

N°7 - GUADELOUPE - Octobre 2026

# RIMÉD

Le mag santé qui nous ressemble



**JENNIFER  
GALAP**  
Contre  
le cancer,  
chaque  
foulée  
compte !

**IMMUNITÉ**  
Fini les  
carences  
en fer

## DOSSIER

**Octobre Rose**  
C'est bien plus  
qu'une  
campagne !

By **EW'AG**

# Plan Épargne Retraite Generali

## ET SI VOS IMPÔTS FINANÇAIENT VOTRE RETRAITE ?



Trois solutions d'épargne retraite Generali Vie distinguées par le Label Excellence 2026.

gfacaraibes.fr



*Asiré nou la !*

Réduisez vos impôts\* aujourd'hui et préparez votre retraite avec des solutions distinguées par le Label Excellence 2026. Les PER Generali Vie vous accompagnent dans la construction de votre avenir.

Prenez rendez-vous avec votre conseiller GFA Caraïbes pour une étude gratuite



**GFA  
CARAÏBES**

\*Selon votre situation fiscale et dans les conditions et limites prévues par la réglementation en vigueur. Produits Generali Vie distribués par GFA Caraïbes.

Document non-contractuel à caractère publicitaire. Pour connaître le détail et l'étendue des garanties, reportez-vous aux conditions générales du contrat. Generali Vie - Société Anonyme au capital de 341 059 488 euros, 602 062 481 RCS Paris. Entreprise régie par le Code des Assurances - 602 062 481 RCS Paris. Generali Iard - Société Anonyme au capital de 94 630 300 euros, 552 062 663 RCS Paris. Entreprise régie par le Code des Assurances - 552 062 663 RCS Paris. N° d'identifiant unique ADEME FR232327\_01NBYL. Siège social : 89 rue Taïbout - 75009 Paris. Sociétés appartenant au Groupe Generali immatriculés sur le registre italien des groupes d'assurances sous le numéro 026.

## Au plus près des femmes

« *Nous sommes jalouses des étoiles.* » Ces quelques mots, postés en août dernier par les Amazones\* à leur présidente Ghiana, m'ont profondément émue. Ghiana, nous l'avions interviewée l'an dernier à l'occasion d'Octobre Rose. Elle nous disait « *se battre* » et « *faire chaque soir le bilan des choses positives* ». Son absence donne à ses mots une force particulière. Ils disent la résilience, la force, l'espoir et la dignité. L'occasion pour Riméd de saluer ces militantes, qui jouent un rôle crucial chez nous. Sur le terrain, elles sont là, au plus près des femmes, pour informer, accompagner, soutenir. « *Je les trouve admirables. Elles arrivent à trouver l'énergie de se battre pour les autres* », témoigne l'animatrice Jennifer Galap. Elle aussi est engagée. Elle nous confie son histoire familiale, mais aussi son regard sur les femmes et sur la santé. Et porte dans ce numéro un message simple mais essentiel : parler, prévenir, dépister. Encore et toujours.

*« Elles arrivent à trouver l'énergie de se battre. »*

\*La Fédération Amazones informe et accompagne les femmes atteintes par un cancer en Guadeloupe, Martinique et Guyane.

*Malika Roux*  
Rédactrice en chef



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 Bablin

**GRAPHISME**  
**Design graphique**  
Magaly Mondésir

**Crédits photos**  
Adobestock

**Photographes**  
Jean-Albert Coopmann  
Lou Denim  
Ronan Lietar

**Couverture**  
Aubane Nesty

**Modèle**  
Jennifer Galap

## 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

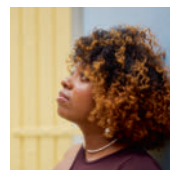
MCP/Joseph Paulmin



**Marie Prat**  
Consultante  
en communication



**Aurélie Bancet**  
Consultante  
en communication



**Sariatha Boulard**  
Journaliste reporter  
d'images

## COMITÉ ÉDITORIAL

Pour garantir la qualité et la pertinence de ses contenus, Riméd s'est entouré d'un comité éditorial composé de professionnels et d'experts. La première réunion s'est tenue le 22 juin sur le thème de la prévention du cancer du sein et de la santé masculine, avec :



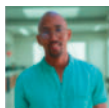
**Dr Léa Donardim,**  
présidente de l'Union  
régionale des professionnels  
de santé (URPS)  
Pharmaciens Martinique



**Dr José Perianin,**  
pédiatre, président de  
l'association Promotion  
et éducation à la santé,  
Guadeloupe



**Karollyne Hubert,**  
journaliste et JRI,  
Guyane



**Dr Clément Anin,**  
chef du pôle Anesthésie  
au CHU de Martinique,  
et créateur de la chaîne  
Sakinidoc



**Coralie Custos Quatreuille,**  
chercheuse, spécialité :  
société, mobilisation,  
France/US



**Malika Roux,**  
rédactrice en chef  
du pôle santé Riméd,  
Guadeloupe



**Dr Coralie Deglas,**  
médecin responsable du  
Centre d'examen de santé de  
la CGSS Guadeloupe



**Céline Guillaume,**  
journaliste, fondatrice  
de l'Agence papillon,  
Guadeloupe



**Magaly Mondésir,**  
directrice artistique,  
Guadeloupe





# VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LE LAIT INFANTILE, ON VOUS EXPLIQUE TOUT SUR LA PRODUCTION DE NOS LAITS INFANTILES GUIGOZ®.



LABORATOIRES  
**Guigoz**



## 1 **GUIGOZ®, 60 ANS DE RECHERCHE POUR LA NUTRITION DES BÉBÉS.**

Depuis 1908, des générations de parents font confiance aux Laboratoires Guigoz. Dans nos équipes, **+ de 600 chercheurs** développent des formules inspirées du lait maternel, dont une innovation unique en France : **5 oligosaccharides<sup>(1)</sup>, naturellement présents dans le lait maternel.**



## 2 **DES FORMULES UNIQUES, DES INGRÉDIENTS SÉLECTIONNÉS AVEC EXIGENCE.**

Tout commence avec du lait frais, un lait de vache, produit par des éleveurs du Grand Est et des Hauts-de-France<sup>(2)</sup>. Ce lait est enrichi en nutriments essentiels pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques des bébés<sup>(3)</sup>. Chaque ingrédient est sélectionné selon des critères stricts de qualité, de sécurité et de nutrition.



## 3 **UNE FABRICATION MAJORITAIREMENT EN FRANCE.**

La majorité des laits infantiles Guigoz® est produite **dans notre usine de Boué (Aisne)**, dans des conditions d'hygiène très strictes, certifiée ISO 22000 par un organisme indépendant. Certaines formules sont également fabriquées en Europe (Suisse, Allemagne, Espagne, Pays-Bas), selon les mêmes exigences de qualité et de sécurité.

## 4 **UNE EXIGENCE JUSQU'À LA DERNIÈRE ÉTAPE.**

**+1200**  
contrôles à chaque  
production



**NOTRE EXIGENCE  
2 X PLUS STRICTE QUE  
LE SEUIL DE CONFORMITÉ<sup>(4)</sup>.**

Avant d'être mise en rayon, chaque boîte Guigoz® fait l'objet de contrôles spécifiques pour garantir sa qualité, sa sécurité et la préservation de ses propriétés nutritionnelles<sup>(3)</sup>. Rien n'est laissé au hasard. Un produit n'est commercialisé qu'après avoir passé l'ensemble des tests avec succès. Nous renforçons en continu nos exigences en intégrant les connaissances scientifiques les plus récentes pour prévenir des risques émergents, comme la toxine céréulide.



**Pour en savoir plus,  
scanner le QR code.**



**POUR UN BÉBÉ ÉPANOUI.**

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois. (1) Structuellement identiques à ceux présents dans le lait maternel, non issus du lait maternel. (2) Pour Guigoz® OPTIPRO® poudre, Guigoz® GEST et Guigoz® RELAIS 2 & 3. (3) Conformément à la réglementation sur la nutrition spécialisée. (4) Conformément aux recommandations des autorités sanitaires européennes sur la céréulide. Avis important : le lait maternel est, pour chaque nourrisson, l'aliment idéal et naturel.



# 12

## L'interview

Vanessa MÉRIL :  
nutritionniste et  
docteure en chimie  
des plantes

# 49

## OCTOBRE ROSE, C'EST BIEN PLUS QU'UNE CAMPAGNE !

Mieux comprendre  
le cancer du sein,  
identifier les facteurs  
de risque et aborder la  
prévention au plus près  
des réalités des Antilles  
et de la Guyane.



# 36

## C'est important

8 conseils  
pour préserver  
sa vue au quotidien



## 12 L'interview

Vanessa MÉRIL :  
« Revenir à l'essentiel »

## 20 Question de comptoir

Quels tests de dépistage  
rapides peut-on faire  
en pharmacie ?

## 22 T'en penses quoi ?

Pour ou contre  
le don d'organes ?

## 30 Mieux vaut prévenir

Devenir secouriste  
en santé mentale

## 32 C'est d'actu

Semaine bleue  
Le lien social : secret  
de longévité des seniors

## 36 C'est important

8 conseils pour préserver  
sa vue au quotidien

## 41 Bonne zèb

Rentrée : ma purge  
intestinale



# 32

## **Semaine bleue**

Le lien social :  
secret de longévité  
des seniors



# 41

## **Bonne zèb**

Rentrée : ma purge  
intestinale



# 44

## **En couverture**

Jennifer Galap :  
N'ayez pas peur !

# AU SOMMAIRE

## **44 En couverture**

Jennifer Galap :  
N'ayez pas peur !

## **49 Dossier**

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

## **67 Secrets de beauté**

Une peau toujours  
bien hydratée

## **70 Autour de bébé**

5 choses à savoir  
pour l'éveiller au goût

## **72 À la loupe**

Fini les carences en fer !

## **76 À table !**

3 recettes riches en fer  
by Phèdra

## **80 On se bouge !**

Comment inciter  
nos ados à pratiquer  
une activité physique ?





## Santé mentale : deux semaines pour en parler

**Les Semaines d'information  
sur la santé mentale 2026  
auront lieu du 5 au 18 octobre.**

La thématique nationale de cette 37<sup>e</sup> édition est « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ». L'objectif est de mettre en valeur l'impact positif des pratiques artistiques et de la culture sur le bien-être psychologique et le lien social. En Guadeloupe, les acteurs locaux comme l'ARS et l'Établissement public de santé mentale proposent des actions de sensibilisation, des ateliers et des rendez-vous de prévention.

Plus d'infos :  
[epsm-guadeloupe.fr](http://epsm-guadeloupe.fr)

## Martinique Un espace dédié aux drépanocytaires

L'Association pour l'information et la prévention de la drépanocytose (APIPD) vient d'inaugurer un nouvel espace d'accueil au Lamentin. Un lieu d'écoute, d'information, d'accompagnement et d'orientation pour les personnes vivant avec la drépanocytose, et leurs proches.

Plus d'infos : 0696 61 36 22  
ou 0596 04 12 41.

## Un cancer du sein reconnu maladie professionnelle

En août, la justice  
française a reconnu  
pour la toute

première fois le cancer du sein d'une hôtesse de l'air comme maladie professionnelle. En plus de l'absence d'antécédent familial, d'une bonne hygiène de vie (pas de tabac ni d'alcool), le tribunal a retenu la polyexposition professionnelle : le travail de nuit (dérèglement profond du rythme circadien), l'exposition aux rayonnements cosmiques et ionisants à haute altitude, le tabagisme passif (l'interdiction de fumer à bord n'a été appliquée chez Air France qu'en 2000). Une décision historique mais non surprenante : les études scientifiques démontrent depuis plusieurs années que le personnel navigant féminin présente un risque accru de cancer du sein par rapport à la population générale (+ 40 %).



## Guadeloupe Soumission chimique : les tests remboursés !

Si vous pensez avoir été  
victime de soumission

chimique, vous pourrez en avoir le cœur net. Depuis le 1<sup>er</sup> septembre, la Guadeloupe fait partie des quatre régions de France qui expérimentent le remboursement des examens médicaux permettant de détecter un état de soumission chimique, sans qu'il soit nécessaire de déposer une plainte au préalable. Il faut néanmoins avoir consulté un médecin afin d'obtenir une ordonnance pour réaliser les prélèvements nécessaires (sanguins, urinaires ou capillaires). Un dispositif très attendu localement. Pour rappel, la soumission chimique consiste à administrer une substance psychoactive à l'insu ou sous la contrainte, dans le but de commettre un délit ou un crime (vol, agression, etc.).





# LE **BON SON**, C'EST AUSSI LE **BON VOLUME!**

MUSIQUE, GAMING, SOIRÉES...  
PROFITE DU SON SANS ABÎMER TON AUDITION.

## 67 %

des jeunes de 15 à 24 ans  
ont déjà **ressenti**  
**des sifflements**  
ou **des bourdonnements**  
après une exposition au bruit.

\* Source : étude IFOP pour la Fondation pour l'Audition, mai 2026.

### VRAI OU FAUX ?

“ Si mes **oreilles** ne me  
font pas mal, le son n'est  
pas dangereux. ”



## FAUX!

Sifflements, bourdonnements,  
oreilles bouchées ou sensibilité  
inhabituelle au bruit sont déjà  
des **signaux d'alerte.**

### COMMENT FONCTIONNE TON OREILLE ?

Tu possèdes **15 000 cellules**  
ciliées, pas une de plus.

Un son trop fort ou trop  
long peut les détruire,  
et elles ne se **régénèrent pas.**

### PRÊT À **TESTER** TON AUDITION ?

SCANNE  
LE QR CODE



#### Un doute ?

Fais le point avec  
les professionnels  
Audition Conseil.

### LES BONS RÉFLEXES



#### VOLUME

Règle le son  
sous les 50 %



#### PROTECTION

Casque anti-bruit  
ou bouchons



#### PAUSE

Pause de 30 min  
toutes les 2 h.



#### DISTANCE

Reculer-toi  
des enceintes.

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

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

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

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

Demandez un rendez-vous en ligne sur

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







## Diabète : de nouveaux sous-types identifiés !

C'est une avancée majeure pour la prise en charge des diabétiques ! En septembre, des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), du CNRS, et de l'Université Paris Cité ont pu identifier de nouveaux sous-types du diabète de type 2 (le plus fréquent, 90 % des cas).

### Des traitements plus adaptés

Pendant longtemps, tous les patients vivant avec un diabète de type 2 étaient regroupés en une seule catégorie. Pourtant, il y a bien plusieurs profils avec des mécanismes biologiques, des symptômes et des évolutions qui varient d'un patient à l'autre. **Les chercheurs ont identifié quatre sous-types distincts. Cette nouvelle classification (diabète inflammatoire léger, sans complications, sévère ou déficient en lymphocytes) offre un outil précieux, simple, pratique et adaptable.** Elle permettrait de distinguer les profils à risques et de renforcer les efforts thérapeutiques avec des traitements plus adaptés et personnalisés. Les résultats des essais montrent que les marqueurs identifiés permettent de prédire le risque de complications cardiovasculaires et rénales liées au diabète de type 2 jusqu'à cinq ans avant leur apparition. *« Les patients avec des profils inflammatoires pourraient notamment bénéficier de thérapies anti-inflammatoires complémentaires à leurs traitements anti-diabétiques »,* explique Nicolas Venteclef, directeur de recherches à l'Inserm.

## Cap Guyane 2030

La stratégie de l'ARS Guyane pour l'horizon 2026-2030 s'articule autour du programme phare « Guyane Santé 2030 ». Afin de réduire les inégalités de santé par rapport à l'Hexagone, l'agence investit dans la recherche locale avec le « Fonds Amorçage 2030 ». En investissant un million d'euros par an durant trois années, l'ARS se positionne en facilitatrice de compétences scientifiques en partenariat avec l'Université de Guyane. Ce financement aux projets de jeunes chercheurs permettra d'accélérer les travaux sur les maladies tropicales, la biodiversité et la santé environnementale.

## Guyane France santé : 13 structures labellisées

En juillet, l'Agence régionale de santé de Guyane a accordé le label « France santé » à 13 maisons, centres de santé et hôpitaux de proximité. Ces établissements rejoignent ainsi le réseau national qui vise à structurer et renforcer, sur l'ensemble du territoire, une offre de soins de proximité coordonnée, lisible, accessible en moins de 30 minutes et garantissant une réponse dans les 48 heures. Ce réseau s'inscrit dans la politique de lutte contre les déserts médicaux.



# DES BOÎTES POUR LA VIE



Boîte à pilules



Boîte aux lettres



Boîte de conserve



Boîte à bijoux



Boîte de nuit



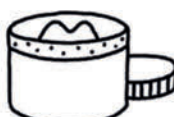
Boîte violette



Boîte jaune



Boîte à musique



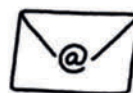
Boîte à chapeau



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 [dastrri.fr](http://dastrri.fr)

# Vanessa Méril

## « REVENIR À L'ESSENTIEL »

► Texte : Anne de Tarragon - Photos : Mattéo Nativelle

**Vanessa Méril est nutritionniste et docteure en chimie des plantes. Créatrice de contenus culinaires novateurs, elle milite pour une alimentation créole anti-inflammatoire.**

### Comment êtes-vous devenue nutritionniste ?

À 20 ans, j'ai commencé à souffrir de douleurs menstruelles très fortes, liées à l'endométriose. Elles me handicapaient tant, qu'elles m'ont motivée à trouver des solutions alternatives aux comprimés. J'ai constaté que certains thés, comme l'infusion de gingembre, m'apaisaient. Je l'ai vécu comme une révélation. Je venais d'obtenir mon master en biochimie. Pendant les dix années qui ont suivi, je me suis formée en nutrition et santé intégrative à l'IIN (*Institute for integrative nutrition*), une approche globale qui considère l'alimentation comme un levier thérapeutique puissant pour rééquilibrer l'organisme, restaurer ses fonctions vitales et prévenir les maladies. J'avais toujours cette question en tête : que faire pour me sentir mieux ? Quand on s'alimente bien, les cycles sont plus confortables, les douleurs moindres. Très peu de femmes

font le lien entre ce qu'elles mettent dans leur assiette et leur cycle menstruel. De retour en Guadeloupe, j'ai passé un doctorat en phytochimie, sous la direction du Dr Gérardo Cébrian, chercheur à l'Université des Antilles. Je me suis alors spécialisée sur les plantes caribéennes ayant des propriétés protectrices contre la glycation, un phénomène en lien avec le diabète, une pathologie qui touche beaucoup de Guadeloupéens.

### En Guadeloupe, devons-nous revoir notre alimentation ?

Globalement, notre population n'est pas en bonne santé : troubles métaboliques, déséquilibres hormonaux, et beaucoup d'inflammations. L'alimentation est le socle d'une bonne santé. Le régime méditerranéen, médicalement reconnu comme protecteur et anti-inflammatoire, n'est pas dans notre culture ni dans nos usages. Pourtant, nos produits locaux

“

**LA PRÉVENTION  
PAR L'ÉQUILIBRE  
ALIMENTAIRE  
EST DÉTERMINANTE  
POUR LA SANTÉ  
DE TOUS,  
ET DES FEMMES  
EN PARTICULIER. »**





permettent de constituer une assiette créole qui respecte ses grands principes : épices, légumineuses, fruits et légumes, racines. La patate douce, par exemple, apporte l'énergie nécessaire grâce aux sucres complexes et aux fibres, sans causer de pics glycémiques comme le riz blanc, le pain ou les céréales raffinées. Il est important de revenir à la simplicité, au bon goût local, à l'équilibre alimentaire.

### **Comment faire évoluer nos habitudes ?**

Il s'agit avant tout d'éduquer, d'informer, d'expliquer ce qu'il y a dans ce qu'on mange. C'est pour cela que je milite. Mais aussi d'innover. Je crée à chaque repas une alimentation anti-inflammatoire à partir de nos aliments locaux. Je revisite les plats créoles que j'aime. Par exemple, un dombré-ouassous à base de manioc et banane jaune, avec des poivrons, des

tomates, du piment végétarien ou des acras de morue riches en fibres et cuits à l'Air fryer. Je propose des vidéos de préparation de recettes équilibrées. Je me suis affranchie des recettes de grand-mère et me suis réapproprié une cuisine du monde. J'aime apporter ma touche santé à nos recettes traditionnelles.

### **Vous êtes particulièrement engagée pour la santé des femmes...**

La prévention par l'équilibre alimentaire est déterminante pour la santé de tous, et des femmes en particulier. J'utilise trois vecteurs : j'explique sur les réseaux et en consultation les bienfaits d'une alimentation équilibrée sur les cycles menstruels. Je milite également au sein de l'association Likid Chokola qui aide les femmes souffrant de troubles hormonaux (endométriose, fibromes, syndrome



des ovaires polykystiques ou SMOP). Enfin, je propose des consultations individuelles en nutrition. Mon propos est d'accompagner sans jugement, donner à chacun(e) un espace où s'exprimer, prendre soin de soi, apprendre. Il s'agit d'allier les traitements médicaux à l'hygiène de vie. Trop souvent, on ne cherche que des solutions médicales. Quand on change d'alimentation et d'hygiène de vie, tout change. Ne dit-on pas : « *Que ton alimentation soit ton médicament* » ? C'est valable pour les troubles hormonaux, mais aussi pour le diabète, l'hypertension...

**Vous utilisez aussi beaucoup les plantes. Quelles sont celles que vous plébiscitez ?**

■ La feuille de goyavier : une arme puissante contre l'hyperglycémie. Elle contient des flavonoïdes qui bloquent

# ERGYMAG®

BIEN PLUS QUE DU MAGNÉSIUM !



ASSIMILATION  
OPTIMALE

4 sels de  
MAGNÉSIUM

dont Bisglycinate de Mg

Vitamines B

Zinc

DÉFICIT EN MAGNÉSIUM  
FATIGUE NERVEUSE  
ET MUSCULAIRE <sup>1</sup>

ACTION DÉSACIDIFIANTE <sup>2</sup>

**Nutergia**  
LABORATOIRE

[1] Le magnésium participe au maintien de bonnes fonctions musculaires et du système nerveux.  
[2] Le zinc participe à un métabolisme acido-basique normal.

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical.

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

l'absorption du sucre au niveau intestinal.

- La graine-en-bas-feuille : un anti-inflammatoire aussi puissant que l'ibuprofène, mais sans les effets secondaires ! Des études nigérianes et caribéennes ont montré qu'elle réduit les marqueurs inflammatoires (comme la CRP, marqueur de référence d'une inflammation aiguë) et améliore la sensibilité à l'insuline.

- L'atoumo : il a des propriétés antioxydantes et hépatoprotectrices. Cette plante aide le foie dans ses actions de détoxification.

- Le curcuma aussi, pour ses propriétés anti-inflammatoires.

### **Votre propre expérience vous permet-elle d'être encore plus juste, plus légitime ?**

Oui, clairement, j'incarne ce que je conseille. L'endométriose n'est pas une maladie qui disparaît, mais avec laquelle on compose pour vivre un meilleur quotidien, être sereine par rapport à l'avenir. J'y suis parvenue. L'endométriose ou le SMOP sont des causes majeures d'infertilité. Comme beaucoup d'autres femmes, je n'ai pas encore pu avoir d'enfant. Ce n'est pas évident. Mais j'ai appris à connaître mon corps, ses limites, ce qui le soulage, ce que je dois éviter. Je considère comme une victoire de mener une vie sans trop de stress, alignée avec moi-même. Je prends par exemple toujours le temps d'un bon petit déjeuner, avec des fruits locaux, équilibré en protéines et en fibres. Au moins trois fois par semaine, je pratique une activité physique.

### **Quels sont vos projets ?**

Écrire un livre, donner toujours plus de clés pratiques aux femmes, de formulations de plantes, de recettes. Avec Likid Chokola, nous avons mis en place l'Endo School, pour parler aux collégiennes et lycéennes de santé menstruelle, d'endométriose... J'y ajoute ma touche nutritionnelle. Je ne m'arrêterai jamais de transmettre un message d'espoir. On peut vraiment agir ! Tous les jours, j'accompagne des femmes qui vont mieux. C'est la puissance de ce qu'on met dans son assiette trois fois par jour. Il n'y a pas de fatalité : il est possible de vivre pleinement sa vie de femme, d'appivoiser son corps, de le connaître, pour être sereine et en harmonie.

## **SA RECETTE ANTI-INFLAMMATOIRE ET RICHE EN FIBRES**

### **La soupe de giraumon et pois d'Angole**

#### **Ingédients**

500 g de giraumon, 100 g de pois d'Angole, 1 oignon, 1 gousse d'ail, curcuma.

#### **Préparation**

Coupez le giraumon en morceau et plongez-les dans 1 litre d'eau avec les pois, les oignons et l'ail. Faites bouillir 30 minutes à feu doux.

#### **Atout santé**

Le giraumon est riche en fibres, les pois d'Angole en protéines végétales. Et ensemble, ces aliments contribuent à éviter les pics de glycémie.

## **POUR LA SUIVRE**



Creole Nutrition



@creolenutrition et @feyajphytotherapie



# oscillo®

## DES FORMULES UNIQUES POUR TRAVERSER L'HIVER SEREINEMENT

COMPLÉMENT  
ALIMENTAIRE

FABRIQUÉ  
EN FRANCE <sup>(1)</sup>

COMPLÉMENT  
ALIMENTAIRE

FABRIQUÉ  
EN FRANCE <sup>(1)</sup>



## Gardez le tempo avec Oscillo'®

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

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

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

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



Votre santé mérite le plus grand respect

PROGRAMME TITIRI

# MANJÉ LOKAL : LA TRADITION A DU BON

BONS POUR LA SANTÉ ET POUR L'ENVIRONNEMENT, LES PRODUITS LOCAUX SONT VIVEMENT RECOMMANDÉS, SANS MODÉRATION OU PRESQUE...

« **M**ANGER LOCAL RÉPOND À DEUX ENJEUX : BIEN MANGER POUR SA SANTÉ ET BIEN MANGER POUR L'ENVIRONNEMENT », NOTE KASSANDRA EMMANUEL, CHARGÉE DE PROJET ET RÉFÉRENTE PÔLE NUTRITION DE PROMOTION SANTÉ GUADELOUPE. « PAS DE LONGS TRANSPORTS, DONC ILS NÉCESSITENT MOINS DE CONSERVATEURS ET LEUR QUALITÉ BRUTE EST MIEUX PRÉSERVÉE. »

Et avec les produits locaux, le retour à une certaine tradition culinaire répond aux aspirations actuelles. Mais il ne faut pas s'y tromper. Si les acras, le colombo et le riz / pois rouges sont souvent brandis en étendards de la gastronomie guadeloupéenne, « ce n'est pas du

tout ce qu'on mangeait au quotidien il y a 50 ans », note Daniel Césarus, chargé de projet et animateur au Pôle Santé Environnement, évoquant quelques habitudes et préparations d'ailleurs dont on peut s'inspirer :

La **SOUPE**, riche en légumes, et notamment la soupe à Kongo, qui permet d'utiliser les restes et d'éviter le gaspillage.

Les **CRUDITÉS** (concombres, tomates, salade), souvent servies en entrée, ne doivent pas être réservées au dimanche. « Il faut manger des produits crus au moins une fois par jour », précise Cassandra Emmanuel.

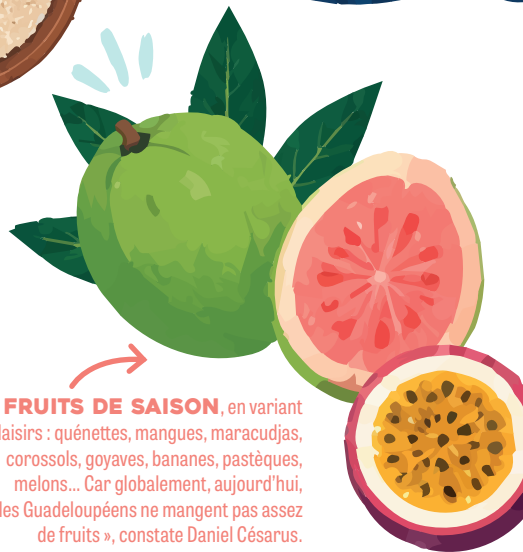
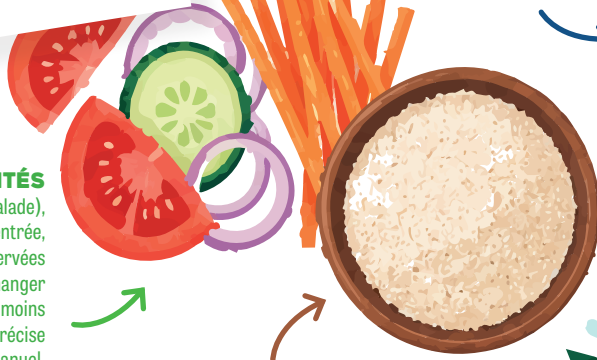
Le court-bouillon de **POISSON**.

La **FARINE DE MANIOC**,

« très consommée autrefois avec les pois de bois, ou avec l'avocat, un peu de morue bien dessalée et des oignons pour faire le fameux "féroce" », note Daniel Césarus.

Les **RACINES** en accompagnement (madères, bananes jaunes, poyò...).

Les **FRUITS DE SAISON**, en variant les plaisirs : quénettes, mangues, maracudjas, corossols, goyaves, bananes, pastèques, melons... Car globalement, aujourd'hui, « les Guadeloupéens ne mangent pas assez de fruits », constate Daniel Césarus.



## QUID DE LA CHLORDÉCONE ?

Dans les circuits formels, les œufs, viandes, poissons, racines et légumes font l'objet de contrôles et peuvent être consommés sans risque. En revanche, « la vigilance est de mise pour l'approvisionnement de produits sensibles dans les circuits dits informels. Au moindre doute, il vaut mieux ne pas les consommer », note Daniel Césarus.

Quant à la recommandation d'éplucher « gras » les tubercules — au moins 5 mm d'épaisseur —, « c'est vraiment si on ne peut pas faire autrement et ce n'est surtout pas une habitude à prendre » ! En effet, cette technique ne supprime pas toute la chlordécone et elle n'est pas valable pour toutes les racines. « Le kamanioc, par exemple, a une partie fibreuse en son centre, et c'est par là que passe la molécule... »

## ET POUR SÉDUIRE LES PLUS JEUNES, IL NE FAUT PAS HÉSITER À REVISITER LA TRADITION,

comme le font déjà de nombreux chefs désireux de valoriser les produits locaux. « On peut préparer la patate douce autrement qu'en frites ou en gâteau », note Kassandra Emmanuel, qui a par exemple testé les tranches fines de fruit à pain pour remplacer la pâte à pizza. « Nous avons la chance de vivre sur un territoire ensoleillé, avec toutes sortes de fruits,

légumes, racines et aromates (caloupilé, galanga, atoumo, citronnelle, verveine, etc.) juste à portée de main. Profitons-en ! »

## UNE RECETTE

POUR DÉGUSTER LES PRODUITS LOCAUX AUTREMENT...



### PAPILLOTE DE DORADE VINAIGRETTE AGRUMES ET MARACUDJA



Scannez le QR code pour découvrir la recette complète.

PROGRAMME  
**TITIRI**



Élaboré par



Financé par



**TITIRI.GP**



**Promotion Santé Guadeloupe - Saint-Martin - Saint-Barthélemy** est une structure experte en prévention et promotion de la santé, elle accompagne la population et les acteurs locaux dans la maîtrise des enjeux de santé (addictions, nutrition, vulnérabilité, chlordécone...) via des formations, conseils et programmes de prévention, en collaboration avec les acteurs du sanitaire, social, éducatif et environnemental.



## “ Quels tests de dépistage rapides peut-on faire en pharmacie ? ”

► Texte : Karollyne Hubert - Photo : Nancy Lafine

Pourquoi patienter des heures, voire des jours, pour une simple angine quand on peut être testé, diagnostiqué et traité directement au comptoir ? Les tests rapides sont en effet largement méconnus. Tour d'horizon avec le Dr Pierre-Olivier Albano, pharmacien et titulaire de la pharmacie des Awaras, à Macouria.



**Dr Pierre-Olivier Albano,**  
pharmacien

### L'ANGINE : le TROD star

C'est le *Test Rapide d'Orientation Diagnostique (TROD)* le plus courant en officine. Il détecte le streptocoque, la bactérie responsable des angines nécessitant un antibiotique. Prescrit par les médecins, notamment en téléconsultation (une pratique en forte hausse), il peut aussi être réalisé sur simple demande, après un rapide questionnaire d'inclusion. Si le résultat est positif, l'antibiotique adapté est délivré directement au comptoir, sans ordonnance. Le tout est intégralement pris en charge par la Sécurité sociale.

### LA CYSTITE : un test sous-utilisé

Chaleur, humidité, vêtements serrés, hydratation insuffisante... La cystite est une pathologie très fréquente en Guyane, pourtant très peu de patientes savent qu'elle peut



être diagnostiquée en pharmacie. Après un questionnaire d'inclusion, le prélèvement d'urine se fait sur place ou à domicile, et le résultat tombe en quelques minutes. Là encore, en cas de positivité, l'antibiotique est délivré directement et remboursé par la Sécurité sociale. « *Dans la grande majorité des cas, une cystite simple peut être prise en charge en officine plutôt que chez le médecin* », souligne le Dr Pierre-Olivier Albano.

### **GRIPPE, COVID ET VRS : bien installés**

Héritage du Covid, ces tests sont désormais bien installés en officine. Un même prélèvement permet de détecter les deux souches de grippe, le Covid, ainsi que le VRS (virus respiratoire syncytial), responsable notamment des bronchiolites.

### **VIH ET IST : de nouvelles perspectives**

Le test VIH est possible en pharmacie via une goutte de sang au bout du doigt, mais reste très peu demandé. Une expérimenta-

tion nationale, à laquelle la Guyane est intégrée, vise à généraliser ce dépistage en officine : gratuit, anonyme et sans ordonnance. En parallèle, depuis 2024, le dispositif « Mon test IST » permet le dépistage de quatre autres IST (chlamydia, gonorrhée, syphilis, hépatite B) sans ordonnance, en laboratoire.



### **ET POUR LES MALADIES TROPICALES ?**

Dengue, chikungunya, zika, paludisme... Ces pathologies emblématiques de la Guyane ne sont pas encore détectables en officine, alors même que le TROD dengue existe et est déjà utilisé dans les laboratoires privés du territoire (notamment via le dispositif « Labo sans ordo » à Kourou, mis en place lors des pics épidémiques). Un déploiement en pharmacie serait pourtant primordial : il permettrait de désengorger les CDPS (Centres délocalisés de prévention et de soins), les cabinets médicaux et les urgences, tout en offrant une réponse rapide dans les zones enclavées, à l'heure où le chikungunya fait son retour en Guyane.

# On vous donne la parole **POUR OU CONTRE LE DON D'ORGANES ?**



► Texte : Corinne Daunar et Nancy Lafine

En vue de la Journée internationale du don d'organes, le 17 octobre, *Rimèd* est allé à votre rencontre. Êtes-vous pour ou contre ? Quels sont les freins au don ? Connaissez-vous quelqu'un qui a déjà reçu ou donné un organe ? Vos réponses.



## « LEVER LES IDÉES REÇUES »

Oui, je suis favorable au don d'organes. Si cela peut sauver une vie ou permettre à une personne de retrouver une meilleure qualité de vie, c'est une évidence. Je sais aussi qu'il ne suffit pas de vouloir donner, il faut que notre état de santé permette le prélèvement. Depuis longtemps, j'ai fait connaître mon choix à ma famille. C'est une discussion importante à avoir pour éviter toute hésitation le moment venu. Mais aujourd'hui, il n'est plus nécessaire de posséder une carte de donneur pour être considéré comme donneur potentiel. Cependant, ceux qui ne le souhaitent pas peuvent s'inscrire sur le registre national des refus dès l'âge de 13 ans. Je trouve que c'est un peu jeune pour se prononcer sur une question aussi importante. En revanche, je me demande s'il existe un âge limite ou un âge à partir duquel le don d'organes devient plus difficile.

*Brigitte, 63 ans, Martinique*







### “ LA FAMILLE PEUT ÊTRE RÉTICENTE ”

Je suis pour le don d'organes. Je suis plutôt d'accord avec le principe selon lequel chacun est donneur, à condition que tout le monde soit bien informé et puisse facilement faire connaître son refus s'il ne souhaite pas donner. Je pense que les freins sont essentiellement liés à la peur, au manque d'informations, à des croyances religieuses ou culturelles, et au fait que certaines personnes puissent être mal à l'aise avec l'idée que leurs organes soient prélevés après leur mort. Il peut également y avoir des réticences de la part de la famille lorsqu'elle ne connaît pas la volonté du défunt.

*Jayden, 27 ans,  
Guyane*



### “ DONNER DE SON VIVANT, C'EST UNE AUTRE HISTOIRE ”

À partir du moment où mes organes sont en bon état et qu'ils peuvent sauver une vie, je n'hésiterai pas une seconde. Une fois partie, mon corps ne me servira plus, alors autant qu'il puisse être utile à quelqu'un d'autre. Donner ses organes de son vivant, c'est une autre histoire. Je me souviens d'une amie qui a donné un rein à son mari. C'est une décision importante, qui demande beaucoup de courage. Pour ma part, je le ferai sans hésiter pour mes enfants ou à l'un de mes frères ou sœurs. Il faut aussi distinguer le don du corps à la science, qui est lui destiné à l'enseignement et la recherche médicale.

*Andrea, 52 ans, Martinique*



### “ EN PARLER À SES PROCHES ”

Oui, je suis pour le don d'organes. Je connais d'ailleurs quelqu'un qui a reçu une greffe, donc je sais à quel point cela peut vraiment changer la vie d'une personne. Personnellement, je trouve que donner un organe après sa mort est un geste vraiment altruiste. En principe, nous sommes tous donneurs, sauf si nous indiquons clairement que nous ne souhaitons pas l'être. Je pense surtout qu'il est important d'en parler avec ses proches afin qu'ils sachent ce que nous aurions voulu.

*Krys, 43 ans, Guyane*



T'en penses  
quoi ?



### « CE SUJET NOUS CONCERNE TOUS »

Pour être honnête, je ne me suis jamais vraiment posé la question du don d'organes. Ma santé est plutôt fragile et je suis sous traitement. Je me suis sans doute senti moins concerné par le sujet. Pourtant, sur le principe, j'y suis tout à fait favorable. En revanche, j'ignorais que nous sommes tous considérés comme donneurs potentiels, sauf si nous avons exprimé notre refus de notre vivant. Je n'avais pas non plus réfléchi à la question du don de son vivant. Finalement, cette discussion m'a fait prendre conscience que ce sujet nous concerne tous, même lorsqu'on pense, à tort ou à raison, qu'on ne sera jamais donneur.

*Daniel, 62 ans,  
Martinique*



### « À MON ÂGE, ON N'Y PENSE PAS »

Je ne suis pas favorable au don d'organe de mon vivant. Je ne mettrais pas ma propre santé en jeu pour quelqu'un d'autre, sauf peut-être s'il s'agissait de l'un de mes enfants. En revanche, s'il s'agit d'un don d'organe après mon décès, je suis tout à fait favorable. Une fois mort, si ce que je laisse peut permettre de sauver une ou plusieurs vies, c'est une bonne chose. Je n'étais pas au courant que nous sommes tous considérés comme donneurs potentiels, sauf si nous avons exprimé notre refus. C'est vrai qu'à mon âge, on ne prend pas toujours le temps de réfléchir à ces questions. Pourtant, elles concernent chacun d'entre nous et méritent d'être abordées avant d'y être confronté un jour, directement ou à travers un proche.

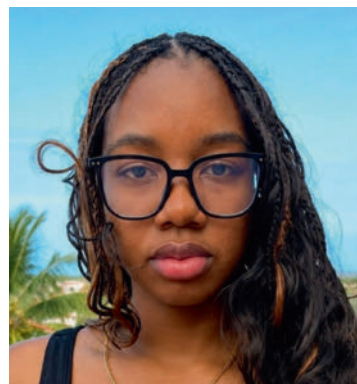
*Don, 33 ans, Martinique*



### « NOUS SOMMES TOUS DONNEURS »

Nous sommes tous donneurs en principe et, même si ce n'était pas le cas, j'aurais été donneuse. C'est hyper important et, surtout, cela sauve des vies. Ce qui fait peur aux gens, c'est surtout le manque de connaissances ou certaines vieilles croyances. On pense souvent au don d'organes après la mort, mais certains organes peuvent aussi être donnés de notre vivant, dans certains cas, comme un rein. Je pense que chacun devrait y réfléchir sérieusement à un moment de sa vie.

*Naijla, 20 ans, Guyane*





Le mag **santé** qui nous ressemble

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

**Inform**er

**Inspir**er

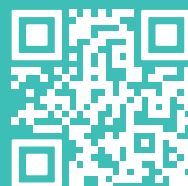
**Sensibiliser**

**Un média  
positif !**

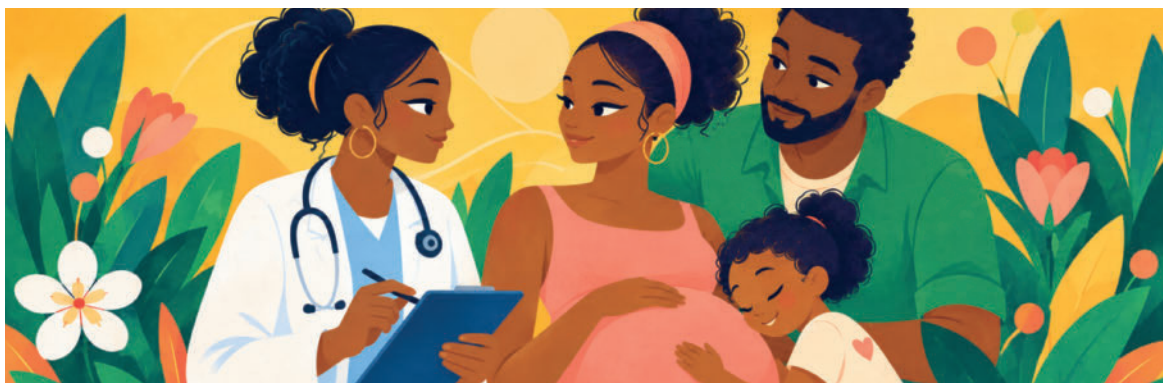


By **EW'AG**

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







# Prévention en santé : agir au bon moment

GROSSESSE, ENFANCE, MALADIE CHRONIQUE, VIEILLISSEMENT, URGENCE ET À CHAQUE ÉTAPE DE LA VIE, LA PRÉVENTION PERMET DE REPÉRER LES DIFFICULTÉS AU PLUS TÔT, DE MIEUX ORIENTER ET D'ÉVITER UNE AGGRAVATION. EN GUADELOUPE, LE GIP-RASPEG ŒUVRE AVEC SES ÉQUIPES POUR FACILITER LES PARCOURS ET RÉPONDRE AUX BESOINS DE LA POPULATION.

**Le** GIP-RASPEG, groupement d'intérêt public - ressources et dispositifs d'appui à la coordination et actions de santé publique en Guadeloupe, réunit plusieurs dispositifs aux missions complémentaires. Périnatalité, santé de la femme, obésité pédiatrique, maladies chroniques, coordination des parcours ou urgences : chacun intervient avec les professionnels et acteurs du territoire pour les patients.

## AVANT LA NAISSANCE, PENDANT ET APRÈS

Le dispositif spécifique régional en périnatalité (DSRP) accompagne les familles de

la phase pré-conceptionnelle aux 1 000 premiers jours de l'enfant. Il intervient notamment pour favoriser les dépistages, comme la surdité et la trisomie 21. « *Nous collaborons avec les gynécologues, les sages-femmes et l'ensemble des professionnels de santé qui interviennent autour de la naissance, explique Marie-Laure Amétis, coordinatrice de parcours. Nous nous assurons que les protocoles sont connus, partagés et que les connaissances sont à jour.* »

La filière endométriose, intégrée au pôle DSRP, vise à réduire l'errance diagnostique et à rapprocher les soins des



patients. « L'idée, c'est de structurer ce parcours afin que les femmes puissent être prises en charge au plus vite et au plus proche de chez elles », souligne Laura Appert, coordinatrice de la filière.

“

**Le Dispositif d'Appui à la coordination (DAC) est une porte d'entrée pour les professionnels, la population, les aidants, et toute personne en difficulté dans son parcours de santé.**

”

### GRANDIR EN BONNE SANTÉ

Chez les enfants et les adolescents, le surpoids et l'obésité nécessitent une intervention précoce, en particulier en Guadeloupe où la prévalence est élevée. Le dispositif de prévention et de prise en charge de l'obésité pédiatrique (DiPPOP) intervient auprès des 0-18 ans et de leurs familles. « En plus de former les professionnels, nous ciblons nos actions au niveau des lieux de vie des enfants et répondons aux sollicitations des associations lors d'animations grand public », explique Marilyne Nallet, responsable de coordination territoriale. Elle coordonne aussi les actions d'éducation thérapeutique du patient (ETP), pour mieux vivre avec sa maladie.

### PRÉVENIR LES RUPTURES DE PARCOURS

Difficulté à trouver un médecin, besoin d'une aide à domicile, cumul de pathologies... Certaines situations peuvent fragiliser le parcours de santé. Le dispositif d'appui à la



### QUAND CHAQUE MINUTE COMPTE

AVC\*, polytraumatisme, arrêt cardiaque, séisme...

Le réseau Karu-Urgences rapproche professionnels et établissements et prépare le territoire aux risques majeurs. Formation et harmonisation des pratiques contribuent à accélérer les prises en charge.

« Nous travaillons sur l'amélioration des parcours de soins », explique Stella Keller, coordinatrice de parcours. Le réseau mène aussi des actions de prévention auprès du public et a contribué au déploiement de l'application SAUVLife qui guide les témoins d'un arrêt cardiaque dans les premiers gestes.

\*AVC : accident vasculaire cérébral

coordination (DAC) informe et oriente vers les ressources adaptées, coordonne des situations complexes et facilite les échanges entre professionnels. « Le DAC est une porte d'entrée pour la population, professionnels, aidants et toute personne en difficulté dans son parcours de santé », précise Billy Castry, coordonnateur de parcours. Pour les situations qui le nécessitent, l'évaluation multidimensionnelle permet d'identifier les facteurs de fragilité. « En les comprenant mieux et en les anticipant, nous pouvons stabiliser et diminuer les risques de rupture de parcours de santé », ajoute Raphaël Moustache Citadelle, coordonnateur de parcours.



**DAC-DSR**  
Guadeloupe et Îles du Sud

**0590 47 17 00**



[dac@gip-raspeg.fr](mailto:dac@gip-raspeg.fr)



UNE INFORMATION, UNE ORIENTATION...

**DAC** Dispositif d'Appui à la Coordination

## INSTANT shopping



### Vitalité & immunité

Ne laissez pas une petite baisse d'énergie vous ralentir ! Découvrez YOP Immunité nature sucré, la recette la moins sucrée de la gamme, source de fer, de zinc et de vitamines B2, B6 et B12. Une pause gourmande pour faire le plein de vitalité au quotidien.

**Au rayon frais**



### Pour un bébé épanoui

Une formule en poudre qui accompagne bébé dès 6 mois, pour le bon fonctionnement de son système immunitaire et sa croissance. Conditionné en boîte pratique de 780 à 830 g, Guigoz® Optipro® 2 permet de préparer environ 24 à 26 biberons de 210 mL.

Sans huile de palme.

Voir modalités sur l'emballage.

**En pharmacie**



### Protection & hydratation

Le lait solaire Invisible Protect & Hydrate SPF 50+ NIVEA SUN associe haute protection UVA & UVB et soin de la peau, dans une formule ultra légère et non grasse. Enrichi en Acide Hyaluronique, il hydrate intensément la peau, pénètre rapidement et laisse un fini invisible sans résidu blanc.

**En grandes surfaces**



### Nez, gorge et bronches

Découvrez la gamme Stodal Plantes : une formule d'origine végétale à base de pin sylvestre, guimauve et plantain pour apaiser les voies respiratoires, la gorge et soutenir les défenses naturelles. Sirop dès 3 ans ou pastilles dès 12 ans.

**En pharmacie**

### Un son TV en toute clarté

Le TV Connector de Phonak est un petit boîtier qui se branche directement à la télévision et transmet le son par Bluetooth dans vos aides auditives. Résultat : une qualité sonore optimale et un confort d'écoute incomparable, sans effort.

#### Audition Conseil

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



### Fatigue & équilibre nerveux

Besoin de retrouver votre tonus ? ERGYMAG associe quatre formes de magnésium à des vitamines B et du zinc. Le magnésium et les vitamines B2, B3, B5 et B6 contribuent à réduire la fatigue, tandis que le magnésium participe au bon fonctionnement du système nerveux et musculaire.

**En pharmacie**





### Soin protecteur anti-tâches

Le soleil peut favoriser l'apparition des taches pigmentaires et le vieillissement cutané. La Crème solaire invisible anti-tâches SPF 50+ Nuhanciam associe haute protection UV et action correctrice dans une texture légère, invisible et au fini mat. Un soin 2-en-1 à intégrer à votre routine beauté.

**En pharmacie**

### Finis les moustiques et les culicoïdes !

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

Il convient à toute la famille : aux enfants dès 6 mois, ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes. Et il existe une version pour vêtements et textiles !

**En pharmacie**



### La solution anti-frottement

Avec les fortes chaleurs, les frottements peuvent vite devenir inconfortables. Le baume anti-frottement Lysia forme une barrière protectrice qui aide à prévenir les irritations, notamment au niveau des cuisses. Une formule 100 % d'origine naturelle à la texture non grasse et non collante.

**En pharmacie**



### Confort & réconfort pendant et après le cancer

Première marque dermo-cosmétique de haute conception dédiée aux femmes pendant et après le cancer. La crème nettoyante hygiène intime, le bain de bouche et la crème déodorante Ozalys apaisent, hydratent et protègent peaux et muqueuses fragilisées par les traitements. Des gestes quotidiens qui deviennent des moments de confort et de réconfort.

**L'OrthoService**

90 rue Léon Blum, Morne-à-l'Eau  
tél 0690 96 36 32 ou 0590 85 03 73



### Digestion simplifiée

VitaSantis Enzyboldine 10CP associe extraits de plantes et enzymes digestives pour accompagner naturellement la digestion. Particulièrement adapté après un repas copieux. Sans OGM. En comprimé effervescent.

**En pharmacie**



### Confort menstruel

Le Confort Menstruel Femme Maravilla associe l'huile de Calophylle et le romarin pour apaiser naturellement les tensions du cycle. Une formule douce qui aide à soulager les inconforts et à retrouver bien-être et légèreté.

**En pharmacie**

# Devenir secouriste en santé mentale

► Texte et photos : Bénédicte Jourdiér

Au même titre que la formation aux gestes de premiers secours, il existe depuis 2022 un apprentissage dédié à la santé mentale, pour mieux réagir face aux troubles psychiques. Déployée aux Antilles depuis 2023, cette formation de deux jours s'adresse aussi bien aux professionnels qu'aux particuliers.

Face à l'essor des questions de santé mentale, érigée en grande cause nationale, la formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) entend répondre à un besoin concret : permettre à chacun de mieux repérer les signes de souffrance psychique et d'apporter un premier soutien. La formation est ouverte à tous, sans prérequis.

## AÉRER

Le rôle du secouriste n'est pas de soigner, mais d'accueillir, d'écouter et d'orienter. Pendant deux jours, la formation, animée par Barbara Fauveau-Léaustic, formatrice accréditée PSSM depuis 2023, pose les bases : repérer les signaux faibles, éviter l'aggravation et guider vers les relais adaptés. Pour mémoriser les étapes clés, les participants s'appuient sur l'acronyme « AÉRER » : *Approcher, Écouter, Réconforter, Encourager et Renseigner*. « C'est une formation à la bienveillance », résume la formatrice de la structure



**Barbara Fauveau-Léaustic,**  
formatrice accréditée PSSM

Imagine. Cette philosophie se retrouve dès les premières heures : collations, jeux de présentation, objets à manipuler pour faciliter l'apprentissage... Autant d'éléments qui instaurent un climat de confiance, indispensable pour aborder des sujets aussi sensibles que le suicide, les troubles anxieux ou les maladies psychiques. L'enjeu est de taille. Aux Antilles-Guyane, un habitant sur six souffre de dépression. La détresse psychique touche particulièrement les jeunes : 37 % en Guadeloupe, 44 % en Martinique et jusqu'à 52 % en Guyane.

## CHANGER DE REGARD

Au fil des exercices et des échanges, les participants apprennent à identifier les signes de souffrance, à poser des questions directes — « As-tu des pensées sui-

cidaires ? » — et à pratiquer une écoute active, sans jugement. Les mises en situation permettent d'aborder des réflexes concrets : demander l'autorisation avant de poser une main réconfortante, garantir la confidentialité, reconnaître ses propres limites. « *Il est important d'être soi-même en bonne santé mentale* », rappelle Barbara Fauveau-Léaustic, afin d'éviter tout risque de transfert. Au sein du groupe, les expériences personnelles nourrissent les échanges. Certaines sont douloureuses, d'autres éclairantes, mais toutes contribuent à faire évoluer les représentations des troubles psychiques.

### LES BONNS MOTS

Au-delà des compétences acquises, la formation interroge également le langage, et invite à déconstruire des expressions encore banalisées comme « folle », « zinzin » ou « pété du casque ». « *En tant qu'initiales, désormais, n'hésitez plus à corriger les termes utilisés, parce que c'est aussi par les mots que l'on change la société* », insiste la formatrice. Reste une limite souvent évoquée par les participants : la densité du programme. En deux jours, il est difficile d'approfondir certaines situations complexes, comme les crises aiguës, le refus de soins ou les comportements dangereux. Une troisième journée permettrait probablement de multiplier les mises en situation et de consolider les acquis. Un manuel est néanmoins remis à chaque stagiaire. Il recense les conduites à tenir face aux différents troubles : anxieux, dépressifs, psychotiques ou encore liés aux addictions. Malgré son intérêt, la formation demeure encore peu connue dans les territoires ultramarins. En Guadeloupe, l'Agence régionale de santé recense 14 formateurs et environ 1 700 secouristes formés depuis trois ans.



#### GINGEMBRE

Contribue à une digestion confortable



#### PAPAÏNE

Enzyme naturelle issue de la papaye



#### BOLDO

Traditionnellement utilisé pour le bien-être digestif



#### COMPLEXE D'ENZYMES

Association optimisée pour une action ciblée

**VOTRE ALLIÉ DIGESTION  
AU QUOTIDIEN**





# SEMAINE BLEUE

## Le lien social : secret de longévité des seniors

► Texte : Ludovic Clérima

Les Antilles ont pour particularité de compter un nombre important de supercentenaires. Mais l'isolement qui gagne nos anciens dans nos départements pourrait inverser la donne. En effet, le lien social est un pilier de la santé globale.



Les Antilles, terre de supercentenaires. C'est la conclusion d'une enquête menée par l'Institut national d'études démographiques (Ined) en 2024. On dénombre 8 fois plus de personnes âgées de plus de 110 ans dans nos départements que dans l'Hexagone, principalement des femmes. Une longévité exceptionnelle, dont les chercheurs peinent à trouver les raisons : « *Une hypothèse pourrait tenir à la spécificité du peuplement de ces îles, essentiellement constituées de descendants d'esclaves ayant souffert de la traite négrière, incluant la très meurtrière traversée de l'Atlantique [...]. Ces conditions extrêmes ont pu conduire à une sélection des plus robustes et, ce faisant, peut-être celle de gènes de la longévité* », peut-on lire dans l'enquête de l'Ined. Mais une autre piste questionne également les chercheurs : celle des liens sociaux et familiaux permettant aux seniors d'occuper une véritable place dans la société.

### **IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE**

Car, à l'inverse, vivre coupé des autres peut avoir de lourdes conséquences sur le plan sanitaire pour les personnes âgées : « *Les personnes isolées sont moins actives. Elles renoncent plus facilement à certaines sorties ou à des rendez-vous médicaux et peuvent perdre progressivement en autonomie. Il peut aussi y avoir un impact sur la santé mentale avec une augmentation des risques de dépression, d'anxiété et de déclin cognitif. C'est pourquoi maintenir un lien social régulier est reconnu comme un facteur de prévention, au même titre*



**LE LIEN SOCIAL PEUT AVOIR UN EFFET PROTECTEUR SUR LA SANTÉ TOUT AU LONG DE LA VIE. IL PEUT ATTÉNUER LES PHÉNOMÈNES INFLAMMATOIRES, RÉDUIRE LE RISQUE DE PROBLÈMES DE SANTÉ GRAVES, AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE ET PRÉVENIR LES DÉCÈS PRÉMATURÉS. »**

**ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ.**

que l'activité physique ou une alimentation équilibrée », constate Léonie Gaydu, responsable régionale du Service civique solidarité seniors en Martinique.

## DOUBLE INSULARITÉ

Aux Antilles, il existe une véritable géographie de l'isolement. Dans son baromètre sur la solitude et l'isolement, les Petits Frères des Pauvres indiquent que 6 % des plus de 60 ans sur nos territoires sont en situation de mort sociale, c'est-à-dire isolés du cercle familial, associatif, amical et du voisinage. Un chiffre légèrement plus élevé que dans l'Hexagone (4 %). « En Martinique, le Nord Atlantique concentre aujourd'hui la plus forte proportion de personnes âgées. Ce territoire est marqué par une décroissance démographique et le départ de nombreux jeunes actifs, ce qui fragilise les solidarités familiales », précise Léonie Gaydu. Pour la Guadeloupe, l'isolement des plus âgés touche plus durement les habitants de La Désirade, des Saintes ou de Marie-Galante. Ces derniers, frappés par la double insularité, sont livrés à

eux-mêmes : « La situation économique de Marie-Galante fait que beaucoup de jeunes partent vivre dans les centres urbains de Guadeloupe, comme Pointe-à-Pitre, ou dans l'Hexagone », constate Betty Besry, présidente du Centre social Marie-Galante.

## DISPOSITIFS SOLIDAIRES

Pour pallier le problème, le dispositif « Bien vieillir à Marie-Galante » a été lancé sur l'île, avec le soutien de l'Agence régionale de Santé. L'objectif ? Proposer aux anciens de prendre soin de leur santé à travers différents ateliers : « Il y en a sur la santé mentale, l'alimentation, les exercices physiques, le sommeil, la mémoire et la nutrition », souligne Betty Besry. Sur le terrain, les associations marie-galantaises sont chargées d'entrer en contact avec les personnes âgées, à travers des visites à domicile, dans le but de leur présenter le dispositif et ainsi les sortir de l'isolement. En Martinique, le Service civique solidarité seniors est déployé sur l'ensemble du territoire depuis 2023. Au-delà de l'accompagnement apporté aux aînés, il permet de renforcer les liens entre les générations. « Depuis août 2025, près de 700 personnes âgées du territoire ont été accompagnées par des jeunes Martiniquais engagés dans une mission de Service civique solidarité seniors », indique Léonie Gaydu. Une mission qui donne parfois à certains l'envie de s'orienter vers les métiers du grand âge. Un secteur qui recrute fortement aujourd'hui dans les deux départements.



# Et si c'était le bon moment pour faire le point ?

Vos besoins évoluent  
avec la retraite.  
Votre complémentaire  
santé aussi peut évoluer.

À partir de  
**55 ans**

## Une offre modulable

pour adapter votre protection à vos besoins et à votre budget.



### HOSPITALISATION

Une protection  
renforcée lorsque  
cela compte.



### OPTIQUE & DENTAIRE

Des garanties  
adaptées aux besoins  
courants des seniors.



### AUDIOLOGIE

Une couverture dédiée  
aux équipements  
auditifs.



### BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

Des prestations pour  
accompagner le vieillissement  
et préserver l'autonomie.



### ASSISTANCE

Un accompagnement  
dans les moments où l'on  
en a le plus besoin.



Faites le point avec  
votre conseiller Assurance Outremer

**Demandez votre bilan personnalisé >**



Pour la Guadeloupe  
et la Martinique

**0590 69 38 37**



UNE EXPERTISE LOCALE  
en Martinique  
et en Guadeloupe



UNE RELATION DURABLE  
et de proximité



DES SOLUTIONS ADAPTÉES  
à chaque étape de la vie



**C'EST  
IMPORTANT**



# **8 CONSEILS** **pour préserver** **sa vue au quotidien**

► **Texte : CR**

Ultra-performant, notre système visuel est aussi très fragile.  
Voici huit conseils pour une hygiène de vue irréprochable.

## 1. NE PAS FUMER

**Le tabac est extrêmement néfaste** pour notre vision. Il augmente le risque de cataracte. Fumer, mais aussi le tabagisme passif, contribue au vieillissement de notre rétine et favorise la Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

## 2. SE PROTÉGER DU SOLEIL

Sous nos latitudes, **les lunettes de soleil sont indispensables**. Le soleil favorise le vieillissement des yeux, la cataracte et accentue la DMLA. Aussi, le port d'un chapeau à large visière est conseillé, surtout chez les enfants en bas âge. Jusqu'à l'adolescence, leurs yeux restent fragiles (leur cristallin, plus clair que celui d'un adulte, absorbe une grande partie des UV). Les lunettes doivent répondre aux obligations de protection fixées par la réglementation européenne : marquage CE et catégorie de protection (de 0 à 4). Les porteurs de lentilles doivent aussi porter des lunettes de soleil afin de défendre leurs paupières et les autres structures de l'œil (cristallin, rétine).

## 3. BIEN SE NOURRIR

Notre alimentation joue un rôle capital dans la santé de nos yeux !

- **Limitez au maximum** la consommation de sucres raffinés, ainsi que les aliments à index glycémique élevé comme la farine de blé, le riz blanc ou la pomme de terre. Un taux de sucre élevé endommage la rétine.
- **La vitamine A est indispensable** au fonctionnement de certaines cellules visuelles de la rétine : les bâtonnets. Sa carence entraîne d'abord un déficit



de la vision nocturne, puis une sécheresse oculaire. Elle est présente dans les légumes (choux, brocolis, épinards, carottes...), les produits laitiers et les huiles de foie de poisson.

- **Faites des cures de zinc.** On en trouve dans les huîtres, le foie de veau, le cacao et le jaune d'œuf.
- **Privilégiez les aliments contenant des oméga-3** d'origine animale. En particulier l'acide docosahexaénoïque (DHA), un acide gras polyinsaturé qui favorise la santé de la rétine et prévient la dégénérescence maculaire. Vous en trouverez en complément dans l'huile de krill ou les poissons gras (maquereau, sardine, hareng, anchois).
- **Donnez de la saveur à vos plats avec des épices** et aromates bons pour les yeux : curcuma, origan, persil, coriandre, aneth, safran, paprika...

## 4. SURVEILLER SA SANTÉ

**Certaines maladies sont dangereuses pour l'œil** : l'obésité, par exemple, favorise le diabète sucré. Il faut être vigilant également si dans la famille il existe des maladies oculaires de type glaucome ou DMLA, certaines arthrites et maladies cardiovasculaires. Aux Antilles et en Guyane, le glaucome est la maladie de l'œil la plus





**C'est important**

fréquente. Elle est liée à l'augmentation de la pression intra-oculaire, avec une atteinte progressive, lente et sans douleur du champ visuel. Le glaucome constitue la première cause de cécité mondiale irréversible.

## **5. SE PROTÉGER DES AGRESSIONS**

**Il faut mettre des lunettes de protection quand on bricole et jardine.** Un éclat dans l'œil, une projection de produit chimique, et nos yeux peuvent être endommagés à vie. Pour les enfants, attention aux jeux de fléchettes, aux pétards et autres types de projectiles. À moto, la visière du casque doit toujours être abaissée et à la piscine, les lunettes de natation sont recommandées à cause de l'eau chlorée. Pour le maquillage, préférez des produits hypoallergéniques et sans parfum.

## **6. REPOSER SES YEUX**

**La fixation très prolongée d'un écran** demande un effort d'accommodation et de convergence intense. Le clignement naturel des paupières est plus espacé, surtout si l'atmosphère est climatisée et sèche. L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) confirme que la lumière bleue (lumière émise par les écrans), et plus généralement par les Led, est nocive pour les yeux. Portez des verres protecteurs avec

un filtre anti-lumière bleue. Évitez les petits écrans si votre travail sur écran est prolongé (pas moins de 17 pouces). Réglez bien son contraste (environ 85 %) et sa luminosité (65 à 70 %).

## **7. FAIRE UN CONTRÔLE RÉGULIER**

**Trois examens de la vue sont prévus** sur le carnet de santé de bébé (4 mois, 9 mois, 2 ans). Ensuite, des contrôles seront réalisés lors des visites médicales. Pour les adultes, un contrôle environ une fois tous les 2 ans est nécessaire. S'il existe des antécédents familiaux de glaucome ou d'autres pathologies de la vue, un dépistage dès 40 ans est conseillé.

## **8. RÉALISER UN SUIVI PARTICULIER APRÈS 60 ANS**

**L'acuité visuelle diminue avec l'âge** pour atteindre naturellement 6/10<sup>e</sup> vers 80 ans. Cependant, le vieillissement de l'œil s'accompagne souvent de maladies pouvant conduire à la malvoyance ou à la cécité. Trois pathologies sont liées à l'âge : la cataracte, le glaucome et la DMLA. À partir de 60 ans, la vision des couleurs subit aussi des perturbations. Rares sont les personnes conscientes de ces détériorations. C'est pourquoi une visite annuelle est vivement recommandée.

# GOOD GOÛT



# CARRYBOO

De nos Régions

## DES RECETTES **BIO** POUR ÉVEILLER BÉBÉ AU GOÛT

### Le petit Déj

En complément du biberon, un délicieux mélange composé de riz, de banane, de 4 huiles et d'un fruit au choix.



DÈS  
6 MOIS

### 5 fruits • Gourdes de 70 g

Pomme – Myrtille – Mangue – Poire – Fraise

### Mes premières purées

Réunir un bon légume, un féculent et une touche d'huile en une seule recette.



DÈS  
4 MOIS

### 2 recettes • Gourdes de 120g

Brocoli, polenta - Courge, butternut, riz

## LA COUCHE **FRANÇAISE**, SAINE ET ULTRA ABSORBANTE

Offrez à bébé des couches écologiques Françaises, alliant sécurité et performance.

0%  
COCHONNERIES



T1

1 mois  
2-5 kg

T2

2-4 mois  
3-6 kg

T3

4-8 mois  
4-9 kg

T4

9-15 mois  
7-18 kg

T4+

4-8 mois  
9-20 kg

T5

21-25 mois  
12-25 kg

T6

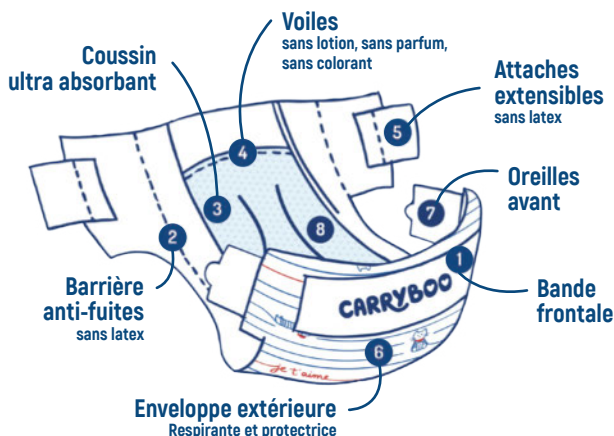
16-30 mois  
16-30 kg

La 1<sup>ère</sup> couche  
labellisée  
ORIGINE FRANCE  
GARANTIE

UNE COMPOSITION 0% COCHONNERIES

& UNE EFFICACITÉ 12H ANTIFUITES

GRÂCE À UNE NOUVELLE TECHNOLOGIE CANAUX



Système de canaux pour une meilleure absorption et dispersion de l'urine

**VD**  
VYLANE DISTRIBUTION

Aurélié BRIAND

Responsable du Développement  
et de la Communication

0690 649 650

Retrouvez toutes  
nos actualités et  
nos points de vente !



Scannez-moi





RÉPULSIF

# MOUSTIQUES ET CULICOÏDES

DISPONIBLE EN PHARMACIE

[moskitoguard-domtom.com](http://moskitoguard-domtom.com)

SAGIMEX distributeur Antilles Guyane – Tél : 0696826634

moskito  
**GUARD**



# Rentrée : ma purge intestinale



► Texte : Arnaud Galipo et Malika Roux

Qui n'a pas connu la traditionnelle purge de rentrée ? Un breuvage amer préparé par nos mamans pour « nettoyer » nos intestins et affronter la rentrée en pleine forme. L'occasion pour Ranza Rancé, médiatrice scientifique et présidente de l'Aplamedarom\*, de nous donner quelques conseils.

\*Association pour les plantes médicinales et aromatiques de Guadeloupe.

## Quelle plante conseillez-vous pour une purge de rentrée ?

Je conseille le dattier, dartrier ou *datyé* (*Cassia alata*). Cette plante est surtout connue pour traiter les problèmes de peau, notamment les taches de l'otta (maladie de peau causée par un champignon appelé *Pityriasis versicolor*, NDLR). Elle est beaucoup moins connue pour

son action sur la constipation ou dans le cadre d'une purge intestinale.

## Et le ricin ?

Le ricin est effectivement très connu comme « plante de purge de rentrée ». Mais je ne le recommande pas, car son action est beaucoup plus puissante. Avec le ricin, on est vraiment dans le « grand net-



**Ricin (*Ricinus Communis*)**

toyage », ce qui peut fortement perturber la flore intestinale. Si l'on choisit cette méthode, il faut être particulièrement vigilant à l'hydratation. Il est aussi important de reprendre progressivement une alimentation équilibrée, riche notamment en fruits et en légumes. Le dattier est, lui, plus doux.

### Où trouver le dattier ?

C'est une plante qui pousse assez facilement dans les jardins créoles. Il est également possible d'en trouver dans des pépinières ou sur les marchés.

### À partir de quel âge peut-on faire une purge ?

À partir de 7 ans, mais pour les enfants, il faut réduire la dose. On peut par exemple



**Dattier, dartrier  
ou datyé (*Cassia alata*)**

utiliser une petite feuille. Dans tous les cas, il faut veiller à ce que l'enfant soit correctement hydraté.

### Quelle hygiène de vie adopter pendant une purge ?

Si l'on décide de faire une purge, il faut parallèlement adopter une alimentation adaptée. Éviter les aliments trop gras ou trop sucrés et privilégier les fruits et les légumes. L'idée est de débarrasser ses intestins des toxines et de réimplanter de bonnes bactéries. Et, surtout, il faut bien s'hydrater, en buvant suffisamment d'eau.

### Quand faire une purge ?

Traditionnellement, cette purge se pratique avant la rentrée scolaire. Plus généralement, après une période de vacances où l'alimentation a parfois été plus riche et plus copieuse. L'objectif est de retrou-



ver un meilleur confort digestif et de reprendre une hygiène de vie plus équilibrée.

### Comment savoir si l'on a vraiment besoin de faire une purge ?

Quand on sent que sa transpiration est forte, qu'on a une mauvaise haleine, que l'on est constipé, ballonné, que le transit est lent... À ce moment-là, une purge peut être utile.

### Combien de fois par an peut-on faire une purge ?

Comme le dattier est une plante relativement douce, on peut envisager une purge chaque trimestre. Mais surtout, il ne faut pas en faire une habitude systématique. Ce n'est pas parce que le calendrier indique qu'il est temps de faire une purge qu'il faut nécessairement en faire une. Si on se sent bien, il n'y a pas de raison de multiplier les purges.

### COMMENT LA PRÉPARER ?

Le dattier se consomme sous forme d'infusion ou de décoction. Pour une infusion, on froisse ou on découpe les feuilles en petits morceaux avant de verser de l'eau chaude dessus. La décoction consiste, elle, à faire bouillir la plante dans l'eau. Cette méthode permet d'extraire davantage de principes actifs et est généralement utilisée pour les parties de plantes plus épaisses ou plus coriaces. La décoction est donc plus forte que l'infusion. Pour une tasse, compter environ trois feuilles. À boire chaque soir pendant une semaine.

LABORATOIRE  
**Maravilla**



CICATRICES

VERGETURES

IMPERFECTIONS

TATOUAGES

# cicat

SOIN DERMO-RÉPARATEUR



BAUME RÉPARATEUR ET APAISANT  
POUR LES PEAUX FRAGILISÉES.

Le **calophyllum** associé  
à l'**herbe charpentier** nourrit,  
assouplit et apaise les zones  
sèches ou sensibilisées.

DISPONIBLE DANS VOTRE PHARMACIE

[www.labo-maravilla.fr](http://www.labo-maravilla.fr)

[maravilla\\_antilles](https://www.instagram.com/maravilla_antilles)

07 81 96 93 89 - 0690 24 32 80

[maravilla\\_antilles@gmx.fr](mailto:maravilla_antilles@gmx.fr)



► **Texte : Malika Roux**

**Photos : Aubane Nesty**

Son histoire familiale,  
son combat pour  
la prévention,  
son regard sur les  
femmes et la santé :  
Jennifer Galap, la  
marraine des Foulées  
du Ruban Rose,  
se confie.

**ANIMATRICE,  
PRODUCTRICE  
DE TÉLÉVISION ET  
DE RADIO, JENNIFER  
GALAP EST UN VISAGE  
BIEN CONNU DE LA  
PRÉVENTION SANTÉ.**



# JENNIFER GALAP

## N'ayez pas peur !

**Quand on vous a proposé d'être la marraine des Foulées du Ruban Rose<sup>1</sup>, quel a été votre tout premier sentiment ?**

J'ai d'abord été touchée, puis très honorée de pouvoir participer à un tel événement qui réunit, chaque année, de plus en plus de monde pour une cause aussi importante. À 35 ans, je suis très fière de pouvoir incarner cette manifestation et, surtout, très impatiente d'y être ! Et puis, cette cause me touche personnellement. Ma maman a eu un cancer gynécologique. Je me souviens d'elle participant à des marches, vêtue d'un tee-shirt rose. Alors, forcément, il y a beaucoup d'émotion...

**Vous avez dédié une partie de votre carrière à la santé et à la prévention<sup>2</sup>. Pourquoi le cancer du sein vous semble-t-il être un combat particulièrement important à porter aujourd'hui ?**

Parce que si les choses avancement, c'est aussi grâce à ce type d'actions, grâce aux militantes qui se mobilisent pour récolter des fonds. Et puis, à mon âge, la prévention doit être un réflexe : être attentive à son corps, avoir un suivi médical, connaître les gestes de prévention. Alors, utiliser ma notoriété pour faire cette petite piqûre de rappel, je trouve que c'est important.

**Est-ce que, dans votre parcours professionnel, une rencontre avec une femme touchée par le cancer a changé votre regard sur cette maladie ?**

J'aurais du mal à citer une seule personne parce que toutes m'ont touchée. Je suis très proche des Amazones que j'ai rencontrées aussi bien dans le cadre du travail que pour ma maman. Je les trouve admirables. Elles sont tellement fortes et courageuses. Elles arrivent à trouver l'énergie de se battre pour les autres. Mais, évidemment, celle qui m'a le plus touchée, c'est ma mère. Je l'ai accompagnée dans la maladie. Elle avait un cancer des ovaires.

**Les autres cancers féminins, comme celui de l'ovaire, restent-ils trop peu connus selon vous ?**

Il existe bien un mois dédié aux cancers gynécologiques, avec Septembre Turquoise. Mais, effectivement, on en parle beaucoup moins. Le cancer des ovaires est encore très peu connu. C'est un cancer très difficile à détecter, très sournois, parce que les symptômes peuvent être imperceptibles au début. Il y a donc encore beaucoup de travail de sensibilisation à faire autour des cancers féminins en général.

1 Les foulées du Ruban Rose est une course caritative organisée en Guadeloupe. Elle vise à collecter des fonds pour soutenir la lutte contre le cancer et à sensibiliser au cancer du sein. - 2 Jennifer Galap a présenté l'émission 1.2.3. Santé ! sur Guadeloupe La 1<sup>ère</sup>.



### **Avons-nous encore parfois du mal à parler du cancer du sein ?**

Je pense qu'on a de moins en moins de mal à en parler entre femmes. Il reste en revanche un vrai travail à faire auprès des hommes ! C'est pour cela que je suis très heureuse d'être marraine aux côtés de mon compagnon (le journaliste Harry Roselmack, NDLR) qui est le parrain. C'est important d'impliquer les hommes. Pour certains, c'est encore un sujet délicat. Ça peut leur faire peur, ça touche à la féminité, à l'intimité. J'aimerais que cette année, aux Foulées du Ruban Rose, il y ait autant d'hommes que de femmes. Parce que les hommes doivent, eux aussi, soutenir cette cause. Et pas uniquement lorsqu'une femme de leur entourage est concernée.

**Vous êtes aujourd'hui un visage de la prévention. Êtes-vous vous-même toujours exemplaire lorsqu'il s'agit de prendre soin de votre santé ? Ou avez-vous tendance à dire « je le ferai plus tard » ?**

J'étais comme ça... jusqu'à ce que ma mère disparaisse et que je devienne maman à mon tour. Ces deux événements m'ont fait prendre conscience de l'importance de suivre sa santé de très près. Ma mère avait pourtant un suivi régulier. Son cancer, diagnostiqué tôt, est passé en six mois au stade 4. Elle s'est battue pendant neuf ans et ces neuf années de vie supplémentaires, elle les doit aussi à sa prise en charge et à son suivi. Et puis, quand on devient maman, on a aussi cette responsabilité d'être présente le plus longtemps possible pour ses enfants. Prendre soin de soi, c'est aussi une façon de prendre soin d'eux.

### **Avez-vous déjà fait une mammographie ? Avez-vous eu peur ?**

Je n'ai pas du tout eu peur. On en avait parlé avec ma mère. C'est au sein des familles qu'il faut libérer la parole. Ma mère m'avait expliqué comment ça se passait et elle m'avait rassurée. Elle m'avait dit : « *Ce n'est rien du tout !* » On entend parfois tellement de choses sur la mammographie qu'on imagine que ça va être insupportable.



### **Est-ce que la palpation fait partie de vos réflexes de prévention ?**

Oui, je le fais régulièrement devant mon miroir. J'ai participé à un atelier avec les Amazones. Elles avaient apporté une poitrine en silicone et montré comment palper les seins. Je trouve important que les femmes connaissent leur corps et sachent repérer un changement inhabituel.

### **Vous avez été une grande sportive ; le sport vous a-t-il appris l'importance d'écouter son corps ?**

Oui. Ma carrière d'escrimeuse de haut niveau s'est arrêtée sur une blessure. J'avais à peine 19 ans. À cet âge-là, je rêvais des Jeux olympiques, j'étais en Pôle France... Et puis, d'un coup, une blessure et tout s'arrête. Forcément, ça fait gagner en maturité. Ça fait surtout prendre conscience de l'importance de la santé. On peut avoir beaucoup de projets et de rêves, et tout peut s'arrêter très vite. Aujourd'hui, j'ai arrêté l'escrime et je vais en salle de sport. Avec ma vie professionnelle, ce serait impossible de retrouver le rythme que j'avais avant.

### **On demande souvent aux femmes de prendre soin de leurs enfants, de leur conjoint, de leurs parents. Leur apprend-on à prendre soin d'elles-mêmes ?**

Non. La preuve : sur les réseaux sociaux, les comptes dédiés au bien-être, les espaces de parole, les coachs se multiplient... Souvent, la prise de conscience arrive tard lorsqu'il s'agit de prendre soin de soi en tant que femme. En revanche, je trouve qu'il y a une vraie évolution. J'ai des belles-filles de 18 et 19 ans, et je vois bien que leur vision des choses est très différente de celle que

j'avais à leur âge. Elles sont plus informées. Elles pensent davantage à elles. Je trouve que c'est une évolution positive. J'essaie aussi de transmettre cela à ma fille au quotidien. Ça commence très tôt.

### **Le rôle des parents est-il essentiel ?**

Bien sûr. Une petite fille regarde sa maman agir. Si elle voit sa mère prendre soin d'elle, aller chez le médecin, lui expliquer pourquoi elle fait tel ou tel examen, toutes ces choses s'intègrent naturellement dans son rapport à son propre corps. À notre époque, ces sujets étaient beaucoup plus tabous. Nos parents ne nous parlaient pas forcément de leurs problèmes de santé.

### **Quelle phrase aimeriez-vous que les femmes retiennent ?**

Je dirais : la vie vaut le coup d'être pleinement vécue. Pour pouvoir la savourer à fond avec sa famille et ses proches, il est essentiel de prendre soin de sa santé, ou en tout cas de tout faire pour optimiser son état de santé. Évidemment, ce n'est pas parce qu'on fait tout bien qu'on est protégé de tout. Si demain on a un cancer, il faudra alors se battre, et ce sera dur. Mais il faut se donner toutes les chances. Et cela passe par la prévention, par un suivi médical adapté, par le fait d'être attentive à son corps, et aussi d'écouter les personnes qui nous entourent lorsqu'elles nous alertent. J'ai fait beaucoup plus qu'une phrase !

### **Et quel message adresseriez-vous aux hommes ?**

Ne détournez pas le regard. Quand vous regardez une femme dans les yeux, regardez-la vraiment. Regardez-la dans sa globalité. Sa santé, son bien-être, ce qu'elle traverse... N'ayez pas peur.

# 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



# OCTOBRE ROSE C'EST BIEN PLUS QU'UNE CAMPAGNE !

► **Texte : Malika Roux**

Un mois pour en parler, mais surtout pour faire bouger les lignes ! C'est dans cet esprit que *Rimèd* vous propose un dossier pour mieux comprendre le cancer du sein, identifier les facteurs de risque et aborder la prévention au plus près des réalités des Antilles et de la Guyane.

## SOMMAIRE

### 5 CLÉS POUR AGIR !

1. Comprendre le cancer du sein
2. Réduire les facteurs de risque évitables
3. Surveiller les signes d'alerte
4. Participer au dépistage organisé
5. Comprendre les réalités locales

### ONT PARTICIPÉ À CE DOSSIER

■ **Dr Johnny Salloum**,  
médecin coordonnateur au Centre  
régional de coordination des dépistages  
des cancers (CRCDC) de Guadeloupe,  
Saint-Martin, Saint-Barthélemy

■ **Pr Jacqueline Deloumeaux**,  
médecin épidémiologiste,  
Registre des cancers de Guadeloupe

■ **Dr Michèle Sandra Monlouis-Deva**,  
présidente du Centre régional  
de coordination des dépistages des  
cancers (CRCDC) de Guyane

■ **Dr Miguelle Marous**, médecin,  
directrice déléguée à la Prévention et  
à la Santé environnementale à l'ARS  
Martinique et référente cancer

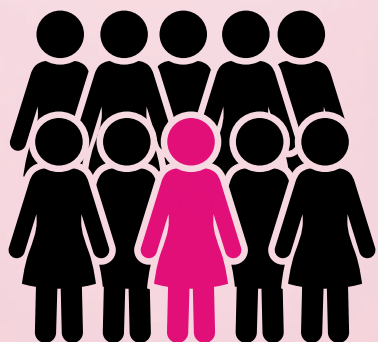
■ **Mathieu Idomenée**,  
nutrithérapeute et naturopathe  
en Martinique

■ **Nathalie Chillan**,  
présidente de l'association Ma Tête

■ **Ligue contre le cancer Martinique**  
■ **Registre des cancers de Guyane**



# 1 FEMME SUR 8 SERA TOUCHÉE PAR LE CANCER AU COURS DE SA VIE



**9 CAS SUR 10**  
DÉTECTÉ À UN STADE PRÉCOCE,  
LE CANCER DU SEIN PEUT ÊTRE  
GUÉRI DANS 90 % DES CAS.

## 240

C'est, en moyenne,  
le nombre de nouveaux cas par an en Guadeloupe,  
250 en Martinique et 50 en Guyane.  
Aux Antilles, les cancers du sein  
sont moins fréquents que dans l'Hexagone.

## 42,5 %

**C'est le taux de participation au  
dépistage organisé du cancer du  
sein des femmes guadeloupéennes  
de 50 à 74 ans en 2024-2025**  
(contre 45,7 % pour la France  
entière). Soit moins d'une femme  
sur deux. Un taux bien en deçà  
des recommandations  
européennes de 70 %.

Source : Santé publique France.



En Guadeloupe, le cancer du sein  
est le premier cancer féminin (31 % des cancers)  
devant le cancer du côlon-rectum (11 %)  
et du col de l'utérus (6 %).

Source : réseau Nacre, Globocan, 2020.

## 56 ANS

C'est l'âge moyen des  
femmes au moment  
du diagnostic en  
Guadeloupe (donnée  
2024) ainsi qu'en Guyane  
(donnée 2021). En France,  
il est de 64 ans.

Source : Bulletin d'information, Registre  
général des cancers en Guadeloupe,  
2024. Registre des cancers de Guyane  
(Rcan), incidence 2021.

# 1. Comprendre le cancer du sein

## Un cancer du sein, c'est quoi ?

■ Dans le sein, comme dans tous les organes, les cellules naissent et meurent naturellement. Il est primordial que cet équilibre soit maintenu. Mais il arrive que certaines cellules se dérèglent pour devenir « immortelles ». Elles se multiplient alors de façon anarchique. **Trop nombreuses, elles finissent par former une masse appelée tumeur.** Les cellules cancéreuses peuvent rester dans le sein ou se propager dans d'autres organes.

■ Dans la majorité des cas, le développement d'un cancer du sein prend plusieurs mois, voire plusieurs années.

■ Le cancer du sein touche principalement les femmes (99 % des cas), mais il peut aussi concerner les hommes (1 % des cas).

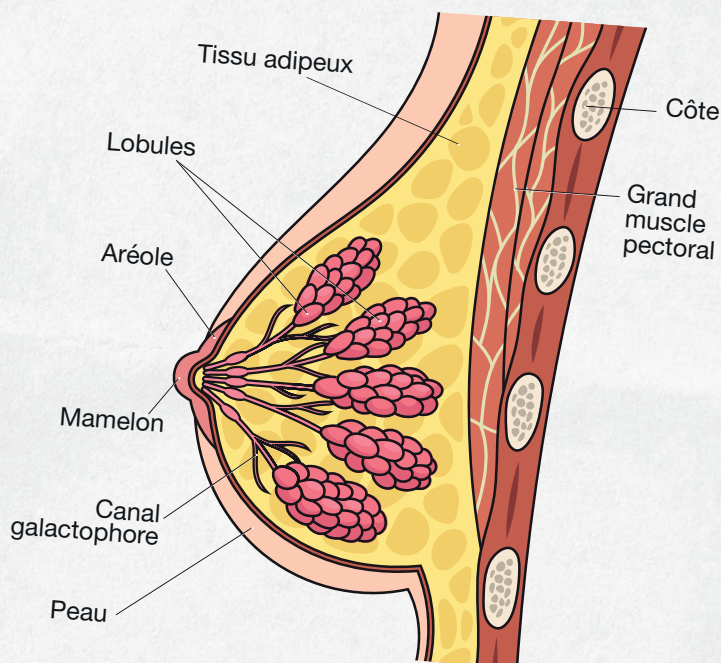
## Pas un, mais plusieurs types de cancers du sein ?

**Il existe plusieurs types de cancers du sein.** Les médecins les distinguent selon :

■ **le point de départ de la tumeur** : la grande majorité des cancers du sein se développent dans les canaux galactophores (carcinome canalaire) ou dans les lobules (carcinome lobulaire) ;

■ **le caractère invasif ou non** : s'il reste li-

## ANATOMIE DU SEIN FÉMININ



**Chaque sein** contient une glande mammaire composée de quinze à vingt compartiments (appelés lobes). Ils se divisent eux-mêmes **en lobules**. Le rôle de ces lobules est de produire le lait en période d'allaitement. Ils sont reliés à des canaux qui transportent le lait vers le mamelon.

mité au tissu où il est apparu, on parle de cancer in situ ; s'il envahit les tissus voisins en franchissant la membrane qui délimite ce tissu, on parle de cancer invasif ;

■ **et le profil biologique** : les cellules cancéreuses peuvent présenter différents récepteurs à leur surface ou dans leur cellule. Certaines présentent des récepteurs aux œstrogènes et/ou à la progestérone. D'autres ont une quantité élevée de récepteurs HER2. Certaines cellules cancéreuses ne présentent ni récepteurs hormonaux, ni HER2, on parle de cancer « triple négatif ». **Cela explique pourquoi deux femmes atteintes d'un cancer du sein peuvent avoir des traitements très différents.**

### Qui est moins à risque ?

On sait aujourd'hui que certains facteurs sont associés à une réduction du risque :

- avoir eu des premières règles tardives ;
- avoir eu une première grossesse avant 25 ans ;
- avoir allaité : l'effet augmente avec la durée cumulée d'allaitement ;
- avoir eu une ménopause précoce.

### Qui est plus à risque ?

On a aujourd'hui identifié plusieurs facteurs qui favorisent l'apparition d'un cancer :

■ **l'âge** : « Plus l'âge avance, plus le risque de développer un cancer augmente. Avec le vieillissement marqué de notre population (en 2050, la Martinique devrait être le territoire le plus âgé de France), le nombre de cancers devrait également augmenter », explique le Dr Miquelle Marous, médecin, directrice déléguée à la Prévention et à la Santé environnementale à l'ARS Martinique ;

■ **le surpoids, l'obésité** : « Ils sont très fréquents sur notre territoire. En Martinique, 53 % des personnes âgées de 15 ans ou plus sont en situation de surpoids ou d'obésité. » ;

■ **la sédentarité** ;

■ **le tabagisme** ;

■ **l'alcool**. À l'échelle nationale, on lui attribue 15 % des cas de cancer du sein ;

■ **les antécédents personnels de cancers** (sein, ovaire, endomètre) ou certaines affections du sein ;

■ **les antécédents familiaux** : « 5 à 10 % des cancers du sein sont liés

à une prédisposition génétique héréditaire », explique le Dr Miquelle Marous. Ce sont des estimations nationales qui peuvent varier en fonction des populations. Le risque est deux fois plus élevé si votre mère, votre sœur ou votre fille (parente au premier degré) a été confrontée au même diagnostic ;

■ **certains traitements hormonaux** de la ménopause.

## 3 QUESTIONS AU

**Pr Jacqueline Deloumeaux,**

médecin épidémiologiste au Registre des cancers de Guadeloupe.

### De plus en plus de cancers ?

L'incidence du cancer du sein augmente partout dans le monde. En Guadeloupe, son incidence reste inférieure à celle observée dans l'Hexagone mais augmente de manière continue (+ 30 % au cours de la dernière décennie) et interpelle les acteurs de soins.

### Des femmes plus jeunes ?

Le profil épidémiologique particulier dans nos territoires se caractérise par un plus grand nombre de cas survenant chez des femmes de moins de 50 ans, échappant ainsi au dépistage organisé qui débute à partir de 50 ans. On observe néanmoins une diminution de cette tendance sur la période la plus récente (2018-2023) avec 24 % des femmes diagnostiquées avant 50 ans.

### Comment expliquer ces évolutions ?

Des facteurs hormonaux et/ou génétiques, mais aussi les changements de mode de vie (sédentarité/obésité), de même que la contribution de facteurs environnementaux (pollution aux pesticides notamment) sont évoqués pour expliquer cette évolution, mais il faut mettre en place des études spécifiques pour répondre à ces questions. Des projets d'études associant cliniciens, biologistes, épidémiologiste et les associations de patients sont en réflexion autour de ces questions de recherche.







## 4 CANCERS SUR 10 POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉS !

### 2. Réduire les facteurs de risque évitables

« 40 % des cancers sont causés par l'exposition à des facteurs de risque évitables, notamment liés à des comportements et modes de vie », note l'Institut national du Cancer (INCa). « De nombreuses études ont été réalisées afin d'identifier et de préciser le rôle des facteurs nutritionnels (alimentation, consommation d'alcool, activité physique et poids) dans le développement des différents cancers. » En Guadeloupe, quatre facteurs méritent une attention particulière pour la prévention des cancers :

- **la surcharge pondérale** (57 % des adultes),
- **le manque d'activité physique** (25 % des adultes pratiquent rarement ou jamais une activité physique),
- **l'apport en fruits et légumes** (74 % des adultes en mangent moins de 400 g par jour),
- **la consommation de fibres** (90 % des adultes consomment moins de 25 g de fibres par jour).

Source : Baromètre santé DOM 2014 - Étude Kannari.



# LES 5 GESTES DE PRÉVENTION SANTÉ

## 1. MANGER ÉQUILIBRÉ

« Tout ce qu'on mange a un impact sur notre santé », commence Mathieu Idomenée, nutrithérapeute et naturopathe en Martinique.



### 3 mauvaises habitudes à proscrire

#### ■ La malbouffe

« Les aliments transformés (fast-food) nous font absorber de mauvaises graisses qui perturbent le fonctionne-

ment des hormones et favorisent un stress oxydant qui fait vieillir les cellules plus vite. Ce stress peut s'attaquer à l'ADN et engendrer des mutations à l'origine de cancers », explique le nutrithérapeute.

#### ■ L'excès de sucre

Une consommation excessive peut créer un environnement favorable au développement d'un cancer via l'obésité, l'inflammation, la résistance à l'insuline et le déséquilibre du microbiome. « Attention aux sucres cachés (il y en a même dans le jambon industriel !) et aux appellations trompeuses. »

#### ■ La charcuterie

« Elle est souvent très transformée. Les industriels ajoutent des conservateurs, des additifs parfois classés comme cancérogènes potentiels. Pour la viande rouge, privilégiez la qualité. Et limitez sa consommation à trois fois dans la semaine. »





### 3 ingrédients à privilégier

#### ■ Les fibres

Consommez au moins deux fois par semaine des légumes secs (lentilles, haricots secs...), au moins un produit céréalier complet par jour (pâtes complètes, riz complet, pain complet...) et cinq portions de fruits et légumes par jour.

#### ■ Les fruits et légumes verts

« Les fruits riches en polyphénols comme la grenade et les fruits rouges sont intéressants dans la prévention des cancers », note Mathieu Idomenée.

■ **Les épices antioxydantes** et anti-inflammatoires comme le curcuma. « Plusieurs études ont montré une efficacité de la curcumine contre les cellules cancéreuses. »

## 2. LIMITER L'ALCOOL

**Pourquoi ?** « L'alcool augmenterait le taux d'œstrogène qui joue lui-même un rôle important dans le développement des cellules du cancer du sein », explique l'Institut national du cancer (INCa).

**Combien de verres ?** Il est recommandé de ne pas dépasser 10 verres par semaine. Mais le risque de cancer du sein augmente significativement dès un verre par jour. (INCa).



## 5 BOISSONS DÉTOX

« Ces boissons détox agissent sur le foie. Et le foie joue un rôle très important dans l'équilibre hormonal. Or, beaucoup de cancers sont hormonodépendants », indique Mathieu Idomenée.

■ **L'eau** à volonté !

■ **Le kombucha** : « C'est une boisson fermentée très intéressante pour la flore intestinale. Elle apporte des probiotiques », apprécie le nutrithérapeute.

■ **L'eau de coco** : elle contient des minéraux pour favoriser l'hydratation.

■ **Le thé vert** : antioxydant.

■ **Les jus de légumes** : « Mon préféré est un mélange de céleri, persil, concombre avec un peu de citron. »





A woman with long, dark, curly hair is performing a yoga pose on a light-colored mat. She is wearing a light beige sports bra and light pink leggings. Her eyes are closed, and she has a serene expression. She is in a low lunge position with her right leg forward and her left leg extended back. Her hands are resting on the floor near her feet. The background is a plain, light-colored wall.

**L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
RÉGULIÈRE  
EST ASSOCIÉE À  
UNE DIMINUTION  
DU RISQUE  
DE CANCER  
DU SEIN**

### 3. AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique régulière est associée à une diminution du risque de cancer du sein, particulièrement après la ménopause. **Être active au moins 30 minutes par jour en variant les activités** d'endurance (marche, jardinage...), de renforcement musculaire (montée d'escalier, port de charges lourdes) et d'assouplissements (yoga, étirements...).



### 4. ARRÊTER LE TABAC

La fumée de cigarette contient plus de 70 substances cancérigènes. **Plusieurs pistes pour se faire aider à arrêter de fumer** : patchs et substituts nicotiques, acupuncture, hypnose, thérapie cognitive et comportementale, télécharger l'application Tabac Info Service, appeler un tabacologue au 3639.

### 5. LIMITER LES PESTICIDES

La Guadeloupe et la Martinique font face à une pollution environnementale spécifique par la chlordécone. Ce pesticide est un perturbateur endocrinien connu. Son rôle dans la survenue

du cancer du sein fait encore l'objet de recherches, et n'est pas, à ce jour, clairement établi.

#### Que disent les études ?

■ **L'étude Kannari 2** publiée par Santé publique France évalue l'imprégnation de la population des Antilles au chlordécone. Concernant le cancer du sein, le lien direct avec la chlordécone n'est pas formellement établi par les données scientifiques actuelles, contrairement au cancer de la prostate.

■ **L'étude Gessica** (projet FEDER Gessica, collaboration Cirad/Inserm - Irset 1085) « avait pour but d'identifier d'éventuelles corrélations spatiales entre l'incidence de certains cancers et des facteurs tels que la contamination des sols au chlordécone en tenant compte de facteurs socioéconomiques », explique le Pr Jacqueline Deloumeaux, coordinatrice du projet. Pour le cancer du sein, un risque plus élevé est retrouvé dans les zones à contamination modérée, mais aucune augmentation de risque n'était observée dans les zones à forte contamination. « Des études complémentaires sont attendues. »

Source : Bulletin d'information, registre général des cancers de Guadeloupe, 2023.

### ET LA POLLUTION ?

En Guadeloupe, une analyse spatiale chez les personnes vivant à proximité d'une décharge a été réalisée à partir des données du registre des cancers. Un risque accru de cancer du sein non hormonodépendant a été observé chez les personnes résidant à moins de 2 km et entre 2 et 4 km d'une décharge. Les risques relatifs diminuaient en s'éloignant de la décharge. Des études complémentaires sont attendues.





### 3. Surveiller les signes d'alerte

#### Quand ?

Si le dépistage organisé commence à 50 ans (parce que la plupart des cancers surviennent après cet âge), la vigilance commence bien avant !

#### ■ Tous les ans : un dépistage individuel

« Parmi les bons réflexes à adopter : un examen des seins par un professionnel de santé (gynécologue, médecin généraliste, sage-femme), une fois par année », conseille le Dr Johnny Salloum, médecin coordonnateur au CRCDC Guadeloupe. Et ce, dès l'âge de 20-25 ans.

#### ■ Tous les mois : l'autopalpation

« On insiste également sur l'autopalpation des seins et ce même bien avant 50 ans, car une proportion non-négligeable de cancers est détectée par les femmes elles-mêmes ! » remarque le Dr Johnny Salloum. « Il est recommandé de s'autopalper une fois par mois, devant un miroir, chaque sein, quadrant par quadrant, à la recherche d'une asymétrie, d'une boule ou masse, d'une induration, d'une rougeur cutanée, d'un effet peau d'orange. On examine également le mamelon et la région péri-aréolaire à la recherche d'un écoulement (particulièrement si unilatéral), d'une rétraction. On termine l'examen avec la palpation des creux axillaires (sous les aisselles) à la recherche de ganglions de taille augmentée. »

Si vous avez le moindre doute ou la moindre question, consultez un professionnel de santé !



#### « LA PRÉVENTION DOIT DEVENIR UNE HABITUDE, PAS UNE CONTRAINTÉ ! »

La prévention du cancer du sein doit commencer très tôt dans la vie d'une femme. Dès l'adolescence, les jeunes filles doivent apprendre à être attentives à leurs seins, s'interroger sur les antécédents de cancer du sein dans la famille, en dialoguant avec leur mère. L'autopalpation peut ainsi devenir un geste simple et naturel, intégré à la routine beauté : lorsqu'une femme prend soin d'elle, fait un masque ou s'épile, elle peut aussi prendre quelques instants pour observer et palper ses seins. L'objectif est que la prévention devienne une habitude, et non une contrainte.

**Nathalie Chillan,**  
présidente de l'association Ma Tété en Martinique.

**Découvrez en vidéo  
les gestes de l'autopalpation**  
avec la Ligue contre le cancer.



## 4. Participer au dépistage organisé

### Pourquoi c'est important ?

« **Un cancer détecté tôt, ce sont 9 chances sur 10 de guérison** », appuie le Dr Johnny Salloum, médecin coordonnateur du CRCDC Guadeloupe. D'où la nécessité de participer au dépistage organisé. **Il concerne les femmes âgées de 50 à 74 ans, sans symptômes et n'ayant pas de facteur de risque particulier de cancer du sein.**

### Comment ça marche ?

**1. Tous les 2 ans**, je reçois un courrier d'invitation de l'Assurance Maladie pour réaliser une mammographie de dépistage, prise en charge à 100 %.

**2. Je prends RDV** avec un radiologue agréé.

**3. Je me rends au centre de radiologie** munie de mon invitation, ma carte Vitale et mes précédentes mammographies.

**4. Le radiologue** réalise la mammographie (radiographie des seins). Il réalise également un examen clinique des seins (observation et palpation). Il peut aussi décider de faire des examens complémentaires courants.

■ **Si aucune anomalie n'est détectée** à la première ou à la seconde lecture, je suis rassurée et invitée à renouveler cet examen dans 2 ans. « *L'intérêt du dépistage organisé, c'est que, par sécurité, une seconde lecture des clichés négatifs en première lecture est réalisée par un autre*

*radiologue* », apprécie le Dr Michèle Sandra Monlouis-Deva, présidente du CRCDC Guyane.

■ **Si une anomalie est détectée**, d'autres examens pourront être nécessaires (nouvelle mammographie, tomosynthèse, IRM mammaire...). Si un cancer est diagnostiqué (seulement 7 cas sur 1 000 dépistages), je suis orientée par mon médecin vers une équipe pluridisciplinaire spécialisée en cancérologie.

### Le taux de participation est-il satisfaisant ?

« *Le taux de participation au dépistage organisé du cancer du sein en Guadeloupe est de 42,5 % en 2024-2025 (contre 45,4 % en Martinique). **Malgré une légère hausse par rapport aux deux années précédentes, cela reste nettement insuffisant.** Il est en dessous de la moyenne nationale (45,7 % pour la même période selon les données de Santé publique France), qui elle-même est largement en dessous de l'objectif de référence européen, qui se situe autour de 70 % de participation* », décrit le Dr Johnny Salloum, médecin coordonnateur au CRCDC. **En Guyane, le taux de participation au dépistage organisé du cancer du sein est de 17,1 %, bien en deçà de la Guadeloupe et de la Martinique.**



“  
**UN CANCER  
DÉTECTÉ TÔT,  
CE SONT  
9 CHANCES  
SUR 10  
DE GUÉRISON.**”

**APPUIE LE DR JOHNNY SALLOUM,  
MÉDECIN COORDONNATEUR DU  
CRCDC GUADELOUPE.**

## **MON BILAN PRÉVENTION**

« C'est un outil intéressant dans la prévention des cancers, car il permet de faire un bilan avant l'âge de début du dépistage organisé du cancer du sein », indique le Dr Miguëlle Marous. C'est un dispositif personnalisé permettant d'échanger avec un professionnel de santé sur ses habitudes de vie (alimentation, sommeil, activité physique, santé mentale, santé sexuelle, addictions...) à certains âges clés : entre 18 et 25 ans ; 45-50 ans ; 60-65 ans ; 70-75 ans. Ils sont pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, sans avance de frais. « L'objectif est de repérer les facteurs de risques de maladie, de favoriser les comportements favorables à la santé et d'inciter chacun à être acteur de sa santé. » La liste des professionnels réalisant ce bilan est disponible à cette adresse : <https://www.sante.fr/annuaire-mon-bilan-prevention>





## 5. Appréhender les réalités locales

### Quels sont les freins ?

■ **Un accès aux soins plus difficile** « et des délais de rendez-vous pour les mammographies de dépistage qui peuvent être allongés. Ceci s'explique par des centres d'imagerie agréés parfois saturés, un sous-effectif de radiologues habilités à faire le dépistage », reconnaît le Dr Johnny Salloum, médecin coordonnateur au CRCDC Guadeloupe. « En Guyane, le faible taux de participation au dépistage organisé s'explique en partie par une diminution du nombre de centres d'imagerie ayant des radiologues avec la formation Forcomed. Il n'y en a que quatre chez nous. Cela limite forcément le taux de participation », explique le Dr Michèle Sandra Monlouis-Deva, présidente du CRCDC de Guyane.

■ **L'éloignement géographique** : situation insulaire et communes isolées.

■ **Un statut socio-économique défavorisé** : « La précarité et l'isolement de certaines femmes dans certains territoires de notre région rendent difficiles l'accès à l'information sur le dépistage précoce et ses bénéfices, et ce, malgré sa gratuité dans le cadre de la campagne de dépistage organisé. »

■ **Des questions identitaires, sociétales et culturelles**

« La barrière de la langue, certaines croyances socio-culturelles qui rendent tabou tout ce qui est en lien avec le cancer, et une appréhension de certaines

*femmes éligibles au dépistage vis-à-vis de la mammographie (peur de l'examen, peur du résultat) peuvent freiner le dépistage », note le Dr Johnny Salloum du CRCDC Guadeloupe. « En Guyane, il y a trois langues autochtones, le créole, l'amérindien et le bushinengué. Et une vingtaine d'autres langues. C'est un vrai frein. Nous avons donc des médiateurs reconnus par les communautés qui vont sur le terrain faire de la prévention. Aussi, les affiches du dépistage organisé sont traduites dans huit ou neuf langues, ainsi que les campagnes de communication qui sont adaptées aux différentes communautés », décrit le Dr Michèle Sandra Monlouis-Deva, présidente du CRCDC de Guyane.*



## ZOOM SUR... 3 ACTIONS DE TERRAIN

### ■ Les actions de proximité « d'aller vers »

Elles sont menées par l'Assurance Maladie et les CRCDC. Le but est



simple : réduire les inégalités en matière de santé et augmenter les dépistages pour prévenir les cancers. Cela concerne les personnes socialement vulnérables, soit 30 % de la population en Guyane. Le CRCDC a la charge de « l'aller vers » populationnel (stands d'information et de sensibilisation, conférences-débats, ateliers...) et l'Assurance Maladie a la charge de « l'aller vers » téléphonique (recontacter les personnes qui n'ont pas répondu à l'invitation).

### ■ Le dispositif Mammobilité

« Le Centre régional de coordination des dépistages des cancers de Guyane développe depuis de plusieurs années ce dispositif qui consiste à aller chercher en avion les femmes qui habitent dans des communes éloignées du système de soin comme Maripasoula ou Grand-Santi. Elles passent une, voire deux journées à Cayenne pour réaliser des mammographies et des examens complémentaires si nécessaire », explique le

Dr Michèle Sandra Monlouis-Deva, présidente du CRCDC de Guyane.

### ■ Les bus mobiles

Celui de l'association Ma Tété en Martinique (Ma Tété Mobile) ou le Mammobile (cabinet médical mobile) de la Croix-Rouge qui circule en Guadeloupe et en Guyane pour faciliter l'accès au dépistage du cancer du sein.

## Que préconise pour les DOM la nouvelle feuille de route de la stratégie décennale de lutte contre les cancers ?

La nouvelle feuille de route de la stratégie décennale de lutte contre les cancers fixe les priorités pour la période 2026-2030. « Les publics prioritaires sont les personnes en situation de handicap, les jeunes, les résidents des territoires ultramarins, les personnes âgées (particulièrement vulnérables face au cancer) et le monde du travail. Les employeurs ont un rôle essentiel à jouer dans la lutte contre les cancers. Ils doivent accompagner les parcours des 4 personnes sur 10 en activité au moment de leur diagnostic », explique le Dr Miguelle Marous, directrice

déléguée à la Prévention et à la Santé environnementale à l'ARS Martinique. « Les Agences régionales de santé seront chargées de décliner, au sein de feuilles de route régionales, un socle commun de 23 orientations sous la forme d'actions. Elles devront être adaptées à nos territoires. Une des priorités est de bâtir une « génération prévention » : la prévention doit commencer dès l'enfance ! La deuxième priorité, c'est de proposer un dépistage pour chacun. La troisième, de construire un parcours de santé augmenté. Le quatrième, d'incarner le service public du cancer, et la cinquième, de libérer le potentiel de la recherche et des données. »

## CONTACTS ET LIENS UTILES

### GUADELOUPE

#### ■ CRCDC Guadeloupe

[www.cdc971.fr/](http://www.cdc971.fr/)  
0590 38 15 03

#### ■ Ligue contre le cancer Guadeloupe

0590 21 63 63  
[Cd971@ligue-cancer.net](mailto:Cd971@ligue-cancer.net)  
[www.ligue-cancer.net/971-guadeloupe](http://www.ligue-cancer.net/971-guadeloupe)

#### ■ Registre des cancers de Guadeloupe

05 90 89 16 09  
[www.registre-cancers-guadeloupe.com](http://www.registre-cancers-guadeloupe.com)

#### ■ DSRC Karukéra-onco

Dispositif régional en cancérologie de Guadeloupe et des Îles du Nord  
0590 93 17 60  
[cancerguadeloupe.com](http://cancerguadeloupe.com)

#### ■ Association Amazones Guadeloupe

0690 31 01 02  
[Projetamazones.com](http://Projetamazones.com)

#### ■ Association Weni Wine

Permettre aux femmes en rémission de pratiquer une activité sportive, le kayak.  
0690 34 31 62

#### ■ Association vivre comme avant

0683 33 04 00  
[guadeloupe@vivrecommeavant.fr](mailto:guadeloupe@vivrecommeavant.fr)

#### ■ Association Karukera Phoenix

0690 98 70 55

### MARTINIQUE

#### ■ Plateforme régionale d'oncologie de Martinique

CRCDC Martinique  
0596 60 32 48

#### ■ Ligue contre le cancer Martinique

0596 63 38 80  
[ligue-cancer.net/972-martinique](http://ligue-cancer.net/972-martinique)

#### ■ Amazones Martinique

Le nid Gabrielle  
0696 86 11 23

#### ■ Ma Tété

[matete.komandco.com/](http://matete.komandco.com/)  
0596 26 25 85  
0696 94 02 80

#### ■ Association Cœur d'Oya

[@coeur\\_d\\_oya](https://www.instagram.com/coeur_d_oya)

#### ■ Association sein'gulière

0696 03 79 11  
[@association\\_seinguliere](https://www.instagram.com/association_seinguliere)

#### ■ Numéro vert

de la Ligue contre le cancer  
0800 940 939

### GUYANE

#### ■ Dispositif Spécifique Régional du Cancer (DSRC) Onco Guyane

[www.onco-guyane.fr/](http://www.onco-guyane.fr/)  
0594 27 16 04

#### ■ CRCDC Guyane

0594 38 09 39  
[crcdc-guyane.org](http://crcdc-guyane.org)

#### ■ Ligue contre le cancer Guyane

[www.ligue-cancer.net/973-guyane](http://www.ligue-cancer.net/973-guyane)  
0594 35 55 24

#### ■ Association Awonolayana

[Awonolayana.fr](http://Awonolayana.fr)  
0694 21 35 20

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





# PRENDRE SOIN DE SOI *après un cancer*



## SOINS ONCOLOGIQUES

Pour préserver confort et bien-être.

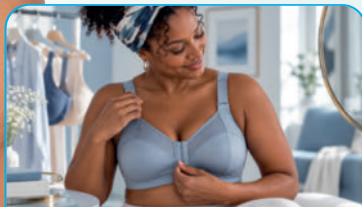
- Soins visage & corps
- Hygiène & soins bucco-dentaires
- Manchons de compression
- Soins pour peaux fragilisées



## PROTHÈSES MAMMAIRES

Adaptées à votre morphologie.

- Prothèses externes
- Différentes formes et tailles
- Plusieurs matières
- Accessoires adaptés



## LINGERIE ADAPTÉE

Pour retrouver confort et maintien.

- Soutiens-gorge post-opératoires
- Lingerie & maillots adaptés
- Prothèses mammaires externes
- Formes, tailles & accessoires



## PROTHÈSES CAPILLAIRES

Une coiffure qui vous ressemble.

- Perruques & volumateurs
- Turbans, foulards & bonnets
- Styles & couleurs variés
- Plusieurs longueurs



CONSEILS  
PERSONNALISÉS



ESPACE D'ESSAYAGE  
PRIVÉ



ACCOMPAGNEMENT  
BIENVEILLANT



SOLUTIONS  
POUR CHAQUE ÉTAPE



À VOS CÔTÉS  
EN GUADELOUPE



L'OrthoService

90 RUE LÉON-BLUM, 97111 MORNE-À-L'EAU

0690 96 36 32 | 0590 85 03 73

Du mardi au vendredi de 8 h à 14 h et le samedi de 9 h à 12 h.







# PROFITEZ DU SOLEIL EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Forte de son expertise scientifique, NIVEA SUN développe des formules de protection solaire à large spectre UVA/UVB, testées sous contrôle dermatologique et adaptées à toute la famille, combinant haute performance, tolérance cutanée et plaisir d'utilisation.

Élue « **Marque préférée des Français** »<sup>1</sup> en 2026, NIVEA SUN poursuit ses investissements en innovation et en prévention pour s'affirmer comme un partenaire de confiance dans la protection et la santé de la peau.

## PRÉVENIR, PROTÉGER, SENSIBILISER

Aujourd'hui, NIVEA SUN s'affirme comme un **acteur majeur de la santé de la peau**, engagée face à un enjeu de santé publique croissant : les cancers cutanés, dont **80 % sont liés aux rayonnements UV**. Leur incidence a triplé entre 1990 et 2023<sup>2</sup> notamment sous l'effet du changement climatique et de l'augmentation de l'exposition solaire. Chaque année, plus de 100 000 nouveaux cas de cancer de la peau sont diagnostiqués, soit **5 fois plus qu'il y a 30 ans**<sup>3</sup>.

Dans ce contexte, NIVEA SUN renforce son engagement sociétal en s'associant à France Asso Cancer et Peau (FACP) pour sensibiliser et éduquer le grand public aux risques liés aux rayons UV.



France  
Asso.  
Cancer  
et Peau.



<sup>1</sup>OpinionWay sur 1 016 personnes représentatives de la population française en décembre 2024 sur la catégorie des soins solaires. <sup>2</sup>Association France Cancer et Peau. <sup>3</sup>Rapport de l'Assurance Maladie du 26 février 2025. \*Tube et bouchon fabriqué avec au moins 77% de plastique recyclé.

# Une peau toujours bien hydratée

## ► Texte : CR

La peau est composée à 70 % d'eau. Dès qu'elle en manque, des signes apparaissent. Bonne nouvelle, cet état est passager, et on peut y remédier en adoptant les bons gestes.

### Quels sont les signes d'une peau déshydratée ?

Il ne faut pas confondre une peau sèche et une peau déshydratée ! Certaines manifestations d'une peau déshydratée sont communes à celles de la peau sèche. Mais la peau sèche, comme la peau grasse ou mixte, correspond à un état permanent, défini à notre naissance. Ce qui n'est pas le cas de la déshydratation qui est passagère. Plusieurs signes peuvent alors apparaître.

- La peau tire, est inconfortable, peut piquer par endroits.
- Le teint devient terne, la peau perd sa brillance naturelle.
- Tout le corps est concerné, comme la peau de crocodile sur les jambes.
- La peau est rugueuse au lieu d'être lisse.
- De très fines ridules apparaissent autour des yeux, de la bouche.
- La peau peut desquamer par endroits.





### Une peau déshydratée, c'est quoi ?

En temps normal, la peau possède un film hydrolipidique. Constitué de sueur, d'eau et de lipides, il forme une barrière physiologique à sa surface et freine le phénomène d'évaporation cutanée. Lorsque ce film est altéré, l'épiderme devient perméable et laisse l'eau présente dans le derme (en profondeur) s'évaporer à outrance. Cela crée la déshydratation cutanée. Une peau déshydratée est moins lumineuse, tendue, rugueuse. Elle se fissure, s'irrite, ce qui favorise les attaques microbiennes.

### Pourquoi la peau se déshydrate-t-elle ?

Une peau soumise à des facteurs externes environnementaux, comme une exposition excessive aux UV, au froid, au vent, à la pollution, peut se déshydrater. De mauvaises habitudes sont aussi en cause : l'abus d'alcool, le tabac, les drogues, la prise de certains médicaments comme les traitements contre le cholestérol et l'acné. D'autres circonstances provoquent aussi une déshydratation : le stress, le manque de sommeil, ne pas boire suffisamment d'eau, l'excès d'hygiène, une exfoliation trop fréquente, sans oublier l'utilisation de produits cosmétiques trop agressifs pour la peau comme des lotions contenant de l'alcool ou certains savons (au pH trop élevé, à base de saponines ou de sulfates). De plus, des facteurs internes interviennent, comme la vieillesse, les gènes, certaines maladies, la ménopause.

### Que faire pour y remédier ?

Il s'agit de restaurer l'équilibre hydrolipidique de la peau en adoptant les bons gestes :

- préférer les formules hypoallergéniques pour les peaux sensibles ou utiliser un pain dermatologique sans savon (au pH acide, proche de celui de la peau) ;
- bannir les gels douche qui contiennent des détergents (sulfates) et des exfoliants ;
- sélectionner un soin hydratant en fonction de son type de peau (sèche, grasse, mixte, normale) ;
- nettoyer la peau avec de l'eau micellaire ou du syndet (nettoyant moussant liquide dont le pH est proche de celui de la peau) ;
- utiliser des produits non comédogènes (qui n'obstruent pas les pores). Surtout chez les peaux noires, sujettes aux comédons ;
- faire, en complément des soins d'hydratation quotidiens, des masques hydratants : certains agents d'hydratation naturels comme l'aloë vera (excellent régénérateur cellulaire, accélère la cicatrisation), l'huile de jojoba (protège les peaux les plus sèches et les plus abîmées) ou le beurre de karité (très riche en insaponifiables et en vitamines A et E) hydratent rapidement, réparent et protègent ;
- boire suffisamment d'eau : 1,5 à 2 l par jour et plus quand il fait chaud ;
- utiliser un spray d'eau thermale durant la journée et sécher délicatement la peau (sans frotter) avec un coton réutilisable ou une serviette.



## LA VÉRITABLE ACTION DES PRODUITS HYDRATANTS

La peau n'absorbe que peu d'eau de l'extérieur. Elle en perd en revanche beaucoup par évaporation. L'action des crèmes hydratantes consiste donc essentiellement à éviter que l'eau contenue à l'intérieur de la peau ne s'évapore excessivement de l'épiderme ! Les crèmes hydratantes agissent donc :

- en déposant un film partiellement étanche à la surface de la peau (action occlusive) ;
- en comblant les microfissures (dus à la desquamation de la peau). En plus de limiter la perte en eau, cette action améliore l'apparence de la peau en la rendant plus lisse (action émolliente) ;
- en puisant l'eau du derme pour la faire remonter vers l'épiderme (action humectante). Le plus efficace de ces humectants est le glycérol.

# NUHANCIAM PARIS

Bientôt  
en pharmacie !



## 7 EXPERTISES

Nous concevons depuis 15 ans des soins pour tous les problèmes cutanés, adaptés à chaque nuance de peau, et à l'efficacité cliniquement prouvée.

ANTI-TACHES

ANTI-IMPERFECTIONS

PEAUX DÉSHYDRATÉES

ÉCLAT & DOUCEUR

LISSAGE & FERMETÉ

SOLAIRE

PEAUX TRÈS SÈCHES



Actifs  
d'avant-garde



Formules  
vegan



95 % d'ingrédients  
d'origine naturelle



Fabriqués  
en France

Distributeur officiel : Propharm  
[www.propharmantilles.fr](http://www.propharmantilles.fr) - [contact@propharmantilles.fr](mailto:contact@propharmantilles.fr)



# 5 CHOSES À SAVOIR pour l'éveiller au goût !

► Texte : MR

Lui proposer des saveurs variées dès le plus jeune âge, c'est aider bébé à accepter de nouveaux aliments en grandissant. Et en Guadeloupe, le terrain de jeu est particulièrement savoureux !

## 1. ÇA COMMENCE DANS LE VENTRE !

Le goût est un sens qui se développe très tôt dans la vie intra-utérine. En effet, dès la 7<sup>e</sup> semaine de vie, les bourgeons de la langue apparaissent. À la fin du 4<sup>e</sup> mois, les papilles gustatives sont fonctionnelles. En avalant le liquide amniotique, le fœtus perçoit des saveurs issues de l'alimentation maternelle.

■ Une alimentation maternelle variée pendant la grossesse contribue donc à multiplier ces premières expériences sensorielles ! Une étude a prouvé que la consommation de carottes par la femme enceinte augmente l'attirance pour les carottes à 6 mois.



### Un repas de Chef pour bébé

Éveillez ses papilles dès 6 mois avec cette purée 100 % bio au poulet fermier. Un repas complet et savoureux dans un sachet nomade ultra-pratique, prêt en un clin d'œil !





## 2. LE LAIT MATERNEL CHANGE DE GOÛT !

Après l'accouchement, le bébé continue de se familiariser avec les saveurs grâce au lait maternel. En effet, le goût du lait change en fonction des aliments consommés par la mère.

■ Particulièrement, des aliments comme l'ail, l'oignon, la carotte ou les légumes verts à feuilles influencent le goût du lait maternel et même sa couleur !

## 3. SA SAVEUR PRÉFÉRÉE EST LE SUCRÉ

Les chercheurs ont montré qu'*in utero*, le bébé avait déjà une préférence pour les saveurs sucrées. À la naissance, le nouveau-né a un réflexe de détente faciale et de plaisir face au goût sucré, ce qui le pousse naturellement vers le lait maternel (qui contient du lactose, un sucre naturel) et assure sa survie.

■ Pour autant, les premières années, les professionnels de santé recommandent de ne pas ajouter de sucre à son alimentation. Inutile, par exemple, de sucrer son yaourt nature. Il est important de lui faire découvrir d'autres saveurs.



### L'éveil fruitier dès 4 mois

Facilitez la diversification de bébé avec ces 4 gourdes aux saveurs variées, 100 % bio et sans sucres ajoutés.

## 4. IL EXISTE UNE FENÊTRE D'OUVERTURE

De 4 mois à environ 18 mois, l'enfant accepte assez facilement de goûter tous les aliments qu'on lui propose. Profitez-en pour faire découvrir une gamme étendue de saveurs.

■ 4 mois, c'est le début de la diversification alimentaire (intégration progressive d'aliments autres que le lait dans l'alimentation du tout-petit). Commencez par les légumes, un à la fois, puis variez et alternez. Tous les légumes sont conseillés : verts, jaunes, rouges... Une fois les légumes bien acceptés, vous pouvez lui présenter des fruits. Pensez à la papaye mûre, les bananes, la goyave sans pépins, l'abricot-pays...



### Des étoiles dans l'assiette

Initiez bébé aux féculents avec ces pâtes à la farine de blé dur et aux légumes bio. Une texture fondante et une forme ludique parfaites pour la diversification. Dès 8 mois.

## 5. LA CLÉ, C'EST LA RÉPÉTITION !

Au moment de la diversification alimentaire, les saveurs déjà rencontrées *in utero* ou lors de l'allaitement sont mieux acceptées. Mais, parfois, il faudra lui présenter plusieurs fois un nouvel aliment. C'est en proposant parfois jusqu'à huit fois que vous y arriverez. Ne concluez donc pas trop vite qu'il n'aime pas les brocolis !

# Fini les carences en fer !



► **Texte : Maéva Drymon, ingénieure agro-alimentaire**

**Le fer est un nutriment essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire. Or, les carences sont fréquentes, notamment chez les femmes en période de menstruation, de grossesse ou à la ménopause.**

## **Le fer, un minéral essentiel ?**

Le fer est un minéral et un nutriment essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il joue un rôle majeur dans le transport et le stockage de l'oxygène (O<sub>2</sub>). Il entre dans la composition de l'hémoglobine (sang) et de la myoglobine (dans les muscles).

## **Comment ça marche ?**

Notre corps a besoin d'oxygène. Il est livré à nos cellules grâce à un transporteur, l'hémoglobine, une substance présente dans les globules rouges du sang. Et pour fabriquer cette hémoglobine, il faut du fer ! En cas de carence, la quantité d'hémoglobine dans le sang diminue et les globules

rouges ne peuvent pas fixer l'oxygène. À terme, une carence en fer peut entraîner de l'anémie (fatigue, pâleur, palpitations, déficience intellectuelle, affaiblissement des défenses immunitaires, etc.)

## **Quelles sont les valeurs normales ?**

Chez l'adulte, le taux normal d'hémoglobine varie en fonction du sexe et des périodes de la vie :

- 130 g/l de sang chez l'homme ;
- 120 g/l chez la femme ;
- 105 g/l chez la femme enceinte (à partir du second trimestre de grossesse).

On parle d'anémie en dessous de ces valeurs.



### Les carences en fer sont-elles fréquentes ?

La carence en fer est le problème de santé publique nutritionnel le plus répandu dans le monde, selon l'Organisation mondiale de la Santé ! Les causes les plus fréquentes sont :

- la perte de sang, pouvant être causée lors de règles trop abondantes ou encore d'hémorragies,
- le manque de fer dans l'alimentation quotidienne.

Alors que les aliments sources de fer ne semblent pas moins consommés en Guadeloupe et en Martinique qu'en France hexagonale, un adulte sur cinq présentait un niveau de réserves de fer faible et en particulier les femmes non ménopausées (dernière enquête Kannari 2013-2014).

### Quel apport journalier est nécessaire ?

L'organisme humain nécessite des apports bien précis et bien définis de façon à éviter les excès mais aussi les carences. Un apport journalier de 11 mg par jour pour les hommes et les femmes menstruées avec pertes sanguines dites normales et en post-ménopause, et 16 mg par jour pour les femmes en pré-ménopause avec des pertes sanguines menstruelles élevées. Un apport journalier de 16 à 18 mg est recommandé pour les femmes enceintes (alimentation seule) (ANSES).

### Existe-t-il plusieurs formes de fer ?

Le fer intègre le corps humain sous deux formes possibles : héminique ou non héminique. Le fer héminique est exclusivement présent dans la viande (sang) et le fer non héminique est surtout présent dans les végétaux (légumes, graines...). Le fer d'origine animale est plus facilement absorbé (cinq fois mieux !) que le fer non héminique. Certains légumes et grains représentent tout de même de bonnes sources en fer non héminique. Il faut cependant tenir compte de leur teneur en calcium, en phytates, en oxalates et composés polyphéniques, composés limitant l'absorption du fer.

### DANS LE CORPS, OÙ RETROUVE-T-ON LE FER INGÉRÉ ?

L'organisme contient 2,5 à 4 g de fer, stocké dans des organes ou transporté par l'hémoglobine. Plus des deux tiers de la quantité totale du fer se retrouve dans l'hémoglobine, le tiers restant étant principalement stocké dans le foie, la rate, la muqueuse intestinale et la moelle osseuse.



À la loupe



### Qu'en est-il des épices et aromates ?

Leur forte teneur en composés polyphéniques limite l'absorption du fer qui a tendance à s'y lier.

### Comment booster l'absorption du fer ?

La vitamine C est le principal booster de l'absorption du fer ! 75 mg d'acide ascorbique (vitamine C) peuvent multiplier par quatre le taux d'absorption du fer et 25 mg minimum par repas devraient permettre d'annuler toute inhibition potentielle. D'autres acides organiques tels que les acides citrique, malique et tartrique augmentent également la biodisponibilité du fer. La consommation de viandes, poissons et fruits de mer, en plus de permettre l'apport de fer héminique, facilite l'absorption du fer non héminique.

## QUELS SONT LES ALIMENTS ET ASSOCIATIONS À PRIVILÉGIER ET À ÉVITER ?



■ **Sources de vitamine C augmentant l'absorption ferrique** : goyave, orange, mandarine, citron, brocoli, kiwi, tomate, choux de Bruxelles, chou-fleur, callaloo, papaye ■ **Autres sources augmentant l'absorption ferrique** : choucroute (chou fermenté), sauce de soja fermentée, graines et légumes fermentés



■ **À limiter** : thé, café, cacao, vin rouge, soja, noix, produits laitiers, épinards, avoine, oregano, cannelle, herbes et épices (piment, ail, curry, gingembre, coriandre, échalote, curcuma...)



■ **Sources de fer héminique** : viandes (cabri, bœuf, agneau, porc, dinde, poulet), foie, poisson (thon, saumon, sardines), fruits de mer



■ **Sources de fer non-héminique** : lentilles, poivron (rouge, jaune, vert), tofu, haricots rouges, haricots noirs, pois chiches, pois, graines de sésame, graines de citrouille

50  
ANS  
DE BONNS  
MOMENTS

# LE NOUVEAU MOMENT DE VITALITÉ



Gourmand, rassasiant et facile à emporter, Le nouveau YOP Immunité est idéal pour vous accompagner du petit-déjeuner à vos en-cas tout au long de la journée.

Cette recette, la moins sucrée de la gamme, est une source de vitamines B12, B6, B2, de Fer et de Zinc. Ces vitamines contribuent au fonctionnement normal de votre système immunitaire et vous aident à réduire la fatigue, afin de vous accompagner dans vos journées bien remplies.

**YOP Immunité, le nouveau moment de vitalité.**



**FABRIQUÉ  
EN GUADELOUPE  
DEPUIS 1976**



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# 2 recettes riches en fer

## BY PHÈDRA

► **Texte : Malika Roux - Photos : Phèdra cuisine nomade**  
Pour nous, Phèdra, cheffe inventive et passionnée, a imaginé trois recettes gourmandes et naturellement riches en fer, qui mettent à l'honneur les produits de nos îles.



### PESTO CRÉOLE AU MORINGA

*basilic frais, coco sec et citron vert*

#### INGRÉDIENTS

- 90 g de basilic frais
- 20 g de poudre de moringa
- 40 g de coco sec
- 110 ml d'huile d'olive vierge extra
- Jus d'un citron vert
- Zeste d'un citron vert
- ½ gousse d'ail (facultatif)
- ½ cuillère à café de sel
- Un peu de piment

#### PRÉPARATION

■ Mixer le basilic, la poudre de moringa, le coco et l'ail. ■ Ajouter le jus et le zeste de citron vert. ■ Verser progressivement l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture crémeuse. ■ Saler, pimenter et mixer une dernière fois.



#### ON AIME

Le citron vert, riche en vitamine C, contribue à améliorer l'absorption du fer végétal, tandis que l'huile d'olive favorise l'assimilation des vitamines liposolubles présentes dans le moringa.

#### APPORT ESTIMÉ EN FER

- 20 g de moringa en poudre ≈ 5,6 mg
- 90 g de basilic frais ≈ 2,9 mg
- 40 g de coco sec ≈ 1,0 mg
- Citron vert ≈ 0,1 mg

#### Total de la recette = 10 mg de fer

Environ 15 % des apports journaliers recommandés pour un homme, et 10 % pour une femme (pour deux cuillères à soupe de pesto, soit 20 g).



*Pesto créole au moringa, basilic frais, coco sec et citron vert*

## QUI EST PHÈDRA ?

Cheffe indépendante, Phèdra défend une cuisine engagée, créative et généreuse, fondée sur des produits locaux et le circuit court. Inspirée par la Guadeloupe, île qui l'a vue grandir, elle revisite les saveurs du terroir. Manioc, moringa, pastèque et herbes fraîches deviennent les ingrédients d'expériences culinaires uniques, imaginées sur mesure.

Pour la suivre sur





## OMELETTE ROULÉE À L'ÉPINARD DE MALABAR *et crème de graines de tournesol*

### INGRÉDIENTS (2 PERSONNES)

#### Pour l'omelette

- 6 œufs
- 300 g d'épinards de Malabar (baselle), feuilles et jeunes tiges
- Cives émincées
- 2 piments végétariens
- 1 càs d'huile de coco ou d'olive
- Fleur de sel

#### Pour la crème de graines de tournesol

- 60 g de graines de tournesol
- Le jus d'un demi-citron vert
- 1 càs d'huile de coco
- 3 càs d'eau
- Fleur de sel

### PRÉPARATION

■ Faire tremper les graines pendant une nuit au réfrigérateur, les égoutter, les rincer puis les mixer avec le jus de citron, l'huile, l'eau et une pincée de sel jusqu'à obtenir une crème lisse (ne pas hésiter à augmenter les proportions pour faciliter le mixage au blender). ■ Cuire les épinards à la vapeur. ■ Battre les œufs, assaisonner. ■ Cuire l'omelette à l'unilatéral dans une grande poêle légèrement huilée à feu doux et à couvert jusqu'à ce qu'elle soit cuite, mais moelleuse. ■ Dans un plat, étaler la crème de graines et répartir les épinards. ■ Rouler délicatement l'omelette et servir avec le reste de crème de graines de tournesol. ■ Dresser avec la cive ciselée et le piment végétarien haché en topping.

### APPORT ESTIMÉ EN FER

- 300 g d'épinards de Malabar = 4,5 mg
- 6 œufs = 5,4 mg
- 60 g de graines de tournesol = 3,2 mg
- Cives et piment végétarien = 0,4 mg

**Total de la recette = 13,5 mg de fer**

Environ 84 % des apports journaliers recommandés pour un homme (8 mg/jour), et 38 % pour une femme (18 mg/jour).

# DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS, RÉCOLTÉS EN GUADELOUPE !



## MÒSO TÈ LA

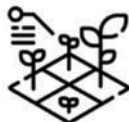
ORIGINE GUADELOUPE

La marque **Mòso Tè La**, portée par l'Iguafhor, est la garantie de consommer des fruits et légumes frais et savoureux, produits par des agriculteurs fiers de leur métier.

### LA MARQUE MÒSO TÈ LA, UNE MARQUE GAGE DE CONFIANCE



PRODUCTION  
LOCALE



SÉCURITÉ  
ALIMENTAIRE



ENGAGEMENT



QUALITÉ  
ET ENVIRONNEMENT

Pour préserver sa santé, « *manger cinq fruits et légumes par jour* », c'est un bon début. Mais cinq fruits et légumes locaux et de saison, c'est encore mieux !

Encore faut-il avoir la garantie de savoir d'où ils viennent ! Le mieux est encore de s'approvisionner dans des circuits contrôlés. Car savoir ce qu'on consomme, où et auprès de qui on l'achète est essentiel. C'est ce qu'on appelle la traçabilité : être capable de retracer le parcours de son igname, ses tomates ou son ananas depuis la terre jusqu'à l'assiette. C'est ainsi qu'un collectif d'agriculteurs — sous l'impulsion de l'Iguafhor, l'association interprofessionnelle des fruits et légumes et de l'horticulture de Guadeloupe — a décidé de créer la marque **Mòso Tè La**.

Soucieux de défendre leur métier et la production guadeloupéenne, ces derniers ont décidé de jouer la carte de la transparence avec leurs clients et de se conformer à un cahier des charges stricte, garantissant que les fruits et légumes sont cultivés dans le respect des normes en vigueur. Quant aux distributeurs partenaires, ils sont particulièrement vigilants par rapport aux procédures liées à **Mòso Tè La**, notamment en termes de traçabilité et d'affichage.

Enfin, pour les consommateurs, choisir la marque **Mòso Tè la**, c'est la garantie de fruits et légumes frais et savoureux, contrôlés d'un point de vue sanitaire, et produits en Guadeloupe, par des agriculteurs désireux de vivre dignement de leur travail.





## Comment inciter nos ados à pratiquer une activité physique ?



► **Texte : Céline Guillaume**  
**Vous rêvez de le voir enfiler ses baskets ? Découvrez les conseils de Frédéric Bedouet, référent sport-santé, inclusion et prévention du dopage à la Drajes\*.**

\*Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports de Guadeloupe.

Au moins une heure d'activité physique par jour, soit sept heures par semaine : telles sont les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé pour nos ados. Pourtant, près de trois jeunes sur quatre ne font pas assez d'activité physique quotidienne\*. Et la pratique diminue à partir de 15 ans, en particulier chez les filles. Principaux freins : le manque d'équipements, le coût de la pratique, les déplacements et l'éloignement de certaines communes, surtout en Guyane. « *Mais aussi la concurrence des écrans et des réseaux sociaux, le manque de temps entre les études et les autres activités* », complète Frédéric Bedouet. Néanmoins, « les

adolescents restent le public qui pratique le plus de sport, notamment dans les clubs. »

### 1. LE PLAISIR AVANT TOUT

« Le premier moteur doit rester le plaisir. Les adolescents s'engagent lorsqu'ils trouvent une activité qui leur plaît. » Les contraindre, ça ne marche pas !

### 2. DES ACTIVITÉS LIBRES

« Les pratiques évoluent. Les jeunes recherchent davantage de liberté, avec des activités moins institutionnalisées : fitness, musculation, course à pied, vélo, sports de glisse ou pratiques urbaines. » Les forums des associations à la rentrée, les cours d'initiation, les stages pendant les vacances, le sport à l'UNSS sont autant d'occasions pour tester de nouvelles activités ! Et puis, l'activité physique ne se limite pas au sport en club ou à l'école. Tout ce qui peut les faire bouger davantage au quotidien compte : aller au collège à pied, faire une partie de foot sur la plage...

### 3. ÊTRE À L'ÉCOUTE

« Ne cherchez pas à les convaincre, mais à les écouter. Soyez attentifs aux difficultés spécifiques que les filles peuvent rencontrer à l'adolescence. Les données nationales montrent qu'une sur deux abandonne sa pratique sportive avant 15 ans, soit un taux six fois supérieur à celui des garçons. » Premier frein : la non-prise en compte des spécificités du corps féminin à la puberté. Par exemple, 55 % arrêtent le sport à cause de leurs règles. « À cela s'ajoutent des facteurs sociaux : les injonctions esthétiques, la peur du regard des autres, les moqueries ou le sexisme. »

### 4. METTRE EN AVANT LE LIEN SOCIAL

Les messages centrés uniquement sur la santé – « C'est bon pour ton cœur. » – sont souvent peu efficaces auprès des jeunes. Mieux vaut mettre en avant le bien-être, le plaisir et les moments partagés avec d'autres jeunes. « Le sport contribue au développement du lien social. C'est un espace où les adolescents peuvent retrouver leurs amis. » Leur parler des bénéfices moins connus comme mieux dormir, avoir plus confiance en soi, améliorer sa concentration, sa mémoire, ses résultats scolaires...

### 5. PAS DE PRESSION

Attention à l'obsession de la performance ! Le sport ne se résume pas à la compétition. « Les ados sont très sensibles aux modèles inspirants. En Gadeloupe, nos nombreux champions montrent que le sport peut être un formidable vecteur de réussite, mais la performance ne doit pas être l'unique objectif. » Certes, le sport permet de se dépasser, mais selon ses capacités et sans nécessairement se comparer aux autres. « Le problème n'est pas le manque de motivation des jeunes, mais notre capacité collective à leur proposer une pratique bienveillante, inclusive, respectueuse des besoins de chacun, et source de plaisir. C'est un enjeu majeur de santé publique », conclut Frédéric Bedouet.

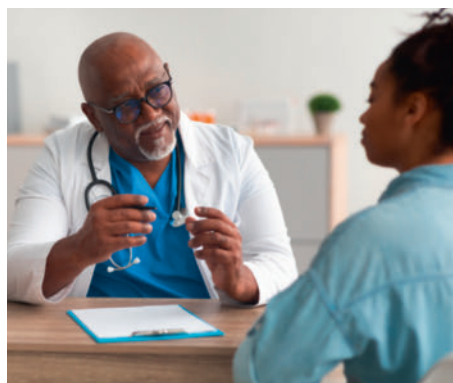
\* « Baromètre national des pratiques sportives 2024 », Injep notes & rapports, décembre 2024 (enquête incluant l'Outre-mer).



**DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO**



**Dossier spécial :  
la santé au masculin**



**Le médecin de famille  
au cœur de la prévention**



**Ces plantes vraiment  
aphrodisiaques**



**En finir avec les épidémies  
de bronchiolites**

**PARUTION : NOVEMBRE 2026**

**RETROUVEZ-NOUS SUR**





# 4 SIGNES QUI TE MONTRENT QUE TON BÉBÉ VEUT TÉTER :

1 BÉBÉ OUVRE  
LA BOUCHE

2 BÉBÉ MET LES MAINS  
À LA BOUCHE

3 BÉBÉ TOURNE  
LA TÊTE

4 BÉBÉ S'ÉTIRE

Il n'est pas nécessaire d'attendre que bébé pleure.  
Fais-toi confiance et aie confiance en ton bébé.

[WWW.CG971.FR](http://WWW.CG971.FR)



Le Département de la Guadeloupe et la PMI s'associent  
pour accompagner les parents au quotidien.  
**CONTACTEZ VOTRE PMI AU 0590 91 49 36**

f Conseil départemental de la Guadeloupe  
@ @departement\_971 X @departement\_971

# Son 1<sup>er</sup>



# smartphone

Nouveau

## SafeMode

avec  SmarTeen

Le 1<sup>er</sup> smartphone pensé pour les ados,  
rassurant pour les parents.



Voir conditions dans les boutiques participantes et sur [orangecaraibe.com](http://orangecaraibe.com)  
09/26 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.

**orange™**  
**est là**