

N°7 - GUYANE - Octobre 2026

RIMÉD

Le mag santé qui nous ressemble

**JENNIFER
GALAP**

Contre le cancer,
chaque foulée
compte !

IMMUNITÉ

Finis 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

Pour nous envoyer un mail :
prenomnom@ewag.fr

Directeur de publication
Laurent Nesty

Directrice commerciale
Émilie Valérius

RÉDACTION
Rédactrice en chef
Malika Roux

Secrétaire de rédaction
Caroline Bablin

GRAPHISME
Design graphique
Magaly Mondésir

Crédits photos
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

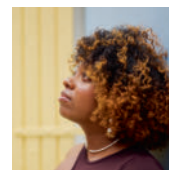
MCP/Joseph Paulmin



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 :



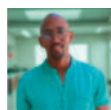
Dr Léa Donardim,
présidente de l'Union
régionale des professionnels
de santé (URPS)
Pharmaciens Martinique



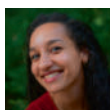
Dr José Perianin,
pédiatre, président de
l'association Promotion
et éducation à la santé,
Guadeloupe



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



© EWAG - La reproduction, même partielle, des articles et illustrations publiés dans ce magazine est interdite. EWAG décline toute responsabilité pour les documents remis.

Ce magazine est imprimé aux Antilles-Guyane, imprimeur certifié PEFC, sur papier issu de forêts gérées durablement. Ouvrage imprimé à 100% avec des encres respectueuses de l'environnement et conforme à la norme imprim'vert.

oscillo®

DES FORMULES UNIQUES POUR TRAVERSER L'HIVER SEREINEMENT

COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE

FABRIQUÉ
EN FRANCE ⁽¹⁾

COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE

FABRIQUÉ
EN FRANCE ⁽¹⁾



Gardez le tempo avec Oscillo'®

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

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

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

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



Votre santé mérite le plus grand respect



14

L'interview
Vanessa Izeros,
nutritionniste

35

**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.



12

**La journée
à ne pas louper**
10 octobre :
Journée nationale
des Dys



- 12 La journée
à ne pas louper**
10 octobre :
Journée nationale des Dys
- 14 L'interview**
Vanessa Izeros
« *Notre alimentation
est notre premier allié santé* »
- 20 Question de comptoir**
Quels tests de dépistage
rapides peut-on faire
en pharmacie ?
- 24 T'en penses quoi ?**
Pour ou contre
le don d'organes ?
- 30 En couverture**
Jennifer Galap :
N'ayez pas peur !
- 35 Dossier**
Octobre Rose, c'est bien
plus qu'une campagne !



AU SOMMAIRE

58

À la loupe
Fini les carences
en fer !



56

C'est dans l'hair
Sapote : l'huile
des cheveux texturés

30

En couverture
Jennifer Galap :
N'ayez pas peur !

52 Secrets de beauté
Une peau toujours
bien hydratée

56 C'est dans l'hair
Sapote : l'huile
des cheveux texturés

58 À la loupe
Fini les carences en fer !

62 À table !
3 recettes riches en fer
by Phèdra



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^e 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

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^{er} 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.).



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⁽¹⁾, 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⁽²⁾. Ce lait est enrichi en nutriments essentiels pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques des bébés⁽³⁾. 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⁽⁴⁾.**

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⁽³⁾. 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.**



Laboratoires Guigoz - 342 014 618 RCS Nanterre, Troyes-Meuse

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.

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE. WWW.MANGERBOUGER.FR



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



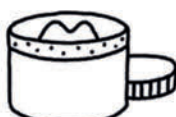
Boîte violette



Boîte jaune



Boîte à musique



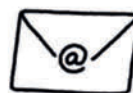
Boîte à chapeau



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

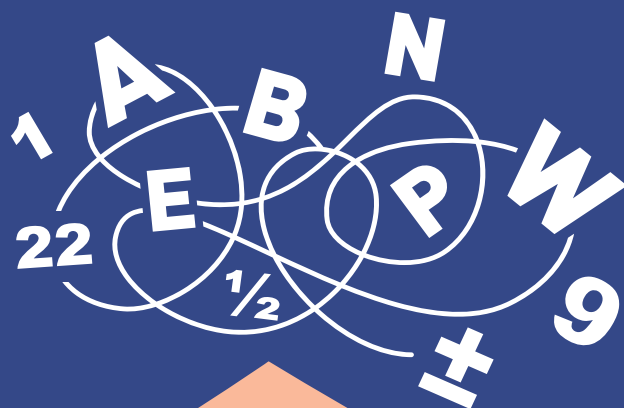


Plus d'informations sur dastri.fr

LA JOURNÉE
À NE PAS
LOUPER

10 OCTOBRE

JOURNÉE NATIONALE DES DYS



► Texte : Céline Guillaume

La Journée nationale des Dys mobilise les familles, associations et professionnels depuis 2007. L'occasion de sensibiliser et de mieux prendre en compte ces troubles aux Antilles-Guyane.

Qu'est-ce que c'est ?

Les troubles dys regroupent les troubles spécifiques du langage et des apprentissages (TSLA). Ils apparaissent dès l'enfance et sont durables. Chaque trouble touche une fonction cognitive différente, mais ces troubles peuvent aussi être associés entre eux. Par exemple, la dyslexie et la dysorthographe concernent l'acquisition du langage écrit : difficultés à lire pour la première, à orthographier pour la seconde. La dysphasie touche le développement du langage oral, affectant le langage et la compréhension. La dyscalculie affecte l'apprentissage du calcul et des notions mathématiques, tandis que la dyspraxie concerne le développement moteur et les fonctions visuo-spatiales (difficultés à organiser ses gestes et à coordonner ses mouvements).

Qui est concerné ?

À ce jour, aucune donnée scientifique n'a permis de mesurer l'ampleur des troubles dys en France. Mais, selon les estimations associatives, ils toucheraient 6 à 8 % de la population. L'association Dys Martinique avance un chiffre supérieur : 8 à 10 % de la population martiniquaise serait touchée. En Guadeloupe, l'Atlas de l'illettrisme relève qu'un adulte sur cinq se trouve en forte difficulté avec la lecture, l'écriture et/ou le calcul. En Guyane, « *il n'existe aucune donnée chiffrée sur les troubles dys. La Journée nationale de sensibilisation n'a même pas été organisée sur le territoire l'année dernière* », déplore Shelbe Garret, présidente de l'association Dys Guyane. Pourtant, quatre adultes sur dix sont en difficulté face à l'écrit*, et 39 % de la population guyanaise rencontre des difficultés en calcul.

* Insee Analyses Guyane, N° 73, novembre 2024.

Quels sont les freins ?

« Depuis la création de notre association en 2012, nous constatons une hausse constante des sollicitations : les appels affluent, mais le sujet reste largement méconnu », alerte Shelbe Garret. Aux Antilles-Guyane, l'accès aux bilans demeure difficile (délais, distance, coût...). « Le vrai problème, c'est le manque : manque de formations pour le repérage, de professionnels spécialisés (orthophonistes, psychomotriciens, ergothérapeutes, etc.) pouvant poser un diagnostic, de moyens et de structures. Il n'existe même pas de Centre de référence des troubles du langage et des apprentissages aux Antilles-Guyane. »

Vanessa Izeros

« Notre alimentation est notre premier allié santé »

► **Texte : Nancy Lafine**

Photos : Ronan Lietar

Nutritionniste en santé publique, Vanessa Izeros défend une approche de la nutrition fondée sur la prévention, l'éducation alimentaire et la valorisation des produits locaux.

Vous êtes nutritionniste en santé publique et en prévention. Pouvez-vous nous parler de votre parcours et de ce qui vous a donné envie d'exercer ce métier ?

J'ai obtenu un Master en nutrition et agrovalorisation en santé publique à Montpellier, à l'Institut des régions chaudes. Cette formation m'a permis d'acquérir une vision globale de l'alimentation, intégrant les dimensions nutritionnelles, sanitaires et la valorisation des ressources alimentaires locales. Après une expérience dans l'Hexagone, je suis revenue en Guyane avec l'envie de mettre mes connaissances au service de mon territoire. J'ai été, pendant 10 ans, responsable de la restauration municipale de la ville de Cayenne. Cette expérience m'a montré que nourrir une population, ce n'est pas seulement pré-



“

**NOURRIR UNE
POPULATION, CE N'EST
PAS SEULEMENT
PRÉPARER DES
REPAS : C'EST AUSSI
TRANSMETTRE DE
BONNES HABITUDES
ALIMENTAIRES. »**



parer des repas : c'est aussi transmettre de bonnes habitudes alimentaires, intégrer les enjeux de santé publique et valoriser les ressources locales. J'ai ensuite souhaité développer des projets de prévention auprès d'un public plus large, ce qui m'a conduite à exercer comme nutritionniste.

Pourquoi avoir choisi de vous orienter vers la santé publique plutôt que vers une pratique clinique ?

La santé publique permet d'agir avant l'apparition des maladies. La nutrition ne doit pas seulement intervenir lorsque la maladie est installée ; elle doit accompagner les personnes tout au long de leur vie, dès l'enfance, afin de construire des habitudes favorables à la santé. Aujourd'hui, nous sommes confrontés à une multitude de messages alimentaires, parfois contradictoires. Informer les personnes leur permet de reprendre confiance et de devenir actrices de leurs choix alimentaires.

Beaucoup de personnes pensent qu'il faut attendre d'être malade pour modifier son alimentation. Pourquoi est-il essentiel d'agir en amont ?

Parce que la santé se construit chaque jour, à travers de petits choix répétés. Attendre qu'une maladie apparaisse pour changer ses habitudes, c'est un peu comme réparer une maison uniquement

lorsque les fissures sont déjà visibles. Les habitudes alimentaires se construisent dès l'enfance et évoluent tout au long de la vie. Agir tôt est donc essentiel.

En Guyane, quels sont les principaux défis en matière d'alimentation et de prévention ?

Le diabète constitue un enjeu majeur, tout comme la progression de l'obésité, de l'hypertension artérielle et des maladies cardiovasculaires. Ces pathologies touchent des personnes de plus en plus jeunes. Une partie de ces risques est liée aux habitudes de vie, notamment à une alimentation trop riche en produits transformés et en sucres ajoutés. L'enjeu est de renforcer l'éducation nutritionnelle afin que chacun puisse faire des choix adaptés à son budget, à sa culture et à son environnement.

Consommer local est souvent présenté comme un choix écologique. Est-ce aussi un choix bénéfique pour notre santé ?

Oui. Les circuits courts réduisent le délai entre la récolte et la consommation, ce qui permet de préserver davantage les qualités nutritionnelles des aliments. Valoriser les produits de notre territoire, c'est aussi privilégier des aliments frais, de saison, et mieux connaître leur origine. En Guyane, nous disposons d'un patrimoine exceptionnel avec nos fruits,

nos légumes-pays, nos épices et nos savoir-faire culinaires. Il est important de mieux connaître ces ressources pour les intégrer davantage dans notre alimentation.

Comment concilier les traditions culinaires guyanaises avec les recommandations nutritionnelles ?

La nutrition ne doit pas devenir l'ennemie de la culture et du plaisir. Notre cuisine guyanaise est une richesse qu'il faut préserver. L'objectif n'est pas de supprimer les plats traditionnels, mais de trouver un équilibre en adaptant les portions, en variant les accompagnements, en privilégiant certains modes de cuisson et en valorisant les produits locaux. La nutrition est là pour faire évoluer les recettes, sans leur faire perdre leur identité.

Quels sont les changements les plus simples que chacun peut mettre en place ?

Apprendre à mieux composer son assiette, augmenter la place des fruits et légumes, redécouvrir les produits locaux et cuisiner davantage, même simplement, peuvent déjà faire une réelle différence. Limiter les boissons sucrées, les produits ultratransformés et prendre le temps de manger, sont également des habitudes bénéfiques. Mais le premier changement est sans doute de mieux comprendre ce que l'on achète et ce que l'on consomme.

Pourquoi est-il important de limiter la consommation de produits ultratransformés sans culpabiliser ?

Ces produits sont pratiques et accessibles. L'objectif n'est pas de les interdire, mais d'éviter qu'ils deviennent la base de notre alimentation. Une consommation excessive peut favoriser des déséquilibres nutritionnels et augmenter le risque de maladies chroniques. Il est donc essentiel d'apprendre à lire les étiquettes et à comparer les produits.

Comment transmettre le goût des produits locaux et d'une alimentation équilibrée ?

Il faut transmettre par le plaisir, la curiosité et la découverte. Avec les enfants, je privilégie les ateliers pratiques. Ils leur permettent de découvrir les produits locaux de manière positive. L'éducation alimentaire fonctionne beaucoup mieux lorsqu'elle donne envie que lorsqu'elle interdit.

Si vous pouviez laisser un message aux lecteurs, quel serait-il ?

Notre alimentation est l'un des premiers leviers dont nous disposons pour préserver notre santé. Chaque repas est une occasion de faire un choix favorable, sans rechercher la perfection. Retrouvons le plaisir, la confiance et la curiosité dans notre manière de manger, afin que notre alimentation devienne une véritable alliée santé.



“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.



Chikungunya : la lutte s'organise en Guyane

► **Texte : Thomas Thurar**

Depuis janvier 2026, la menace du chikungunya pèse à nouveau sur la Guyane. Avec seulement 16 à 17 % de la population immunisée contre le virus, le risque d'une épidémie importante est élevé. Le nouveau directeur de l'Agence Régionale de Santé Guyane, Bertrand Parent, nous livre son plan d'action.

Êtes-vous inquiet de la résurgence du chikungunya en Guyane ?

Le chikungunya est une maladie invalidante avec des douleurs persistantes. Malheureusement, il peut y avoir des formes graves nécessitant une hospitalisation chez les plus fragiles : les très jeunes enfants, les personnes de plus de 65 ans et celles atteintes de comorbidités, c'est-à-dire souffrant de plusieurs pathologies. Depuis la détection du premier cas de chikungunya, fin janvier, 1 857 cas* ont été biologiquement confirmés en Guyane. Le nombre d'infections marque un recul dans l'Ouest, région par laquelle le virus est arrivé. Ce sont désormais l'Île de Cayenne et le plateau des Savanes qui voient le virus se déployer de façon plus soutenue. Ce déplacement du virus dans ces régions pourrait générer des tensions aux urgences de Cayenne et Kourou. À ce jour, plus de 325 cas probables ou confirmés de chikungunya ont été hospitalisés*.

Quelle est votre stratégie de lutte contre cette nouvelle épidémie ?

En matière de lutte antivectorielle, les actions mécaniques menées restent essentielles. En revanche, l'efficacité des pulvérisations chimiques est limitée à 20 % en raison de la résistance des moustiques. Nous avons donc ajouté le vaccin aux moyens de lutte. Les deux vaccins disponibles, Ixchiq et Vimkunya, sont gratuits et délivrés sur ordonnance, sans que la carte Vitale ne soit nécessaire. Ces deux vaccins sont recommandés par la Haute Autorité de Santé. Nous menons également des campagnes de communication auprès de la population, et des opérations de sensibilisation au sein des écoles avec l'aide de l'Éducation Nationale. Dans l'Ouest, nous avons mis à contribution les véhicules équipés de haut-parleurs pour diffuser plus largement les messages de prévention. Des tracts et des spots radio avec des messages multilingues sont diffusés.



Bertrand Parent, Directeur de l'Agence Régionale de Santé Guyane

Les Ultramarins sont plutôt réticents à la vaccination. Comment les inciter à recourir aux vaccins ?

La vaccination constitue un moyen efficace de lutter contre le virus et de réduire le risque de formes graves. Notre objectif n'est pas de culpabiliser ou de contraindre les Guyanais, mais de leur fournir une information claire et transparente. Les deux vaccins reposent sur des principes éprouvés. Nous voulons rétablir le dialogue et la confiance. L'ARS a fait l'acquisition de 4 300 doses et nous veillerons à avoir en permanence au moins 2 000 vaccins disponibles sur le territoire. À ce jour*, 1 308 doses de vaccin ont été administrées. Une dose coûte 150 à 190 euros, acheminement inclus. Avec la mise à disposition gratuite de ces vaccins, l'ARS montre sa détermination et son engagement financier.

Quelles sont les recommandations pour ces deux vaccins ?

La Haute Autorité de santé (HAS) recommande l'utilisation du vaccin Vimkunya (vaccin non vivant) à toutes les personnes de 65 ans et plus, et aux personnes de 12 à 64 ans avec comorbidités. En Europe, ce vaccin est administré depuis plusieurs mois aux touristes visitant des zones à risque, à hauteur de 15 000 doses par mois.

Ces chiffres permettent d'avoir un recul sur son efficacité. Pour les personnes âgées de 18 à 64 ans, Ixchiq et Vimkunya peuvent être proposés. Les données dites de vigilance indiquent que ce sont des vaccins bien tolérés, qui génèrent très peu d'effets secondaires et dont l'efficacité est démontrée.

*Chiffres au 10 septembre 2026

OÙ SE FAIRE VACCINER ?

- Chez son médecin.
- Directement en pharmacie. 35 pharmacies sont actuellement conventionnées pour délivrer le vaccin.
- Auprès des infirmiers ou sages-femmes formés.
- Dans les centres de vaccination et structures de santé : centres de vaccination de la Croix-Rouge française, centres de santé (CDPS) pour les communes de l'intérieur, hôpitaux...



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.

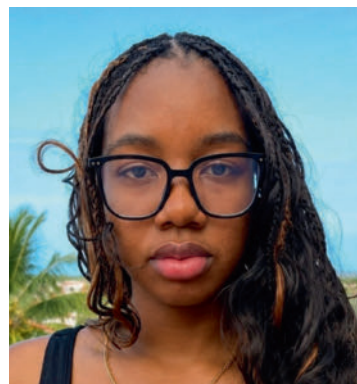
Don, 33 ans, Martinique



« 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



Dès 18 ans, faites des trucs interdits aux **18**

- Créez votre compte ameli
- Déclarez votre médecin traitant
- Transmettez votre RIB
- Mettez à jour votre carte Vitale

Dès 18 ans, pour commencer sa vie d'assuré,
4 réflexes simples à adopter :

MES
TIPS
SANTÉ

1

CRÉER SON COMPTE AMELI

sur l'appli Compte ameli
ou sur ameli.fr

2

METTRE À JOUR SA CARTE VITALE

en pharmacie au moins
une fois par an

4

TRANSMETTRE SON RIB

sur son compte ameli

3

DÉCLARER UN MÉDECIN TRAITANT

à son cabinet
avec sa carte Vitale

@mes_tips_sante sur Instagram,
c'est ton rendez-vous chaque semaine
pour prendre en main ta santé sans
prise de tête et enfin tout comprendre
à tes démarches santé (carte Vitale,
remboursements...) et bénéficier
de vrais tips en prévention santé.

Alors abonne-toi !



TU VIENS D'AVOIR 18 ANS ?

Ce qui change pour ta santé,
on t'explique tout en vidéo.



INSTANT shopping



Vitalité au quotidien, à chaque âge

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

En pharmacie



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

Finis les moustiques et les culicoïdes !

Le lait de chez Moskito Guard est une protection visage et corps contre les insectes piqueurs et mordants. Il est efficace contre les moustiques, les puces, les culicoïdes, les tiques, vecteurs de maladies. Il convient à toute la famille : aux enfants dès 6 mois, ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes. Et il existe une version pour vêtements et textiles !

En pharmacie



Protection optimale et confort discret

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

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



Le mag santé qui nous ressemble

Comme Noémie,
suivez-nous
sur nos réseaux
Rimèdbyewag



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



► **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 Rose¹, 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 prévention². Pourquoi le cancer du sein vous semble-t-il être un combat particulièrement important à porter aujourd'hui ?

Parce que si les choses avançaient, 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 piqure 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^{re}.



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⁽¹⁾

seulement

20,00 €*

**Vous ne payez
que les frais d'envoi !**



Votre abonnement comprend

**L'envoi
de 5 numéros**

Pour recevoir
la version numérique
en avant-première



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

Remplissez ce formulaire ou envoyez les informations sur papier libre.

Merci de joindre un chèque de 20 € à l'ordre de EWAG :

Service abonnement – Rimèd by Ewag

Rue Henri Becquerel BP2174, 97195 JARRY CEDEX

Édition ☐ Martinique ☐ Guadeloupe ☐ Guyane

☐ Mme ☐ M.

Nom*

Prénom*

Adresse*

CP*

Ville*

Tél

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

RIMÈD
by EWAG



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

■ **Pr Kinan Drak Alsibai**,
directeur médical du Registre
des cancers (Rcan) de Guyane

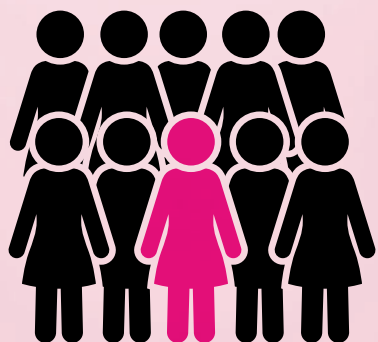
■ **Ligue contre le cancer Martinique**
■ **Registre des cancers de Guyane**

■ **Dr Miguelle Marous**, 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

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.

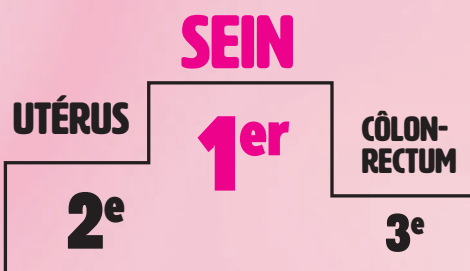
50

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

17,1 %

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

Source : Santé publique France.



En Guyane, le cancer du sein est le premier cancer
féminin (33 % des cancers) devant le cancer du col
de l'utérus (7 %) et celui du côlon-rectum (6 %).

Source : réseau Nacre, Globocan, 2020.

56 ANS

C'est l'âge moyen des
femmes au moment du
diagnostic en Guyane
(donnée 2021) ainsi qu'en
Guadeloupe (donnée
2024). 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).

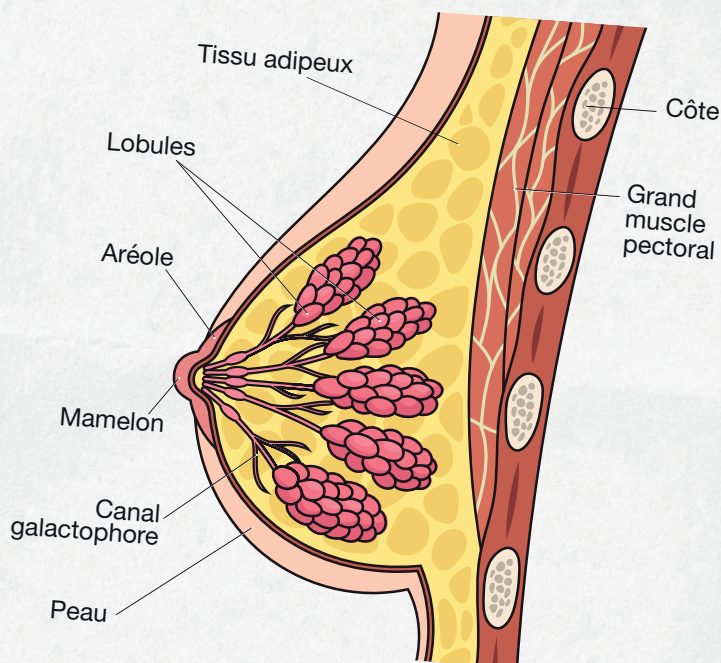
Pas un, mais plusieurs types de cancers du sein ?

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 augmente », explique le Dr Miguelle Marous, directrice déléguée à la Prévention et à la Santé environnementale à l'ARS ;

■ **le surpoids, l'obésité** : « Ils sont prégnants sur nos territoires. » ;

■ **La sédentarité** ;

■ **Le tabagisme**. Le tabac est responsable de 4 % des cas de cancer du sein ;

■ **L'alcool**. 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 Miguelle Marous. Le risque est deux fois plus important si votre mère, votre sœur ou votre fille (parente au premier degré) a été confrontée au même diagnostic ;

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



2 QUESTIONS AU

Pr Kinan Drak Alsibai,

directeur médical du Registre des cancers (Rcan) de Guyane.

De plus en plus de cancers ?

Entre 2003 et 2017, le nombre annuel de nouveaux cas a varié de 27 à 65. Le taux d'incidence standardisé, qui permet de comparer les années en tenant compte de l'âge de la population, a également beaucoup fluctué, sans montrer de tendance nette et régulière à la hausse ou à la baisse. En 2021, 50 nouveaux cas ont été enregistrés, contre 27 en 2017. Cette différence ne signifie pas nécessairement que le cancer du sein est devenu plus fréquent. Elle pourrait également traduire une amélioration de l'accès aux soins, une augmentation de l'offre médicale, des moyens diagnostiques plus performants ou une meilleure identification et transmission des cas au Registre des Cancers. Par ailleurs, le nombre observé en 2021 reste inférieur à celui de certaines années antérieures.

L'âge moyen du diagnostic était de 56 ans en 2021, contre 64 ans dans l'Hexagone. Comment peut-on expliquer cette différence ?

En 2021, l'âge moyen au diagnostic était de 56 ans et l'âge médian de 55 ans en Guyane. Cette différence s'explique probablement en grande partie par la jeunesse de la population guyanaise. La proportion de femmes âgées y est beaucoup plus faible que dans l'Hexagone, alors que le risque de cancer du sein augmente avec l'âge. L'âge moyen des patientes atteintes est donc mécaniquement plus bas.



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 Guyane, trois facteurs nutritionnels méritent une attention particulière pour la prévention des cancers :

- **la surcharge pondérale** (52 % des adultes),
- **le manque d'activité physique** (25 % des adultes pratiquent rarement ou jamais une activité physique),
- **la consommation d'alcool** (9 % des adultes ont une consommation d'alcool à risque chronique).

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.



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.



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** : « L'étendue du territoire guyanais et l'éloignement de certaines communes de l'intérieur par rapport aux structures spécialisées peuvent limiter l'accès au dépistage et retarder le diagnostic », précise le Pr Drak Alsibai du Rcan.

■ **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, sociales 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 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/
0590 38 15 03

■ Ligue contre le cancer Guadeloupe

0590 21 63 63
Cd971@ligue-cancer.net
www.ligue-cancer.net/971-guadeloupe

■ Registre des cancers de Guadeloupe

0590 89 16 09
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

■ Association Amazones Guadeloupe

0690 31 01 02
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

■ 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

■ Amazones Martinique

Le nid Gabrielle
0696 86 11 23

■ Ma Tété

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/
0594 27 16 04

■ CRCDC Guyane

0594 38 09 39
crcdc-guyane.org

■ Ligue contre le cancer Guyane

www.ligue-cancer.net/973-guyane
0594 35 55 24

■ Association Awonolayana

Awonolayana.fr
0694 21 35 20

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





Le mag santé qui nous ressemble

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

Inform

Inspirer

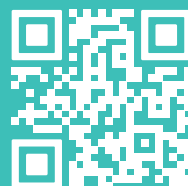
Sensibiliser

**Un média
positif !**



By **EW'AG**

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



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.



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** »¹ 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 2023² 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**³.

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.



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

Sapote : l'huile des cheveux texturés



► Texte : Corinne Daunar

Extraite de l'amande du noyau de la sapote mamey, fruit du sapotier (*Pouteria sapota*), cette huile, encore peu connue, possède des propriétés exceptionnelles pour le soin des cheveux secs, bouclés, frisés ou crépus.

COMPOSITION

Riche en vitamines (A, C), calcium, potassium, fer, glucides et protéines végétales, l'huile de sapote renferme près de 50 % d'acide oléique, un oméga-9 qui lui apporte de la brillance et un toucher doux. Elle contient également de l'acide linoléique, ou oméga-6 (en plus faible proportion), ainsi que des acides gras saturés, principalement les acides stéarique et palmitique, qui renforcent son pouvoir protecteur et nourrissant.

PROPRIÉTÉS

L'huile de sapote aide à réduire les frottements (et à protéger les pointes !), apaise le cuir chevelu, nourrit et assouplit le cheveu et donne du brillant. Elle facilite

également le démêlage. Pas de pousse miracle, donc, mais des cheveux moins secs et moins cassants. Comme toutes les huiles capillaires, elle n'hydrate pas le cheveu, mais contribue à retenir l'hydratation. Il est donc recommandé de l'utiliser avec un soin aqueux tel qu'un spray hydratant, un lait ou une crème.

UTILISATION

Quelques gouttes suffisent en soin de finition ou peuvent être incorporées à un masque. Sur cheveux fins, mieux vaut avoir la main légère afin d'éviter d'alourdir la chevelure. Elle est idéale sur cheveux épais ou secs dans le cadre de coiffures protectrices telles que les vannes, les tresses ou les twists.



RÉPULSIF

MOUSTIQUES ET CULICOÏDES

DISPONIBLE EN PHARMACIE

moskitoguard-domtom.com

SAGIMEX distributeur Antilles Guyane - Tél : 0696826634

moskito
GUARD

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 (O₂). 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

bonfilon

by EW'AG

Vous
recherchez
un **talent** ?



Vous
recherchez
un **emploi** ?

Trouvez celui ou celle qui partage
vos valeurs sur **bonfilon.info**

Inscrivez-vous

ANTILLES-GUYANE
contact@bonfilon.info



3 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



PLAT

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).

COOKIES AU CACAO, AU MORINGA

et à la farine de manioc

INGRÉDIENTS

(8 PETITS COOKIES OU 4 GROS)

- 130 g de farine de manioc
- 3 œufs
- 50 g de cacao non sucré
- 25 g de poudre de moringa
- 70 g de sucre de canne
- 6 càs d'huile de coco (90 g)
- 1 sachet de levure chimique (10 g)
- ½ cuillère à café de fleur de sel
- Vanille

POUR LE TOPPING

- Fèves de cacao
- Beurre de cacahuètes

PRÉPARATION

■ Préchauffer le four à 170 °C (chaleur tournante). ■ Mélanger la farine de manioc, le cacao, le moringa, la levure et la fleur de sel. ■ Fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. ■ Ajouter l'huile de coco fondue et la vanille. ■ Incorporer progressivement les ingrédients secs jusqu'à obtenir une pâte épaisse. ■ Ajouter quelques gouttes d'eau pour mieux lier le tout si la pâte reste trop sableuse. ■ Former les cookies sur une plaque recouverte de papier cuisson. ■ Cuire 12 à 14 min. ■ Laisser refroidir 10 min avant de manipuler. ■ Facultatif : mettre un peu de beurre de cacahuètes en topping et une fève de cacao.

APPORT ESTIMÉ EN FER

- Cacao non sucré = 6,8 mg
- Moringa en poudre = 7,0 mg
- Farine de manioc = 0,7 mg
- 3 œufs = 2,7 mg
- Sucre de canne = 1,1 mg
- Fèves de cacao = 4 mg

Total de la recette = 22,3 mg de fer

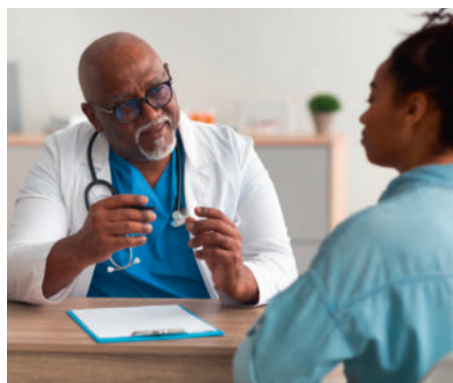
Pour deux cookies (= 5,5 mg de fer), environ 60 % des apports journaliers recommandés pour un homme, et 30 % pour une femme.



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



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



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

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

Plus pratique, plus sécurisée et toujours à jour,
elle vous suit partout sur votre smartphone.

**Votre carte Vitale physique reste valable,
et vous pouvez utiliser les deux sans problème.**
Prêt à passer au digital ?



Télécharger l'appli maintenant.



LA CARTE VITALE, VITALE AUSSI EN APPLI.

Son 1^{er}



smartphone

Nouveau

SafeMode

avec  SmarTeen

Le 1^{er} smartphone pensé pour les ados,
rassurant pour les parents.



Voir conditions dans les boutiques participantes et sur 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