

N°6 - GUYANE  
Mai 2026



Le mag santé qui nous ressemble

**SPÉCIAL**  
**50 ANS ET +**

## **DOSSIER**

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

**YANNICK  
CABRION**

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

**VÉCU**

«Je suis  
**aidante** »

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**



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

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

**Directeur de publication**  
Laurent Nesty

**Directrice commerciale**  
Émilie Valérius

**RÉDACTION**  
**Rédactrice en chef**  
Malika Roux

**Secrétaire de rédaction**  
Caroline 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

Mathieu Delmer



*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



# couverts

# 5G Orange, là où ça s'passe.

 Kit mains libres recommandé

Réseau 5G uniquement accessible dans les zones déployées (réseau 5G en cours de déploiement). Carte de couverture disponible sur [orangecaraibe.com](http://orangecaraibe.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

Lionel René-Corail,  
kinésithérapeute

# 49

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

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



# 28

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



## 10 L'interview

Lionel René-Corail  
*Le rôle du kiné dépasse  
celui de simple soignant*

## 16 Question de comptoir

Quels sont les risques  
de la polymédication ?

## 18 Data

Le chik en chiffres

## 22 T'en penses quoi ?

À ton époque :  
on parlait comment  
de la santé sexuelle ?

## 28 C'est grave docteur ?

Asthme : les seniors aussi !

## 32 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* »

# AU SOMMAIRE



## 32

**La découverte**  
Un diabète  
de type africain ?



**49 Dossier**  
Et si l'hypertension  
n'était pas une fatalité ?

**66 Bon à savoir**  
Morsure de serpent :  
comment réagir ?

**68 Top 5**  
Huiles essentielles  
de nos jardins

**72 C'est important**  
Soleil, attention  
Les yeux !

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

**80 On se bouge**  
4 activités pour travailler  
la mobilité et la souplesse



## 76

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

## 36

**C'est du vécu**  
« Je suis aidante  
familiale »

## 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.

# RIMÉD

Le mag santé qui nous ressemble

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

**Informer**

**Inspirer**

**Sensibiliser**

**Un média  
positif !**



By EW'AG

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



A portrait of Lionel René-Corail, a man with curly hair and a beard, sitting in a physiotherapy clinic. He is wearing a dark blue short-sleeved shirt and dark pants. The background shows exercise balls and a treatment table.

# Lionel René-Corail

« Le rôle du kiné dépasse celui de simple soignant »

► **Texte : Nancy Lafine - Photos : Ronan Lietar**

**Après ses études en Martinique, Lionel René-Corail a fait le choix de revenir exercer en Guyane, chez lui, où le manque de kinésithérapeutes se fait fortement sentir. Un engagement personnel au service d'un métier essentiel.**

### **Comment êtes-vous devenu kinésithérapeute ?**

J'ai toujours su que je voulais travailler dans le milieu de la santé, dans l'aide à la personne, mais j'hésitais entre plusieurs métiers : infirmier, médecin, pompier... La kinésithérapie ne m'était jamais venue à l'esprit. En discutant avec un cousin étudiant en kiné qui faisait son stage en Guyane, c'est devenu une évidence. Je me suis dit : « *C'est ça, c'est ce que je vais faire.* » J'ai donc entamé mes études de kinésithérapie en Martinique.

### **Pourquoi être revenu exercer en Guyane ?**

Après mon diplôme, j'ai fait un remplacement de deux semaines en Martinique, puis je suis rentré tout de suite. La Guyane, c'est chez moi, et je voulais apporter ma pierre à l'édifice. Je ne me voyais pas commencer ma carrière ailleurs. J'avais besoin de mettre mes compétences au service de mon pays, pour contribuer à son développement. Aujourd'hui, j'en suis très fier.

### **Justement, quelles sont les compétences essentielles pour exercer ce métier ?**

Il faut avant tout être disponible pour ses patients. Sans cela, on ne peut rien faire. Il faut aussi être empathique et

faire preuve d'humilité, parce qu'on accompagne souvent des personnes qui vivent des situations complexes. Le rôle du kiné dépasse souvent celui du simple soignant. Comme les infirmiers, nous aidons parfois les patients dans leur quotidien, notamment lors des soins à domicile. Par exemple, certaines personnes âgées me demandent de les accompagner faire leurs courses parce qu'elles craignent d'y aller seules. On est aussi là pour ça. Il faut aussi être en forme physiquement, car on soulève des patients, on fait des transferts, et les journées sont longues. Enfin, il ne faut pas avoir peur du travail. Il y a énormément de demandes et il ne faut pas craindre l'investissement personnel.

### **Vous évoquez le grand nombre de demandes et pourtant, il y a très peu de kinésithérapeutes en Guyane. Comment expliquez-vous ce manque de professionnels sur le territoire ?**

Comme dans beaucoup de secteurs, la Guyane n'attire pas forcément. Il y a encore cette image négative d'un territoire où il n'y a rien, alors qu'il y a énormément de choses à faire. Le manque de kinés vient aussi de l'absence d'une école sur place. En Martinique, comme ils ont leur école, les étudiants

restent plus facilement travailler chez eux. La création du CHU est déjà une bonne chose, mais il faudrait une école de kiné localement pour donner envie à plus de jeunes de se lancer. Aujourd'hui, nous sommes environ une centaine de kinésithérapeutes en Guyane, et ce n'est clairement pas suffisant.

### **Quelles sont les principales difficultés que vous rencontrez dans l'exercice de votre profession ?**

La première, c'est le manque de formations sur place. Il y a très peu d'organismes qui se déplacent en Guyane. Nous sommes souvent obligés de partir à nos frais aux Antilles ou dans l'Hexagone pour continuer à nous former, ce qui représente un coût énorme. Il y a aussi l'acheminement du matériel, très cher ici. Et comme nous ne sommes pas assez nombreux, nous sommes souvent débordés. Il y a énormément de demandes et les gens ne comprennent pas toujours quand on leur dit qu'on n'a pas de place.

### **Qu'est-ce que vous aimez le plus dans votre métier, malgré les contraintes ?**

Ce que j'aime le plus, c'est le contact humain. On rencontre des personnes très différentes, avec des parcours de vie variés. J'aime aussi le fait que les journées ne se ressemblent jamais. Surtout, il y a cette dimension sociale : aider des personnes dans le besoin, créer

du lien, accompagner. Voir l'évolution des patients est extrêmement gratifiant. Parfois, ils doutent de leurs capacités, puis réalisent qu'ils peuvent retrouver leur autonomie. C'est très valorisant.

### **Beaucoup de gens pensent que votre métier se résume à faire des massages. En quoi consiste réellement votre travail ?**

Le mot « kinésithérapie » se divise en deux : « kiné », le mouvement, et « thérapie », le soin. La kinésithérapie, c'est donc le soin par le mouvement. Le massage n'est qu'une technique parmi beaucoup d'autres. La majorité des patients viennent surtout pour bouger, pour faire des exercices actifs. Bien sûr, selon les pathologies, on peut utiliser le massage, mais les études récentes montrent qu'il agit surtout à court terme sur la douleur. Le cœur du métier reste donc le mouvement.

### **Pouvez-vous nous décrire une journée type ?**

J'accueille principalement les patients de 7 heures à 17/18 heures, avec un patient environ toutes les demi-heures. Je vois des cas très variés : séquelles neurologiques, fractures, entorses, rééducation post-opératoire... J'exerce aussi à domicile, surtout auprès de personnes âgées qui ne peuvent pas se déplacer. L'objectif est d'éviter qu'elles restent alitées ou assises toute la journée, et de les faire bouger. C'est un métier très varié. On peut travailler en cabinet,

“

**LA KINÉSITHÉRAPIE,  
C'EST LE SOIN PAR  
LE MOUVEMENT. »**



à domicile, dans des clubs sportifs, en Ehpad ou dans des centres spécialisés.

### **La prise en charge change-t-elle selon l'âge ?**

Oui, bien sûr. On peut suivre des nourrissons, par exemple pour de la kiné respiratoire, comme des patients centenaires. La prise en charge n'est jamais standardisée. On n'utilise pas les mêmes exercices ni la même intensité selon l'âge, mais aussi selon la pathologie. Tout dépend de la personne.

### **Travailler avec des seniors demande-t-il des compétences particulières ?**

Il faut être encore plus à l'écoute. Il faut savoir entendre leurs douleurs, leurs maux, pour ne pas passer à côté d'autres pathologies. Il ne faut pas hésiter non plus à travailler en équipe avec les infirmières, les médecins, les podologues, les ostéopathes... On ne travaille jamais seul. Le patient doit être entouré d'une équipe pluridisciplinaire pour être pris en charge au mieux.

### **Les personnes âgées consultent-elles plus souvent quand elles ont mal ?**

Non, pas forcément. Certaines viennent simplement pour faire de l'activité physique adaptée. Si elles restaient chez elles, elles seraient souvent assises ou allongées toute la journée. J'ai par exemple une patiente de 96 ans qui est



**IL FAUT ÊTRE  
À L'ÉCOUTE.  
IL FAUT SAVOIR  
ENTENDRE  
LEURS DOULEURS,  
LEURS MAUX,  
POUR NE PAS PASSER  
À CÔTÉ DE PATHOLOGIES.**

super en forme, avec qui on joue presque au handball dans le cabinet (*rires*). Le sport, c'est la vie. Bouger, c'est la vie. Le corps est fait pour bouger.

### **Quel conseil donneriez-vous à un jeune qui veut devenir kiné ?**

Je lui dirais de persévérer. Je n'étais pas le premier à l'école, pas le meilleur, mes parents n'avaient pas énormément de moyens. Mais aujourd'hui, je suis fier de ce que j'ai accompli. Il ne faut pas avoir peur du travail. Accéder aux études de kiné n'est pas facile. Le concours de médecine est exigeant et demande beaucoup de rigueur. Il faut foncer, y croire et ne pas abandonner. En Guyane, on a besoin de kinés. Il y a du travail, c'est un métier d'avenir, un métier indispensable, un métier incroyable !

# 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 NERVEUX<sup>1</sup> :

- Formule riche en magnésium et 9 vitamines : B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, E
- 88%<sup>2</sup> des utilisateurs constatent que Mag'300+ aide à réduire la fatigue au bout de 10 jours<sup>1</sup>

Complément alimentaire à utiliser dans le cadre d'une alimentation variée. <sup>1</sup>Le magnésium contribue à réduire la fatigue et à des fonctions psychologiques normales.  
<sup>2</sup>Test 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](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



Votre santé mérite le plus grand respect

## “ 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 (Martinique).



**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.

# LE CHIK EN CHIFFRES !

► Texte : Malika Roux

La dernière épidémie de chikungunya remonte à 2014, mais depuis 2025, une autre épidémie touche la Caraïbe et l'Amérique latine. La Guyane est en alerte. L'occasion d'un retour en chiffres

## 2014-2015

La dernière épidémie majeure de chikungunya en Guyane remonte à 2014 et a duré plus d'un an et demi. Plus de 16 000 personnes ont consulté en médecine de ville. Près de 500 malades ont été hospitalisés et le taux de sévérité s'élevait à 3 %.

## 249 CAS

Depuis fin janvier 2026, 249 cas de chikungunya ont été confirmés en Guyane (au 7 mai 2026), principalement dans le secteur du Littoral ouest (80 %). Des cas ont également été détectés dans les secteurs de l'île de Cayenne, des Savanes et du Maroni ces dernières semaines, indiquant une extension de la répartition géographique du virus sur le territoire.

## 7 SECTEURS

La surveillance du chikungunya est organisée par secteurs pour tenir compte des dynamiques infrarégionales des épidémies et orienter les mesures de gestion. La Guyane est ainsi divisée en 22 communes, réparties sur 7 secteurs.



## 65 ANS

Les formes graves (neurologiques) touchent plus fréquemment les nouveau-nés et les personnes âgées de 65 ans et plus.

## 58 000

Dix ans après l'épidémie de 2014-2015, la Guyane compte 58 000 enfants de moins de 10 ans qui n'ont pas connu cette épidémie et ne sont donc pas immunisés. Ainsi, l'immunité actuelle de la population est faible et ne permet pas de prémunir le territoire d'une épidémie.

## 4 À 7 JOURS

Les premiers signes de la maladie se manifestent 4 à 7 jours après la piqûre du moustique infecté. Ils commencent par l'apparition soudaine d'une fièvre élevée (supérieure à 38,5 °C) associée à des maux de tête, une fatigue prolongée ainsi qu'à d'importantes douleurs musculaires et articulaires touchant les extrémités des membres.

**2** C'est le nombre de vaccins disponibles ! La Haute autorité de santé (HAS) recommande le vaccin Vimkungya (vaccin non vivant) pour toutes les personnes âgées de 65 ans et plus, et les personnes de 12 à 64 ans avec comorbidités, particulièrement vulnérables face au chikungunya. Pour les autres, entre 18 et 64 ans, le vaccin Ixchiq peut être proposé « *après un examen approfondi des bénéfices et des risques individuels* ». Dans tous les cas, les professionnels de santé appellent la population à se faire vacciner.

Sources : Santé publique France.



RÉPULSIF

**MOUSTIQUES  
ET CULICOÏDES**

**DISPONIBLE  
EN PHARMACIE**

moskito  
**GUARD**

Rendez-vous  
sur notre  
site internet





# « Construire une souveraineté sanitaire au service du territoire. »

► **Texte : Sandrine Chopot - Photo : Ronan Lietar**

Moins d'un an après sa prise de fonction, Ahmed El-Bahri, directeur général du CHU de Guyane, revient sur ses premiers mois et détaille les priorités qui structurent la transformation de l'établissement.

**Interview.**

## **Quelles ont été vos priorités ?**

La première a été de comprendre la situation singulière du CHU de Guyane, dont l'organisation actuelle génère des complexités de fonctionnement. L'objectif est de parvenir, d'ici janvier 2027, à une unité juridique et opérationnelle en intégrant les trois établissements publics – Cayenne, Kourou et Saint-Laurent-du-Maroni – au sein d'une entité unique. Cette évolution répond à des enjeux majeurs d'efficacité, tant organisationnelle qu'opérationnelle. Dans cette perspective, une convention constitutive a été signée en juin 2025 entre le CHU régional, l'UFR de sciences médicales et de santé de l'université. La deuxième est de mettre en œuvre des actions pour résorber le déficit important du CHU de Guyane, initialement sous-estimé, et qui s'élève à environ

75 millions d'euros. Il s'agit notamment de sécuriser et recouvrer les ressources financières disponibles afin de consolider la situation de l'établissement. L'enjeu est d'agir vite et bien, avec un plan de redressement financier, sans dégrader la qualité des soins.

## **Quels sont les grands enjeux de la feuille de route ?**

Finaliser le projet médical soignant partagé, s'approprier la feuille de route du CHU : adapter et développer l'offre de soins pour répondre aux besoins de la population. Cette feuille de route désormais validée à l'unanimité par les instances du CHU traduit un large consensus et un alignement de l'ensemble des acteurs autour d'une vision commune : la souveraineté sanitaire, un en-

jeu majeur pour le territoire. Elle repose sur trois axes principaux :

- soigner ici le plus possible, en développant les capacités locales, afin de réduire les évacuations sanitaires et répondre aux besoins de la population ;
- former localement afin de limiter la dépendance aux ressources externes, indispensables mais insuffisantes seules. L'enjeu est de stabiliser les compétences sur le territoire grâce à la formation initiale et continue, pour mieux ancrer les professionnels dans la durée ;
- décider ici, en renforçant les capacités financières et en réduisant la dépendance aux financements extérieurs. Le déficit constaté implique cette nécessité de transformation. Enfin, cette feuille de route s'inscrit aussi dans la continuité des coopérations avec les établissements de Martinique et Guadeloupe, indispensables pour renforcer les complémentarités régionales.

### Quels futurs soins renforceront l'offre de santé ?

Il y en a beaucoup, mais j'en citerai trois principaux :

- la réanimation pédiatrique, avec le renforcement de l'offre de réanimation pédiatrique de recours. L'objectif est de finaliser les travaux du service d'ici la fin de l'année afin d'obtenir l'autorisation de prise en charge pédiatrique en plein exercice ;
- la cardiologie interventionnelle. Il s'agit de garantir une permanence des soins 24 h/24 sur le territoire en renforçant les capacités d'accueil sur le plateau technique, notamment grâce à de nouveaux équipements (coronographie) et à des recrutements adap-



tés qui assureront la prise en charge des urgences cardiologiques ;

- la création d'un institut de cancérologie au sein du CHU. Grâce aux autorisations obtenues par l'ARS, l'offre sera complétée en radiothérapie, médecine nucléaire, chirurgie cancérologique. Le patient pourra être soigné en souveraineté sur place sans être obligé d'être évacué sur un autre territoire.

### Un dernier mot ?

Merci pour l'accueil ! Les équipes peuvent compter sur mon engagement total pour réussir le projet historique du CHU de Guyane. Les deux à trois prochaines années seront décisives pour construire un établissement à la hauteur des besoins de la population. Nous avons de nombreuses forces vives qu'il faut mobiliser au service du territoire et de l'épanouissement professionnel de chacun.

### BIO EXPRESS

Formé en gestion et marketing, Ahmed El Bahri est aussi diplômé de l'EHESP (École des hautes études en santé publique). Il dispose d'une solide expérience dans le pilotage et la transformation des établissements de santé. Il a exercé au ministère de la Santé comme chef de bureau de l'efficacité des établissements publics et privés de santé, avant d'occuper des fonctions de direction des finances au sein des CHU de Nancy puis de Montpellier. Il a également conduit plusieurs missions au sein de l'ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur, en tant que directeur de l'organisation des soins. Son parcours s'étend également à l'international, notamment au Maroc, où il a été directeur délégué de la Fondation Cheikh Khalifa Ibn Zaid, pilotant le développement de structures de soins, de biologie médicale et de formations. Il a également dirigé ELSAN Maroc, acteur majeur de l'hospitalisation privée.

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.

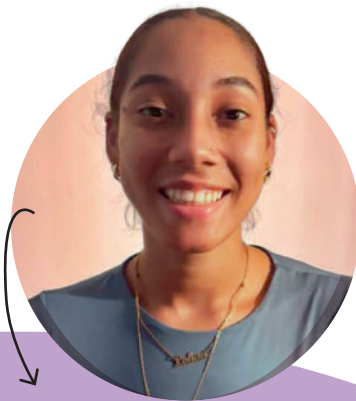


Jessica, 42 ans

## 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.

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



## 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



## Une icône solaire en édition limitée

La CAZAL MOD 607/3 Green Glow réinterprète la silhouette légendaire de la maison dans un vert lumineux et vibrant, symbole de dynamisme et d'audace. Limitée à seulement 100 pièces dans le monde, cette paire de solaires aux verres gris dégradés incarne l'esprit visionnaire de CAZAL : un design extraordinaire pour celles et ceux qui osent défier les conventions.

Chez vos opticiens Kry's Guyane



## Inverser les signes de l'âge

Le Sérums Épigenétique 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

## Protection optimale et confort discret

La protection Prevail est mobile, unisexe, conçue pour les cas d'incontinence modérée, urinaire ou fécale. Facile à enfiler, elle est dotée d'un tissu doux et hypoallergénique, de barrières anti-fuites hautes, et d'un indicateur d'humidité efficace. La peau reste sèche, les odeurs sont neutralisées.

GSM Guyane Service Médical  
3, rue du bois Canon BP90261  
Lot la Roseaie - Cayenne  
Tél 0594 28 65 91



## Fini 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

# Retrouvez votre liberté au quotidien

**AVEC GSM, LE SPÉCIALISTE  
DANS L'INCONTINENCE  
EN GUYANE.**



GSM, c'est aussi la vente et le service après-vente complet : matériel médical, équipements de laboratoire, hygiène, consommables et mobiliers, pour les professionnels comme pour les particuliers.



Panier express  
du médecin



Accessoires



Mobilier  
médical



Commandez en ligne sur

[gsmedical97.com](https://gsmedical97.com)

**GSM - SOCIÉTÉ GUYANE SERVICE MÉDICAL**

📍 3 rue Bois Canon (entrée de la roseraie) - 97326 Cayenne Cédex.

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

☎ 0594 28 65 91    ✉ info@gsm97.fr

📱📷 guyane\_service\_medical



**C'EST  
GRAVE  
DOCTEUR ?**

# 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.**



**Dr Marion Duféal**, pneumologue

### **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

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 facteurs 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, fa-



**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. »**

vorisées 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 difficile 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.

# Bougez mieux Vivez mieux

UN PROGRAMME GRATUIT DE 8 MOIS  
POUR LES 60 ANS ET PLUS.



Ce programme s'adresse aux :

- ➔ 60 ans et plus
- ➔ retraités de la fonction publique
- ➔ anciens de la Poste
- ➔ associations de seniors



## 35 séances sur machines isocinétiques

10 machines à assistance motorisée. Un parcours sécurisé, progressif et adapté à chacun pour renforcer les muscles et améliorer l'équilibre.



## 2 ateliers nutrition personnalisés

Au choix parmi 7 thèmes : diabète, hypertension, sarcopénie, budget... Par une physio-nutritionniste diplômée.



## 5 sorties pleine nature encadrées

Marches en plein air, plage, Rorota. Bien-être, sommeil et bonne humeur, encadrées par un éducateur sportif diplômé.

**50**  
PLACES

**35**  
SÉANCES MACHINE

**5**  
SORTIES NATURE

**8**  
MOIS

► **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 cétonique. 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



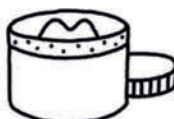
Boîte violette



Boîte jaune



Boîte à musique



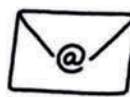
Boîte à chapeau



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](http://dastrif.fr)

# PARLONS CASH →

## COMPRENDRE SIMPLEMENT À QUOI SERVENT

### LES COTISATIONS SOCIALES

Souvent visibles sur une fiche de paie, les cotisations sociales peuvent sembler abstraites. Pourtant, elles financent concrètement notre quotidien : santé, retraite, famille, chômage... L'Urssaf a lancé le site Parlons Cash pour expliquer clairement où va chaque euro versé.

Vous êtes des millions à bénéficier de la protection sociale et ce à tous les moments de votre vie, les bons comme les mauvais, lorsque vous vous apprêtez à accueillir un enfant ou lorsque qu'il fait sa rentrée, lorsque vous tombez malade, lorsqu'il est temps de profiter de la retraite mais aussi lorsque vous vous retrouvez sans emploi ou en cas d'accident du travail... Et ce n'est pas tout, notre système permet aussi de financer des infrastructures comme les hôpitaux, les crèches ou les transports en commun.



←  
À QUOI SERVENT  
VOS COTISATIONS ?  
SCANNEZ POUR  
COMPRENDRE.

## L'URSSAF, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

L'URSSAF COLLECTE  
LES COTISATIONS  
ET CONTRIBUTIONS  
SOCIALES VERSÉES  
PAR LES EMPLOYEURS,  
SALARIÉS, INDÉPEN-  
DANTS ET ENTRE-  
PRENEURS, PUIS LES  
REDISTRIBUE AUX OR-  
GANISMES DE PROTEC-  
TION SOCIALE. SON  
RÔLE EST ESSENTIEL  
POUR FAIRE FONCTION-  
NER LE MODÈLE  
SOCIAL FRANÇAIS

**Frauder nuit  
gravement  
à la solidarité**

**Frauder, c'est risqué. Déclarer  
et se faire déclarer, c'est cotiser.  
Cotiser, c'est protéger et se protéger.**

Pour en savoir plus :

[urssaf.org/aquoiserventlescotisations/](https://urssaf.org/aquoiserventlescotisations/)



## À QUOI SERVENT VOS COTISATIONS ?



Santé

**LA CARTE VITALE**



Famille

**CONGÉ PARENTAL**



Retraite

**RETRAITES**



Famille

**ALLOCATIONS  
FAMILIALES**



Famille

**ALLOCATION DE SOU-  
TIEN FAMILIAL (ASF)**



Assurance chômage

**ALLOCATIONS  
CHÔMAGE**



Santé

**RENDEZ-VOUS  
MÉDICAUX  
ET HOSPITALISATION**



Santé

**COMPLÉMENTAIRE  
SANTÉ SOLIDAIRE  
(C2S)**



Santé

**MÉDICAMENTS  
ET TRAITEMENTS  
SUR ORDONNANCE**

**ET C'EST POSSIBLE GRÂCE À UN SYSTÈME UNIQUE AU MONDE.**

# « 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 de-

mandé comment j'allais, je me suis effondrée. 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*



““

**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](http://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*

« 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 le-

ver 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*

## Handicap : comment faciliter le retour au travail ?

Lorsque survient un accident ou tout autre événement de la vie qui impacte la santé et peut conduire à une situation de handicap, les personnes peuvent être accompagnées pour conserver leur emploi. Entretien avec Sévrine Jalce, coordinatrice du maintien à l'Agefiph Antilles-Guyane.

© LOU DENIM



### Réussir son maintien dans l'emploi commence par en connaître le parcours et les acteurs

Selon la situation de chacun(e), les premiers appuis seront le médecin généraliste ou spécialiste, le service de santé au Travail, la Maison départementale des personnes handicapées, le Cap Emploi, l'Agefiph ou son employeur. Quel que soit le handicap, le parcours démarrera par une démarche administrative auprès de la MDPH, dont la pièce maîtresse est le certificat médical, à compléter avec le médecin traitant ou le spécialiste. « Il est essentiel que la personne détaille dans le dossier l'impact de sa nouvelle situation sur son quotidien personnel et professionnel, pour une étude optimale de l'attribution de ses droits. » Un avis sur le dossier sera rendu par la Commission et permettra l'ouverture des droits : Reconnaissance de Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH), Carte Mobilité Inclusion... La CGSS peut aussi délivrer des attestations permettant de bénéficier de la qualité de Bénéficiaire de l'Obligation d'Emploi de Travailleur Handicapé. « Il ne faut pas hésiter à contacter les acteurs locaux pour mieux comprendre ce parcours, qui peut faire quoi et quand. »

### Prévenir une absence ou préparer le retour en entreprise

Pendant l'instruction, la procédure de maintien se poursuit : émission de préconisations du médecin du travail pour adapter le poste ou l'environnement de travail, mise en relation avec Cap Emploi pour un accompagnement individualisé, mobilisation de l'Agefiph pour étudier le financement des aménagements et l'accompagnement plus global de l'entreprise. « L'objectif est de sécuriser le parcours. Un maintien dans l'emploi est réussi quand chaque acteur joue son rôle au bon moment pour accompagner l'employeur, préserver la personne, son état de santé et son emploi. »

### CONTACTS UTILES

■ **AGEFIPH :**

Yann JOLIVET + 594 694 38 40 99

y-jolivet@agefiph.asso.fr

Barbara CHAMPARE + 594 694 22 84 88

b-champare@agefiph.asso.fr

■ **CAP EMPLOI :** contact@capemploi973.org

+ 594 594 25 01 31

■ **MDPH :** https://mdph973.fr/

+ 594 594 39 16 80

EN  
COUVER-  
TURE

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 gold 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 (Guadeloupe), 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<sup>(1)</sup>**

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

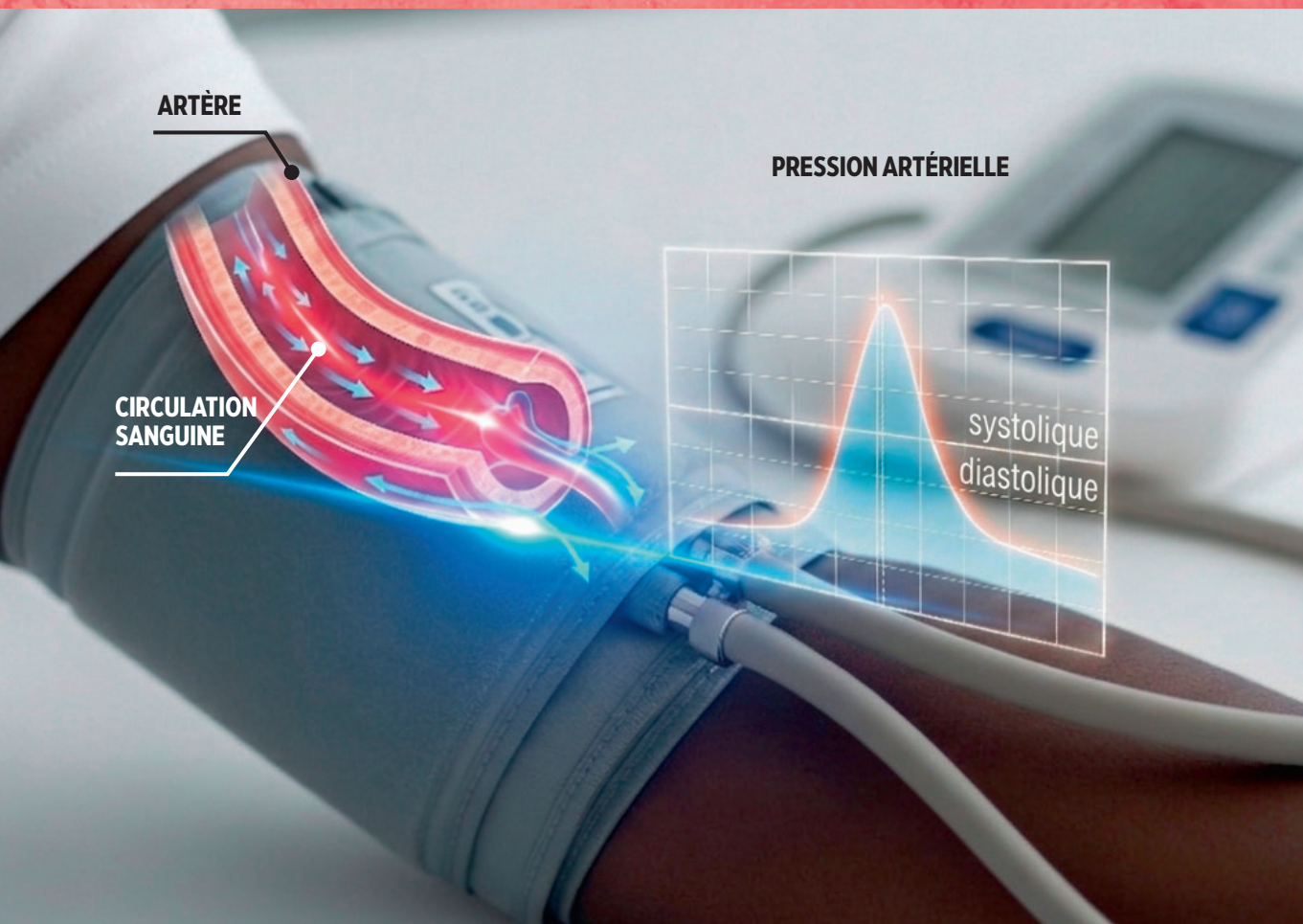
## VOS SPÉCIALISTES

■ **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 :

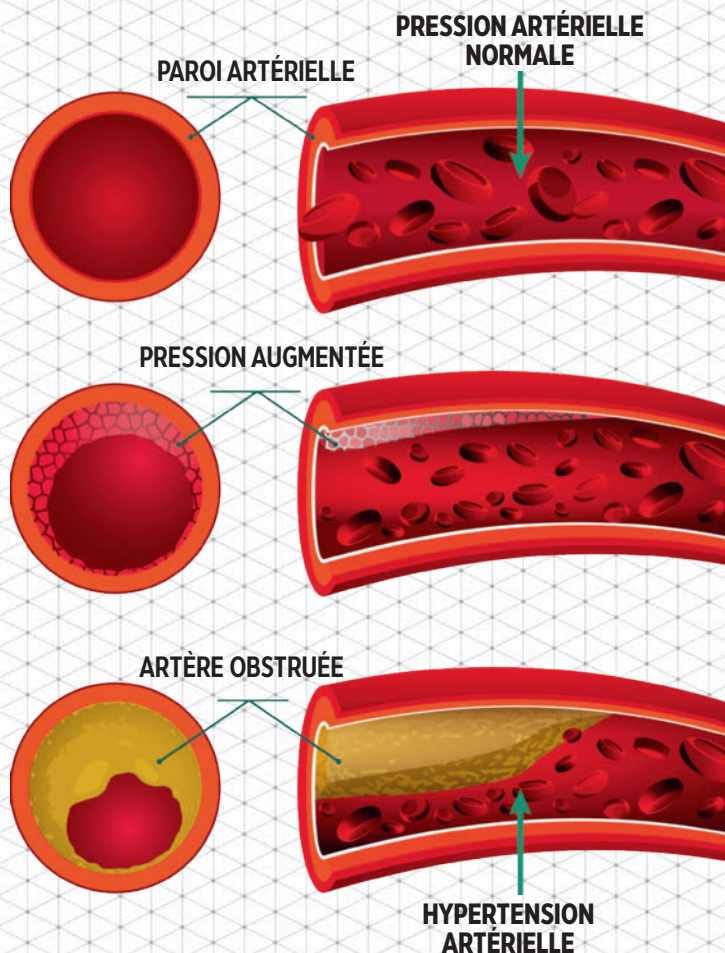
**140/90 mmHg**

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.

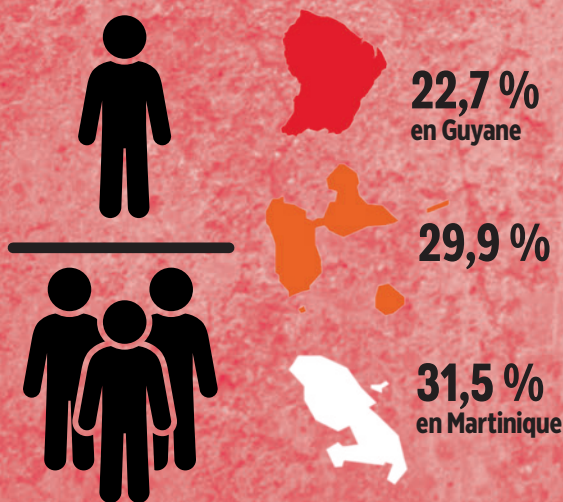
**Dans 20 % des cas**, la cause est liée à une maladie des reins ou des glandes surrénales, la prise de certains médicaments (corticoïdes, antidépresseurs, anti-inflammatoires, contraception œstroprogestative...) ou un syndrome d'apnée du sommeil.

# L'HYPERTENSION EN CHIFFRES

**50 %**  
**1 HYPERTENDU SUR 2**  
**S'IGNORE !**

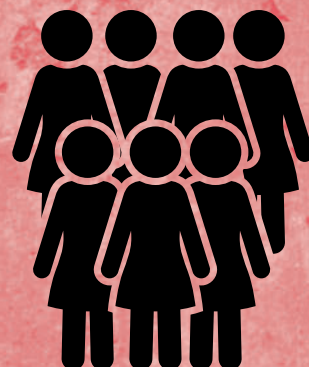
**1 ADULTE SUR 3**

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 %.



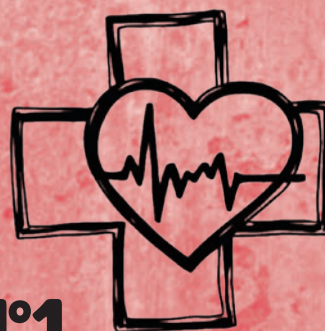
**75-84 ans**

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 RESENTIR,  
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.



## LE PLAISIR AVANT TOUT !

« La notion de plaisir est fondamentale ! Bien se nourrir et faire du sport ne doit pas être vécu comme une frustration. Il n'y a pas d'interdits », appuie le Dr Jocelyn Inamo, cardiologue au CHU de Guyane.

## 5. Bouger plus

« **Boujé sé méyé 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](http://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 débuter 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 plusieurs 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...

### UNE PRISE EN CHARGE COMPLEXE

« En Guyane, la prise en charge de l'hypertension se heurte à plusieurs difficultés. Le territoire, immense, complique le suivi régulier, surtout dans les zones isolées. S'ajoute une grande diversité culturelle et linguistique, qui influence les représentations de la maladie, le recours aux soins et l'adhésion aux traitements. La précarité et le chômage pèsent aussi. Néanmoins il y a des avancées. Le CHU de Guyane se déploie sur trois sites et intègre aujourd'hui les centres de santé périphériques pour faciliter l'accès aux soins à toute la population », explique le Pr Jocelyn Inamo.

## 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](http://www.fedecardio.org)
- **Société française d'hypertension**  
[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)
- **Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle**  
[www.comitehta.org](http://www.comitehta.org)
- **Société française d'hypertension artérielle**  
[www.sfhta.eu](http://www.sfhta.eu)

### ANTILLES-GUYANE

- **Collège de cardiologie des Antilles-Guyane**  
[www.cardio-antilles-guyane.com](http://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](http://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](mailto: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](http://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 !**



# COMMENT BIEN PRÉPARER SA RETRAITE ?

La retraite est versée automatiquement dès que l'on cesse son activité professionnelle.

**FAUX**

La retraite n'est pas attribuée automatiquement ; vous devez impérativement en faire la demande pour la percevoir.

Le délai conseillé pour déposer sa demande de retraite est de **5 mois avant la date choisie.**

**VRAI**

Pour assurer un traitement optimal, il est recommandé de faire sa demande en ligne 5 mois avant votre départ.



Le site [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) permet de gérer l'essentiel de ses démarches de préparation.

**VRAI**

C'est la plateforme de référence pour consulter sa carrière, faire des estimations et demander sa retraite.

**6 mois avant mon départ,**  
je clique sur :

« Demander ma retraite »

en allant sur  
[lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr).

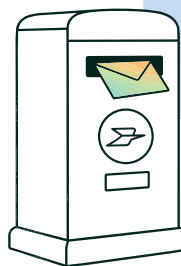
Il est recommandé de commencer à vérifier son relevé de carrière dès 5 ans avant son départ.

**VRAI**

Anticiper dès 5 ans avant, permet de consulter et de mettre à jour sa carrière en toute sérénité.

Il est conseillé de vérifier son relevé de carrière à tout moment, dès le début de l'activité professionnelle. Cette vérification permet de régulariser le plus tôt possible toute

période absente apparaissant sur le relevé de carrière. Une fois le relevé de carrière mis à jour, il est recommandé, à partir de 55 ans, de procéder à des estimations du montant de la retraite afin de préparer et d'anticiper sa vie de futur retraité.



Les demandes de retraite ne peuvent se faire que par l'envoi d'un dossier papier par la Poste.

**FAUX**

Les demandes de retraite peuvent se faire sur support papier mais aussi sur support dématérialisé.

L'avantage du numérique est que celui-ci permet une transmission simultanée sur l'ensemble des régimes où l'assuré a cotisé.

Pour ma retraite, je clique, c'est plus pratique !

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

BESOIN D'AIDE ? Rencontrez un expert en prenant un « RDV Retraite » ou en nous contactant au 3960. Retrouvez l'ensemble de ces informations sur notre site internet [www.cgss-guyane.fr](http://www.cgss-guyane.fr) rubrique « Contacter la CGSS ».



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?  
La suite en vidéo vous attend. Scannez le QR code.

**BOTHROPS ATROX, ALIAS  
GRAGE PETITS CARREAUX,  
EST RESPONSABLE  
DE 80 À 90 %  
DES MORSURES.**



# **MORSURE DE SERPENT comment réagir ?**

► **Texte : Nancy Lafine**

**Les morsures de serpent restent une urgence médicale. Une prise en charge rapide et les bons réflexes peuvent faire toute la différence. On vous dit quoi faire, et surtout ne pas faire, en cas de morsure.**

La Guyane compte une centaine d'espèces de serpents, mais seules douze sont venimeuses et dangereuses pour l'homme. Selon l'équipe du professeur Hatem Kallel, chef du service de réanimation du CHU de Guyane et spécialiste des envenimations, environ une soixantaine de morsures de serpent sont recensées chaque année sur le territoire. Ce chiffre peut toutefois varier selon les périodes et les zones concernées.

## LES BONS RÉFLEXES EN CAS DE MORSURE

1. Si cela peut être fait sans danger, prendre le serpent en photo pour permettre une identification rapide de l'espèce. En revanche, il ne faut surtout pas essayer de l'attraper, au risque d'aggraver la situation.
2. Appeler rapidement les secours (le 15). Des experts aideront à prendre les bonnes décisions en fonction de la morsure (douloureuse ou non) et du serpent. Toutes les morsures n'entraînent pas une envenimation.
3. Il faut rassurer la victime afin de limiter le stress, qui peut accélérer la diffusion du venin dans l'organisme.
4. Il est conseillé de retirer les bagues, montres et vêtements serrés, car la zone touchée peut fortement gonfler.
5. Le membre mordu doit être immobilisé au maximum.
6. Les spécialistes rappellent qu'il ne faut jamais manipuler la plaie. Les incisions, l'aspiration du venin, l'application de plantes ou de remèdes maison sont déconseillées. Le garrot est aussi à proscrire, tout comme les décharges électriques ou le froid extrême, qui aggravent souvent les lésions.
7. Une fois aux urgences, les médecins évalueront la gravité de la situation et la mise en place d'un sérum antivenin. Il est efficace lorsqu'il est administré dans les six premières heures suivant la morsure. Son efficacité diminue fortement entre six et douze heures.

### Plus d'infos

cerato-guyane.com



« Serpents venimeux de Guyane », affiche réalisée par l'association Cerato avec le soutien de l'ARS

## VERS UN ANTIVENIN GUYANAIS ?

Depuis 2017, le Centre hospitalier de Cayenne (CHC) a renforcé la prise en charge des morsures de serpent. Une unité de toxicologie dédiée a été créée. Le principal défi reste l'adaptation de l'antivenin aux espèces locales. L'Antivipmyn Tri, actuellement utilisé, a été conçu contre le venin du *Bothrops asper*, une espèce d'Amérique centrale. Bien que partiellement efficace, il reste imparfait, peut provoquer des effets secondaires parfois graves, et son coût demeure élevé. En 2023, deux projets de recherche étaient en cours pour développer un antivenin spécifique aux espèces locales. Le premier associe l'Institut Pasteur de Guyane à ceux du Maroc et de Grèce. Le second est mené avec l'Université des Antilles et l'Instituto Clodomiro Picado de l'Université du Costa Rica, afin de développer un antivenin ciblant le *Bothrops atrox* guyanais ainsi que le *Bothrops lanceolatus* de Martinique.

# 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. »

### 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. »



## 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. »

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.

# HUILE PRÉCIEUSE Perle de *Papaye* d'Amazonie

SUBLIME VOTRE PEAU  
ET RÉVÈLE VOTRE BEAUTÉ NATURELLE



Notre **huile précieuse** sublime votre peau et nourrit vos cheveux en profondeur.

Découvrez les 7 **bienfaits** de notre huile :

Hydratation · Régule le sébum  
Affine l'épiderme · Protège la peau  
Lutte contre l'acné · Éclat du teint  
Douceur de la peau

VENDU EN PHARMACIE

## Kymëa

0694 05 21 02 - @Kymeacosmetics

kymeacosmetics@outlook.com

**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 SUMMER



CÉLÉBRONS

**60 ANS**  
**DE SOLAIRES**  
**ICONIQUES**



ICONIC SUMMER = ÉTÉ ICONIQUE. Modèle porté : Longchamp / LO795S 001 / 170€ (prix de vente TTC conseillé en magasin).  
23/04/2026. Crédit photo : Louise Carrasco. KGS RCS Versailles 421 390 188.

## 4 MAGASINS À VOTRE SERVICE EN GUYANE

**FAMILY PLAZA** - C.C. Family Plaza, Matoury • **MONTJOLY** - C.C. Montjoly 2, Rémire Montjoly  
**REMIRE** - C.C. Carrefour Market, Rémire • **SAINT-LAURENT DU MARONI** - 87 avenue  
Christophe Colomb.

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. »**



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<sup>e</sup> 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





Le mag santé qui nous ressemble

Comme Noémie,  
suivez-nous  
sur nos réseaux  
**Rimèdbyewag**



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



# Qu'est-ce qui est vert, vital pour la santé et qui existe maintenant aussi en appli ?



L'appli carte Vitale est disponible  
en Guyane, téléchargez-la.

- ✓ Toujours sur vous
- ✓ Toujours à jour
- ✓ Confidentielle
- ✓ Sécurisée

Plus pratique, plus sécurisée et toujours à jour,  
elle vous suit partout sur votre smartphone.  
**Votre carte Vitale physique reste valable,  
et vous pouvez utiliser les deux sans problème.**  
Prêt à passer au digital ?



Télécharger l'appli maintenant.



LA CARTE VITALE, VITALE AUSSI EN APPLI.