N°8 - GUYANE - Novembre 2026

RIMÈD

Le mag santé qui nous ressemble



KÉNI PIPEROL

Messieurs, ÉCOUTEZ votre corps !

DOSSIER

Santé au masculin : s'informer pour agir !

By EW'AG

oscillo®

DES FORMULES UNIQUES POUR TRAVERSER L'HIVER SEREINEMENT



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

BOIRON®

Votre santé mérite le plus grand respect

édito

Vous avez le droit d'avoir mal !

Il y a des hommes capables de changer une roue en cinq minutes, porter une armoire au troisième étage, mais qui sont incapables de prendre rendez-vous chez le médecin pour une douleur qui dure depuis six mois. Cherchez l'erreur ! Un agent de la Sécurité sociale me raconte : *« Parfois, ce sont les mamans qui appellent pour leur fils de 40 ans. »* Chez certains, consulter relève donc de l'exploit. Ils attendent que ça passe, puis que ça repasse, jusqu'à ce que quelqu'un insiste lourdement. *« Mon compagnon a attendu que je rentre de voyage pour consulter. Il avait le bras enflé depuis quinze jours à la suite d'une chute. Résultat : une double fracture du poignet ! »* Derrière ces anecdotes qui font sourire se cache une réalité moins drôle.

« Ignorer le voyant rouge ne suffit pas à éviter la panne. »

Pour beaucoup d'hommes, exprimer une douleur, parler de son mal-être ou demander de l'aide reste synonyme de faiblesse. Sauf qu'ignorer le voyant rouge ne suffit pas à éviter la panne. C'est le message porté dans ce numéro par Kéni Piperol, skipper et sportif de haut niveau attentif à sa santé : « *Le corps, c'est comme un moteur de voiture. Il faut l'entretenir, faire des vidanges, vérifier les niveaux.* » Un numéro pour parler de santé masculine, faire la chasse aux idées reçues et vous dire, messieurs, que vous avez le droit d'avoir mal, d'avoir peur, de douter et même de dire *« je ne vais pas bien »*. Signé : vos proches qui vous aiment et aimeraient vous garder longtemps en bonne santé.

Malika Roux
Rédactrice en chef

RIMÈD By EWAG

Consultez tous nos magazines sur www.ewag.fr

Pour nous envoyer un mail : prenomnom@ewag.fr

Directeur de publication
Laurent Nesty

Directrice commerciale
Émilie Valérius

RÉDACTION
Rédactrice en chef
Malika Roux

Secrétaire de rédaction
Caroline Bablin

GRAPHISME
Design graphique
Magaly Mondésir

Crédits photos
Adobestock

Photographes
Jean-Albert Coopmann
Lou Denim
Ronan Lietar

Couverture
Lou Denim

Modèle
Kéni Piperol

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

Guadeloupe
Marie Prat (0691 24 28 92)
Aurélie Bancet (0690 37 54 82)
Audrey Béral (0690 27 82 22)

Guyane
Mathieu Delmer (0694 26 55 61)

Coordinatrice
Amandine Sauvage

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

Cheffe de projet contenu & social media manager
Léo Vignocan

VIDÉO
JRI
Sariatha Boulard
Alice Colmerauer
Arnaud Galipo

DISTRIBUTION
Mathieu Delmer



Émilie Valérius
Directrice commerciale



Léo Vignocan
Social média manager



Jean-Albert Coopmann
Photographe

COMITÉ ÉDITORIAL

Pour garantir la qualité et la pertinence de ses contenus, Rimèd 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 au cancer du sein et à la santé masculine, avec :



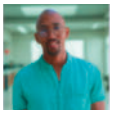
Dr Léa Donardim, présidente de l'Union régionale des professionnels de santé (URPS) Pharmaciens Martinique



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 Quatreville, chercheuse, spécialité : société, mobilisation, France/US



Malika Roux, rédactrice en chef du pôle santé Rimèd, 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.

PRAN DOUVAN

AVAN YENYEN PRANW



RÉPULSIF

MOUSTIQUES ET CULICOÏDES

DÉCOUVREZ LES SOLUTIONS

MOSKITO GUARD

DISPONIBLE EN PHARMACIE

Distributeur Antilles Guyane SAGIMEX SARL

moskitoguard-domtom.com

Société **A**ntilles **G**uyane **IM**port **EX**port - Distributeur Antilles-Guyane de la marque MOSKITO GUARD - Tel : 0696 82 66 34



10

L'interview
Dr Paul Zéphirin, cardiologue

10 **L'interview**
Dr Paul Zéphirin :
« On soigne mieux quand on a pu dépister et agir tôt »

16 **La journée à ne pas louper**
1er décembre, journée mondiale de lutte contre le sida

18 **Question de comptoir**
Que faire en cas de fatigue et de baisse d'énergie ?

20 **T'en penses quoi ?**
Êtes-vous pour ou contre la pilule contraceptive pour homme ?

24 **C'est du vécu**
Leptospirose :
« J'ai failli mourir »

28 **En couverture**
Kéni Piperol :
« Prendre soin de sa tête, autant que de son corps »

33 **Dossier**
Santé des hommes : s'informer pour agir !



33

SANTÉ DES HOMMES : S'INFORMER POUR AGIR !

Enfin un dossier qui s'interesse à la santé des hommes, fait la chasse aux idées reçues et donne les clés d'une santé préservée.

24

C'est du vécu
Leptospirose :
« J'ai failli mourir »



AU SOMMAIRE



62

Le chef
La cuisine sans frontières de David Drumeaux





56

Nature et découverte
Nos arbres sont nos remèdes

50

Mieux vaut prévenir
En finir avec les épidémies de bronchiolite !

50 **Mieux vaut prévenir**
En finir avec les épidémies de bronchiolite !

56 **Nature et découverte**
Nos arbres sont nos remèdes

62 **Le chef**
La cuisine sans frontières de David Drumeaux

Quoi de neuf ?



VIH : les hommes face à l'épidémie

Selon le bilan de Santé publique France publié en novembre 2026, l'épidémie de VIH reste très active dans nos territoires. Le rapport révèle des taux de découverte de séropositivité alarmants par million d'habitants : **656 cas** en Guyane (record national), **197** en Guadeloupe et **143** en Martinique contre seulement **72** dans l'Hexagone. Cette réalité touche de plein fouet les hommes. Les transmissions concernent en majorité les rapports hétérosexuels locaux mais les diagnostics stagnent aussi chez les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes.

Guyane

Santé mentale : lancement de YanaPsy

Depuis le 1er octobre, l'ARS et le CHU de Guyane ont lancé YanaPsy, une plateforme téléphonique gratuite d'écoute, d'information et d'orientation en santé mentale. Animée par des professionnels locaux, elle offre un soutien de proximité adapté aux réalités du territoire.

Du lundi au vendredi :
de 9 h à 16 h, au 0594 29 89 90
WhatsApp : 0694 20 60 08 pour les zones isolées.
Urgences 24 h/24 : contacter le 15 ou le 3114 (prévention suicide).



Guadeloupe

Petite enfance : une grande enquête pour améliorer l'offre

L'ARS et la CAF de Guadeloupe mènent jusqu'au 30 novembre une grande enquête auprès des femmes enceintes et des parents d'enfants de moins de 3 ans de Guadeloupe et Saint-Martin. Intégré au dispositif national des *« 1 000 premiers jours »*, ce questionnaire anonyme de 10 minutes vise à cerner les besoins réels des familles. En Guadeloupe, le taux de couverture en modes d'accueil stagne à 19,2 % contre 23,5 % au national. L'objectif est d'ajuster l'offre de crèches et d'améliorer l'accompagnement périnatal face aux réalités vécues sur le territoire.

Martinique

Feu vert pour la Maison des 1 000 premiers jours

Le 14 octobre, la Collectivité territoriale de Martinique (CTM) a validé la création de la Maison des 1 000 premiers jours et des générations futures. Porté par l'association GAIACS-Providence, cet espace ouvrira le 15 décembre sur le site de la Protection maternelle et infantile (PMI) de Bellevue à Fort-de-France. **Gratuit, il offrira un accompagnement global (sanitaire, social et éducatif) de la grossesse aux 2 ans de l'enfant.** L'objectif affiché est de lutter contre l'isolement des familles et une mortalité infantile deux fois plus élevée qu'au national.



Guadeloupe

TROUBLES DYS
une nouvelle plateforme de prise en charge

L'Agence de santé de Guadeloupe, Saint-Martin et Saint-Barthélemy déploie depuis le 1er octobre un nouveau module numérique sur la plateforme ViaTrajectoire. Dédié aux troubles du neurodéveloppement (TND) des enfants de 0 à 11 ans (autisme, TDAH, dys), cet outil sécurisé simplifie les demandes d'orientation. Il s'adresse aux médecins de ville (généralistes, pédiatres), scolaires, hospitaliers et aux services de PMI. En dématérialisant les dossiers, l'outil fluidifie les échanges avec la Plateforme de coordination et d'orientation (PCO) afin de garantir une prise en charge précoce et d'éviter toute rupture de soins.

Un congrès en onco-gériatrie

Le 22e congrès de la Sofog (Société française d'onco-gériatrie) se tiendra les 14, 15 et 16 décembre. Une édition exceptionnelle qui aura lieu simultanément aux Antilles (CHU des Abymes) et à Bordeaux (Cité mondiale) autour de la thématique *« L'onco-gériatrie en 2026 : diversité des territoires, richesse des pratiques. »*

Plus d'info sur : congres-sofog.com
Lien web : Accueil - Congrès SoFOG 2026

Martinique

30 000



Le tabagisme reste un enjeu de santé publique en Martinique. Selon les chiffres de l'ARS, près de 30 000 personnes fument régulièrement sur le territoire. Cela représente 9,5 % des adultes et chez les 18-30 ans, la proportion atteint les 18 %.



© DR

1 HOMME, 1 NUIT, 100 KM

Le 9 janvier 2027, Emmanuel Versini, coach en cohérence cardiaque, prendra le départ de la TG100 à la Pointe des Châteaux, à Saint-François, pour rejoindre Malendure, à Bouillante, au terme de 100 kilomètres de course à pied, parcourus de nuit. Ce défi personnel s'inscrit dans une réflexion sur l'endurance et les capacités d'adaptation du corps et de l'esprit face à un effort prolongé. Il sera accompagné par des étudiants en médecine qui prendront des mesures physiologiques tout au long du parcours. Une aventure sportive d'ultra-endurance et une expérience inédite d'observation de l'adaptabilité humaine !

Pour le suivre sur insta : tg100guadeloupe

Dr Paul Zéphirin
« ON SOIGNE MIEUX QUAND ON A PU DÉPISTER ET AGIR TÔT »

Texte : Nancy Lafine - Photos : Ronan Lietar

Cardiologue en Guyane depuis 2009 et médecin coordinateur au Centre régional de coordination des dépistages des cancers (CRCDC) depuis 2020, le Dr Paul Zéphirin fait le point sur les enjeux de santé masculine sur le territoire.

Quel a été votre parcours et qu'est-ce qui vous a donné envie de consacrer votre carrière à la cardiologie ?

Après mon diplôme de médecine, j'ai poursuivi mon parcours en médecine interne, une spécialité caractérisée par sa dimension transversale, sa richesse diagnostique et la prise en charge de patients souvent atteints de plusieurs pathologies. C'est au cours de cette formation que mon intérêt pour la cardiologie s'est véritablement affirmé. J'ai notamment choisi de suivre de nombreux patients souffrant d'insuffisance cardiaque, ainsi que des patients diabétiques, chez lesquels le risque cardiovasculaire est particulièrement important. J'ai progressivement pris conscience de la place centrale du cœur dans de nombreuses maladies et de l'importance d'une prise en charge précoce. J'ai été particulièrement attiré par le côté scientifique et technique de cette spécialité, l'évolution permanente de ses traitements, mais aussi sa dimension profondément humaine.

Pourquoi avoir choisi d'exercer en Guyane et comment cette expérience a-t-elle façonné votre pratique médicale ?

Lors de ma formation en cardiologie en Martinique, j'ai eu l'occasion d'échanger avec de nombreux patients guyanais venus s'y faire soigner. Ces rencontres m'ont donné envie de découvrir la Guyane. Après avoir rencontré la cheffe du service de cardiologie de Cayenne, j'ai décidé de postuler et suis arrivé en Guyane le 28 octobre 2009. Ce que j'ai trouvé ici, c'est une médecine où les enjeux de santé publique







sont très concrets : hypertension, diabète et AVC plus fréquents qu'ailleurs en France, patients parfois plus jeunes et difficultés d'accès aux soins. En travaillant à l'hôpital de Cayenne, puis à celui de Saint-Laurent et aujourd'hui en libéral à Cayenne, j'ai pu observer ces réalités sous plusieurs angles. J'ai compris qu'un cardiologue ne peut pas se limiter à l'acte technique. Il doit aussi penser au parcours du patient, à son retour à domicile et à la manière de lui expliquer les choses. Mon expérience m'a tout naturellement conduit vers la prévention et explique mon engagement au Centre régional de coordination des dépistages des cancers (CRCDC) depuis 2020. On soigne mieux quand on a pu dépister et agir tôt.

Justement, quel est votre rôle au sein du CRCDC et quels sont les enjeux du dépistage des cancers chez les hommes sur le territoire ?

Cette structure a pour mission de coordonner et de contribuer à la mise en œuvre des programmes nationaux de dépistage organisé des cancers en Guyane. Mon rôle est d'apporter une expertise médicale, en concertation avec notre comité scientifique, de contribuer à la qualité et à la cohérence des parcours de dépistage, d'accompagner les professionnels et de participer à l'amélioration du dispositif. En Guyane, les enjeux sont importants. Le territoire présente des difficultés liées à l'éloignement géographique, à la diversité linguistique et culturelle, à la précarité de certaines populations et aux inégalités d'accès aux examens spécialisés. Il ne suffit donc pas d'adresser une invitation à un patient. Il faut aussi aller vers les populations, expliquer et rassurer.

Quelle est votre approche de la prévention masculine ?

Je pense qu'il faut faire évoluer notre approche de la prévention masculine. Les hommes ont parfois tendance à moins participer aux démarches de dépistage ou à repousser les examens. Notre objectif doit être de faire du dépistage un réflexe de santé, et non une démarche entreprise uniquement lorsqu'une maladie est suspectée.

Quels sont les principaux facteurs de risque cardiovasculaire chez les hommes guyanais et quelles particularités observez-vous ?

Les principaux facteurs de risque sont globalement les mêmes que dans l'Hexagone : l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, les anomalies du cholestérol, le tabagisme, le surpoids et l'obésité, la sédentarité et les antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires précoces. Ce qui m'interpelle en Guyane, ce n'est pas simplement la présence de ces facteurs, mais surtout leur association et parfois leur découverte tardive. Nous voyons des patients relativement jeunes qui cumulent plusieurs facteurs de risque pendant des années sans en avoir nécessairement conscience. C'est précisément sur ce terrain que la prévention cardiovasculaire doit progresser. Les habitudes alimentaires, la consommation excessive de sel, la sédentarité et les difficultés à maintenir une activité physique régulière sont également à prendre en compte. Le surpoids et l'obésité constituent des préoccupations importantes, notamment lorsqu'ils s'accompagnent d'un diabète, d'une hypertension ou d'un syndrome d'apnée du sommeil.

Les hommes consultent-ils plus tardivement ?

Je rencontre des patients qui présentent une hypertension ancienne, parfois sévère, ou un diabète évoluant depuis plusieurs années, sans avoir bénéficié d'un suivi suffisamment régulier. Dans ma pratique, je constate que certains hommes consultent tardivement, parfois à l'occasion d'une douleur thoracique, d'un essoufflement ou d'un accident cardiovasculaire, plutôt que dans le cadre d'une démarche préventive.

Que disent les chiffres sur la santé cardiovasculaire en Guyane ?

Les cardiopathies ischémiques sont moins fréquentes en Guyane qu'au niveau national (3,7 % contre 5,5 % en 2022). En revanche, l'insuffisance cardiaque y est plus répandue (3 % contre 2,5 %). L'AVC pèse également nettement plus lourd, avec une incidence de 364 pour 100 000 habitants contre 231 en moyenne nationale et une mortalité 1,7 fois plus élevée. En Guyane, il y a donc moins d'infarctus, mais plus d'AVC.

Pourquoi est-il difficile de convaincre les hommes de participer aux dépistages ou de consulter avant l'apparition des symptômes ?

Le dépistage s'adresse avant tout à une personne qui se sent bien et ne présente aucun symptôme. Il s'agit donc de convaincre une personne qui ne ressent aucun problème de santé d'entreprendre une démarche de prévention, parfois contraignante, afin de prévenir un risque qu'elle ne perçoit pas nécessairement. Le manque de temps et les priorités du quotidien constituent également des freins importants. La peur du résultat peut aussi dissuader certaines personnes de recourir au dépistage. Enfin, les difficultés de transport, les délais d'acheminement des échantillons ainsi que les barrières linguistiques peuvent rendre le parcours particulièrement complexe pour certains.

Comment lever ces freins ?

En facilitant l'accès au dépistage grâce au médecin traitant et aux personnes relais (pharmacien, kiné, infirmière, médiateur). En simplifiant le geste et en rappelant, par exemple, que le test colorectal, réalisé à domicile, est simple, gratuit et sans douleur. En parlant dans la langue des gens et en allant vers eux, notamment dans les pharmacies, les services de médecine du travail, les lieux de vie et les communes isolées.

Si vous deviez adresser un message aux hommes guyanais qui repoussent les consultations et les examens de prévention, que leur diriez-vous ?

Messieurs, n'attendez pas d'avoir mal pour prendre soin de votre santé. L'hypertension, le diabète et l'excès de cholestérol peuvent évoluer sans symptômes. Consultez votre médecin pour faire le point sur vos facteurs de risque et les dépistages adaptés à votre situation. Prendre soin de soi est capital. C'est agir pour continuer à vivre pleinement. Le meilleur moment pour penser à sa santé, c'est aussi lorsqu'on se sent bien.

Publicité

INSTANT *shopping*



Corrige les rides

Ce sérum Liftant fermeté Resveratrol-Lift de chez Caudalie corrige les rides, lifte l'ovale du visage et hydrate la peau. Enrichi en Resvératrol de vigne et en micro-acides hyaluroniques, ce soin bénéficie d'un brevet exclusif.
En Pharmacie



Un joli duo parfumé pour se faire plaisir !

Découvrez le coffret Caudalie Rose des Vignes, composé d'une Eau Fraîche aux notes florales et délicates et d'un gel douche pour un agréable moment de fraîcheur et de douceur. À offrir ou à s'offrir !
En pharmacie



Formule adaptée aux besoins de bébé

À partir de 6 mois, Novalac 2e âge est la suite logique et la base d'une bonne alimentation diversifiée pour une croissance harmonieuse et équilibrée. Sa formule, contenant du DHA, a été spécifiquement conçue pour répondre aux besoins nutritionnels de votre bébé.
En pharmacie



Confort urinaire pour les hommes !

Ergyprosta du laboratoire Nutergia associe 9 actifs complémentaires pour accompagner le confort urinaire et la vitalité masculine. Une formule complète pour soutenir le sommeil, réduire la fatigue et protéger les cellules contre le stress oxydatif. Le zinc contribue également au maintien d'un taux normal de testostérone.
En pharmacie

Un trio de douceur à offrir ou à s'offrir !

Retrouvez un trio Caudalie idéal pour prendre soin de vous au quotidien : l'Eau Fraîche Thé des Vignes pour vous envelopper d'un parfum délicat, le baume réparateur mains et ongles pour nourrir et prendre soin de vos mains, et le gel douche pour un instant de fraîcheur et de plaisir sous la douche.
En pharmacie





Fini les moustiques et les culicoïdes !

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

LA JOURNÉE À NE PAS LOUPER

1ER DÉCEMBRE JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LE SIDA

Texte : Anne de Tarragon

La Journée mondiale de lutte contre le sida, le 1er décembre, rappelle un enjeu majeur de santé publique. Si les traitements ont révolutionné la prise en charge du VIH, le dépistage, l'accès aux soins et la lutte contre les préjugés demeurent essentiels.

Non, le VIH ne se transmet pas par une poignée de main, un repas partagé, ou une accolade. Malheureusement, il existe encore beaucoup d'idées reçues qui, avec la peur du jugement, retardent et limitent le dépistage. Un dépistage fortement recommandé pour connaître son statut sérologique : les indicateurs montrent que nous sommes tous concernés, tous âges, sexes et pratiques sexuelles confondus. Plus du tiers des patients qui découvrent leur séropositivité ont également une autre infection sexuellement transmissible.

Des avancées déterminantes

Le VIH est un virus qui s'attaque au système immunitaire et peut, sans traitement, évoluer vers le sida, stade avancé de l'infection. Préservatifs, dépistage (« Mon test IST » sans ordonnance), PrEP – traitement préventif oral – et traitements antirétroviraux permettent de mieux prévenir l'infection et d'améliorer la prise en charge. Ainsi lorsque la charge virale est durablement indétectable, les personnes concernées ne transmettent plus le virus par voie sexuelle.

Précarité et stigmatisation

Nos départements sont plutôt de bons élèves en matière de pratique de dépistage au regard de l'Hexagone. En 2024, les découvertes de séropositivité étaient estimées à 65 en Guadeloupe, Saint-Martin et Saint-Barthélemy et à 71 en Martinique. Ces taux sont supérieurs à la moyenne nationale, plus particulièrement en Guyane (chiffres estimés 10 fois supérieurs). Derrière cette réalité

sanitaire se trouvent des défis concrets : éloignement de certaines populations, précarité, difficultés d'accès aux structures de santé et persistance de la stigmatisation.

Changer de regard

Comme le souligne le CoReSS (Comité de coordination régionale de la santé sexuelle), *« Chaque 1er décembre nous rappelle une évidence : la lutte contre le VIH est bien plus qu'un combat sanitaire. C'est un miroir de notre société, de nos choix politiques, de nos solidarités, de notre rapport aux plus vulnérables. »* Renforcer les actions de proximité, faciliter le dépistage et garantir la continuité des traitements constituent des priorités, rappelées lors de cette journée mondiale.

Sources : Santé publique France, chiffres 2024, publiés en 2025.

PLUS D'INFOS

- Sexualité Info Santé Guyane : 0594 24 10 10
- ADER Guyane : 0594 31 35 19
- Réseau Kikiwi : 0694 41 42 26
- COREVIH Guyane : 0594 39 50 25 / 0594 39 48 12
- Planning familial 973 : 0594 21 68 99
- AIDES Haut-Maroni : 0694 23 50 04
- Centre gratuit de dépistage CeGIDD : 0594 39 51 47 (Cayenne) 0594 34 89 03 (Saint-Laurent) 0594 32 76 78 (Kourou)



LE CHIFFRE

Le taux de sérologies (dépistages) VIH en Guadeloupe, Saint-Martin et Saint-Barthélemy est en augmentation en 2024 **(237/1 000 habitants)** par rapport à 2023, proche de celui de la Martinique **(249/1 000 habitants)** et parmi les taux les plus importants en France après la Guyane **(322/1 000 habitants).**

QUESTION DE COMPTOIR

“Que faire en cas **de fatigue** et de **baisse d’énergie ?**”

Texte : Adeline Louault - Photo : Jean-Albert Coopmann

En fin d’année, nous sommes nombreux à ressentir un coup de fatigue. Passager ou plus durable, comment faire la différence, et quels gestes adopter pour retrouver la forme ? Les conseils du Dr Léa Donardim, pharmacienne à Schoelcher (Martinique).



Dr Léa Donardim,
pharmacienne

Comment reconnaître une vraie fatigue (asthénie) d’un simple coup de mou ?

La fatigue passagère est liée à un changement dans nos habitudes de vie : rythme professionnel plus soutenu, alimentation momentanément déséquilibrée, troubles ponctuels du sommeil… La fatigue installée, elle, peut révéler une pathologie sous-jacente. Dans ce cas, d’autres symptômes l’accompagnent très souvent.

À partir de quand faut-il consulter ?

Une fatigue qui disparaît après du repos et une complémentation orale, une fois les causes évidentes écartées, n’est pas inquiétante. En revanche, une fatigue qui dure plusieurs semaines ou s’accompagne d’autres symptômes doit conduire à consulter. Soyez particulièrement attentif si vous souffrez d’une maladie chronique : une fatigue soudaine et inexpliquée est aussi un motif de consultation rapide, voire urgente.

Quelle hygiène de vie pour retrouver de l’énergie ?

Ce sont les conseils habituels : un sommeil de qualité, une alimentation saine, une activité physique quotidienne. Pensez aussi à vous fixer un ri-

tuel pour boire suffisamment d'eau (alarme sur le téléphone, gourde graduée), surtout en période de très fortes chaleurs.

Vitamines, minéraux, stimulants : que conseillez-vous ?

Les solutions contre la fatigue sont en général des cocktails de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments, parfois associés à des stimulants comme le ginseng, le guarana, le gingembre ou d'autres plantes à base de caféine ou apparentées. Des mélanges d'acides aminés complètent cette offre. En cas d'alimentation déséquilibrée, les complexes de vitamines, d'oligo-éléments ou de minéraux sont utiles. Les stimulants restent une réponse acceptable ponctuellement, et les acides aminés aident surtout à la récupération musculaire.

Quelles précautions prendre ?

Évitez de prendre en même temps plusieurs complexes contenant les mêmes vitamines, pour ne pas risquer un surdosage. Les stimulants, notamment à base de caféine, ne doivent être pris que sur une courte durée. Attention aux interactions : la vitamine K, l'iode, le zinc, le potassium ou le magnésium, pour ne citer qu'eux, peuvent interagir respectivement avec les anticoagulants, certains antibiotiques, les antihypertenseurs et les médicaments contre l'ostéoporose.

Que mettre dans l'assiette pour tenir le coup ?

Il faut limiter les viandes grasses, les produits transformés et le sucre. Je conseille de privilégier nos fruits et légumes locaux, et de trouver des moyens pour adopter et conserver ces bonnes habitudes alimentaires.





On vous donne la parole

ÊTES-VOUS POUR OU CONTRE LA PILULE CONTRACEPTIVE POUR HOMME ?

Texte et photos : Boni Kwaku

La contraception masculine repose actuellement sur deux méthodes reconnues en France : le préservatif et la vasectomie. Quant à la pilule contraceptive masculine, plusieurs pistes sont à l'étude. Qu'en pensez-vous ?

NON !

« UNE QUESTION DE RESPONSABILITÉ »



Je suis simplement contre toutes les pilules contraceptives à cause de tous ces produits chimiques ! Il est possible de faire autrement. Pourquoi recourir à des médicaments nocifs ? Pour moi, la contraception est une question de responsabilité qu'on assume ensemble. J'ai eu deux enfants désirés et planifiés. Avec ma partenaire, on comptait les cycles.

Jimmy, 55 ans,
artiste plasticien et art-thérapeute



OUI !

« TU N'AS QU'À AVORTER ! »

La responsabilité de la contraception repose trop sur les femmes. Quand il y a un souci, c'est à nous qu'on dit : *« Va prendre la pilule du lendemain »* ou encore *« tu n'as qu'à avorter ! »* La science évolue, donc il est normal de partager les responsabilités et d'envisager une pilule contraceptive pour les hommes. On les responsabilise face à la contraception et à ses contraintes. Mais attention aux effets secondaires ! Ça reste quand même des hormones…

Laly, 44 ans,
assistante de direction



OUI !

« JE REPRENDS LE POUVOIR »

La pilule contraceptive pour homme permettra de décharger la femme de la responsabilité de la contraception. Bien souvent, l'homme abandonne vite le préservatif et c'est la femme qui endosse la responsabilité. Je trouve positif de pouvoir contrôler ma fertilité. Je reprends le pouvoir et décide quand je voudrai être père ! Cette nouvelle possibilité de contraception permettra, en plus, de réduire le recours, encore trop systématique, à l'IVG.

Christophe, 44 ans,
ingénieur d'études



OUI ET NON

« UN GADGET ! »

C'est du marketing ! Je pense que ce ne sera une avancée que pour les hommes fidèles. Ils prendront cette pilule pour soulager leur compagne de la charge mentale. Mais je crains que les jeunes ne voient cela comme un gadget. Libérés de la crainte d'avoir un enfant, ils adopteront des comportements sexuels à risque en supprimant le préservatif.

Charles, 44 ans,
aide-soignant

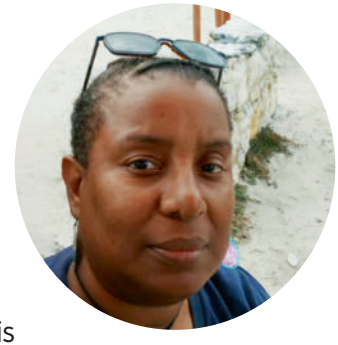


OUI !

« UN BON MOYEN DE NOUS RESPONSABILISER »

Je suis favorable, car aujourd'hui, nous n'avons que les préservatifs. Il n'y a pas de raison que les femmes se bourrent de médicaments et pas nous ! Cette pilule serait un bon moyen de nous responsabiliser. Beaucoup d'hommes disent être gênés par la capote. Avec la pilule, plus d'excuse ! Ma seule réserve est l'exposition aux IST si on ne se protège plus.

Axel, 31 ans,
dépanneur-remorqueur



NON !

« JE ME MÉFIE »

Je suis contre toute contraception hormonale. Ancienne malade du cancer, je me méfie des traitements hormonaux. Je ne serais pas surprise qu'on découvre plus tard des cancers hormono-dépendants liés à cette pilule… Il existe de nombreuses alternatives. Pourquoi rajouter un risque ?

Gwladys, 50 ans,
enseignante

OUI !

« UNE CONTRACEPTION PARTAGÉE »



Il est temps que la responsabilité contraceptive soit mieux partagée. Nous, on est fertiles trois jours par mois et eux, tout le temps ! Mais je suis réservée sur la question des hormones. Il ne s'agit pas de reproduire la longue liste d'effets secondaires qu'ont connus les femmes.

Jasmine, 38 ans,
sexothérapeute



Tour d'horizon

DES MÉTHODES DE CONTRACEPTION MASCULINE

3 QUESTIONS

au Dr Virginie Roux,
chirurgienne urologue (CHU de Pointe-à-Pitre, Guadeloupe).

1. QUELS SONT LES CONTRACEPTIFS MASCULINS DISPONIBLES AUJOURD'HUI ?

En France, les principales méthodes de contraception masculine sont le préservatif et la vasectomie. Le retrait est également pratiqué, mais son efficacité est moins fiable en conditions réelles d'utilisation.

● **Le préservatif** est une méthode réversible, utilisée à chaque rapport. Il présente l'avantage de protéger contre les infections sexuellement transmissibles (IST) lorsqu'il est correctement utilisé.

● **La vasectomie** est la méthode contraceptive masculine la plus efficace. Cette intervention chirurgicale, généralement réalisée en ambulatoire, consiste à interrompre les canaux déférents pour empêcher les spermatozoïdes de rejoindre le sperme. Elle doit être considérée comme une contraception définitive.

● **La méthode du retrait** consiste à retirer le pénis du vagin avant l'éjaculation. Elle est moins fiable que les autres méthodes et ne protège pas des IST.

● D'autres approches suscitent de l'intérêt, notamment **la contraception thermique** (augmentation de la température des testicules à l'aide de dispositifs de remontée testiculaire), et la **contraception hormonale par injection de testostérone** (pour diminuer la production de spermatozoïdes). La contraception thermique reste en cours d'évaluation et la contraception hormonale est utilisée hors autorisation de mise sur le marché dans cette indication. Ces approches nécessitent un accompagnement médical et un suivi adapté. Des méthodes d'obstruction réversible des canaux déférents sont également à l'étude.

2. QUE PENSER DU SLIP CHAUFFANT ?

Certains dispositifs, comme **le slip de remontée testiculaire,** maintiennent les testicules plus près du corps ; ils ne comportent pas nécessairement de système chauffant. Les données disponibles sont encore limitées, notamment concernant sa sécurité et sa réversibilité à long terme. Il est aussi contraignant, puisqu'il nécessite un port prolongé du dispositif, environ 15 heures par jour, ainsi qu'un suivi médical avec des spermogrammes.

3. OÙ EN EST LA RECHERCHE SUR LA PILULE CONTRACEPTIVE MASCULINE ?

Plusieurs pistes sont actuellement étudiées, avec des approches hormonales et non hormonales. Certaines ont atteint le stade des essais chez l'être humain. Les premiers résultats sont encourageants, mais ils restent préliminaires. Des études devront confirmer son efficacité contraceptive, évaluer ses éventuels effets indésirables et sa sécurité, notamment à long terme, ainsi que vérifier le retour de la fertilité après l'arrêt du traitement. À ce jour, aucune date de disponibilité ne peut être annoncée avec certitude.



Leptospirose : « J'AI FAILLI MOURIR »

Texte et photos : Corinne Daunar

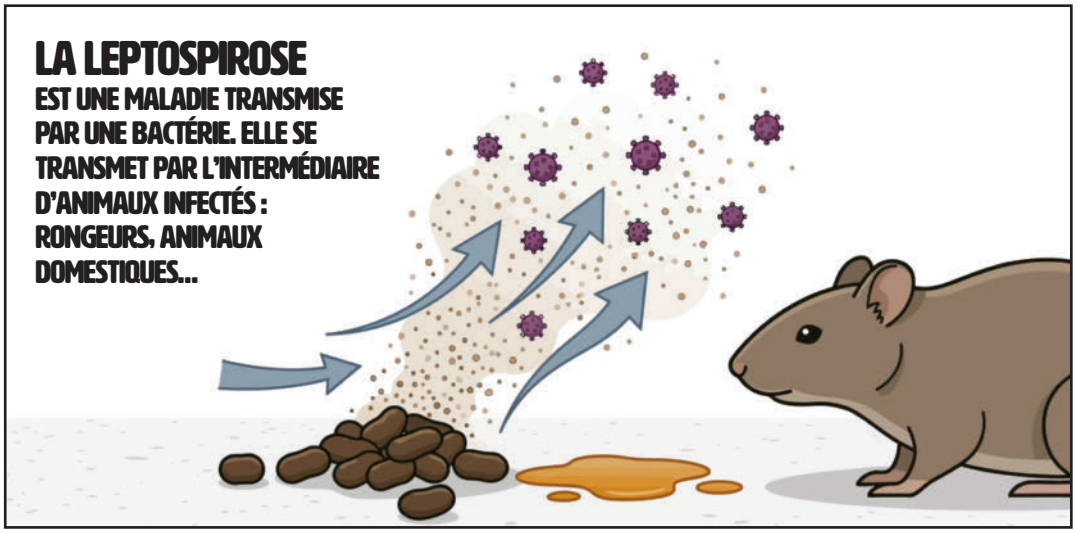
En 2025, 69 cas probables ou confirmés de leptospirose ont été recensés en Martinique (dont deux décès), 88 en Guadeloupe et 27 en Guyane (un chiffre probablement sous-estimé, selon Santé publique France). Une maladie bien présente sur nos territoires, mais dont les premiers signes peuvent facilement être confondus avec ceux d'une grippe ou d'une dengue. Alex, 62 ans, en a fait l'expérience.

Où a-t-il été contaminé ? Il l'ignore encore. Quelques jours plus tôt, il a fait une randonnée dans le Nord de la Martinique, avec un passage en rivière. Mais il y a aussi son jardin. Des arbres fruitiers y attirent régulièrement des rats et Alex a l'habitude de s'y promener pieds nus. Une manie contre laquelle sa femme bataille depuis longtemps. *« Je lui disais toujours de mettre ses chaussures dans le jardin, pour éviter de se blesser et se protéger, notamment du tétanos ou de la leptospirose. Mais rien à faire ! Il est têtu et il adore sentir l'herbe sous ses pieds. »*

« JE PENSAIS QUE C'ÉTAIT UNE GRIPPE »

Au début, Alex ne s'inquiète pas vraiment. Fatigue, maux de tête, courbatures, fièvre : il pense à une mauvaise grippe. « *Je me suis dit que j'allais rester couché deux ou trois jours et que ça passerait.* » Mais les symptômes persistent. Au troisième jour, la fièvre est toujours là. Les courbatures s'intensifient, la fatigue aussi. Puis ses yeux rougissent, ses urines deviennent très foncées et il éprouve des difficultés à uriner. « *Au lieu d'aller mieux, j'allais de plus en plus mal.* » Au bout d'une semaine, il se décide enfin à consulter son médecin. Dengue, atteinte méningée… plusieurs hypothèses sont envisagées. Un bilan sanguin est prescrit. Les signes sont suffisamment inquiétants pour qu'il soit adressé aux urgences. « *À l'hôpital, ils m'ont tout de suite mis sous traitement et sous surveillance, sans attendre les résultats.* » Une antibiothérapie lui est administrée dès son hospitalisation. Puis, le diagnostic tombe : leptospirose. Alex passera cinq jours à l'hôpital. *« Il m'ont mis sous perfusion et le traitement s'est poursuivi à la maison avec des comprimés. J'ai eu de la chance, je m'en suis vite remis et j'ai pu reprendre assez vite mes activités. »* Pour Alex, l'épisode se termine heureusement sans séquelles. Il reconnaît avoir eu « une belle peur ». Et la leçon a porté ses fruits. *« Maintenant, dans le jardin, je mets mes chaussures. Je fais beaucoup plus attention, surtout quand il a plu. »*





LE RAT, MAIS PAS SEULEMENT

La leptospirose est une maladie transmise par une bactérie appartenant à la famille des Leptospires, qui compte plus de 300 sérovars pathogènes rassemblés en 24 sérogroupes. Elle se transmet par l'intermédiaire d'animaux infectés : rongeurs, animaux domestiques et d'élevage, faune sauvage... Mais le rat reste toutefois l'un de ses principaux réservoirs : par ses urines, il peut contaminer l'eau, la terre humide ou la boue. La bactérie pénètre dans l'organisme par une peau lésée, parfois une plaie minuscule, ou par les muqueuses. Les cas augmentent pendant la saison des pluies (entre juin et novembre aux Antilles et entre avril et mai en Guyane). La maladie se déclare généralement après 5 à 14 jours d'incubation.

Elle peut commencer brutalement : forte fièvre, frissons, maux de tête, douleurs musculaires ou articulaires, yeux rouges. Autant de signes qui peuvent faire penser à d'autres infections. Dans les formes sévères, les reins, le foie, les poumons ou le système neurologique peuvent être atteints.

DAVANTAGE D'HOMMES

Parmi les cas signalés en Guyane en 2025, l'âge médian était de 37 ans. Les classes d'âge les plus représentées étaient les 30-39 ans, suivi des 40-49 ans. Le sexe ratio H/F était de 2,86 hommes pour 1 femme Cette surreprésentation s'explique principalement par une exposition plus fréquente aux activités extérieures à risque, qu'elles soient professionnelles ou de loisirs : jardinage, entretien d'espaces verts, agriculture, pêche, élevage, nettoyage, randonnées, marche en extérieur avec les pieds nus, baignade en rivière et activités en eaux douces.



LES BONS RÉFLEXES

■ Dans le jardin ou sur un terrain humide, mieux vaut porter des chaussures fermées ou des bottes, utiliser des gants et protéger les plaies.

■ Limiter la présence des rongeurs autour des habitations fait également partie des mesures de prévention.

■ Après de fortes pluies, la prudence s'impose particulièrement aux abords des eaux douces et sur les sols détrempés.

■ En cas de fièvre, de courbatures importantes, de maux de tête ou d'un épuisement inhabituel, il faut consulter rapidement. Et penser à signaler au médecin une baignade en rivière, une randonnée, du jardinage, une marche pieds nus ou un contact récent avec de la boue ou une eau potentiellement contaminée. Ce détail peut compter au moment du diagnostic.



KÉNI PIPEROL

« Prendre soin de sa tête, autant que de son corps »

Texte : Malika Roux - Photos : Lou Denim

Kéni Piperol vient de boucler sa deuxième Route du Rhum en se hissant à la 25e place en Class40. À travers son expérience de sportif et de skipper, il nous parle de son rapport au corps et à la performance, tout en portant un regard sur la santé des hommes.



Quelle place accordes-tu à ta santé ?
Le fait d'être confronté à la mer, à la solitude et à des situations où le corps est mis à rude épreuve fait prendre conscience que la santé est notre carburant. Au quotidien, cela passe par une bonne hygiène de vie : bien dormir, bien manger et bien s'hydrater. J'ai aussi appris, parfois à mes dépens, qu'il faut savoir se reposer pour récupérer et être attentif aux signaux de son corps. Quand quelque chose ne va pas, il nous le dit. Encore faut-il prendre le temps de l'écouter…

Le sport de haut niveau impose de repousser ses limites. Comment trouves-tu le bon équilibre entre dépassement de soi et préservation de ta santé ?
Dans le sport de haut niveau, on franchit forcément la ligne rouge à certains moments, notamment lors des grandes échéances comme la Route du Rhum. L'enjeu est de savoir quand prendre ce risque et surtout de s'y être suffisamment préparé. Cela passe par une excellente préparation physique, une alimentation adaptée, du sommeil, mais aussi des phases de repos et des moments de plaisir. La satisfaction et le plaisir jouent un rôle important pour le cerveau ! Avant, je pensais qu'il fallait toujours être à fond. Mais à force, on risque de se blesser et même de se dégoûter de sa pratique. Il faut aussi prendre soin de son mental, souvent négligé, alors qu'il est essentiel pour être pleinement disponible au moment de la performance.

Prendre soin de son mental. Pourquoi c'est essentiel ?
À mes débuts, je ne mesurais pas à quel point le mental pouvait être déterminant. Jusqu'à ce que je traverse une sorte de burn-out. Aujourd'hui, j'ai une préparatrice mentale. C'est précieux d'avoir une personne extérieure avec qui échanger sur ses traumas, ses angoisses et ses blocages. Elle m'aide à prendre du recul, à déconstruire les schémas bloquants qui gênent la performance. Nous travaillons sur des sujets très personnels, comme la confiance en soi et, particulièrement, la légitimité. C'est quelque chose dont j'ai beaucoup souffert et qui reste parfois présent. Dans mon sport, il y a peu d'Antillais et de personnes noires. Cette question de la légitimité prend donc une dimension particulière. J'essaie de déconstruire ces mécanismes, de ne plus me demander sans cesse si je suis à ma place.

Parler de ta santé physique et mentale ne semble pas être un tabou chez toi…
C'est grâce à mon environnement familial. La santé n'a jamais été un sujet tabou. Comme souvent dans les familles antillaises, mes parents utilisent les plantes médicinales. Ma mère m'a appris beaucoup de choses. Mon père aussi d'ailleurs ! Ma mère l'appelle « le druide » parce qu'il fait toujours des « mixtures », comme il dit ! Céleri, curcuma et autres ingrédients selon les saisons. Il est très à l'écoute de son

corps. Il faut dire qu'il a un terrain très allergène. En prévention, il consomme certains fruits et légumes et essaie de trouver des solutions naturelles. Mais ça ne l'empêche pas d'aller chez le médecin. Il m'a sensibilisé assez tôt à ces choses-là : faire un bilan de temps en temps…

De manière générale, as-tu le sentiment que les hommes parlent moins facilement de leur santé que les femmes ?

J'ai grandi dans une famille où il y avait beaucoup de femmes. J'ai remarqué qu'elles parlaient assez ouvertement de ces sujets, alors que c'est beaucoup moins naturel chez les hommes. C'est certainement lié à une certaine idée de la virilité, à l'image de l'homme fort à laquelle on pense devoir correspondre. Mais je pense qu'il faut déconstruire cette idée. Nous sommes avant tout des êtres humains, avec nos fragilités et nos limites. Le reconnaître ne nous rend pas moins forts. Au contraire.



Écouter son corps

Tu as choisi de mettre ta notoriété de skipper au service de la santé, notamment à travers « Drépavoile ». Pourquoi cet engagement ?

Cela faisait longtemps que je souhaitais défendre la lutte contre la drépanocytose. Le projet Drépavoile est né d'une rencontre avec Jenny Hippocrate, présidente de l'API-PD, Association pour l'information et la prévention de la drépanocytose. En 2025, lors d'un gala de charité, j'ai été très touché par le combat qu'elle mène depuis trente ans. Son fils, atteint de drépanocytose, est à peine plus âgé que moi. Je me suis alors dit que mon projet sportif pouvait aussi servir une cause et avoir une utilité au-delà de la performance. Nous avons demandé à l'artiste Pock de réaliser le design de la coque : un coquelicot rouge pour symboliser le sang. Pour aller encore plus loin, je me suis rapproché de la Fondation Fore, dont je fais partie et qui accompagne des initiatives liées à l'art. Un appel à projets a été lancé afin de mettre l'une de mes voiles à disposition d'un artiste pour en faire une œuvre solidaire. Cette voile sera ensuite vendue aux enchères et les bénéfices seront reversés à la recherche et à l'association. Nous avons reçu sept candidatures. C'est finalement le dossier d'Hopare, un artiste de renommée internationale, qui a retenu notre attention. J'ai été très fier et reconnaissant qu'un artiste de cette envergure souhaite s'associer à ce projet.

Au fil des rencontres, qu'as-tu appris sur cette maladie ?

C'est une maladie que je connaissais, car il y a des drépanocytaires dans ma famille et ma mère est porteuse du gène. La drépanocytose est une maladie génétique qui déforme

les globules rouges. Cette déformation peut bloquer la circulation sanguine et provoquer des douleurs intenses. À travers Taylor, le fils de Jenny, je me suis rendu compte que cette maladie invisible a un véritable impact sur le quotidien. J'ai aussi rencontré une maman qui a perdu son fils alors qu'ils étaient en vacances à New York. Il a fait une énorme crise et il n'a pas pu être transporté à l'hôpital. En 2026, les traitements ne sont pas encore aboutis. C'est pourtant la première maladie génétique en France ! C'est donc le sens de Drépavoile : utiliser l'exposition de la Route du Rhum pour donner de la visibilité à la drépanocytose, soutenir l'association et contribuer à la recherche.

Que peuvent apporter les sportifs à la recherche et à l'innovation médicale ?

Le sport de haut niveau peut apporter beaucoup à la recherche et à l'innovation médicale. Dans le cadre de la Route du Rhum, plusieurs skippers ont participé au projet de recherche porté par le Pr Guy Weladji, président de l'association Espoir Santé Afrique. Pendant la traversée, nous étions équipés d'un Holter ECG étanche qui enregistrait l'impact du stress, de la fatigue et de l'effort sur notre rythme cardiaque. Nous servons de cobayes pour valoriser la recherche biomédicale. À terme, l'objectif est de faciliter la détection des signes avant-coureurs d'un arrêt cardiaque ou d'un AVC grâce à cet électrocardiogramme de poche. Les pathologies cardiovasculaires font partie des premières causes de mortalité dans le monde.

Pour terminer, si tu devais donner un conseil aux hommes qui nous lisent en complétant cette phrase



En parler

« Messieurs, prenez davantage soin de… », que dirais-tu ?

De vous et de votre santé. Je leur dirais que le corps est comme un moteur de voiture. Il faut l'entretenir, faire les vidanges, vérifier les niveaux. Pour qu'une voiture soit performante, il faut constamment la bichonner. C'est pareil pour la santé, il faut faire ses dépistages, soigner ce qu'on met dans son assiette. Et puis novembre est le mois de sensibilisation au cancer de la prostate, alors ne tardez pas à vous faire dépister, c'est un cancer fréquent chez nous.

Et si tu devais finir cette phrase : « Kéni, prends davantage soin de… » ?

De mes articulations ! Cela va faire dix ans que je fais du sport de haut niveau et, à 30 ans, je commence à avoir mal partout ! Je me blesse davantage et je ne récupère plus de la même façon. Quand on fait du sport de haut niveau, le corps vieillit plus rapidement que la moyenne. Là, je commence à avoir un peu mal aux genoux.

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 4 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 4 numéros en Martinique, Guyane et Guadeloupe : 20 € - Pour l'hexagone : 30 €.

RIMÈD By EWAG



SANTÉ DES HOMMES

S'informer pour agir !

Texte : Céline Guillaume et Boni Kwaku

Exprimer une douleur n'est pas un manque de virilité, consulter n'est pas un signe de faiblesse et attendre que ça passe n'est pas une solution. Enfin un dossier qui s'intéresse à la santé des hommes, fait la chasse aux idées reçues et donne les clés d'une santé préservée.

AU SOMMAIRE

8 CLÉS POUR ÊTRE ACTEUR DE MA SANTÉ

1. Cœur : comment le protéger ?
2. Et ma prostate ?
3. Santé sexuelle : quand consulter ?
4. Diabète : suis-je à risque ?
5. Addictions : où j'en suis ?
6. Au travail : comment être vigilant ?
7. Santé mentale : comment ça va ?
8. Mon poids : comment bouger plus ?



1. CŒUR
comment le protéger ?

Le cœur propulse le sang pour alimenter chaque organe et cellule de notre corps en oxygène et en nutriments indispensables. Sans lui, rien ne va plus !

Comment en prendre soin ?

Pratiquer régulièrement une activité physique, manger varié, limiter le sel (moins de 5 g par jour), les sucres, les produits ultratransformés, le tabac et l'alcool. « *La pratique physique d'endurance (course à pied, vélo, natation…) permet d'améliorer la force et la qualité de la contraction cardiaque* », recommande Youri Rotin, coordinateur de l'association Cœur et Santé Martinique. Dormir suffisamment, entretenir ses liens sociaux, boire assez d'eau, surveiller sa tension, sa glycémie et son cholestérol sont également importants. Enfin, il faut diminuer le stress autant que possible. Il augmente la sécrétion d'adrénaline, la pression artérielle et perturbe le sommeil. « *Respirer en conscience (attention portée à l'instant présent) est un outil efficace de prévention.* »

Quels sont les principaux troubles cardiovasculaires ?

■ **L'infarctus du myocarde :** c'est quand l'artère coronaire qui irrigue le muscle cardiaque se bouche brutalement. Aux Antilles-Guyane, les taux sont plus élevés chez les hommes que chez les femmes*.

■ **L'insuffisance cardiaque :** c'est une difficulté du cœur à assurer correctement sa fonction de « pompe ». En Guyane, les hospitalisations pour insuffisance cardiaque dépassent le niveau national*.

■ **L'accident cardiovasculaire :** les hospitalisations pour AVC atteignent 293 pour 100 000 habitants en Guadeloupe et en Martinique, et 364 en Guyane, contre 231 dans l'Hexagone*. La mortalité est aussi plus élevée dans les trois territoires.

Quels sont les signes à surveiller ?

Une douleur ou oppression thoracique, parfois étendue au bras, au dos ou à la mâchoire, un essoufflement inhabituel, des palpitations, une fatigue persistante ou des jambes gonflées peuvent signaler un problème cardiaque**. En cas de douleur brutale ou persistante, surtout avec sueurs froides, nausées ou malaise, il peut s'agir d'une urgence.

*Maladies cardio-neuro-vasculaires, bulletins régionaux de Guadeloupe, Martinique et Guyane, Santé publique France, 30 juin 2025 (données SNDS).

**Baromètre de Santé publique France 2024, synthèses régionales – Maladies cardiovasculaires, Santé publique France, 2025.



LE DÉPISTAGE DE L'HTA REPOSE SUR LA MESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE À L'AIDE D'UN TENSIOMÈTRE.

ZOOM SUR L'HYPERTENSION

L'hypertension artérielle (ou HTA), c'est quand la pression du sang dans les artères est trop élevée. **Conséquence :** le cœur travaille en surrégime, ce qui l'épuise et l'endommage.

« Une tension normale se situe autour de 120/80. On considère qu'il y a hypertension si elle est supérieure à 140/90 mmHg dans un cabinet médical et 135/85 mmHg en automesure à la maison », explique le Dr André Atallah, cardiologue au CH de Basse-Terre (Guadeloupe).

En Martinique, la prévalence de l'HTA est de 31,5 %. En Guadeloupe 29,9 %, et en Guyane 22,7 %, contre 20 % dans l'Hexagone. Le dépistage de l'HTA repose sur la mesure de la pression artérielle à l'aide d'un tensiomètre.

Quand faire un contrôle ?

- **Avant 40 ans =** un contrôle au moins tous les 3 ans.
- **Après 40 ans =** tous les ans à partir de 40 ans (plus tôt en cas d'antécédents).



2. Et ma PROSTATE ?

La prostate, située sous la vessie et devant le rectum, est une petite glande qui joue un rôle essentiel dans la composition du sperme et l'érection.

Quels sont les principaux troubles ?

■ **L'hypertrophie bénigne** de la prostate est une augmentation non cancéreuse de son volume. Elle est fréquente après 50 ans*.

■ **La prostatite** est une inflammation ou une infection pouvant survenir à tout âge.

■ **Le cancer de la prostate,** souvent lent à évoluer, est le plus fréquent des cancers chez l'homme. **Entre 2007 et 2014, le taux d'incidence standardisé du cancer de la prostate était près de deux fois plus élevé en Guadeloupe et en Martinique que dans l'Hexagone.** La mortalité était respectivement de 23 et 16,9 pour 100 000 aux Antilles et en Guyane (contre 10 pour 100 000 dans l'Hexagone)*.

Quels sont les facteurs de risque du cancer de la prostate ?

« *Le risque augmente avec l'âge, notamment entre 65 et 75 ans, et en présence d'antécédents familiaux. Les hommes d'ascendance africaine, notamment les Afro-Antillais, sont également plus à risque. Le surpoids et l'obésité sont associés aux formes agressives* », explique le Dr Norelyakin Kara, chef de l'unité robotique d'urologie au CHU de Martinique. Quant au lien avec la chlordécone, l'expertise collective de l'Inserm *« Pesticides et effets sur la santé »* a conclu en 2021 *« à un niveau de présomption fort et estime qu'une relation causale est vraisemblable ».* Depuis décembre 2021, le cancer de la prostate lié à une surexposition à la chlordécone figure officiellement au tableau des maladies professionnelles.

Comment me faire dépister ?

Le dépistage est préconisé dès 45 ans chez les Afro-Antillais, voire 40 ans en cas d'antécédents familiaux. ***« Il repose sur le dosage du PSA par prise de sang. Un taux élevé ne signifie pas nécessairement un cancer »,*** explique le Dr Norelyakin Kara. Longtemps redouté, le toucher rectal n'est donc plus un passage obligé. En cas d'anomalie, une IRM et si nécessaire des biopsies permettent de confirmer le diagnostic et d'évaluer l'agressivité de la tumeur.

Quand consulter ?

« *Le cancer de la prostate peut évoluer longtemps sans provoquer de symptômes. Les troubles urinaires sont fréquents chez les hommes âgés, mais ne signifient pas nécessairement qu'un cancer est présent. Inversement, l'absence de troubles urinaires ne permet pas de l'exclure* », modère le Dr Kara. Ces signes peuvent aussi être liés à une hypertrophie bénigne de la prostate et nécessitent un avis médical. Besoin fréquent d'uriner, jet d'urine faible, fuites urinaires, présence de sang dans les urines…

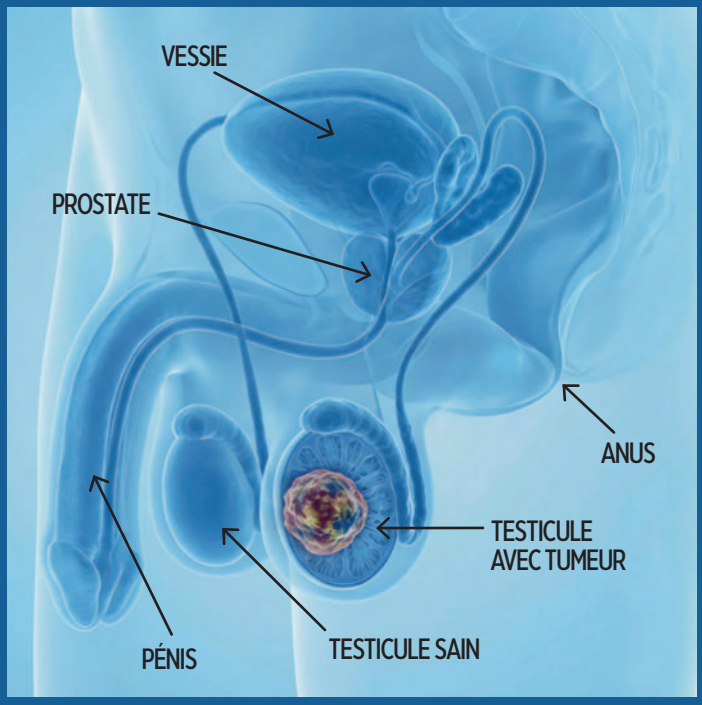
*Urological cancers in French overseas territories : a population-based cancer registry pooled analysis in Martinique, Guadeloupe and French Guiana (2007-2014), Deloumeaux J, et al. J Epidemiol Glob Health, 2022.



LE CANCER DU TESTICULE TOUCHE SURTOUT LES HOMMES JEUNES ENTRE 15 ET 35 ANS.

ET LE CANCER DU TESTICULE ?

C'est le premier cancer du jeune homme ! Il est pourtant trop peu connu. *« Le cancer du testicule touche surtout les hommes de 15 à 35 ans. Les principaux facteurs de risque sont la cryptorchidie (absence de descente d'un ou des deux testicules) et les antécédents familiaux. Une boule dure, un gonflement, une modification du volume ou une sensation de pesanteur dans un testicule doivent conduire à consulter rapidement, même sans douleur. Le diagnostic repose notamment sur une échographie et des analyses sanguines. Détecté tôt, ce cancer présente généralement un pronostic très favorable. »* Dr Norelyakin Kara, chef de l'unité robotique d'urologie au CHU de Martinique.



3. SANTÉ SEXUELLE : quand consulter ?



Il n'y a pas de chiffre officiel, mais la dysfonction érectile (DE) ou trouble de l'érection est, chez nous, favorisée par l'hypertension artérielle et le diabète de type 2 (qui altèrent la microcirculation sanguine indispensable à l'érection), les traitements contre le cancer de la prostate (qui entraînent très fréquemment une dysfonction érectile secondaire), et le vieillissement de la population (le risque de DE modérée à sévère augmente fortement après 50-60 ans).

C'est quoi ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé, **la dysfonction érectile ou trouble de l'érection est l'incapacité persistante (à partir de 3 mois) ou répétée à obtenir ou maintenir une érection suffisante pour permettre une activité sexuelle satisfaisante.**

Que faire face à des signes persistants ?

■ ***« Parlez-en à votre médecin généraliste ou urologue »***, conseille le Dr Virginie Roux, chirurgienne urologue au CHU de Guadeloupe. Un suivi précoce améliore la prise en charge et prévient l'aggravation des troubles, précise l'Association française d'urologie.

■ ***« Surtout pas d'automédication !*** *Les risques sont élevés si l'on associe des médicaments contre-indiqués ou lors*

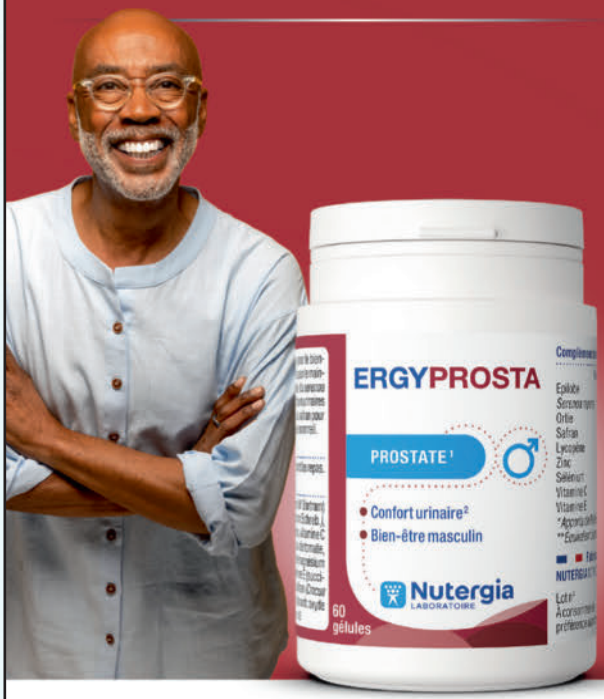
d'achats de produits frelatés sur internet », alerte la spécialiste.

Quels traitements ?

« *Il existe des traitements médicaux voire chirurgicaux.* » Le Dr Virginie Roux cite *« la petite pilule bleue (sildenafil, mieux connu sous le nom commercial Viagra, NDLR) »*. Mais on trouve aussi : **la crème intra-urétrale** à insérer dans le méat urinaire avant le rapport, **l'injection intra-caverneuse** (piqûre de la verge), **la pompe électrique ou manuelle, la supplémentation en testostérone** (pour les patients en déficit androgénique). Enfin, en cas d'échec ou contre-indication, *« le traitement de dernier recours est la prothèse pénienne »*, informe le médecin. En parallèle, une prise en charge psycho-sexuelle avec un sexologue peut être proposée.



ERGYPROSTA



LE BIEN-ÊTRE AU MASCULIN !

Serenoa repens
Maintien d'une fonction urinaire normale

Safran
Meilleur sommeil

Vitamines C et E, zinc et sélénium
contre le stress oxydatif

Disponible en pharmacie.

Nutergia
LABORATOIRE

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical.
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. - WWW.MANGERBOUGER.FR

DES BOÎTES POUR LA VIE


Boîte à pilules


Boîte aux lettres


Boîte de conserve

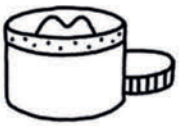

Boîte à bijoux


Boîte de nuit


Boîte violette

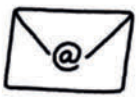

Boîte jaune


Boîte à musique


Boîte à chapeau

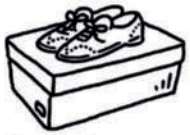

Boîte de vitesse


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.

Conception graphique monathon-studio.fr - Illustration Clémence Lallemand

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**



4. DIABÈTE : suis-je à risque ?



Être diabétique, c'est avoir trop de sucre dans le sang en raison d'un dysfonctionnement du pancréas. **Dans nos départements, les taux de diabétiques sont deux fois plus élevés que la moyenne nationale** (12 % en Guadeloupe, 11,6 % en Guyane, 11,5 % en Martinique). Les raisons : une prédisposition génétique, une plus grande précarité, des modes de vie déséquilibrés (alimentation trop grasse, trop salée, trop sucrée et sédentarité). Il y est donc fortement recommandé de faire chaque année, à partir de 35 ans, une prise de sang et/ou des lectures de glycémie à jeun (elle doit être inférieure à deux reprises à 1,26 g/l).

JE FAIS LE TEST !

Découvrez en 30 secondes si vous risquez de développer un diabète de type 2 (le plus répandu : 90 %).



1. Quel âge avez-vous ?
❑ Moins de 40 ans (0 point)
❑ Entre 40 et 65 ans (1 point)
❑ Plus de 65 ans (2 points)

2. Connaissez-vous des diabétiques dans votre famille ?
❑ Non, aucun (0 point)
❑ Oui, grand-parent, tante, oncle ou cousin (2 points)
❑ Oui, père, mère, frère, sœur ou votre propre enfant (4 points)

3. Lors de tests sanguins récents, vous a-t-on fait remarquer que votre taux de sucre était élevé ?
❑ Jamais ou pas de test récent (0 point)
❑ Une fois (2 points)
❑ Plus d'une fois (par exemple dans le cadre d'un diabète gestationnel) (4 points)

4. Quel est votre indice de masse corporelle (IMC) ?
❑ Moins de 25 (0 point)
❑ Entre 25 et 30 (2 points)
❑ Plus de 30 (4 points)

5. Pratiquez-vous une activité physique ?
❑ Régulièrement : au minimum l'équivalent quotidien de 30 minutes de marche (0 point)
❑ De temps en temps : au maximum l'équivalent quotidien de 30 minutes de marche (1 point)
❑ Jamais (2 points)



LE DIABÈTE N'EST PAS UNE FATALITÉ ! VOTRE MÉDECIN TRAITANT OU VOTRE PHARMACIEN SAURONT VOUS INFORMER.





Test conçu par la Fédération française des diabétiques. Le résultat de ce test est une estimation d'un potentiel de risque et ne constitue ni un diagnostic ni une prévision de diagnostic. Pour cela, consultez votre médecin traitant.

RÉSULTATS

VOTRE SCORE : 1 à 7 points

Le risque que vous développiez un diabète de type 2 est faible à ce jour. Continuez à avoir de bonnes habitudes pour préserver cet acquis. Votre alimentation doit continuer à être saine et équilibrée. Le sport doit continuer à être votre allié. Restez vigilant car votre état de santé peut évoluer.

VOTRE SCORE : 8 à 10 points

Un risque de diabète existe. Cette menace est certainement due à vos antécédents familiaux, votre surpoids ou au manque d'activité physique. Mais rassurez-vous, si vous ne pouvez plus agir sur l'aspect héréditaire lié à la maladie, vous pouvez en revanche vous adonner à une activité sportive et manger sainement.

VOTRE SCORE : 11 points ou plus

Le risque pour vous d'avoir un diabète de type 2 est élevé. Il ne faut plus attendre, vous faire dépister rapidement. Votre médecin traitant ou votre pharmacien sauront vous informer. Il vous sera aussi proposé de réaliser une prise de sang et, s'il y a lieu, de débuter un traitement. Le diabète n'est pas une fatalité !



5. ADDICTIONS : où j'en suis ?

L'addiction est un trouble caractérisé par une perte de contrôle sur la consommation d'un produit ou la pratique d'une activité, malgré ses conséquences négatives sur la santé et la vie quotidienne.

Quel constat aux Antilles-Guyane ?

« *Les consommations déclarées de substances psychoactives restent globalement inférieures aux moyennes nationales, mais l'alcool, comme partout ailleurs, demeure particulièrement dangereux. Chez nous, il est banalisé dans les événements festifs, la publicité et la musique* », déplore Tristan Vassaux, responsable scientifique de l'Association guyanaise de réduction des risques (AGRRR) et coordonnateur des dispositifs Trend et Sintes de l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT) en Guyane. En Martinique, le CMPAA-CSAPA observe une hausse des consommations d'alcool et de cannabis chez ses usagers, âgés en moyenne de 42 ans. La cocaïne et le crack, disponibles à bas prix, touchent majoritairement des hommes. « *En 2021, 76 % des personnes prises en charge par les CSAPA étaient des hommes* », informe Tristan Vassaux.

Quels sont les risques pour ma santé ?

« *Les conséquences d'une addiction dépendent du produit, de la personne, de son environnement et du mode de consommation* », rappelle Tristan Vassaux. L'entourage peut aussi banaliser, voire encourager les usages (alcool, cannabis), surtout chez les hommes. **En Guadeloupe, chez les hommes, la mortalité directement liée à l'alcool est 14 fois plus élevée que dans l'Hexagone.** Le cannabis peut favoriser des troubles psychotiques chez les personnes prédisposées. La cocaïne, le crack et la MDMA exposent à des complications cardiovasculaires, neurologiques, et à des troubles psychiques. Mélanger ces substances à l'alcool peut encore accroître les risques.

Comment réagir ?

« Les hommes consultent souvent lorsque leur situation sociale ou familiale est menacée », observe Tristan Vassaux. L'accompagnement est primordial. En cas de consommation importante et régulière d'alcool, un arrêt brutal peut être dangereux, voire mortel : un avis médical est indispensable. Les solutions varient selon les besoins : accompagnement spécialisé, substituts nicotiniques, stratégies pour gérer les envies ou abstinence totale.



6. AU TRAVAIL : comment être vigilant ?



63 %

DES HOMMES EN EMPLOI EN GUADELOUPE DÉCLARENT UN TRAVAIL PHYSIQUEMENT EXIGEANT.

La santé au travail englobe le bien-être physique, mental et social des travailleurs. Elle vise à prévenir les risques professionnels et à adapter le travail aux capacités de chacun.

Quels sont les risques ?

Ils incluent les troubles musculosquelettiques, les accidents, l'exposition aux produits dangereux, la chaleur et le stress. **Les hommes sont davantage touchés par la pénibilité physique et les accidents graves.** Selon le Baro-

mètre de Santé publique France 2024, 63 % des hommes en emploi en Guadeloupe déclarent un travail physiquement exigeant, 61,8 % en Martinique, et 48,3 % en Guyane*.

Quels sont les métiers les plus concernés ?

Les hommes sont davantage exposés aux risques physiques dans les métiers ouvriers, le BTP, l'industrie et les transports. « *C'est souvent le déséquilibre durable entre les exigences et les ressources dont dispose le salarié qui fragilise sa santé* », note Sophie Clissin, psychologue du travail. Aux Antilles-Guyane, agriculture et BTP cumulent contraintes physiques, chaleur et humidité, et l'exposition passée au chlordécone constitue aussi un enjeu professionnel.

Quels signes doivent alerter ?

Douleurs persistantes, fourmillements, perte de force, fatigue, vertiges, troubles auditifs ou respiratoires peuvent signaler un problème lié au travail. Troubles du sommeil, anxiété, irritabilité, difficultés de concentration ou perte de motivation peuvent aussi révéler une souffrance psychologique. ***« Chez certains hommes, elle peut se manifester par un repli, une colère inhabituelle, une fatigue persistante, une augmentation de la consommation d'alcool ou des difficultés relationnelles »***, repère Sophie Clissin.

> **« LES HOMMES SONT DAVANTAGE TOUCHÉS PAR LA PÉNIBILITÉ PHYSIQUE ET LES ACCIDENTS GRAVES. »**

Comment prévenir ?

Selon le Code du travail, l'employeur doit évaluer les risques et protéger la santé physique et mentale des salariés. « *L'entreprise doit prévenir en réduisant les éventuels facteurs de risques : surcharge de travail, manque de moyens, objectifs irréalistes, conflits ou absence de soutien, etc.* » L'agriculture et le BTP nécessitent une vigilance particulière : limitation du port de charges, sécurisation des chantiers et protection contre les pesticides. Face à la chaleur, adapter les horaires, multiplier les pauses et prévoir de l'eau fraîche sont essentiels.

Comment réagir ?

Le Service de prévention et de santé au travail (SPST) peut évaluer les risques et proposer des aménagements. Les Centres médico-psychologiques (CMP) et les psychologues offrent d'autres ressources.

* DARES, 2026 ; Santé publique France, 2024 ; Assurance maladie, 2024.



7. SANTÉ MENTALE : comment ça va ?

« La santé mentale correspond à un état de bien-être qui permet d'affronter le stress de la vie, de s'épanouir, d'apprendre, de travailler et de contribuer à la vie de la communauté », définit l'Organisation mondiale de la santé.

Que disent les chiffres ?

Les troubles psychiques incluent dépression, anxiété, addictions, troubles alimentaires et troubles psychotiques. « *En 2022, ces derniers représentaient 39 % des prises en charge chez les hommes, contre 32 % chez les femmes* », indique Corinne Valérie Pioche, directrice de l'Orsag*. Les pensées suicidaires varient selon les territoires, mais les hommes passent davantage à l'acte. En Guadeloupe, sur 117 suicides recensés entre 2021 et 2024, 99 concernaient des hommes, soulignant l'urgence du repérage et de la prévention**.

Quels sont les facteurs de risque ?

« *Les hommes tardent parfois à consulter, freinés par les normes sociales. L'injonction à réprimer ses émotions, à rester solide et à ne rien laisser paraître peut devenir une source d'angoisse et de mal-être* », observe Matis Brival, cofondateur des Cercles d'hommes de Martinique. **Les difficultés financières et professionnelles, l'isolement, les traumatismes, les addictions et les problèmes de santé physique fragilisent aussi la santé mentale.**

Comment me préserver ?

« *Accueillir ses émotions est essentiel, afin de ne pas se laisser submerger* », conseille Matis Brival. Activité physique, alimentation équilibrée, sommeil suffisant et limitation de l'alcool contribuent au bien-être. Garder le lien avec ses proches et demander de l'aide quand les difficultés deviennent trop lourdes est également important. Il faut parfois prendre ses distances avec des relations toxiques. « *Certains hommes vivent le divorce comme une humiliation et restent dans une relation malheureuse par peur du jugement et pour préserver leur réputation.* »

Quand consulter ?

Des changements persistants dans l'appétit, le sommeil, l'humeur, la concentration ou la motivation, une perte d'estime de soi, des idées noires ou des difficultés dans les tâches quotidiennes peuvent signaler un mal-être. Chez les hommes, cela peut aussi se manifester par de l'irritabilité, de l'agressivité, une consommation excessive de substances, un surinvestissement dans le travail ou le sport, ou des conduites à risque, en voiture par exemple. Proches, médecins, psychologues, lignes d'écoute et groupes de parole, livres, offrent du soutien.

* Tableau de bord de la santé mentale en Guadeloupe et dans les îles du Nord – Orsag, Diagnostic territorial de santé mentale réalisé à la demande de l'ARS Guadeloupe, Saint-Barthélemy, Saint-Martin.

** Santé mentale des jeunes de l'Hexagone aux Outre-mer – Cartographie des inégalités, Mutualité française-Institut Montaigne, Institut Terram, mai 2025.

8. POIDS : comment bouger plus ?

Messieurs, vos kilos en trop pèsent sur votre santé. « *Le surpoids ou l'obésité augmentent le risque de développer du diabète ou de l'hypertension, souvent associé à des troubles lipidiques (excès de cholestérol, de graisse dans le sang) augmentant le risque de maladies cardiovasculaires. Les taux sanguins de testostérone peuvent également être affectés, ce qui peut diminuer la fertilité* », explique Alexis Panaget, diététicien-nutritionniste. Chez les hommes, *« on retrouve souvent une obésité androïde (graisse viscérale), avec un tour de taille élevé* », observe Alexis Panaget. Et cette graisse dite viscérale est dangereuse pour la santé.

Quels chiffres ?

« En Guyane, selon les dernières études, 19 % des hommes de 15 ans et plus étaient en situation d'obésité et 37,9 % en surpoids. Les hommes étaient plus souvent en surpoids que les femmes (29 %), tandis que l'obésité touchait davantage les femmes (37,8 %) », révèle le Dr Mickaël Massicard, médecin nutritionniste au Centre spécialisé de l'obésité du CHU de Guyane.



7 CONSEILS POUR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

1. Je fais le point avec mon médecin traitant.
2. Je pratique une activité d'endurance (qui sollicite le cœur) : marche, footing, vélo, rameur, natation… à raison de 30 minutes par jour, 4 à 5 jours par semaine.
3. Je complète avec du renforcement musculaire des jambes et du tronc (abdominaux et dos). Une à deux séances de 20 minutes hebdomadaires suffisent largement. Squats, fentes et exercices de gainage.
4. Je définis une organisation réaliste en tenant compte de mon mode de vie, mon niveau de condition physique et mes contraintes familiales et professionnelles. Ensuite, je détermine des objectifs de progression.
5. J'enchaîne ma séance avec un moment de bien-être. Mon heure de sport se décomposera en 45 minutes d'entraînement et 15 minutes de zénitude.
6. J'améliore mon hygiène de vie. J'abandonne progressivement les plats en sauce, le fromage, la charcuterie, au profit des fruits et légumes. Il n'est pas nécessaire d'abandonner les plats traditionnels. *« Il suffit de réduire les quantités de féculents et d'augmenter la part de légumes fibreux dans l'assiette »*, conseille Alexis Panaget.
7. Je me lance un mini-défi. Pourquoi ne pas découvrir une trace en montagne ou m'inscrire à un 5 km sur route ?



CONTACTS ET LIENS UTILES

MA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

■ **Association des Malades du Cœur de Guyane (AMCG)**
0594 25 33 62
■ **Guyane Promotion Santé**
0594 28 41 30 - guyane-promotion-sante.org
■ **France AVC Guyane**
0594 25 42 50/0694 23 76 99 - vivre-sage@wanadoo.fr

MA PROSTATE

■ **OncoGuyane**
0594 27 16 04 - onco-guyane.fr

MA SANTÉ MENTALE

■ **3114 :** numéro national de prévention du suicide disponible 24 h/24 et 7 j/7.
■ **santementale-info-service.fr** propose des ressources en ligne (Santé publique France).
■ **www.psycom.org**, organisme public national d'information sur la santé mentale.
■ **Centre ressources prévention suicide de Guyane (CRPS)**
0594 39 52 60 - crps.guyane@ch-cayenne.fr.
■ **CMP**
Cayenne/Matoury : 0594 25 52 90/0594 25 52 98
Saint-Georges-de-l'Oyapock : 0594 39 50 50

ADDICTIONS

■ **Alcool Info Service :** 0 980 980 930
■ **Drogues Info Service :** 0 800 23 13 13
■ **CSAPA du Centre hospitalier de Cayenne**
0594 35 13 80 - csapa@ch-cayenne.fr
■ **CSAPA AKATIJ** – Kourou/Saint-Laurent-du-Maroni
0594 32 10 79/0594 27 94 72
www.akatij.fr

SANTÉ AU TRAVAIL

■ **SPSTG**
Service de prévention et de santé au travail de Guyane
0594 25 56 70 - contact@spstg.fr
spstg.fr
■ **CGSS** - Prévention des risques professionnels
0594 29 83 04 - prevention-rp@cgss-guyane.fr

MON POIDS

■ **Centre hospitalier de Cayenne**
Centre spécialisé de l'obésité (CSO)
0594 39 50 50 - parcours.obesite@ch-cayenne.fr

DOSSIER DISPONIBLE EN TÉLÉCHARGEMENT POUR MIEUX VOUS ACCOMPAGNER !

RIMÈD
By EWAG

Le mag santé qui nous ressemble



Comme Noémie, suivez-nous sur nos réseaux Rimèdbyewag

Guadeloupe - Guyane - Martinique

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



En finir avec les épidémies de bronchiolite !

Texte : Adeline Louault

Chaque année, la bronchiolite s'invite dans nos foyers. Deux spécialistes, le Dr Morgane Dervaux, pneumopédiatre au CHU de Martinique, et Catherine Santenac-Pompilius, infirmière puéricultrice en Guadeloupe, expliquent comment la reconnaître, la soulager et s'en prémunir.



Dr Morgane Dervaux, pneumopédiatre au CHU de Martinique



Catherine Santenac-Pompilius, infirmière puéricultrice en Guadeloupe

PAS UN SIMPLE RHUME

« La bronchiolite est une maladie épidémique, virale exclusivement, qui touche les bébés jusqu'à deux ans environ », explique le Dr Morgane Dervaux, pneumopédiatre au CHU de Martinique. Plusieurs virus peuvent la provoquer, mais le principal responsable est le virus respiratoire syncytial (VRS), qui enflamme les bronchioles, les plus petites voies respiratoires. Celles-ci s'obstruent sous l'effet des sécrétions : l'air passe mal. *« Cela débute comme un simple rhume, avec le nez qui coule et parfois de la fièvre. Au bout de deux à cinq jours apparaissent la toux, une respiration plus rapide, parfois des sifflements et des difficultés à boire »*, explique Catherine Santenac-Pompilius, ancienne infirmière en réanimation néonatale et ex-directrice de crèches à Pointe-à-Pitre.

UNE ÉPIDÉMIE CHAQUE ANNÉE

« On a une épidémie tous les ans en Martinique, comme dans l'Hexagone. Elle commence un peu plus tôt chez nous, généralement en septembre, avec le retour en collectivité », constate le Dr Dervaux. Le pic survient entre fin novembre et fin décembre ; l'épidémie se termine vers février, parfois mars. Le rythme est similaire en Guadeloupe. En Guyane, l'épidémie débutée en mai 2026 s'est terminée en août. Elle a été marquée par la mise en place d'une unité bronchiolite, dans le service de pédiatrie du CHU Guyane - Site de Cayenne. En Guyane, la campagne d'immunisation contre la bronchiolite est désormais permanente. Du fait de la circulation annuelle du virus, une mise à disposition continue des traitements préventifs est recommandée (ARS Guyane).

LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

Catherine Santenac-Pompilius décrit les signes de gravité : un thorax qui se creuse entre et sous les côtes, des narines qui s'ouvrent *« comme les ailes d'un papillon »*, un contour des lèvres ou des ongles bleutés, un bébé somnolent ou, au contraire, très agité, qui boit mal sur plusieurs repas d'affilée. En cas de pauses respiratoires, de lèvres bleues,

d'épuisement ou de malaise, appelez le 15 sans tarder. Dès que la respiration devient difficile, *« il vaut mieux aller directement aux urgences »*, recommande-t-elle.

LE LAVAGE DE NEZ, BASE DU TRAITEMENT

« Il n'y a pas de remède miracle. Les antibiotiques sont inutiles. Les sirops pour la toux sont dangereux chez les bébés », prévient le Dr Dervaux. La désobstruction rhino-pharyngée (DRP) régulière, ou lavage de nez, est essentielle. Elle se pratique dès que l'enfant est encombré, ainsi qu'avant et après les repas ou tétées, fractionnés en petites quantités répétées. Un nourrisson ne sait ni se moucher ni cracher : sans lavage, les sécrétions s'accumulent. *« Je conseille de le faire sans mouche-bébé, avec des dosettes de sérum physiologique. La technique peut paraître spectaculaire mais elle est accessible à tous. Il faut prendre le temps de la montrer aux parents »*, explique l'infirmière.

QUAND LE BÉBÉ EST HOSPITALISÉ

Le Dr Dervaux évoque *« un nombre non négligeable »* de cas modérés. Les bébés concernés sont hospitalisés en pédiatrie et bénéficient, si nécessaire, d'oxygène, de lavages de nez *« vraiment très réguliers »*, d'une aide à l'alimentation parfois par sonde nasogastrique, et d'une surveillance rapprochée. Quelques formes, *« heureusement rares »*, nécessitent une admission en réanimation pédiatrique, avec des soins de support plus lourds, jusqu'à une assistance cardio-respiratoire.

VACCIN ET ANTICORPS

Depuis 2024, deux protections existent : la vaccination de la mère entre 32 et 36 semaines de grossesse ou l'injection d'anticorps au nouveau-né, la plus utilisée chez nous, qui protège environ six mois. Proposée à la maternité pour les naissances de fin août à février-mars, cette injection est prise en charge à 100 %. Les bébés nés avant la saison peuvent en bénéficier en ville, sur proposition du pédiatre ou du médecin traitant. Attention toutefois : *« On ne peut pas affirmer qu'un bébé qui est couvert n'aura pas de bronchiolite. Mais cela protège quand même des formes graves et diminue le risque d'hospitalisation »*, insistent les deux spécialistes.

LES BONS GESTES À ADOPTER AU QUOTIDIEN

Très contagieuse, la bronchiolite se transmet comme un rhume. Les gestes simples restent la première protection : se laver les mains à l'eau et au savon avant de toucher un bébé, nettoyer les objets partagés, aérer la pièce plusieurs fois par jour, éviter de fumer. L'allaitement a aussi un effet protecteur démontré. Mieux vaut également éviter les lieux confinés (centres commerciaux, transports en commun…). Si un membre de l'entourage est enrhumé, il doit porter un masque et ne pas embrasser le bébé.

RIMÈD

Le mag santé qui nous ressemble

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



Informer

Inspirer

Sensibiliser

Un média positif !

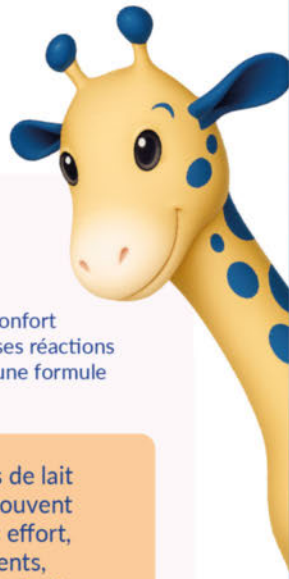
By EW'AG

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

Guadeloupe - Guyane - Martinique - La Réunion

Le bon lait pour mon bébé

COMMENT LE CHOISIR ?



Les raisons de se tourner vers un lait infantile peuvent être variées : contraintes personnelles, retour au travail, douleurs ou production lactée insuffisante, ou encore difficultés d'allaitement. Côté bébé, certains troubles digestifs peuvent également orienter le choix vers une formule adaptée.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'allaitement maternel est le moyen idéal pour apporter aux nourrissons tous les nutriments dont ils ont besoin pour grandir et se développer en bonne santé, et devrait être privilégié lorsque c'est possible. Nous vous recommandons d'allaiter votre enfant jusqu'à 6 mois au moins. Cependant, si vous ne pouvez, ou ne souhaitez pas allaiter, il existe des laits infantiles qui peuvent répondre aux besoins nutritionnels spécifiques de votre bébé.

COLIQUES, RÉGURGITATIONS, CONSTIPATION...

Chaque bébé est unique, et ses besoins aussi ! Heureusement des solutions existent pour répondre à chaque profil. Que votre bébé aille bien, ou qu'il présente des troubles digestifs, n'hésitez à pas solliciter les conseils et recommandations de votre professionnel de santé (pédiatre ou pharmacien), car s'orienter vers le choix du lait c'est avant tout prendre en compte les réactions de bébé.



LES SIGNES À OBSERVER CHEZ LE NOURRISSON :

Le lait que vous choisissez peut influencer le confort digestif de votre bébé. En prêtant attention à ses réactions au quotidien, il devient plus facile d'identifier une formule qui lui convient mieux.

LES RÉGURGITATIONS : remontées de lait visibles après la tétée ou le biberon, souvent peu après le repas. Bébé renvoie sans effort, avec parfois des taches sur les vêtements, et peut montrer une gêne (pleurs, agitation).

LA CONSTIPATION : bébé a des selles dures et peu fréquentes, il pousse fort, semble forcer et devient rouge durant l'évacuation. Son ventre peut être dur.

LES COLIQUES : à l'inverse, les selles sont plus molles voire liquides, et peuvent apparaître avec des gaz fréquents et des pleurs inexpliqués après les repas. Des gênes telles que des ballonnements et le ventre dur, ou même un rejet en plein repas, peuvent également survenir.

LES ROUGEURS, PEAU SÈCHE, ECZÉMA : peuvent révéler un terrain allergique, avec démangeaisons et inconfort (bébé se gratte ou se frotte). Ces signes peuvent être liés à une sensibilité ou à une allergie aux protéines de lait de vache (APLV) et s'accompagner de troubles digestifs (régurgitations, vomissements, ventre ballonné, diarrhées).

Vous l'aurez compris, si bébé ne peut pas encore expliquer clairement ce qui le tracasse, ses réactions digestives ou dermatologiques peuvent exprimer la nécessité d'opter pour une alimentation différente, plus adaptée à ses besoins.

Laboratoires

Novalac

EXPERT DEPUIS 25 ANS

Un enfant qui naît mérite des réponses d'experts

GÉNÉRATION NOVALAC



Ludovic et Marie,
parents depuis
6 mois

Exclusivement en pharmacie

www.laboratoires-novalac.fr

Novalac Relia 2 6-12 mois, Novalac 2 6-12 mois, Novalac 3 12-36 mois, Novalac S2 6-12 mois. Avis important : Le lait maternel est l'aliment idéal pour chaque nourrisson. Une bonne nutrition maternelle est essentielle pour préparer et maintenir l'allaitement. Les laits infantiles sont destinés à remplacer l'allaitement maternel si celui-ci n'est pas choisi, n'est pas adapté, est arrêté prématurément ou doit être complété. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. La mauvaise préparation d'un lait infantile peut entraîner des risques pour la santé des nourrissons et il est important de suivre les conseils pour une bonne reconstitution des laits infantiles. Les implications socio-économiques doivent être prises en compte dans le choix de la méthode d'allaitement. Demander conseil auprès de personnes indépendantes, qualifiées, dans le domaine de la médecine, nutrition, pharmacie, soins maternels et infantiles. 0022-NOV/12/24.

CREATION 486

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT. WWW.MANGERBOUGER.FR



MAHOGANY
Swietenia mahagoni

Nos arbres sont nos remèdes

Texte : Hilaire Annonay, botaniste

Trop souvent perçus comme de simples décors vivants, les arbres nous offrent leurs racines, écorces, tiges, fleurs ou encore leurs fruits en guise de remèdes. Piliers de nos forêts, le mahogany, le poirier-pays, le courbaril, l'acajou ou encore le mahot bois-bleu sont une source de principes actifs méconnue.



FEUILLES ET FRUITS DU MAHOGANY



LE MAHOGANY

Swietenia mahagoni – Méliacées

ORIGINE

Appelé à tort « acajou », cet arbre originaire des régions tropicales s'est également déployé aux Antilles. Il est largement cultivé en Martinique pour l'ébénisterie, en raison de sa facilité d'usinage.

DESCRIPTION

Le mahogany à petites feuilles se distingue par son fût rectiligne pouvant atteindre 40 m de haut et 2 m de diamètre.

FLEURS

Ses petites fleurs jaune verdâtre sont discrètes, parfumées et forment des inflorescences.

FRUITS

Ils sont déhiscents, c'est-à-dire que leur capsule de forme ovoïde et de couleur marron s'ouvre à maturité, libérant des graines plates ailées transportées par le vent.

VERTUS

L'écorce bouillie traiterait les états fébriles et servirait également de purgatif. Sa fonction antiseptique permettrait de combattre la diarrhée et la dysenterie. En cas de perte d'appétit, elle est orexigène (stimulant de l'appétit). Les graines sont utilisées sous forme d'huile pour permettre la cicatrisation des plaies.

LE POIRIER-PAYS

Tabebuia heterophylla - Bignoniacées

ORIGINE

Originaire des Antilles, le poirier-pays encore appelé « calice du pape » est un arbre à croissance rapide. Son nom d'espèce est relatif à la variabilité de la forme et du nombre de folioles qui composent les feuilles.

RÉPARTITION

Il a une prédilection pour les zones sèches ou à peine humides. On le retrouve dans des endroits improbables tels que les fissures de murs ou de roches, les gouttières, les falaises face à la mer...

FLEURS

En saison sèche, ses fleurs en trompettes roses ou presque blanches forment sur le sol un magnifique tapis épais.

FRUITS

Semblables à des gousses de vanille, ils forment une silique (capsule) qui s'ouvre à maturité pour libérer des graines plates à deux ailes très fines qui virevoltent dans l'air.

VERTUS

Dans certains pays tropicaux, les feuilles du poirier sont utilisées pour apaiser les brûlures, notamment celles des méduses. En infusion, ses feuilles agissent comme fébrifuge (contre la fièvre) et contre les problèmes respiratoires. Les extraits d'écorce ramollissent les cors et les callosités du pied. Pour calmer la diarrhée, les jeunes pousses de feuilles bouillies sont associées au thé-pays *(Capraria biflora* – Scrophulariacées) pour son action anti-inflammatoire et antalgique.



FLEURS ET FRUITS DU POIRIER-PAYS

LE COURBARIL

Hymenaea courbaril – Césalpiniacées



FLEURS ET FRUITS DU COURBARIL

RÉPARTITION

Son aire d'origine s'étend de l'Amérique centrale à l'Amérique du Sud, ainsi qu'aux Antilles.

DESCRIPTION

Il se caractérise par la taille de son tronc cylindrique pouvant dépasser 45 m, de ses contreforts discrets, et par ses feuilles bifoliées (à deux lobes) imitant les ailes de papillon. Elles sont coriaces, d'un vert foncé brillant et portent de minuscules glandes à résine. L'originalité de cette feuille réside dans le fait qu'elle se referme la nuit en rapprochant ses lobes l'un de l'autre, tel un couple enlacé ! Son nom de genre est inspiré de cette distinction. En effet, en latin, *Hymenaea* fait référence à Hymen, le dieu grec du mariage.

FLEURS

Les jolies fleurs blanc et orangé sont odorantes, mellifères et en racèmes (grappes). Elles sont suivies de gousses dures qui ne s'ouvrent pas à maturité (indéhiscence) et de couleur café/chocolat. Elles contiennent une à dix graines baignant dans une pulpe jaunâtre, farineuse et sucrée, qui se consomme fraîche ou en poudre pour confectionner des boissons.



VERTUS

Il est anti-inflammatoire grâce aux substances chimiques contenues dans ses feuilles, son écorce et sa résine appelée « la gomme copal ». Il est antifongique (contre les champignons) et antibactérien. Des décoctions de cette résine agissent sur la toux, l'asthme et les maux d'estomac. En Guyane, l'écorce est utilisée contre le diabète et possède des vertus cicatrisantes. Pour lutter contre les problèmes intestinaux, diarrhées, dysenteries, gaz intestinaux, l'écorce et la résine agissent en symbiose avec efficacité.



LE COURBARIL
Hymenaea courbaril

LE MAHOT BOIS-BLEU

Taliparitі elatum – Malvacées



FLEURS ET FRUITS DU MAHOT BOIS-BLEU



ORIGINE ET RÉPARTITION

Il appartient à la même famille que l'hibiscus. Originaire de Cuba et de la Jamaïque dont il est l'arbre national, il s'est largement répandu dans toute la Caraïbe et en Amérique du Sud. De plus, il a été introduit dans de nombreux pays de la zone tropicale. En Martinique, il est peu connu car mal identifié. En Guadeloupe, la commune de Baie-Mahault fait référence à cet arbre présent en abondance dans cette zone.

DESCRIPTION

L'arbre au port érigé peut atteindre 25 m de haut et affectionne particulièrement les sols secs, s'épanouissant pleinement en période de carême. Cependant, il s'adapte à des sols plus humides.

FEUILLES

Elles sont cordiformes (en forme de cœur) et légèrement poilues (pubescentes) en dessous.

FLEURS

Elles sont identiques à celles de l'hibiscus, et changent plusieurs fois de couleur, passant du jaune à l'orange puis du rouge au pourpre.

FRUITS

Ce sont des petites capsules globuleuses, pubescentes, de couleur jaunâtre qui s'ouvrent à maturité (déhiscence) en libérant de petites graines noires pubescentes également, mais qui ne sont pas projetées.

VERTUS

La médecine traditionnelle caribéenne prête à ses feuilles et son écorce des propriétés fébrifuges (contre la fièvre), émollientes (adoucissent les tissus de la peau, notamment en réduisant les callosités des pieds). En cataplasme, elles auraient une action cicatrisante sur les plaies et les ulcères. En infusion, elles seraient fébrifuges et serviraient de traitement contre les dysenteries.

BONS POUR LA SANTÉ MENTALE !

Le rôle des arbres sur la santé mentale est reconnu par la communauté scientifique. En effet, les bienfaits du « bain de forêt », pratiqué par les Japonais *(shinrin-yoku)*, ne sont plus à démontrer. C'est une pratique non conventionnelle qui repose sur des promenades en forêt à pas réguliers, en respirant profondément et en admirant la nature, un véritable remède peu coûteux pour le bien-être psychologique.

L'ACAJOU

Cedrela odorata – Méliacées

DESCRIPTION

C'est un arbre imposant de plus de 40 m de haut qui peut dominer la canopée.

RÉPARTITION

Il se limite aux régions tropicales d'Amérique centrale et du Sud. C'est une famille composée uniquement d'arbres ou arbustes. En Martinique, il est connu sous le nom d'acajou amer.

FEUILLES

Le feuillage est composé, léger, d'un vert tendre et peut mesurer jusqu'à 80 cm de long.

FLEURS

Elles sont en inflorescences blanches à jaunes et ont un parfum de malt.

FRUITS

Ils forment des capsules allongées à cinq valves contenant des graines ailées.

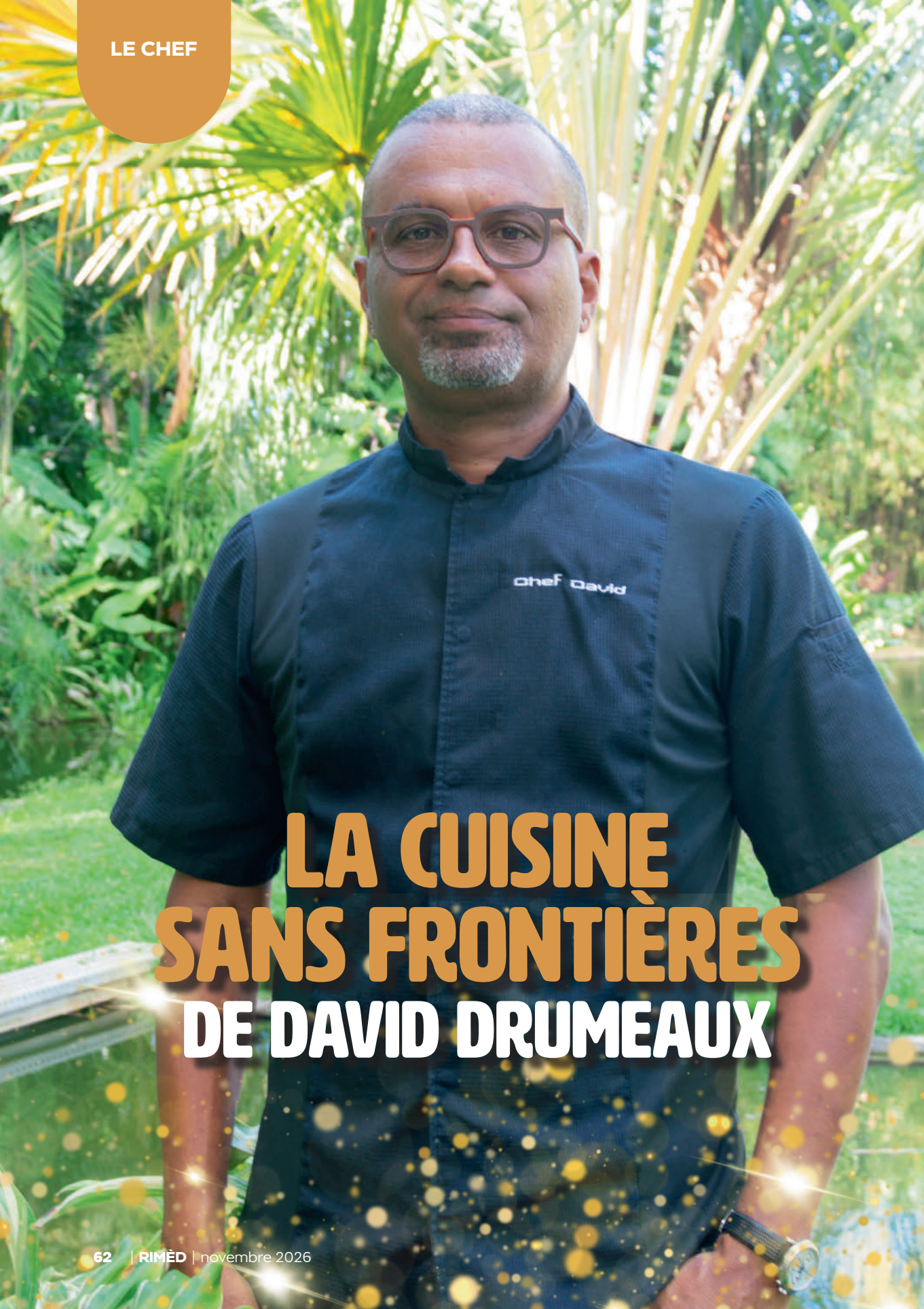
VERTUS

En médecine traditionnelle, les graines de l'acajou amer sont riches en anti-oxydants qui luttent contre le stress oxydatif, favorisant ainsi un bien-être du corps et ralentissant le vieillissement cellulaire. La catéchine contenue dans la plante lui confère également des vertus anti-inflammatoires qui protègent le cœur. En laboratoire, l'action antipaludéenne de l'écorce et du bois de l'acajou a été mise à jour.









LA CUISINE SANS FRONTIÈRES DE DAVID DRUMEAUX

Texte : Céline Guillaume - Photos : Yolande Eliezer

Né d'une mère bretonne et d'un père guadeloupéen, David Drumeaux est un chef au parcours atypique. Il propose une cuisine métissée, généreuse et créative, à l'image de son histoire et de ses voyages.

Remerciements au Jardin botanique de Deshaies (Guadeloupe).

Après plusieurs années dans la communication, l'événementiel et la production musicale, il fait ses premiers pas dans la restauration avec « Lakasa Food ». Il ouvre ensuite le restaurant bistronomique « 1973 », un lieu original et confidentiel. « Un genre de social club un peu branché », inspiré de ses voyages.

NOUVEAU CAP

En 2017, il décide de franchir un nouveau cap en intégrant l'école de cuisine Alain Ducasse. Il expérimente ensuite le concept « Bokit Deluxe » puis part découvrir les saveurs d'Afrique, notamment en Côte d'Ivoire et au Rwanda. Il poursuit aujourd'hui son parcours entre la Guadeloupe et Saint-Martin, où il exerce comme chef consultant. Depuis quatre ans, il anime également l'émission *I Feel Food* sur Canal+ Caraïbes. Il envisage de nouvelles aventures culinaires à bord de yachts. Pour ce chef voyageur, la cuisine demeure avant tout « *une aventure, nourrie par les rencontres, les cultures et la transmission* ». Il fait rayonner une cuisine métissée et s'attache, dans chacune de ses recettes, à « *susciter de l'émotion* ». Il privilégie les circuits courts et valorise les produits locaux.

LES 3 ASTUCES HEALTHY DU CHEF

1. Ajuster le sel au fil de la cuisson

« Les sauces réduisent à la cuisson. Leur concentration accentue le goût salé. Ajoutez le sel plutôt en fin de cuisson. Il est toujours possible d'en rajouter, jamais d'en retirer ! »

2. Tester l'huile de coco

« Essayez l'huile de coco raffinée, y compris pour les fritures. Choisissez-la neutre ou parfumée, selon le goût recherché. »

3. Retirer l'excédent de gras

« Pour Noël, privilégiez un cochon local de qualité. Ajoutez peu d'huile au départ, faites revenir la viande, puis retirez l'excédent de gras rendu à la cuisson. Autre astuce : laissez refroidir votre jus de porc au réfrigérateur. La graisse remontera et se solidifiera en surface, facilitant son retrait. »

Noël

LE MENU
DU CHEF DAVID DRUMEAUX



VELOUTÉ DE GIRAUMON *et châtaigne-pays*

6 personnes
Préparation : 30 min **Cuisson : 45 min**

Ingrédients
- 1 kg de giraumon épluché, en cubes
- 300 g de châtaignes-pays, cuites et décortiquées
- 1 oignon, 2 cives, 2 gousses d'ail
- 2 branches de thym, 1 piment végétarien
- 1 l de bouillon de volaille
- 20 cl de lait de coco
- 30 g de beurre, muscade, sel, poivre

Finition : quelques châtaignes rôties concassées, huile de cive, une pointe d'huile pimentée.

Préparation

1. Cuire les châtaignes-pays 35 à 40 minutes à l'eau salée, puis les décortiquer. En réserver une dizaine pour la finition. **2.** Faire suer l'oignon, les cives et l'ail dans le beurre, sans coloration. **3.** Ajouter le giraumon, 250 g de châtaignes, le thym et le piment végétarien. Mouiller avec le bouillon et cuire 25 minutes à frémissement. **4.** Retirer le thym. Ajouter le lait de coco, mixer finement et rectifier l'assaisonnement avec la muscade, le sel et le poivre. **5.** Rôtir à la poêle les châtaignes réservées puis les concasser. **6.** Dresser bien chaud, parsemer d'éclats de châtaigne, puis ajouter un filet d'huile de cive et quelques gouttes d'huile pimentée.

Le mot du chef :
« Le giraumon apporte la douceur, la châtaigne-pays la profondeur. »

BOULETTES CRISPY
de fruit à pain à la morue



Environ 30 pièces
- **Préparation : 40 minutes**
- **Dessalage : 24 heures**

Ingrédients
- 500 g de fruit à pain (½ fruit, pas trop mûr)
- 300 g de morue dessalée
- 1 oignon, 3 cives, 2 gousses d'ail
- ½ bouquet de persil
- ½ piment, le zeste et le jus d'un citron vert
- 1 œuf, sel, poivre

Panure : de la farine, 2 œufs battus, puis 100 g de panko (chapelure en flocons très utilisée dans la cuisine japonaise) mélangés à 50 g de coco râpé.

Cuisson : huile de friture.

Préparation

■ **1.** Dessaler la morue 24 heures en changeant l'eau 3 ou 4 fois, la pocher 10 min, puis l'effeuiller. ■ **2.** Éplucher le fruit à pain, le cuire 20 minutes à l'eau salée et l'écraser en purée encore chaude. ■ **3.** Hacher finement l'oignon, les cives, l'ail, le persil et le piment. ■ **4.** Mélanger la purée, la morue, les aromates, l'œuf, le zeste et le jus de citron vert. Assaisonner, puis laisser refroidir 30 minutes au frais. ■ **5.** Former des boulettes de 25 g, puis les paner dans la farine, l'œuf et le mélange panko-coco. ■ **6.** Frire à 175 °C pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis les égoutter. ■ **7.** Servir avec une sauce chien, ou une mayonnaise au citron vert et au piment.

Le mot du chef :
« L'acra revisité pour Noël : un cœur fondant de fruit à pain et une croûte croustillante au coco, à servir à l'apéritif. »

POIS DE BOIS SAUTÉS
au coco grillé et lard



6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 50 minutes

Le mot du chef :
« Le pois de bois est le pois de Noël par excellence ! Ici, le coco grillé apporte croquant et parfum de fête. »

Ingrédients

- 500 g de pois de bois frais écossés (ou 400 g secs, trempés une nuit)
- 200 g de lard fumé ou salé, en lardons
- 1 oignon, 3 cives, 3 gousses d'ail
- 2 branches de thym, 2 feuilles de bois d'Inde, 1 piment entier
- Bouillon de volaille ou eau (à hauteur)
- 80 g de coco frais râpé
- Sel, poivre

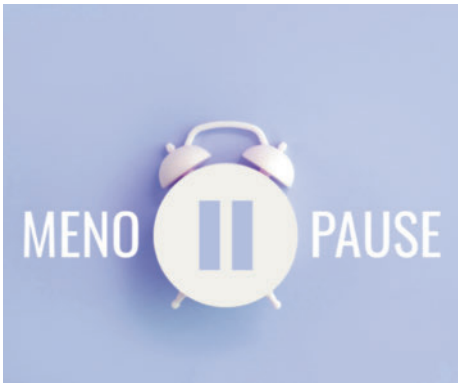
Préparation

1. Cuire les pois à l'eau non salée avec les feuilles de bois d'Inde : 30 à 40 minutes s'ils sont frais, environ 1 h 15 s'ils sont secs. Égoutter. **2.** Si le lard est salé, le blanchir 5 minutes à l'eau. **3.** Faire rissoler les lardons à sec jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, puis ajouter l'oignon, les cives, l'ail et le thym. **4.** Ajouter les pois et le piment entier, puis mouiller tout juste à hauteur avec le bouillon de volaille ou l'eau. Laisser mijoter à découvert 10 à 15 minutes, en remuant, jusqu'à évaporation complète du liquide. Les pois doivent être secs, bien enrobés des sucs du lard et des aromates, et légèrement rissolés. **5.** Pendant ce temps, griller le coco râpé à sec à la poêle jusqu'à ce qu'il soit blond. **6.** Retirer le piment et rectifier l'assaisonnement. Parsemer de coco grillé au moment de servir.

RIMÈD
By EWAG

DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO

SANTÉ AU FÉMININ



Ménopause : on vous dit (vraiment) tout !



La vie après un cancer



SOS règles douloureuses : les plantes à connaître



Diabète au féminin

PARUTION : MARS 2027

RETROUVEZ-NOUS SUR

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 :**



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 SANTÉ

@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.

CGSS

Sécurité sociale
L'Assurance Maladie