

N°4 - GUYANE
Janvier 2026



**SPÉCIAL
PARENTS**

DOSSIER
L'agenda
de ma
grossesse

Le mag santé qui nous ressemble



**CALL ME
LUDO**
Un papa
**presque
parfait**

ENQUÊTE
Pourquoi tant
d'enfants
asthmatiques ?

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 Emyle

AGENCES

Martinique

Émilie Valérius (0696 81 60 43)

Siham Bessah (0696 28 75 08)

Luciano Sainte-Rose (0696 07 62 64)

Guadeloupe

Marie Prat (0690 56 72 84)

Aurélie Bancet (0690 37 54 82)

Audrey Béral (0690 27 82 22)

Guyane

Mathieu Delmer (0694 26 55 61)

Coordinatrice

Amandine Sauvage

DIFFUSION & VIDÉO

Co-direction de la diffusion et de la vidéo

Audrey Barty & Anouck Talban

Cheffe de projet contenu & social media manager

Léo Vignocan

JRI

Alice Colmerauer

Sariatha Boulard

DISTRIBUTION

Mathieu Delmer



Malika Roux
Rééditrice 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 Caraïbes : Sanisco Caraïbes - info@sanisco.com



10
L'interview
Dr Narcisse Elenga

35 L'AGENDA DE MA GROSSESSE

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



16

La journée à ne pas louper



- 10 L'interview**
Dr Narcisse Elenga,
de Brazaville à Cayenne
- 16 La journée à ne pas louper**
21 janvier : journée internationale des câlins
- 18 T'en penses quoi ?**
Comment les papas vivent la grossesse ?
- 22 En couverture**
Callmeludo un papa presque parfait !
- 26 Question de comptoir**
Mon bébé a des coliques, que faire ?
- 30 Le conseil naturo**
Comment alléger la charge mentale des parents ?
- 35 Le dossier**
L'agenda de ma grossesse
- 54 Secrets de beauté**
Après bébé : chouchoutez votre peau !

AU SOMMAIRE



30

Le conseil naturo

Comment alléger la charge mentale des parents ?



62

L'enquête

Pourquoi tant d'enfants asthmatiques ?



74

Top 5

Les meilleurs podcasts santé pour nos enfants

58 Journal intime

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

62 L'enquête

Pourquoi tant d'enfants asthmatiques ?

68 À taaaable !

Il mange local sans faire la grimace

74 Top 5

Les meilleurs podcasts santé pour nos enfants

78 On se bouge

Lui apprendre à nager, c'est vital !

10,2 %

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

Le faible poids de naissance

suit la même tendance :

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

Cette situation s'explique par plusieurs facteurs : un fort taux d'hypertension entraînant plus de risques de pré-éclampsie et d'accouchement 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 Crétel.



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.

Dr Narcisse Elenga, de Brazzaville à Cayenne

► **Texte : Nancy Lafine**
Photo : Ronan Lietar
Coordinateur
du département
de pédiatrie de
l'Université de
Guyane, chef de l'unité
médico-chirurgicale
pédiatrique de
l'hôpital de Cayenne,
responsable du centre
de drépanocytose ou
encore professeur en
pédiatrie... Narcisse
Elenga cumule les
responsabilités. Mais
c'est avant tout un
passionné animé par le
goût constant du défi.

Pouvez-vous revenir sur votre parcours ? Comment êtes-vous devenu médecin ?

Je crois que tout a commencé très tôt. Je me souviens, j'étais en CE2, en Chine, à Pékin. On nous avait demandé d'inscrire ce que nous souhaitions devenir plus tard. Et moi, j'avais écrit : « *Je veux être docteur pour soigner les autres.* » Cette idée m'est restée. Plus tard, au moment du bac, j'ai donc opté naturellement pour des études de médecine. J'aurais pu partir étudier en Russie, car mes parents y vivaient. Mais à l'époque, l'URSS souffrait d'une mauvaise réputation en matière de formation médicale. Je voulais devenir un bon médecin, alors je suis resté au Congo pour mes études, avant de partir me spécialiser en pédiatrie à Abidjan, car la spécialité n'existe pas encore chez moi.

“

L'ADULTE CACHE
SES DOULEURS
DERRIÈRE D'AUTRES
PROBLÈMES,
L'ENFANT NON. C'EST
CETTE AUTHENTICITÉ
QUI M'A FAIT AIMER
LA PÉDIATRIE. »



Et pourquoi la pédiatrie ?

J'ai eu un professeur qui m'a pris sous son aile. Il m'a fait découvrir son service et j'ai immédiatement aimé le contact avec les enfants. Ils sont authentiques : ils expriment leurs symptômes, on les soigne, ils guérissent, ils jouent. Il y a une relation triangulaire très forte entre l'enfant, les parents et le médecin. L'adulte cache ses douleurs derrière d'autres problèmes, l'enfant non. C'est cette authenticité qui m'a fait aimer la pédiatrie.

Comment êtes-vous arrivé en Guyane ?

Un peu par hasard, à vrai dire ! Avant d'arriver en Guyane, j'ai atterri en France. Je travaillais à Abidjan, pour des projets de recherche sur le VIH. Je voyageais régulièrement en France pour des congrès. Et puis, la mère de mes enfants a décidé de vivre en France. J'ai tenté de continuer à travailler en Côte d'Ivoire tout en envoyant de l'argent pour m'occuper de mes enfants, mais financièrement c'était très difficile. Je suis donc venu en France, d'abord à Paris, puis à Lyon, où j'ai continué à travailler en pédiatrie, toujours avec un intérêt particulier pour le VIH. Un jour, mon chef m'a dit : « *Ici, nous n'avons que 30 patients, mais il existe un territoire français où l'infection est très fréquente : la Guyane.* » Ça m'a interpellé. Il a envoyé mon CV, et un mois plus tard, l'hôpital m'a contacté. Je ne savais même pas où se trouvait la Guyane. J'ai mis du temps à comprendre que c'était en Amérique du Sud ! J'ai

“
À MES DÉBUTS,
NOUS N'ÉTIONS
QUE TROIS PÉDIATRES.
JE FAISAIS DES GARDES
TOUS LES DEUX JOURS,
J'AI PERDU DIX KILOS
EN TROIS MOIS. »

d'abord terminé mon contrat à Lyon avant de partir. Je m'étais engagé pour trois mois... et cela fait maintenant vingt ans.

Comment s'est passée votre arrivée en Guyane ?

Je me souviens du premier jour comme si c'était hier. En arrivant à l'aéroport, on me remet la clé d'une voiture de location, un plan griffonné, et je tourne deux heures à la recherche de mon hôtel. J'étais perdu mais émerveillé : du soleil, des manguiers, des gens qui me ressemblent. Je venais de l'Hexagone où, parfois, on m'avait demandé « *Narcisse, mais pourquoi tu es marron ?* » Ici, je me sentais chez moi. Sauf que le lendemain, ma voiture est partie à la fourrière. Bienvenue en Guyane ! (rires) À mes débuts, nous n'étions que trois pédiatres. Je faisais des gardes tous les deux jours, j'ai perdu dix kilos en trois mois. Il y avait énormément de travail, mais j'aime les défis, donc je suis resté.





Vous êtes aujourd’hui une figure de la pédiatrie en Guyane. Quel a été votre plus grand défi ?

Le VIH, d’abord. Ici, il était très présent. Mais j’avais l’expérience de Côte d’Ivoire et de Lyon. À l’époque, on voyait encore beaucoup d’enfants très malades, mourants. Grâce au travail collectif, aujourd’hui, même si les taux en Guyane sont très élevés, il n’y a quasiment plus de nouvelles contaminations. Quelle victoire ! Ensuite est venu un autre défi : la drépanocytose. À Lyon, je travaillais en onco-hématologie, j’avais donc des compétences. J’ai créé en 2014 un centre de drépanocytose. En Guyane, un projet en ouvre toujours un autre. C’est ce qui me nourrit.

Et vous êtes aussi devenu professeur d’université...

Oui, parce que je suis un homme de challenges. J’ai repris des études : Master 1, puis Master 2 à Paris sur mes économies, puis thèse de science aux Antilles, concours, habilitation à diriger des recherches... En 2018, j’ai enfin été nommé professeur des universités. Aujourd’hui, avec le CHU, cela prend tout son sens.

Qu'est-ce qui rend la Guyane unique pour un pédiatre ?

Tout. Le taux de natalité est le plus élevé de France après Mayotte. La pédiatrie est omniprésente. On y trouve à la fois des maladies tropicales, des maladies métaboliques comme le diabète qui augmente, mais aussi des maladies génétiques rares, bien plus fréquentes que dans l’Hexagone. Pour un médecin-chercheur, c’est un terrain immense. Bien sûr, il y a des défis : la pré-

carité, les grossesses peu suivies, le taux stable de prématurité depuis vingt ans, qui est très élevé. L’immigration met sous tension le budget santé du département. C’est pour ça que je plaide depuis longtemps pour aller hors les murs. Aujourd’hui, il existe des hôpitaux de proximité à Maripasoula, Grand-Santi, Saint-Georges. Il faut aller vers les patients. C’est essentiel.

Vous êtes un homme de défi, quel est le prochain ?

Mon grand projet actuel, c’est la création d’un centre « Guyane maladies rares ». L’idée est de regrouper l’expertise, d’accélérer le diagnostic et de permettre aux personnes d’avoir accès aux traitements spécialisés sans attendre des années. Trop de familles vivent des parcours interminables avant de mettre un nom sur la maladie de leur enfant. Nous voulons changer cela.

QUEL CONSEIL DONNERIEZ-VOUS AUX JEUNES PÉDIATRES ?

Venez. La Guyane est une terre de nature. C’est un territoire exigeant mais apaisant, accueillant. On m’avait dit : « La Guyane est dangereuse. » La Guyane, c’est surtout une terre d’accueil, de travail, de découverte. On y apprend vite, on y est utile, et on y pratique une médecine qui n’existe nulle part ailleurs en France. Pour ceux qui aiment la recherche, l’épidémiologie, les maladies tropicales ou les maladies rares, c’est un terrain exceptionnel. Et pour ceux qui aiment simplement soigner les enfants, c’est un territoire où l’on comprend très vite pourquoi notre travail compte.

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'A FONDÉ 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'A PRIS UN PEU DE POIDS »

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

Christian, Guyane



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

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

Eugène, Martinique





« LE COUPLE DEVENAIT FAMILLE »

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

Carl, Martinique



« J'AI COUPÉ LE CORDON »

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

Diego, Guyane



« C'ÉTAIT EFFRAYANT ET EXCITANT »

Je suis l'heureux papa d'Isadora, une petite fille de trois ans déjà ! Quand le test s'est révélé positif, j'ai compris que ma vie allait changer, sans vraiment mesurer l'ampleur de ce qui m'attendait.

Les mois ont passé, le ventre s'est arrondi, et j'ai réalisé qu'un petit être allait vraiment arriver. C'était à la fois effrayant et excitant. J'ai essayé d'aider ma compagne du mieux possible, en m'occupant de la maison, en la massant, mais je me sentais parfois impuissant face à ses douleurs ou à sa fatigue. Elle se savait déjà mère ; moi, je ne me suis senti père qu'à l'accouchement. Quand j'ai tenu Isadora pour la première fois, tout a pris sens : la peur, la tendresse, la maladresse aussi.

Alexis, Martinique



Nos coups de cœur !

PUBLI-COMMUNIQUÉ



Solution naturelle

FORTÉ PHARMA FEMINÆ **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 !



Recharge
gel nettoyant
anti-imperfections
au zinc et acides de fruits BIO

Peaux mixtes à tendance acnéique
Visage, décolleté, dos

Anti-blâns cleansing gel refill
Bio & organic fruit acids
Combination to acne-prone skin
Face, neck, back

MADE IN FRANCE
99% d'origine naturelle
Recharge recyclable et recyclable

↑
Recharge

FILORGA NCEF REVITALIZE EYES

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



BEST SELLER

Premier Cru **Le sérum**

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

Multi-correcteur



En Pharmacies

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



Callmeludo un papa presque parfait !

Il ne s'imaginait pas du tout PAPA

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

“**C’EST UN PEU THÉRAPEUTIQUE D’ÊTRE PAPA. ÇA RÉVEILLE L’ENFANT QU’ON AVAIT ENFOUI EN SOI.**”

Il a lancé LA PAGE @papaestlaa

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

Il a créé une boîte mail SECRÈTE

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

Il leur dit « JE T’AIME » sur scène

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

On lui a posé 3 questions indiscrettes

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. »



QUESTION DE COMPTOIR

“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 en Martinique.



C'est quoi une colique ?

En fin de journée, l'enfant s'agit, replie ses jambes, rougit, pousse des petits cris, pleure, et rien ne semble le soulager. C'est l'immaturité 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**



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.

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.

INSTANT shopping



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



La protection solaire idéale pour les tout-petits

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

En pharmacie



Finis les moustiques et les culicoïdes !

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

En pharmacie



Comble les rides, raffermit la peau

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

En pharmacie



Mi-soin mi-maquillage

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

En pharmacie



Règles douloureuses

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

En pharmacie



Nez, Gorge & Bronches

Stodal, un sirop naturel qui apaise, adoucit et protège les voies respiratoires grâce au Pin sylvestre, à la Guimauve et au Plantain. Dès 3 ans, il soulage la gorge sensible, libère les bronches et soutient les défenses naturelles. Une solution complète et respectueuse pour mieux respirer.

En pharmacie

Pour toute la famille

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

En pharmacie



Un nez protégé au quotidien

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

En pharmacie

Les sandales fun & confort

Les sandales Surfy Buckles de SHOO POM allient légèreté, confort et style grâce à leur matière EVA. Avec leur talon plat, leur bout rond et leur bride à boucle, elles assurent un maintien idéal au quotidien. Faciles à enfiler, elles sont parfaites pour accompagner les enfants dans toutes leurs aventures. Plusieurs modèles de chaussures enfants disponibles.

Guyane Santé Médical
3 rue Bois Canon (entrée de la roseraie) - Cayenne
05 94 28 65 91



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



Vos oreilles sont au sec

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

En pharmacie

Comment alléger la charge mentale des parents ?



► Texte : Noa Dorocant, naturopathe

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



RESPIREZ POUR LÂCHER PRISE

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

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

PROFITEZ EN NATURE

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

BOUGEZ POUR RELÂCHER LES TENSIONS

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

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



ARRÊTEZ DE CULPABILISER !

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



“

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

”

APAISEZ

VOTRE MENTAL PAR L'ASSIETTE

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

UTILISEZ

LES PLANTES MÉDICINALES

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

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

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

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



ET AUSSI L'HOMÉO...

LES 4 INDISPENSABLES POUR LUTTER CONTRE LE SURMENAGE

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

■ Alternance excitation/fatigue

Phosphorus 15 CH : 5 granules matin et soir

■ Épuisement nerveux

Phosphoricum acidum 15 CH : 5 granules matin et soir

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

Gelsemium 15 CH : 5 granules matin et soir

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

Ignatia amara 15 CH : 5 granules matin et soir

Pour un bébé épanoui



En Relais ou
complément
de l'allaitement
maternel :

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

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

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



L'AGENDA DE MA GROSSESSE

■ **Texte : Caroline Bablin**

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



NOS SPÉCIALISTES

■ Dr Michel Gualandi,
gynécologue-
obstétricien en
Guadeloupe

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

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

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

SOMMAIRE

7 CLÉS POUR BIEN SUIVRE MA GROSSESSE

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

1. JE CALCULE LA DATE de début de grossesse

● POUR CALCULER LE DÉBUT DE GROSSESSE

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

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



● POUR SE REPÉRER DURANT LA GROSSESSE

Les professionnels de santé peuvent compter de deux manières :

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

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



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

2. J'EFFECTUE mes 7 consultations de grossesse

● QUAND ?

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

● QUEL SPÉCIALISTE ?

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



SUIS-JE À JOUR DE MES VACCINS ?

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

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



Le saviez-vous ?

DE MOINS EN MOINS DE NAISSANCES EN 2024 !



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



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



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

Source : INSEE, 2024.



92 %

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

29,75 ANS

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

1,52

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

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



PLUS DE PRÉMATURES !

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



30 %

C'est la proportion de femmes guyanaises ayant, à l'accouchement, un IMC supérieur ou égal à 30.
Source : Hcini et al. 2021.



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^È 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 structurelles. L'analyse de la clarté nucale combinée à une prise de sang est un élément clé du dépistage de la trisomie 21.

2^È TRIMESTRE



● ÉCHOGRAPHIE DU 5^È 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^È TRIMESTRE



● ÉCHOGRAPHIE DU 8^È MOIS

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

LE CONSEIL DE LA SPÉCIALISTE

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

5. JE SURVEILLE mon alimentation



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

● ENCEINTE, JE MANGE QUOI ?

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



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

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

■ Pour éviter la 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.



LE PLOMB ET LE MERCURE

Que disent les études ?

En Guyane, plusieurs études alertent quant aux dangers de l'exposition de la population aux métaux lourds, le plomb et le mercure en premier lieu, à travers l'alimentation. Les enfants et les femmes enceintes sont particulièrement concernés.

LE PLOMB

Origine : le foyer est plutôt dans l'Ouest guyanais et l'origine est complexe : « *On pense aux cartouches de fusils, mais aussi aux peintures, car si la peinture au plomb est interdite en France, ce n'est pas forcément le cas dans les pays frontaliers de la Guyane. On évoque aussi certains ustensiles de cuisine traditionnels, comme les platines utilisées pour cuire le kwak...* », note Chantal Bantifo, sage-femme et coordinatrice du Réseau Périnat Guyane.

Risques : le saturnisme – intoxication au plomb – toucherait 20 % des enfants en Guyane, avec des conséquences sur le poids à la naissance, la croissance et le développement de l'enfant, pouvant aller jusqu'à provoquer des anomalies rénales, des troubles digestifs...

Bonnes pratiques : pour s'en prémunir, le Réseau Périnat Guyane préconise de diversifier son alimentation, d'utiliser une cuillère en bois avec la platine, d'enlever les plombs de chasse avant de consommer la viande, et de se laver très régulièrement les mains, surtout avant les repas.

LE MERCURE

Origine : la contamination au mercure est liée à l'orpaillage. Ce métal lourd se retrouve essentiellement dans l'eau où il est absorbé par les organismes aquatiques, contaminant ainsi toute la chaîne alimentaire. L'Agence régionale de santé mène régulièrement des campagnes pour diffuser les bonnes pratiques, la liste des poissons carnivores qu'il faut éviter de manger, ceux qui peuvent être consommés...

Risques : « *Le méthylmercure traverse le placenta avec des effets toxiques sur le système nerveux du fœtus in utero. Les conséquences peuvent être un retard de développement, des troubles du langage, de la motricité...* »

Bonnes pratiques : l'ARS préconise de varier son alimentation, de consommer au moins un fruit par jour (protège contre une forte bioaccumulation en méthylmercure) et de ne pas manger de poissons prédateurs piscivores.

« *Les populations savent ce qu'il faut faire. Mais en ont-elles la possibilité ?* », s'interroge Chantal Bantifo, sage-femme.



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 €.

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 ACCOUCHEUR

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

- **les maternités de niveau 1** prennent en charge les grossesses à terme (à partir de 37 SA), sans complication. Et si un problème survient, un transfert vers une maternité de niveau supérieur est toujours possible ;

- **les maternités de niveau 2** peuvent accueillir les nouveau-nés prématurés nés entre 30 et 36 SA ;

- **les maternités de niveau 3** sont celles qui intègrent une unité de réanimation néonatale. Elles accueillent les grossesses à haut risque ou multiples et les grands prématurés (avant 32 SA).



● JE RÉFLÉCHIS À MON PROJET DE NAISSANCE

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

JE PRENDS RENDEZ-VOUS AVEC UN MÉDECIN ANESTHÉSISTE

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

RÉCAP : MA GROSSESSE MOIS PAR MOIS

1 ^{er} TRIMESTRE	
CE QUE JE DOIS FAIRE	EXAMENS
<input type="checkbox"/> Je déclare ma grossesse auprès de la caisse d'Assurance maladie et de la Caisse d'allocations familiales <input type="checkbox"/> J'informe ma mutuelle <input type="checkbox"/> Je mets à jour ma carte Vitale <input type="checkbox"/> Je prends rendez-vous pour effectuer le bilan prénatal de prévention	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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	EXAMENS
<input type="checkbox"/> Je prends rendez-vous avec ma sage-femme ou mon gynécologue pour l'entretien prénatal précoce <input type="checkbox"/> Je prends rendez-vous chez mon dentiste pour réaliser un examen bucco-dentaire <input type="checkbox"/> Je planifie mes séances de préparation à la naissance et à la parentalité	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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	EXAMENS
<input type="checkbox"/> Je choisis la maternité où je veux accoucher <input type="checkbox"/> Je prends rendez-vous avec l'anesthésiste <input type="checkbox"/> Je réfléchis à mon projet de naissance <input type="checkbox"/> Je prépare ma valise pour la maternité	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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)

POUSSÉE DENTAIRE

Camilia®

Pour soulager bébé quand il fait ses dents

FABRIQUÉ EN
FRANCE



MÉDICAMENT
HOMÉOPATHIQUE
AUX 3 SUBSTANCES
ACTIVES D'ORIGINE VÉGÉTALE



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

0 800 10 10 20 Service & appel gratuits

www.camilia.fr

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

VISA 24/06/61446031/GP/002

06/2024

BOIRON®

Votre santé mérite le plus grand respect

Le bon lait pour mon bébé

COMMENT LE CHOISIR ?



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

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

COLIQUES, RÉGURGITATIONS, CONSTIPATION...

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



LES SIGNES À OBSERVER CHEZ LE NOURRISSON :

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

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

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

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

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

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

Laboratoires
Novalac

EXPERT DEPUIS 25 ANS



Un enfant
qui naît
mérite
des réponses
d'experts

... GÉNÉRATION NOVALAC ...

Ludovic et Marie,
parents depuis
6 mois



www.laboratoires-novalac.fr

Exclusivement en pharmacie

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

CREATION 426C

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

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. »

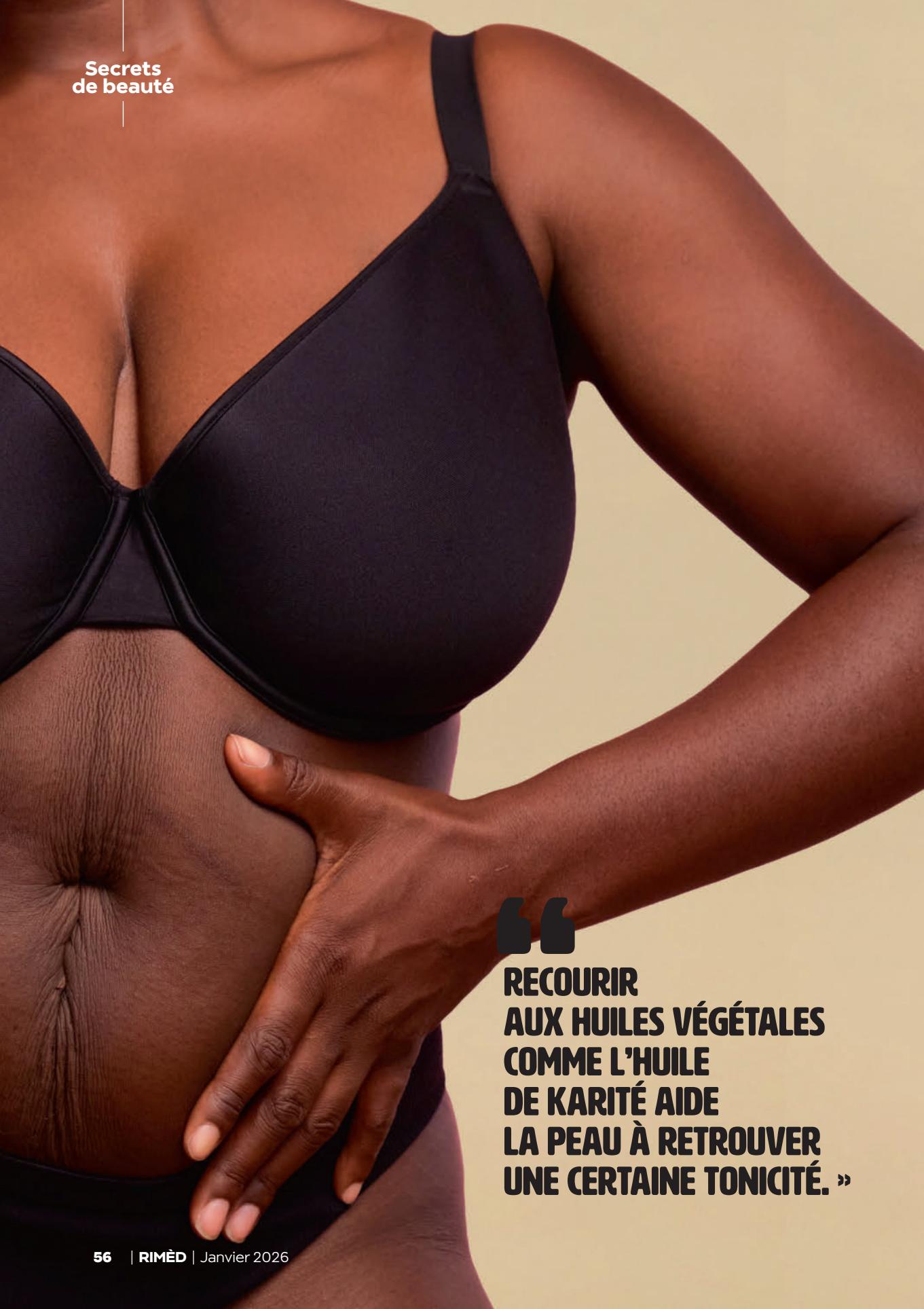
ON PATIENTE

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. »**





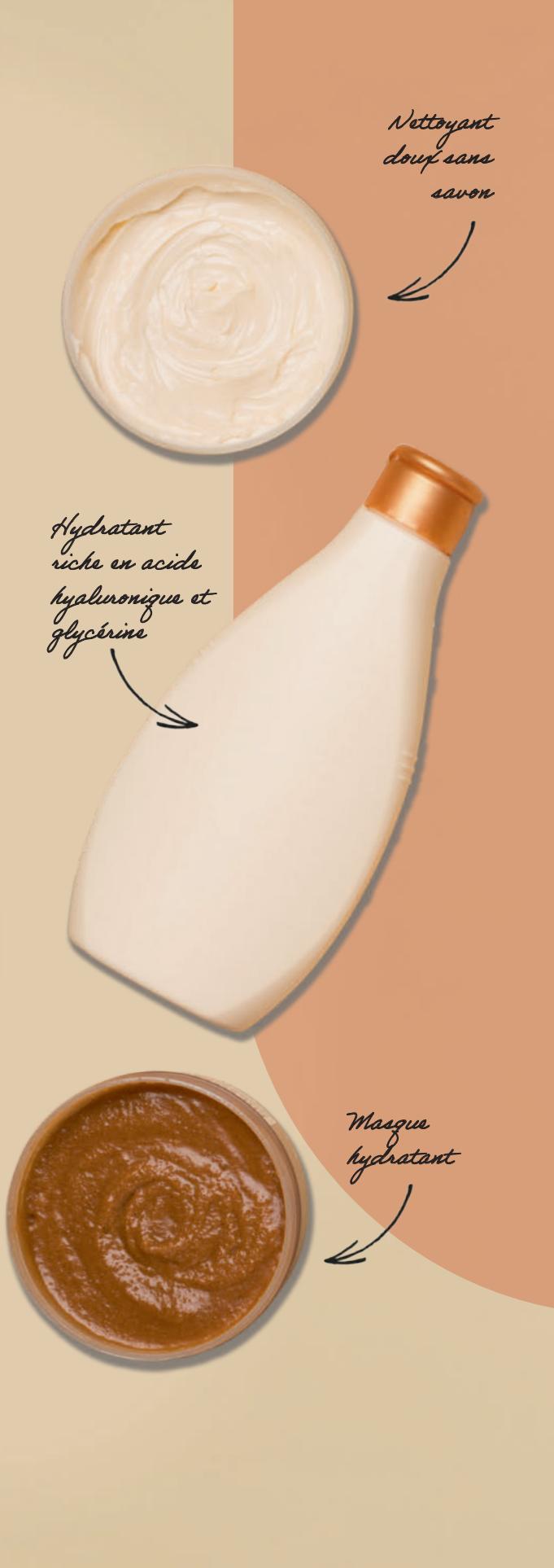
**“
RECOURIR
AUX HUILES VÉGÉTALES
COMME L'HUILE
DE KARITÉ AIDE
LA PEAU À RETROUVER
UNE CERTAINE TONICITÉ. »**

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.



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 préferais avant, mais ça peut aller.
 - C. Je n'ai plus de désir pour elle/lui.

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

RÉSULTATS

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

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

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

Découvrez
les conseils
de la spécialiste !



Sexualité après bébé : zéro pression



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

Isabelle Gace, sexologue clinicienne et sexothérapeute SexoGestalt de couples

1 Apprenez à confier votre bébé

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

2 Exprimez vos besoins sans jugement

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

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

3 Redéfinissez votre sexualité

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

4 Respectez le rythme de chacun

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

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

5 Acceptez les fluctuations du désir sexuel

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

TÉMOIGNAGE

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

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

Genovieva, 32 ans



Pourquoi tant d'enfants asthmatiques ?

► **Texte : Ludovic Clérime**

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





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

DES CHIFFRES ALARMAENTS

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 %).*»



© LUDOVIC CLÉRIMA

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/m³ 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/m³, les particules fines sont présentes dans l'atmosphère caribéenne et

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

2 Des acariens spécifiques

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

3 Les sargasses

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

Pr Thomas Plocoste,

du laboratoire KaruSphère, spécialisé dans la pollution de l'air et le changement climatique.

DR



COMMENT PRÉVENIR ?



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

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



DES TISANES POUR AIDER ?

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





DES FORMULES UNIQUES POUR TRAVERSER L'HIVER SEREINEMENT

COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE

FABRIqué
EN FRANCE⁽¹⁾

COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE

FABRIqué
EN FRANCE⁽¹⁾



Gardez le tempo avec Oscillo®

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

⁽¹⁾ Origine des matières premières UE/non UE. * Oscillo'immunité : la baie de sureau contribue à soutenir le système immunitaire.

** Oscillo'vitalité : la vitamine C contribue à réduire la fatigue. Le magnésium participe à une fonction musculaire normale. *** Oscillo'vitalité : la vitamine B5 soutient les performances intellectuelles.

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



Votre santé mérite le plus grand respect

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.





© FRANCK CALVADOS

LES 5 SUPER ASTUCES

de Dany

1 Miser sur l'exploration et la découverte sensorielle.

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

2 Créer un environnement positif à table

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

3 Cuisiner avec eux

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.

66

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 !

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 épaisse. ► **5.** En fin de cuisson, enlever la feuille de gros thym.

LE CONSEIL DE DANY

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

Pour les plus grands, servir les morceaux fondants.

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



Gaufres à la patate douce

Dès 12 mois

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

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

LE CONSEIL DE DANY

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

LES MEILLEURS POD CASTS SANITÉ POUR NOS ENFANTS



► **Texte : Par Boni Kwaku**

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



COUP DE POUSSE

Public : Parents, enfants (0-12 ans)

Objectif : Un podcast familial dédié à l'environnement et à la santé pour découvrir les bons gestes. Il s'agit de diminuer ses expositions aux risques pour grandir dans un environnement sain. L'auditeur est plongé en immersion dans le quotidien de familles. En réponse à leurs témoignages, des experts 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 : 2024

Nombre d'épisodes : 5

Durée : 11-17 minutes



Date : 2023

Nombre d'épisodes : 9

Durée : 11-25 minutes

UN P'TIT BOUT DE SPARADRAP

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

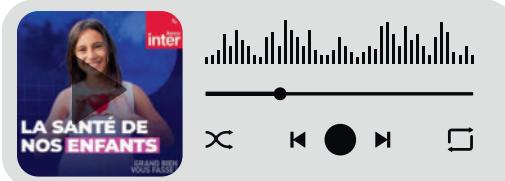
Objectif : Ce podcast aide les parents à accompagner leurs enfants quand ils sont soignés, examinés ou hospitalisés. Chaque épisode se compose de témoignages de parents et d'interventions d'experts, professionnels de la santé ou de l'enfance, pour apporter des conseils pratiques et des solutions en lien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

Création : Sparadrap, association pour les enfants malades ou hospitalisés



Top 5

LA SANTÉ DE NOS ENFANTS



Création : Radio France

Date : 2016-2024

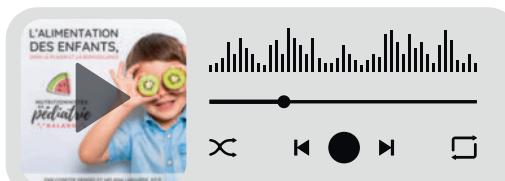
Nombre d'épisodes : 7

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

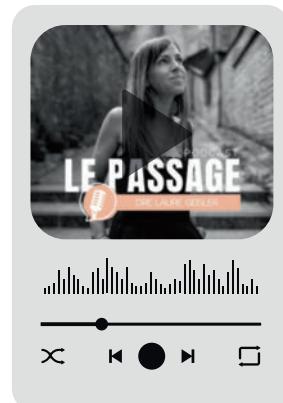
Durée : 20-40 minutes

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



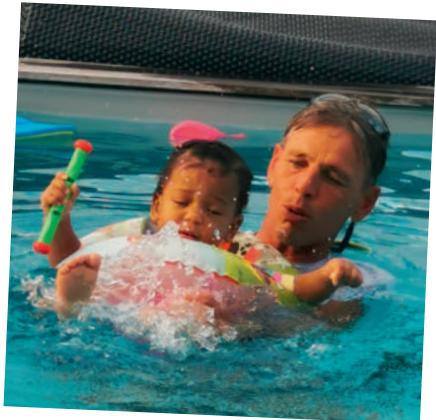
Pour plus
d'informations

A woman with dark hair tied back, wearing a teal tank top, is in a swimming pool. She is holding a small child who is floating on their back. The woman is smiling and looking at the child. The background shows the edge of the pool and some wooden structures.

**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.



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.

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

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

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

Et aussi

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

Les étapes, âge par âge

Dès 3-4 mois

Bébé nageur

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

*Diphhtérie, tétonos, 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'apesanteur 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





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





Le mag santé qui nous ressemble

Comme Noémie,
suivez-nous
sur nos réseaux
Rimèdbyewag



Guadeloupe - Guyane - Martinique

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





PARCE QUE CHAQUE PAS COMpte.

Des chaussures orthopédiques pensées pour accompagner la croissance, corriger en douceur et donner à chaque enfant l'assurance d'avancer bien... et loin.

Maintien, stabilité, confort : des modèles spécialement conçus pour soutenir la marche et respecter la morphologie de l'enfant, jour après jour.

↗ Commandez en ligne sur gsmedical97.com

GSM - SOCIÉTÉ GUYANE SERVICE MÉDICAL

📍 3 rue Bois Canon (entrée de la roseraie) - 97326 CAYENNE

🕒 Ouvert du lundi au vendredi : 8h – 17h

📞 0594 28 65 91 📩 info@gsm97.fr

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

