N°5 - MARTINIQUE
Mars 2026

PRIMÉE

Le mag santé qui nous ressemble

SPÉCIAL FEMMES

LAURENCE JOSEPH
Rire pour **mieux guérir**

DOSSIER
Endométriose
Et si on en parlait pour de vrai ?

By EW'AG

NOUVEAUTÉ

CHRONOBIANE

REPRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE SOMMEIL[1]

60 mini-comprimés orodispersibles

Jusqu'à 2 MOIS DE PRISE

NOUVELLE SOLUTION À BASE DE MÉLATONINE EN CAS DE JET-LAG SOCIAL[1]

CHRONOBIANE Orodispersible 0,9 mg

- Comprimé orodispersible
- 0,9 mg de mélatonine

Goût verveine

Disponible dès maintenant en pharmacie

CONSEILS D'UTILISATION :

1 à 2 ⊖/jour

à laisser fondre dans la bouche à l'heure du coucher souhaitée

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI GAMME CHRONOBIANE : Réservé à l'adulte. Déconseillé aux personnes souffrant de maladies inflammatoires ou auto-immunes, aux épileptiques, aux asthmatiques et aux personnes souffrant de troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité. Risque de somnolence. En cas d'association avec un traitement médicamenteux, demandez conseil à un professionnel de santé. -18 ans

1. La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'1 mg de mélatonine avant le coucher. La mélatonine contribue aussi à atténuer les effets du décalage horaire. L'effet bénéfique est obtenu avec au moins 0,5 mg de mélatonine juste avant le coucher le premier jour du voyage et les jours suivant l'arrivée à destination.

Entreprise B Certifiée — En savoir plus sur bcorp.com

NOURRIR LA SANTÉ QUI EST EN NOUS.

02/2026 - Pileje S.A.S au capital de 1 190 400 € - RCS Paris 950 450 452 - Siège social : 31-35 Rue de la Fédération - 75015 PARIS - Tél. 01 45 51 78 77 - Fax 01 45 51 73 74 - SIRET 950 450 452 00061.

Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.

PiLeJe LABORATOIRE

édito

Le meilleur des remèdes

« Mes règles, c'est comme les chutes du Carbet », plaisante Laurence Joseph. Des mots forts, pour dire l'intime tempête. Car l'endométriose, cette maladie d'origine gynécologique, empoisonne son quotidien depuis bien trop longtemps. La comédienne a pourtant choisi d'en rire, de faire de l'humour son bouclier. Mieux encore, son remède. Comme elle, beaucoup de femmes dégainent cette arme inattendue : *« J'peux pas, j'ai endo ! » « Lésions dangereuses »*... Derrière les formules, il y a la douleur, la fatigue, les absences. Mais il y a surtout une fierté nouvelle : celle de nommer la maladie, de refuser la honte, de reprendre le contrôle, de changer le regard. Alors, choisir Laurence Joseph en couverture de ce numéro *« spécial femmes »*, c'est célébrer cette force-là. Celle qui transforme la douleur en parole, l'épreuve en engagement. Parce qu'à travers le rire, c'est toute une génération de femmes qui apprend à ne plus se taire. Parce que NON, ce n'est pas normal d'avoir mal quand on a ses règles !

« J'peux pas, j'ai endo ! »

Malika Roux
Rédactrice en chef

RIMÈD By EWAG

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
Lou Denim

Modèle
Laurence Joseph

Remerciements à Célia Bizard pour sa précieuse contribution

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

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
Co-direction de la diffusion et de la vidèo
Audrey Barty & Anouck Talban

Cheffe de projet contenu & social media manager
Léo Vignocan

VIDÉO
JRI
Sariatha Boulard
Alice Colmerauer
Arnaud Galipo

DISTRIBUTION
MCP/Joseph Paulmin

Marie Prat
Consultante en communication

Arnaud Galipo
Journaliste reporter d'images

Léo Vignocan
Cheffe de projet contenu & social media manager

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.

La Santé Caraïbes

20% DE RÉDUCTION*

VOTRE SANTÉ, VOTRE PLUS BEL INVESTISSMENT !

gfacaraibes.fr

Asiré nou la !

Particuliers ou Travailleurs Non-Salariés, choisissez la formule santé qui correspond vraiment à vos besoins, et profitez de 20 % de réduction* sur votre complémentaire santé : La Santé Caraïbes.

GENERALI | GFA CARAÏBES

Document non-contractuel à caractère publicitaire. Les garanties peuvent donner lieu à exclusions, limitations et franchises. Pour connaître le détail, l'étendue et les conditions de garantie, reportez-vous aux dispositions générales et particulières du contrat. La souscription d'un contrat ou de certaines garanties demeure soumise à nos règles d'acceptation des risques.
*Pour toute nouvelle souscription d'un contrat La Santé Caraïbes GFA Caraïbes, en tacite reconduction. Offre valable du 01/03/2026 au 31/03/2026.

10

L'interview
Fabienne Priam

51

ENDOMÉTRIOSE : ET SI ON EN PARLAIT POUR DE VRAI ?

Cette maladie peut entraîner une souffrance physique et psychologique qui affecte la qualité de vie au quotidien.

28

C'est important
Diabète au féminin.

10 **L'interview**
Fabienne Priam
« Révéler les trésors de notre biodiversité »

16 **Question de comptoir**
Les femmes sont-elles plus touchées par les effets secondaires des médicaments ?

18 **T'en penses quoi ?**
Combien dépensez-vous pour votre santé ?

28 **C'est important**
Diabète au féminin : 6 choses à savoir !

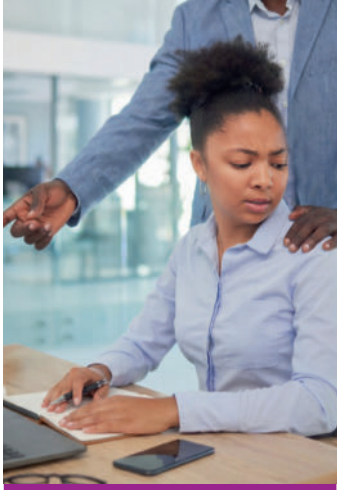
32 **La consult'**
Ménopause : vite des solutions !

36 **C'est pas tabou**
Donnons à nos filles les clés d'une sexualité épanouie

40 **Quiz**
Est-ce un cas de harcèlement sexuel au travail ?

46 **En couverture**
Laurence Joseph
Rire pour mieux guérir

51 **Dossier**
Endométriose : et si on en parlait pour de vrai ?



AU SOMMAIRE

40
Quiz
Distinguer séduction, remarques sexistes et harcèlement sexuel.

84
A table !
3 recettes à faire en moins de 15 minutes.

74
Le scan
La peau est le reflet de nos émotions.

68 **L'enquête**
Des anevrismes soignés avant la rupture

74 **Le scan**
Et si notre peau révélait notre état de santé?

78 **Tendances**
Lunettes oversize ou colorées : un style 100 % caribéen !

84 **A table !**
Cuisiner local, sain et... express !

94 **On se bouge**
Les femmes et la compétition : ça matche ?

Guyane

Connaissez-vous le dispositif « Parcours grossesses adolescentes » ?

Il permet d'accompagner les jeunes femmes enceintes et jeunes mères de 12 à 21 ans présentant des critères de vulnérabilité, jusqu'aux 3 ans de leur enfant.

En 2025, 264 adolescentes ont été orientées vers ce parcours porté par le Réseau Périnat Guyane.

Exit, le devoir conjugal !

Le 28 janvier dernier, les députés ont voté la fin du devoir conjugal. Ils rappellent ainsi que le consentement sexuel reste indispensable même au sein du mariage. Ce changement dans la loi aura pour effet de prévenir les viols conjugaux en mettant fin à une ambiguïté juridique ancienne. En effet, dans le code civil, quatre devoirs découlent du mariage : la fidélité, le secours, l'assistance et la communauté de vie. Il ne consacre aucun devoir de relations sexuelles. Mais une jurisprudence ancienne a parfois assimilé la communauté de vie à une « communauté de lit », laissant subsister l'idée d'un prétendu « devoir conjugal ». La proposition de loi sera examinée en avril par le Sénat pour une promulgation en juillet 2026.

Coup de cœur

« Pharmacopées métissées en Guyane, une phytothérapie en mouvement », éd Orphie.

C'est le premier ouvrage labellisé Institut santé des populations en Amazonie (Ispa). L'ethnobotaniste et anthropologue de la santé Marc-Alexandre Tareau y décrit les savoirs et usages traditionnels des communautés du littoral guyanais : plantes médicinales, traditions ethnobotaniques et pratiques de santé.

L'espérance de vie en bonne santé augmente !

On vit de plus en plus longtemps en bonne santé en France, d'après une étude de la Direction de la statistique publique de la santé et des solidarités publiée en janvier. Celle-ci a augmenté de près de deux ans, pour les hommes comme pour les femmes. Ainsi, en 2024, une femme de 65 ans pouvait espérer vivre sans incapacité pendant encore 11,8 ans, quand un homme avait encore 10,5 ans d'espérance de vie sans incapacité.

Selon la DREES, trois raisons expliquent ces évolutions : • le recul de l'âge à partir duquel apparaissent les maladies chroniques liées au vieillissement,

• une amélioration de la prise en charge de ces maladies ;

• et enfin, une meilleure adaptation de l'environnement des personnes, rendant les problèmes de santé dont elles souffrent moins limitants au quotidien.

NON.... LES FILLES NE SONT PAS NULLES EN MATH !

Les femmes restent sous-représentées dans les filières et carrières scientifiques et numériques. C'est pourquoi le gouvernement a lancé en 2025 le **« Plan Filles et Maths »**.
Objectifs : inciter les filles à poursuivre des études scientifiques et numériques et lutter contre les inégalités de genre.
Au programme : des journées de sensibilisation à destination des enseignants, l'affichage d'une charte de lutte contre les stéréotypes dans les salles des professeurs, la création de classes à horaires aménagés en 4e et 3e en mathématiques et en sciences (la Martinique fait d'ailleurs partie des académies pilotes).

Guadeloupe

Des produits d'hygiène féminine à prix réduit !

C'est ce que propose le Planning familial avec l'ouverture de la boutique solidaire Yémaya. Elle est née d'un constat de terrain : la précarité menstruelle concerne de nombreuses femmes, notamment des étudiantes. Cette boutique propose aussi des produits de puériculture à prix accessibles pour les jeunes mamans. Elle est située au 1er étage de l'association (rue François-Arago), à Pointe-à-Pitre. Des ateliers y sont également organisés (anatomie, couple, allaitement, violences...) ainsi qu'un accompagnement social ou psychologique.

Martinique

VAPOTAGE : pète pas ton crâne !

Les institutions et professionnels de santé alertent sur l'augmentation de l'usage de cannabinoïdes de synthèse chez les adolescents via des cigarettes électroniques jetables type puffs. Commercialisés sous différentes appellations « Spleen », « PTC Pète ton crâne », ces produits contiennent des molécules synthétiques illégales dont la puissance peut être 200 fois supérieure à celle du cannabis naturel. Leurs effets sont imprévisibles et dangereux, même à faibles doses. Les familles sont invitées à rester attentives à tout changement de comportement, à dialoguer sans jugement avec leur adolescent, à s'informer et à solliciter notamment les centres de consultation jeunes consommateurs (CJC) de leur commune.

Fabienne Priam

« Révéler les trésors de notre biodiversité »

Texte : Adeline Louault - Photos : Jean-Albert Coopmann

Elle valorise les richesses naturelles martiniquaises en révélant, à travers ses travaux, leur potentiel anticancéreux. Rencontre avec Fabienne Priam, maître de conférences en biologie cellulaire, directrice du département Biologie, géoscience et environnement à l'UFR STE-Université des Antilles.

Comment est née votre passion pour la biologie ?

Enfant, je me voyais avec un stylo rouge à la main, comme ma mère, maître-formatrice. Mais au collège, la biologie m'a captivée. La science de la vie, c'est concret, on palpe, on observe. La dimension clinique m'intéressait également. Mon objectif était donc d'enseigner, mais aussi de faire de la recherche. Bac en poche, j'ai entamé des études de biologie en Guadeloupe, puis à Montpellier.

Votre parcours n'a pas été classique...

J'ai été acceptée pour un master sur les cellules souches à Paris 5 (faculté de chirurgie dentaire) alors que je me prédestinais à être prof de biologie dans le secondaire. Pendant l'audition, j'étais la seule chercheuse parmi des médecins et dentistes. Le directeur m'a dit : *« C'est vous qu'on attendait ! »*

Sur quoi avez-vous travaillé ?

Ma thèse portait sur la régénération de la dentine, la matière qui constitue nos dents. On cherchait à la faire repousser grâce aux cellules souches. J'ai obtenu mon doctorat avec les félicitations du jury et j'ai été financée par la bourse des Gueules cassées, qui soutenait ces recherches pour les victimes de traumatismes faciaux.

Comment êtes-vous passée de la dentine au cancer ?

Au laboratoire du Commissariat à l'énergie atomique (CEA), mon poste suivant, j'ai développé des anticorps dirigés contre des récepteurs surexprimés dans les cancers. C'était passionnant de travailler sur des thérapies anticancéreuses. Cette thématique est ensuite devenue l'un de mes principaux domaines de recherche.

> « JE VEUX DÉMONTRER QU'AVEC NOS PLANTES, NOTRE BIODIVERSITÉ, ON PEUT CONTRIBUER À LA LUTTE CONTRE LE CANCER. »

Revenue en Martinique il y a dix ans, vous unissez enfin vos deux passions : la recherche et l'enseignement…

Grâce au Pr Juliette Smith Ravin, j'ai intégré l'université des Antilles comme professeure contractuelle avant de devenir maître de conférences en 2017. J'enseigne la biologie cellulaire de la licence SVT jusqu'au master MEEF SVT et je dirige le département Biologie, géoscience et environnement. Parallèlement, je mène des recherches sur notre biodiversité terrestre et marine. Je travaille notamment avec l'Association de recherche en épidémiologie et en biodiversité (AREBio), présidée par le Pr Juliette Smith Ravin et le laboratoire AIHP-GEODE UR6-1 du Pr Pascal Saffache.

Pouvez-vous nous parler de vos travaux sur la goyave rose ?

La goyave rose martiniquaise concentre une richesse incroyable en vitamine C, polyphénols (dont l'apigénine) et lycopène. Nous l'avons surnommée le « fruit trois fois merveilleux ». Nous en avons extrait le lycopène et testé, avec l'apigénine, leur action sur des cellules cancéreuses de la prostate et du mélanome. Séparément, ces molécules agissent bien. Mais associées, comme dans le fruit naturel, elles inhibent totalement la prolifération des cellules cancéreuses ! Les résultats sont meilleurs que ceux du resvératrol du raisin. Les études cellulaires sont terminées. Pour passer aux essais pré-cliniques, il faut des financements. Des organismes ont été sollicités.

Vous étudiez aussi le potentiel anti-cancéreux des éponges marines ?

Grâce à l'inventaire Madibenthos réalisé en 2016 par le Muséum national d'histoire naturelle, et aux travaux d'une thèse que j'ai co-encadrée, nous avons testé des éponges endémiques collectées dans nos fonds marins par le Dr Romain Ferry. Deux espèces ont montré des activités anticancéreuses intéressantes sur le cancer du cerveau, la leucémie et le cancer du sein. Nous collaborons avec le Centre de recherche en cancérologie de Marseille (CRCM) pour les tests cellulaires. Les premiers résultats sont très prometteurs. C'est un projet passionnant qui pourrait ouvrir des pistes thérapeutiques innovantes.

Comment gérez-vous le manque de moyens dans vos travaux ?

C'est un défi. Au CEA, un réactif arrive en une semaine ; ici, il faut au moins un mois. Mais nous pouvons nous appuyer sur des partenariats solides, avec le CRCM, le CEA, le CHUM, ou l'Université de Tampa, en Floride. La clé, c'est de créer des passerelles et de fédérer les forces entre les équipes de recherche.

Pourquoi la lutte contre le cancer est-elle si importante pour vous ?

Les cancers du sein et de la prostate frappent durement notre territoire. Ils sont pour la plupart plus agressifs qu'en France

« LA BIOLOGIE ATTIRE DAVANTAGE LES FEMMES QUE LES AUTRES SCIENCES. »

hexagonale et touchent des patients de plus en plus jeunes. Tout le monde connaît quelqu'un atteint dans son entourage. L'objectif de mes travaux de recherche est de pouvoir démontrer qu'avec nos plantes, notre biodiversité, on peut contribuer à la lutte contre cette maladie.

Vous travaillez aussi sur la souveraineté alimentaire ?

Oui, avec le laboratoire AIHP-GEODE UR 6-1, nous travaillons sur un projet de cartographie des jardins créoles où poussent les fruits et légumes d'intérêt de notre territoire. En cas de crise majeure, ces jardins seraient vitaux pour notre autonomie alimentaire.

Comment trouvez-vous l'équilibre entre toutes vos activités ?

C'est dense ! Je me réserve le mercredi pour mon fils de 6 ans, c'est non négociable. Les autres jours sont dédiés aux cours à la fac, parsemés de réunions et de moments pour la recherche, la rédaction d'articles. Certains dimanches peuvent aussi être réquisitionnés…

Vos prochains objectifs ?

Passer mon HDR, l'habilitation à diriger des recherches, le plus haut diplôme national. Cela me permettra de diriger des thèses et peut-être, un jour, un laboratoire !

Que diriez-vous aux jeunes, et plus particulièrement aux jeunes filles, qui hésitent à se lancer dans les sciences ?

En biologie, ce sont les femmes qui sont les plus représentées, elles n'hésitent pas à se lancer ! Mon leitmotiv : *« Action, réaction ! »* Je le répète sans cesse à mes étudiants. Nous sommes nos propres freins. Il faut provoquer la chance. La filière biologie attire énormément, car les débouchés sont nombreux : recherche, enseignement, industrie pharmaceutique, cosmétique, alimentaire… Dès qu'on sait ce qu'on veut, on peut. La nature martiniquaise recèle de trésors thérapeutiques. Notre rôle de chercheurs, c'est de les révéler au monde.

PARCOURS EXPRESS

2007
Doctorat de Biologie Paris 5 (Mention très honorable avec félicitations du jury).

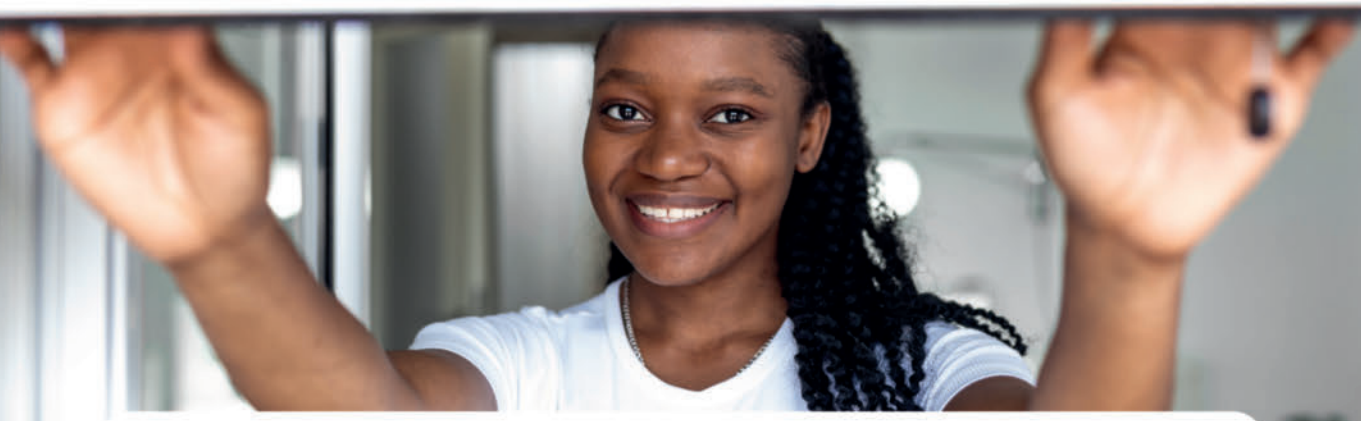
2008
ATER (Attachée temporaire d'enseignement et de recherche) en biologie à Paris 7 / Laboratoire d'ingénierie des anticorps pour la santé (CEA Saclay).

2010
Enseignante-chercheuse contractuelle à l'UAG /Équipe de recherche Biosphères.

Depuis 2017
Maître de conférences en biologie cellulaire à l'UA.

Depuis 2023
Directrice du département de biologie à l'UFR STE/UA.

2024
Membre associée au laboratoire AIHP-GEODE UR 6-1.



Respirez mieux, chez vous

Sprays, bougies, parfums d'ambiance…
L'air intérieur se charge de polluants invisibles.
Quelques gestes suffisent.

Aérez chaque jour

Ouvrez les fenêtres au moins 20 minutes, pour renouveler l'air et évacuer l'humidité.

Limitez sprays et aérosols

Ils diffusent rapidement des particules et des composés chimiques dans l'air.

Évitez bougies et parfums d'ambiance

Ils peuvent émettre des composés organiques volatils, parfois irritants et nocifs.

Utilisez les huiles essentielles avec modération

Naturel ne signifie pas sans impact sur la santé.

Madininair
votre parten'air en Martinique

Scannez le QR Code et découvrez nos conseils en vidéo

QUESTION DE COMPTOIR

“Les femmes sont-elles plus touchées **par les effets secondaires des médicaments ?**”

Texte et photo : Frédérique Denis

À dose équivalente, le risque d’effets indésirables des médicaments serait supérieur de 50 à 75 % pour les femmes par rapport aux hommes. Le Dr Axelle Flory, pharmacienne à Saint-François (Guadeloupe), nous explique cette différence.

Dressez-vous ce constat en pharmacie ?

En tant que pharmacienne d’officine, je constate quotidiennement que les patients ne réagissent pas tous de la même manière aux traitements médicamenteux. Cela se note surtout entre les hommes et les femmes. Les deux sexes présentent des différences biologiques majeures, hormonales, métaboliques et immunitaires, qui influencent la réponse aux médicaments, tant sur leur efficacité que sur la survenue d’effets indésirables.

Quelles sont les raisons ?

Sur le plan pharmacocinétique (étude du devenir du médicament dans l’organisme, NDLR), certains médicaments sont éliminés plus lentement chez les femmes, ce qui augmente leur concentration sanguine et donc la probabilité d’effets secondaires. Par ailleurs, les études et essais cliniques des médicaments ont été réalisés majoritairement sur des hommes, mettant le corps masculin en référence, li-

mitant la disponibilité des données spécifiques sur les femmes lors de la mise sur le marché des traitements. De plus, la majorité des prescriptions médicales reste standardisée, sans ajustement systématique des doses selon le sexe, exposant parfois les patientes à un surdosage relatif.

Un cas vous a-t-il particulièrement marquée ?

Lors de mon stage à Lyon, une patiente traitée par diazépam, un anxiolytique, est revenue à l'officine se plaindre d'une somnolence marquée et de troubles de la concentration malgré une posologie classique. Après échange avec son médecin, la dose a été diminuée et ces effets ont rapidement disparu. Ce type de situation rappelle l'importance d'un dialogue attentif entre professionnels de santé et patients.

Les femmes consomment-elles plus de médicaments ?

Des facteurs sociaux peuvent intervenir. On constate que les femmes consultent plus souvent, signalent davantage les effets indésirables et consomment en moyenne plus de médicaments, ce qui augmente le risque d'interactions et donc d'effets secondaires.

Comment changer les choses ?

Aujourd'hui, les agences de santé exigent des analyses différenciées selon le sexe dans les essais cliniques des médicaments. Pour nous, pharmaciens d'officine, reconnaître l'influence du sexe biologique sur la réponse thérapeutique est essentiel afin de sécuriser la dispensation, d'optimiser les traitements et de participer à une médecine plus équitable et personnalisée.

On vous donne la parole

COMBIEN DÉPENSEZ-VOUS POUR VOTRE SANTÉ ?

Textes et photos : Barbara Keller et Corinne Daunar

En matière de santé, les femmes sont souvent prescriptrices. Ce sont en majorité elles qui supportent les dépenses médicales du foyer : mutuelle des enfants, compléments alimentaires… Combien ça coûte ?

« SOUS LA BARRE DES 100 € »

En moyenne, je tourne autour de 20 à 30 € par mois pour des huiles essentielles ou des soins pour les cheveux et le corps, auxquels s'ajoutent 35 € de mutuelle. J'ai la chance d'être en bonne santé, notamment côté dentaire. Pour les petits maux, je privilégie la médecine traditionnelle et les *rimèd razié*, puis je complète avec des médicaments (remboursés par la Sécurité sociale) lorsque c'est vraiment nécessaire. Ce mélange des deux approches me semble essentiel : il m'aide à rester équilibrée, tout en évitant des coûts trop élevés. En résumé, je reste généralement sous la barre des 100 € par mois, hors imprévu important ou en saison de grippe.

Jessica, 33 ans, Ducos

« JE MISE SUR LA PRÉVENTION »

Franchement, je n'ai jamais vraiment compté… Mais si je lisse sur l'année, je suis autour de 130 € par mois. Déjà, il y a la mutuelle, 50 €. Ensuite, selon les mois, j'ai parfois des dépassements d'honoraires en consultation. Mais je mise surtout sur la prévention : je me fais des petites routines. En gros, 20 € d'huiles essentielles, 20 à 30 € de compléments (peau, cheveux, ongles, métabolisme) et environ 20 € pour des graines (alimentation). Après, je ne rachète pas tous les mois. Et j'ajoute aussi 25 € d'aquabike, parce qu'un minimum d'activité physique, c'est la base d'une bonne santé !

Stéphanie, 53 ans, Les Trois-Îlets

« 40 € D'HUILES ESSENTIELLES »

Je viens d'entrer dans la vie active et mon budget de santé a clairement augmenté ! Je suis encore sur la mutuelle de ma maman, mais je mets de côté pour mes dépenses personnelles : environ 30 à 40 € par mois en huiles essentielles, soins pour la peau et les cheveux et petits compléments. Il m'arrive aussi de dépenser 10 à 15 € en pharmacie (paracétamol, pansements…). Et quand je fais mes courses alimentaires, j'essaie de faire des choix plus sains, quitte à payer un peu plus. Mon capital santé, c'est un investissement pour plus tard !

Deloriane, 19 ans, Les Trois-Îlets

« J'ACHÈTE TRÈS PEU DE MÉDICAMENTS »

J'ai adopté un mode de vie *« à l'ancienne »* : des produits naturels du jardin et une alimentation simple, la moins transformée possible. Résultat, j'utilise très peu de médicaments. Mes achats réguliers ? Quelques huiles essentielles (environ 10 €, car un flacon me dure plusieurs mois), du Doliprane (2,83 € par mois en moyenne), de la levure de bière pour la peau et les cheveux (12 € pour une cure de trois mois), et de temps en temps, une cure de magnésium (15 €). Pour le reste, je pioche au jardin pour mes tisanes, comme nos grands-parents. Au final, je ne dépense environ que 30 € par mois.

Sylvie, 59 ans, Le Lorrain

« L'ESSENTIEL DU BUDGET PASSE DANS L'ASSIETTE »

En dehors de ma mutuelle, je dépense peu, car je vais très rarement chez le médecin. L'essentiel passe dans l'alimentaire : c'est là que je fais le moins d'économies, parce que je suis convaincue qu'on construit sa santé dans l'assiette. J'achète surtout du frais et du local, souvent au marché. Je fais aussi des économies en allant au jardin : je cueille les plantes pour mes tisanes, comme à l'époque de nos grands-parents. Au total, la santé, c'est environ 50 € de plus dans mon panier de courses par mois, hors mutuelle.

Dinah, 33 ans, Le Diamant

« 100 € DE PARAPHARMACIE »

Je suis étudiante en médecine et je suis toujours couverte par la mutuelle de ma maman. Elle cotise 70 € par mois pour nous deux. J'achète aussi beaucoup de produits en parapharmacie : vitamines pour les études (5 €), des compléments à base de végétaux pour mes cheveux (30 €), des ampoules de vitamine B12, car je suis végane (10 € les six ampoules), des produits pour la peau, contre les boutons et taches, des huiles essentielles pour inhalation… Je dépense en moyenne 100 € par mois pour tous ces produits !

Aurlane, 20 ans, Pointe-à-Pitre

« IL Y A BEAUCOUP DE RESTE À CHARGE MALGRÉ MON ALD »

Je suis salariée et actuellement en affection longue durée (ALD) pour un minimum de trois ans en raison d'un cancer du sein. Je bénéficie de la mutuelle de mon travail, mais avec 20 €/mois à ma charge. Depuis le début du marathon médical, il y a trois mois, j'ai constaté beaucoup de dépassements d'honoraires : imagerie médicale, biopsie, laboratoire d'analyses, allant parfois jusqu'à 100 € par acte à ma charge et non remboursés ! Le 1er mois m'a coûté 300 €, puis j'ai été mise en ALD avec le diagnostic de cancer et depuis, je n'ai plus d'avance de frais. Il reste néanmoins les franchises médicales (plafonnées à 50 €/an) de quelques euros sur les produits en pharmacie, et ce malgré la prise en charge à 100 %.

Nadège, 48 ans, Sainte-Anne

ADEP

ASSURÉMENT PROCHE

L'ASSURANCE QUI GRANDIT AVEC LES MARTINIQUAIS !

À CHAQUE ÉTAPE DE LA VIE

ÉTUDES

TRAVAIL

FAMILLE

RETRAITE

ADEP est le spécialiste des assurances de personnes depuis plus de 35 ans dans les DOM. Vous écouter, comprendre vos besoins, vous conseiller, vous simplifier l'assurance et vous accompagner, sont les priorités quotidiennes de l'ensemble des collaborateurs ADEP.

SANTÉ OBSÈQUES PRÉVOYANCE

PARTICULIERS & ENTREPRISES

6 AGENCES ADEP PROCHES DE VOUS !

0596 61 71 00

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

SAS ADEP - Société de Courtage d'assurances - R.C.S 480 434 281 - inscrite à l'ORIAS sous le n° 07 035 445 (www.orias.fr). Crédit photo : freepik.com

Mal de gorge, cystite : une réponse complète en quelques minutes chez votre pharmacien !

Texte : Sandrine Chopot - Photo : Jean-Albert Coopmann

Mal de gorge persistant, brûlures urinaires soudaines… Depuis mi-juin 2024, les officines proposent des tests rapides d'orientation diagnostique (TROD) pour savoir, en quelques minutes, si un antibiotique est vraiment nécessaire. Le point avec Léa Donardim, présidente de l'Union régionale des professionnels de santé (URPS) Pharmaciens Martinique.

Qu'est-ce qu'un TROD angine et un TROD cystite, et dans quels cas le pharmacien peut-il les proposer ?

■ **Le TROD angine** est un test rapide proposé sans rendez-vous par le pharmacien en cas de mal de gorge apparu depuis moins de huit jours, dès l'âge de 10 ans. Avant d'effectuer le test, quelques questions sont posées pour déterminer si le patient est éligible. Puis le pharmacien effectue un prélèvement au fond de la bouche à l'aide d'un écouvillon. Si le test est positif, cela signifie que l'angine est d'origine bactérienne. Dans ce cas, le pharmacien prescrit directement un antibiotique. Si le test est négatif, l'antibiotique n'est pas nécessaire. Dans tous les cas, le pharmacien délivrera de quoi soulager les symptômes du mal de gorge (pastilles, spray…).

■ **Le TROD cystite** est un test rapide proposé sans rendez-vous dans les pharmacies en cas de symptômes évocateurs de cystite (besoin fréquent d'uriner, brûlures en urinant) chez les femmes âgées de 16 à 65 ans. Tout comme pour le TROD angine, quelques questions seront posées afin de vérifier si la patiente est éligible. Si le test est positif, le pharmacien prescrit directement un antibiotique.

Que gagne concrètement un patient en faisant ce test directement en pharmacie ?
Il gagne surtout du temps, car il n'a pas besoin de prendre un rendez-vous et il obtient d'emblée le traitement approprié.

Ces tests sont-ils fiables et réalisés en toute sécurité en officine ?
Ces tests sont des dispositifs de diagnostic utilisés en pratique courante, avec une procédure standardisée et des règles d'hygiène strictes, appliquées par des pharmaciens qui ont suivi une formation spécifique obligatoire. Comme tout test, ils ne remplacent pas le jugement clinique : en cas de doute, de symptômes atypiques ou de signes de gravité, le patient est réorienté vers une consultation médicale.

Donc l'antibiotique n'est pas forcément nécessaire ?
Effectivement, parce que beaucoup d'angines sont d'origine virale et que les antibiotiques sont inefficaces contre les virus. Cela permet de lutter contre l'antibiorésistance qui représente un enjeu majeur de santé publique. En effet, quand on prend des antibiotiques alors qu'ils ne sont pas nécessaires, ces antibiotiques deviennent de moins en moins efficaces et ne permettent plus de soigner correctement les patients.

Comment le pharmacien accompagne-t-il le patient après le résultat du test ?
Il délivre le traitement adéquat. Si le test est positif, il peut délivrer un antibiotique tout en expliquant comment et sur quelle durée prendre le traitement. Si, au contraire, le test est négatif, il apporte des conseils personnalisés. Il précise également les signes qui doivent amener à consulter un médecin.

Léa Donardim,
présidente de L'Union régionale des professionnels de santé (URPS) Pharmaciens Martinique.

CANCER COLORECTAL : DES KITS DE DÉPISTAGE EN PHARMACIE

Le cancer colorectal figure au troisième rang des cancers les plus fréquents. **Un dépistage est recommandé tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans.** Les Pharmacies participent à la distribution des kits de dépistage et expliquent comment les utiliser après avoir vérifié l'éligibilité du patient. **C'est facile et entièrement gratuit !**

Urps pharmaciens
Patio de Cluny
Rés. les Pléiades
97233 Schœlcher
urpspharmacie972@gmail.com

CONCIERGERIE rimèd

FACILITATRICE D'INSTALLATION EN MARTINIQUE

POUR RENFORCER L'ATTRACTIVITÉ MÉDICALE ET FIDÉLISER LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ, L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ DE MARTINIQUE MISE SUR UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ DE A À Z. LANCÉE EN 2024, LA CONCIERGERIE RIMÈD A DÉJÀ SÉDUIT 272 SOIGNANTS, DONT 68 % DE FEMMES EN 2025.

LA CONCIERGERIE EN CHIFFRES

- **58 %** des bénéficiaires sont médecins (dont 73 % de spécialistes),
- **22 %** sont professionnels paramédicaux,
- **20 %** sont infirmiers.
- **19 partenaires mobilisés** en 2025.
- **6 mois :** durée minimale de suivi.

Avec seulement 54 médecins spécialistes pour 100 000 habitants contre 85 dans l'Hexagone, la Martinique souffre d'une pénurie de professionnels de santé. Pour inverser la tendance, l'ARS de Martinique a développé le premier service d'accompagnement 360 en France et dans la Caraïbe : la Conciergerie Rimèd vise à faciliter l'accueil et l'intégration de nouveaux soignants tout en améliorant l'attractivité de la Martinique.

ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

Pilotée par Stéphie Salpétrier, directrice de projet, avec le concours d'Élodie Anne-Aveline, chargée de projet, et de Lindy-Ann Louis-Sidney, chargée de communication, la Conciergerie s'adresse aux professionnels de santé et paramédicaux : étudiants hospitaliers, internes, médecins, pharmaciens, infirmiers, sages-femmes… *« Si la majorité des accompagnés viennent s'installer sur le territoire, les services de la Conciergerie sont également accessibles aux soignants résidant en Martinique »*, précise Élodie Anne-Aveline. **Facilitatrice, la Conciergerie Rimèd accompagne sur tous les aspects logistiques et administratifs de la mobilité et de l'installation :** déménagement, recherche de logement, local, équipement médical, démarches administratives diverses…

© Jean-Albert Coopmann

Stéphie Salpétrier, directrice de projet, Élodie Anne-Aveline, chargée de projet, et Lindy-Ann Louis-Sidney, chargée de communication

3 ÉTAPES

POUR S'INSTALLER SEREINEMENT

● AVANT L'ARRIVÉE
Échange en visio ou par téléphone, planification de l'installation en lien avec les partenaires, mise en relation avec les ordres professionnels et autres acteurs de la santé.

● À L'ARRIVÉE
Accueil personnalisé à l'aéroport, cadeau de bienvenue, transfert organisé vers le domicile.

● SUIVI
Accompagnement continu, aide aux démarches, disponibilité permanente de l'équipe.

> *« L'OBJECTIF : RÉDUIRE LA CHARGE MENTALE DU PROFESSIONNEL DE SANTÉ POUR QU'IL PUISSE SE CONCENTRER SUR SON MÉTIER »*, EXPLIQUE STÉPHIE SALPÉTRIER.

RÉSEAU LOCAL

La force de la Conciergerie Rimèd repose sur un réseau structuré de partenaires locaux non exclusifs : entreprises de déménagement, agences immobilières, bailleurs privés, banques, ordres professionnels, institutions médicales… Chaque partenaire dispose d'un référent dédié qui s'engage à répondre rapidement aux besoins du soignant.

Pour faciliter l'accès à ses services, la Conciergerie se décline en trois versions :

● **en physique,** avec l'accueil des professionnels de santé dans ses locaux à Fort-de-France ;

● **en digital,** via son site (www.conciergerierimed.com), avec prise de rendez-vous en ligne ;

● **avec un guide** de l'installation du professionnel de santé, véritable « bible » regroupant toutes les démarches, les contacts essentiels et un volet culturel pour découvrir le territoire.

RÉSULTATS PROMETTEURS

En moins de deux ans, la Conciergerie Rimèd a accompagné 272 soignants, dont 68 % de femmes en 2025. *« Les projets d'installation à long terme sont souvent des projets de vie familiale, et les femmes, particulièrement sensibilisées à la notion de charge mentale, ont le reflexe de solliciter l'accompagnement de la Conciergerie Rimèd »*, analyse Lindy-Ann Louis-Sidney. L'ambition pour 2026 ? **Étoffer le réseau de partenaires et renforcer la visibilité de la Conciergerie dans l'Hexagone,** notamment au sein des écoles et des facultés de médecine. *« Notre objectif est d'œuvrer pour que la Martinique soit un choix de carrière, mais aussi un choix de vie »*, résume Stéphie Salpétrier.

www.conciergerierimed.com

52, rue de Clairière, Fort-de-France
conciergerierimed@gmail.com **+596 696 82 80 64**

CONCIERGERIE rimèd
Accueillir les professionnels de santé en Martinique

Publicité

INSTANT *shopping*

Confort intime

Soutenez naturellement votre équilibre intime avec Ergyphilus Intima. Formulé par Nutergia, il aide à apaiser et protéger la flore vaginale. Retrouvez bien-être, confort et sérénité !
En pharmacie

Le plaisir en toute légèreté

Toute la douceur d'un moment fruité dans une formule 0 %. Un allié idéal riche en protéines pour conjuguer équilibre et plaisir. On adore sa saveur ananas, fraîche et gourmande.
Au rayon frais

Style affirmé

Les lunettes Tronche de Cake Paname misent sur l'originalité. Des montures audacieuses qui associent confort et design, parfaites pour affirmer son style avec personnalité. Un choix idéal pour celles et ceux qui veulent se démarquer avec élégance.
Chez Optic 2000
Ducos, tél 05 96 55 98 30 ;
La Trinité, tél 05 96 58 37 84 ;
Sainte-Marie, tél 05 96 69 23 83

Un son TV en toute clarté

Le TV Connector de Phonak est un petit boîtier qui se branche directement à la télévision et transmet le son par Bluetooth dans vos aides auditives. Résultat : une qualité sonore optimale et un confort d'écoute incomparable, sans effort.
Audition Conseil - Schœlcher, tél 05 96 71 61 71 ;
Le Marin, tél 05 96 51 33 29 ;
Sainte-Marie, Ccial Lasalle, tél 05 96 52 06 93 ;
Le Lamentin, tél 05 96 58 34 78

Un corps sain !

Un complément alimentaire formulé à partir de collagène marin, vitamine C, biotine et acide hyaluronique. Votre peau est plus élastique, plus ferme, vos ongles plus forts, vos rides atténuées. Le compagnon idéal à chaque étape de la vie d'une femme !
Cerule Martinique
Espace Rivière Roche, Dillon
Bât. Pompière, Fort-de-France
infoantillesguyane@cerule.com

Fini les moustiques !

Le lait de chez Moskito Guard est une protection visage et corps contre les insectes piqueurs et mordeurs. Il est efficace contre les moustiques, les puces, les culicoïdes, les tiques, vecteurs de maladies. Il 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

cerule

Une routine naturelle inspirée par Cerule

DOULEURS DE RÈGLES, INFLAMMATION, FATIGUE CHRONIQUE, RÉTENTION D'EAU, SOMMEIL PERTURBÉ…

Pour beaucoup de femmes, le cycle menstruel peut devenir une vraie épreuve, parfois amplifiée par des troubles comme l'endométriose. Face à ces inconforts, nombreuses sont celles qui cherchent aujourd'hui des solutions plus naturelles, en complément d'un suivi médical, pour mieux vivre leur quotidien.

C'est dans cette approche globale que s'inscrit la **synergie Cerule**, inspirée par la richesse des algues et des plantes. Elle associe trois compléments d'origine végétale conçus pour agir ensemble, en douceur, au rythme du corps.

BASÉS SUR LES ALGUES ET LES PLANTES

- **STEMENHANCE ULTRA** aide à activer les ressources naturelles du corps grâce à l'AFA, au wakamé et à la spiruline, riches en antioxydants et composés anti-inflammatoires.
- **PLASMAFLO** contribue à réduire le stress oxydatif, les sensations de gonflement et la rétention d'eau, souvent présentes pendant certaines phases du cycle.
- **CYACTIV** concentré en phycocyanine, aide à calmer l'inflammation, soutenir l'énergie et améliorer le sommeil. Active les ressources naturelles du corps grâce à l'AFA, au wakamé et à la spiruline, riches en antioxydants et composés anti-inflammatoires.

Pris simultanément, ces trois produits agissent en synergie selon un principe simple : mobiliser, distribuer, apaiser. Une approche globale pour accompagner douleurs menstruelles, fatigue et inconfort féminin, tout en respectant les mécanismes naturels du corps. Au-delà des ingrédients, c'est surtout une philosophie qui guide cette routine : écouter son corps, lui apporter ce dont il a besoin, et avancer pas à pas vers un mieux-être durable et naturel.

RETROUVEZ-NOUS EN BOUTIQUE
Bât. Pompière – Espace Rivière Roche
ZAC Rivière Roche - 97200 Fort-de-France
09 77 55 01 00
infoantillesguyane@cerule.com

TÉMOIGNAGE

« Il y a deux ans, j'ai commencé à avoir des crampes et des douleurs aiguës. Après plusieurs passages aux urgences et des mois de fatigue extrême et douleurs atroces, on a diagnostiqué une endométriose. Je ne pouvais plus travailler et mon moral était au plus bas. Grâce à ces produits, je n'ai plus de douleurs, j'ai perdu du poids et retrouvé une vraie qualité de vie. »

A. Andrivon (Martinique)

Diabète au féminin 6 choses à savoir !

Texte : Frédérique Denis et Malika Roux

Le diabète affecte-t-il les femmes différemment des hommes ? Certaines périodes de leur vie sont-elles plus sensibles ? Éléments de réponse.

1 PLUS DE FEMMES SONT CONCERNÉES !

Alors que le diabète touche principalement les hommes, cette tendance s'inverse dans les départements et régions d'outre-mer : les femmes sont davantage touchées. Elles sont 59 % en Guadeloupe et en Martinique, 57 % en Guyane, contre 45 % en France hexagonale.

2 IL EXISTE UN DIABÈTE DE LA GROSSESSE

C'est le diabète gestationnel. Il concerne deux fois plus de personnes en Martinique que dans l'Hexagone. *« En Guyane, sa prévalence est estimée à 10 %, soit deux fois plus qu'en France hexagonale »*, repère le Pr Nadia Sabbah, ex-cheffe de service endocrinologie, diabétologie, nutrition au CH de Cayenne. Le diabète gestationnel est une forme de diabète qui survient lors de la grossesse (il se déclare généralement vers le 5e mois) et disparaît après la naissance du bébé. Certains facteurs peuvent augmenter le risque de ce diabète, comme une grossesse après 35 ans, un gros bébé ou un antécédent de diabète gestationnel, des diabètes dans la famille et un surpoids avant la grossesse. Une femme qui a eu un diabète gestationnel encourt un risque 5 à 10 % plus élevé de développer un diabète quelques années après la grossesse, d'où la nécessité de réaliser un contrôle 6 mois après l'accouchement, puis annuellement, et d'avoir une bonne hygiène de vie.

3 LA PRÉCARITÉ DES FEMMES EST UN FACTEUR AGGRAVANT

Le diabète touche souvent les femmes précaires. *« On note dans notre population un contexte de précarité et de multiculturalité (barrière de la langue) important, complexifiant la prise en charge éducative et nutritionnelle »*, explique le Pr Nadia Sabbah. Aux Antilles, également, le taux de pauvreté et le chômage féminin ont une incidence. Alimentation moins diversifiée, produits transformés moins chers que les produits frais, accès inégal à l'activité physique structurée. Et les femmes, souvent seules à élever leurs enfants, cumulent charges domestiques et professionnelles, au détriment de leur propre suivi médical. *« En Guyane, il y a beaucoup de mères célibataires en condition très précaire, la prise en charge du diabète est alors très compliquée. »* Et dans certaines communes de l'intérieur, accessibles uniquement par pirogue ou par avion, l'éloignement géographique complique encore le diagnostic et la prise en charge.

4 LA MÉNOPAUSE EST UNE PÉRIODE À SURVEILLER

Avec la ménopause, la production hormonale diminue, ce qui peut faire fluctuer la glycémie. Les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes peuvent perturber le sommeil et compliquer la gestion de la glycémie. Une prise de poids est aussi possible, augmentant ainsi les besoins en insuline ou autres médicaments. C'est donc une période qui nécessite une surveillance plus étroite de la glycémie, et des ajustements appropriés peuvent s'imposer afin de maintenir un équilibre convenable.

Le maintien d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique est particulièrement essentiel dans cette phase de transition. Si vous observez des changements, parlez-en à votre médecin. Il faudra peut-être ajuster votre traitement.

5 LA SEXUALITÉ PEUT ÊTRE PERTURBÉE

Les troubles sexuels que peuvent rencontrer les hommes diabétiques sont bien connus (trouble de l'érection et de l'éjaculation). Mais qu'en est-il de la sexualité des femmes ? Les difficultés observées le plus fréquemment sont la diminution du plaisir sexuel et l'inconfort lors du rapport sexuel. Ceci peut être lié à la diminution de la lubrification vaginale causée par des troubles vasculaires (sécheresse vaginale). D'autre part, l'élévation trop importante de la glycémie rend les femmes diabétiques plus vulnérables aux infections génitales, notamment aux mycoses vaginales. Les infections urinaires (cystites) sont également plus fréquentes. En effet, une glycémie élevée peut entraîner une présence excessive de sucre dans les urines, favorisant ainsi la prolifération des levures et des bactéries. Pour les prévenir, maintenez votre glycémie aussi proche que possible de votre objectif. Buvez beaucoup d'eau, portez des sous-vêtements en coton et urinez fréquemment au lieu d'attendre que votre vessie soit pleine.

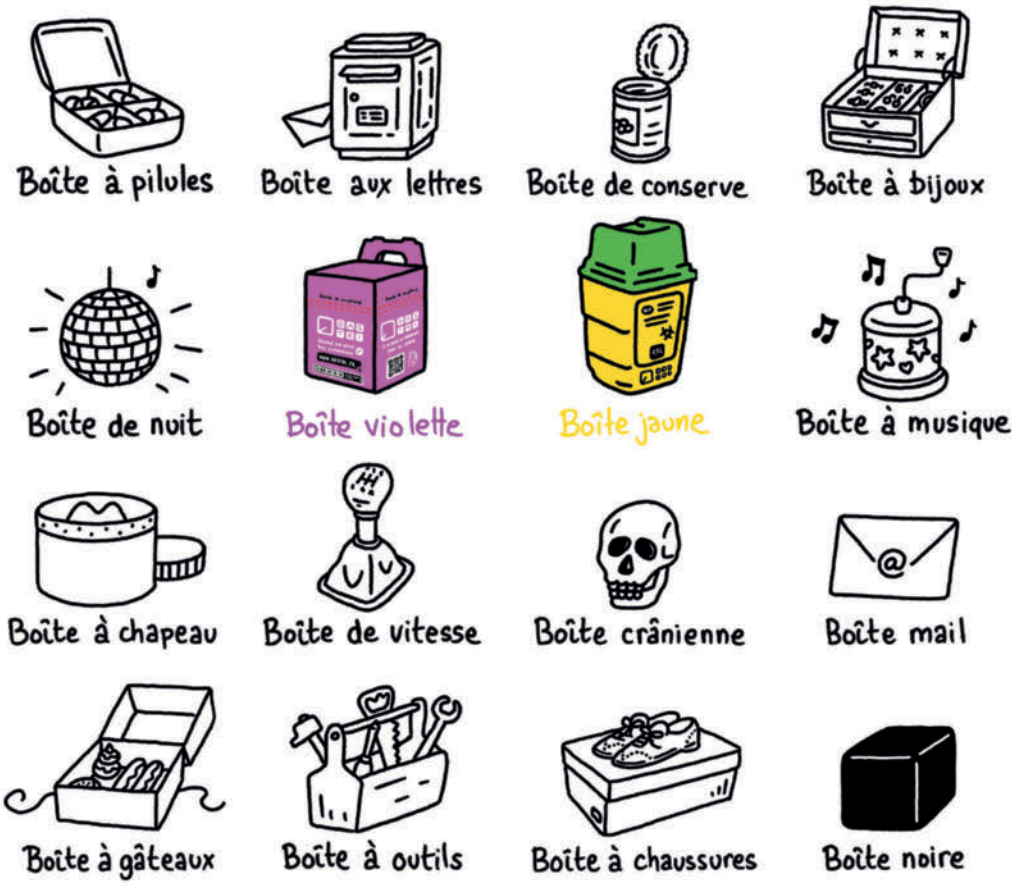
6 DES RISQUES CARDIAQUES PLUS IMPORTANTS

L'excès chronique de sucre dans le sang endommage progressivement les artères et augmente fortement le risque de complications cardiovasculaires. Et ce risque est plus élevé chez les femmes que chez les hommes. Une récente étude suédoise (2025) menée sur 400 000 patients précise cependant que les femmes diabétiques de type 1 sont plus vulnérables face à ce risque que celles atteintes du type 2. *« Attention, il peut y avoir des différences selon la population étudiée. Mais ce qui est sûr, c'est que chez les femmes, les symptômes cardiovasculaires sont à surveiller. Ils sont souvent ignorés, car différents de ceux des hommes »*, prévient le Pr Nadia Sabbah.

MIEUX VAUT PRÉVENIR !

« Si vous avez des antécédents familiaux et observez une prise de poids vers 40-50 ans, il faut vous faire dépister, car souvent, le diabète évolue depuis des années sans symptômes avant d'être découvert. Grâce au dépistage, qui est très simple à réaliser, on va pouvoir repérer un pré-diabète et éviter que ne s'installe la maladie pour le reste de sa vie. Un mode de vie sain, avec une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, est le meilleur moyen d'éviter cette maladie », recommande le Pr Nadia Sabbah, endocrinologue-diabétologue.

DES BOÎTES POUR LA VIE



Vous vous piquez pour vous soigner ?

Demandez à votre pharmacien votre boîte DASTRI gratuite.

Conception graphique monathan-studio.fr - Illustration Clémence Lollemand

La Boîte Violette
pour tout ce qui pique
avec électronique

La Boîte Jaune
pour tout ce qui pique
sans électronique

DASTRI

Plus d'informations sur **dastri.fr**

MÉNOPAUSE : VITE, DES SOLUTIONS !

Texte : Céline Guillaume

La ménopause s'accompagne de nombreux changements, parfois méconnus et vécus difficilement. Pourtant, des solutions existent pour mieux vivre cette étape.

87 % DES FEMMES PRÉSENTENT AU MOINS UN SYMPTÔME DE MÉNOPAUSE, EN PLUS DE L'ARRÊT DES RÈGLES.

Entre 45 et 55 ans en moyenne, le diagnostic de la ménopause tombe. Il repose sur l'absence de règles depuis 12 mois et l'arrêt du fonctionnement des ovaires. *« Ceux-ci ne secrètent plus d'hormones reproductives (œstrogène et progestérone) »*, explique le Dr Michel Gualandi, gynécologue-obstétricien-chirurgien. Or, les œstrogènes jouent un rôle clé dans la fonction reproductive, mais aussi sur le système cardiovasculaire, le tissu osseux et le tissu cérébral de la femme…

PLUSIEURS ANNÉES

Cette étape naturelle de la vie d'une femme peut s'étaler sur plusieurs années, de la préménopause (ou périménopause) à la postménopause. *« La ménopause a lieu en moyenne à 52 ans. Elle est "précoce" lorsqu'elle a lieu avant 45 ans et "tardive" après 55 ans. Les effets secondaires, eux, peuvent aller jusqu'à 85 ans »,* détaille le spécialiste.

SYMPTÔMES DU CLIMATÈRE

Certaines femmes vivent très bien la ménopause, d'autres en souffrent. *« C'est le vieillissement de la femme qui se met en place »*, informe le Dr Gualandi. Des troubles climatériques (climatère étant synonyme de ménopause) peuvent apparaître de manière progressive, d'intensité variable, ou encore transitoire, comme les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes. Certains peuvent s'installer et s'aggraver avec la montée en âge : *« Fatigue, prise de poids, troubles génito-urinaires, sécheresse de la peau, inhibition de la libido, problèmes cardiaques, fragilité des os, etc. »* La santé mentale peut aussi être affectée : *« Trouble de l'humeur, voire dépression, trouble du sommeil, perte de mémoire, etc. »*

IL EXISTE DES SOLUTIONS

« Les femmes, souvent en abandon thérapeutique, trouvent normal de souffrir alors qu'il existe plusieurs solutions », déplore le gynécologue. D'où parfois l'impression de ne pas se reconnaître, d'être dépassée et le sentiment de ne pas être entendue. *« J'avais l'impression de ne plus être moi-même. Les bouffées de chaleur sont connues, mais d'autres symptômes peuvent débuter plus tôt. Les connaître et les identifier m'ont permis d'agir »*, témoigne Marie-Line, 53 ans. *« J'invite les femmes à ne pas rester seules face à leurs symptômes. Lorsqu'elle est accompagnée avec douceur, la ménopause peut devenir une période de réajustement profond »*, plébiscite Stéphanie Bardet, naturopathe à Sainte-Anne (Guadeloupe)

TRAITEMENT HORMONAL DE LA MÉNOPAUSE (THM) : DE QUOI S'AGIT-IL ?

« Les hormones naturelles, qui ne sont plus sécrétées (œstrogène et progestérone) sont remplacées par des hormones synthétiques. Ce traitement peut prendre la forme de gel cutané et/ou de comprimés, dès lors que la ménopause est avérée et selon vos antécédents médicaux. » Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), seules 6 % des femmes en France prennent ce traitement.
« Beaucoup de femmes ont peur des traitements hormonaux. Pourtant, on sait que les bénéfices du THM sont nettement supérieurs aux risques. »

À CHAQUE SYMPTÔME, SA SOLUTION

Avec Stéphanie Bardet et Claire Colat-Jolivière, naturopathes.

1 BOUFFÉES DE CHALEUR ET SUEURS NOCTURNES

Veillez à une alimentation stabilisant la glycémie : des protéines à chaque repas, du « bon gras » (huile d'olive, poissons gras, oléagineux) et beaucoup de légumes riches en fibres. À l'inverse, limitez l'alcool, les plats très épicés, la caféine et le sucre rapide. Les bouffées de chaleur sont parfois majorées par le stress. Le magnésium et les oméga-3 participent à la régulation du système nerveux et de l'inflammation. Une astuce : boire quelques gorgées d'eau glacée pour couper l'effet chaud.

■ **En phytothérapie, utilisez en infusion les feuilles de sauge, de soulier-zombi *(Scutellaria purpurascens)*, de persil, d'armoise ou de guérit-tout aussi appelé tabac a jacquot *(Pluchea odorata)*, à raison de 30 g/l. Buvez une tasse deux à trois fois par jour.**

2 TROUBLES DU SOMMEIL

Les plantes apaisantes comme la passiflore, la valériane ou l'aubépine favorisent l'endormissement. Le magnésium, lui, est un allié précieux pour les profils anxieux ou sujets aux réveils nocturnes. L'hypnose aide à sécuriser cette période de vie parfois sujette à des questionnements identitaires (changements corporels, transition personnelle, redéfinition des priorités), à calmer le mental et à restaurer un sentiment de stabilité. Couchez-vous à des heures régulières, diminuez les écrans le soir, et instaurez un véritable sas de décompression (lecture, respiration, relaxation, étirements doux). Lorsque l'esprit s'apaise, le sommeil suit souvent.

3 PRISE DE POIDS

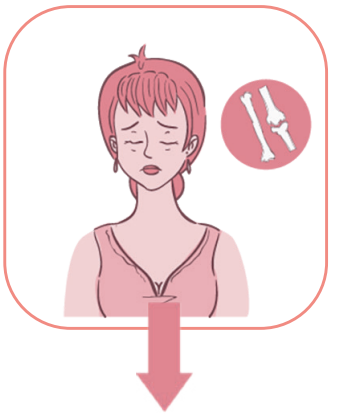
Privilégiez une alimentation nutritive, rassasiante, avec suffisamment de protéines pour préserver la masse musculaire. Misez sur le muscle avec des exercices de renforcement doux, mais réguliers. Certaines prises de poids sont accentuées par le stress ou des comportements alimentaires compensatoires. L'hypnose permettra de travailler sur son image corporelle et sa relation à la nourriture, afin de retrouver une forme de confiance.

4 BROUILLARD MENTAL, DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION...

Trois conseils à mettre en place dès demain : bougez plus pour mieux oxygéner le cerveau (activité physique adaptée à vos capacités quatre à six fois par semaine), diminuez au maximum les produits raffinés (trop sucrés, trop gras), et limitez le plus possible les pesticides, additifs alimentaires, arômes, colorants, et ustensiles alimentaires en plastique.

5 SÉCHERESSE DE LA PEAU OU VAGINALE

La sécheresse, qu'elle soit de la peau ou vaginale, est souvent un signal global d'un dysfonctionnement intérieur. Un réajustement des habitudes de vie est indispensable. Buvez suffisamment d'eau (1,5 à 2 l selon votre poids et votre activité physique), et mangez deux à trois fois par semaine des poissons gras. Diversifiez les végétaux, en évitant de manger toujours les mêmes, afin de nourrir vos bonnes bactéries.



6 SANTÉ DES OS

La solidité osseuse dépend de nombreux facteurs. Côté alimentation, ajoutez une part de légumes verts (salade, haricots verts, chou, épinards...) à vos deux repas principaux. Pour renforcer vos os, réveillez vos muscles ! Selon vos capacités, faites de l'activité physique quatre à six fois par semaine : gainage, marche, dance, Pilates, sport en salle, vélo, yoga... Au quotidien, prenez un bain de vitamine D (15 à 20 minutes de soleil tôt le matin ou en fin de journée).

LA MÉNOPAUSE, UNE DÉCOUVERTE RÉCENTE

« Cela ne fait que deux siècles que les femmes sont ménopausées. Avant, soit les femmes étaient enceintes ou allaitaient, ou alors elles mouraient avant 45 ans », indique le Dr Michel Gualandi, gynécologue-obstétricien-chirurgien. C'est seulement en 1821 que le mot ménopause est utilisé en France, par Charles de Gardanne, médecin parisien. Dans le règne animal, l'humain est, avec l'orque, l'une des rares espèces concernées par la ménopause.

Donnons à nos filles les clés d'une sexualité épanouie

Texte : Caroline Bablin

La puberté, les règles, la notion de consentement… Comment aborder ces sujets avec sa fille ? Et faut-il vraiment parler de tout ? Éléments de réponse avec Mélina Gounouman, conseillère familiale et conjugale au Planning familial, et animatrice en éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle.

IL N'Y A PAS DE PARTIE DU CORPS HONTEUSE

« La sexualité, ce n'est pas que les rapports sexuels. C'est aussi le rapport qu'on a à son corps, et ça se joue dès le plus jeune âge », note Mélina Gounouman, conseillère conjugale et familiale au Planning familial de Guadeloupe. Dès petit, il est recommandé d'utiliser le vocabulaire correct — *« pénis »* pour les garçons et *« vulve »* pour les filles — et de leur enseigner les règles de base en matière d'hygiène. *« Comme on apprend à se laver les dents, il faut apprendre aux petites filles à faire leur toilette, à s'essuyer d'avant en arrière afin d'éviter les infections. »* Cela montre à l'enfant qu'il n'y a pas de blocage, qu'il a le droit d'en parler, tout en ayant conscience que ça fait partie de son intimité.

LE CONSENTEMENT : DONNER L'EXEMPLE

Apprendre à une fille qu'elle a le droit de dire non, ça se joue dès la petite enfance. *« Tu as envie de jouer dans mes cheveux en maternelle, je n'ai pas envie et j'ai le droit de te dire non. Même si tu me dis que je ne suis plus ta copine après. Ça commence par là le consentement. Et si on apprend à un enfant à dire non à ça, il dira non à autre chose »*, note Mélina Gounouman. Pour les parents, demander la permission à son enfant, c'est aussi le protéger : *« Ça ne te gêne pas que je baisse ton pantalon pour regarder où tu as mal ? », « Est-ce que je peux te sécher ? »*, etc. En agissant ainsi, on prévient aussi les risques de violences sexuelles. *« Si un enfant ne sait pas qu'un adulte n'a pas le droit de le toucher sans son accord, comment peut-il prendre conscience que c'est un abus ? »*, interroge Mélina Gounouman.

PARLER DES RÈGLES AVANT QU'ELLES N'ARRIVENT !

De manière générale, mieux vaut attendre que la petite fille pose des questions. Mais les règles sont un sujet qu'il faut aborder avant qu'elles n'arrivent. *« On recommande d'en parler dès l'âge de 9-10 ans. »* Il s'agit alors d'expliquer ce que sont les règles, les protections périodiques et comment les utiliser, et surtout que l'absence de règles peut être le signe d'une grossesse. Et au-delà des règles, parler de la puberté, l'apparition de la pilosité, les hormones qui peuvent jouer sur l'humeur… On instaure ainsi un climat de confiance qui sera essentiel pour la suite.

DES QUESTIONS PLUTÔT QUE DES INJONCTIONS

Votre fille de 12 ans a un petit copain ? Si elle vous en a parlé, vous pouvez déjà la remercier, car c'est un gage de confiance. Ensuite, plutôt que d'énumérer la liste des interdictions, vous pouvez lui poser des questions : *« Qu'est-ce que tu ressens ? »*, *« C'est quoi, pour toi, avoir un petit copain ? »*, etc. *« Le mieux est de la laisser parler, sans se projeter. L'amour est quelque chose qu'on ne peut pas contrôler. Les jeunes veulent surtout savoir s'ils peuvent être écoutés »*, note Mélina Gounouman.

CONTRACEPTION, IST : EN PARLER NE SUFFIT PAS

« Le sujet est abordé en 4e. Et bien souvent, les adolescentes connaissent déjà les risques en matière de sexualité. La question est plutôt : qu'est-ce qui fait qu'on prend des risques ? » Manque d'estime de soi, mauvaise perception de son corps, recherche d'affection… *« Tout ce qui fait qu'on va dire oui à des choses par amour, parce qu'on n'a pas appris à s'aimer plus que l'autre. »* Alors oui, on peut parler de contraception ou des infections sexuellement transmissibles à son ado — la vaccination contre le papillomavirus est recommandée entre 11 et 14 ans —, la mettre en garde, mais il faut surtout l'aider à réfléchir sur son comportement. *« Et là, c'est plus facile quand le travail sur le consentement, l'amour de soi, la connaissance de son corps a été fait en amont »*, note Mélina Gounouman.

RESPECTER SON INTIMITÉ

« L'exploration corporelle fait naturellement partie du développement de l'enfant. Puis, à l'adolescence, les jeunes peuvent ressentir davantage le besoin d'explorer leur intimité et leur corps. Cela s'inscrit dans un processus normal de construction personnelle », note la conseillère. Faut-il lui en parler ? Non, pas forcément. En revanche, il est important de respecter l'intimité de son ado. Pas question d'entrer dans sa chambre sans frapper, par exemple.

Deuil périnatal : Zétwal an syèl accompagne les familles

Texte : Frédérique Denis

Marina a 41 ans. Elle souffre d'endométriose et a vécu un deuil périnatal. Elle nous livre son témoignage.

Pouvez-vous nous raconter votre histoire ?

Depuis que j'ai mes règles, je souffre de douleurs atroces. On m'a longtemps dit que c'était normal. En 2018, je décide de partir en France où l'IRM montre une lésion d'endométriose au niveau du nombril. De retour en Martinique, mes douleurs persistent et augmentent, cela m'affaiblit, je me désocialise, je perds confiance en moi. Peu soutenue, je décide de repartir en France en 2019. Là-bas, on me confirme que j'ai une endométriose et qu'il me sera très difficile d'enfanter. Un jour, en 2021, assise sur les toilettes, je me tords de douleur et je sens tomber un énorme caillot. Sans trop réfléchir, je tire la chasse d'eau. Je continue à saigner, jusqu'à finalement consulter. Mais le médecin ne me parle pas de fausse couche. De retour en France pour mon suivi endométriose, le gynécologue m'annonce que j'ai vraiment fait une fausse couche. Là, commence la douloureuse expérience du deuil…

Qu'est-ce qui vous a aidé à surmonter cette épreuve ?

Il m'a fallu 4 ans avant de pouvoir en parler. J'ai planté un arbre pour cet enfant. Zétwal an syèl m'a offert un coffret pour Noël, des petits cadeaux d'entrepreneurs : une boule de noël et une étoile que j'ai accrochées chez moi. Cela a été plus important que je ne l'imaginais dans ma guérison, cela m'a donné du baume au cœur, sans que je ne sache trop pourquoi. Cela m'a permis d'accepter ce qui s'était passé, et de ressentir de l'amour pour ce petit.

Que diriez-vous aux femmes qui souffrent de cette maladie et qui voudraient un enfant ?

Il faut garder espoir, car tout reste est possible !

LE MOT DE…

Mathilde, présidente de l'association Zétwal an syèl

« Il est essentiel de parler du deuil périnatal, car la perte d'un bébé est très difficile à comprendre pour l'entourage. »

Zétwal an syèl

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

Est-ce un cas de harcèlement sexuel au travail ?

Texte : Boni Kwaku

Au travail, nombreux sont ceux qui ont encore du mal à distinguer séduction, remarques sexistes et harcèlement sexuel. Pour d'autres, la frontière est clairement délimitée. Et vous, où en êtes-vous ? Faites le point.

1 Un(e) employé(e) commente régulièrement les tenues vestimentaires de ses collègues. Il s'agit de :

❏ Harcèlement
❏ Agression
❏ Drague
❏ Ça dépend

Réponse

Ça dépend. Si l'élégance de la tenue ou sa couleur sont évoquées, la qualification en harcèlement sexuel n'est pas évidente. Mais s'il est fait référence au corps, à la façon dont un fessier est moulé ou une poitrine mise en valeur, la qualification de harcèlement sexuel peut être retenue.

2 Appeler sa collègue « ma petite », « la miss » ou « ma belle », c'est :

❏ De l'humour sans conséquence
❏ Une marque d'affection
❏ Un agissement sexiste

Réponse

C'est un agissement sexiste. L'article L.1142-2-1 du Code du travail le définit comme tout agissement lié au sexe d'une personne, ayant pour objet ou pour effet de porter atteinte à sa dignité ou de créer un environnement intimidant, hostile, dégradant, humiliant ou offensant. Il est passible d'une sanction disciplinaire.

3 Proposer à un(e) collègue d'aller boire un verre après le travail, c'est :

❏ Du harcèlement
❏ Une agression
❏ De la drague
❏ Ça dépend

Réponse

C'est de la drague. Il n'est pas interdit de faire une telle proposition à condition que le/la collègue accepte. Si celui-ci/celle-ci refuse et que la proposition se fait de plus en plus insistante, voire se répète régulièrement, il s'agira alors de harcèlement sexuel.

4 Parmi ces situations courantes, lesquelles peuvent relever du harcèlement sexuel ?

❏ Un homme insiste pour sortir avec une femme malgré le refus de celle-ci.
❏ Un(e) collègue raconte régulièrement des blagues sexistes et à connotation sexuelle.
❏ Une femme pose des questions personnelles, de nature sexuelle, à son/sa collègue de travail, dans le but d'obtenir un acte sexuel.

Réponse

Ce sont trois situations de harcèlement sexuel.

LES ÉCLAIRAGES DE...

Noélie Alvarade, psychologue du travail, intervenante en risques psychosociaux (RPS)

Qu'est-ce que le harcèlement sexuel révèle des relations humaines dans le monde professionnel ?
Ce qui se passe au travail est le reflet des stéréotypes de notre société. Le harcèlement n'est, en réalité, que le miroir de relations trop genrées où les femmes sont dévalorisées et subissent des violences verbales et physiques. Des outils juridiques existent pourtant. Malheureusement, je constate encore trop souvent qu'ils sont peu, voire pas mis en place.

Pourquoi cette réticence à agir ? Qu'est-ce qui, dans l'organisation structurelle du monde du travail, favorise encore le doute plutôt que la reconnaissance du harcèlement sexuel ?
Pour une entreprise ou une institution, reconnaître le harcèlement signifie reconnaître qu'on a failli dans la protection de la salariée. Il est alors plus facile de douter que de se remettre en question. Le doute peut aussi être une stratégie défensive. Investir dans des moyens humains et financiers coûte plus cher que le confort du déni. Enfin, notre société banalise ce qui touche au mental. Dès que le corps n'est pas concerné, on estime que ce n'est pas grave.

Une telle banalisation, même quand il s'agit de paroles et d'actes inacceptables, est-elle punie par la loi ?
Vous savez, au cours de mes enquêtes, on m'a parlé de la *« génération Francky Vincent »* ! Il s'agit de ces seniors qui ont connu les remarques sexistes, les gestes déplacés. *« Allez, détends-toi ! C'est de l'humour ! Tu es trop coincée ! »* Ce sexisme ordinaire et ces attitudes inappropriées sont devenus la norme à laquelle on s'est, hélas, habitué. Aujourd'hui, ces seniors – solidaires entre eux – ont encore beaucoup de pouvoir. Mais la différence générationnelle amène un progrès. Les jeunes ne sont pas plus sensibles. Ils revendiquent simplement le consentement et connaissent davantage leurs droits. La loi du 5 septembre 2018, par exemple, oblige chaque organisation de travail à avoir un(e) référent(e) harcèlement sexuel et agissements sexistes au sein du Conseil social et économique (CSE).

« FORMER LES MANAGERS »

Nous avons profité de la Journée internationale des droits de la femme pour faire passer un quiz aux salariés sur le harcèlement sexuel. Nous souhaitions profiter de cet événement international pour sensibiliser à ce fléau, mais aussi à la suite de signalements déclarés et anonymes de cas de harcèlements sexuels internes. Il nous faudra poursuivre avec d'autres actions : la formation des managers aux violences sexistes et sexuelles, une procédure renforcée des signalements et traitements des cas. Enfin, des espaces de dialogue (ateliers, tables rondes) pour changer les mentalités et éliminer certains comportements ancrés.

Ashley, chargée des ressources humaines

Le harcèlement
RAPPEL DES TEXTES DE LOI

LE HARCÈLEMENT DÉSIGNE UN ENSEMBLE DE COMPORTEMENTS RÉPÉTÉS VISANT À NUIRE, HUMILIER OU INTIMIDER UNE PERSONNE. IL PEUT SE MANIFESTER DANS DIFFÉRENTS CONTEXTES ET ENGENDRER DE GRAVES CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES, PHYSIQUES ET SOCIALES POUR LA VICTIME.

On distingue plusieurs formes de harcèlement.

LE HARCÈLEMENT MORAL EST CONSTITUÉ PAR :

• Le fait de harceler autrui par des propos ou comportements répétés ayant pour objet ou pour effet une dégradation des conditions de travail susceptible de porter atteinte à ses droits et à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale ou de compromettre son avenir professionnel (article 222-33-2 du Code pénal).

• Le fait de harceler son conjoint, son partenaire lié par un pacte civil de solidarité ou son concubin par des propos ou comportements répétés ayant pour objet ou pour effet une dégradation de ses conditions de vie se traduisant par une altération de sa santé physique ou mentale (article 222-33-2-1 du Code pénal).
L'infraction est également constituée lorsqu'elle est commise par un ancien conjoint, concubin ou partenaire lié par un pacte civil de solidarité.

• Le fait de harceler une personne par des propos ou comportements répétés ayant pour objet ou pour effet une dégradation de ses conditions de vie se traduisant par une altération de sa santé physique ou mentale (article 222-33-2-1).

LE HARCÈLEMENT SCOLAIRE EST CONSTITUÉ PAR :

La commission d'un harcèlement moral à l'encontre d'un élève par toute personne étudiant ou exerçant une activité professionnelle au sein du même établissement d'enseignement.

L'infraction est également constituée si le harcèlement se poursuit alors que l'auteur ou la victime n'étudie plus ou n'exerce plus au sein de l'établissement (article 222-33-2-3 du Code pénal).

Le harcèlement moral peut également, dans certains cas, être constitué :

• Lorsque les propos ou comportements sont imposés à une même victime par plusieurs personnes, de manière concertée ou à l'instigation de l'une d'elles, alors même que chacune de ces personnes n'a pas agi de façon répétée.

• Lorsque les propos ou comportements sont imposés à une même victime, successivement, par plusieurs personnes qui, même en l'absence de concertation, savent que ces propos ou comportements caractérisent une répétition.

LES PEINES SONT AGGRAVÉES NOTAMMENT :

- Lorsque les faits ont été commis sur un mineur.
- Lorsqu'ils ont été commis sur une personne dont la particulière vulnérabilité, due à son âge, à une maladie, à une infirmité, à une déficience physique ou psychique, ou à un état de grossesse, est apparente ou connue de leur auteur.
- Lorsqu'ils ont été commis par l'utilisation d'un service de communication au public en ligne ou par le biais d'un support numérique ou électronique (le cyberharcèlement).
- Lorsqu'ils ont été commis sur le titulaire d'un mandat électif.
- Lorsqu'un mineur était présent et y a assisté.
- Lorsque les faits ont conduit la victime à se suicider ou à tenter de se suicider.

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

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

LE BONHEUR EST DANS L'OREILLE !

Audition Conseil accompagne depuis plus de 20 ans les patients dans la prévention, le dépistage et l'appareillage. Le point avec Emmanuelle Martin, audioprothésiste, gérante des centres Audition Conseil aux Antilles.

Emmanuelle Martin, audioprothésiste spécialisée adultes et enfants.

Comment préserver son audition au quotidien ?

La prévention est essentielle. Avec les casques et écouteurs, il ne faut pas dépasser les deux tiers du volume disponible, faire des pauses régulières pour ne pas sursolliciter l'oreille. Il faut aussi utiliser des protections individuelles adaptées : bouchons en mousse, bouchons sur mesure avec ou sans filtre de parole, casques anti-bruit lors de concerts, spectacles, carnaval, bricolage, etc. L'audition perdue ne se récupère pas : il faut penser à long terme !

Quels signes doivent nous alerter ?

Souvent, c'est l'entourage qui remarque les premiers signes : on fait répéter, on met la télévision plus fort, on entend, mais on comprend moins bien, on parle plus fort. On peut aussi ne plus percevoir certains sons aigus, comme des sonneries. Après une exposition

« Dans nos centres Audition Conseil, **nous réalisons des tests auditifs gratuits**. *»*

LES APPAREILS ONT ÉVOLUÉ ET SE VEULENT DISCRETS ?

Tout à fait. Les appareils auditifs ont évolué. Aujourd'hui, ils sont discrets et esthétiques, parfois même invisibles, car totalement insérés dans l'oreille. Les utilisateurs peuvent contrôler et personnaliser leurs réglages. Rechargeables, ils se connectent sans fil à divers dispositifs tels que les smartphones, la télévision, la radio, améliorant considérablement l'expérience d'écoute.

au bruit, des bourdonnements, une sensation d'oreille « cotonneuse » peut apparaître. Autant de signes qui doivent inciter à faire un test et si besoin à consulter.

Que propose Audition conseil ?

Nous sommes la plus ancienne enseigne aux Antilles et l'un des réseaux les plus importants, avec quatre centres en Martinique et quatre en Guadeloupe. Chaque centre dispose d'assistantes spécialisées formées pour l'entretien et le nettoyage, d'audioprothésistes diplômés d'État, d'un service après-vente réactif.

Dans nos centres Audition Conseil, nous réalisons des tests auditifs gratuits. En cas d'anomalie, nous orientons vers un médecin ORL, habilité à poser un diagnostic médical.
Nous avons fait le choix de travailler uniquement avec des marques expertes, sélectionnées pour la qualité de leur produit, leur performance et leur résistance à notre climat tropical. L'appareillage est toujours précédé d'un essai d'un mois. Le suivi est primordial et nos patients repartent toujours avec un rendez-vous de contrôle.

La réforme du 100 % Santé permet une prise en charge intégrale des appareils auditifs*, facilitant l'accès à des équipements de qualité.

*sous condition d'avoir une mutuelle

LE MOIS DE L'AUDITION 2026 EN MARTINIQUE

Durant **TOUT LE MOIS DE MARS**, l'association ORL 972, fondée par le Dr Boko, propose le Mois de l'audition :

- Des **dépistages gratuits pour enfants et adultes** chez les audioprothésistes privés
dont Audition Conseil et au service ORL du CHU site Mangot-Vulcin.
- Des **actions spécifiques** sont prévues auprès des agents hospitaliers, des personnels d'aéroport, des mairies, etc.

UN VILLAGE DE L'AUDITION

Samedi 14 mars de 9 h à 14 h
Entrée de Mangot-Vulcin.

Stands thématiques animés par des professionnels : bruit, acouphènes, audition de l'enfant, presbyacousie, implants, prévention...

Entrée libre et gratuite.

AUDITION CONSEIL

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

Demandez un rendez-vous en ligne sur **auditionconseilantilles.com**

LAURENCE JOSEPH

Rire pour mieux guérir

Texte : Malika Roux et Alice Colmerauer
Photos : Lou Denim

***« Mes règles, c'est comme les chutes du Carbet après une nuit de pluie »*, plaisante Laurence Joseph. La comédienne a fait de l'humour une arme contre sa maladie. Elle nous raconte.**

Depuis quand souffres-tu d'endométriose* ?

J'ai vécu très longtemps sans savoir ce que j'avais. On me disait que c'était juste des règles douloureuses. Puis, j'ai pris la pilule de 16 à 28 ans. C'est à l'arrêt de cette contraception que la douleur est revenue, encore plus forte ! Après avoir vu plusieurs médecins, c'est finalement un ostéopathe qui m'a mise sur la voie. Ce n'est donc que vers 30 ans que j'ai pu enfin mettre un mot sur ma maladie.

Comment décrirais-tu les douleurs ?

Quelques jours avant les règles, je ressens des douleurs au bas-ventre, je suis irritable, exécrable parfois ! Tout m'énerve : ma peau, la lumière… C'est comme si je ne contrôlais plus rien. C'est important que l'entourage reste calme. Et lorsqu'arrivent mes règles, je ne peux plus bouger et reste allongée pendant deux jours. Ça fait comme des coups de poignard. Les gens ne peuvent pas imaginer le niveau de douleur. Et ce n'est pas que le ventre et les reins, c'est beaucoup plus étendu. Même la santé mentale y passe : dépression, sautes d'humeur. On peut même faire des crises d'hystérie !

Quelles sont les solutions que tu as trouvées pour aller mieux ?

Pendant les crises, la méditation me soulage. Ensuite, tout repose sur une bonne hygiène de vie. Je suis devenue une spécialiste de la naturopathie ! Côté alimentation, j'évite la viande rouge, le porc, le sucre (optez pour du miel). Je mange du poisson et de l'huile de foie de morue en gélule pour les oméga-3, des légumineuses… Je prends du curcuma tous les matins, du thé vert une à deux fois par jour. Des fruits et des brocolis ! Je fais beaucoup de sport et travaille les muscles autour de la zone abdominale. Tout ça ne me guérit pas, mais améliore considérablement mon quotidien ! J'ai aussi remarqué qu'en Guadeloupe, je suis beaucoup moins malade, car moins carencée en vitamine D, grâce au soleil.

Utilises-tu des *rimèd razié* ?

Les plantes me sauvent ! Achillée millefeuille (*zèb* charpentier), alchémille vulgaire, ortie, datier… Toutes les plantes qui détoxifient le foie, car c'est le dernier organe avant l'utérus qui filtre les toxines. Quand le foie est chargé, ça fait mal, le sang s'épaissit, il faut le fluidifier au maximum. Je privilégie toujours des solutions naturelles et je peux dire que les herboristes, les naturopathes, les chiropracteurs et les ostéopathes sont d'une grande aide.

*L'endométriose est une maladie d'origine gynécologique, inflammatoire et chronique, parfois très difficile à vivre au quotidien. Voir dossier en page 51.

L'humour et la maladie sont-ils compatibles ?

Je suis résiliente. Dans mes spectacles, je parle de l'endométriose. 70 % de mon audience est féminine, je me sens accompagnée. Ça me donne de la force et me soulage aussi. Le rire libère des endorphines, ça détend le ventre. C'est une véritable arme contre la maladie, et c'est idéal pour faire de la prévention. Le message passe beaucoup mieux ! Carlita, un de mes personnages, explique : *« L'endométriose, c'est comme si ton utérus était une passoire. Tu peux même égoutter des pâtes ! »*

Qu'est-ce que cette maladie t'a appris de toi ?

Que j'étais forte ! J'ai eu des périodes où je ne pouvais pas marcher. La maladie m'a aussi permis une meilleure connaissance de mon corps, de mon cycle, de l'alimentation…

POURQUOI ELLE A ACCEPTÉ DE POSER EN COUVERTURE…

Je suis très fière de faire la couverture de *Rimèd*. Pour une fois, on ne parle pas de mon travail, mais de moi. Les gens me voient joyeuse au quotidien, mais au fond de moi, j'ai des défis santé à relever. Et puis, c'est important de parler de la santé des femmes. On ne le fait pas assez. Je le fais pour partager mon expérience et sensibiliser.

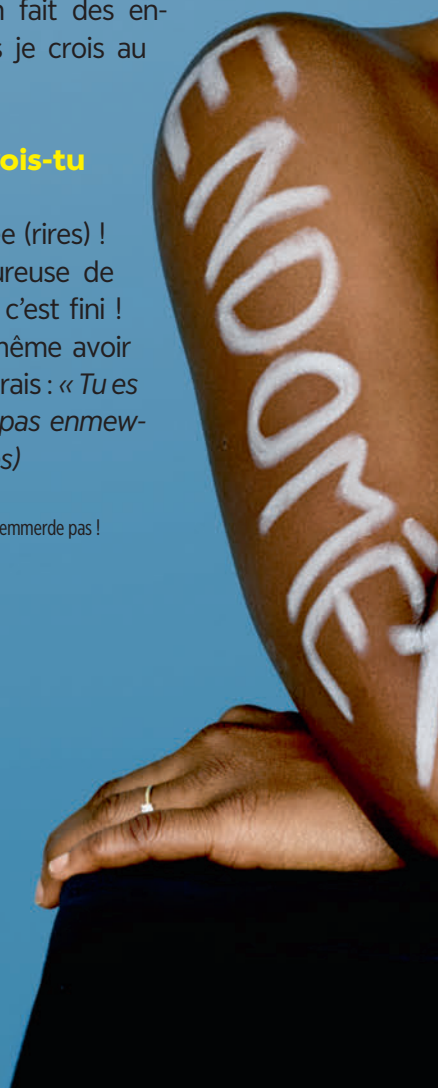
Souhaites-tu avoir des enfants ?

Quand j'ai su que j'avais des fibromes et une endométriose profonde, j'ai tout de suite compris que ce serait difficile d'avoir des enfants. Aujourd'hui, j'ai déjà plus de 40 ans. Si je veux des enfants, il me faudra me lancer dans un parcours d'aide à la procréation et peut-être passer par la case opération. J'ai du mal à accepter cela. J'ai peur de la chirurgie. En attendant, je prie beaucoup, même si je sais que ce n'est pas comme ça qu'on fait des enfants *(rires)*. Mais je crois au miracle *(rires)*.

Comment te vois-tu dans 10 ans ?

Enfin ménopausée (rires) ! En forme et heureuse de dire que tout ça, c'est fini ! J'espère quand même avoir un enfant. Je lui dirais : *« Tu es un miracle, alors pas enmewdé mwen !* » (rires)*

* Tu es un miracle, alors ne m'emmerde pas !



ERGYPHILUS®

L'EXCELLENCE PROBIOTIQUE

INNOVATION
CONSERVATION OPTIMALE

CONFORT INTIME¹

Inconforts génitaux
Accompagnement de la prise d'antibiotiques ou d'antifongiques

NOTRE GAMME DE PROBIOTIQUES

Nutergia
LABORATOIRE

[1] La vitamine B2 contribue au maintien des muqueuses saines dont la muqueuse vaginale.
Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. - WWW.MANGERBOUGER.FR

JE M'ABONNE

Rimèd, le mag santé qui nous ressemble !

OFFRE ANNUELLE[1]

seulement

20,00 €*

Vous ne payez que les frais d'envoi !

Votre abonnement comprend

L'envoi de 5 numéros

Pour recevoir la version numérique en avant-première

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

Remplissez ce formulaire ou envoyez les informations sur papier libre.
Merci de joindre un chèque de 20 € à l'ordre de EWAG :

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

Édition ☐ Martinique ☐ Guadeloupe ☐ Guyane

☐ Mme ☐ M.

Nom* _____

Prénom* _____

Adresse* _____

_____

CP* _____

Ville* _____

Tél _____

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

RIMÈD By EWAG

AVEC LE SOUTIEN DE L'

ENDOMÉTRIOSE, et si on en parlait pour de vrai ?

Texte : Malika Roux

Cette maladie inflammatoire chronique touche de nombreuses femmes aux Antilles-Guyane. Elle peut entraîner une souffrance physique et psychologique qui affecte la qualité de vie. Un dossier outil pour mieux comprendre l'endométriose, agir et se faire accompagner !

SOMMAIRE

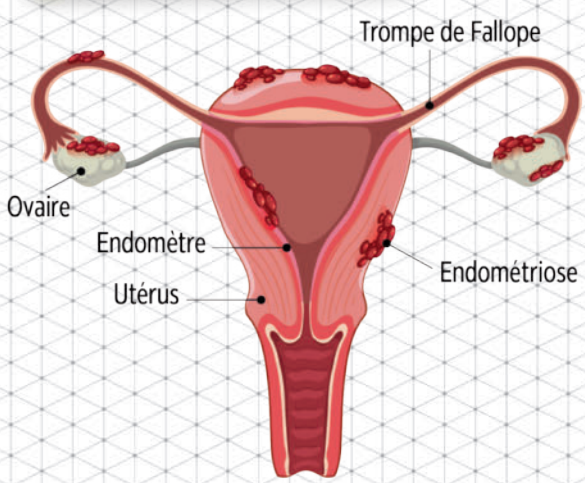
1. De quoi parle-t-on vraiment ?
2. Quels sont les signes qui doivent m'alerter ?
3. Quel parcours de soins dans mon département ?
4. Quelles solutions pour me soulager ?
5. Quelles aides au travail ?
6. Et mon couple dans tout ça ?
7. Et si je veux un bébé ?
8. Où trouver de l'aide près de chez moi ?

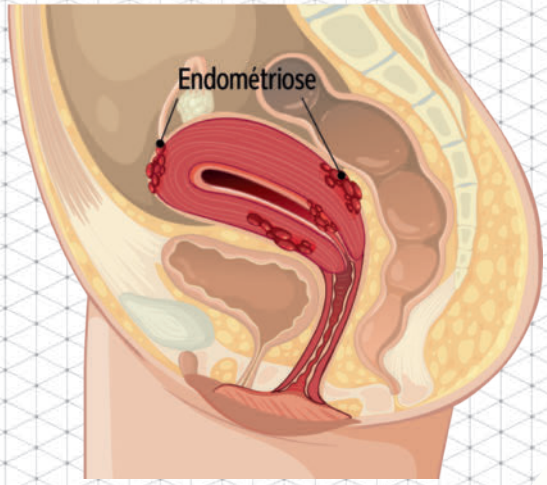
ONT COLLABORÉ À CE DOSSIER

- **Dr Pascale Domingue Mena,** médecin généraliste, référente médicale endométriose à l'ARS Guadeloupe
- **Laura Appertet,** sage-femme, coordinatrice de la filière endométriose Guadeloupe (Gip Raspeg)
- **Élodie Nestor,** infirmière et présidente de l'association Likid Chokola (Guadeloupe)
- **Vanessa Méril-Mamert,** nutritionniste et docteure en phytochimie (Guadeloupe)
- **Dr Alexandre Carré,** gynécologue-obstétricien au CHU de Martinique
- **Audrey Pomier Flobinus,** Filière endométriose de Martinique (FEnM)
- **Aurélia Frank,** psychothérapeute, patiente référente au sein du collectif Les 20mille 972
- **Jade Yoldi,** kinésithérapeute spécialisée dans la santé féminine (Martinique)
- **Lydia Denuzière,** professeure de yoga et acupunctrice (Martinique)
- **Dr Karen Mencé,** gynécologue médicale, référente fertilité au CH de Cayenne (site de Kourou)
- **Karine Perruche,** sage-femme, membre du bureau de la filière Endoguyane
- **Stéphanie Laloi,** chargée de parcours de soins de la filière Endoguyane

L'ENDOMÉTRIOSE, c'est quoi ?

POUR COMPRENDRE





1. De quoi parle-t-on vraiment ?

L'endomètre, c'est le tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus. À chaque cycle menstruel, sous l'effet des hormones, l'endomètre devient plus épais (pour accueillir un embryon). S'il n'y a pas fécondation, il se désagrège, libérant du sang… Ce sont les règles.

Et l'endométriose alors ?

C'est la présence anormale de morceaux d'endomètre en dehors de l'utérus : sur la vessie, les intestins, les ovaires, le péritoine, ou encore le rectum, le cerveau, les poumons et même les yeux ! Le problème, c'est que ces cellules se comportent comme l'endomètre, c'est-à-dire qu'à chaque période de règles, elles s'épaississent et se mettent à saigner, ce qui provoque des lésions, kystes et adhérences. C'est ainsi que peuvent apparaître des douleurs parfois invalidantes et bien d'autres symptômes.

Ça s'explique comment ?

« L'hypothèse classique, c'est que pendant les règles, du sang remonte, passe par les trompes pour aller dans le ventre. Ces petits bouts d'endomètre se collent alors aux organes environnants provoquant une réaction inflammatoire et des lésions. Ce mécanisme explique la majorité des atteintes, mais pas toutes (notamment les atteintes pulmonaires !) », explique le Dr Pascale Domingue Mena, référente médicale endométriose à l'ARS Guadeloupe. Les scientifiques explorent d'autres pistes : la génétique, le microbiote intestinal, l'immunité, et aussi l'exposition aux polluants. *« En tant que maladie hormonodépendante, l'endométriose pourrait être liée à une exposition aux perturbateurs endocriniens »*, révèle l'Inserm*.

*www.inserm.fr, dossier endométriose, 2024.

Une maladie complexe ?

L'endométriose est une maladie inflammatoire complexe. Si son origine est gynécologique, elle est aujourd'hui considérée comme une maladie systémique (qui touche différents organes). Elle nécessite donc une approche multi et interdisciplinaire !

SELON L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ, L'ENDOMÉTRIOSE CONCERNERAIT ENVIRON 10 % DES FEMMES EN ÂGE DE PROCRÉER.

20 000

C'est le nombre de Martiniquaises qui seraient concernées par la maladie. D'où le nom du collectif des 20mille qui accompagne les femmes atteintes par cette maladie.

7 ANS

Le retard de diagnostic lié à la maladie serait de 7 ans, avance le ministère de la Santé.

30 À 40 %

Selon l'Inserm, 30 à 40 % des femmes avec une endométriose présentent des troubles de la fertilité.

65 %

des femmes souffrant d'endométriose déclarent un impact négatif sur leur bien-être au travail.

Source : Endovie, enquête sur le parcours des femmes souffrant d'endométriose, 2020.

24 ANS

C'EST L'ÂGE MOYEN DES PATIENTES AU MOMENT DE L'APPARITION DES SYMPTÔMES. ILS PEUVENT NÉANMOINS SURVENIR DÈS LES PREMIÈRES RÈGLES.

2. Quels sont les signes qui doivent m'alerter ?

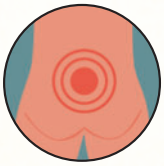
CHECK-LIST : LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES

Règles très douloureuses (dysménorrhées)

Fatigue extrême

Douleurs pelviennes chroniques (douleurs dans le bas-ventre)

Douleurs pendant les rapports sexuels (dyspareunies)



Douleurs de dos et d'épaules

Troubles urinaires (envie fréquente d'uriner, sensation d'infections à répétition)

Troubles digestifs et intestinaux (diarrhée, constipation, ballonnements...)

Infertilité (insuffisance ovarienne, trompes atrophiées, problème à la nidation...)

CE QU'IL FAUT SAVOIR

« Les symptômes restent très variables d'une personne à l'autre et leur intensité n'est pas du tout révélatrice de la gravité de la maladie ! On peut avoir des endométrioses superficielles très douloureuses et des endométrioses sévères qui passent inaperçues. C'est une maladie très difficile à diagnostiquer », prévient Laura Appertet, sage-femme coordinatrice de la filière endométriose Guadeloupe (Gip Raspeg).

ZOOM SUR...
LES DOULEURS DE RÈGLES

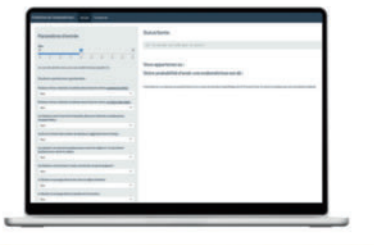
Ce qui est normal...
et ce qui ne l'est pas !

C'est le symptôme le plus courant (cité par 78 % des femmes*). *« Une jeune fille qui chaque mois a très mal pendant ses règles, au point d'être couchée et qui n'est pas calmée par la prise d'antalgiques, ce n'est pas normal. Il faut consulter »*, prévient le Dr Pascale Domingue Mena.

*Source : Endovie, 2020.

JE FAIS LE TEST !

L'association Endofrance recommande plusieurs outils d'aide au diagnostic. Ils ont été mis au point avec des équipes médicales expertes :



■ SHINY DEVA

Outil numérique (auto-questionnaire) d'aide au diagnostic qui comprend 21 questions. L'algorithme indique une probabilité élevée, moyenne ou faible d'avoir une endométriose. Il a été développé par l'équipe du Pr Arnaud Fauconnier, gynécologue-obstétricien. Il est accessible gratuitement via ce lien : arnaudfauconnier.shinyapps.io/shinyDEVA/

■ LUNA FOR HEALTH

Appli santé qui propose un dépistage en cinq étapes et un parcours d'accompagnement. Elle est validée scientifiquement et certifiée CE. Elle est téléchargeable gratuitement, mais propose ensuite un abonnement mensuel payant.

ET LE NOUVEAU TEST SALIVAIRE ?

Depuis février 2025, le CHU de la Guadeloupe, le CH de Cayenne et le CHU de Martinique font partie des 80 centres engagés dans l'étude du dispositif médical EndoTest®. Un test salivaire pour détecter l'endométriose qui pourrait réduire considérablement le délai de diagnostic. Il s'agit pour l'instant d'une expérimentation sur trois ans. Dans un premier temps, 2 500 femmes seront sélectionnées pour tester le dispositif. *« Cet essai n'est proposé qu'aux femmes qui présentent des symptômes évocateurs de l'endométriose, mais dont les examens (IRM) se sont révélés négatifs »*, explique le Dr Pascale Domingue Mena.

3. Quel parcours de soins dans mon département ?

Combien de femmes sont concernées chez nous ?

Une femme sur dix en âge de procréer est concernée par l'endométriose. « *Nous pensons néanmoins qu'aux Antilles-Guyane, la maladie touche davantage de femmes. Peut-être à cause du brassage génétique. Notre filière a pour vocation de déployer des études épidémiologiques via son volet recherche* », note Audrey Pomier Flobinus, Filière endométriose de Martinique (FEnM). « *J'observe ici des patientes plus jeunes avec des atteintes plus sévères que dans l'Hexagone* », confirme le Dr Alexandre Carré, gynécologie-obstétricien au CHU de Martinique.

Où en sont les filières endométriose ?

Sans filière, c'est 7 à 10 ans d'errance médicale ! C'est pourquoi la stratégie nationale de lutte contre l'endométriose prévoit une filière pour chaque région française. Celle de Martinique a été mise en place en novembre 2023, celle de Guyane en mai 2024, et celle de Guadeloupe en octobre 2025. Leur rôle est de former les professionnels de santé, de coordonner une offre de soins graduée, d'informer et de participer à des projets de recherche.

C'EST QUOI UNE OFFRE DE SOINS GRADUÉE ?

Chaque filière travaille à proposer différents niveaux de prise en charge, permettant de mettre en lien la patiente avec le professionnel le plus adapté à son parcours.

- **Niveau 1 :** professionnels aptes à diagnostiquer et proposer un traitement de 1re intention.
- **Niveau 2 :** professionnels référents exerçant en clinique ou hôpital. Ils peuvent proposer un traitement de 2e intention (IRM, chirurgie simple).
- **Niveau 3 :** centres hospitaliers spécialisés capables de prendre en charge des endométrioses complexes nécessitant une équipe pluridisciplinaire. Les centres antidouleurs et d'AMP (assistance médicale à la procréation) y sont intégrés.

Quel parcours de soins en Martinique ?

« La spécificité de la filière Martinique est de pouvoir proposer une offre de soins graduée de niveau 1 à 3 ! Nous sommes le seul centre expert endométriose de la Caraïbe », se réjouit Audrey Pomier Flobinus, Filière endométriose de Martinique (FEnM).

1. Je consulte mon médecin traitant, ma sage-femme ou mon gynécologue.

2. Il me prescrit une échographie ou une IRM.

3. Si le résultat est positif, je suis prise en charge par la filière endométriose de Martinique que va m'orienter vers un spécialiste de référence de niveau 2.

4. Ce spécialiste va me proposer le traitement le plus adapté. *« En première intention, on propose des traitements hormonaux (pilule contraceptive) pour arrêter les règles. »*

5. Si mon cas nécessite une chirurgie, je peux être opérée en Martinique par un chirurgien de niveau 3. *« À ce niveau, nous mettons en place une fois par mois une RCP endométriose. C'est une réunion de concertation pluridisciplinaire entre radiologue, gynécologue, et autres spécialistes… pour discuter des cas. »*

LES RÉFÉRENTS DE LA FILIÈRE EN MARTINIQUE

- **Dr Mehdi Jean-Laurent,**
président de la FEnM, chef de service unité de chirurgie gynécologique et mammaire de la MFME au CHU de Martinique

- **Dr Ludivine Chevallier,**
gynécologue-obstétricienne au CHU de Martinique, médecin coordinateur de la FEnM

- **Dr Alexandre Carré,**
gynécologue-obstétricien au CHU de Martinique, membre de la FEnM

- **Dr Alexandru Lintis,**
gynécologue-obstétricien au CHU de Martinique, membre de la FEnM

- **Dr Alice Monthieux,**
gynécologue médicale, médecin responsable de l'Endotest, membre de la FEnM

- **Dr Brigitte Tyburn,**
médecin de la douleur au centre de référence endométriose du CHU de Martinique

- **Audrey Pomier Flobinus,**
Filière endométriose de Martinique (FEnM)

- **Rachel Ferrere,**
psychologue clinicienne spécialisée en endométriose

- **Les sages-femmes du réseau de la Collectivité Territoriale de la Martinique (CTM),** membres de la FEnM (PMI)

AVEC LE SOUTIEN DE **L'ARS MARTINIQUE**

Endométriose
Quand le triathlon devient un allié !

Texte : Sandrine Chopot - Photos : Jean-Albert Coopmann

Vous êtes atteinte d'endométriose, de douleurs gynécologiques persistantes ? La Ligue de triathlon de Martinique et la Filière endométriose de Martinique (FEnM), en partenariat avec l'Agence régionale de santé Martinique (ARS), lancent un programme spécialement conçu pour vous : activité physique adaptée, encadrement structuré, échanges entre femmes concernées. Ici, pas de performance, mais une reconquête : celle de votre confiance, de votre énergie, de votre bien-être.

"L'idée première était d'organiser un triathlon pour sensibiliser à l'endométriose. Puis, nous nous sommes dit : entraînons des femmes atteintes avec un programme adapté et durable."

Boris Odry,
président de la Ligue de triathlon de Martinique

UNE INITIATIVE NÉE DU TERRAIN

À l'origine du projet, une rencontre entre le monde médical et le mouvement sportif. *« C'est le Dr Mehdi Jean-Laurent, chef du service de chirurgie gynécologique et mammaire au CHU de Martinique et président de la FEnM qui nous a sollicités. L'idée première était d'organiser un triathlon pour sensibiliser à l'endométriose. Puis, nous nous sommes dit : entraînons des femmes atteintes avec un programme adapté et durable, afin qu'elles puissent participer à des formats accessibles »,* explique Boris Odry, président de la Ligue de triathlon de Martinique. Dans le même temps, le Dr Armelle Jean-Étienne, engagée dans une thèse sur les effets de l'activité physique chez les femmes atteintes d'endométriose, est venue lancer le programme. Pendant quatre mois, 25 femmes ont été accompagnées.

UN PROGRAMME STRUCTURÉ ET PROGRESSIF

Aujourd'hui, le programme perdure et 15 femmes aux profils variés sont engagées dans le dispositif. L'objectif : accueillir entre 40 et 60 participantes par an, sur une du-

rée de 8 à 12 mois (découpée en 3 périodes de 4 mois, à raison de 4 séances hebdomadaires d'une heure et demie). *« Les activités sont adaptées à toutes les femmes. Il ne s'agit pas de compétition. Chacune évolue à son rythme »*, insiste Boris Odry. Le coût annuel varie entre 150 et 300 € selon les financements. *« Nous avons fait le choix d'un engagement payant pour responsabiliser la participation »,* poursuit-il.

UN PROGRAMME DÉDIÉ

Pour Clément Briere, coach sportif, conseiller technique et référent du programme, le triathlon s'impose comme une évidence. *« Ce sport combine trois disciplines complémentaires : natation/aquagym, vélo, marche/course à pied. Deux sont portées et se prêtent d'autant mieux à l'endométriose. L'autre permet de travailler l'endurance et génère un effet anti-inflammatoire intéressant. Nous proposons un triathlon adapté avec des exercices spécifiques sur la ceinture pelvienne, associés à du renforcement musculaire. »* Cette année, un module de Pilates vient compléter l'accompagnement, sous l'impulsion de Victor Delafosse. *« Le Pilates permet de travailler les muscles profonds, la respiration et la gestion de la douleur. Cela apporte une dimension très personnalisée au programme. »* Au-delà de l'aspect physique, le dispositif crée une véritable cohésion. *« Les femmes partagent les mêmes réalités, les mêmes souffrances, elles se sentent moins seules. Certaines n'auraient jamais imaginé pouvoir participer à un triathlon adapté. Aujourd'hui, leur regard a changé et leur qualité de vie aussi »*, conclut Clément Briere.

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON MARTINIQUE

FEnM Filière Endométriose Martinique

INFOS ET INSCRIPTION :
0696 96 20 23
lrmartinique@fftri.com
contact@fenm.org - fenmmartinique@gmail.com

De nombreux bienfaits !

« L'activité physique adaptée (APA) est une thérapeutique non médicamenteuse intégrée au parcours de soins de l'endométriose », explique le Dr Armelle Jean-Étienne, praticien hospitalier, médecin du sport (Unité de médecine du sport et de l'exercice - Service de médecine physique et réadaptation MPR au CHU de Martinique). Les bienfaits sont nombreux : diminution de l'activité des lésions d'endométriose, meilleur contrôle corporel, notamment sur la zone pelvienne, augmentation des protéines anti-inflammatoires, réduction des douleurs physiques et une meilleure maîtrise de celles-ci, meilleure mobilité viscérale. *« Un organe qui ne bouge pas est un organe qui fait mal. Nous avons réussi au cours de notre étude de recherche clinique APAENDO à prouver qu'un programme d'activité physique adaptée type triathlon santé de 15 semaines, améliorait la qualité de vie ainsi que les paramètres de la condition physique.»* Lors des cycles menstruels et les périodes de crise douloureuse, une activité en décharge comme l'immersion dans l'eau, le Pilates, les étirements sont préconisés pour assouplir le plancher pelvien. La clé du succès : la régularité.

4. Quelles solutions pour me soulager au quotidien ?

« Si le traitement hormonal reste le premier traitement, cela ne suffit pas ! Le "mieux-vivre" *réside dans une prise en charge globale (alimentation, kinésithérapie, yoga, suivi psychologique…) »*, résume le Dr Alexandre Carré, gynécologue-obstétricien. Une large place est donc accordée aux soins de support.

LES TRAITEMENTS MÉDICAUX

Le traitement hormonal est toujours privilégié à la chirurgie. Il consiste à donner une pilule en continu (pour empêcher la survenue des règles) ou poser un stérilet libérant des hormones. *« Il est important que la patiente comprenne comment ça marche pour adhérer au traitement »,* explique le Dr Alexandre Carré, gynécologue-obstétricien au CHU de Martinique. *« On prescrit aussi des antalgiques et anti-inflammatoires pour la douleur. Il existe également des centres d'algologie. »* Lorsqu'il y a échec du traitement médical, une chirurgie peut être proposée (le plus tard possible, la plus complète possible et réalisée par des experts). La chirurgie peut être complexe, et doit donc être menée par des chirurgiens experts.

LA KINÉSITHÉRAPIE

Elle a toute sa place pour soulager les douleurs, réduire les tensions musculaires et surtout redonner de la mobilité ! *« Les massages abdominaux soulagent la constipation. J'utilise aussi d'autres thérapies manuelles pour limiter les adhérences et retrouver de la mobilité sur la zone concernée. Retravailler la sangle abdominale permet de limiter les fuites urinaires. Le massage vaginal aide à relaxer le périnée souvent trop tonique chez les femmes atteintes d'endométriose »*, explique Jade Yoldi, kinésithérapeute spécialisée dans la santé féminine. *« Je propose aussi des techniques de respiration (dos creux/dos rond), des exercices (squats, fentes) pour étirer les fascias. La radiofréquence aussi est efficace : des électrodes chauffent la peau pour stimuler la production de collagène, travailler sur les adhérences. »*

L'ACUPUNCTURE

« L'objectif est de faire circuler l'énergie. On travaille sur la rate, le foie… des organes qui gèrent le sang. On soulage aussi la douleur. En médecine chinoise, on part du principe que quand il y a un dysfonctionnement, il faut travailler sur les causes. *Et il y a souvent un lien entre le corps et l'esprit. L'acupuncture permet de libérer les émotions »*, décrit Lydia Denuzière, professeure de yoga et acupunctrice en Martinique.

LE SPORT ADAPTÉ

« En Martinique, le Dr Armelle Jean-Étienne, médecin généraliste, travaille sur la question de l'activité physique et l'endométriose. Le sport adapté aurait des effets très bénéfiques sur la douleur », décrit Audrey Pomier Flobinus, de la FEnM. Pour mener à bien ce programme de recherche, la filière s'est associée à la Ligue régionale de triathlon. L'objectif est de réhabituer le corps à l'effort physique, à travers un panel d'activités et une discipline complète qui sollicite tous les muscles.

LE YOGA

Le yoga à l'avantage d'être une pratique douce et apaisante. *« Les postures visent à faire circuler l'énergie, à travailler le ressenti. On arrive à isoler l'endroit douloureux. Certaines postures de compression comme la pince, le crabe ou le chameau, permettent de soulager la zone pelvienne. Inversement, d'autres postures soulagent les femmes tendues et crispées par la douleur »*, recommande Lydia Denuzière, professeure de yoga et acupunctrice au Diamant.

ET MA SANTÉ MENTALE ?

C'est un élément très important à prendre en compte ! *« En Martinique, la filière a signé un partenariat avec l'association des psychologues pour les former à cette question »*, annonce Audrey Pomier Flobinus. **Le collectif Les 20mille a également créé la plateforme Écoute endo : 0696 82 74 11.** *« Deux patientes référentes répondent aux femmes des DFA en toute confidentialité »*, rassure Aurelia Frank, membre de l'association Native santé Martinique à l'origine du collectif. *« Un accompagnement psychologique est nécessaire car il y a un retentissement sur la vie privée et professionnelle. Au sein du couple, il peut y avoir un sentiment de culpabilité. À cela s'ajoutent des douleurs chroniques, une altération de l'image de soi et une pression sociale à avoir un enfant. Tout cela justifie une prise en charge psychologique »*, appuie le Dr Alexandre Carré, gynécologue-obstétricien.

L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

« Avoir une alimentation anti-inflammatoire, c'est manger varié et coloré. Plus précisément, privilégier une alimentation riche en fibres et en molécules anti-inflammatoires (polyphénols...) », recommande Vanessa Méril-Mamert, nutritionniste et docteure en phytochimie. *« Comme des éponges, les fibres absorbent les œstrogènes en excès, réduisent la stagnation des toxines et l'endo-belly, le ventre gonflé, très fréquent chez les femmes souffrant d'endométriose. »*

1. Aliments les plus riches en fibres :

■ **Les légumineuses :** lentilles, pois d'Angole, haricots rouges, blancs, noirs, pois chiches...

■ **Les racines :** patate douce, igname... *« Il y a beaucoup plus de fibres dans une portion de racines-pays que dans une portion de riz complet ou de quinoa ! »*

■ **Les légumes verts et légumes-feuilles :** gombos, épinards, haricots verts...

2. Aliments anti-inflammatoires :

■ **Les épices :** curcuma, gingembre, poivre, épices à colombo, girofle, anis étoilé, cumin...

■ **Les fruits :** mangue, papaye, ananas, cerise-pays sont riches en polyphénols.

■ **Les plantes riches en polyphénols :** feuilles de goyavier, *gwo* thym, fleurs de groseille-pays. À consommer en tisanes !

■ **Les phyto-œstrogènes :** *« Je recommande aussi les aliments riches en phyto-œstrogènes comme les graines de chia et de lin. »*

3. Aliments déconseillés

Toutes les fritures et les grillades. *« Elles créent de l'inflammation et accélèrent le vieillissement des cellules. »*

5. Et mon couple dans tout ça ?

Quel impact sur ma vie intime, affective et sexuelle ?

La douleur, la fatigue, les effets secondaires des traitements hormonaux (baisse de la libido, troubles de l'humeur, prise de poids, migraine) peuvent fragiliser l'intimité. L'estime de soi aussi est malmenée. Côté sexualité, la douleur pendant la pénétration, la sécheresse vaginale liée aux traitements, perturbent le désir et l'excitation. *« Même l'orgasme peut exacerber les douleurs ! »*, explique Élodie Nestor, présidente de l'association Likid chokola (Guadeloupe).

Quelles solutions ?

S'INFORMER

■ **Participer à des ateliers :** *« 10 % de nos adhérents sont des hommes. Ils sont de plus en plus nombreux à participer aux ateliers, avec leurs femmes ou leurs filles. D'autres souhaitent échanger avec d'autres hommes qui vivent la même chose. »*

■ **Anticiper les cycles,** savoir où en est sa partenaire.

EN PARLER

■ *« C'est une maladie invisible que l'autre ne comprend pas forcément. Il faut donc en parler »*, conseille Élodie Nestor. Exprimer ce que chacun ressent, sans honte et sans limite.

■ **Poser des questions** de façon bienveillante, ne pas juger, ne pas comparer.

SOUTENIR

■ **Soulager des tâches ménagères :** aller faire les courses, passer à la pharmacie…

■ **Accompagner aux rendez-vous** médicaux.

SE FAIRE ACCOMPAGNER

■ **Une thérapie de couple** peut donner des clés pour avancer.

6. Et si on veut un bébé ?

Peut-on tomber enceinte avec une endométriose ?
« 30 à 40 % des femmes rencontreront des difficultés, mais ce n'est pas systématique », annonce le Dr Karen Mencé, gynécologue référente fertilité au CH de Cayenne (site de Kourou).

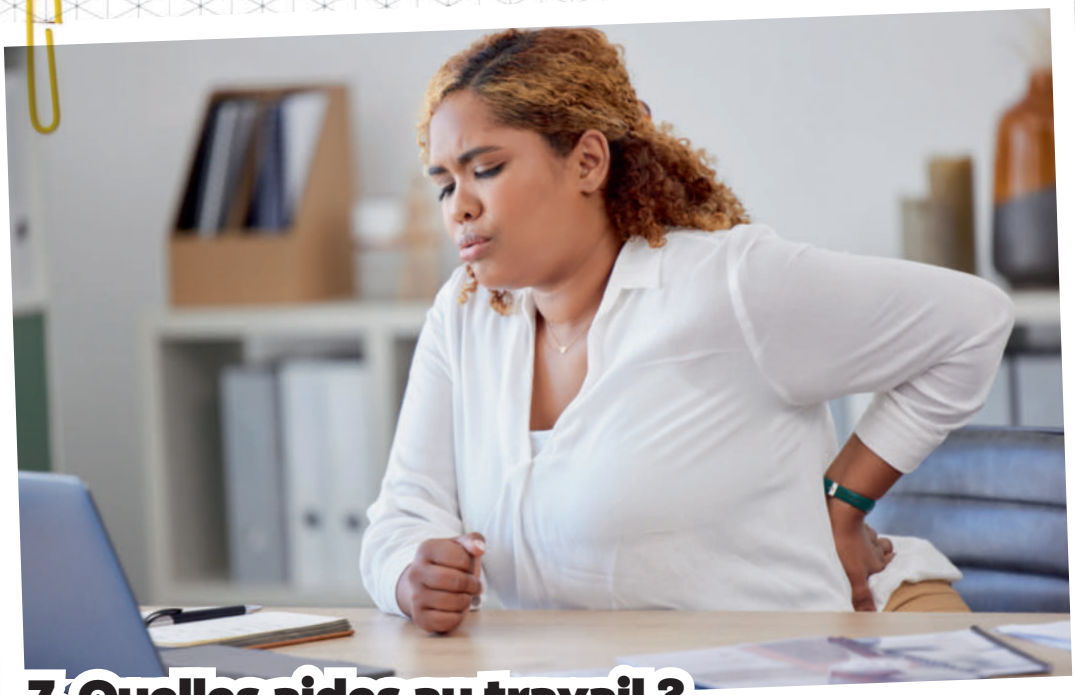
Quels sont les freins ?
Ils sont multifactoriels ! Les mécanismes en cause sont nombreux et toutes les étapes de la reproduction peuvent être affectées : moins de rapports sexuels à cause de la douleur, diminution de la réserve ovarienne, perméabilité des trompes, trouble de l'implantation, inflammation du liquide péritonéal…

Quand consulter ?
« En population générale au bout d'un an d'essai ; avec une endométriose, dès six mois », prévient le Dr Karen Mencé.

Où aller ?
La Martinique et la Guadeloupe disposent d'un centre AMP. *« Ce n'est pas encore le cas en Guyane. Il est néanmoins en construction et sera effectif fin 2026/début 2027. Il se trouvera sur le site de Kourou. En attendant, il existe un parcours coordonné avec l'hôpital Bichat à Paris ou avec les Antilles. Nous avons mis en place des procédures de téléconsultation et désormais, les couples ne se rendent dans l'Hexagone que pour la FIV (fécondation in vitro, NDLR) »*, note le Dr Karen Mencé.

AMP ou chirurgie ?
On a tendance à proposer de la PMA plutôt que de la chirurgie. Pour les femmes jeunes, avec des trompes perméables, une bonne réserve ovarienne et un sperme de bonne qualité, une insémination artificielle est possible. Pour les autres, une fécondation in vitro (FIV). En moyenne, deux à trois FIV sont possibles par an. La chirurgie est proposée seulement dans certains cas. Elle n'est pas la meilleure solution, car il y a beaucoup de risques.

PEUT-ON ENVISAGER UNE PRÉSERVATION DE LA FERTILITÉ, C'EST-À-DIRE DE CONGELER SES OVOCYTES EN VUE D'UNE FUTURE GROSSESSE ?
« Dans le cadre de l'endométriose et en cas d'endométriome sur les ovaires notamment, il est possible de faire une préservation. Mais cela se discute au cas par cas lors de réunions de concertations pluridisciplinaires », explique le Dr Alexandre Carré.



7. Quelles aides au travail ?

Les conséquences de cette maladie sur la vie professionnelle sont encore peu évoquées. C'est pourtant un enjeu de santé publique ! 65 % des femmes atteintes d'endométriose reconnaissent un impact négatif de la maladie sur leur quotidien professionnel*.

* Enquête Endovie IPSOS, janvier 2020.

Pourquoi ça pose problème ?

De nombreux symptômes rendent le travail pénible au quotidien :

■ **la fatigue chronique et les troubles émotionnels** (anxiété, sensibilité) affectent les relations professionnelles, la concentration et l'efficacité ;

■ **les douleurs lombaires et dans les jambes** peuvent rendre les postures de travail pénibles (rester debout, porter des charges…) ;

■ **les troubles digestifs et urinaires** imposent un passage fréquent aux toilettes.

Ces symptômes affectent aussi le bien-être au travail (remarques négatives des collègues et de la direction) et constituent un frein à l'évolution de leurs carrières professionnelles.

Que faire ?

Plusieurs solutions et dispositifs sont possibles soit pour adapter son poste de travail, soit pour bénéficier d'arrêts.

■ La médecine du travail

« Le médecin du travail peut proposer un aménagement des horaires, une modification des tâches, du télétravail, un poste adapté aux capacités physiques. Cela permet de continuer à travailler malgré les douleurs et la fatigue », propose Aurélia Frank, patiente référente.

■ Les arrêts de travail

Le médecin peut prescrire un arrêt de travail avec indemnisation par l'Assurance maladie. Et, à la reprise du travail, il est aussi possible de bénéficier d'un mi-temps thérapeutique (temps partiel pour raison médicale).

■ La reconnaissance qualité du travailleur handicapé (RQTH)
C'est un dispositif qui facilite l'aménagement du poste de travail (horaires, tâches, équipement, télétravail) et peut aider pour une reconversion. La demande se fait auprès de la Maison martiniquaise des personnes en situation de handicap (MMPH).

■ L'affection de longue durée (ALD)
Si elle est invalidante et nécessite des traitements longs, l'endométriose entre dans les affections de longue durée dites « hors liste » (ou ALD 31). Ce dispositif permet une prise en charge à 100 % des frais médicaux, d'un VSL pour se rendre en consultation…). La demande est faite avec le médecin traitant qui remplit un protocole de soins et l'envoie à l'Assurance maladie. Attention, l'endométriose n'est pas systématiquement reconnue comme ALD. Chaque dossier est étudié au cas par cas. *« Cela demande de constituer un dossier en béton, ce n'est pas automatique »*, prévient Laura Appertet, coordinatrice de la filière endométriose Guadeloupe.

■ Le projet d'accueil individualisé (PAI)
Pour les collégiennes, les lycéennes ou les étudiantes, le PAI permet des aménagements (horaires, tiers temps pour les examens, dispense de certaines activités…), mais également la prise de traitements en milieu scolaire. *« La demande se fait auprès du chef d'établissement. Le médecin traitant doit rédiger une ordonnance qui sera transmise au médecin scolaire »*, explique Aurélia Frank, patiente référente.

DES RESSOURCES POUR MIEUX COMPRENDRE !
- **Endo'travail :** un serious game créé par Endofrance qui lève les tabous sur l'endométriose au travail !
- **Le Guide Endométriose *« Mon Guide de suivi : Le diagnostic, et maintenant ? »***
Co-réalisé par Endomind, la Filière Endométriose de Martinique et l'Assurance Maladie. Disponible auprès de la FEnM.

8. Où trouver de l'aide près de chez moi ?

La Filière endométriose de Martinique (FEnM)
contact@fenm.org
fenmmartinique@gmail.com
Site internet : www.fenm.org

Centre AMP Clinique Saint-Paul
(Suivi échographique, geste AMP)
amp@cliniquesaintpaul.fr
Secrétariat 0596 01 03 70

Le centre de la douleur de Martinique Référent en Endométriose
0596 55 24 39

EndoFrance Martinique
Filieres@endofrance.org
0696 71 19 25

Les 15 centres de PMI de la Collectivité Territoriale de Martinique (CTM)
https://lannuaire.service-public.gouv.fr/navigation/martinique/pmi

Activité Physique adapté avec la Ligue Régionale de Triathlon de Martinique
lrmartinique@fftri.com

Association Natives santé Martinique
Collectif Les 20milles 972
@les20mille972

Écoute endo : 0696 82 74 11

Association EndoForm972
Nataly.d@wanadoo.fr

Bamp 972 : association pour les personnes infertiles et les patients en AMP
0696 56 57 37 - collectifbamp972@gmail.com

Association Rêve d'être mère
Revedetremere972@gmail.com
0696 82 89 66

DOSSIER DISPONIBLE EN TÉLÉCHARGEMENT POUR MIEUX VOUS ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN !

PUBLI-COMMUNIQUÉ

PROTECTIONS HYGIÉNIQUES RÉUTILISABLES :

prendre soin de soi autrement

En tant que femmes, nous sommes toutes concernées par les menstruations. La plupart d'entre nous utilisent encore des protections hygiéniques jetables, par habitude ou par manque d'information sur les alternatives existantes.

Aujourd'hui, il est possible d'opter pour des solutions réutilisables, plus respectueuses du corps et de l'environnement : serviettes lavables, culottes menstruelles et coupes menstruelles offrent des options variées, adaptées à chaque femme, à son mode de vie et à son flux.

Conçues avec des matériaux plus sains, comme le coton ou le silicone médical, ces protections limitent l'exposition aux substances chimiques parfois présentes dans les protections jetables.

Au-delà des bénéfices pour la santé, choisir des protections hygiéniques réutilisables**, c'est aussi faire un geste concret pour l'environnement**. Les protections jetables représentent une part importante des déchets et se retrouvent trop souvent dans la nature, notamment sur nos plages.

Les protections hygiéniques réutilisables permettent à la fois de réduire la production de déchets et de réaliser des économies. La CACEM, dans le cadre de son programme d'actions pour la réduction des déchets, encourage toutes les femmes à adopter ces alternatives durables.

+ SAINES
Respectueuses de votre santé.

+ ÉCOLOGIQUES
Moins de déchets menstruels.

+ ÉCONOMIQUES
Un investissement vite rentabilisé.

Il n'existe pas une protection unique idéale, mais des solutions à combiner selon ses besoins et son confort.

DES GESTES EN + DES DÉCHETS EN −

CACEM
Communauté d'Agglomération du Centre de la Martinique

PROGRAMME LOCAL DE PRÉVENTION DES DÉCHETS MÉNAGERS ET ASSIMILÉS

DES ANÉVRISMES SOIGNÉS AVANT LA RUPTURE

Texte et photos : Ludovic Clérima

Le CHU de Martinique est le seul de la Caraïbe à posséder un service de neuroradiologie interventionnelle (NRI) tertiaire. Il est équipé de machines sophistiquées pour soigner les anévrismes avant qu'ils ne se rompent. Un outil important pour un territoire où cette maladie est plus fréquente qu'ailleurs, notamment chez les femmes.

Lorsqu'on pénètre dans la salle d'angiographie biplan du CHU de Martinique (CHUM), on se croirait dans un vaisseau spatial. Une cohorte de médecins, charlotte sur la tête et masque ajusté sur le nez, se préparent. Leur objectif ? Débusquer l'anévrisme avant même qu'il ne se rompe. Sur les écrans de la salle de contrôle, des imageries d'artères grossies du cerveau s'affichent. On peut y voir une dilatation anormale de l'artère sous la forme d'une petite boule. Cette grosseur qui menace d'éclater, c'est l'anévrisme. « *Nous pouvons obtenir avec cette machine des images 3D, et des séries dynamiques avec une précision inframillimétrique pour évaluer un anévrisme et le traiter sans ouvrir la tête du patient* », nous explique le Pr Christina Iosif, cheffe du service de neuroradiologie interventionnelle du CHUM. Un équipement arrivé en 2023 sur l'île, d'autant plus important pour la population qu'aux Antilles, les ruptures d'anévrisme sont plus fréquentes qu'ailleurs dans le monde.

LES ANTILLAISES DAVANTAGE CONCERNÉES

Une prévalence qui s'explique en partie par l'hypertension. Celle-ci touche plus de personnes dans la Caraïbe que dans l'Hexagone. Or, cette dernière augmente les chances de développer un anévrisme. Dans une étude publiée en décembre 2025 par Santé publique France, on apprend qu'en France hexagonale, la proportion de personnes déclarant souffrir d'hypertension artérielle, âgées de 18 à 79 ans, est de 22 %, tous sexes confondus. En Guadeloupe et en Martinique, ce chiffre passe à 30,5 % en moyenne avec des taux plus importants chez les femmes : « *Au sein des populations européennes et américaines, la part des femmes atteintes d'un anévrisme monte jusqu'à 60 %. Dans nos territoires, c'est 80 %* », confirme Christina Iosif.

NAVIGUER DANS LES ARTÈRES

Des anévrismes plus fréquents et qui se rompent plus facilement. Si, en moyenne, dans les pays européens, la rupture arrive lorsque la boule atteint les 5 mm, aux Antilles, c'est généralement lorsqu'elle est égale ou inférieure à cette taille qu'elle éclate. Une réalité qui rend encore plus indispensable la présence d'un tel outil dans notre département : « *Grâce à cette machine et aux équipes formées, nous pouvons réaliser une ponction de l'artère fémorale au niveau du pli de l'aine et naviguer dans les artères de manière précise. L'imagerie en temps réel nous aide à naviguer à l'intérieur pour atteindre l'anévrisme et l'exclure de la circulation avant qu'il ne*

se rompe. L'intervention dure entre deux et quatre heures et le patient s'en sort sans traces visibles, après deux à trois nuits d'hospitalisation », précise le professeur.

PLUS BESOIN DE PARTIR

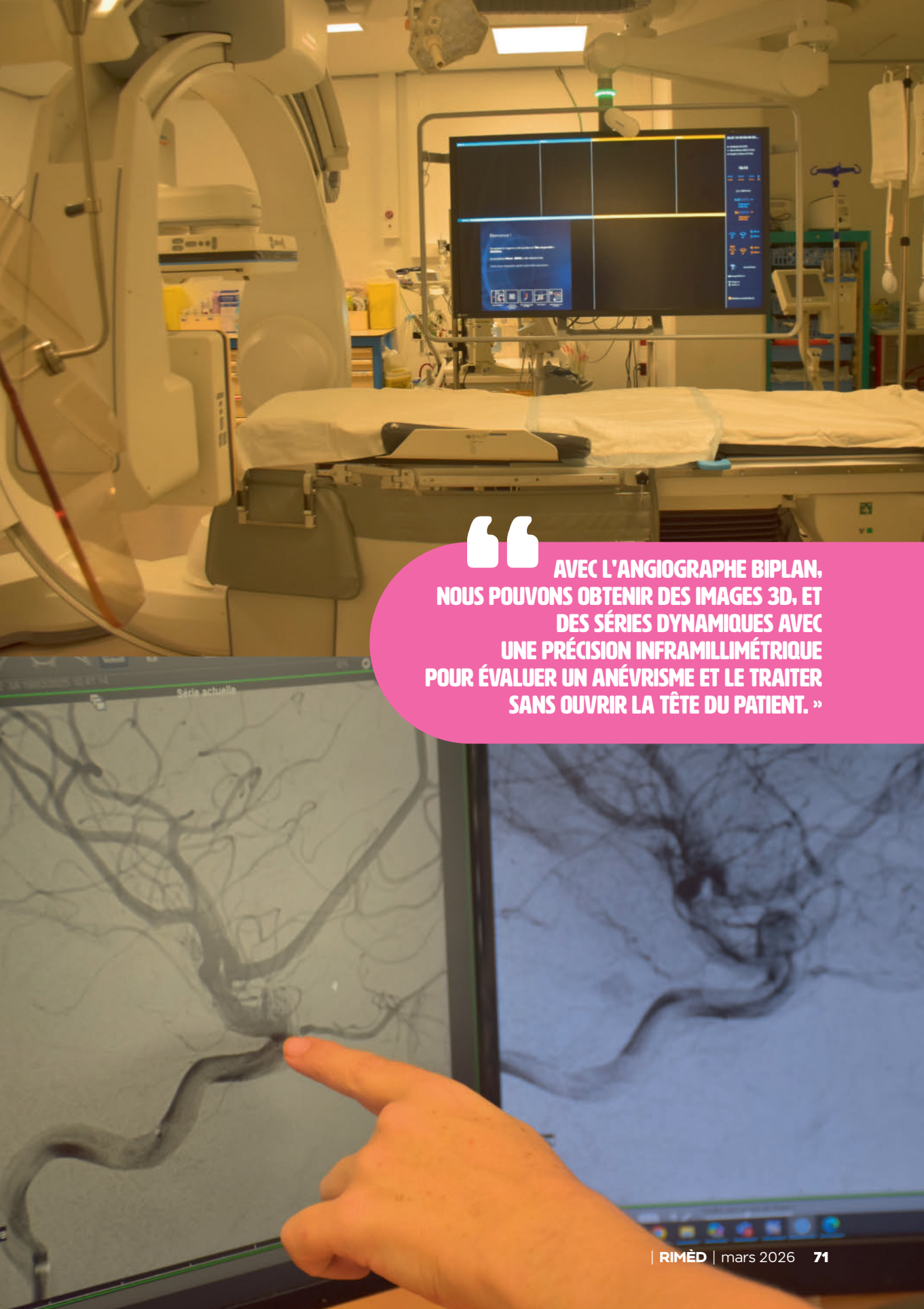
Il existe 35 centres de NRI en France et leur implantation est réglementée pour pouvoir assurer la qualité et l'expertise dans le domaine. Le centre de NRI des Antilles-Guyane a été créé en 2022. Il représente une plus-value indéniable pour les populations antillaise et guyanaise. Plus besoin de partir dans l'Hexagone, vous pouvez désormais être soigné en préventif et en urgence, avec un transfert (40 minutes de vol) pris en charge par la Sécurité sociale, pour vos traitements et suivis pour un anévrisme intracrânien. Vous pouvez également profiter d'une téléconsultation avec le Pr Iosif ou un neuroradiologue interventionnel de son équipe, sans quitter votre domicile, en envoyant un mail (secretariat.Unri@chu-martinique.fr).

DE GRAVES SÉQUELLES

Faute de traitement adéquat, les conséquences sur la santé d'une rupture d'anévrisme sont graves : « *25 % des personnes dont l'anévrisme s'est rompu décèdent avant que l'on puisse les soigner. 50 % des personnes prises en charge s'en sortent avec des séquelles et un passage de plusieurs semaines en réanimation. Les autres survivent sans séquelles* », souligne le Pr Christina Iosif. Il n'y a pas de dépistage systématique pour l'anévrisme. La plupart du temps, les personnes le détectent de façon fortuite à l'occasion d'un scanner ou d'une IRM due à des maux de tête ou autres symptômes. « *Si des personnes de votre famille ont déjà fait des ruptures, mieux vaut consulter, car l'anévrisme est un phénotype, c'est-à-dire le résultat de conditions qui préexistent à sa formation »,* ajoute-t-elle. À ce jour, il existe près de 14 mutations génétiques qui multiplient les chances de voir se former un anévrisme. Pour en limiter la survenue, quelques bonnes pratiques sont à mettre en place : éviter de consommer des produits trop sucrés ou salés et faire de l'exercice pour ne pas être en surpoids : *« Globalement, il faut éviter tout ce qui favorise l'apparition d'une hypertension, de diabète, de surpoids* », rappelle le professeur.

UN CENTRE CARIBÉEN

Si on a de plus en plus d'informations sur la manière dont s'exprime l'anévrisme aux Antilles, certains mystères demeurent : « *Le fait d'avoir au CHUM un service de NRI tertiaire, avec une salle angiographie biplan, permet de traiter les personnes, mais aussi de faire de la recherche et de former les jeunes médecins, pour mieux comprendre cette maladie* », explique le professeur Iosif. Près de 40 % des patients du centre de neuroradiologie ne sont d'ailleurs pas Martiniquais. « *C'est le seul centre de NRI complet de la région. Nous recevons des personnes de la Guadeloupe et la Guyane, mais aussi de Sainte-Lucie et de la Jamaïque* », indique-t-elle.



« AVEC L'ANGIOGRAPHE BIPLAN, NOUS POUVONS OBTENIR DES IMAGES 3D, ET DES SÉRIES DYNAMIQUES AVEC UNE PRÉCISION INFRAMILLIMÉTRIQUE POUR ÉVALUER UN ANÉVRISME ET LE TRAITER SANS OUVRIR LA TÊTE DU PATIENT. »

Manuella

TÉMOIGNAGE

Photo : Ludovic clérima

« J'AI VÉCU PENDANT PRÈS D'UN AN AVEC UNE BOMBE DANS LA TÊTE »

Manuella fait partie des femmes qui ont pu faire soigner leur anévrisme au CHU de Martinique. Une intervention chirurgicale sur son île, qui lui a probablement sauvé la vie.

Elle est assise, sereine, à la terrasse du Boule de neige à Schoelcher. Le timbre de voix de la sexagénaire est doux, mais son récit tranchant : *« J'ai vécu pendant près d'un an avec une bombe dans la tête prête à exploser à tout moment »*, commence Manuella. Il est impossible de deviner en la voyant qu'elle s'est fait opérer pour un anévrisme, il y a seulement quelques mois. *« Il a fallu plus d'un an pour qu'on le découvre. Un an d'errance médicale. Les premiers symptômes ont démarré en janvier 2024. Je souffrais de tensions à la mâchoire et dans l'oreille. Je suis allée voir des médecins, des dentistes, des otorhinolaryngologistes, des orthodontistes... On a suspecté une sinusite, jusqu'au jour où les douleurs ont été incessantes. Sur mon lieu de travail, j'ai senti comme si une hache me transperçait la tête. J'ai fini aux urgences en hurlant de douleur. »*

Éviter l'accident

Les rendez-vous médicaux s'enchaînent. Manuella parvient à obtenir une IRM au centre Frantz-Fanon du Marin. Peu de temps avant Noël, le couperet tombe : présence d'anévrisme cérébral comprimant le nerf optique. *« Au départ, j'ai cru que c'était une erreur. Ça ne pouvait pas être possible. Pour moi, anévrisme voulait dire rupture d'anévrisme et donc mort imminente. »* La sexagénaire doit alors surveiller en permanence sa tension, matin, midi et soir, pour éviter l'accident. Elle tente d'obtenir un rendez-vous à l'hôpital Rothschild, dans l'Hexagone. *« Ils étaient prêts à me prendre, mais mon médecin traitant m'en a empêchée. Avec la pression, il était plus que probable que l'anévrisme se rompe durant le vol. »*

Elle m'a sauvé la vie

La solution viendra de son île. Manuella apprend que le CHU de Martinique développe depuis 2023 une technique permettant de traiter l'anévrisme avant sa rupture. Elle parvient à obtenir un rendez-vous avec le Pr Christina Iosif, cheffe de service de neuroradiologie interventionnelle. Malgré de multiples péripéties liées au manque de places, l'opération a lieu à temps. *« Je me souviendrai toujours du réveil. J'ai entendu la voix du Pr Iosif me dire :* "Votre opération est un bijou." *Le plus dur aujourd'hui, c'est de sortir de ça. De se dire qu'avoir mal à la tête ne signifie pas qu'un anévrisme va se rompre. J'ai collé des feuilles chez moi sur lesquelles j'ai écrit que je n'avais plus d'anévrisme pour m'en convaincre. »* Aujourd'hui, Manuella souhaite non seulement reprendre une vie normale, mais aussi promouvoir les travaux du Pr Iosif : *« Je souhaite de tout cœur que cette femme obtienne les moyens nécessaires afin de comprendre pourquoi tant de femmes chez nous souffrent de cette maladie et que le CHUM fasse le nécessaire pour la faire rester. »*

Et si notre peau révélait notre état de santé ?

Texte : Anne de Tarragon

On l'ignore souvent, mais la peau est un organe à part entière. Vivante, intelligente, protectrice, elle fonctionne… et parfois dysfonctionne. Elle envoie des signaux qu'il est sage d'écouter pour préserver sa santé.

La peau, un organe vital !

C'est l'organe le plus vaste du corps humain, atteignant jusqu'à 2 m² de surface et pesant 15 % du poids corporel (près de 5 kg). Elle assure plusieurs fonctions essentielles :

■ protection contre les UV, les germes et les polluants ;

■ régulation de la température ;

■ production de vitamine D.

Véritable vitrine de notre fonctionnement interne, elle reflète notre état métabolique, hormonal, émotionnel… parfois avant même l'apparition d'autres symptômes. Comme le rappelle le Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue en Martinique : « *La peau est une barrière entre le milieu extérieur et notre intérieur. Les changements internes importants peuvent s'y répercuter rapidemment.* » Ils peuvent apparaître sous la forme d'inflammations, de modifications pigmentaires, ou de modification de l'équilibre cutané.

Les signes qui doivent alerter

Certaines modifications cutanées doivent inciter à consulter, explique la dermatologue :

« ■ *La peau et les conjonctives qui deviennent jaunes, évoquent un ictère (problème de foie)* ;

■ *quand elles sont pâles, cela peut être un signe d'anémie* ;

■ *un changement de couleur de la peau qui devient plus épaisse et hyperpigmentée peut correspondre à une acanthosis nigricans, une lésion cutanée souvent associée à des troubles du métabolisme, comme le diabète de type 2 et le syndrome des ovaires polykystiques ;*

■ *l'éruption de petits points rouges ou violets (purpura) peut indiquer un trouble de la circulation sanguine : carence en plaquettes, maladie auto-immune…*

■ *jambes gonflées, disparition de la pilosité, couleur anormale de la peau en bas de la jambe évoquent des problèmes circulatoires ;*

■ *une peau rouge peut renvoyer à de nombreux problèmes métaboliques potentiels. Elle représente donc le signal d'alerte d'un dysfonctionnement à aller chercher.* »

La peau, reflet de nos émotions

Il y a un lien direct entre la peau et nos émotions. La preuve, nous rougissons quand nous sommes gênés, nous blêmissons quand nous avons peur. Véritable organe sensoriel, la peau interagit en permanence avec le système nerveux. Ils partagent d'ailleurs une origine commune : l'ectoderme, une couche embryonnaire qui se développe pour former à la fois l'épiderme et le système nerveux central. « *Beaucoup de problèmes ou de maladies de peau sont aggravés voire déclenchés par le stress, les chocs émotionnels et notamment les maladies qui mettent en jeu le système immunitaire, comme le lupus cutané, l'eczéma, le psoriasis, le lichen, la pelade.* » À leur tour, les problèmes cutanés peuvent affecter notre bien-être émotionnel. « *Une maladie de peau impacte le rapport à l'entourage, rendant la relation aux autres plus difficile encore.* » Quand elle est visible, la maladie de peau peut affecter l'estime de soi, renforcer l'anxiété… et entretenir un cercle vicieux.

C'EST QUOI TON PROBLÈME DE PEAU ?

Voici 6 problèmes de peau fréquents, leurs causes possibles et des solutions.

RIDES ET RIDULES PRÉCOCES

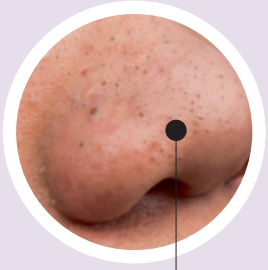
D'où ça peut venir ?

- Exposition solaire répétée (le soleil est le premier accélérateur du vieillissement cutané)
- Déshydratation chronique
- Tabac
- Manque de sommeil
- Stress oxydatif
- Terrain génétique non favorable

Solutions

- Protection solaire quotidienne (SPF 30 à 50, même sur peau foncée)
- Chapeau, lunettes
- Antioxydants (vitamine C)
- Hydratation
- Arrêt du tabac

POINTS NOIRS ET PORES DILATÉS



D'où ça peut venir ?

- Excès de sébum (chaleur)
- Humidité
- Pollution
- Mauvais nettoyage
- Problème hormonal

Solutions

- Nettoyage doux matin et soir (eau micellaire, lotion purifiante au tea tree)
- Soins régulateurs de sébum
- Exfoliation adaptée (1 à 2 fois par semaine)
- Éviter les produits trop occlusifs

TEINT TERNE

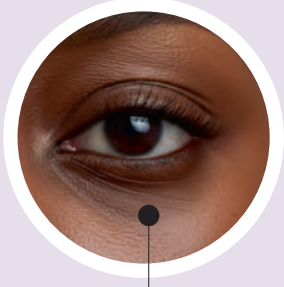
D'où ça peut venir ?

- Fatigue
- Anémie
- Manque d'oxygénation
- Tabac
- Stress chronique

Solutions

- Bilan sanguin en cas de doute
- Activité physique
- Exfoliation douce
- Alimentation riche en fruits et légumes locaux (vitamines, antioxydants)

POCHES ET CERNES



D'où ça peut venir ?

- Manque de sommeil, fatigue
- Rétention d'eau
- Troubles circulatoires
- Stress
- Facteur génétique
- Âge

Solutions

- Améliorer le sommeil
- Réduire le sel
- Massages drainants
- Compresses froides
- Activité physique régulière

PEAU SÈCHE ET DÉSHYDRATÉE

D'où ça peut venir ?

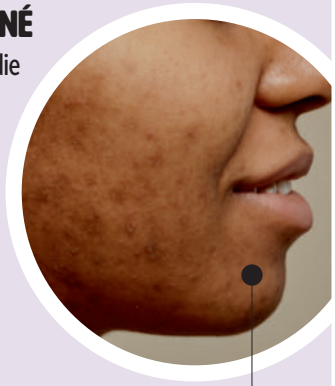
- Climatisation fréquente
- Exposition au soleil, au vent et au sel
- Manque d'hydratation
- Abus d'alcool, tabac
- Stress
- Allergies
- Hypothyroïdie
- Ménopause

Solutions

- Boire régulièrement
- Utiliser des soins hydratants
- Éviter les nettoyants agressifs, préférer un savon surgras
- Utiliser un brumisateur
- Huile de carapa et beurre de cacao

BOUTONS ET ACNÉ

L'acné est une maladie inflammatoire de la glande sébacée.



D'où ça peut venir ?

- Déséquilibre hormonal (androgènes)
- Stress
- Climat humide
- Produits cosmétiques inadaptés
- Syndrome des ovaires polykystiques

Solutions

- Nettoyage doux et régulier
- Éviter de manipuler les lésions
- Adapter les cosmétiques au climat tropical
- Consulter en cas d'acné persistante ou sévère
- Traiter la cause hormonale si nécessaire

Moment de femmes

Parce que chaque femme mérite une parenthèse de douceur,
notre spa célèbre le mois de mars
avec une expérience sensorielle unique :

Enveloppement & *Massage à la Rose* - 1 h

95 € AU LIEU DE 112 €

*Notre **centre spa** propose une large gamme de soins pour répondre à toutes vos envies :*

HOMMES - FEMMES - ENFANTS

- Massages relaxants et énergétiques
- Soins amincissants
- Balnéothérapie & hydrothérapie
- Soins du visage et du corps
- Rituels bien-être en duo ou en solo

Aux Bains de Cluny
Spa et santé

1 Av. Grand Paradis Cluny à SCHOELCHER
05 96 63 07 91 - 06 96 24 47 70
contact@bainsdecluny.fr

bainsdecluny.fr

Lunettes oversize ou colorées UN STYLE 100 % CARIBÉEN !

Texte : BK

Les lunettes de vue ne se cachent plus : oversize, colorées, graphiques, audacieuses, elles sont une manière de dire qui l'on est. Zoom sur une tendance très caribéenne avec Lauranza Doliman, experte en image et développement personnel.

D'où vient cette tendance ?

Elle semble inspirée du carnaval ! Formes XXL, couleurs vives (turquoise, corail, rose bonbon...), les montures s'affichent et s'assument. Les lunettes changent de statut : elles ne sont plus un accessoire discret et fonctionnel. Cette exubérance n'est pas anodine : elle fait écho à une culture où l'expression de soi passe par la couleur, le mouvement et le panache. Porter des lunettes originales, c'est revendiquer sa présence, affirmer son identité et refuser l'effacement. *« Cette tendance résonne avec l'esthétique caribéenne, où couleurs, formes généreuses et personnalité s'expriment pleinement. Elle incarne l'esprit caribéen, un esprit libre, vibrant et affirmé »*, analyse Lauranza Doliman, experte en image et développement personnel.

Que disent-elles de notre personnalité ?

Une monture oversize peut traduire une assurance assumée, un goût pour la créativité ou une envie de se démarquer. Les couleurs franches évoquent l'optimisme, l'énergie et une certaine audace. Mixer formes fortes et teintes inattendues peut aussi révéler un esprit joueur, voire provocateur. *« Elles traduisent une confiance en soi, une créativité et une audace. Elles attirent le regard, racontent une histoire. Parfait pour celles qui n'ont pas peur d'être vues et reconnues »*, appuie Laurenza Doliman.

Quelles sont les erreurs à ne pas commettre ?

Pour autant, l'audace stylistique demande un minimum de maîtrise ! Il faut respecter un équilibre global. L'objectif n'est jamais de se déguiser, mais de se révéler.

CONSEIL N° 1 RESPECTER L'ÉQUILIBRE DU VISAGE

« Il faut tenir compte de la morphologie du visage », explique la spécialiste.

VISAGE ROND

Privilégiez :

- Des ponts (partie qui repose sur le nez) marqués et des branches épaisses.
- Des montures légèrement oversizes pour casser la rondeur.

Évitez :

- Les montures rondes ou ovales et les formes trop fines ou trop petites qui accentuent la rondeur.

VISAGE CARRÉ

Privilégiez :

- Les montures arrondies ou papillon avec des matières translucides ou fines.
- Les formes oversizes, mais aux lignes douces.

Évitez :

- Les montures carrées ou rectangulaires trop rigides et les angles trop marqués qui durcissent le visage.

VISAGE OVALE

Privilégiez :

- *« Toutes les audaces sont possibles »* : oversize, rondes, papillon, aviateur.
- Les montures originales, épaisses ou colorées.

Évitez :

- Les montures trop larges qui dépassent fortement du visage ou les lunettes trop petites qui cassent l'harmonie naturelle.

VISAGE ALLONGÉ

Privilégiez :

- Les montures hautes, larges et épaisses.
- Les formes rondes, papillon ou carrées.
- Le pont bas qui "raccourcit" visuellement le visage.

Évitez :

- Les montures étroites ou très fines ou des lunettes trop petites qui accentuent la longueur.

CONSEIL N° 2 ATTENTION À L'HARMONIE DES COULEURS

« La couleur de la monture dialogue avec la carnation et le style vestimentaire », recommande Laurenza Doliman. Pour déterminer si vous êtes de carnation chaude ou froide, comparez l'effet d'un tissu or, puis d'un tissu argent sur votre visage. Si l'or vous illumine, votre carnation est chaude. Si l'argent vous va mieux, votre carnation est froide.

- **Carnations chaudes :** privilégiez le jaune, l'orange, le rouge, le vert anis...
- **Carnations froides :** privilégiez le bleu, le violet, le fuchsia, l'argenté.

CONSEIL N° 3 SUIVRE LA TENDANCE SANS TENIR COMPTE DE SON MODE DE VIE

« Une monture très marquée doit pouvoir s'intégrer au quotidien, au travail comme dans les moments plus informels. Enfin, l'originalité ne doit jamais se faire au détriment du confort ni de la qualité des verres », termine la professionnelle.

DE LA FANTAISIE !

Depuis toute jeune, j'aime la mode et surtout ce qui sort de l'ordinaire. J'aime porter des choses uniques et attirer l'attention *(sourire)*. J'affectionne l'asymétrie et les couleurs vives. J'ai actuellement une dizaine de paires de lunettes de vue, toutes plus originales les unes que les autres !

Marinick, 53 ans, Sainte-Anne

Avec le soutien d' Optic 2000

TOUS LES JOURS NOS OPTICIENS SE DÉPASSENT POUR SUIVRE L'ÉVOLUTION DE VOTRE VUE.

Optic 2000

CONTRÔLE DE LA VUE

Tester votre vue

+

Vérifier votre correction actuelle

+

Améliorer votre confort visuel

On va se revoir.

Test de vue à but non médical. Juillet 2022 – SIREN 326 980 018 – RCS Nanterre.

OPTIC 2000

Immeuble Hexagone • Zone de Champigny • DUCOS • Tél. : 05 96 55 98 30

Ctre Cial LASSALE • SAINTE MARIE • Tél. : 05 96 69 23 83

13, rue Victor Hugo • LA TRINITÉ • Tél. : 05 96 58 37 84

PUBLI-COMMUNIQUÉ

SOLIDAIRES & EFFICACES !

ASSOCIATION DÉDIÉE À L'INSERTION PROFESSIONNELLE PAR L'ACTIVITÉ ÉCONOMIQUE, **EMERY DOM** PROPOSE AUX SENIORS TRANSPORT SOLIDAIRE ET PORTAGE DE REPAS. UN MODÈLE RÉSILIENT ET EFFICACE, RECONNU D'UTILITÉ PUBLIQUE. ENTRETIEN AVEC VALÉRIE LAGRIN, SA DIRECTRICE.

Être un atelier chantier d'insertion, ça change quoi ?

Être un atelier chantier d'insertion (ACI) depuis 2023, c'est aller au-delà de la simple prestation de service pour offrir un emploi, un cadre et des repères à des personnes durablement éloignées du marché du travail. Grâce à un accompagnement socioprofessionnel et technique renforcé, nous travaillons avec elles sur les codes de l'entreprise, les savoir-faire et les savoir-être du monde professionnel. Intervenir auprès des seniors devient un support concret d'apprentissage, d'estime de soi et de reprise de confiance. Notre vraie valeur ajoutée, c'est une équipe porteuse d'un fort esprit associatif et d'une fibre sociale affirmée, qui fait du chantier un lieu d'exigence, mais aussi de bienveillance et de solidarité.

Qui sont vos salariés ?

Ce sont des personnes en insertion, qui bénéficient d'actions de formation dans des structures agréées, leur permettant d'avoir un titre professionnel. L'ACI leur ouvre droit à un contrat de travail de 4 mois minimum à 24 mois. En trois ans, nous avons accompagné plus de 70 personnes.

QUELS SERVICES PROPOSEZ-VOUS ?

ACI insertion Gourmande d'Emery DOM, une équipe de 12 salariés en insertion, confectionne des repas locaux, sains et traçables en circuit court, générant un chiffre d'affaires récurrent via des partenariats avec les CCAS, entreprises et marchés de proximité.

ACI Emery DOM TUSS (Transport utilisé social et solidaire), qui compte 11 salariés, assure des navettes reliant les zones rurales aux services essentiels, rendez-vous médicaux, courses, démarches administratives ou loisirs.

Nous avons pour obligation de leur proposer une insertion par un emploi durable ou une formation longue. C'est notre priorité, qui fait de nous une association d'intérêt public. Nous avons aussi la particularité innovante d'être positionnés sur des secteurs peu représentés dans le domaine de l'insertion, plus souvent tournés vers le paysage et le BTP.

« INTERVENIR AUPRÈS DES SENIORS DEVIENT UN SUPPORT CONCRET D'APPRENTISSAGE, D'ESTIME DE SOI ET DE REPRISE DE CONFIANCE. »

Quel est le modèle économique de l'association ?

Le modèle hybride d'ACI allie impact social et viabilité économique. Conventionnée par l'État (DEETS), notre structure bénéficie d'une aide aux postes. Les collectivités locales offrent des subventions dédiées aux missions d'intérêt général et nos activités génèrent 30 % du chiffre d'affaires. Cet autofinancement est notre atout majeur en Martinique. Employeurs solidaires, nous offrons des contrats CDDI rémunérés au SMIC — financés à 100 % par l'État — associés à un accompagnement socioprofessionnel intensif, avec déjà plus de 50 emplois directs et indirects créés. Emery Dom apparaît ainsi comme un laboratoire vivant : insertion professionnelle, utilité sociale et autonomie économique au service des seniors et des territoires. Un exemple inspirant pour l'Outre-mer.

Quels sont vos projets ?

Nous souhaitons nous faire connaître à un public élargi, seniors isolés, familles modestes et personnes éloignées de l'emploi. À l'horizon 2028, nous ouvrons le transport social et solidaire vers cinq nouvelles communes, avec 30 emplois supplémentaires et 20 % de hausse de la croissance locale, en partenariat étroit avec les CCAS. Nous visons d'ici deux ans un doublement de l'activité « repas », consolidant nos missions d'utilité publique toujours avec les CCAS, générant des retombées économiques durables.

Des partenaires clés

PRÉFET DE LA MARTINIQUE — Direction de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DEETS)

l'Europe s'engage en France — Fonds Social Européen

CACEM — Communauté d'Agglomération du Centre de la Martinique

Collectivité Territoriale de Martinique

France Travail

uniformation

Espace Sud

CAP Nord Martinique

ASP — Agence de Services et de Paiement

Emery Dom

www.emerydom.fr

Bureau : 0596 72 52 59
Commerciaux : 0696 69 08 35 ou 0696 66 57 97
emerydom.commercial@gmail.com

CUISINER LOCAL, SAIN ET... EXPRESS !

Texte : Céline Guillaume - Photos : Lou Denim

Pas le temps de cuisiner ? Mais envie d'un repas sain et savoureux ? Maïka Radjouki, conseillère culinaire et développeuse de recettes, nous livre ses astuces.

Remerciements à l'Escale fraîcheur, primeur et épicerie fine.

“MANGER LOCAL N’EST PAS SYNONYME D’UN PLAT QUI MIJOTE DURANT DES HEURES.”

CUISSON EXPRESS

« *Première étape : se déconditionner. Manger local n'est pas synonyme d'un plat qui mijote durant des heures.* » Nous avons tendance à associer notre cuisine à une longue préparation. Or, en rentrant du travail, on n'a pas envie de se mettre à battre du lambi ou de se lancer dans une soupe à congo ! « *Pourtant, il suffit d'utiliser différemment nos produits locaux. Préférer d'autres modes de cuisson que les cuissons traditionnelles.* » Contrairement aux idées reçues, la plupart de nos racines et légumes se cuisinent rapidement. À l'eau, à partir de l'ébullition, comptez environ 15 à 20 minutes pour des gombos ou, préalablement découpés en morceaux, de l'igname, de la patate douce ou encore du giraumon. « *Un gratin de lamelles de patates douces au four, avec de la crème liquide et du fromage demande peu de temps.* »

ORGANISATION BÉTON

L'une des approches du *« batch cooking »* consiste à définir les principaux plats de la semaine, et à en préparer les ingrédients. « *Le week-end, en une demi-heure top chrono, épluchez et coupez vos légumes, vos racines et vos condiments. Moins si vous le faites en famille, ou si vous utilisez un robot. Pensez aussi aux légumes et racines déjà découpés, chez votre primeur. Une préparation en amont changera votre quotidien dans la semaine.* » Vous n'aurez plus qu'à piocher dans votre réfrigérateur ou votre congélateur pour préparer votre repas. Avantages : vous gagnez du temps, mangez du fait-maison, maîtrisez votre budget (pas de gaspillage) et allégez votre charge mentale !

ASSAISONNEMENT PRÊT À L'EMPLOI

« *Mixez de l'oignon, de l'ail, des piments végétariens, des cives, du persil, du thym, du poivre et du sel. Réservez dans un bocal avec de l'huile. Dans la semaine, badigeonnez vos blancs de poulet, filets de dinde ou de poisson avec cet assaisonnement, et hop au four !* »

QUI EST MAÏKA RADJOUKI ?

Forte d'une double compétence en communication et en nutrition, Maïka Radjouki fonde Maiss Cuisine, une structure proposant des activités culinaires. Son leitmotiv ? Réancrer l'alimentation locale dans le quotidien et soutenir les producteurs locaux. Son association Komes'tible, créée en 2024, a pour mission de valoriser les richesses culinaires locales à travers des ateliers destinés aux jeunes, à leurs familles et aux éducateurs. Auteure culinaire, Maïka a écrit *Le Noël de Ti Kako aux Antilles* ou encore *Nounoune et Maiss en cuisine*. La jeune femme propose, depuis peu, en collaboration avec Dany Meynard, consultante en alimentation durable, des box à cuisiner, pour des recettes rapides aux saveurs locales !

maiss_cuisine
asso_komestible
fapfap.gp

3 RECETTES À FAIRE
en moins de 15 minutes !
By Maiss Cuisine

MADELEINES à la banane jaune

- Préparation : 15 à 20 minutes
- Repos : 1 heure au frais
- Cuisson : 10 minutes

Ingrédients
Pour environ 4 personnes

- 3 œufs
- 100 g de beurre ramolli
- 1 banane plantain crue, bien mûre
- 150 g de farine
- 100 g de sucre en poudre
- ½ sachet de levure chimique
- Extrait d'amande amère
- Extrait de vanille
- Cannelle en poudre

Recette

1. Fouettez les œufs avec le sucre, afin d'obtenir un mélange mousseux. **2.** Ajoutez la farine, la levure, la banane écrasée et le beurre. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. **3.** Ajoutez les arômes et la cannelle, et mélangez. Réservez la préparation 1 heure au frais. **4.** Remplissez de pâte des moules à madeleines aux trois quarts de leur hauteur. **5.** Préchauffez le four à 250 °C et enfournez 5 minutes (3 minutes s'il s'agit de mini-madeleines). Baissez la température à 200 °C et continuez la cuisson encore 5 minutes (3 minutes pour des mini). Quand les madeleines sont dorées, sauf au centre, réservez 10 minutes hors du four. Démoulez avant de servir.

BANANES *au saumon*

- Préparation : 15 minutes
- Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 bananes plantain fermes
- 1 pavé de saumon frais
- 15 cl de crème semi-épaisse
- 1 filet d'eau
- ½ oignon
- 1 piment végétarien
- Persil
- Parmesan
- Sel et poivre

Recette

1. Faites revenir dans un filet d'huile le saumon coupé en morceaux, salez, poivrez puis réservez. **2.** Dans la même poêle, faites revenir l'oignon et le piment finement hachés. **3.** Ajoutez les bananes coupées en cubes, le filet d'eau, puis laissez cuire à couvert 5 minutes. **4.** Ajoutez la crème semi-épaisse, le parmesan, le saumon. Ajustez le sel si besoin. **5.** Parsemez de persil frais avant de servir.

Variante

Vous pouvez remplacer le saumon par du marlin, du thazard ou du thon.

VELOUTÉ
de giraumon

- Préparation : 15 minutes
- Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 1 kg de giraumon prédécoupé en cube
- 50 cl d'eau
- 20 cl de crème liquide
- 1 oignon
- 1 piment végétarien
- 1 cube « bouillon de poulet »
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Recette

- **1.** Émincez l'oignon et le piment épépiné finement, et réservez.
- **2.** Dans un faitout, faites revenir, dans un filet d'huile d'olive, les oignons, le piment et les cubes de giraumon.
- **3.** Ajoutez l'eau et le cube, puis laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le giraumon soit parfaitement fondant.
- **4.** Mixez la préparation et ajoutez la crème liquide.
- **5.** Salez, poivrez. C'est prêt !

Calin 0%, le plaisir doux et onctueux.

Plongez dans la douceur de Calin 0%, un fromage blanc, qui allie douceur et onctuosité, dans un format généreux à partager avec toute la famille. C'est l'idéal pour les petits-déjeuners, les desserts ou les pauses gourmandes.
Calin 0% est disponible en versions Nature, Fraise, Ananas ou Pruneaux, pour une touche fruitée à chaque moment de la journée.

Fabriqué au Vert Pré depuis 1976

Yoplait

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Luddy Marie-Éléoncy : une vie en mouvement !

Texte : Sandrine Chopot - Photos : Jean-Albert Coopmann

Cette Martiniquaise, maman de trois enfants, a fait de l'activité physique un pilier de sa vie et un outil de résilience. Luddy Marie-Éléoncy est présidente de l'association S.P.O.R.T Équilibre, cheffe de projet, éducatrice sportive, animatrice en milieu social, et formatrice d'adultes. Rencontre.

D'où vient votre passion pour le sport ?

J'ai grandi dans une famille où le sport était très présent. Mon père a joué au football à un très bon niveau. J'ai perdu ma mère très jeune et ce n'est que plus tard que j'ai appris qu'elle pratiquait la course à pied. Comme un héritage, au Carbet, on m'appelait « la fille qui court ». Le sport était déjà pour moi quelque chose de naturel, presque vital. La création de S.P.O.R.T. Équilibre est directement liée à une période difficile de ma vie, le sport a été un tremplin pour retrouver un équilibre. C'est cette expérience de vie que j'ai voulu transformer en engagement pour les autres en créant l'association.

Quel a été votre parcours de formation ?

De la 6 e à la 3 e, j'ai intégré une classe sport-études, un dispositif expérimental à l'époque, avec huit heures de sport par semaine : natation dans la piscine olympique du Carbet, course à pied, randonnée… On touchait à toutes les activités physiques et sportives. Titulaire de brevets fédéraux niveau 1 et 2, et de trois brevets d'État en sport et animation sociale, j'ai été entraîneuse de football dès l'âge de 15 ans. En parallèle, j'ai toujours pratiqué la course de fond, la danse, la natation.

Pouvez-vous nous présenter S.P.O.R.T Équilibre ?

C'est une association dédiée au sport, à la santé, à la prévention, à la formation pour tous les publics : enfants, jeunes, adultes, seniors, personnes à mobilité réduite (voir encadré). Habilitée Maison Sport Santé, par les ministères du Sport et de la Santé (représentés par l'ARS* et la DRAJES** au niveau local), les activités sportives sont organisées dans le quartier Sainte-Thérèse, à Fort-de-France, et au Carbet, au CHNC (Centre hospitalier Nord Caraïbe) où la direction de l'hôpital nous a mis à disposition une villa pour développer une plateforme sport-santé, nutrition et bien-être physique et mental. C'est une première et une vraie reconnaissance du rôle du sport dans les parcours de santé !

(*) Agence régionale de santé

(**) Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

Quelles sont, selon vous, les cinq raisons pour lesquelles une femme devrait pratiquer du sport ?

Tout d'abord, parce que la vie est mouvement. Tout ce qui ne bouge pas s'atrophie. Les muscles sont faits pour être utilisés. Ensuite, l'activité physique permet d'évacuer les tensions et les toxines, de libérer le corps et l'esprit. Troisièmement, c'est une manière de prendre soin de soi, de sa silhouette. Quatrièmement, le sport forge un mental d'acier, développe la confiance et la résilience. Enfin, c'est une arme puissante contre de nombreuses maladies : cancer du sein, endométriose, effets secondaires de la ménopause. Il aide à bien vieillir, à rester autonome et en bonne santé le plus longtemps possible.

Luddy Marie-Éléoncy, présidente de l'association S.P.O.R.T Équilibre, cheffe de projet, éducatrice sportive, animatrice en milieu social, et formatrice d'adultes

S.P.O.R.T ÉQUILIBRE C'EST...

200 membres et des activités organisées autour de 3 pôles :

- **le pôle forme et santé** propose des activités physiques pour tous : cardio-boxe, lutte, mais aussi des activités physiques adaptées pour les personnes atteintes de pathologies ;
- **le pôle familial et loisirs** propose des activités sportives ciblées pour les enfants, les jeunes et parents, ainsi qu'un accueil de loisirs ;
- **le pôle formation** vise à former des animateurs et éducateurs, à proposer des formations tout public autour du sport, de la santé physique et mentale.

Plus d'infos
Association S.P.O.R.T EQUILIBRE
0696 71 74 50

- CHNC, habitation Lajus
- LCR résidence Bois d'Inde Ozanam 97221 le Carbet
- Maison de quartier Jean-Louis 16 ruelle du petit passage Sainte-Thérése, 97200 Fort-de-France

Les femmes et la compétition : ça matche ?

Texte : Ludovic Clérima

Pratiquer du sport en compétition est loin d'être une mince affaire pour les femmes. Entre garde des enfants, entraînements non adaptés et problèmes de transport, elles ont du mal à s'entraîner pour accéder au plus haut niveau.

Lorsqu'elle se lance dans la voile traditionnelle, Anaïs ignore tout de cet univers : *« C'était mon premier sport d'équipe et la première fois que je faisais de la compétition. »* Onze ans plus tard, elle continue d'évoluer avec l'équipage Ti Bijou, composé exclusivement de femmes. Un engagement qui rogne sur sa vie familiale : *« Plus le Traditour approche et plus les entraînements sont nombreux. On s'entraîne le week-end. J'essaie d'être au moins là pour le déjeuner le dimanche. C'est dur, mais les enfants sont contents de voir leur mère se dépasser. Chaque année, je me dis que je vais arrêter car ça prend trop de temps, et pourtant chaque année j'y retourne »*, ajoute-t-elle. Les organisateurs des courses délivrent les calendriers tôt dans l'année, ce qui permet aux compétitrices de s'organiser. Car le plus compliqué pour elles reste de faire garder les enfants. Un sujet encore plus présent en Guyane. *« C'est le plus gros frein à la pratique sportive des femmes tout court »*, constate Marylou Fagherazzi, présidente de l'Association sportive des postes, télégraphes et téléphones (ASPTT) de l'Île de Cayenne. Des mères souvent plus jeunes qu'ailleurs et pour qui il va être plus difficile de s'organiser. Car la Guyane est le département français qui présente le taux de grossesses précoces le plus élevé de France. Le territoire compte, selon le réseau de périnatalité, 10 fois plus de grossesses chez les mineures que dans l'Hexagone en 2018 et jusqu'à 40 fois plus chez les filles de moins de 15 ans.

TRANSPORTS EN COMMUN

Dans nos départements, la question de la mobilité est aussi un frein pour les femmes qui aspirent à la compétition. *« Les transports en commun ne sont pas assez réguliers sur nos territoires et le maillage n'est*

pas parfait. On laissera plus facilement un garçon partir seul à un entraînement le soir, quitte à ce qu'il fasse du stop, qu'une jeune fille », constate Steeve Lorsolo, conseiller technique de la rectrice de l'Académie de Martinique.

ABDOS ET PÉRINÉE

Se pose également la question des spécificités du corps féminin. Fanny Peletier, athlète de haut niveau au Centre de ressources, d'expertise et de performance sportive (Creps) des Antilles-Guyane aux Abymes, en Guadeloupe, le sait bien. La jeune femme de 28 ans, qui prépare les JO de 2028, a dû apprendre par elle-même à adapter ses entraînements : *« Il y a des exercices, comme les crunchs, que l'on fait faire aux hommes comme aux femmes. Mais pour nous, cela peut entraîner des problèmes au niveau du périnée. J'ai eu des fuites urinaires à cause de cela. Ce manque d'adaptation conduit certaines femmes à se décourager et à ne pas accéder au plus haut niveau. J'avais des amies qui appréhendaient les séances d'entraînement et ne buvaient pas exprès »*, assure-t-elle. L'athlète a également dû penser ses efforts en fonction de son cycle menstruel : *« Je me suis rendu compte que je me blessais toujours au moment de mes règles. J'essayais de maintenir le même niveau d'effort et ça n'avait pas de sens. Au début de mon cycle, mes tendons sont enflammés et il ne faut pas forcer dessus. »* Depuis, elle enchaîne des sessions intenses de trois semaines et un entraînement plus léger pendant ses menstruations.

INCLURE DAVANTAGE LES FEMMES

Les évolutions doivent aussi venir des fédérations sportives. C'est le cas de la Ligue de voile de Guadeloupe, qui s'inscrit dans une démarche pro-active de promotion du sport et de la compétition auprès d'un public féminin à travers des initiatives concrètes : *« Nous avons adapté le règlement des courses de voile traditionnelle pour permettre aux femmes d'être sept à bord contre six pour les hommes. Qui plus est, les saintoises ont évolué. Elles sont désormais plus légères et donc plus faciles à manipuler. Enfin, nous sommes intraitables sur le règlement avec les hommes qui auraient un comportement déplacé envers les femmes »*, indique Victor Jean-Noël, président de la Ligue de voile de Guadeloupe. Une politique qui porte ses fruits. Sur les 40 équipages au départ du Traditour, près de la moitié est composée de groupes mixtes ou exclusivement féminins. Un changement qu'observe également Marie-Françoise dans le trail. La sexagénaire martiniquaise, adepte de la course à pied depuis 2008, voit le nombre de participantes croître d'année en année : *« Quand j'ai commencé, le trail était surtout un sport d'hommes. Il n'y avait presque que des militaires dans les compétitions. Mais depuis, sur une course de 200 personnes, la moitié des participants sont des participantes »*, se réjouit-elle. La possibilité de courir des distances moins longues, de 8 kilomètres par exemple, explique en partie la féminisation de la pratique selon Marie-Françoise.

FAIRE NAÎTRE DES VOCATIONS

Des politiques publiques sont mises en place pour inciter les jeunes filles à continuer le sport pour atteindre des sommets. En Guadeloupe, le département dispose de deux pôles sportifs féminins, l'un pour le handball à Basse-Terre et un autre dédié au basket au sein du Creps. En Martinique, l'Union nationale du sport scolaire (UNSS) organise plusieurs fois dans l'année des journées consacrées au sport féminin auprès des collégiennes et lycéennes. L'ASPTT de l'Île de Cayenne propose également des journées invitant les femmes à faire gratuitement du sport, tout en mettant en place un système de garde d'enfants. Une pratique consacrée au loisir, mais qui demeure fondamentale pour ne pas casser le lien des femmes avec l'activité physique et qui fera peut-être naître des vocations chez certaines participantes.

RIMÈD By EWAG

DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO

SPÉCIAL 50 ANS ET +

Et si l'hypertension n'était pas une fatalité ?

Fini les carences en fer !

Attention à la polymédication !

3 plantes pour mieux digérer

PARUTION : MAI 2026

RETROUVEZ-NOUS SUR

RIMÈD

Le mag santé qui nous ressemble

Pour recevoir toute l'actualité
de votre magazine 100 % santé

Informer

Inspirer

Sensibiliser

Un média positif !

By EW'AG

Guadeloupe - Guyane - Martinique - La Réunion

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

MUTUELLE MGPA

Mon alliée au quotidien

SANTÉ • OBSÈQUES • PRÉVOYANCE • ASSISTANCES

PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

GARANTIES SANTÉ ACCESSIBLES À TOUS : jeunes, familles, seniors, entreprises, TNS, collectivités

ACTIONS DE PRÉVENTION pour renforcer votre capital santé

GARANTIES OBSÈQUES & PRÉVOYANCE

SERVICES EN LIGNE pour gérer votre contrat à distance

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

CLUB AVANTAGES MGPA

ASSISTANCES INCLUSES dans tous nos contrats*

*Voir conditions en agence

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

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

Mutuelle MGPA

Mutuelle Générale de Prévoyance et d'Assistance (MGPA) - 2 bis avenue des Arawaks EOLE VI - 97200 FORT-DE-FRANCE.
Mutuelle régie par le livre 2 du code de la mutualité. Inscrite au répertoire SIRENE sous le numéro 384 513 073.

MEMBRE DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE