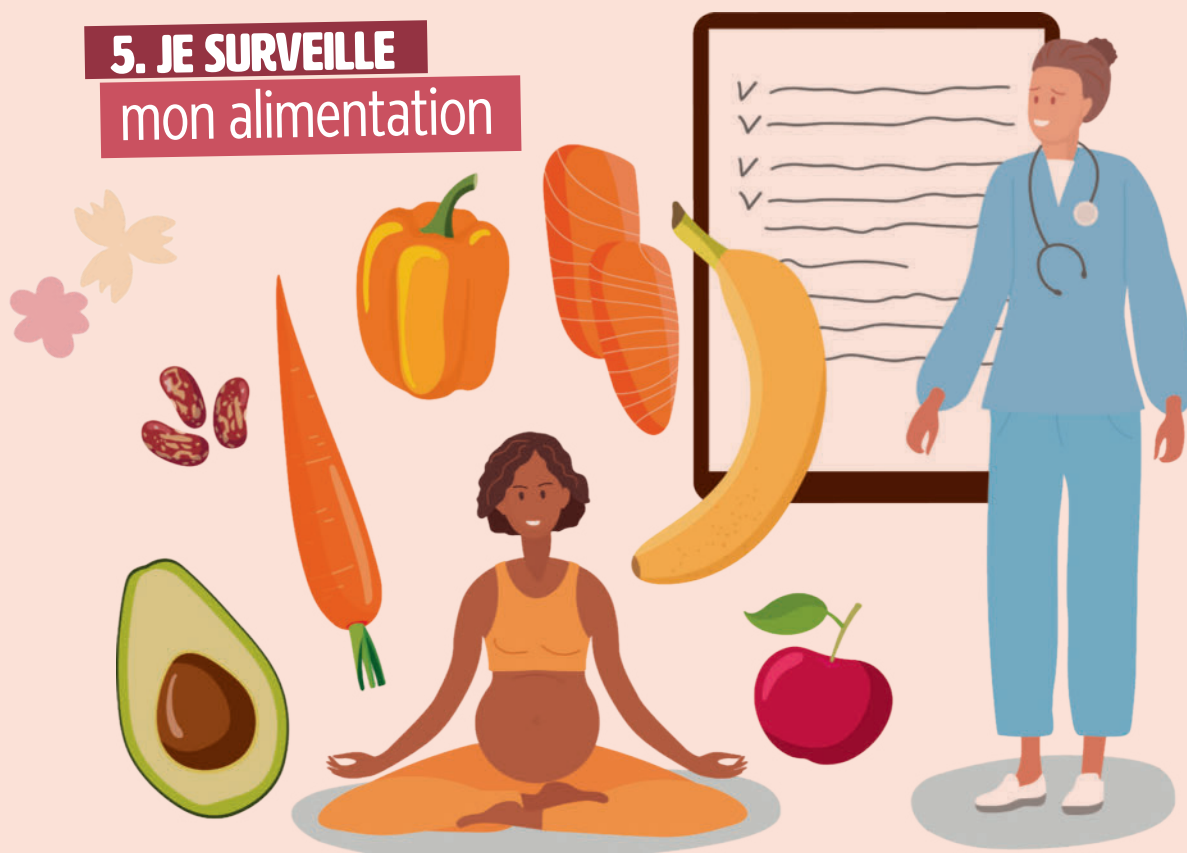
● ÉCHOGRAPHIE DU 8^E MOIS

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, NDLR) », 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 listériose**, 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.



ZOOM SUR

LA CHLORDÉCONE

Quels risques pour la maman ?

L'exposition à la chlordécone nuit 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^{er} 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.





Grossesse, AMP, adoption :

QUE DIT LE CODE DU TRAVAIL ?

Doit-on révéler son projet parental à son employeur ?

Un candidat à un emploi ou un salarié, homme ou femme, n'est pas tenu de révéler son état de grossesse ou son projet parental d'adoption ou d'assistance médicale à la procréation (AMP, anciennement PMA), sauf lorsqu'il demande le bénéfice des dispositions légales relatives à la protection de la femme enceinte et des personnes engagées dans un projet parental.

Que peut faire l'employeur ?

L'employeur ne doit pas prendre en considération l'état de grossesse ou le projet parental d'un candidat à un emploi ou un salarié, homme ou femme, pour refuser de l'embaucher, pour rompre son contrat de travail au cours d'une période d'essai.

Quelles sont les dispositions légales pour une salariée enceinte ?

La salariée enceinte bénéficie d'un ensemble de dispositions protectrices au moment de l'embauche comme pendant l'exécution de son contrat de travail, dès lors que l'employeur est informé de cet état : autorisations d'absence pour examens médicaux, conditions de travail aménagées, possibilité d'affectation temporaire à un autre emploi en cas de risques particuliers ou de travail de nuit, protection contre le licenciement de la mère et du père, garantie d'une évolution salariale, rattrapage salarial, garantie du droit aux congés payés...

Quelles sont les dispositions en cas d'AMP ou d'adoption ?

Depuis la loi n° 2025-595 du 30 juin 2025 visant à protéger les personnes engagées dans un projet parental des discriminations au travail, en vigueur à compter du 2 juillet 2025,

les hommes et femmes engagés dans un projet parental dans le cadre d'une assistance médicale à la procréation ou d'adoption bénéficient de mesures de protection renforcée contre les discriminations au travail (protection contre la discrimination à l'embauche, les mesures de licenciement ou de mutation liées au projet parental, autorisations d'absence au titre des rendez-vous d'agrément à l'adoption, garantie du droit aux congés payés).

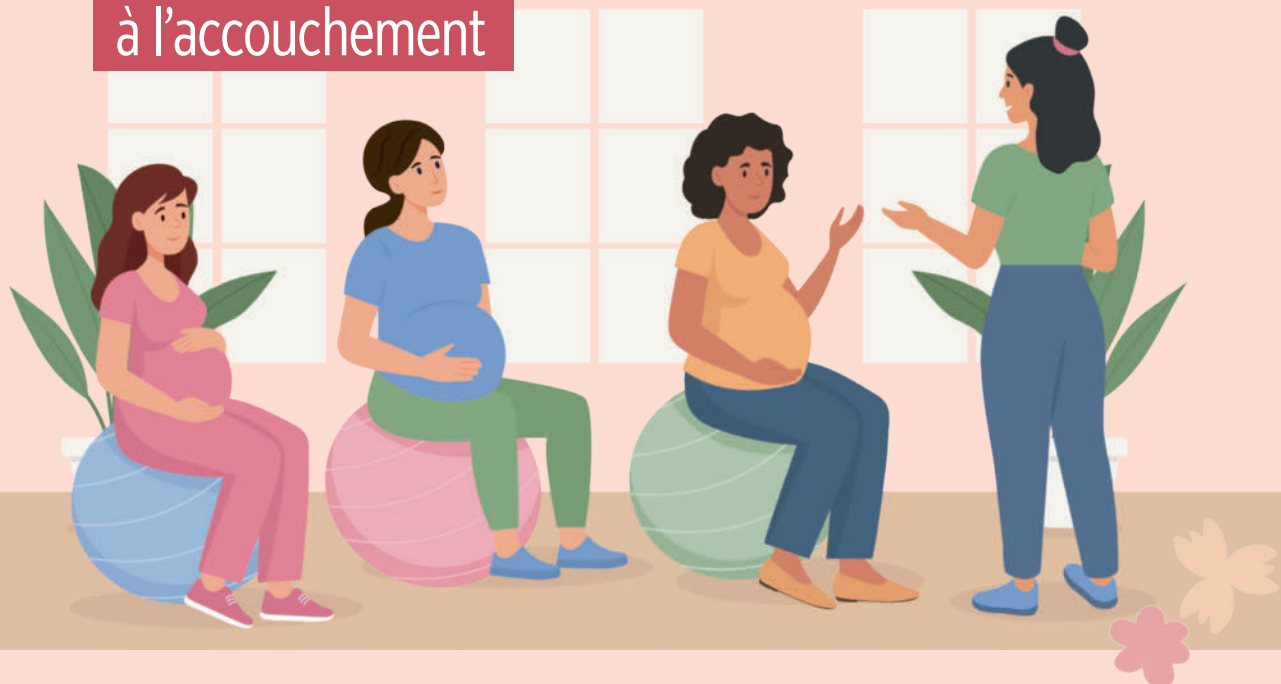
- Les salariés (femme ou homme) engagés dans une procédure d'adoption bénéficient d'autorisations d'absence pour se présenter aux entretiens obligatoires nécessaires à l'obtention de l'agrément.
- Des dispositions protectrices s'appliquent également pendant le congé de maternité et durant le congé d'adoption.
- Les femmes enceintes, salariées ou candidates à un emploi, bénéficient également des dispositions du Code du travail et du Code pénal relatives à la protection contre les discriminations



Audrey LISE-CADORE de la SELARLU
LISE-CADORE Avocats
www.avocat-lise-cadore.fr - 05.96.60.44.72

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

6. JE ME PRÉPARE à l'accouchement



● C'EST GRATUIT ?

Oui. Entre le 7^e et le 9^e 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 ACCOUCHER

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^{er} TRIMESTRE

CE QUE JE DOIS FAIRE

- ☐ Je déclare ma grossesse auprès de la caisse d'Assurance maladie et de la Caisse d'allocations familiales
- ☐ J'informe ma mutuelle
- ☐ Je mets à jour ma carte Vitale
- ☐ Je prends rendez-vous pour effectuer le bilan prénatal de prévention

EXAMENS

- 1^{re} consultation prénatale (avant la 12^e semaine d'aménorrhée ou SA)
- 1^{re} échographie (entre la 11^e SA et la 13^e SA + 6 jours)

2^e TRIMESTRE

CE QUE JE DOIS FAIRE

- ☐ Je prends rendez-vous avec ma sage-femme ou mon gynécologue pour l'entretien prénatal précoce
- ☐ Je prends rendez-vous chez mon dentiste pour réaliser un examen bucco-dentaire
- ☐ Je planifie mes séances de préparation à la naissance et à la parentalité

EXAMENS

- 2^e consultation prénatale, dite du 4^e mois (entre la 16^e et la 20^e SA)
- 3^e consultation prénatale, dite du 5^e mois (entre la 20^e et la 24^e SA)
- 2^e échographie (entre la 20^e et la 22^e SA)
- 4^e consultation prénatale, dite du 6^e mois (entre la 24^e et la 28^e SA)

3^e TRIMESTRE

CE QUE JE DOIS FAIRE

- ☐ Je choisis la maternité où je veux accoucher
- ☐ Je prends rendez-vous avec l'anesthésiste
- ☐ Je réfléchis à mon projet de naissance
- ☐ Je prépare ma valise pour la maternité

EXAMENS

- 5^e consultation prénatale, dite du 7^e mois (entre la 28^e et la 32^e SA)
- 3^e échographie (entre la 30^e et la 32^e SA)
- 6^e consultation prénatale, dite du 8^e mois (entre la 32^e et la 36^e SA)
- 7^e consultation prénatale, dite du 9^e mois (entre la 36^e et la 40^e SA)
- Consultation de terme à la maternité choisie (41^e SA)



 Optic 2000

LE PACK JUNIOR

Une paire
optique achetée

+

30€*

=

2^{ème} paire

antireflet

+

3^{ème} paire

solaire à la vue



On va se revoir.

*Pour l'achat d'un équipement optique complet (monture + verres unifocaux) d'une valeur totale minimale de 150€, bénéficiez pour 30 € de plus d'un « Pack Junior » composé d'une 2^{ème} paire optique avec traitement antireflets et 3^{ème} paire solaire à la vue. Montures à choisir dans les collections Tango et Baila et verres correcteurs de même correction que la 1^{ère} paire. Offre valable du 01/01/2025 au 31/03/2026 pour les personnes âgées de 2 à 17 ans maximum. Voir conditions en magasin. Dispositif médical CE. Photos retouchées. Novembre 2023. SIREN 326 980 018 - RCS Nanterre.

VOS MAGASINS OPTIC 2000

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

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 préférerais 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.ète.
- ☐ 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 !
↳

Sexualité après bébé :

zéro pression



Isabelle Gace, sexologue clinicienne et sexothérapeute SexoGestalt de couples

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.

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



LIBÉRONS LA PAROLE !

LA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE FAIT PARTIE DU DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX ET CONTRIBUE AU BIEN-ÊTRE PERSONNEL ; ELLE EST UN FACTEUR D'ÉQUILIBRE. POURTANT, LA SEXUALITÉ ET LA PARENTALITÉ DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP SONT ENCORE UN TABOU.

VIVRE SA SEXUALITÉ

La personne handicapée est insuffisamment intégrée à la société et victime de représentations. « Le travail est double : éduquer la population à accepter les différences, mais aussi les personnes handicapées à se libérer des préjugés, à vivre leur sexualité, qui est un droit encadré par le législateur. Nous œuvrons pour une évolution des mentalités. Ça prend du temps et de nombreuses résistances demeurent. »

« Beaucoup de personnes pensent que les personnes en situation de handicap n'ont pas de sexualité, explique Josette Boutrin, gestionnaire du CREPSS. C'est un sujet sensible par méconnaissance et du fait de nombreux a priori. »

DEVENIR PARENT

La parentalité est aussi l'expression d'un droit, favorisé par l'éducation et l'accompagnement. « Beaucoup de personnes en situation de handicap souhaitent devenir parents, mais n'en ont pas la possibilité ou la capacité, rappelle Josette Boutrin. Il est possible d'être accompagné, à divers niveaux. Médicalement, en PMA ou par un gynécologue, une sage-femme. Pour aménager le logement, avec l'aide d'un ergothérapeute. Pour accéder aux dispositifs d'aide qui existent... Mais aussi pour sensibiliser la famille, les aidants à ce projet. »

La parentalité véhicule beaucoup de peurs, en particulier chez les proches, qui craignent la transmission du handicap, l'incapacité à assumer le quotidien avec un enfant... « L'entourage familial a tendance à surprotéger la personne accompagnée, poursuit Josette Boutrin, ce qui limite son autonomie et son autodétermination. »



Le CREPSS, association loi 1901 sous tutelle de l'ARS est un centre ressource en matière de santé sexuelle, d'accompagnement à la parentalité et de lutte contre les violences sexuelles. C'est un portail d'accueil et d'écoute pour les personnes en situation de handicap et les aidants. Il propose des ateliers, des formations, des consultations de conseil conjugal et familial, et accompagne la gestion des conflits et l'intégration de la personne handicapée dans la cellule familiale, et dans la société.

REGARDS D'EXPERTS

« ACCOMPAGNER LA SEXUALITÉ OU LA PARENTALITÉ, CE N'EST PAS ENCOURAGER UNE PRATIQUE : C'EST RECONNAÎTRE UN DROIT ET OFFRIR UN ESPACE SÉCURISÉ. »



MARIELLE RICHER, sage-femme et sexologue, diplômée en périnéologie, en endométriose et gynécologie et en PMA.

DES PROFESSIONNELS POUR GUIDER ET ACCOMPAGNER

Les professionnels de santé sexuelle, éducateurs, psychologues, interviennent pour soutenir les familles démunies face à la sexualité des personnes accompagnées. Ils proposent aussi une éducation à la sexualité et à la parentalité afin de mieux protéger leurs proches : apprendre les notions de consentement, de respect mutuel, le corps, ce que sont l'amour, les sentiments, le sexe...

UN ESPACE DE CONFIANCE

Pour que la personne accompagnée puisse exprimer ses besoins, elle doit avoir une relation de confiance avec le proche aidant. Si l'accompagnant éprouve des difficultés à évoquer les questions d'intimité, il peut solliciter le CREPSS ou d'autres professionnels : sexologue, psychologue, conseillère conjugale et familiale. Formés par l'association, les référents vie intime et sexuelle sont, eux, présents dans les établissements d'accueil. « J'adapte mon accompagnement aux personnes et aux problématiques. Certains sont sans filtre, d'autres sur la réserve », explique Claire Pascalin, éducatrice spécialisée et référente vie intime et sexuelle en ESAT. Accompagner une personne en situation de handicap à vivre pleinement son droit à la sexualité et la parentalité ne s'improvise pas. C'est aussi ce que souligne Marielle Richer, sage-femme et sexologue, diplômée en périnéologie, en endométriose et gynécologie et en PMA. « Je fais des consultations de sexologie au CREPSS pour les personnes en situation de handicap. J'y assure également nombre d'animations et des formations. »



ACCEPTER L'AUTRE DANS SA SINGULARITÉ

« Il est indispensable de se mettre à l'écoute, ajoute Claire Pascalin, sans jugement, à distance de nos représentations, en étant ouvert à l'autre, d'apprendre à parler sexualité, parentalité, d'acquérir les outils pour accompagner dans l'intimité. M'être formée à cette écoute m'a confortée dans le respect des droits des personnes accompagnées. Je fais aussi de la sensibilisation, j'apporte une analyse, j'aide à prendre conscience des risques, des dangers, des usages, des limites. » « On tend de plus en plus à accompagner la parentalité, précise Marielle Richer. Au-delà du handicap, il faut considérer l'équilibre de la personne. » « Notre rôle est aussi de garder le lien avec la famille, de rassurer les parents qui ont des peurs qui peuvent déstabiliser les futurs parents, explique Claire Pascalin. Or les grossesses sont bien suivies, les maladies éventuelles décelées en amont, le quotidien soutenu... Beaucoup de tabous et de peurs viennent d'un manque d'information y compris en termes de droit légitime, de liberté individuelle, etc. Nous menons des actions de sensibilisation, forum, café, rencontres afin de démystifier la sexualité autant que la parentalité. »

UN SPEED-DATING POUR SE RENCONTRER

« PARCE QU'IL PEUT ÊTRE COMPLIQUÉ DE TROUVER UN PARTENAIRE, UNE RENCONTRE CONVIVIALE A ÉTÉ ORGANISÉE POUR LES PERSONNES DES DIFFÉRENTS ESAT, SOUS LA FORME D'UNE SORTE DE SPEED-DATING QUI A ÉTÉ L'OCCASION D'ACCOMPAGNER LES PERSONNES SUR LA MANIÈRE D'ABORDER QUELQU'UN, DE SE PRÉSENTER, DE S'HABILLER, ET COMMENT ÉCHANGER SUR LES SUJETS INTIMES AVEC D'AUTRES PERSONNES. »



ILS TÉMOIGNENT

“**M**on fils Romain est touché par une forme grave d'épilepsie qui a occasionné un retard mental. Notre monde a basculé dans la réalité sociale, familiale et médicale du handicap, faite de souffrance, de solitude, de questions sans réponse. Romain est handicapé à 80 %, son état requiert une surveillance constante. Son père a quitté son emploi pour s'occuper de lui. Plus jeune, Romain a été victime d'attouchement, mais il a pu dire NON, car il savait que c'était interdit. C'est ma fierté : avoir appris à mes trois enfants leur corps et les limites dans le rapport aux autres. L'adolescence s'est accompagnée d'une aggravation des symptômes de sa maladie. Le chamboulement des hormones a généré de l'agressivité. Aujourd'hui il voit son corps se transformer, il n'est pas capable d'en parler, nous ne savons pas ce qu'il sait de ses impossibilités, sa compréhension de la sexualité, comment il peut l'intégrer à sa vie, comment répondre à sa demande et l'accompagner.

Sa pathologie est toute sa vie et détermine toute sa pensée, le rapport à son corps. Nous savons qu'il a des gestes et pratiques intimes. Nous n'avons pas de tabous, mais nous n'avons d'autre choix que de nous adapter, apprendre en même temps que lui. »

Anna AVENTURIN

Aidante familiale d'un jeune en situation de handicap

« Sa pathologie est toute sa vie et détermine toute sa pensée, le rapport à son corps. »



CREPSS

La santé sexuelle pour toutes et tous

CENTRE RESSOURCE RÉGIONAL AVEC ET POUR LES PERSONNES
EN SITUATION DE HANDICAP

Centre commercial Dillon - Immeuble FAG - FORT-DE-FRANCE

www.crepssmartinique.fr

0596 56 54 46

“

Je suis hémiplégique de naissance ; aujourd'hui mon handicap est devenu ma force. Mon cousin a abusé de moi

vers mes 14 ans ; cela a encore compliqué ma vie affective. Je n'ai pas compris alors que c'était du viol. Ma mère n'avait pas eu de mots pour m'expliquer la sexualité, jugeant que mon vrai combat était contre le handicap. J'ai été enceinte de mon premier petit copain. Très effrayée par la maternité, j'étais persuadée qu'à cause de mon handicap, je n'aurais pas d'autre choix que d'abandonner mon enfant après sa naissance. La sage-femme m'a rassurée, j'ai participé à des ateliers pour apprendre à m'occuper d'un bébé et à faire fi du regard des autres. J'ai pu rester dix jours pour ma maternité au service Kangourou de la Maison de la Femme, de la Mère et de l'Enfant.

Bien sûr j'ai eu peur du handicap pour ma fille. Mais les analyses, échographies fréquentes ont montré que tout était ok. J'ai pu l'allaiter longtemps ; au début, c'était compliqué mais je me suis adaptée. J'ai eu l'impression qu'elle avait compris qu'il ne fallait pas qu'elle m'en demande trop. J'ai fait de mon mieux pour lui donner tôt une certaine indépendance. J'ai trouvé un papa qui aime ma fille comme la sienne, et ensemble, on a un nouveau projet de bébé. »

Sandrine RENCOT
Parent en situation de handicap

« La sage-femme m'a rassurée,
j'ai participé à des ateliers
pour apprendre à m'occuper d'un bébé
et à faire fi du regard des autres. »



HANDICAP & PARENTALITÉ

Comment vit-on une parentalité lorsqu'on est en situation de handicap ? Dans cette vidéo nous interrogeons un aidant familial pour lever les tabous et mieux comprendre les réalités vécues. **Scannez le QR code pour découvrir cet échange, dos à dos.**



Handicaps
Sexualités
Parentalités
CENTRE DE RESSOURCE
CRHSP

PERMANENCES AVEC RENDEZ-VOUS

Sexologue Tous les lundis de 10 h à 13 h

Conseillère conjugale Tous les jeudis de 9 h à 12 h

VOUS RENCONTRER

- Journées d'animation
- Groupe d'expression
- Séminaires
- Webinaires
- Groupes de travail
- Journées de sensibilisation
- Supervision

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.

NATURANCIA

LA NATURE EN SOI

En pharmacie

PUR GEL Aloe vera

*Mieux que**

~~COMME UNE FEUILLE~~
FRAÎCHEMENT CUEILLIE

*plus pratique et plus concentré



EXCELLENT
APRÈS-SOLEIL



IRRITATIONS CAUSÉES
PAR LA CHALEUR



MARQUES
DE L'ACNÉ



PIQÛRES D'INSECTES
MÉOUSES



MAINS ABÎMÉES
GERÇÈRES



IRRITATIONS CAUSÉES
PAR L'ÉPILATION



IRRITATIONS
DES COUCHES



IRRITATIONS
DE CONTACT



INFLAMMATION
DES GENCIVES



CUIR CHEVELU
IRRITÉ

Distribué par DROM CARE • contact@dromcare.com



aloevera[®] ZUCCARI



*Complice des familles
depuis 25 ans*



*Avec Babychou
on grandit en jouant !*



*Mon papa est serein, ma nounou
me récupère à l'école.*

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⁽¹⁾.

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⁽²⁾.

- 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⁽³⁾.

- 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.



Babychou, à vos côtés dès la sortie de maternité.

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 !

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.

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

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

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

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.

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

Zetwal an Syèl accompagne le deuil périnatal

Joëlle et Julien ont vécu la perte douloureuse de leur bébé. Ils témoignent.

Pouvez-vous nous raconter votre histoire ?

Joëlle : Nous sommes revenus en Martinique en juin 2022. Nous avons déjà un enfant, Liam, 2 ans et demi, et j'étais enceinte du second. Nous avons appris le décès de Noam à 38 semaines, lors de mon dernier rendez-vous à la maternité, puis j'ai accouché le lendemain. C'était le 31 décembre 2022.

Comment l'avez-vous vécu ?

Julien : Énormément de tristesse, d'incompréhension, d'injustice face à la fatalité et beaucoup de frustration, chaque étape a été très marquante. Cela a été très violent de passer des préparatifs de l'arrivée de notre bébé aux formalités concernant le décès et notamment lorsqu'on a dû choisir le cercueil.

Joëlle : À la sortie de la maternité, j'ai même ressenti de la honte à ne pas avoir réussi à donner la vie à mon bébé.

Qu'est-ce qui vous a aidés ?

Notre amour l'un pour l'autre, notre premier fils Liam, pour qui l'on ne pouvait pas s'effondrer, et notre entourage. Le personnel de la maternité aussi. Les sages-femmes ont écrit un poème pour notre enfant «étoile», elles ont pris les empreintes et des photos de Noam.

Comment l'association Zetwal an Syèl vous a-t-elle soutenus ?

Joëlle : Nous avons intégré un atelier de couple proposé par Zetwal an Syèl : «dou-

dou an nou palé». Puis, j'ai participé à des groupes de parole. Même si cela est dur de parler de notre histoire ou d'entendre celles d'autres parents, au final cela fait vraiment du bien.

Julien : Lors des ateliers d'échanges de paroles avec des papas, je ne savais pas trop à quoi m'attendre. Finalement, cela m'a permis de me sentir moins seul, ce fut une première bouffée d'oxygène. Ensuite, on arrive petit à petit à parler du deuil périnatal et à lâcher son fardeau.

Depuis, vous avez donné naissance à votre troisième enfant...

Joëlle : En 2023, nous avons participé en couple à l'« atelier Lakansyel ». Parallèlement, j'ai consulté une psychologue qui m'a aidée à m'ouvrir à l'éventualité d'une nouvelle grossesse. Pendant le processus, je suis tombée enceinte, ainsi que deux autres mamans, et Owen est né en août 2024. Zetwal an Syèl a été un accompagnateur pour surmonter notre deuil, puis un déclencheur pour notre troisième enfant.



18, rue Kann Ribanne - 97200 Fort-de-France
+596 696 20 17 33 - www.zetwalansyel.com



UNE PLATEFORME AU SERVICE

DU “bien vieillir”



« **BIEN QUE L'OUTIL SOIT NUMÉRIQUE, CE QUE NOUS VIVONS RESTE L'HUMAIN. NOUS VIVONS SUR UN TERRITOIRE TOUCHÉ À LA FOIS PAR L'ILLECTRONISME ET L'ISOLEMENT FACE À LA SANTÉ. L'USAGER DOIT POUVOIR ÊTRE L'ACTEUR DE SA PROPRE SANTÉ, CELA CONCOURT PLEINEMENT AU BIEN VIEILLIR** »,

explique Ruben Roussi, chargé d'accompagnement territorial au GRADeS.

Déployée par le Groupement Régional d'Appui au Développement de la e-Santé (GRADeS), ViaTrajectoire Grand Âge est lancée depuis le 25 novembre 2025. Cette plateforme apporte une réponse concrète à la complexité et la lourdeur des démarches administratives pour orienter une personne âgée vers un établissement adapté.

“**V**iaTrajectoire Grand Âge constitue une brique essentielle du bien vieillir, explique Ruben Roussi, chargé d'accompagnement territorial au GRADeS. Plateforme nationale, gratuite et sécurisée, elle facilite l'orientation des personnes âgées, vers des structures ou services médico-sociaux adaptés, afin de garantir un accès approprié aux soins ». ViaTrajectoire Grand Âge offre aux seniors la possibilité d'initier une demande d'admission en établissement, seuls, avec l'appui de leurs proches ou accompagnés par

une structure de proximité et leur médecin traitant.

MARCHE À SUIVRE

La démarche consiste à remplir en ligne le dossier cerfa qui comporte trois volets : administratif et social, médical et autonomie. Les deux derniers volets sont renseignés par le médecin traitant, qui détermine entre autres le niveau de dépendance. La plateforme propose alors les prises en charge les plus adaptées, en orientant vers les établissements à même de répondre au mieux aux besoins spécifiques,



LES ATOUTS DE LA PLATEFORME

La suppression de l'errance administrative et un réel gain de temps grâce à des démarches accompagnées, dématérialisées et sécurisées. La traçabilité offre un suivi des dossiers en temps réel, tandis que la plateforme donne une vision claire et actualisée de l'offre de santé disponible sur le territoire.

renseignés en amont. Les établissements destinataires reçoivent les demandes via la plateforme sécurisée. Il peut s'agir d'EHPAD, d'EHPA, de Résidence Autonomie, de Centre d'Accueil de jour, de Petite unité de vie, de CRT (Centre de Ressources Territorial) ou d'USLD (Unité de Soins Longue Durée). Ils peuvent ensuite soit proposer une inscription sur liste d'attente (avec date prévisionnelle), soit refuser la demande (avec justification), soit

proposer une admission datée. La personne à l'origine de la demande reste libre d'accepter ou de refuser la proposition.

CRÉER DU LIEN

Les services de proximité chargés d'accompagner et d'orienter les personnes âgées (CCAS, Maison France Services, EPCI, CTM, etc.) ont été formés à l'utilisation de la plateforme en amont de son lance-

ment le 25 novembre dernier. **L'ensemble des acteurs de l'orientation du grand âge est impliqué** : établissements receveurs, services hospitaliers, mandataires judiciaires pour personnes majeures, le dispositif « Foyal Mobile », le DAC Appui Santé Martinique, l'URML de Martinique et bien d'autres acteurs engagés sur le territoire. Par ailleurs le GRADeS accompagne les médecins via des webinaires, et un espace collaboratif d'autoformation.



JOCELYNE BÉROARD,

AMBASSADRICE DE VIATRAJECTOIRE GRAND ÂGE

« **ELLE EST L'EMBLÈME DE LA MARTINIQUE PAR SON ENGAGEMENT ARTISTIQUE ET SON IMPLICATION DANS DES ACTIONS ÉDUCATIVES EN FAVEUR DE LA PETITE ENFANCE. ELLE EST ÉGALEMENT TRÈS ATTENTIVE AUX ENJEUX LIÉS AU GRAND ÂGE, UN SUJET QU'ELLE PORTE AVEC CONVICTION, EXPLIQUE RUBEN ROUSSE. SA PRÉSENCE À NOS CÔTÉS RENFORCE LA PORTÉE ET LA VISIBILITÉ DE LA PLATEFORME.** »

TÉMOIGNAGE D'UNE AIDANTE FAMILIALE

“

Vivant en métropole, je me suis heurtée à beaucoup de difficultés pour établir une demande de prise en charge pour ma tante : réunir les différents documents, mais aussi trouver une liste des structures susceptibles de l'accueillir, puis transmettre son dossier à chacune d'elles. C'est fastidieux, compliqué et très long. **ViaTrajectoire Grand Âge m'a permis de créer le dossier en ligne et d'avoir accès immédiatement à l'offre de prise en charge.**

”

Marie-Pierre de la Croix



ViaTrajectoire.fr



www.esante-martinique.fr

support@esante-martinique.fr - 0596 53 28 85




Pourquoi tant d'enfants asthmatiques ?

► **Texte : Ludovic Clérima**

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 ALARMANTS

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^3 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^3 , 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.



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 sulfuré 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 trai-

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



DES TISANES POUR AIDER ?

Certaines tisanes ont également un effet positif sur l'asthme. Le marrube 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.



COMMENT AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE VOTRE MAISON ?

L'air intérieur est souvent plus pollué que l'air extérieur. À la maison, les enfants respirent des polluants qui peuvent fragiliser leur santé. Découvrez quelques gestes simples pour améliorer la qualité de l'air de votre foyer.



LIMITER LES ACARIENS

Laver la literie à **60°**.
Aspirer matelas et tissus.
Laver les **peluches** et limiter leur nombre dans la chambre.



NE PAS FUMER À L'INTÉRIEUR

La **fumée** reste **longtemps** dans l'air, même fenêtres ouvertes.



ENTREtenir LA CLIMATISATION

Nettoyer les filtres régulièrement.



NETTOYER SANS REMETTRE LA POUSSIÈRE EN SUSPENSION

Nettoyer **humide** ou utiliser un aspirateur filtre **HEPA**.



CHOISIR DES PRODUITS MÉNAGERS PLUS SÛRS

Privilégier les produits labellisés et limiter les parfums d'intérieur.



AÉRER CHAQUE JOUR

10 minutes matin et soir pour renouveler l'air.



La photobiomodulation, une nouvelle approche au service du *bien-être*

LA LUMIÈRE LED COMME
OUTIL THÉRAPEUTIQUE :
C'EST LE PARI D'ALAIN HONORÉ,
MAÏEUTICIEN. EN UN AN,
PRÈS DE 300 PATIENTS
ONT TESTÉ CETTE MÉTHODE
INNOVANTE POUR DES MAUX
AUSSI VARIÉS QUE LES COLIQUES
DU NOURRISSON OU LES
TROUBLES GYNÉCOLOGIQUES.

Une technologie au service de la régénération cellulaire

Née en 1967 suite aux travaux d'un médecin hongrois, la photobiomodulation, ou thérapie par la lumière, est une méthode douce et non invasive qui utilise des longueurs d'onde spécifiques pour favoriser la régénération cellulaire, réduire l'inflammation et améliorer la circulation sanguine. « *Indolore, cette technologie repose sur l'application, via une lampe adaptée, de lumières visibles et infrarouges (généralement entre 600 et 11 000 nanomètres) sur la peau, permettant un effet bio-*

logique profond », explique Alain Honoré qui pratique la photobiomodulation dans son cabinet depuis 2024.

Des bébés aux adultes, un large spectre d'applications

Chez les bébés, la technologie est utilisée pour apaiser les bronchiolites, les coliques, traiter les troubles de la croissance, les problèmes de peau ou encore les troubles du sommeil. « *Les résultats peuvent se faire sentir dès la première séance, selon la problématique et la réceptivité individuelle.* »



Aquamamoune, une expérience sensorielle unique

Outre le suivi classique de la femme enceinte, Alain Honoré propose des activités autour de la parentalité dans son espace de préparation à la naissance mais aussi des séances bien-être en piscine chauffée, au centre de loisirs Celojeu. Animées en collaboration avec un maître-nageur, ouvertes aux mamans comme aux papas, elles permettent de mobiliser l'ensemble du corps en douceur, dans une ambiance musicale et conviviale. « *Il n'est pas nécessaire de savoir nager, le but de l'activité est de se rencontrer, de souffler, de rire et de se relaxer* », précise le maïeuticien.



« Indolore, cette technologie repose sur l'application (...) de lumières visibles et infrarouges permettant un effet biologique en profondeur. »

En santé féminine, la lumière thérapeutique intervient dans la prise en charge de troubles gynécologiques : sécheresse vaginale, incontinence urinaire, cicatrisation et rééducation du périnée, douleurs liées à l'endométriose, etc. *« Elle accompagne aussi la santé mentale et agit sur la dépression, les troubles émotionnels, la fatigue. »*

Plus largement, la photobiomodulation s'impose dans des domaines variés tels que la médecine sportive, la dermatologie, la traumatologie, et pour les soins de bien-être et de gestion du stress.

Des protocoles en constante évolution

Développés dans l'Hexagone, les programmes sont adaptés à chaque situation, avec un nombre de séances variable selon la pathologie, généralement entre 3 et 10. Elles sont rapides, confortables et adaptées à tous les âges. Les effets secondaires sont rares : des réactions légères comme une rougeur ou une irritation locale peuvent se produire, mais elles restent temporaires. L'appareil utilisé est testé et homologué selon les normes européennes.



CONSULTANT EN SANTÉ GLOBALE

Maïeuticien en cabinet libéral depuis 37 ans, Alain Honoré s'est imposé au fil des années comme consultant et accompagnant en santé globale. *« Je m'informe et me forme en permanence pour proposer une prise en charge holistique, centrée sur le bien-être de mes patients et ouverte à l'innovation thérapeutique. »*

Son parcours l'a mené à explorer de multiples disciplines complémentaires comme le yoga, la sophrologie, la PNL (Programmation neuro-linguistique), les médecines douces, la naturopathie ou la réflexologie. Autant d'outils pour enrichir son approche et offrir, au-delà de l'aspect médical, un accompagnement psychologique, émotionnel et éducatif autour de la grossesse et de la parentalité.



Alain Honoré
Restaurer l'équilibre, révéler la vie.

L'ESPACE BIEN NAÎTRE MARTINIQUE
LE PATIO DE CLUNY - BÂTIMENT A - 97233 SCHOELCHER
06 96 25 82 28

VIVRESAGROSSESSE.COM @ alain.honore972

Scannez
le QR code
pour prendre
rendez-vous.



LES CLÉS D'UNE DIVERSIFICATION RÉUSSIE

► Texte : Malika Roux

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 Périainin, pédiatre. D'autant qu'elle s'intègre dans une période importante de la vie appelée 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 débiter la diversification entre 4 et 6 mois, en introduisant les aliments par petites quantités, y compris ceux contenant les allergènes majeurs », explique le médecin.

■ **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 pleine



**AUJOURD'HUI,
ON RECOMMANDE
DE DÉBUTER
LA DIVERSIFICATION
ENTRE 4 ET 6 MOIS,
EN INTRODUISANT LES ALIMENTS
PAR PETITES QUANTITÉS,
Y COMPRIS CEUX CONTENANT
LES ALLERGÈNES MAJEURS. »**

**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.* »



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^e 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.



COMBIEN DE REPAS PAR JOUR ?

- La règle est de respecter son rythme sans le forcer. Son appétit peut varier d'un jour à l'autre ! La diversification lui permet généralement de passer progressivement de 5 à 4 repas par jour.

- Au début, il ne goûtera que quelques cuillerées.

- Quelques repères :

À 5 mois : 1 repas à 11 h + 3 tétés ou biberons de lait.

Vers 8 mois : 2 repas + 2 tétés ou biberons de lait.

À partir de 1 an : 3 repas par jour + 1 goûter (1 biberon de lait avec des biscuits ou un morceau de fruit).

- En cas d'inquiétude, référez-vous aux courbes de poids et de croissance de son carnet de santé ou parlez-en à votre pédiatre.

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^e 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 tété 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 persévérer. 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 leur appétence pour le sucré, les bébés auront tendance à préférer les fruits aux légumes. Ils pourraient alors boudier 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...).

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⁽¹⁾.

**“
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 anémiées 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⁽²⁾), 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 bottes, 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.

Il mange local sans faire la grimace

► Texte : Barbara Keller

Photos : Lou Denim

et Franck Calvados

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.





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

Cuisiner à quatre mains, ou en leur présence, 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.

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.

“

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

© LOU DENIM



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 !

À taaable !

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 dans 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.



MINÉRAUX

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



ANTHOCYANES

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



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 lactase - lactose < 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 aux Antilles :

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 aux Antilles.

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⁽¹⁾ et réduite en sucre⁽²⁾!

**Fabrique
au Vert Pré
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.

C'EST DANS
L'HAIR

Lui apprendre à soigner ses cheveux texturés

“

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



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

► 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 vaseline 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.

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.

POUR VOUS AIDER !



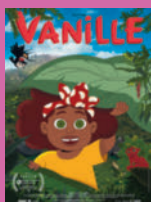
Un livre

Comme un million de papillons noirs

écrit par Laura Nsamenang.

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

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 CASTS 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.



Date : 2024

Nombre d'épisodes : 5

Durée : 11-17 minutes

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 du ministère 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 : 2023

Nombre d'épisodes : 9

Durée : 11-25 minutes

UN P'TIT BOUT DE SPARADRAP

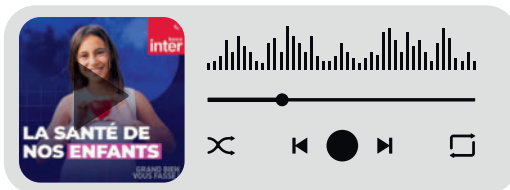
Public : Parents de bébés et enfants (0-8 ans)

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

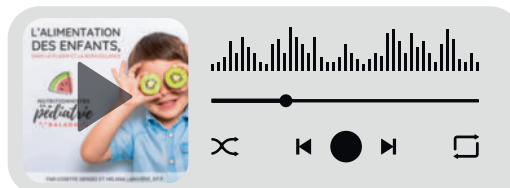
Nombre d'épisodes : 7

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

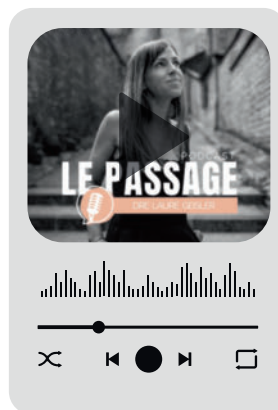
Durée : 20-40 minutes

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

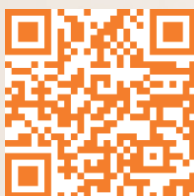


commencer

SafeMode

**Une protection complète
pour vos enfants :**

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



**Pour plus
d'informations**

A man in a red t-shirt is standing and telling a story to a group of children. He is holding a wooden stick in his right hand and pointing his left index finger upwards. The room is decorated with a white backdrop featuring a green Christmas tree, a Santa Claus head, snowflakes, a pink pig with a crown, and a colorful drum. A large tree is painted on the right side of the backdrop. A red balloon with white stars is in the foreground. The children are seen from behind, sitting and listening.

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 Fayô, 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 Fayô. 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'idiote, 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 Fayô, entre deux « rando-contes » au clair de lune. Thérapeutique, il permet de prendre de la distance avec les fameuses figures du « Soukounyan », de « la Diabliesse » ou encore de « la Dame blanche ».



La cour
dort ?

STIMULER L'IMAGINATION

Telle une soupape 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 Fayol. 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'aidant 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 Fayol. 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 Fayol.

“

**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 ?

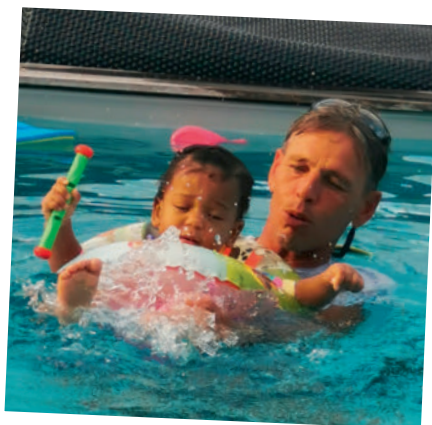
**ON SE
BOUGE**



**Lui apprendre
à nager,
c'est vital !**

► **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 ! Suivez notre guide, Éric Mokolo, maître-nageur à Saint-François (Guadeloupe).



10 bonnes raisons de lui apprendre à nager

■ **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.

■ **Améliore 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.

Les étapes, âge par âge

Dès 3-4 mois

Bébé nageur

Du second rappel
du vaccin DTP*,
jusqu'à ses 2 ans

*Diphtérie, tétanos, poliomyélite

« Il s'agit de créer un jardin aquatique dans une piscine où l'on a pied et dans une eau à 30 °C. L'enfant ne doit pas avoir froid. Je le pratique en groupe parent/enfant. Le parent est dans l'eau avec son bébé pour qu'il soit en confiance. Cela renforce le lien parent-enfant. Certains adultes, en s'inscrivant dans un cours de bébé nageur, débloquent aussi leur peur de l'eau », explique Éric Mokolo, maître-nageur. Dans un premier temps, le bébé est tenu, puis, petit à petit, il améliore son autonomie, utilise du matériel flottant. « C'est la seule activité où bébé, qui n'a pas encore la musculature nécessaire pour marcher, peut s'activer dans l'eau et développer ses muscles mieux que sur terre où l'apesan-teur le freine. Cela développe sa confiance et son tonus musculaire. Les parents remarquent ensuite des progrès dans l'apprentissage de la marche. »

De 3 à 4-5 ans

Vers plus d'autonomie

À cet âge, l'enfant peut
évoluer seul dans l'eau,
sans son parent.

Quand l'enfant a acquis un peu plus d'autonomie et de motricité, il apprend les techniques de base de survie dans l'eau, comme flotter, se maintenir à la surface, mettre la tête sous l'eau et retenir sa respiration, rejoindre la sortie. « Je donne ce cours en petit groupe. Cela crée une émulation et l'enfant apprend en regardant et imitant ses camarades », apprécie le maître-nageur.

De 5 à 6 ans

Apprenti nageur

Entre 5 et 6 ans, parfois
4 ans pour les plus
précoces, les enfants
sont capables de
coordonner et contrôler
les mouvements.

« On travaille la motricité : battements des jambes, mouvements des bras et on associe les deux pour créer du déplacement. Respiration, équilibre et mouvements sont les piliers de ce cours. Le tout dans un environnement ludique et bienveillant. »

→ Ce niveau est acquis lorsque l'enfant est capable de nager 25 m en crawl et en dos crawlé de manière autonome, sans assistance, et qu'il a réussi le test suivant : sauter dans l'eau, flotter, nager 25 m, s'immerger complètement et sortir de l'eau seul.

Vers 8 ans

Perfectionnement

Parfaire sa technique et son endurance.

Le cours porte sur la technique de nage, le développement cardiovasculaire, l'endurance et des exercices en apnée, de survie et de sauvetage. « Aujourd'hui, c'est la technique du crawl qui est la plus pratiquée. C'est la nage la plus rapide et qui permet une longue distance. La brasse l'est moins, car elle demande beaucoup de coordination, elle peut toutefois s'apprendre en parallèle au crawl, comme le dos crawlé. Le crawl est de plus indispensable pour pouvoir pratiquer d'autres sports nautiques : surf, kayak, voile, water-polo... », précise Éric.

AQUA

NOUVEAUTÉS

GARDEZ
VOS OREILLES
AU SEC !

ENFANT



ADULTE

ETANCHES
CONFORTABLES
REUTILISABLES

Quies[®] SPECIFIC

À chaque besoin, sa solution



Distributeur Caraïbes :
Sanisco Caraïbes – info@sanisco.com



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

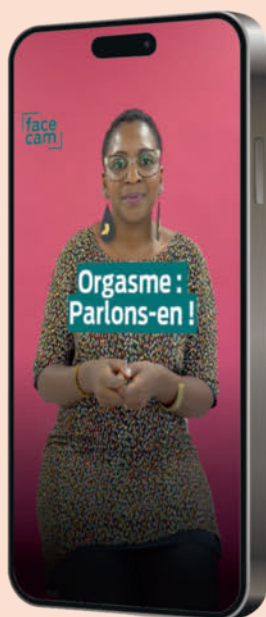
PARUTION : MARS 2026

RETROUVEZ-NOUS SUR



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

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



SEXUALITÉ

**Est-ce bon
pour la santé ?**

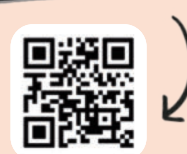
Immunité, sommeil, douleurs, moral...
Une experte décrypte les bienfaits de l'orgasme et brise les tabous autour du plaisir, notamment féminin.



HYPERSENSIBILITÉ

**Un mot trop
galvaudé ?**

Jeunes et moins jeunes
s'expriment sans filtre sur le sujet.
Un micro-trottoir pour confronter les perceptions et faire tomber les idées reçues.



SPORT ET MOTIVATION

**Cette année,
on s'y met vraiment ?**

Un micro-trottoir sincère
sur les résolutions sportives
et la réalité derrière nos bonnes intentions.

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



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