

N°6 - GUADELOUPE
Mai 2026



Le mag santé qui nous ressemble

SPÉCIAL
50 ANS ET +

**YANNICK
CABRION**
Le chant
m'aide
à reprendre
le contrôle

VÉCU
«Je suis
aidante »

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

By **EW'AG**

Restez connecté



en toute sérénité

**Dire adieu à la 2G,
c'est simple avec Orange.
Laissez-vous guider en boutique et au 555.**

Votre téléphone mobile 2G ne fonctionnera plus.

Pour rester connecté, vous devez vous équiper d'un téléphone compatible 4G/5G.

Nos conseillers sont là pour vous proposer des solutions simples et vous guider dans cette évolution.

 **Kit mains libres recommandé**

La fermeture s'effectuera en plusieurs vagues successives : le 21 avril au Lamentin, aux Abymes et Baie-Mahault en Guadeloupe, à Cayenne et à Rémire-Montjoly en Guyane, le 19 mai au Lamentin en Martinique, à Peatree Hill, à Rambaud, à Marigot à Saint-Martin, à Cul de Sac, Quatre Vents, Colombier à Saint-Barthelémy, puis à partir de fin septembre 2026, dans les autres communes des Antilles-Guyane.

(1) Le service est gratuit et l'appel est au prix d'une communication normale selon l'offre détenue, ou décompté du forfait. Le temps d'attente avant la mise en relation avec un conseiller est gratuit depuis les réseaux Orange.



est là

La pression monte...

L'hypertension, c'est comme un ballon rouge que l'on gonfle chaque jour un peu plus. Au début, tout paraît normal. Le ballon tient dans la main, léger, inoffensif. Alors on continue à vivre, à courir, à travailler, à manger trop vite, trop salé, à ignorer la fatigue. Pourtant, à l'intérieur, la pression monte...

Le problème avec l'hypertension, c'est justement son silence. Elle ne fait pas toujours mal. Elle ne crie pas toujours fort. Elle s'installe discrètement. Mais le ballon trop gonflé peut finir par céder.

Alors, le témoignage de Yannick Cabrion arrive comme un électrochoc. Il dit qu'il est possible d'agir avant que les artères ne deviennent ce ballon trop rigide, trop fragile. On relâche un peu d'air, on bouge davantage, on mange autrement, on accepte de ralentir. Car si l'hypertension a bouleversé sa vie, elle n'a jamais éteint ses rêves d'artiste. *« Elle ne m'a pas empêché de faire ce que je voulais de ma vie. J'ai simplement dû m'adapter. »* Une brillante carrière guidée par l'équilibre, la santé et l'écoute de soi.

*« Accepter
de ralentir. »*

Malika Roux
Rédactrice en chef



Consultez tous nos magazines sur www.ewag.fr

Pour nous envoyer un mail :
prenomnom@ewag.fr

Directeur de publication
Laurent Nesty

Directrice commerciale
Émilie Valérius

RÉDACTION
Rédactrice en chef
Malika Roux

Secrétaire de rédaction
Caroline Babin

GRAPHISME
Design graphique
Magaly Mondésir

Crédits photos
Adobestock

Photographes
Jean-Albert Coopmann
Lou Denim
Ronan Lietar

Couverture
Aubane Nesty

Modèle
Yannick Cabrion

Remerciements à
Catherine Borgia, infirmière en ETP
et au Dr André Atallah, cardiologue,
pour leur précieuse contribution.

AGENCES

Martinique

Émilie Valérius (0696 81 60 43)
Luciano Sainte-Rose (0696 07 62 64)

Guadeloupe

Marie Prat (0690 56 72 84)
Aurélie Bancet (0690 37 54 82)
Audrey Béral (0690 27 82 22)

Guyane

Mathieu Delmer (0694 26 55 61)

Coordinatrice

Amandine Sauvage

DIFFUSION

Co-direction de la diffusion et de la vidéo

Audrey Barty & Anouck Talban

Cheffe de projet contenu & social media manager

Léo Vignocan

VIDÉO

JRI

Sariatha Boulard
Alice Colmerauer
Arnaud Galipo

DISTRIBUTION

BD Locations



Malika Roux
Rédactrice en chef



Sariatha Boulard
**Journaliste
reporter d'images**



*Jean-Albert
Coopmann*
Photographe



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.

Bien



couverte

5G Orange, là où vous en avez besoin.



Kit mains libres recommandé

Réseau 5G uniquement accessible dans les zones déployées (réseau 5G en cours de déploiement). Carte de couverture disponible sur [orangecaribe.com](https://www.orange-caribe.com). Sous réserve d'éligibilité et de comptabilité technique sur réseaux et terminaux compatibles. 04/26 Orange SA au capital de 10 640 226 396 € - siège social 111, Quai du Président Roosevelt - 92130 Issy-Les-Moulineaux R.C.S Nanterre 380 129 866. Imaginé par nous, généré par l'IA.



est là



10

L'interview
Marvyn Martol,
kinésithérapeute

49

ET SI L'HYPERTENSION N'ÉTAIT PAS UNE FATALITÉ ?

L'hypertension est
une maladie chronique
très fréquente dans
nos départements.



30

C'est grave docteur ?
Asthme :
les seniors aussi !



- 10 L'interview**
Marvyn Martol,
un homme d'action !
- 18 Question de comptoir**
Quels sont les risques
de la polymédication ?
- 20 Le mois à ne pas louper**
Juin vert : contre le cancer
du col de l'utérus
- 22 T'en penses quoi ?**
À ton époque :
on parlait comment
de la santé sexuelle ?
- 30 C'est grave docteur ?**
Asthme : les seniors aussi !
- 34 La découverte**
Un diabète
de type africain ?
- 36 C'est du vécu**
« Je suis aidante familiale »
- 44 Interview**
Yannick Cabrion
*« L'hypertension a changé
ma vie, pas mes rêves »*
- 49 Dossier**
Et si l'hypertension
n'était pas une fatalité ?

AU SOMMAIRE



34

La découverte
Un diabète
de type africain ?



84

C'est dans l'hair
J'ose les
dreadlocks !



36

C'est du vécu
« Je suis aidante
familiale »

- 66 Top 5**
Huiles essentielles
de nos jardins
- 72 C'est important**
Soleil, attention
Les yeux !
- 76 Bien dans ma tête**
Ma routine anti-déprime
- 80 Secrets de beauté**
Mes cosmétiques
« spécial ménopause/
andropause »
- 84 C'est dans l'hair**
J'ose les dreadlocks !
- 92 À table !**
Un microbiote caribéen ?
- 104 On se bouge**
4 activités pour travailler
la mobilité et la souplesse



Le **chikungunya** circule à nouveau !

Tous les facteurs sont réunis pour que survienne une nouvelle épidémie de chikungunya dans nos départements : une immunité faible de la population (car la précédente épidémie remonte à 10 ans) et de nombreux cas dans les pays proches (Caraïbe, Amérique latine). Dans une tribune publiée dans *Le Monde*, un collectif de médecins lance l'alerte et appelle à rendre la vaccination plus accessible en Guyane et aux Antilles.

CHU de la Guadeloupe : le déménagement se poursuit

Après l'imagerie médicale, c'est le Centre de consultation et de recherche universitaire (CCRU) qui a pris ses quartiers sur le nouveau site du CHU de la Guadeloupe. Ce sont donc toutes les consultations d'urologie, et la plupart des consultations de neurochirurgie et ORL (vérifiez votre convocation) qui ont désormais lieu sur le site de Belle-Plaine. Viendra ensuite le tour de la médecine nucléaire et de la radiothérapie. Le déménagement de tous les services devrait être terminé pour la fin de l'année.

Martinique

Sport santé : du foot, oui... mais en marchant !

Une variante du football, plus lente et avec des règles adaptées (interdiction des tacles et contacts...) pour inciter les seniors masculins à bouger ! Une opération de sport santé à l'initiative de la Mutualité française de Martinique qui remporte un franc succès. Plus d'infos : Association activité physique adaptée pour tous (AAPAT), 0696 43 79 62.



814

C'est le nombre de médecins que compte la Guyane, selon les dernières données du Conseil national de l'Ordre des médecins. Ces chiffres révèlent des profils spécifiques : les praticiens y sont souvent salariés (75,2 %), sont majoritairement des hommes (66 %), et jeunes (30,1 % ont moins de 40 ans). En 16 ans, le nombre de médecins a connu une forte augmentation (+ 94,7 %). Mais malgré cette hausse, la densité médicale reste faible, avec 282,3 médecins pour 100 000 habitants, plaçant la Guyane parmi les territoires les moins dotés de France.

Source : Conseil national de l'Ordre des médecins, Atlas de la démographie médicale en France, 2026.



Guadeloupe

Enfin un nouveau centre de dialyse !

La première pierre du futur centre de dialyse a été posée le 24 avril aux Abymes. Le bâtiment, construit sur deux niveaux, augmente la capacité du centre actuel à 40 postes de dialyse, tout en améliorant les conditions de prise en charge. Moderne et sécurisé, il sera également autonome énergétiquement à 95 %. Un projet porté par l'Audra (Association pour l'utilisation du rein artificiel), soutenu par la Banque des territoires et piloté par la Sem patrimoniale de la Région Guadeloupe. Livraison (très) attendue dans 18 mois.

À VOS CÔTÉS *always*
discreet

Nos différents produits pour répondre
aux besoins de chaque femme

always
discreet

La plupart des femmes ignorent
qu'elles utilisent le mauvais produit pour gérer leur incontinence.
Nous voulons les aider à changer cela

Protège-slips

Pour fuites urinaires **légères**



Serviettes

Pour fuites urinaires **occasionnelles
et/ou modérées**



Culottes

Pour fuites urinaires **plus conséquentes
et imprévisibles**



always
discreet

0 800 918 757 Service & appel gratuits

Always Discreet pour fuites urinaires, ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés portant au titre de cette réglementation le marquage CE. Lire les instructions d'usage sur l'emballage. Fabriqués par Procter & Gamble Technical Centre Ltd, UK. Date de création 20/03/2025.

MARVYN MARTOL, un homme d'action !

► Texte : Anne de Tarragon - Photos : Lou Denim

S'engager pour les autres est pour lui une évidence. Une disposition qui guide Marvyn Martol, tant dans ses responsabilités de président du syndicat des kinésithérapeutes de la Guadeloupe, que dans son quotidien de praticien.



Devenir kinésithérapeute, c'était une vocation ?

Non, plutôt le résultat d'un concours de circonstances ! Une blessure m'a éloigné des terrains de basket, mais rapproché de la kinésithérapie, pour une rééducation qui a finalement été une révélation : ce métier me permettait de rester en contact avec ma passion. Grâce aux stages pendant ma formation, j'ai découvert que la kinésithérapie accompagne le patient de la naissance à la fin de vie. C'est un très beau métier, qui touche à l'humain, au corps et à l'esprit : on ne soigne pas une pathologie, mais une personne. Quand elle accepte que vous la touchiez, c'est qu'une relation de confiance s'est établie. Le patient se livre. On examine son environnement, qui peut être responsable de ses maux. Parce que souvent, le corps exprime des douleurs en lien avec d'autres problématiques.

“

**ON NE SOIGNE PAS
UNE PATHOLOGIE,
MAIS UNE
PERSONNE.**

Y a-t-il des personnes qui ont joué un rôle déterminant dans votre parcours ?

Oui. Je pense à Rodrigue Rugard, une force tranquille, un pionnier de la kinésithérapie en Guadeloupe, avec qui j'ai débuté. J'ai été son patient quand je pratiquais du sport. Son exemple a été éclairant. Dans l'Hexagone, mon professeur Jean-François Teramorsi a aussi été un personnage marquant. Il associait aux techniques de thérapie manuelle un volet plus spirituel. Son approche du patient, dans le ressenti et l'intention, était bluffante. Incontestablement, il m'a ouvert des horizons.

Votre métier vous donne-t-il toujours envie de vous lever le matin ?

Oui, toujours ! J'ai commencé par une activité mixte hôpital/cabinet. En 2016, j'ai choisi d'être complètement en cabinet. Je ressens une immense satisfaction lorsqu'un patient qui ne marchait pas y arrive à la fin des soins. Les problématiques posées par les patients demandent un renouvellement permanent. Répondre au mieux à leurs besoins me pousse à acquérir d'autres techniques, en complément de la kinésithérapie pure. Tous les jours, c'est un challenge de pouvoir soulager les douleurs des uns et des autres.

Y a-t-il un autre métier que vous auriez aimé faire ?

Même si je suis plutôt de formation scientifique, j'ai toujours apprécié le métier d'avocat ou de juge, peut-être parce que je déteste l'injustice. Des métiers au contact des autres, pour défendre les plus fragiles, en mobilisant des qualités humaines, voilà ce qui me convient !

Quelles sont les qualités pour être un bon kinésithérapeute ?

J'accepte toujours d'accueillir au cabinet des stagiaires de collège, car je suis attaché à la transmission, et conscient de la nécessité d'intéresser le public à la profession. La première chose que je leur dis : si vous n'aimez pas les gens, le contact humain, ne faites pas ce métier, car vous ne serez pas heureux et pour pouvoir faire du bien à un patient, il faut soi-même être bien.

En quoi la prise en charge du grand âge est-elle spécifique ?

Déjà parce que pour certaines personnes âgées, le rendez-vous chez le kiné est la seule sortie de la journée. Les soins d'accompagnement des seniors requièrent non seulement des capacités d'écoute, mais aussi la volonté de leur accorder du temps, avec bienveillance, mais aussi pédagogie. Avoir les mots justes pour être compris, expliquer simplement, vulgariser, rassurer, ne pas hésiter à parler créole. Le rapport humain prend toute son importance. Entre autres spécialisations, je me suis formé en gériatrie. Je mets l'accent sur la prévention des chutes, l'activité physique adaptée, les soins palliatifs et la prise en charge de toutes les maladies qui se développent avec le grand âge... mais aussi les séquelles d'AVC, la post-chimio, le postopératoire. À chaque fois, la kinésithérapie est là.

Les soins de kinésithérapie ont-ils évolué ces dernières années ?

Oui, aujourd'hui le soin a changé, il nécessite une prise en charge personnalisée. Pour répondre aux attentes des patients (et pas seulement des seniors),

il faut leur consacrer du temps. C'est très difficile dans les conditions financières actuelles d'exercice de la profession. En tant que président du syndicat des masseurs kinésithérapeutes rééducateurs de la Guadeloupe (FFMKR), je milite pour une valorisation de notre profession par les pouvoirs publics et cela passe par une meilleure rémunération des actes. De plus en plus, les gens ont besoin de se confier, besoin d'être entendus, je ressens vraiment cette fragilité émotionnelle. Sur les réseaux sociaux, on est à la fois très visible et toujours plus seul, et dans la maladie ça prend d'énormes proportions. Paradoxalement, les personnes âgées ont un côté résilient, cette faculté à toujours voir le bon côté des choses, à résister, à lutter.

Quelles qualités vous reconnaissez-vous ?

Depuis plus de quinze ans, je m'efforce de faire don de mon temps et de mon énergie à des associations humanitaires. Je peux dire que je suis quelqu'un d'engagé ! J'aime mon pays, je vois ses difficultés, ça m'incite à porter des actions. Lorsqu'on est dans la dynamique de donner, on reçoit beaucoup. Mon caractère me pousse à toujours aller de l'avant, avec un regard positif, optimiste.

Lorsque Irma a frappé Saint-Martin, j'ai fermé mon cabinet pendant dix jours pour faire des collectes et envoyer des colis aux sinistrés. Depuis cinq ans, nous organisons les Foulées du ruban rose à Jarry. Je me projette toujours, je réfléchis à ce qui pourrait être amélioré. Je m'interroge aussi : que puis-je encore faire à mon niveau ? Il me serait très difficile de constater que je peux avoir un impact et ne pas agir. Quel que soit l'endroit où on est sur le globe, de près ou de loin, on peut servir et être efficace. Le mot-clé, c'est l'entraide.

À quoi ressemble votre semaine type ?

Je parlais de don de temps, parce qu'il est précieux et rare pour moi. Dans une semaine, je travaille en effet entre 50 et 60 heures au cabinet. Le mercredi et le vendredi, je participe à des réunions associatives et le week-end, je fais des actions de terrain, du dépistage, des conférences, des actions caritatives. Les semaines sont chargées. Alors j'ai appris à savourer l'instant présent, à être heureux de l'essentiel. Prendre un café, c'est à peine deux minutes, mais pendant ces deux minutes, je fais le vide, je m'arrête. C'est mon équilibre. Ce qui me permet aussi d'être disponible aux autres.

C'est Mag'nifique d'être en forme !

Formule complète
au magnésium
et 9 vitamines



FABRIQUÉ EN
FRANCE

UNE ACTION GLOBALE QUI CONTRIBUE À RÉDUIRE LA FATIGUE
ET AU FONCTIONNEMENT NORMAL DU SYSTÈME NERVEUX¹ :

- Formule riche en magnésium et 9 vitamines : B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, E
- 88%² des utilisateurs constatent que Mag'300+ aide à réduire la fatigue au bout de 10 jours¹

Complément alimentaire à utiliser dans le cadre d'une alimentation variée. ¹Le magnésium contribue à réduire la fatigue et à des fonctions psychologiques normales.
²Test d'usage sur Mag'300+ auprès de 111 personnes après 20 jours de prise, novembre 2020.

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



Votre santé mérite le plus grand respect

CHU DE LA GUADELOUPE : L'IA POUR BIEN VIEILLIR



AU CHU DE LA GUADELOUPE, L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE SE MET AU SERVICE DE LA GÉRIATRIE. ELLE SE RÉVÈLE PARTICULIÈREMENT UTILE DANS LA PRISE EN SOIN COMPLEXE DU SUJET ÂGÉ. **LE DR LUDWIG MOUNSAMY, CHEF DU SERVICE GÉRIATRIE AU CHUG DÉTAILLE LES PROJETS À VENIR ET LES ENJEUX.**

© LOU DENIM

Que peut apporter l'Intelligence artificielle (IA) à la gériatrie ?

La gériatrie est une médecine complexe à la croisée de l'humain, du psychologique et du social. L'IA peut justement nous aider à mieux organiser cette complexité. Analyse des données, outils de médecine prédictive... elle transforme l'organisation du soin et le suivi des patients. Elle permet notamment d'anticiper certaines situations à risques, comme les chutes, afin de sécuriser le maintien à domicile des patients âgés. Mais en aucun cas

elle ne remplacera le médecin, l'infirmier ou l'assistante sociale. Elle reste un outil d'aide à la décision.

Comment l'IA peut permettre d'anticiper certaines situations à risque ?

Le service de gériatrie du CHUG concentre ses travaux sur deux axes majeurs où l'IA apporte une dimension prédictive.

• **L'onco-gériatrie** : les équipes travaillent sur un dispositif connecté de télésurveillance à domicile destiné aux patients âgés atteints de

cancer. L'objectif est de pouvoir suivre à distance les symptômes, les effets indésirables des traitements ou encore les interactions médicamenteuses afin de limiter les ré-hospitalisations et les passages aux urgences.

• **Les patients chuteurs** : c'est un véritable problème de santé publique. Grâce à la télésurveillance du comportement du patient à domicile, les outils d'IA peuvent permettre d'identifier des signes de fragilité et de prédire un risque de chute avant qu'il ne survienne.

Pouvez-vous présenter un projet phare ?

Parmi les projets à venir figure Kanel IA (Karukera ANalysis ELderly). **L'objectif est d'arriver à une gériatrie connectée sur un territoire insulaire.** Le projet consiste à pourvoir l'équipe mobile territoriale de mallettes connectées faciles à transporter. Elles intégreront un système informatique (ordinateur ou tablette) connecté à plusieurs dispositifs médicaux : stéthoscope numérique, otoscope, thermomètre, tensiomètre, ECG... Lors des visites à domicile, les soignants pourront ainsi recueillir des données cliniques et les transmettre instantanément au médecin. Ce projet vise à améliorer la prise en soin des patients tout en répondant à une problématique de démographie médicale.

Comment centraliser toutes ces innovations ?

Afin d'assurer la cohérence de ces différents projets, le CHUG prévoit de s'appuyer sur une plateforme de télémedecine à l'échelle du

Groupement Hospitalier de Territoire (GHT). Cette solution doit devenir la « colonne vertébrale » des projets d'IA en gériatrie. Déployée dans le nouveau CHU, elle permettra de centraliser la téléexpertise, la téléconsultation et les réunions de concertation pluridisciplinaires (RCP), tout en améliorant la coordination entre l'hôpital, les maisons de santé pluridisciplinaires et les Ehpad.

BIENTÔT LE SERVICE DE GÉRIATRIE DÉMÉNAGE !

Il rejoindra à la rentrée le nouveau site de Belle-Plaine. Cette relocalisation s'accompagnera d'une augmentation des capacités d'accueil, passant de 22 à 30 lits d'hospitalisation, dont 10 dédiés aux post urgences gériatriques. Le nouveau service disposera également d'une chambre bariatrique pour les patients obèses ainsi qu'une chambre adaptée aux personnes à mobilité réduite. Autre évolution majeure : l'ensemble des unités — hospitalisation, équipe mobile, consultations et hôpital de jour — sera désormais regroupé sur un même site.

"POUR UNE GÉRIATRIE CONNECTÉE"



“ Quels sont les risques de la polymédication ? ”

► **Texte et photo : Ludovic Clérima**
Souffrant souvent de plusieurs pathologies, les seniors sont exposés au risque de la polymédication. À l'officine, les pharmaciens redoublent de vigilance. Les éclairages du Dr Syntia Thomas, pharmacienne à Trinité.



Dr Syntia Thomas,
pharmacienne

Qu'est-ce que la polymédication ?

C'est le fait de consommer beaucoup de médicaments différents en une fois. On l'observe chez les patients atteints d'une affection longue durée, comme le diabète ou l'hypertension. Ces maladies sont très courantes chez nous et génèrent parfois de multiples pathologies qui nécessitent une prise en charge spécifique. Les personnes malades arrivent alors en officine avec des ordonnances longues et une dizaine de traitements.

Quel est le risque pour le malade ?

Malgré leur efficacité, les médicaments peuvent être à l'origine d'effets indésirables comme la somnolence, les douleurs abdominales ou la fatigue. Plus leur nombre augmente et plus le risque d'avoir des effets indésirables augmente. De plus, si la personne est âgée et a des pertes de mémoire, elle peut ne pas prendre son traitement, se tromper dans le dosage ou utiliser ses médicaments au mauvais moment. Plus la personne est âgée et plus certains organes comme le foie ou les reins fonctionnent moins bien. Certains médicaments sont alors éliminés plus lentement et les doses doivent être plus faibles.



Quel est le rôle du pharmacien ?

Faire preuve de vigilance ! Nous sommes le dernier maillon de la chaîne du soin. Quand nous connaissons bien le patient, nous sommes par exemple attentifs à son risque allergique avec les médicaments prescrits. La plupart du temps, nous savons quels sont les médicaments dont l'interaction peut être néfaste, mais nous avons aussi un logiciel en officine qui nous signale les traitements qui ne vont pas ensemble. Nous notons aussi sur les boîtes la posologie en précisant l'utilité de tel ou tel médicament. Ensuite, nous recommandons au patient d'associer la prise de médicament à un moment de la vie quotidienne. Par exemple en plaçant les médicaments du soir sur la table de nuit, ou à côté de la brosse à dents. Le pilulier, dans la polymédication, est parfois d'une grande aide. De plus en plus de pharmacies les proposent et les préparent pour leurs patients. Enfin, pour les personnes de plus de 65 ans polymédicamentées et souffrant d'une pathologie chronique, il existe le Bilan Partagé de Médication. Il se déroule sous la forme de plusieurs entretiens, à l'officine avec le pharmacien, dans un espace de confidentialité. Il permet de mieux encadrer le traitement, et de diminuer les risques d'erreur de prescription.

Quelles sont les interactions plus ou moins graves que vous observez le plus souvent ?

Le mélange Fervex et Doliprane 1 g. Il y a déjà du paracétamol dans le Fervex donc mélanger les deux, c'est s'exposer au surdosage. Or, l'excès de paracétamol est mauvais pour le foie. À ce moment-là, nous conseillons au patient de ne prendre que 500 mg de Doliprane.

Existe-t-il des interactions positives ou négatives entre les rimèd razié et les médicaments ?

Oui. Généralement, c'est plutôt positif, notamment les tisanes, mais il faut être vigilant sur certains traitements. Je pense par exemple aux personnes atteintes de problèmes de thyroïde qui consommeraient du millepertuis. Non seulement les médicaments seront moins efficaces, mais cela peut entraîner chez le malade des problèmes de prise de poids, de constipation, d'hypotension ou de fatigue. Les risques les plus fréquents sont de l'ordre du surdosage. En règle générale, mieux vaut demander conseil à son pharmacien.

JUIN VERT CONTRE LE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

► Texte : Boni Kwaku

Lancé en 2010 par l'Institut national du cancer (INCa), Juin vert est le mois consacré à la prévention et la sensibilisation au cancer du col de l'utérus.

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Chaque année, en France, environ 3 000 nouveaux cas de cancer du col de l'utérus sont diagnostiqués.

En Guadeloupe, par exemple, ce sont 180 femmes qui sont concernées chaque année (30 cancers invasifs et 150 lésions précancéreuses sévères).

En Martinique, les chiffres sont similaires, et en Guyane, c'est le deuxième cancer féminin le plus fréquent. Il y a dans nos départements une sur-incidence marquée.

Les causes ? Des disparités notamment dues à un accès inégal aux soins, un dépistage insuffisant et donc un diagnostic plus tardif.

COMMENT AMÉLIORER LA SITUATION ?

Cette maladie est évitable grâce à deux leviers efficaces : un dépistage régulier et la vaccination contre les infections à papillomavirus humains (HPV).

Le dépistage

■ Il est recommandé tous les 3-5 ans pour les femmes âgées de 25 à 65 ans.

Réalisé par frottis ou test HPV, le dépistage permet de détecter des anomalies précancéreuses avant qu'elles n'évoluent.

■ Entre 25 et 29 ans, **le dépistage est réalisé par un examen cytologique** (frottis) tous les 1-3 ans. Les deux premiers tests sont effectués à un an d'intervalle puis un frottis tous les 3 ans si les résultats sont normaux.

■ Entre 30 et 65 ans, le dépistage se fait par le test HPV-HR (recherche du virus HPV à haut risque). Il est effectué 3 ans après un frottis normal puis tous les cinq ans jusqu'à 65 ans, à condition que le résultat soit négatif.

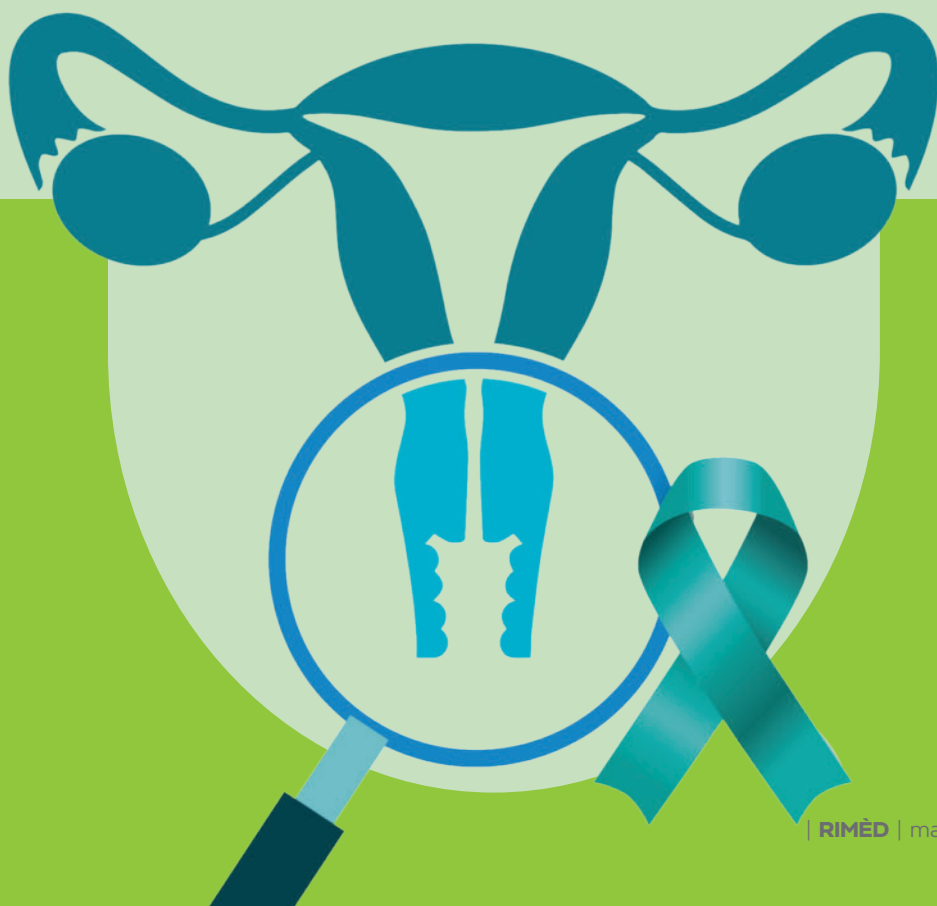
Hélas, ce simple examen reste encore trop peu pratiqué chez nous. En France hexagonale, en 2024, la participation au dépistage organisé du cancer du col de l'utérus (61 %) était inférieure à l'objectif européen de 70 %. En Martinique, le taux de participation chute à 48,5 % quand, en Guadeloupe, il est de 56 %. En Guyane, le taux s'élève à 32 %.

La vaccination HPV

La vaccination est le seul moyen efficace de se prémunir des papillomavirus humains, responsables de 100 % des

cancers du col de l'utérus, mais aussi d'autres cancers liés aux HPV. Son efficacité est proche de 100 % lorsqu'elle est effectuée avant le début de la vie sexuelle. Elle est désormais proposée gratuitement pour toutes les jeunes filles et pour tous les jeunes garçons âgés de 11 à 14 ans révolus avec l'administration de deux doses. Un rattrapage vaccinal est possible pour les jeunes hommes et jeunes femmes avec l'administration de trois doses de 15 à 26 ans. La vaccination peut être faite par un médecin, une sage-femme, un infirmier, un pharmacien. Le vaccin contre l'infection à papillomavirus humain (HPV) fait partie des vaccins pris en charge par l'Assurance maladie. Il est remboursé sur prescription médicale à 65 %.

Source : Bulletin Santé publique France, Participation au programme de dépistage organisé du cancer du col de l'utérus, 2024.



À ton époque...

ON PARLAIT COMMENT DE LA SANTÉ SEXUELLE ?



► Textes et photos : Corinne Daunar

La santé sexuelle est aujourd'hui un sujet de santé majeur. Mais entre les générations, le ton n'est pas le même. Pudeur pour les uns, liberté de parole pour les autres... Témoignages croisés.



Mallo, 49 ans

UN CLIMAT SIDA ANXIOGÈNE



GÉNÉRATION X

Ma génération a été marquée par le début des années sida. Ça a beaucoup influencé la façon dont on nous parlait de sexualité. On nous expliquait peu de choses sur le corps, le plaisir ou les relations. En revanche, on insistait beaucoup sur le danger. Je me souviens d'un climat assez anxiogène, presque de peur. On parlait des maladies transmissibles, des risques, de la protection, mais sans vraiment donner une vision plus calme ou plus humaine de tout cela. À la maison, ce n'était pas mieux. Quand j'ai eu mes premières règles, ma mère m'a juste dit que c'était normal et que cela reviendrait tous les mois. C'était tout. Avec le recul, je me dis qu'on nous a surtout appris à avoir peur, pas vraiment à comprendre.



Olivier, 51 ans

ON N'EN PARLAIT PAS !

GÉNÉRATION X À la maison, on n'en parlait pas ! Alors, comme beaucoup de garçons de ma génération, j'ai appris avec les copains, entre blagues, demi-vérités et pas mal d'erreurs. À l'école, je me souviens des cours de sciences naturelles sur la reproduction, mais c'était très théorique. On nous disait comment fonctionne le corps, sans parler vraiment de tout le reste : les relations, la protection, le respect. Le reste, on l'apprenait comme on pouvait. Avec le recul, je me dis qu'on avançait à tâtons. On croyait savoir, mais on savait peu. Aujourd'hui il y a les réseaux sociaux, mais je reste prudent : pour moi, rien ne remplace une parole juste au bon moment.



Noah, 21 ans

ON A PU PARLER DE CONSENTEMENT

GÉNÉRATION Z J'ai eu de la chance, parce que chez nous, ça n'a jamais été un sujet interdit. Avec ma mère, mes sœurs, et même mon frère, j'ai toujours pu parler librement de santé sexuelle, sans avoir l'impression que c'était gênant ou déplacé. Quand j'ai eu mes premières règles, ma mère m'a expliqué les choses tout de suite, très simplement. Ensuite, on a pu parler de contraception, de suivi gynécologique, mais aussi de consentement, et ça, je trouve que c'est essentiel. Je n'ai jamais eu à chercher seule dans la confusion ou dans la honte. Bien sûr, ma génération voit passer énormément de choses sur les réseaux sociaux, et il y a autant de bon que de mauvais. Mais quand on a déjà reçu une base claire à la maison, on se sent plus solide.

T'en penses
quoi ?



Jacqueline, 77 ans

TOMBER ENCEINTE EN EMBRESSANT

BABY-BOOMER À mon époque, on ne parlait de rien. Ni à la maison, ni à l'école. Une jeune fille pouvait grandir sans vraiment comprendre son propre corps. On ne disait rien sur les règles, rien sur le désir, rien sur ce qu'était une relation. J'ai connu des filles qui croyaient qu'on pouvait tomber enceinte en embrassant un garçon. Aujourd'hui, cela peut faire sourire, mais à l'époque, on grandissait dans le silence et les non-dits. Et pour les jeunes femmes, le regard des autres était très dur. Il suffisait de peu pour être jugée. Moi, je n'ai compris certaines choses que plus tard, en entrant dans ma vie de femme mariée. L'ignorance n'a jamais protégé personne.



Johann, 33 ans

DES CONTENUS MALSAINS SUR INTERNET

GÉNÉRATION Y Moi, j'ai surtout appris seul, et avec le recul, je ne pense pas que ce soit la meilleure façon de se construire. Dans ma famille, le sujet était complètement bloqué. Il n'y avait pas d'échange possible, donc je me suis tourné très tôt vers Internet. Le problème, c'est que quand on cherche sans repères, on tombe sur tout et n'importe quoi. Il y a des infos utiles, oui, mais aussi des contenus malsains, des idées fausses, des images qui déforment complètement la réalité. Entre copains, on en parlait un peu, mais cela restait très approximatif. Et l'école, de mon point de vue, n'a pas vraiment compensé ce manque. Finalement, on avance par essais et erreurs, avec parfois l'impression de savoir alors qu'on comprend mal.

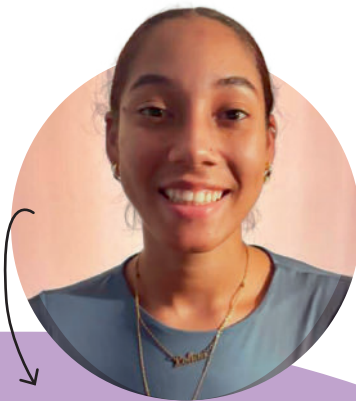


Jessica, 42 ans

LE RÔLE DE L'INFIRMIÈRE SCOLAIRE

GÉNÉRATION Y Moi, les premières vraies réponses, je ne les ai pas trouvées à la maison, mais à l'extérieur, d'abord grâce à l'infirmière scolaire, puis plus tard à l'Amiof (Association martiniquaise pour l'information et l'orientation familiale). Ce sont elles qui m'ont aidée à comprendre des choses que je n'osais même pas formuler.

J'ai le souvenir d'un apprentissage par petits bouts. Aujourd'hui, avec ma fille de 13 ans, j'essaie de faire autrement. Je préfère lui dire les choses simplement plutôt que de laisser les réseaux sociaux répondre à ma place.



Kynnska, 21 ans

MA GÉNÉRATION SE PROTÈGE !

GÉNÉRATION Z Les premières vraies discussions sur la sexualité ne sont pas venues du collège, malgré quelques interventions de prévention, souvent mêlées à d'autres sujets comme la cigarette ou la drogue. C'est surtout au lycée, dans les échanges entre copines, que les choses sont devenues plus concrètes. À la maison, le sujet restait discret, sans doute par pudeur, même si j'ai pu en parler un peu avec ma sœur et ma mère. Concernant la prévention et les IST, ma génération a plutôt le réflexe de se protéger.

ENQUÊTE SUR NOS PRATIQUES & COMPORTEMENTS SEXUELS

L'Inserm vient de publier les résultats de son enquête « Contextes des sexualités en France - Volet Outre-mer ». Point marquant : les jeunes se distinguent des générations précédentes.

- **L'âge au premier rapport sexuel** est aujourd'hui plus tardif qu'avant (à l'exception de la Guyane où il demeure plus précoce, notamment chez les hommes). En 2023, il se situe en Guadeloupe à 17,7 ans (filles et garçons) ; en Martinique à 17,7 ans chez les filles et 18,1 ans chez les garçons ; et en Guyane à 17,4 ans chez les filles et 15,7 ans chez les garçons.
- Les jeunes (18-34 ans) sont **plus favorables à l'homosexualité** que les plus âgés (35-89 ans).
- **L'usage du numérique dans la vie sexuelle** est moins fréquent chez les seniors que chez les jeunes.
- **Les déclarations de violences sexuelles** sont plus fréquentes chez les jeunes femmes.

DEPUIS 2025, LE CoReSS GUADELOUPE SAINT-MARTIN SAINT-BARTHÉLEMY – COMITÉ DE COORDINATION RÉGIONALE DE LA SANTÉ SEXUELLE, SUCCESEUR DU COREVIH – PROMeut UNE VISION GLOBALE ET POSITIVE DE LA SANTÉ SEXUELLE EN INTÉGRANT LA CONTRACEPTION, LES TROUBLES DE LA SEXUALITÉ, LES VIOLENCES... AVEC DES PARCOURS DE PRÉVENTION POUR TOUS LES ÂGES.

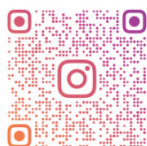
RENCONTRE AVEC LE DR MAXIME-TANGUY MARQUET, MÉDECIN COORDONNATEUR DU CeGIDD CHU DE LA GUADELOUPE – CENTRE GRATUIT D'INFORMATION, DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC.



CoReSS
Coordination Régionale
de la Santé Sexuelle
Guadeloupe | Saint-Martin | Saint-Barthélemy



SANTÉ SEXUELLE : TOUS CONCERNÉS !



Suivez-nous
sur Instagram

CEGIDD PAP

COMMENT DÉFINIR LA SANTÉ SEXUELLE AUJOURD'HUI ?

C'est une composante de la santé globale. Bien-être, vie de couple ou violences intimes en font partie. Une sexualité non épanouie peut ainsi avoir des répercussions psychologiques et relationnelles.

Y A-T-IL UN TABOU AUTOUR DE LA SEXUALITÉ ?

Un paradoxe persiste. D'un côté, une culture où le corps s'exprime librement ; de l'autre, une éducation souvent restrictive. Résultat, la parole reste difficile, notamment chez les jeunes, ce qui entraîne

des retards à l'information, plus d'IVG (interruptions volontaires de grossesse), plus d'IST (infections sexuellement transmissibles).

LE CONTEXTE ÉPIDÉMIOLOGIQUE LOCAL EST-IL PRÉOCCUPANT ?

Oui. Les infections à chlamydiae, gonocoque et la syphilis sont en forte progression et deux à trois fois plus fréquentes que dans l'Hexagone. L'épidémie VIH reste particulièrement active dans notre région avec une soixantaine de nouveaux cas dépistés par an : 30 % d'entre eux sont âgés de plus de 50 ans au moment de la découverte.



VOUS ÉVOQUEZ DES DÉPISTAGES TROP TARDIFS CHEZ LES SENIORS, POURQUOI CE RETARD ?

Les seniors se sentent souvent peu concernés. Les stéréotypes persistent – le VIH est encore associé aux jeunes ou à certains groupes – alors même que la sexualité et le multipartenariat existent à tout âge. Résultat, près d'une personne sur deux diagnostiquée n'avait jamais été testée.

PARMI LES 2 000 PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH, PLUS D'UN TIERS A PLUS DE 60 ANS...

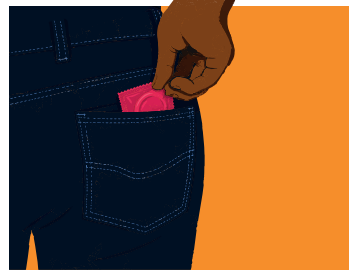
C'est le signe d'un progrès. Grâce aux traitements, les personnes séropositives peuvent vieillir en santé sans craindre de transmettre le virus. Le VIH est devenu une maladie chronique, avec de nouveaux enjeux.

QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE SE PROTÉGER ?

Nous promovons la prévention combinée. Cette stratégie de lutte contre le VIH et les autres IST permet de combiner plusieurs outils en fonction de sa situation, de ses besoins, de ses pratiques ou de son mode de vie. Le dépistage régulier est au centre de cette prévention car la majorité des IST sont asymptomatiques.

QUELS SONT LES AUTRES OUTILS DE LA PRÉVENTION COMBINÉE ?

Le préservatif reste central. La PrEP (prophylaxie pré-exposition), traitement préventif, protège les personnes exposées au VIH. Le TasP



(traitement comme prévention) permet à une personne sous traitement et avec une charge virale indétectable de ne plus transmettre le virus. Enfin, le TPE (traitement post-exposition) est à prendre en urgence après une prise de risque.

QUELS SONT LES AUTRES ENJEUX APRÈS 50 ANS ?

Les troubles liés à l'âge – ménopause, troubles de l'érection, anxiété – peuvent impacter la vie intime. Des solutions existent, mais encore faut-il oser en parler.

VERS QUI SE TOURNER POUR ABORDER SA SANTÉ SEXUELLE ?

Médecins généralistes, sages-femmes, sexologues, centres de santé sexuelle ou CeGIDD restent les principales portes d'entrée.

PRÉVENTION ET ACCOMPAGNEMENT LES DISPOSITIFS POUR LES JEUNES

VACCINATION : HPV et hépatite B recommandées.

INFORMATION : CeGIDD, Planning familial et associations assurent information, dépistage et accompagnement.

PRÉSERVATIFS GRATUITS : en pharmacie jusqu'à 26 ans.

CONTRACEPTION : prise en charge à 100 % jusqu'à 26 ans, pilule du lendemain accessible sans ordonnance.

DÉPISTAGE SANS ORDONNANCE : VIH gratuit pour tous ; autres IST (chlamydia, gonocoque, syphilis, hépatite B) gratuit jusqu'à 26 ans avec « Mon test IST ».

Publicité

INSTANT shopping



Invisible au quotidien, protégé toute l'année

Aqua Fluide Sun secure SPF50+ offre une protection solaire ultra-légère. Sa texture fluide est rapidement absorbée pour un effet peau nue et un fini totalement invisible. Résiste à la transpiration et aux frottements. Parfait pour un usage quotidien.

En pharmacie



Le goût du plaisir

Entre fraîcheur crémeuse et savoir-faire venu d'Islande, ce Skyr nature fabriqué aux Antilles réinvente la gourmandise. Sa texture épaisse et légère s'accorde aussi bien avec le sucré fruité qu'avec le salé raffiné. Un équilibre parfait entre saveur tropicale et tradition nordique.

Au rayon frais



Vitalité au quotidien, à chaque âge

Une réponse complète pour retrouver et préserver votre vitalité au quotidien ! Une association d'actifs, vitamines et minéraux adaptée aux besoins des adultes et des 50+, pour accompagner les périodes de fatigue, rester dynamique et concentré.

En pharmacie



Activez votre circulation !

Crème, gel ou spray, des textures adaptées à chaque besoin, du massage ciblé à l'effet fraîcheur immédiat. Une gamme naturelle pensée pour soulager, rafraîchir et apaiser le corps au quotidien.

En pharmacie

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 4 bis rue Achille René-Boisneuf, tél 05 90 84 90 21 ; Basse-Terre, place Saint-François, tél 0590 41 58 10 ; Le Moule, 79 bd Rougé, tél 0590 83 68 41



Finis les moustiques et les culicoïdes !

Le lait de chez Mosquito Guard est une protection visage et corps contre les insectes piqueurs et mordants. 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. Et il existe une version pour vêtements et textiles !

En pharmacie



Fixodent, tenue forte & confort durable

Fixodent assure une fixation puissante et un confort tout au long de la journée. Sa formule fraîche permet de profiter pleinement de vos aliments préférés. Adaptée aux prothèses dentaires totales et partielles.

En pharmacie

Archie : le vinaigre de cidre nouvelle génération

La juste dose dans 2 gélules / prise. Enveloppe végétale. Tous les bienfaits du vinaigre de cidre, sans le goût, qui contribue au maintien d'une glycémie saine. Procure une sensation de légèreté après manger.

Formulation unique, alliant ingrédients d'origine naturelle et exigence de qualité.

En pharmacie



Glow protection, peau sublimée

Sun secure Eau Solaire GLOW SPF50+ est une eau bi-phasée ultra-légère à la fraîcheur immédiate. Elle offre une très haute protection dermatologique tout en sublimant la peau dès les premiers rayons du soleil. Sa formule pailletée apporte un effet glow lumineux et sensoriel unique.

En pharmacie



L'alliance explosive du hip-hop et de l'optique légendaire

La solaire Ray-Ban ASAP Rocky Collection RB3928 n'est pas qu'une simple paire de lunettes de soleil ; c'est un manifeste esthétique qui s'adresse à ceux qui considèrent leurs accessoires comme une extension de leur identité. Sa forme carrée aux angles adoucis allie structure imposante et fluidité pour une pièce qui affirme le style autant qu'elle protège les yeux.

Chez vos opticiens Kryz Guadeloupe



Inverser les signes de l'âge

Le Sérum Épigénétique Ultime Jeunesse NIVEA est formulé avec l'épicelline, qui aide à réactiver les fonctions de jeunesse des cellules cutanées. 10 signes visibles de l'âge semblent inversés en 2 semaines.

Le volume et la profondeur des rides sont réduits, pour une peau d'apparence plus ferme et jeune.

Disponible en grande surface



Mémoire & concentration

D-Stress Focus est une formule pensée pour accompagner les périodes de surcharge mentale et de fatigue intellectuelle. À base de ginkgo biloba, L-tyrosine et vitamine C, elle soutient les performances cognitives au quotidien.

En pharmacie

**C'EST
GRAVE
DOCTEUR ?**

A photograph of a man in a light blue t-shirt and dark blue shorts using a blue inhaler. He is standing outdoors in a residential area with colorful houses and lush greenery in the background. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Asthme : les seniors aussi !

► **Texte : Adeline Louault**

L'asthme ne touche pas que les enfants. Aux Antilles-Guyane, jusqu'à 12 % de la population est concernée, contre environ 5 % dans l'Hexagone. Chez les plus de 50 ans, la maladie reste pourtant sous-diagnostiquée. Le point avec le Dr Marion Duféal, pneumologue et référente asthme du service de pneumologie adulte au CHU de Martinique.

Quelle est la prévalence de l'asthme chez les plus de 50 ans ?

Nous manquons de données précises sur la prévalence chez l'adulte. En revanche, les indicateurs de gravité sont parlants : aux Antilles, le risque d'hospitalisation lié à l'asthme est environ deux fois plus élevé que dans l'Hexagone, avec une mortalité également supérieure. Cela traduit probablement des formes plus sévères ou insuffisamment contrôlées. Le territoire cumule des facteurs environnementaux – climat chaud et humide, allergènes omniprésents, brumes de sable sahariennes, sargasses – qui fragilisent les voies respiratoires. Après 50 ans, ces expositions s'ajoutent aux comorbidités, ce qui rend la maladie plus difficile à repérer. Les symptômes sont souvent attribués au vieillissement, retardant le diagnostic et la prise en charge.

Comment l'asthme se manifeste-t-il à cet âge ?

Chez l'enfant, l'asthme se manifeste souvent par des crises aiguës, visibles



Dr Marion Duféal, pneumologue

et bien identifiées. À l'inverse, chez l'adulte, les signes sont plus discrets et s'installent dans la durée : essoufflement, toux chronique, diminution de la tolérance à l'effort. Les comorbidités – obésité, maladies cardiaques, reflux gastro-œsophagien, apnée du sommeil, troubles anxieux – brouillent le tableau et compliquent le diagnostic. Plusieurs profils existent : des asthmes connus depuis l'enfance, des formes anciennes jamais diagnostiquées, des asthmes d'apparition tardive. Ces

derniers, moins fréquents, sont souvent plus sévères et durables. Ils ne sont pas forcément allergiques ou liés à l'environnement, mais reposent sur des mécanismes inflammatoires spécifiques. Enfin, contrairement à l'asthme de l'enfant, qui peut entrer en rémission, celui de l'adulte s'installe et persiste.

Qui est le plus à risque et quels sont les facteurs aggravants ?

Dans l'enfance, l'asthme touche majoritairement les garçons. À l'âge adulte, la tendance s'inverse : les femmes deviennent les plus concernées, notamment autour de la ménopause, période où des déséquilibres hormonaux peuvent favoriser l'apparition ou l'aggravation de la maladie. Plusieurs fac-



CHEZ LES PLUS DE 50 ANS, L'ANNONCE DE LA MALADIE EST PARFOIS DIFFICILE À ACCEPTER, CE QUI PEUT RETARDER LA MISE EN PLACE DU TRAITEMENT. »

teurs sont spécifiques à nos territoires : les brumes de sable sahariennes qui aggravent les symptômes respiratoires et peuvent favoriser des exacerbations ; les acariens tropicaux, principaux allergènes locaux – dont *Blomia tropicalis*, un acarien spécifique des environnements chauds et humides –, ainsi que les moisissures, favorisées par l'humidité ; les sargasses, dont les émanations irritent les voies respiratoires. Par ailleurs, l'obésité, fréquente chez les adultes, contribue également à un moins bon contrôle de l'asthme, avec des symptômes plus marqués.

Comment améliorer le diagnostic et la prise en charge ?

Un essoufflement inhabituel ne doit jamais être banalisé. L'asthme est une maladie chronique (au même titre que le diabète ou l'hypertension) qui nécessite un traitement de fond régulier et au long cours. Aujourd'hui, dans la majorité des cas, l'asthme peut être contrôlé grâce aux traitements disponibles – inhalateurs à base de corticoïdes et bronchodilatateurs – avec, chez l'adulte, des options thérapeutiques plus nombreuses que chez l'enfant. Pourtant, un paradoxe persiste : de nombreux patients restent mal contrôlés. En cause, des diagnostics tardifs, des traitements inadaptés ou mal suivis, mais aussi une maladie encore mal connue du grand public et parfois insuffisamment identifiée en médecine générale. Il faut aussi noter que, chez les plus de 50 ans, l'annonce de la maladie est parfois dif-



ficile à accepter, ce qui peut retarder la mise en place du traitement. L'activité physique, à intensité modérée, est recommandée. Perdre du poids améliore directement le contrôle de l'asthme quand on est en situation d'obésité. Il est également conseillé de se tenir informé des alertes émises par les structures de contrôle de qualité de l'air.



RÉPULSIF

**MOUSTIQUES
ET CULICOÏDES**

**DISPONIBLE
EN PHARMACIE**

Rendez-vous
sur notre
site internet



moskito
GUARD

► **Texte : Maéva Drymon**
On entend souvent
parler des diabètes
de types 1 et 2,
mais connaissez-
vous le diabète dit
de type africain ?



Un diabète de type africain ?

Le diabète est une maladie qui se résume en un excès de la teneur en sucre (glucose) du sang (la glycémie) à cause d'une insuffisance en insuline (hormone). En temps normal, le sang doit présenter une teneur en sucre comprise entre 0,7 et 1,10 g/l à jeun.

■ **Dans le diabète de type 1 (DT1)**, on note une carence d'insuline complète. Dans ce diabète, c'est le corps qui détruit lui-même les cellules du pancréas qui produisent l'insuline (c'est donc une maladie auto-immune).

■ **Dans le diabète de type 2 (DT2)**, il y a une résistance à l'insuline, c'est-à-dire qu'il y a bien une production d'insuline, mais elle est insuffisante ou son action est altérée.

■ **Il existe également une forme de diabète un peu moins connue**, à croissance exponentielle ces dix dernières années. Il s'agit du diabète dit de type africain ou atypique à tendance cétosique. Son étiologie et ses caractéristiques le placent à mi-distance entre le DT1 et le DT2. On vous explique !

Quelle est sa prévalence ?

Sa prévalence est de 5 à 20 % en Afrique, les chiffres ne sont pas encore clairement éta-

blis dans la Caraïbe. « *Il est assez fréquent chez nous, mais sa prévalence est moins importante que le diabète de type 2 classique. Nous venons de constituer une cohorte de 1 100 patients pour savoir s'il y en a plus qu'avant* », explique le Pr Nadia Sabbah, ex-cheffe de service diabétologie au CHU de Guyane.

Quel est son mode d'action ?

Cette forme de diabète DT1 atypique est caractérisée par une évolution au cours du temps. « *Les analyses biologiques révèlent une importante carence en insuline dès le début de la maladie et la présence anormalement accrue de corps cétoniques* dans le sang. Cependant, il n'y a pas de réaction auto-immune comme dans un DT1 classique. Très tôt, un traitement par insuline est donc obligatoire. Puis, il sera remplacé par un traitement anti-diabétique oral comme pour un DT2* », explique Catherine Santenac, infirmière spécialisée en diabétologie.

* Molécules produites par le foie à partir des graisses lorsque le corps manque de sucre disponible. Un excès acidifie le sang et perturbe le fonctionnement des organes.

DES BOÎTES POUR LA VIE



Boîte à pilules



Boîte aux lettres



Boîte de conserve



Boîte à bijoux



Boîte de nuit



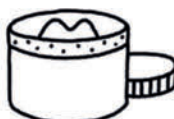
Boîte violette



Boîte jaune



Boîte à musique



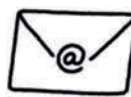
Boîte à chapeau



Boîte de vitesse



Boîte crânienne



Boîte mail



Boîte à gâteaux



Boîte à outils



Boîte à chaussures



Boîte noire

Vous vous piquez pour vous soigner ?

Demandez à votre pharmacien votre boîte DASTRI gratuite.

La Boîte Violette
pour tout ce qui pique
avec électronique



La Boîte Jaune
pour tout ce qui pique
sans électronique



Plus d'informations sur dastrif.fr

« Je suis aidante familiale »

► **Texte et photos : Ludovic Clérima**

On ne choisit pas d'être aidant. On le devient. Un quotidien éprouvant, rythmé par la maladie. Carole, Liliane et Arsenia témoignent. Des filles, des femmes, aux profils différents, toutes dévouées, malgré les épreuves.



76 % DES AIDANTS SONT DES FEMMES !

**SOURCE : ARS MARTINIQUE, CONFÉRENCE
DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE
D'AUTONOMIE (CFPPA), CONSEIL TERRITORIAL
DE LA CITOYENNETÉ ET DE L'AUTONOMIE (CTCA), 2021.**

« Une vie qui bascule silencieusement »

Je n'ai pas choisi d'être aidante. Je n'ai même pas vraiment eu conscience de le devenir. Au départ, lorsque je suis rentrée en Guadeloupe en 2019, c'était parce que mes parents avaient du mal à s'en sortir avec les travaux de leur maison. C'est là que j'ai vu à quel point ils étaient diminués. Je devais rester quelques mois, et finalement, je ne suis jamais partie.

Ils vivaient dans une maison en chantier, car la personne en charge des travaux était partie en cours de route. Mon père était très amaigri et c'est là qu'il a fait son premier AVC. Son état n'a cessé d'empirer. Il a fait deux autres AVC et aujourd'hui, il est atteint d'une maladie neuro-évolutive. Si physiquement il tient le coup, sa mémoire courte est affectée.

Je me suis occupée d'eux toute seule pendant des années. Jusqu'à épuisement. Mes premiers moments de repos m'ont été imposés par la maladie. J'ai attrapé le Covid à l'hôpital alors que j'accompagnais mon père pour des examens. Mon médecin m'a fait hospitaliser pour des analyses complètes. Quelques mois plus tard, la dengue m'a mise « hors service ». La charge de l'aidante est telle que j'en étais arrivée à considérer ces épisodes de maladie comme des vacances, jusqu'à ce qu'un jour, en amenant mon père en rééducation, la psy demande à me voir. Au départ, je ne comprenais pas. Lorsqu'elle m'a demandé comment j'allais, je me suis effon-

drée. C'était la première fois qu'on me posait sincèrement cette question depuis 2019. J'avais besoin d'aide. J'ai un frère qui vit en Hexagone, mais ma mère ne voulait pas qu'on le dérange. Sans doute reproduisait-elle, sans en avoir pleinement conscience, ce qu'elle avait elle-même vécu auprès de ses propres parents. Depuis toujours, les sociétés imposent aux femmes ce fardeau, quitte à les sacrifier. Mon couple, mon travail, mes économies : tout a vacillé. On croit toujours que c'est temporaire. Mais le temps passe, et on perd pied.

Depuis le dernier AVC de mon père en 2023, une auxiliaire de vie vient trois fois par semaine à la maison et des infirmières deux fois par jour. Cela me permet de souffler un peu, même si je conserve une charge mentale importante. Je n'éteins jamais mon téléphone et il est toujours près de moi.

Je reprends depuis peu ma vie de femme. J'ai recommencé à travailler, avec beaucoup plus de difficultés qu'avant. J'essaie de mettre des limites, de dire « non » à certaines demandes de mes parents, mais ce n'est pas toujours simple. Je prends le temps pour moi et pour mon couple. Être aidante, ce n'est pas un choix. C'est une vie qui bascule, silencieusement.

*Carole, 52 ans,
Guadeloupe*



““

**MON COUPLE,
MON TRAVAIL,
MES ÉCONOMIES :
TOUT A VACILLÉ.”**

DES PLATEFORMES DE RÉPIT

Permettre aux aidants de souffler. C'est le sens des plateformes de répit, présentes un peu partout sur le territoire français. « *Nous avons quatre missions : informer et former les aidants, leur offrir un soutien psychologique en individuel et en atelier de groupe, proposer des solutions de répit via nos partenaires externes et organiser des ateliers de loisirs et bien-être qui leur sont destinés* », indique Cassandre Cléon, coordinatrice de la plateforme de répit L'Olivier 972 au Robert, l'une des quatre plateformes du genre qui existent en Martinique.

Pour localiser la plateforme d'accompagnement et de répit la plus proche, rendez-vous sur : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-points-dinformation-et-plateformes-de-repit

« Je n'aurais jamais pu l'abandonner »

C'est un travail qui commence dès qu'il se réveille. Le petit déjeuner doit être prêt. Je viens alors le réveiller en douceur pour ne pas le brusquer. Ensuite, la journée se poursuit et le boulot ne s'arrête que lorsqu'il dort enfin.

En 2011, mon mari a fait un AVC, et depuis, je l'aide au quotidien. Les premiers mois étaient très difficiles. Il avait tout oublié. Il fallait lui réapprendre à marcher, à parler, à boire, à manger. Il était à l'hôpital, mais j'ai préféré le reprendre à la maison. Être aidante, c'est un sacerdoce. Pour y faire face, il faut être préparé. Je me suis renseignée sur les formations qui existaient et j'en ai trouvé une à Saint-Joseph. J'ai pourtant été infirmière de bloc, mais j'ai appris beaucoup de choses. Les cours sur le toucher et la palpation m'ont été utiles. Je sais comment le relever sans me faire mal. Lui parler pour ne pas le brusquer. Car avec la maladie, il a développé une sorte d'hypersensibilité, et lorsqu'il ne comprend pas très bien une conversation, il peut se mettre en colère. La rééducation a bien fonctionné.

Pendant quelques années, tout était presque redevenu normal. Nous sommes partis en voyage. Il arrivait même à conduire seul sur des petites distances. Mais depuis le mois d'août 2025, les choses ont changé. Il perd de plus en plus

la mémoire et est de plus en plus dépendant. Si je ne suis pas là pour le stimuler, il peut ne pas manger. Il faut tout le temps être derrière lui, et ça en devient fatigant. Je sens mes forces m'abandonner. Il y a quelques semaines, il est tombé par terre et je n'arrivais même plus à le relever.

Je sais que beaucoup d'aidants meurent avant les personnes qu'ils aident. Alors j'ai organisé la succession. J'ai également prévenu les enfants de la situation, pour qu'ils aient à l'esprit que si je devais partir, il faudrait impérativement placer leur père quelque part, car il n'est pas autonome. Depuis peu, j'ai fait appel à la plateforme de répit L'Olivier 972 pour parler avec d'autres aidants, faire des activités.

Deux jours par semaine, il va dans une structure d'accueil de jour au Lorrain. Cela me permet de souffler. Une personne vient également m'aider pour le ménage. Je ne regrette pas d'être là pour lui. Nous sommes mariés depuis 55 ans. Nous avons eu quatre enfants ensemble. Nous avons construit notre maison. Je n'aurais jamais pu l'abandonner.

*Liliane, 77 ans,
Martinique*

« On ne retrouve pas une vie normale instantanément »

Je me souviens du doute. Comme si le cerveau n'acceptait pas le fait que l'autre, celui dont on a pris soin pendant des années, était décédé.

Lorsque mon mari est mort en 2021, j'ai mis un peu de temps avant de le croire. On lui avait diagnostiqué un cancer en 2018 et, petit à petit, il n'était plus que l'ombre de lui-même. Il m'a fallu toucher son corps froid pour comprendre que c'était fini. Après le départ des pompes funèbres, j'ai dû faire face à cette pièce, à ces appareils pour l'oxygène, pour la morphine, à ce lit médicalisé totalement vide. Tous ces objets et traitements, si importants. Je voulais que tout disparaisse très vite. Et lorsque les soignants les ont récupérés, j'ai fermé cette chambre et je n'ai pas pu la rouvrir avant longtemps.

Aujourd'hui encore, certains soirs, j'entends les cris qu'il poussait lorsque l'infirmière avait mal ajusté l'appareil pour les anti-douleurs. On ne retrouve pas une vie normale instantanément après le décès de la personne qu'on aide. Il m'a fallu un an, rien que pour retrouver un sommeil presque normal. Mon cerveau était conditionné pour me lever toutes les nuits afin de lui administrer

son Doliprane ou sa morphine.

J'ai mis quatre ans pour ranger ses affaires. J'appréciais tout de même de ne plus entendre la sonnerie de la maison retentir constamment pour un kiné, un psy, une infirmière. Mais je ne pouvais pas m'effondrer. Après mon mari, c'est ma mère qui perdait toute autonomie et dont il fallait s'occuper jusqu'à son départ en décembre 2025.

Aujourd'hui, je ne suis plus l'aidante de personne. Cela crée un vide, qu'il ne faut surtout pas laisser s'installer.

J'ai tiré un livre de cette expérience intitulé *Mon époux est malade, alors... je me soigne*, pour sensibiliser sur le rôle de l'aidant. La post-aidance doit être envisagée comme une récompense. Pendant des années, je n'ai pas eu le temps de vivre. On peut en crever d'accompagner des malades. Alors il ne faut pas rester chez soi à pleurer sur ses morts. La vie est précieuse et le post-aidant a désormais le droit de jouir d'une forme de récompense après toutes ces années de travail.

*Arsenia, 74 ans,
Guadeloupe*



AUDITION
CONSEIL

NE VOUS PRIVEZ PAS DE L'ESSENTIEL

TECHNOLOGIES
AUDITIVES AVANCÉES

APPAREILS DISCRETS
ET PERFORMANTS

UN ACCOMPAGNEMENT
SUR MESURE

DES SOLUTIONS ADAPTÉES
À VOS BESOINS



SOLUTIONS 100% SANTÉ
= 100 % REMBOURSÉES*

*Sous réserve d'une complémentaire santé responsable.
Demandez conseil à votre audioprothésiste.



LES ABYMES | Centre commercial Milénis - **0590 68 06 14**

BASSE-TERRE | Place St-François - **0590 41 58 10**

LE MOULE | 79, Boulevard Rougé - **0590 83 68 41**

POINTE-À-PITRE | Rue Achille René-Boisneuf - **0590 84 90 21**

Demandez un rendez-vous en ligne sur

auditionconseilantilles.com



A photograph of Yannick Cabrion, a man with short dark hair and glasses, wearing a white button-down shirt. He is holding a large, bright red heart with both hands. His right hand is pointing at the top of the heart, and his left hand is supporting it from the side. He has a slight smile and is looking directly at the camera. He is wearing a black and blue beaded bracelet on his right wrist.

YANNICK CABRION

**« L'hypertension
a changé ma vie,
pas mes rêves »**

► **Texte : Malika Roux - Photos : Aubane Nesty**

Chanteur à la voix d'or, musicien et professeur de chant, il célèbre aujourd'hui ses 30 ans de carrière. Et si l'hypertension a bouleversé son quotidien, elle n'a jamais éteint ses rêves.

Quand as-tu découvert que tu étais hypertendu ?

J'avais à peine 24 ans ! J'étais en vacances en Guadeloupe lorsque j'ai senti que quelque chose n'allait pas. Je suis allé consulter. Quand le médecin a pris ma tension, il a été très surpris, et il m'a dit : « *Il va falloir approfondir.* » De retour dans l'Hexagone, le diagnostic a été confirmé. Il faut dire que j'ai des antécédents familiaux : ma mère est hypertendue, ma grand-mère aussi. À l'époque, j'étais également en surpoids. À 24 ans, on ne s'attend pas à devoir prendre des médicaments. Je ne savais pas non plus qu'il n'était pas normal d'être hypertendu aussi jeune. Et ce n'est que récemment que j'ai appris qu'il s'agissait d'une hypertension secondaire (qui a une cause identifiée) liée à un problème cardiaque : mon cœur bat beaucoup trop vite et se fatigue. Aujourd'hui, je suis suivi par l'équipe du Dr Moussinga au CH de Basse-Terre, ainsi que par mon médecin traitant.

Comment as-tu vécu l'annonce du diagnostic, à seulement 24 ans ?

J'ai toujours été très à l'écoute de mon corps et je sentais qu'il y avait un dysfonctionnement. Là, je mettais enfin un mot sur mes maux : la fatigue, les migraines, les vaisseaux qui éclataient dans mes yeux. Je me suis surtout demandé comment j'allais vivre avec ça, comment continuer les tournées et la scène. J'en ai parlé à mon manager afin d'espacer les prestations. J'étais épuisé. Monter sur scène, s'exposer devant un public, c'est aussi énormément de stress. Et ce stress amplifiait mes symptômes. La tension est extrêmement dépendante des émotions.

En quoi le chant t'a-t-il aidé à mieux gérer l'hypertension ?

Chanter, c'est apprendre à gérer son souffle. Je me suis très vite rendu compte que mes séances de vocalises matinales faisaient redescendre ma tension. Le chant oblige à souffler lentement et aide donc à ralentir le rythme cardiaque. Il m'a appris à maîtriser ma respiration thoracique et abdominale, à mieux gérer mon stress et mes émotions. Je me suis aussi intéressé à la respiration alternée utilisée en yoga pour apprendre à m'apaiser. En plus du traitement médical, il y a donc beaucoup de choses que l'on peut mettre en place soi-même pour agir sur sa tension.

Le sport a-t-il aussi pris une place importante ?

Oui. Je me suis mis à la marche et je la pratique encore aujourd'hui. Je marche plusieurs fois par semaine, et lorsque je rentre trop tard, je fais du vélo d'appartement. Je viens aussi de découvrir l'aquabike. L'activité physique aide énormément : elle permet de perdre du poids, de mieux supporter les variations de tension et de reprendre le contrôle de son corps.

Ton alimentation a-t-elle dû changer ?

Oui, radicalement. J'ai supprimé le sel, le gras, et même le sucre qui excite trop. On découvre vite que certains aliments influencent directement la pression artérielle. Par exemple, le gingembre fait monter ma tension. À l'inverse, la christophine semble me faire du bien. Je bois même son eau de cuisson. Mais modifier mon régime alimentaire n'a pas été

facile. Mes parents tenaient un restaurant et j'ai grandi avec une cuisine antillaise riche en saveurs... et en sel. Il a fallu renoncer au sandwich à la morue, au hareng, aux salaisons, à la queue de cochon dans les pois rouges... Chez nous, beaucoup de plats sont très salés. Il faut rééduquer son palais. Au début, cela paraît impossible. Mais avec le temps, on redécouvre les saveurs et on réalise que le sel les masquait.

À 50 ans, as-tu le sentiment de mieux maîtriser ta maladie ?

Je vis avec l'hypertension depuis plus de 20 ans. J'ai acquis de l'expérience, mais à 50 ans, le corps change et de nouvelles pathologies apparaissent. Il faut donc faire encore plus attention : faire davantage de sport, et surveiller son alimentation. Pendant 20 ans, j'avais fait le choix de ne plus manger de viande, mais avec l'âge, je dois combler certaines carences en protéines. Mon travail a également évolué, je suis professeur de chant, donc plus sédentaire que quand j'étais constamment en tournée. J'interviens dans les écoles et les collèges, les écoles de musique, en IME pour les enfants en difficulté et auprès des publics empêchés (prisonniers).

As-tu déjà été dans le déni ?

Non, parce que mon corps m'envoyait trop de signaux. Un jour, après un voyage en avion pour signer un contrat important avec une grande maison d'édition musicale, j'ai fait une paralysie faciale. Là, j'ai compris qu'il fallait absolument ralentir. Je ne voulais plus enchaîner des concerts entre Miami, la Guadeloupe, Paris et Saint-Martin. J'ai levé le pied. J'ai vu trop d'artistes tomber malades. Ça m'a poussé à faire des choix différents. J'ai eu des opportunités pour développer une carrière nationale, mais j'ai préféré une carrière à mon rythme,

plus équilibrée. Et le public antillais me l'a bien rendu. Trente ans après, je suis toujours là, heureux de ce parcours.

Aujourd'hui, penses-tu quotidiennement à ton hypertension ?

Très honnêtement, non. Je prends ma tension régulièrement, tous les deux ou trois jours, mais c'est devenu un réflexe, comme regarder le nombre de pas effectués dans une journée. J'ai appris à écouter les alertes que m'envoie mon corps. Et d'ailleurs, je ne dis pas « ma maladie », parce que je refuse qu'elle définisse qui je suis. Je compose avec elle.

Quel message aimerais-tu transmettre aux personnes qui vivent avec l'hypertension ?

Soyez honnêtes avec vous-mêmes. Pas seulement avec le médecin. Il y a des personnes qui tentent de masquer leur hypertension avec des remèdes maison sans véritable suivi médical. Le problème, c'est que la maladie revient ensuite comme un boomerang. Au-delà de la génétique, il y a aussi des habitudes culturelles qu'il faut parfois apprendre à modifier.

POURQUOI IL A ACCEPTÉ DE POSER EN COUVERTURE...

Parce que je me dis que si mon discours peut aider certaines personnes à mieux comprendre ce qu'elles vivent, alors il faut parler. Cette hypertension ne m'a pas empêché de faire ce que je voulais de ma vie. J'ai simplement dû m'adapter. Et si certains ont peur quand on leur dit que l'hypertension est « un tueur silencieux », on dispose aussi de moyens pour prendre notre santé en main : des professionnels de santé, des traitements, du sport, la respiration, l'alimentation...

“

**LE CHANT
M'AIDE
À REPRENDRE
LE CONTRÔLE
DE MA
TENSION.»**



BIO EXPRESS

Figure du zouk et des musiques caribéennes, Yannick Cabrion est l'une de nos plus belles voix masculines. Ses influences mêlent biguine, gwo ka, jazz et R'n'B. Au fil de sa carrière, il a collaboré avec de grands noms de la musique antillaise comme Patrick Saint-Éloi, Shoubou, Jean-Michel Lesdel, Jacob Desvarieux et Joël Grédoire. Parmi ses chansons les plus connues, *Pé pa domi*, *San vou*, *Fèt a soley* et le titre *My Song* ont marqué les amateurs de zouk love. Il fête aujourd'hui ses 30 ans de carrière.

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



ET SI L'HYPERTENSION N'ÉTAIT PAS UNE FATALITÉ ?

SOMMAIRE

► Texte : Malika Roux

L'hypertension est une maladie chronique très fréquente dans nos départements. C'est quoi ? Quels sont les signes ? Et surtout, comment agir pour aller mieux ?

7 CLÉS POUR AGIR

1. Comprendre l'hypertension
2. Savoir si je suis hypertendu
3. Connaître les risques pour ma santé
4. Mettre en place une bonne hygiène diététique
5. Bouger plus !
6. Bien suivre mes traitements
7. Combattre les idées reçues

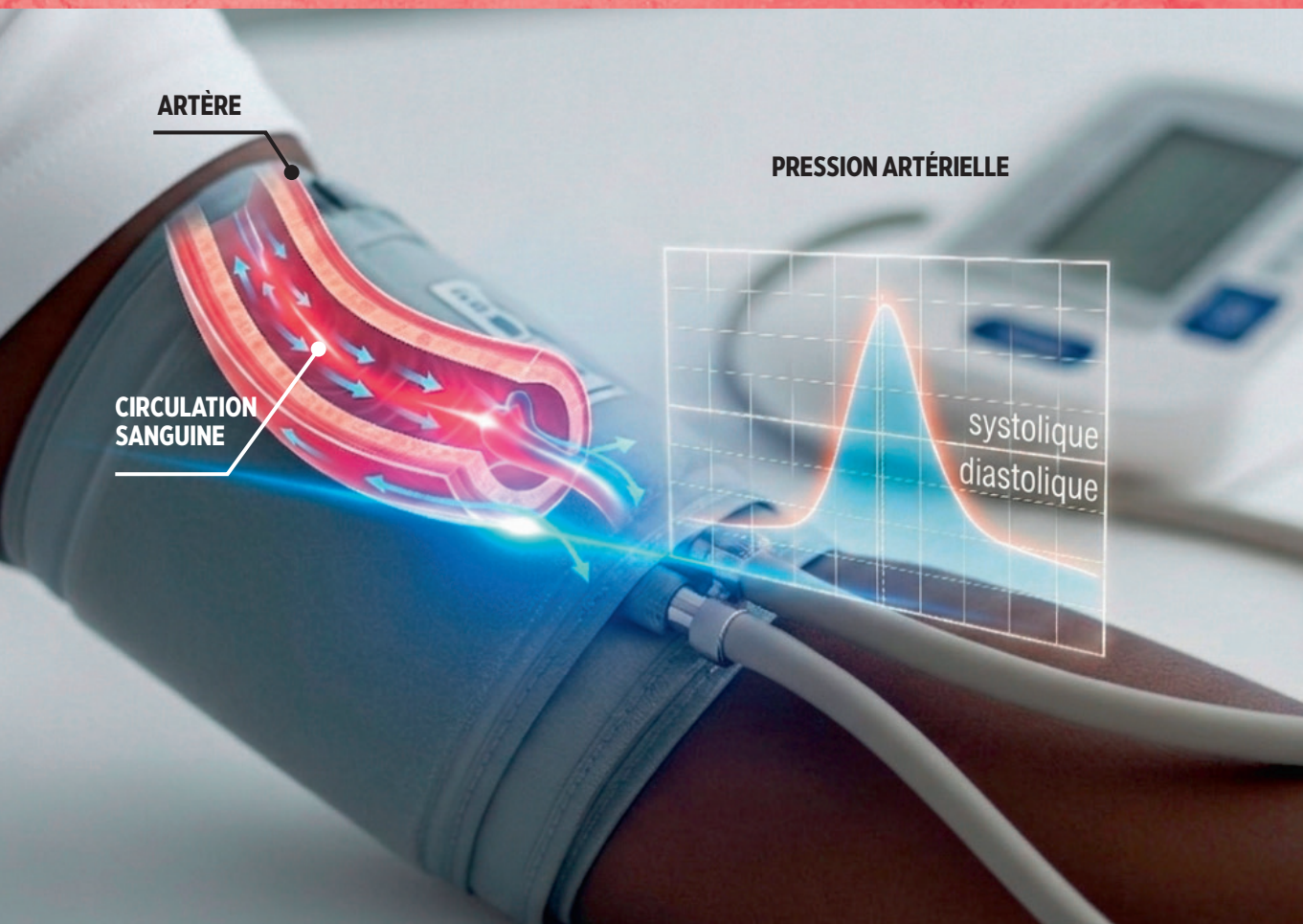
VOS SPÉCIALISTES

■ **Dr André Atallah**,
cardiologue au CH
de Basse-Terre,
hypertensiologue,
président du Groupe HTA-
Guadeloupe, coordinateur
médical de la mission HTA
au Gip-Raspeg

■ **Dr Nathalie
Ozier-Lafontaine**,
cardiologue,
hypertensiologue au CHU
de Martinique, présidente
du groupe HTA-Martinique

■ **Pr Jocelyn Inamo**,
cardiologue
au CHU de Guyane,
site de Cayenne

■ **Savana Laurent**,
diététicienne-nutritionniste,
membre du réseau
HTA-Gwad



1. Comprendre l'hypertension

C'est quoi la tension artérielle ?

Pour circuler dans les artères et parvenir aux organes, le sang a besoin de pression (un peu comme de l'eau dans un tuyau d'arrosage). Elle est provoquée par les battements du cœur qui agissent comme une pompe :

- **lorsque le cœur se contracte**, il se vide et expulse le sang dans les artères. La pression est alors maximale, on l'appelle pression systolique.
- **lorsque le cœur se relâche et se rem-**

plit de sang, la pression dans les artères diminue à nouveau. La pression est alors minimale, elle est dite diastolique.

« *La tension artérielle est donc la mesure de la force exercée par le sang sur la paroi des artères. Elle s'exprime en deux chiffres : celui du haut est la pression systolique, celui du bas la diastolique. Une tension normale se situe autour de 120/80* », explique le Dr André Atallah, cardiologue au CH de Basse-Terre (Guadeloupe).

... ET L'HYPERTENSION ?

On parle d'hypertension artérielle (ou HTA) quand la pression du sang dans les artères est trop élevée. On considère qu'il y a hypertension si elle est supérieure à :

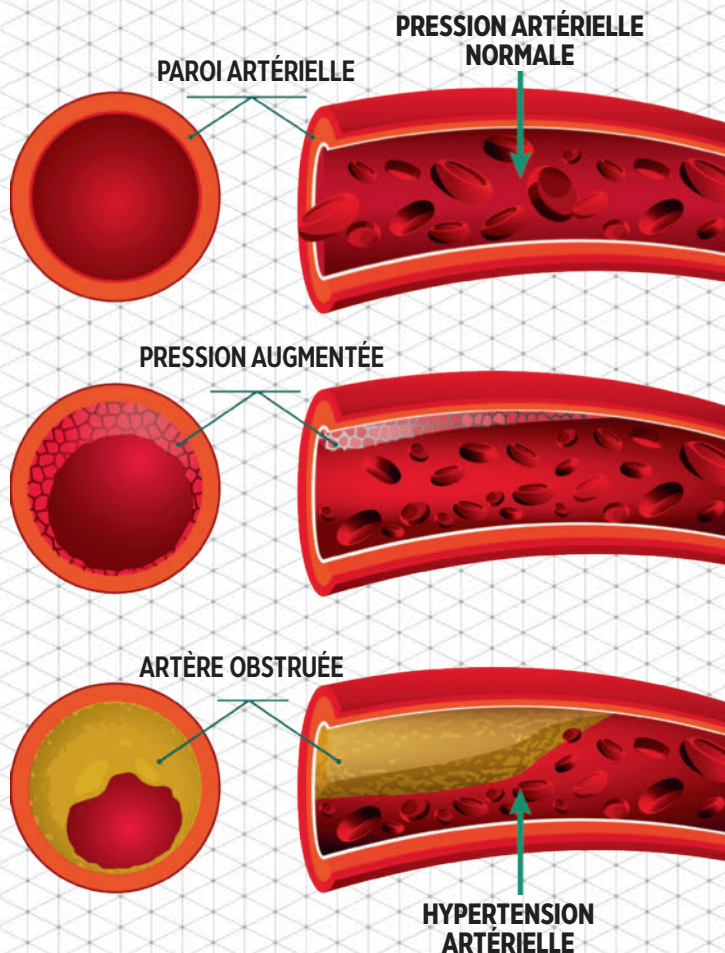
140/90 mmHg

dans un cabinet médical ;

135/85 mmHg

en automesure à la maison.

Les millimètres de mercure (mmHg) sont l'unité utilisée pour mesurer la pression artérielle.



Quelles sont les causes ?

Dans 80 % des cas, il n'y a pas de cause précise, mais des facteurs qui prédisposent :

■ **l'âge** : « C'est le principal facteur ! Le vieillissement entraîne une perte d'élasticité des artères », explique le Dr Nathalie Ozier-Lafontaine, cardiologue au CHU de Martinique ;

■ **le surpoids** : l'excès de graisse augmente le travail du cœur. L'obésité multiplie le risque d'HTA par trois ;

■ **les antécédents familiaux** : « Si on a un parent hypertendu, le risque de le devenir à son tour est multiplié par deux » ;

■ **l'abus de sel** : parce qu'il retient l'eau, le sel entraîne une accumulation anormale de liquide dans le corps, ce qui augmente

le volume sanguin et donc la pression sanguine !

■ **le manque d'activité physique** ;

■ **le tabac** : il augmente le rythme cardiaque et abîme les artères ;

■ **l'alcool** : il a un effet sur le système nerveux sympathique ;

■ **Le stress** : en état de stress, le cœur bat plus vite, la tension artérielle augmente.

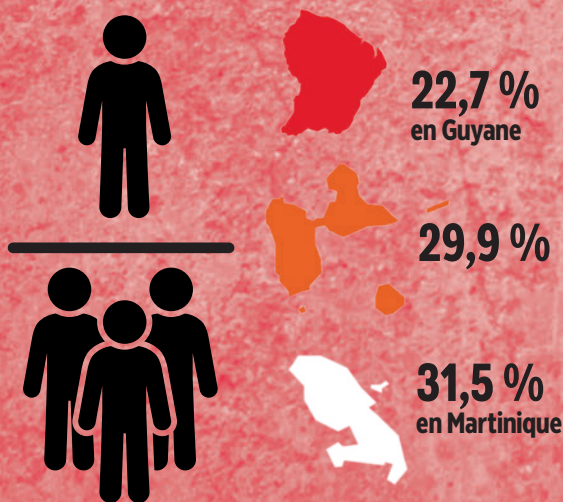
Dans 20 % des cas, la cause est liée à une maladie des reins ou des glandes surrénales, la prise de certains médicaments (corticoïdes, antidépresseurs, anti-inflammatoires, contraception œstroprogestative...) ou un syndrome d'apnée du sommeil.

L'HYPERTENSION EN CHIFFRES

50 %
1 HYPERTENDU SUR 2
S'IGNORE !

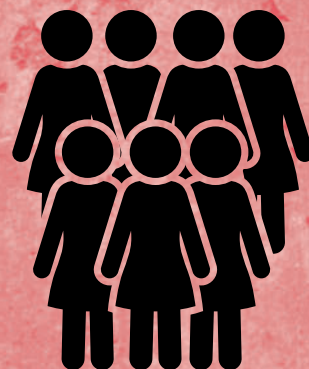
1 ADULTE SUR 3

En Martinique, la prévalence de l'HTA est de 31,5 %.
En Guadeloupe, elle est de 29,9 %, en Guyane de 22,7 %
et à La Réunion de 20,8 %.



75-84 ans

La prévalence de l'HTA augmente significativement avec l'âge dans les quatre territoires pour atteindre plus de 55 % chez les 75-84 ans.



+ DE FEMMES !

La prévalence de l'HTA dans chaque DROM est significativement plus élevée chez les femmes que chez les hommes. Cette différence est particulièrement marquée en Guadeloupe (35 % chez les femmes contre 23,6 % chez les hommes).



N°1
L'HYPERTENSION
EST LE PRINCIPAL FACTEUR DE
RISQUES CARDIOVASCULAIRES.
AUX ANTILLES-GUYANE, LES
MALADIES CARDIO-VASCULAIRES
REPRÉSENTENT UN TIERS DES
DÉCÈS.

2. Savoir si je suis hypertendu

Quels sont les chiffres ?

La prévalence de l'HTA dans les trois DFA reste très élevée. Elle est de 31,5 % en Martinique, 29,9 % en Guadeloupe et 22,7 % en Guyane. Et, contrairement à la France hexagonale, les femmes sont majoritaires. « *Parce que chez nous, elles sont davantage concernées par le surpoids et l'obésité* », explique le Dr André Atallah. « *On observe également beaucoup de jeunes de moins de 40 ans avec une HTA* », note le Dr Nathalie Ozier-Lafontaine, cardiologue au CHU de Martinique.

Pourquoi cette forte prévalence de l'HTA aux Antilles-Guyane ?

■ Dans les DROM, « *l'alimentation déséquilibrée, pauvre en fruits et légumes, la sédentarité et une activité physique insuffisante conduisent à une prévalence élevée d'obésité qui est un facteur de risque majeur d'HTA* ».

■ La précarité est une réalité chez nous ! « *Le contexte socio-économique des DROM, avec des taux de chômage et de pauvreté plus élevés que dans l'Hexagone et un niveau d'éducation plus bas, contribue largement aux inégalités de santé dans le champ des maladies chroniques et métaboliques.* »

■ D'autre part, « *ces territoires présentent des spécificités liées aux origines ethniques et génétiques particulièrement prégnantes dans le contexte de l'HTA au regard du risque d'HTA accru des populations d'origine afro-caribéenne par rapport aux populations caucasiennes* ».

Source : Baromètre de santé publique France, 2021, Prévalence de l'hypertension artérielle déclarée dans les départements et régions d'outre-mer.



“
**ON PEUT ÊTRE
HYPERTENDU ET
NE RIEN RESSENTIR,
D'OÙ L'IMPORTANCE DE
MESURER SA TENSION
ARTÉRIELLE.**”

SUIS-JE CONCERNÉ.E ?

« *50 % des hypertendus s'ignorent* », alerte le Dr Nathalie Ozier-Lafontaine. Car le plus souvent, l'hypertension ne présente aucun symptôme, raison pour laquelle on la qualifie de « *maladie silencieuse* ». Néanmoins, certains signes peuvent être ressentis :

- des migraines, maux de tête plutôt frontaux le matin ;
- des faux vertiges ;
- une vision floue ;
- des bourdonnements aux oreilles ;
- un saignement de nez ;
- des douleurs thoraciques.

Comment mesurer ma tension à la maison ?

« La meilleure manière de prendre sa tension, c'est de le faire dans de bonnes conditions, à la maison », insiste le Dr André Atallah. L'automesure a deux avantages : elle évite l'effet blouse blanche (la présence d'un médecin génère un stress qui augmente la tension artérielle). « Aussi, le patient hypertendu qui réalise cette automesure a tendance à mieux prendre son traitement », apprécie le Dr Nathalie Ozier-Lafontaine.

MODE D'EMPLOI

- S'installer confortablement en position assise ou couchée.
- Respecter 5 minutes de repos avant de prendre sa tension (éteindre son téléphone, se détendre...).
- Prendre trois mesures consécutives le matin (avant le petit déjeuner) et trois mesures le soir avant le coucher à une minute d'intervalle pendant trois jours d'affilée. Ensuite, faire une moyenne des trois jours.
- Noter les résultats.

BIEN CHOISIR SON TENSIOMÈTRE

- Acheter un tensiomètre ayant obtenu le marquage CE.
- Le brassard doit être adapté à la circonférence du bras.
- Vous avez le choix entre un tensiomètre avec brassard et un tensiomètre au poignet. « Les brassards sont davantage préconisés car utilisés dans les grandes études et fiables (car placés d'office près du cœur). Le tensiomètre au poignet est en revanche moins cher, mais il conviendra de bien placer le poignet à hauteur du cœur », explique le Dr André Atallah.



L'hypertension est une maladie d'évolution lente et silencieuse.

« Je la compare souvent à l'érosion d'une falaise. C'est l'action quotidienne des petites vagues qui abîme lentement la paroi... », décrit le Pr Jocelyn Inamo, cardiologue au CHU de Guyane. Au fil du temps, une pression artérielle élevée augmente le travail du cœur qui se fatigue. Également, les artères durcissent et vieillissent plus vite. « De plus, le cœur est relié à tous les organes qui sont alors forcés de travailler plus », ajoute le Dr Nathalie Ozier-Lafontaine, cardiologue au CHU de Martinique.

Les conséquences peuvent être graves :

- **Infarctus du myocarde.**
- **Accidents vasculaires cérébraux (AVC) :** chez nous, le taux d'AVC est 40 % supérieur à celui de la France hexagonale.

■ **Insuffisance rénale :** elle s'installe au bout de plusieurs années, surtout s'il y a un diabète. « Je suis beaucoup plus exigeant avec les patients diabétiques. Car le risque est de finir en dialyse », prévient le Dr André Atallah.

■ **Insuffisance cardiaque :** une tension élevée fatigue le muscle cardiaque.

■ **Artérite des membres inférieurs :** obstruction partielle ou totale des artères des membres inférieurs.

Toutes ces complications peuvent être évitées si le patient respecte les règles diététiques et suit bien son traitement.

Et « plus l'hypertension est prise en charge tôt, plus la tension est facile à contrôler », ajoute le Dr Nathalie Ozier-Lafontaine. Voilà pourquoi l'HTA n'est pas une fatalité !

4. Avoir une bonne hygiène diététique

« La prise en charge du patient débute toujours par les règles hygiéno-diététiques », indiquent les médecins. Manger moins gras et moins salé, diminuer sa ration calorique si on est en surpoids, limiter sa consommation d'alcool. « L'alcool a des effets délétères sur le foie, le cerveau, le cœur. J'invite mes patients à stopper toute consommation d'alcool ou à la limiter à quelques occasions », préconise le Dr Jocelyn Inamo, cardiologue au CHU de Guyane. Il ne s'agit pas de changer ses habitudes du jour au lendemain, mais en procédant étape par étape.



LA BONNE NOUVELLE

En moyenne, diminuer l'apport de sodium de 2 g réduit la pression systolique de 3 mmHg chez les hypertendus. Et l'augmentation de l'apport quotidien de potassium de 2 g diminue les pressions systolique et diastolique de 2 à 3 mmHg.

LES 12 CONSEILS NUTRITION

de Savana Laurent, diététicienne-nutritionniste, membre du Réseau HTA-Gwad.



1. Éviter les aliments à trop forte teneur en sel

L'OMS recommande de ne pas dépasser 5 g de sel par jour, soit l'équivalent d'une cuillerée à café rase de sel. Or, les apports moyens sont de l'ordre de 8 à 10 g/l. Parmi les aliments les plus salés, on retrouve les charcuteries, fromages, plats industriels, biscuits apéritifs, morue et hareng salés (même dessalés !), pain, bouillon en cube, sauce soja...

2. Cuisiner maison

Parce que le sel est un exhausteur de goût, les industriels en abusent (même les sodas et les viennoiseries en contiennent). Préférez cuisiner maison pour mieux contrôler les apports en sel. Intégrez des antioxydants qui ralentissent le vieillissement des artères. Vous en trouverez dans les fruits et les légumes. Il est important que l'entourage du patient soit sensibilisé.

3. Bien lire les étiquettes !

Ne pas confondre le sel (dont le nom scientifique est chlorure de sodium, NaCl) et le sodium. En effet, le sel est composé de 40 % de sodium et de 60 % de chlore. En supermarché, certaines étiquettes affichent la teneur en sodium et non en sel. 1 g de sodium correspond à 2,5 g de sel !

4. Surveiller sa consommation de féculents

Aux Antilles-Guyane, on a tendance à consommer trop de féculents (riz et haricots rouges / riz et pois d'Angole) au détriment des légumes verts. « *Non, les légumineuses ne sont pas des légumes, mais des féculents. Ajoutez une portion de courgettes ou haricots verts* », préconise la diététicienne.



5. Remplacer par des aromates

Les herbes aromatiques ou les épices relèvent le goût des aliments (basilic, citronnelle, curcuma, poivre, herbe à fer...). Le citron aussi masque particulièrement la fadeur des aliments. Quant à l'ail, il agit efficacement sur la fluidité sanguine, l'hypertension artérielle et combat les risques de phlébite.





6. S'hydrater

« Beaucoup de personnes ne s'hydratent pas assez. Je recommande un jus de concombre, persil et moringa ou un jus de betterave. »
Et évitez les eaux gazeuses, elles sont enrichies en sodium.

7. Cuisson saine

Privilégiez la cuisson au four, à la plancha, vapeur. Évitez de saler l'eau de cuisson.

8. Drainer

Le concombre est le draineur par excellence. Consommez-le en jus. « Mixez deux concombres avec cinq à six branches de persil. Passez au tamis. Le persil est diurétique et contient du potassium. »

9. Bonne huile

C'est un geste santé ! « Ajoutez à chaque repas l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile crue (olive ou colza) pour les femmes et 1,5 pour les hommes. Aussi, les graisses polyinsaturées sont à privilégier (poisson, avocat, graines, oléagineux...). » Évitez les matières grasses saturées comme les graisses animales.



10. Éviter les sels de remplacement

« Je ne conseille pas les sels de remplacement. Ils sont modifiés industriellement. Mieux vaut habituer ses papilles à ne plus aimer le sel. Rassurez-vous, on s'habitue assez vite à manger peu salé. Au début, ça paraît fade. Mais après, on retrouve la vraie saveur des aliments ! »

11. Penser au gombo !

« Dans un plat un peu gras, les mucilages du gombo aident à capter les graisses pour les empêcher d'aller dans les artères (elles sont éliminées par les selles). Pareil, l'aubergine capte les mauvaises graisses. »



12. Vive le potassium

Le potassium rééquilibre le sodium du sel dans l'organisme. Il faut donc privilégier les aliments riches en potassium (K). « Sauf en cas d'insuffisance rénale », prévient le Dr Nathalie Ozier-Lafontaine.



LES 10 ALIMENTS LES PLUS RICHES EN POTASSIUM

LES LÉGUMES SECS	800 à 1200 mg
LES POISSONS	Entre 300 et 500 mg
L'AVOCAT	485 mg
L'ÉPINARD-PAYS	466 mg (et tous les légumes à feuilles vert foncé comme le pourpier par exemple)
LA BANANE	360 mg
LES CAROTTES	320 mg
LE GIRAUMON	300 mg
LE MELON	300 mg
LA TOMATE	280 mg
LA CHRISTOPHINE	125 mg

Autres minéraux intéressants

Le calcium (moringa, chou, oignon, cresson...) qui participe au relâchement des vaisseaux, et le magnésium qui facilite leur dilatation.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Chez les hommes en surpoids, chaque kilo perdu peut réduire la tension artérielle systolique jusqu'à 1 mmHg. Votre médecin vous aidera à déterminer votre poids cible en fonction de votre âge.



5. Bouger plus

« **Boujé sé méyè médikaman nou ni. Je crois beaucoup en l'activité physique** », prône le Dr André Atallah. En effet, le sport aide à perdre du poids et régule la tension. Quelques conseils :

- Réduisez le temps passé devant la télévision.
- Faites 30 minutes d'activité physique modérée par jour. « *J'appelle cela le SMIG, le Sport Minimum Indispensable aux Gens.* » Marche, vélo, natation...
- Pensez aux P3S, ces parcours sportifs de santé sécurisés sont déployés dans chaque commune. Des animateurs sportifs sont présents sur certains créneaux horaires (sites et horaires des éducateurs sportifs sur www.htagwada.com).
- Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes avant une séance soutenue. Et prévoyez une relaxation d'au moins 5 minutes en fin de séance.
- Si vous avez besoin de motivation, rejoignez un club de marche ou une ligue sportive, ou inscrivez-vous à des cours de fitness.
- Augmentez vos mouvements quotidiens en faisant le ménage, du jardinage, des pompes au sol, 20 minutes de yoga ou d'étirements. « *On peut facilement faire du sport à la maison avec une chaise et deux bouteilles d'eau en guise d'haltères. C'est ce qu'on explique lors des ateliers d'éducation thérapeutique (ETP). Ces ateliers sont conseillés pour faciliter le changement de mode de vie qui n'est pas toujours facile* », recommande le Dr Nathalie Ozier-Lafontaine.



6. Bien suivre mon traitement

Votre hypertension ne ressemble à aucune autre et votre médecin devra peut-être essayer plusieurs médicaments avant de trouver le traitement qui vous convient le mieux, en termes d'efficacité et de tolérance. Les réponses du Dr André Atallah, cardiologue.

Quand commence le traitement ?

Avant de débiter un traitement, on attend d'abord de confirmer le diagnostic d'HTA. Cela peut prendre deux à trois mois pendant lesquels on fait plusieurs contrôles de la tension. Le traitement médicamenteux commencera généralement par une monothérapie.

Quels sont les médicaments proposés dans le cadre de l'hypertension ?

Il y en a beaucoup ! On compte cinq grandes familles de médicaments aux mécanismes d'action différents. On distingue notamment les diurétiques qui agissent sur les reins, les bêtabloquants qui ralentissent la fréquence cardiaque, les antagonistes calciques qui assouplissent les artères... Le médecin devra certainement essayer plu-

sieurs médicaments, avant de trouver le traitement qui vous convient le mieux. Car votre hypertension ne ressemble à aucune autre. Le plus souvent, le traitement repose sur l'association de deux médicaments.

Les médicaments sont-ils plus efficaces aujourd'hui ?

S'il n'est pas possible de guérir de l'hypertension, des traitements bien tolérés et efficaces permettent de la soigner.

Les nouveaux médicaments agissent sur 24 heures pour ne pas avoir à en prendre matin, midi et soir. Il est recommandé de les prendre toujours à la même heure pour éviter une trop forte baisse du médicament dans le sang.

Quels sont les principaux effets secondaires ?

Tous les médicaments peuvent avoir des effets secondaires. Il faut les signaler à votre médecin. Un antagoniste calcique (prescrit pour assouplir les artères) peut faire gonfler les jambes (œdèmes). Certains inhibiteurs de l'enzyme de conversion font tousser...

FAITES LE QUIZ !

1. Aller à la mer, ce n'est pas bon pour un hypertendu.

Vrai Faux

2. Pas besoin de mesurer sa tension quand on se sent bien.

Vrai Faux

3. Les femmes sont plus à risque pendant la grossesse.

Vrai Faux

4. Les plantes peuvent aider !

Vrai Faux

5. La tension nerveuse, c'est la même chose que la tension artérielle.

Vrai Faux

6. Le bruit peut provoquer de l'hypertension.

Vrai Faux

7. La réglisse peut faire monter la tension.

Vrai Faux

7. Combattre les idées reçues

1. Aller à la mer, ce n'est pas bon pour un hypertendu.

FAUX.

« Il est fréquent d'entendre que les hypertendus ne peuvent pas se baigner à cause du sel marin. Rassurez-vous, le corps n'absorbe pas le sel par les pores. Un bain de mer vous fera au contraire le plus grand bien : le système vasculaire se détend dans l'eau », apprécie le Dr Nathalie Ozier-Lafontaine.

2. Pas besoin de mesurer sa tension quand on se sent bien.

FAUX. « L'hypertension est une maladie silencieuse. Il faut donc prendre sa tension plusieurs fois par an, pendant trois jours d'affilée, matin et soir », insiste le Dr Jocelyn Inamo. À l'opposé, la présence de l'appareil de mesure à la maison ne doit pas conduire à une hypervigilance obsessionnelle qui, elle, serait nuisible à l'état psychologique de la personne.

3. Les femmes sont plus à risque pendant la grossesse

VRAI. La Fédération française de cardiologie rappelle que la grossesse et la ménopause sont des moments particulièrement risqués dans la vie d'une femme. « L'hypertension artérielle touche en effet 10 à 15 % des femmes enceintes exposant à des complications comme un retard de croissance du bébé, une prééclampsie. Et plus d'une femme ménopausée sur deux sera hypertendue. » Une surveillance rapprochée et préventive s'impose donc aux femmes à certaines périodes de leur vie hormonale.

4. Les plantes peuvent aider !

VRAI. Oui, mais à condition d'en parler à son médecin. Nombreux sont les patients qui utilisent les *riméd razié* en même temps, voire en alternance avec les médicaments. Le risque d'hypotension (baisse de tension) est de ce fait majoré. Parmi les plantes le plus utilisées traditionnellement pour lutter contre l'hypertension, on retrouve l'herbe couresse (*Peperomia pellucida*), l'herbe tension (*Justicia secunda*), l'arbre à pain (*Artocarpus altilis*) (décoction des feuilles jaunes), l'ail (*Allium sativum*), l'herbe grasse (*Commelina diffusa*) ou la christophine (*Sechium edule*). Plusieurs mécanismes expliquent l'activité antihypertensive des plantes : antioxydant, vasodilatateur diurétique, inhibiteur calcique... Et parfois plusieurs mécanismes sont associés, explique le Dr Jean-Louis Longuefosse, dans son livre *Plantes créoles et hypertension*.



5. La tension nerveuse, c'est la même chose que la tension artérielle.

FAUX. La confusion est fréquente. Il faut faire la différence entre la tension nerveuse et artérielle. La tension nerveuse désigne un état de stress ou d'anxiété : c'est une réaction psychologique, parfois accompagnée de symptômes comme irritabilité ou fatigue. Rien de mesurable directement. À l'inverse, la tension artérielle correspond à la pression du sang dans les artères. Elle se mesure grâce à un tensiomètre. En résumé : l'une est émotionnelle, l'autre physiologique, même si le stress peut influencer la seconde. Une personne tout à fait calme et sereine peut très bien souffrir d'hypertension artérielle. À l'inverse, une personne stressée pourra très bien conserver, tout au long de sa vie, une pression artérielle normale.

6. Le bruit peut provoquer de l'hypertension

VRAI/FAUX. Des études tendent à prouver que l'exposition au bruit peut nuire à la santé et provoquer des troubles de la tension artérielle. On s'est ainsi aperçu que les hommes actifs habitant des domiciles exposés au bruit (avion, route) étaient 5,6 fois plus susceptibles de faire de l'hypertension. « *L'environnement de travail (un travail stressant, répétitif, non reconnu, un travail de nuit), le cadre de vie (lieu d'habitation, voisinage), les conditions de vie, comme le stress, une vie sédentaire, précaire, solitaire, et d'une manière générale, les contraintes psychologiques peuvent avoir des conséquences sur l'hypertension artérielle. Le bruit fait partie de ces contraintes appelées "psychosociales". À ce titre, il est un facteur de risque de maladie cardiovasculaire. Toutefois, il faut savoir que la responsabilité du bruit dans l'hypertension artérielle reste faible* », explique le Dr André Atallah.

7. La réglisse peut faire monter la tension

VRAI. La consommation excessive ou régulière expose notamment au risque d'hypertension artérielle et de troubles du rythme cardiaque, explique l'Assurance maladie. C'est la glycyrrhizine qui est en cause. Il convient donc de ne pas en consommer plus de 100 mg/j. Chez nous, la réglisse, en bâton à mâcher, est parfois utilisée pour aider à arrêter de fumer. Sachez qu'il existe d'autres méthodes sans effets secondaires comme l'acupuncture, l'hypnose, la sophrologie ou l'auriculothérapie.





CONTACTS ET LIENS UTILES

ASSOCIATIONS NATIONALES

- **Fédération française de cardiologie**
www.fedecardio.org
- **Société française d'hypertension**
www.fedecardio.org
- **Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle**
www.comitehta.org
- **Société française d'hypertension artérielle**
www.sfhta.eu

ANTILLES-GUYANE

- **Collège de cardiologie des Antilles-Guyane**
www.cardio-antilles-guyane.com

GUADELOUPE

- **Groupe HTA Guadeloupe**
Le réseau HTA-Gwad a été mis en place par l'association Groupe HTA Guadeloupe. Il propose notamment des programmes d'ETP coordonnés avec le Gip-raspeg, et participe à des études épidémiologiques.
www.htagwada.com
0590 80 86 87

Téléchargez la pièce de théâtre en créole *An Ka Fè Tensyon, Ki Vé Di* sur le site du réseau HTA-Gwad.

- **Collège de cardiologie de la Guadeloupe**
collegcardiologieguadeloupe@gmail.com

GUYANE

- **Collège de cardiologie de la Guyane**
CHU de Guyane - Site de Cayenne
- **Guyane promotion santé**
0594 28 41 30

MARTINIQUE

- **Groupe HTA Martinique**
Prévention et gestion de l'HTA et des risques cardiovasculaires
Instagram : @groupehta_mq
- **Collège de cardiologie de Martinique**
CHU de Martinique
- **Association Cœur et Santé de la Martinique**
www.coeuretsante-mq.fr
0596 77 82 37 / 0696 36 26 56
- **École du cœur**
CHU de Martinique
0696 66 45 66

**DOSSIER DISPONIBLE EN TÉLÉCHARGEMENT
POUR MIEUX VOUS ACCOMPAGNER
AU QUOTIDIEN !**



RETOUR EN IMAGES

Bien plus qu'un événement, la soirée Riméd du 25 mars a ouvert un espace inédit de rencontres entre professionnels de santé, institutions, associations et patientes.

événement

ENDOMÉTRIOSE

ET SI ON EN PARLAIT POUR DE VRAI ?

Photos : Lou Denim



« UNE EXPÉRIENCE IMMERSIVE ET PROFONDÉMENT HUMAINE. »

UN GRAND MERCI À NOS PARTENAIRES



HUILES ESSENTIELLES de nos jardins



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

La plupart du temps, l'utilisation des huiles essentielles ne convient ni aux enfants de moins de 6 ans, ni aux femmes enceintes ou allaitantes. « *Certaines huiles essentielles sont contre-indiquées en cas de cancer et d'asthme. En cas de maladie, demandez conseil à votre médecin. Préférez les hydrolats, plus doux.* » Conservez bien vos huiles essentielles à l'abri de la lumière et de l'humidité.

► **Texte : Céline Guillaume**

Notre flore est d'une richesse infinie. Certaines plantes aromatiques sont aujourd'hui transformées en huiles essentielles (HE) aux vertus intéressantes. Le Top 5 de Sarah Gobert, agricultrice et chimiste de formation.



1 L'huile essentielle de citronnelle, **RELAXANTE**

« Connue pour ses vertus antimoustiques, l'huile essentielle de citronnelle l'est moins pour son action apaisante sur l'humeur », apprécie Sarah Gobert, agricultrice et chimiste de formation. Riche en citral et géraniol, elle possède une odeur fraîche et citronnée. « Elle aide à se relaxer, à lutter contre l'insomnie et apaise les troubles de l'humeur accompagnant souvent la ménopause. » Attention, elle est dermocaustique, c'est-à-dire qu'elle peut provoquer une forte irritation, voire une brûlure de la peau et des muqueuses. « Si vous utilisez un diffuseur, prévoyez une à deux gouttes selon la grandeur de la pièce. Il est important de bien respecter les doses. »

2 L'HE de rose porcelaine, **ANTITACHE**

« Antioxydante, l'huile essentielle d'*Etlingera elatior* est efficace contre les taches liées à l'âge et au soleil », décrit Sarah Gobert. Sa richesse en « composés terpéniques », de puissantes molécules aromatiques, lui confère des propriétés toniques, anti-inflammatoires et décongestionnantes. « Elle permet de lutter contre une circulation difficile et les jambes lourdes. Mélangez une à deux gouttes dans de l'huile végétale, massez trois à quatre fois par jour. Attention, les huiles essentielles ne doivent jamais être utilisées pures ! » En effet, certaines peuvent être allergisantes, irritantes pour la peau et le système digestif. « Par voie orale, ajoutez une à deux gouttes dans du miel. »

BIEN LES CHOISIR !

Les huiles essentielles (HE) proviennent des racines, des fleurs, des feuilles et des tiges de plantes aromatiques ainsi que de l'écorce de certains arbres. La qualité d'une huile essentielle repose sur des critères bien précis : l'origine botanique de la plante, le mode de culture et de récolte, la méthode d'extraction et la composition biochimique de l'huile essentielle. « La forme d'extraction la plus classique est la distillation à la vapeur d'eau. Préférez un produit de qualité. Regardez bien la composition et fuyez l'hexane, un solvant toxique issu de la pétrochimie. »

Top 5



3 L'HE d'atoumo, ANTI-ÂGE

« Antibactérienne, tonique et stimulante, l'huile essentielle d'*Alpinia zerumbet* renforce les défenses immunitaires. Son odeur rappelle beaucoup celle de la *ravintsara*, plus connue. L'HE d'atoumo dégage et fluidifie les bronches. En cas de rhinite allergique, de rhume, de toux, de maux de gorge, massez une à deux gouttes avec de l'huile de carapate. » Riche en antioxydants, elle s'utilise aussi en cosmétique dans les soins du visage. « C'est la plante anti-âge par excellence. Au Japon, elle est appelée "fleur de getto" et est utilisée dans de nombreux cosmétiques. » Selon Shinkichi Tawada, un scientifique de l'archipel nippon, elle serait même l'élixir de la longévité perdue des habitants d'Okinawa !

4 L'HE de vétiver, ALLIÉE DE LA FEMME

Les racines du *Chrysopogon zizanioides* peuvent atteindre trois mètres de profondeur. Elles puiseraient ainsi la « force vitale de la terre », favorisant l'ancrage, la concentration et le sentiment de sécurité. « Les racines de vétiver sont les alliées des femmes, en particulier contre les effets de la ménopause », explique la spécialiste. Souvent réduites à un usage en parfumerie, ses racines, à l'odeur boisée et profonde, possèdent pourtant de multiples vertus, révélées par la médecine traditionnelle indienne. L'huile essentielle de vétiver lutte contre le stress, favorise la relaxation et le sommeil. « Elle est efficace également contre les problèmes de peau, en cas de champignons (mycoses) ou de pellicules. Massez avec de l'huile de moringa, pour fortifier. » Contre les rides, ajoutez une goutte d'HE de vétiver dans une noisette d'huile de moringa, à appliquer sur le visage. Attention, elle ne doit pas être utilisée par voie orale ou diffusée pure (mais diluée à 30 % dans d'autres huiles essentielles).





5 L'HE de trois-tasses, DIGESTIVE

« Sa composition ressemble beaucoup à celle de sa cousine, la citronnelle. L'huile essentielle de Lippia alba (trois-tasses, verveine blanche ou brisée) est anti-infectieuse et anti-inflammatoire. Elle possède également un effet apaisant, calmant et relaxant. » Elle lutte contre l'irritabilité et favorise le sommeil. Elle est aussi réputée pour faciliter la digestion et calmer les ballonnements. La trois-tasses est d'ailleurs inscrite à la pharmacopée française. Mais elle est dermocaustique et peut être allergène. « Testez-la à raison d'une à deux gouttes dans de l'huile végétale sur le pli du coude, afin de vérifier si vous ne présentez pas d'allergie. »

COMMENT LES UTILISER ?

Les principaux modes d'utilisation sont :

- l'application sur la peau en massage avec de l'huile végétale,
- la voie orale (gouttes à avaler dans du miel),
- la diffusion dans l'air ambiant, grâce à un diffuseur.

LABORATOIRE
synergia

D-Stress **ULTRA FORT** Votre allié contre les pics de stress

Stress, fatigue, pression
quotidienne...

Prenez le dessus
en seulement 10 jours
grâce à D-Stress **ULTRA FORT**
et sa synergie unique
de magnésium et de rhodiola.



- Réduit les effets négatifs du stress : la rhodiola favorise votre résistance physique et mentale.
- Réduit la fatigue et soutient l'énergie : magnésium hautement absorbable et vitamines B.
- Pratique et rapide : cure flash de 10 jours en sachets à emporter partout.

DISPONIBLE EN PHARMACIES

Distribué par Propharm | www.propharmantilles.fr | contact@propharmantilles.fr



La *qualité* en *Pure* TRANSPARENCE !

Marque phare d'huiles essentielles, PuresSENTIEL offre la puissance des principes actifs naturels, au quotidien et en toute transparence. Elle s'engage depuis vingt ans pour des valeurs humaines et environnementales fortes.

ENTRETIEN AVEC ISABELLE PACCHIONI,
SA FONDATRICE.

Comment l'aventure PuresSENTIEL a-t-elle commencé ?

Je souhaitais rendre accessible l'aromathérapie. Les huiles essentielles portent les actifs les plus puissants des plantes, mais les utiliser nécessite des connaissances pointues : propriétés des différentes variétés botaniques, précautions d'emploi, usages spécifiques. L'idée a été de simplifier leur utilisation en proposant des formules prêtes à l'emploi, aux applications bien définies, plaisantes et efficaces à utiliser au quotidien. C'était en 2005. On a commencé l'aventure à trois avec quatre produits. Aujourd'hui, notre catalogue comporte 15 gammes et plus de 250 références et nous sommes plus de 230 collaborateurs à travers le monde.

Comment se décline cette gamme ?

Nous avons commencé avec des produits d'aromathérapie, pour aujourd'hui proposer la nature au sens large, des extraits végétaux, des principes actifs titrés... Nos produits, naturels à 98,5 %, sont aussi bien des dispositifs médicaux que des biocides (anti-moustiques) qui ont prouvé leur efficacité et répondent aux réglementations. Nous avons créé des comités scientifiques,

Isabelle Pacchioni,
fondatrice de PuresSENTIEL.

avec des chefs de service hospitaliers, des praticiens de ville, des experts. Nous menons des études cliniques et publions dans des revues internationales.

Quelles sont les valeurs portées par la marque ?

La nature est au cœur de nos formules, mais aussi de nos engagements. Notre démarche est solidaire, responsable, durable, c'est notre ADN. Depuis quatre ans, nous sommes certifiés B Corp, label international d'une gouvernance engagée sur la responsabilité sociale et environnementale.

L'engagement. Notre approche repose sur un sourcing éthique et durable. Nous nous approvisionnons dans 46 pays auprès de fournisseurs qui signent notre Charte Pure Qualité. Notre engagement solidaire est incarné par la Fondation Puressentiel qui soutient chaque année une vingtaine de projets dans le monde, basés sur la protection de la santé, de la nature et de l'enfance.

La performance est un autre de nos engagements qui garantit la qualité et l'efficacité de nos produits. La satisfaction de nos clients est essentielle. Notre marque a un taux de notoriété et de satisfaction très important.

Depuis quand Puressentiel est-il présent dans les DOM ?

Dès l'origine, et nous y avons reçu un excellent accueil ! Les habitants des régions d'outre-mer sont souvent formés à l'usage traditionnel des plantes et sont très réceptifs aux produits de santé naturels. À part les huiles essentielles, quatre gammes sont particulièrement prisées aux Antilles : les gammes « Anti-pique » (cf ci-contre), « Articulations

et muscles », « Respiratoire », et la gamme « Assainissant », précieuse dans les milieux humides.

Qu'est-ce que l'engagement Pure Transparence ?

La demande d'huile essentielle est devenue très forte au niveau mondial, générant du trafic sur la qualité. Notre responsabilité est de nous assurer que l'HE que l'on utilise est 100 % pure et naturelle. Si des partenariats forts avec nos fournisseurs nous assurent la traçabilité, nous allons encore plus loin dans le cadre de notre engagement Pure Transparence, avec notre système de traçabilité des

huiles essentielles. Un QR Code renvoie à une carte d'identité du produit, précisant à la fois son origine, son parcours et sa composition chimique. Nous sommes les seuls à offrir ce service qui nécessite un engagement majeur, mais garantit la qualité, et offre la composition exacte du produit.



SCANNEZ LE QR CODE pour en apprendre plus sur notre engagement Pure Transparence

Zones Tropicales

Gamme
ANTI-PIQUE

Vous aimerez

Notre gamme « Anti-pique », efficace et complète, est leader du naturel sur ce segment. Elle n'a aucun impact négatif, tant sur l'environnement que sur la personne. Notre Lait Répulsif Zones Tropicales est utilisable par toute la famille. Adapté dès six mois et pour les femmes enceintes et allaitantes, il assure une protection de huit heures contre les moustiques tropicaux, même sur peau humide ou en cas de baignade.

**C'EST
IMPORTANT**

**LA DMLA
EST LA PREMIÈRE CAUSE
DE CÉCITÉ APRÈS 50 ANS.
LE SOLEIL EST UN FACTEUR
DE RISQUE TRÈS IMPORTANT
ET SURTOUT ÉVITABLE.**

SOLEIL attention les yeux !

► **Texte : Anne de Tarragon**

Les rayons ultraviolets du soleil, d'autant plus dangereux qu'ils atteignent l'œil sans signal d'alerte (contrairement à la peau qui va rougir) accélèrent le vieillissement de l'œil et l'apparition de certaines maladies. Il est donc indispensable de se protéger !

DES YEUX ROUGES ?

Vous avez été exposé de manière intensive au soleil, votre vision est passagèrement trouble, vos deux yeux sont rouges, avec des larmes et une sensation d'éblouissement et/ou de grain de sable dans l'œil ? C'est le coup de soleil oculaire ! « *La photokératite est une inflammation de la cornée, tandis que la photoconjonctivite concerne la conjonctive (membrane qui tapisse la face profonde des paupières et la face antérieure du globe oculaire), explique le Dr Saad Touameur, ophtalmologue. Si les effets disparaissent généralement au bout de deux à trois jours avec un traitement local prescrit par le médecin, la multiplication de ces photokératites est, à terme, dangereuse pour la vision.* »

UNE SENSATION DE VOILE ?

Lorsque le cristallin s'opacifie, la vision baisse et donne la sensation de devoir nettoyer ses lunettes alors qu'elles sont propres : c'est la cataracte. Si elle est inéluctable car liée à l'âge, 20 % des cas sont la conséquence d'expositions solaires répétées selon l'OMS. « *Nous constatons dans nos régions ensoleillées un taux de cataracte prématuré notable, précise le docteur Saad Touameur. La chirurgie de la cataracte – la plus pratiquée dans le monde – a beaucoup progressé : anesthésie grâce à un gel déposé sur l'œil, mini-incisions et broutage du cristallin opaque avec des ultrasons et des implantations avec du matériel pliable.* »

UNE VISION CENTRALE QUI BAISSÉ ?

La DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) correspond au vieillissement prématuré de la macula (au centre de la rétine, à l'arrière de l'œil), elle est la première cause de cécité après 50 ans. Le soleil est un facteur de risque très important et surtout évitable, même s'il y a également un facteur héréditaire. Les symptômes ? Une vision qui baisse au centre ou de près, tandis qu'une tache sombre apparaît, et que les lignes ressemblent à des vagues. « *L'ophtalmologue réalise le dépistage, explique le Dr Touameur. Les progrès dans le traitement sont énormes, grâce aux anti-VEGF injectés dans l'œil.* »

UNE EXCROISSANCE SUR L'ŒIL ?

Le ptérygion est un épaississement de tissu, comme une peau qui pousse sur la cornée, depuis le coin de l'œil, et qui forme une tache sur l'œil. S'il n'est ni dangereux, ni contagieux, il est parfois inesthétique. « *Il provoque parfois une irritation voire une inflammation de l'œil, une baisse de la vision, mais aussi des éblouissements et une plus grande sensibilité à la lumière. Il peut généralement être opéré.* »

LES SENIORS PLUS FRAGILISÉS ?

L'exposition au soleil vient accélérer un processus déjà lié à l'âge. Par ailleurs, très logiquement, les seniors sont impactés par l'effet cumulatif de ces expositions au soleil. Autre effet aggravant : avec l'âge,

la sécheresse oculaire augmente et certaines structures de l'œil deviennent plus fragiles. D'une manière générale, les risques sont plus élevés pour les personnes ne portant pas de lunettes de soleil, vivant dans des régions ensoleillées et travaillant en extérieur.



COMMENT PROTÉGER SES YEUX ?

- Porter des lunettes de soleil anti-UV certifiées CE de catégorie 3, même à l'ombre ou par temps nuageux, et de catégorie 4 à la mer.
- Privilégier le port d'une casquette ou d'un chapeau à larges bords.
- Éviter de s'exposer entre 11 et 16 heures.
- Consulter son ophtalmologue tous les ans pour un dépistage précoce.
- Porter des lunettes de soleil même si on est porteur de lentilles afin de protéger les paupières et les autres structures de l'œil (cristallin, rétine).
- Et aussi : ne pas fumer (le tabac augmente le risque de cataracte et fait vieillir la rétine), reposer ses yeux, bien manger (la vitamine A est indispensable au fonctionnement de certaines cellules visuelles de la rétine. Elle est présente dans les légumes verts, les produits laitiers et les huiles de foie de poisson.).

Avec le soutien de



La confiance vous va si bien

ICONIC COLORS

30€ DE REMISE*

SUR VOS VERRES 2-EN-1



**CLAIRS
À L'INTÉRIEUR,
TEINTÉS AU SOLEIL.**

KrysTM

ICONIC COLORS = COULEURS ICONIQUES

*Du 30/04/2026 au 30/06/2026, remise de 30€ sur la paire de verres photochromiques (verres qui se teintent au soleil), pour tout achat d'un équipement optique complet (une monture + deux verres correcteurs) ; Offre non valable sur les équipements dont tout ou partie (monture et/ou verres) bénéficie déjà d'un tarif spécifique au titre du forfait 100% santé / Classe A - Non cumulable avec tous autres forfaits promotionnels ou avantage en cours. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. KGS RCS Versailles 421 390 188.

10 MAGASINS À VOTRE SERVICE EN GUADELOUPE

BASSE TERRE - Angle des rues Dr Cabre et Maurice Marie-Claire • **BAIE- MAHAULT** - Rond point Moudong - Jarry **GOSIER** - C.C. Leclerc, Bas du Fort • **LES ABYMES** - DOTHEMARE Zac de Providence - **GRAND CAMP** - C.C. la Rocade - **MILENIS** - C.C. Milénis • **LE MOULE** 44 rue Saint-Jean • **POINTE-À-PITRE** - 81 rue Frébault • **SAINTE ANNE** - Boulevard Hégésippe Ibéné • **SAINT-FRANÇOIS** - Rue du Général de Gaulle



LE SAVIEZ-VOUS ?

La dépression survient à tous les âges de la vie, mais plus souvent après 60 ans (Académie nationale de médecine). En Guadeloupe et en Martinique, un habitant sur six présente des symptômes de dépression. Les femmes et les seniors sont les plus touchés. Ainsi, près d'un senior sur quatre souffre de dépression aux Antilles (soit 22 % des hommes et 26 % des femmes), contre un sur six en France hexagonale (Insee, 2021).

Ma routine anti-déprime



► **Texte : Anne de Tarragon**

Instaurer au quotidien une routine bonne humeur est essentiel pour maintenir son énergie et sa santé au top, surtout quand on prend de l'âge. Les conseils de Nathalie Trébos, naturopathe, à appliquer avec régularité !

ÉTIREZ-VOUS

Au réveil, repliez les jambes sur le ventre, maintenez-les sans forcer avec les bras, étirez ainsi la colonne vertébrale. Ce mouvement doux donne de la souplesse au corps, mais aussi à l'esprit. Respirez doucement, en gonflant le ventre.

SOURIEZ !

Le matin, restez assis au bord du lit, sans céder à l'appel des écrans. Ressentez le sol sous vos pieds, respirez, à l'écoute des sensations de votre corps. Esquissez un léger sourire, les yeux clos. Posez une intention positive pour la journée. Respirez quatre ou cinq fois dans ce sourire.

RESPIREZ

Respirez des huiles essentielles de néroli et d'orange douce, diluées dans une huile douce. C'est bon pour le moral ! Attention : les huiles essentielles peuvent être irritantes pour la peau.



MASSEZ-VOUS LE VISAGE

En vous passant de l'eau sur le visage, tapotez votre front, vos pommettes depuis les ailes du nez jusqu'aux tempes, massez-vous le cou de la zone médiane vers les oreilles et vers la nuque.

PRENEZ UNE DOUCHE FROIDE

Commencez ou finissez votre journée par une douche froide : meilleure circulation sanguine, défenses immunitaires stimulées, muscles détendus, peau raffermie... et afflux de bien-être garanti ! En cas de problèmes cardiaques : commencez par les pieds et les jambes.

TAPOTEZ LES HANCHES

Debout, les bras ballants le long du corps, les deux poings fermés, tapotez les hanches et le haut des cuisses. Cela stimule les points du méridien foie-vésicule biliaire, avec un effet dynamisant.

BIEN DANS MA TÊTE AVEC L'HOMÉOPATHIE !

Le Dr Maryline Monfils, médecin généraliste homéopathe, recommande : *Passiflora* composé (5 granules matin et soir), ou Sédatif PC, 2 comprimés 3 fois par jour, *Convameo*, 5 granules 2 fois par jour pour traiter les états de fatigue, *Zelaceo* 5 granules 2 fois par jour pour lutter contre le stress. Pensez aussi au magnésium ! Et prenez conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien.

VISUALISEZ

Projetez des choses positives au coucher avant de vous endormir, pour vous, pour ceux que vous aimez, pour votre environnement, évoquez des choses agréables.

RÉFLÉCHISSEZ

Préserver sa bonne humeur, c'est aussi maintenir un cerveau en activité, donc limitez les écrans, faites marcher vos neurones ! Intégrez des oméga-3-6-9 à vos repas ! Ayez chaque jour une activité créative, réflexive, conviviale.

MARCHEZ

Pratiquez la marche, aux effets anxiolytiques, si possible le matin, à l'extérieur, pour profiter aussi des bienfaits du soleil (luminothérapie), et pourquoi pas en groupe, pour la bonne humeur. Adaptez le rythme à votre forme physique.

MANGEZ ÉQUILIBRÉ

La bonne humeur est dans l'assiette. Un petit-déjeuner anti-déprime est équilibré, très riche en antioxydants, mais il respecte aussi la chronobiologie (consiste à respecter votre horloge interne en consommant la bonne catégorie d'aliments, au bon moment). Il comporte des oméga-3, des sucres lents et un peu de protéines.

“
LA BONNE
HUMEUR
EST DANS
L'ASSIETTE.



MES COSMÉTIQUES

« SPÉCIAL MÉNOPAUSE/ANDROPAUSE »

► **Texte : Kloraine Barget et Céline Guillaume**

Peau qui se dessèche, cheveux qui s'affinent, ongles qui se fragilisent...

Le Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue, nous livre des solutions pour atténuer les effets de la ménopause et de l'andropause et rester bien dans sa peau.



Dr Anne-Marie Garsaud,
dermatologue



MÉNOPAUSE : le choc hormonal

Bien au-delà de l'arrêt des règles, « *la ménopause marque une véritable rupture hormonale, correspondant à la chute rapide des œstrogènes et de la progestérone* », explique le Dr Anne-Marie Garsaud, dermatologue. Ces hormones jouent un rôle clé dans la protection de la peau, des cheveux et des ongles. Leur diminution entraîne des effets visibles : « *À la ménopause, les glandes sébacées sont moins actives. La peau s'affine et devient sèche. Les cheveux se raréfient et sont plus fins, avec des chutes parfois importantes. Les ongles, eux, se fendent. Ils deviennent plus friables avec des stries longitudinales.* »

LES SOLUTIONS

■ Hormones

« *La meilleure solution, c'est la substitution hormonale. Ce traitement a longtemps eu mauvaise presse en raison de la peur, totalement erronée, qu'il augmente le risque de cancer.* »

■ Hydratation

C'est le premier remède ! « *Optez pour des textures riches à forte phase huileuse, associées à un sérum, afin de maximiser l'hydratation. Attention, les produits les plus chers ne sont pas les meilleurs... Évitez les textures trop légères, gels et laits, pas assez nourrissantes. Elles sont plutôt destinées aux jeunes femmes à peau grasse...* »

■ Protection solaire

Elle doit être quotidienne, même par temps nuageux ! Le soleil et la pollution jaunissent les cheveux gris.

■ Soins des cheveux

Utilisez des produits doux et naturels et évitez les shampoings agressifs. Privilégiez des soins sans sulfates et sans parabènes. Limitez la chaleur et les traitements chimiques (colorations fréquentes, défrisage, etc.). Utilisez des soins spécifiques : shampoing volumateur, cure d'ampoules, lotion tonique, produits déjàunisseurs.

■ Protection des ongles

Pour atténuer les stries longitudinales, faites des pauses sans vernis pour permettre à vos ongles de respirer.

Optez pour des bases anti-stries ou des durcisseurs au silicium qui lissent la surface de l'ongle et la protègent.

« *En solution naturelle, appliquez de l'huile.* » Les huiles d'amande douce, de ricin ou d'avocat sont reconnues pour leurs propriétés bénéfiques contre les « rides des ongles ».





ANDROPAUSE : un phénomène plus discret

Chez les hommes, la transition hormonale est bien différente. « *Il n'y a pas d'arrêt brutal de la production d'hormones comme chez les femmes. La diminution des androgènes est progressive.* »

Les signaux sont donc moins visibles, mais présents. Les changements concernent davantage la perte de la masse musculaire, la diminution de la libido, de l'énergie ou des troubles de l'humeur. Côté peau, le visage est plus terne, se ride. Côté cheveux, l'alopecie débute en général à la fin de la trentaine, mais peut commencer plus tôt selon l'hérédité. « *En réalité, les chutes de cheveux (alopecie androgénique) touchent aussi des hommes jeunes. Ce sont des causes génétiques, sans rapport avec une diminution de leur production de testostérone* », précise la spécialiste.

LES SOLUTIONS

■ Médicaments

Contre l'alopecie, « *il existe un traitement médicamenteux pour stimuler la croissance du cheveu. La mésothérapie peut être envisagée, et en dernier recours la greffe de cheveux, si la chute n'est pas*



majeure. En revanche, les traitements anti-androgènes par voie orale ont été largement abandonnés en raison de leurs effets indésirables. »

■ Compléments alimentaires

Biotine, zinc, fer renforceraient la qualité du cheveu. Dans l'assiette, mangez mieux et varié.

■ Hydratation

« *Les hommes ont bien moins de problèmes, mais ils doivent aussi hydrater leur peau.* » Limitez la consommation d'alcool et de tabac.

■ Soins cosmétiques

De plus en plus de laboratoires proposent des gammes dédiées aux peaux masculines matures : sérum anti-âge, soin relipidant, crème antitache, crème hydratante raffermissante...

NIVEA

INVERSE

LES SIGNES VISIBLES

DE L'ÂGE

DÈS 2 SEMAINES*

SCIENTIFIQUEMENT
PROUVÉ AVEC



AVEC L'INGRÉDIENT
RÉVOLUTIONNAIRE

 EPICELLINE®

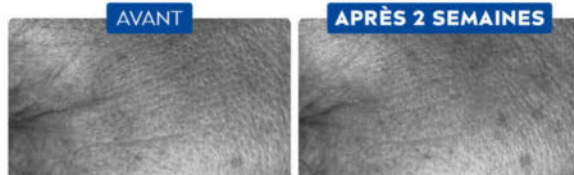
INSPIRÉ DE LA SCIENCE EPIGÉNÉTIQUE

Après **15 ans** de recherche en épigénétique, plus de **1 000 échantillons de peau** analysés, et plus **50 000 actifs** testés, nous avons découvert l'**Epicelline®**. Notre ingrédient anti-âge le plus efficace.

Cet **ingrédient révolutionnaire**, inspiré de la science Epigénétique, a le pouvoir d'inverser les signes visibles du vieillissement cutané, accélérés par des facteurs externes tels que l'exposition au soleil, le tabagisme, le stress ou bien le manque de sommeil.

Il agit au niveau cellulaire pour **aider à réactiver les fonctions de jeunesse des cellules cutanées**, et **inverser les signes visibles de l'âge dès 2 semaines***.

*Etudes cliniques, sur 30 à 43 femmes – auto-scoring, scoring expert, et mesure instrumentale **Étude clinique menée auprès de 43 femmes pendant 2 semaines : 98 % ont présenté des signes d'une peau visiblement plus jeune (amélioration de la fermeté, de l'élasticité, effet liftant et éclat).



Photos non retouchées prises lors d'une étude clinique.
Les résultats individuels peuvent varier.

98% DES FEMMES DÉMONTRENT
**PEAU D'APPARENCE
PLUS JEUNE****

C'EST DANS
L'HAIR



J'ose les dreadlocks !



Eve Guillaume, spécialiste des cheveux locksés

► **Texte : Gaëlle Laurac et Céline Guillaume - Photos : O'natty Paris**
Longtemps associées à la jeunesse, les dreadlocks séduisent aujourd'hui toutes les générations ! Conseils pour franchir le pas et les entretenir, avec Eve Guillaume, directrice d'une chaîne de salons spécialisés en Guadeloupe et à Paris.

« Ces dernières années, la demande de dreadlocks chez les plus de 50 ans a fortement augmenté. Les dreadlocks dépassent largement la simple question esthétique. Elles traduisent souvent une affirmation de soi, une envie de se réapproprier son image, ou d'être en accord avec soi-même. » Plus qu'un effet de mode, les locks deviennent alors le reflet d'un parcours, d'une liberté assumée et d'un rapport apaisé au temps et à son identité caribéenne.

LE BON DÉPART

Mais avant de se jeter à l'eau, un diagnostic est essentiel. Il permet d'analyser la nature du cheveu, sa densité ainsi que l'état du cuir chevelu, afin de définir la technique adéquate.

Certaines situations, comme des problèmes de cuir chevelu, peuvent nécessiter de retarder le début du processus. D'autant plus qu'avec l'âge, les cheveux peuvent perdre en densité et leur croissance ralentit. « *Le choix de porter des locks présente plusieurs avantages. Les cheveux, non démêlés et tirés au quotidien, gagnent en robustesse, offrant au fil du temps un résultat parfois spectaculaire* », apprécie Eve Guillaume.

LES TECHNIQUES

Plusieurs techniques existent pour réaliser des locks, et entretenir le fameux « départ » : twists/vanilles, nattes, au crochet, crêpage, etc. « *Le choix dépend du premier diagnostic. Ensuite, nous préconisons un protocole de soins durant six mois environ, jusqu'à ce que les locks soient vraiment matures. Au fur et à mesure, le client ou la cliente prend la main. Une vraie relation se crée avec ses cheveux.* » Chaque parcours est unique. « *Tout le monde peut envisager d'en porter, quelle que soit la nature du cheveu, la forme du visage, ou l'âge. En revanche, toutes les locks ne se ressemblent pas. Elles s'adaptent à la personne qui les porte.* »

LES BONS RÉFLEXES

Contrairement aux idées reçues, les dreadlocks exigent un entretien rigoureux, reposant sur deux éléments-clés : le cuir chevelu et les longueurs. « *Chaque routine doit être adaptée au mode de vie et aux besoins de chacun. Tester un pro-*

duit implique d'observer l'évolution des cheveux dans le temps : aspect, souplesse, réaction du cuir chevelu, etc. » Pour les laver, un shampoing doux et clarifiant est recommandé, avec un lavage toutes les trois semaines à un mois, selon le climat et ses activités. Le cuir chevelu doit être bien entretenu, nourri et stimulé. Il porte au fil du temps la lourdeur des locks. « *Optez pour des huiles légères, mais fortifiantes et nourrissantes.* »

À ÉVITER

Certaines pratiques peuvent fragiliser les locks. « *L'application d'huile sur les longueurs est déconseillée. Celle-ci peut alourdir les locks, créer une couche grasse et attirer les impuretés. L'utilisation excessive de corps gras, comme le beurre ou les huiles lourdes, en grande quantité, est à bannir. Ces produits peuvent étouffer la fibre capillaire. Les détox à base de bicarbonate doivent également être utilisées avec prudence : mal maîtrisées, elles risquent d'assécher et d'abîmer vos cheveux.* » D'autres erreurs sont fréquentes, comme le port de coiffures trop serrées, fragilisant les racines, le manque de soin du cuir chevelu ou encore l'absence de protection la nuit.

“

**LES DREADLOCKS
TRADUISENT
UNE AFFIRMATION
DE SOI. »**



KLÒDÉKÒN PA VLÉ DI JADEN KRÉYÒL FINI !



FRÉDÉRIC BOURSEAU,
animateur jardin créole pour Jafa.

“

NOUS AVONS PLANTÉ HORS-SOL

Depuis 2019, nous avons, avec l'association Gallard Doubout, un projet de jardin créole. Nous avons fait analyser le sol par Jafa et nous avons découvert que le sol était moyennement pollué (entre 100 et 1000 microgrammes¹), ce qui ne permet pas la production de racines et tubercules. Nous n'avons pas pour autant abandonné notre projet, mais nous l'avons aménagé sur les recommandations de l'animateur. Nous avons planté hors-sol, en bacs, des racines avec une matière organique indemne, directement en terre pour certaines variétés, et nous avons planté des arbres fruitiers. Nous cultivons de l'amarante, des tomates, des poivrons, des piments, des gombos, des pois de bois.

MONIQUE ÉTIENNE, PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION
GALLARD DOUBOUT À SAINT-CLAUDE

¹ Teneur en µg de chlordécone par kg de terre sèche

La contamination des sols par la chlordécone est certes une réalité sur nos territoires. Pour autant, toutes les terres ne sont pas polluées et toutes les productions agricoles n'y sont pas sensibles. Un mot clé : la connaissance.

TOUTE LA GUADELOUPE N'EST PAS CONTAMINÉE !

« Selon les lieux et les quantités épandues, existent des variations de niveaux de pollution, explique Frédéric Bourseau, animateur jardin créole pour Jafa et agriculteur biologique. Ainsi, la Grande-Terre et le Nord Basse-Terre sont moins impactés. Pour autant, comme il a pu y avoir des

usages dérivés sur d'autres productions, pratiquer des analyses de sol reste la seule manière de savoir si les terres ne sont pas polluées. »

DES ANALYSES GRATUITES À LA DEMANDE

La connaissance est donc le socle d'une santé préservée et d'un jardin créole nourricier sans se contaminer, en toute



sécurité. « Quand on veut planter dans son jardin, il faut se poser une question : est-ce que je peux le faire sans risque ? Nous pratiquons à la demande des particuliers des analyses gratuites de sol sur leur terrain dans toute la Guadeloupe. » C'est la première étape : détecter par des analyses la présence de chlordécone dans les prélèvements du sol. Les tests sont fiables.

CE QU'IL EST POSSIBLE DE CULTIVER

La deuxième étape dépend des résultats de l'analyse en laboratoire.

S'il n'y a aucune pollution (dans 60 à 70 % des cas), les pratiques culturales peuvent être poursuivies en toute tranquillité.

« Les jardins pollués sont plutôt rares, mais même s'ils le sont, les chercheurs préconisent selon les cas des espèces et variétés moins sensibles à la chlordécone. Les plantes très sensibles peuvent être cultivées en bac. »

Ainsi seule une analyse permet de savoir si le sol est pollué, à quel niveau et ce qu'il est possible de cultiver.

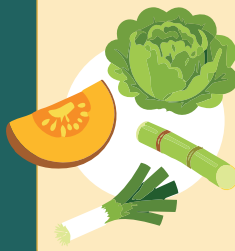
LES VÉGÉTAUX

Tous les végétaux n'ont pas la même sensibilité au transfert de chlordécone. Certains pourront être cultivés sans risque, même sur une terre fortement polluée. D'autres nécessitent des adaptations.



Les peu sensibles

Il n'y a pas de restriction pour les arbres fruitiers, la banane, les pois (Angole, boukoussou, de bois), les haricots verts, l'ananas et les plantes maraîchères (tomates, aubergines, poivrons, piments, choux, cristophines...).



Les moyennement sensibles

La laitue, le concombre, les cucurbitacées (giraumon), la canne à sucre, le poireau sont à éviter sur un sol fortement pollué. Ils peuvent se contaminer en captant par leurs racines la chlordécone qu'ils transportent par la sève.



Les très sensibles

« Les racines et tubercules (patate douce, igname, dachine, carotte, navet...) sont très sensibles, et donc à éviter sur sol moyennement pollué, explique Frédéric Bourseau. Parce qu'ils poussent au contact du sol pollué et que leurs racines captent l'eau pour croître, ils captent également la chlordécone. »



LES ANIMAUX

QUELLES SONT LES SOURCES DE CONTAMINATION ?

L'eau, l'alimentation et le sol où les animaux sont élevés.

COMMENT ?

Les animaux élevés en contact avec le sol ingèrent directement ou indirectement de la terre. Si la terre est polluée, l'animal va concentrer la chlordécone dans son organisme et en rejeter une partie via ses excréments. Une poule élevée sur un sol contaminé même faiblement est exposée à la chlordécone. Les teneurs peuvent être très élevées dans le foie et l'œuf.

ET LES ŒUFS ?

Ils deviennent à leur tour de forts contaminants, d'autant qu'ils sont présents dans de nombreuses préparations (gâteaux...) auxquelles toute la famille a accès. « Dans la zone du croissant bananier, nous prélevons systématiquement les œufs en même temps que la terre pour procéder à une analyse, explique Frédéric Bourseau. Hors du croissant, si la terre s'avère contaminée, on reviendra procéder à une analyse des œufs. Des alternatives existent : un poulailler hors-sol par exemple. »

PRÉCAUTIONS D'ÉLEVAGE LORSQUE LE SOL EST POLLUÉ PAR LA CHLORDÉCONE



Éviter tout contact avec le sol du jardin s'il est pollué.



Éviter de donner de l'eau de source, au profit de l'eau du robinet ou de pluie.



Utiliser des abreuvoirs et mangeoires propres sans trace de terre.



Éviter de donner des épluchures de végétaux sensibles à la chlordécone ou souillées par la terre ou des herbes et feuilles ramassées en zone polluée.



Privilégier une alimentation à base de fruits et légumes peu sensibles à la chlordécone, des restes alimentaires du foyer, le maïs en grain ou en farine et les aliments complets type purina.

UNE DÉCONTAMINATION EST-ELLE POSSIBLE ?

Les animaux peuvent se décontaminer progressivement si leur exposition cesse. « Une poule peut se décontaminer si elle n'est pas exposée à un sol pollué pendant huit semaines en moyenne. »



BON À SAVOIR !

Si vous êtes un professionnel, SANIGWA peut vous accompagner pour gérer au mieux le risque chlordécone sur votre exploitation en vue de fournir une viande bovine conforme aux exigences sanitaires.

DES SOLUTIONS CONCRÈTES

LA CULTURE HORS-SOL

Même lorsque la pollution du sol dépasse les niveaux requis, la culture reste possible, à condition qu'elle se fasse hors-sol, en bac ou jardinière.

COMMENT FAIRE ?

→ Créer un bac avec une terre non polluée qu'il faudra régulièrement renouveler puisque les plantes vont absorber les nutriments et la terre s'appauvrir.

→ Selon la plante, choisir une jardinière plus ou moins profonde et large.

→ S'assurer que le fond laisse bien passer l'eau pour éviter toute rétention d'eau, on peut utiliser des billes d'argile par exemple ou la pouzzolane.

→ Les méthodes de culture nécessitent d'être aménagées : la taille est plus régulière afin de limiter l'ampleur des plantes.

OÙ SE RENSEIGNER ?

« Nous travaillons en partenariat avec les associations et groupes de citoyens qui promeuvent le jardin et transmettent des techniques de culture à destination des particuliers », explique Frédéric Bourseau.

QUI SOMMES-NOUS ?

Le programme Jardins Familiaux, porté par Promotion Santé Guadeloupe, financé par l'ARS dans le cadre de la stratégie chlอร์ดэcone, informe et accompagne les particuliers qui consomment les produits de leur jardin, pour limiter leur exposition à la chlอร์ดэcone. Il leur propose notamment des analyses du sol et des œufs et des recommandations de culture et d'élevage.

Jafa se distingue par un accompagnement humain, une restitution pédagogique des résultats, un suivi personnalisé, une approche adaptée aux particuliers et associations.

COMMENT DEMANDER UNE ANALYSE DE SOL ?

Elle est gratuite pour les particuliers, institutions et associations.

- 1/ Appel au **0590 95 41 17** ou formulaire à remplir sur **jafa.gp**.
- 2/ Demande enregistrée lors d'un entretien téléphonique.
- 3/ RDV avec le préleveur à votre domicile.
- 4/ Envoi de l'échantillon en laboratoire.
- 5/ RDV avec l'animateur Jafa pour remise et explication des résultats s'il y a chlอร์ดэcone.



PROMOTION SANTÉ GUADELOUPE - SAINT-MARTIN - SAINT-BARTHÉLEMY est une structure experte dédiée à la prévention et à la promotion de la santé, travaillant en étroite collaboration avec les acteurs des secteurs sanitaire, social, éducatif et environnemental, tout en contribuant activement à la mise en œuvre de la politique régionale de santé. Elle aborde des thématiques majeures, telles que les addictions, la nutrition, la santé des populations vulnérables, ainsi que les problématiques spécifiques comme celles liées à la chlอร์ดэcone.

À TABLE !

Un microbiote caribéen ?

► **Texte : Noa Dorocant, naturopathe Aux Antilles, nos traditions culinaires d'antan ne sont pas seulement savoureuses. Elles nourrissent et protègent notre microbiote en lui offrant exactement ce dont il raffole.**



LE MICROBIOTE, C'EST QUOI ?

Le microbiote intestinal regroupe l'ensemble des bactéries et micro-organismes qui tapissent notre système digestif, jouant un rôle essentiel dans la digestion, l'immunité, et même la santé mentale. Concrètement, le microbiote, c'est comme une armée invisible : des milliards de bactéries qui vivent dans nos intestins et travaillent pour nous. Elles transforment ce que nous mangeons, fabriquent des vitamines, boostent notre immunité, et même notre humeur ! Alors, ce que nous lui donnons à manger est essentiel !

QUE MANGEAIT-ON AVANT ?

L'alimentation de nos anciens reposait sur un modèle simple, local et peu transformé. Des produits issus du jardin ou du marché : racines et tubercules, fruits frais, légumes et légumineuses. Les racines telles que les ignames, les madères, les patates douces et le manioc servaient de base, notamment grâce à leur disponibilité quasi-constante sur l'année. Particulièrement, la farine de manioc était consommée par une grande



LE MICROBIOTE DE NOS ANCÊTRES ÉTAIT PRESQUE DEUX FOIS PLUS SAIN ET PERFORMANT QUE CELUI D'UN EUROPÉEN MODERNE MOYEN ! »

partie de la population. De récentes recherches ont démontré que la farine de manioc est riche en amidons complexes, source d'énergie stable et fortement rassasiant. De plus, lorsqu'il est refroidi, le manioc regorge d'amidon résistant, favorisant certaines « bonnes » bactéries intestinales (Chia Chen, et al. 2025).

POURQUOI C'ÉTAIT MIEUX ?

En adoptant l'alimentation d'antan, très riche en fibres et en amidon résistant, on offre aux micro-organismes ce qu'ils préfèrent : des prébiotiques nourrissants ! Nos légumineuses, légumes et racines-pays (giraumon, concombre, patate douce, igname, gombo, pois d'Angole...) sont donc de véritables alliés pour le ventre. Des études réalisées sur des populations traditionnelles, comme les chasseurs-cueilleurs Hadza de Tanzanie, montrent qu'une alimentation riche en racines, fruits et légumes locaux augmente considérablement la biodiversité microbienne. Par extension, ce type de régime, fortement semblable à notre alimentation caribéenne ancestrale, permettrait, selon cette étude, une biodiversité microbienne jusqu'à 40 % plus importante que celle d'un Européen moyen !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les 100 000 milliards de bactéries de notre microbiote pèsent plus lourd que notre cerveau !

QUE DISENT LES SCIENTIFIQUES ?

Les scientifiques le confirment : les fibres, largement contenues dans les fruits, légumes et céréales, sont le « fuel du microbiote ». Selon l'Inrae (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement), plus l'apport en fibres est élevé, plus le microbiote contient une grande diversité d'espèces de bactéries, plus il est sain et performant.

ET AUJOURD'HUI, ON MANGE QUOI ?

Attention à l'alimentation moderne transformée ! L'IRD (Institut de recherche pour le développement) observe que depuis quelques années, aux Antilles-Guyane, on consomme moins de glucides complexes et fibres, mais plus de protéines animales, d'aliments gras et sucrés. La conséquence ? Un microbiote appauvri et fragilisé. Peut-être serait-il temps de renouer avec nos racines et légumes d'antan !

Inrae 2017 - *Microbiote intestinal : un organe à part entière*. Dossier de presse, Institut national de la recherche agronomique.

Schnorr S. L. et al., 2014 - *Microbiome intestinal des chasseurs-cueilleurs Hadza/Gut microbiome of the Hadza hunter-gatherers*. Nature Communications.

Méjean C. et al., 2020 - *Alimentation et nutrition dans les départements et régions d'Outre-mer*. Marseille, IRD.

Chia-Chen L. et al., 2025 - *Caractérisation d'un amidon résistant de tapioca et de son rôle dans la prévention de l'obésité grâce à son action sur le microbiote intestinal*. International Journal of Biological Macromolecules.

Microbiote

et saveurs avec 3 recettes pèyi

• Photos : Lou Denim

Bien manger, c'est aussi se faire plaisir. La cheffe Audrey, d'Andémik Soul Food, nous propose trois recettes locales à la fois nourrissantes et réconfortantes.

Qui est Audrey ?

Audrey est une cheffe engagée. À travers son concept Andémik Soul Food, elle propose une cuisine saine, gourmande, authentique, connectée au corps, une cuisine qui revient à l'essentiel, à ce qui nous nourrit vraiment, redonne vitalité et énergie. « Je suis animée par le vivant sous toutes ses formes, avec la volonté d'être à l'écoute de l'existant. Je compose avec les richesses de notre nature, guidée par l'alchimie des couleurs, des saveurs, des textures. »

Retrouvez ses plats sur
[@andemik_soulfood](https://www.instagram.com/andemik_soulfood)

À table !

POIS D'ANGOLE FAÇON HOUMOUS *au lait de coco*

1. Faire tremper les pois toute la nuit. 2. Rincer et plonger dans une casserole d'eau bouillante agrémentée d'oignons, de piment doux, d'ail, de bois d'Inde et de thym. 3. Ajouter une cuillère à café de bicarbonate. 4. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que la peau soit molle et le pois tendre. 5. Mixer avec un peu de lait de coco jusqu'à ce que la texture soit homogène. 6. Ajouter de l'huile d'olive, un jus de citron et un peu d'ail râpé sur le dessus.



L'HUILE DES « 50 ANS ET PLUS »

Cette formule particulièrement adaptée aux besoins nutritionnels spécifiques après 50 ans, propose un mélange sur-mesure de 6 huiles bio complémentaires, pressées à froid et non raffinées.

RECETTES PÉVI

archie



BEST
SELLER

AU
MIEL



**Le vinaigre de cidre 100% bio,
allié naturel de votre bien-être**

- ✓ Ni filtré, ni pasteurisé
- ✓ Améliore la digestion
- ✓ Réduit les ballonnements
- ✓ Aide à limiter le pic de glycémie

VITALITÉ SOMMEIL



**Les gélules
Vinaigre de cidre**

- ✓ Tous les bienfaits sans le goût



**Le rituel bien-être
Matin & Soir**

- ✓ Réduit les envies sucrées
- ✓ Accélère la digestion
- ✓ Sans accoutumance

DISPONIBLES EN PHARMACIE

Ou sur commande **0690 688 355**

.nod

Mangeons dans le bon sens.

3 formules
qui s'adaptent
à vous

Bébé,
adulte,
50 et +



Source de DHA
Apports adaptés
en Oméga 3, 6 & 9
Riche en vitamine E

**Les huiles 100% bio pour
chaque moment de votre vie**

- ✓ Apports nutritionnels complets
- ✓ Sans pesticides, ni additifs
- ✓ Pressées à froid



4 recettes
pour varier
les plaisirs

**Les vinaigrettes
naturellement savoureuses**

- ✓ Sans sucre ajouté ni additifs
- ✓ Des saveurs authentiques & gourmandes
- ✓ Apport en vitamine E et en oméga 3

DISPONIBLES CHEZ

Carrefour

Destreland

E.Leclerc

VD
VYLANE DISTRIBUTION

Auréliе BRIAND

Responsable du Développement
et de la Communication

0690 649 650

Suivez toutes
nos actualités
sur Instagram!



Scannez-moi

CHIQUETAILLE DE DORADE AU ZÈB A FÈ *et baies roses*

1. Nettoyer, citronner et assaisonner les darnes de dorade.
2. Les cuire à la vapeur ou les faire revenir dans de l'huile d'olive.
3. Laisser refroidir, puis émietter dans un bol.
4. Ajouter un bon jus de citron.
5. Hacher finement un bouquet garni (cives, persil, piment doux, ail, thym, basilic frais) et mélanger.
6. Déguster avec des racines au choix, après les avoir épluchées, rincées, coupées et cuites.



LE "VRAI" KETCHUP BIO

Le ketchup bio .nod, riche en légumes, pauvre en sucre, sans pesticides ni additifs est idéal pour relever les recettes, sans en dénaturer les saveurs.

À table !



SALADE DE CONCOMBRE FRAÎCHEUR

et alcaline

1. Éplucher les concombres et les couper en dés.
2. Ciseler les feuilles de menthe fraîche.
3. Ajouter le jus d'un citron vert.
4. Ajouter une gousse d'ail râpée.
5. Saler légèrement, mélanger et déguster.

LA VINAIGRETTE FRAÎCHEUR AU GOÛT DE FOLIE

La vinaigrette gingembre, citron, curcuma .nod est élaborée à partir d'ingrédients bio et bruts, sans additifs. Un mélange d'huiles complémentaires pour un apport optimisé en oméga-3 et vitamine E.



**DERRIÈRE CHAQUE FEUILLE
DE SALADE ET CHAQUE CONCOMBRE,
IL Y A UN AGRICULTEUR D'ICI.
CHOISIR LOCAL, C'EST CHOISIR
MÒSO TÈ LA.**

LA SALADE

Hydratation naturelle : composée à plus de 90 % d'eau

Faible en calories : idéale pour une alimentation légère et équilibrée

Riche en fibres : fibres douces qui améliorent le transit sans irriter

Apport en vitamines : notamment A, C et K (bonne pour la peau, l'immunité et les os)

Effet détox doux : aide l'organisme à éliminer les toxines

Soutien du système nerveux : riche en folates (vitamine B9), essentiels pour le bon fonctionnement du cerveau et la réduction de la fatigue

Protection cardiovasculaire : le potassium aide à réguler la tension artérielle



LE CONCOMBRE EST LE COMPAGNON PARFAIT DE LA SALADE

Ultra hydratant : jusqu'à 95 % d'eau, parfait sous climat tropical

Rafraichissant : effet immédiat contre la chaleur. Idéal pour calmer irritations et coups de soleil

Riche en antioxydants : protège les cellules et contribue à une peau plus rebondie et fraîche

Bon pour la peau : reconnu pour ses vertus apaisantes et hydratantes

Effet détox & drainage : favorise l'élimination grâce à sa richesse en eau et en potassium

Contour des yeux défatigué : effet décongestionnant et anti-poches naturel

Favorise la digestion : contient des enzymes légères qui facilitent la digestion



SKYR YOPLAIT FABRIQUÉ AUX ANTILLES

Le yaourt qui s'adapte à tous vos moments de la journée.

Vous recherchez un produit à la fois gourmand, nourrissant et facile à intégrer dans votre quotidien ? Le **Skyr de Yoplait** s'impose comme un allié de choix pour celles et ceux qui souhaitent allier plaisir et équilibre, sans compromis.

Un concentré de bienfaits nutritionnels

Originaire d'Islande, le skyr est une recette traditionnelle reconnue pour sa **texture épaisse et onctueuse**. Le Skyr de Yoplait se distingue par sa **richesse en protéines** (11Gr. pour 100Gr. de Skyr) et son absence de **matières grasses** (0%).

Ces qualités nutritionnelles en font un produit rassasiant, idéal pour contribuer à l'équilibre alimentaire, que ce soit au petit-déjeuner, en collation ou en fin de repas.

Un produit, mille usages

La grande force du Skyr Nature de Yoplait réside dans sa **polyvalence**. Nature ou accompagné de fruits, de céréales ou d'un filet de miel, il trouve naturellement sa place au **petit-déjeuner** ou lors d'un **encas gourmand et équilibré**.

Mais le skyr ne s'arrête pas là. Grâce à sa texture

consistante, il s'invite aussi en cuisine et devient un **excellent substitut à la crème fraîche ou au fromage blanc**. En version salée ou sucrée, il permet d'alléger les recettes tout en conservant l'onctuosité : sauces, gratins, marinades, desserts... Le Skyr Yoplait se prête à toutes vos inspirations.

Enfin fabriqué aux Antilles

Bonne nouvelle pour les amateurs de produits locaux : le **Skyr de Yoplait est désormais fabriqué localement aux Antilles**. Une production de proximité qui garantit la fraîcheur, tout en répondant aux attentes des consommateurs en quête de produits de qualité, fabriqués près de chez eux.

Un allié du quotidien

Polyvalent, nutritif et désormais fabriqué localement, le Skyr de Yoplait s'inscrit déjà comme un incontournable du quotidien. Un produit qui accompagne tous les moments de consommation et s'adapte aux usages d'aujourd'hui, pour conjuguer plaisir, équilibre et simplicité.



Rendez-vous sur **YoplaitAntilles** pour prolonger l'expérience.

Retrouver les informations sur les produits, des idées recettes, découvrez notre gamme...

Fabriqué
en Guadeloupe
depuis 1976



Skyr à la mangue

🕒 Préparation : 10 min 🍽️ Portion : 1
 👨‍🍳 Difficulté : facile ⏱️ Temps total : 6 h 10

INGRÉDIENTS



1 citron jaune 40 g de graines de lin
 400 g de Skyr Nature 4 c.s de noix de coco sèche, râpée
 200 g de mangue 1 maracudja

INSTRUCTIONS

- Presser le citron et y mélanger la mangue coupée en dés et les graines de lin. Laisser gonfler environ 6 heures ou toute la nuit au réfrigérateur.
- Mélanger le skyr avec la noix de coco râpée et le mélange à la mangue. Couper le maracudja en deux et retirer la chair à l'aide d'une cuillère. Servir le skyr à la mangue garni de maracudja.



2 IDÉES RECETTES
 AVEC
SKYR
 Yoplait

Toast sardines, avocat & miel

🕒 Préparation : 10 min 🍽️ Portion : 1 👨‍🍳 Difficulté : facile

INGRÉDIENTS



1 tranche de pain complet
 1/2 pièce d'avocat
 15 g de Skyr nature
 10 g d'oignon rouge
 45 g de sardine
 5 g de miel

INSTRUCTIONS

- Faire griller légèrement le pain si souhaité.
- Écraser l'avocat dans un bol, puis l'étaler sur le toast.
- Ajouter le skyr par-dessus en fine couche ou en petites touches.
- Émincer très finement l'oignon rouge, puis le répartir sur le toast.
- Ajouter les sardines émiettées.
- Terminer avec un filet de miel pour la touche sucrée-salée.
- Servir immédiatement.

A woman with curly hair, wearing a red tank top and leggings, is performing a yoga pose on a dark mat outdoors. She is in a low lunge position with her arms extended forward, palms facing down. The background features a wooden slat wall and green plants.

4 ACTIVITÉS POUR TRAVAILLER LA MOBILITÉ ET LA SOUPLESSE DU CORPS

► Texte : Frédérique Denis

Vous vous sentez limité dans vos mouvements, comme si votre corps était verrouillé ? Vos articulations manquent certainement de mobilité, et vos muscles, de souplesse. Les explications et solutions de Magali Pastore, éducatrice sportive.

1. LE YOGA

Discipline millénaire venant d'Inde, le yoga rassemble tout. « On travaille la mobilité, la souplesse, la coordination et le renforcement musculaire. On effectue des extensions vers l'avant, des inclinaisons sur les côtés et des torsions de la colonne vertébrale, ce qui est très bon pour la mobilité du rachis. Il n'y a pas beaucoup d'activités où l'on retrouve ce travail aussi complet sur la colonne. Le yoga agit aussi sur toutes les autres articulations : ouverture de hanches, des épaules, souplesse des genoux, des chevilles, des orteils et étirements profonds des muscles », explique Magali Pastore. Particulièrement, le yoga Vinyasa « est un yoga dynamique et sportif dans lequel on enchaîne de manière fluide différentes séries de postures particulièrement recommandées pour développer sa mobilité ».

2. L'ANIMAL FLOW

C'est une méthode explosive qui combine mouvement animal, danse urbaine et gymnastique, créée par Mike Fitch, un coach sportif américain. « L'animal flow est plus dynamique, plus engageant que le Pilates. Cette discipline combine la fluidité, le renforcement musculaire et la mobilité à travers des mouvements, comme son nom l'indique, inspirés du règne animal. On gagne en force, en mobilité, on devient plus agile. Cette activité comprend une gamme de mouvements du poignet, d'activations, de locomotions, des étirements spécifiques, des changements et transitions. »



3. LE PILATES

Développé au début du 20^e siècle par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates, cette discipline s'inspire du yoga, des étirements des animaux et de gestes sportifs. Ses objectifs sont le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour s'entretenir, améliorer ou restaurer ses fonctions physiques. Magali précise : « C'est environ 30 % de mobilité et 70 % de renforcement musculaire. »

4. LE TAI CHI

Pratique ancestrale chinoise, les mouvements doux et continus du tai chi sollicitent l'ensemble du corps, des pieds jusqu'à la tête. En étirant les muscles et en adoptant des postures variées, cette pratique favorise le relâchement des tensions musculaires et contribue à augmenter la souplesse articulaire.

RIMÉD

By EWAG.

DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO



Octobre Rose, c'est bien plus qu'une campagne !



Comment convaincre nos ados de faire du sport ?



10 octobre :
journée nationale des dys



Ces plantes médicinales
à ne surtout pas confondre...

PARUTION : SEPTEMBRE 2026

RETROUVEZ-NOUS SUR



5 astuces pour bien vieillir chez soi en toute sérénité...

- 1 **Aménager son domicile**
en adaptant les pièces pour plus de
sécurité et de confort (salle de bain,
éclairage, accès...)
- 2 **Recourir aux aides financières**
telles que l'aide à l'amélioration de
l'habitat
- 3 **Utiliser les aides à domicile**
Souligner l'importance de
l'accompagnement au quotidien
- 4 **Maintenir une activité physique**
pour préserver sa santé et son
autonomie
- 5 **Entretenir les liens sociaux**
pour lutter contre l'isolement (famille,
voisins, activités locales)

ève

LE DÉPARTEMENT
GUADELOUPE

An byen
a Kaz an mwen!

www.cg971.fr



Conseil départemental
de la Guadeloupe



@departement_971



@departement_971

Tél. 0590 99 77 77



INSEE N°331901942

**Protégez-vous
et rassurez vos proches
pour plus de sérénité !**

**3 niveaux de garanties séniors
adaptées à vos besoins (dès 60 ans)**

NOS PRESTATIONS

- ✓ Optique
- ✓ Dentaire
- ✓ Hospitalisation
- ✓ Médecine douce
- ✓ Forfait aidant familial
- ✓ Frais d'obsèques

Téléassistance avec **IEWOU** pour :

- 👤 L'isolement
- 👤 La Semi-dépendance
- 👤 Alzheimer
- 👤 Mais aussi pour les personnes autonomes et actives

**DÈS
JUILLET
2026**

CONTACTEZ-NOUS

GUADELOUPE
05 90 21 05 80
05 90 99 37 20

MARTINIQUE
05 96 71 60 50

À SAINT-MARTIN
05 90 87 15 04

www.mutuelle-mip.com

✉ mip.info@mip.gp

f @ in