



# Un cœur en pleine forme

## SENIORS

GOUTTE

Mieux prévenir,  
c'est guérir

## FAMILLE

LE BURN-OUT PARENTAL

Ou quand on perd  
le plaisir d'être parent

## NUTRITION

PETIT DEJEUNER EQUILIBRE

Bien manger le matin pour passer  
une bonne journée

## DERMATO

GRAINS DE BEAUTE SUSPECTS

Comment repérer  
un mélanome?

## SPORT

MARCHE

À fond pour garder  
la forme

## BEAUTÉ

CHEVEUX

Prendre soin  
de ses boucles naturellement



## Si juvabien c'est Juvamine



Bon fonctionnement  
du système immunitaire  
et nerveux



Bon fonctionnement  
du système nerveux  
et bien-être durant  
l'hiver



Plein d'énergie  
dès le réveil



Vous accompagne lors des  
périodes où votre  
organisme est le plus  
vulnérable



**L**a santé, dit-on, est la première des richesses. La pandémie de Covid-19 nous l'a rappelé à notre bon souvenir, au gré de la longue crise sanitaire qui s'en est suivie et de ses lourdes implications économiques et sociales. Avec la résurgence d'autres épidémies, de conjonctivite ici, de choléra ailleurs, ou encore de grippe et de bronchiolite sous d'autres cieux, ainsi que la persistance de maladies chroniques, transmissibles ou non, d'ordre physique ou psychologique, la santé revient au cœur des préoccupations. C'est tout naturellement donc que nous est venue l'idée d'un magazine qui fait la

part belle aux questions de santé et de bien-être. Elle a été pensée et conçue sans prétention aucune, si ce n'est celle d'apporter un éclairage sur ces pathologies et maux, aider à les identifier, les démystifier pour mieux les comprendre et les prévenir. Mais également de retracer les réponses de la médecine, qu'elle soit dite traditionnelle, complémentaire ou alternative.

Un véritable rendez-vous que nous vous donnons, trois fois dans l'année, pour nos conseils santé, bien-être, beauté, pour vous aider à vous sentir bien. Suivez le guide et bonne lecture.

*La Rédaction*

## 04 Brèves actus

## 06 Dossier

*Un cœur en pleine forme*

## 12 Psycho

*Vie professionnelle : Comprendre et surmonter le burnout*

## 16 Dermato

*Grains de beauté suspects : Comment repérer un mélanome ?*

## 18 Nutrition

- *Un petit déjeuner équilibré*

- *L'essentiel de la détox pour rééquilibrer*

- *Chasse au gaspillage : Dépasser les dates de péremption, c'est possible !*

## 22 Beauté

*Prendre soin de ses boucles naturellement*

## 24 Seniors

*Goutte : Mieux prévenir, c'est guérir*

## 26 Interview

*Docteur Paul Mandimby : « Donner son sang permet de sauver des vies »*

## 36 Grossesse

*Alimentation adaptée va de pair avec activité physique appropriée*

## 43 Sport

*La marche à fond pour garder la forme*

## 46 Chiro

*Comprendre la lombosciatique*

## 50 Sexe

*Baisse du désir : Tout sur la libido*

## 54 Vrai ou faux

*Crèmes solaires : Avoir un joli bronzage sans risquer sa peau*



### LE GUIDE SANTÉ & BIEN-ÊTRE

**Directeur de publication :**  
Lalaina ANDRIANTSITOHAINA

**Comité de rédaction :**  
Ando ANDRIANTSITOHAINA  
Mana RASAMOELINA

**Rédacteurs :**  
Nambinina JAOZARA, Sitra RABARIMIHARISOA

**Chefs de publicité :**  
Rado Harinaïna RANAIVOSON, Noëlla RAHARINAIVO

**Création, mise en page graphique et crédits photos :**  
Agence Hello

**Magazine édité par :**  
Newsmada 8-10 Rue Rainizanabolona

**Contacts Pub :**  
+261 (0) 34 02 420 22 / +261 (0) 34 25 918 85

**Impression :**  
Imprimerie NIAG / Janvier 2024 / Exemplaires : 4.000

# Brèves actus



## Dry January :

*Les boissons non alcoolisées ont du succès*

Comme tous les ans depuis 2013, le Dry January, « mois sans alcool », ou encore « Janvier sobre » a encore eu lieu cette année dans de nombreux pays du monde. Une campagne de plus en plus suivie si l'on en croit les tendances commerciales proposées au niveau des vendeurs de boissons et d'alcool dans plusieurs pays d'Europe, où les résultats sont tout simplement dopés par la vente de boissons sans alcool au cours des dernières semaines. Nombreux se sont ainsi positionné sur ce marché en proposant des vins, bières et cocktails sans alcool. A Madagascar également, même si le fameux mois de janvier sans alcool ne fait pas autant de bruit qu'à l'étranger, certains restaurants ont aussi saisi l'occasion pour promouvoir des apéritifs sans alcool créés par des spécialistes des mocktails. Les thés ont également été mis en avant parmi les boissons vedettes durant cette période. Du point de vue sanitaire, selon une récente étude menée par YouGov, une société internationale de sondages et d'étude de marché, 54% des personnes qui se sont mis au Dry January en janvier 2023 ont déclaré avoir perçu des effets à long terme, en moyenne sur les six mois suivants, en l'occurrence un meilleur sommeil et un regain d'énergie.



## Ministère de la Santé :

*Un budget de 1.131 milliards d'ariary en 2024*

Le budget du ministère de la Santé publique se chiffre à 1.131,8 milliards d'ariary pour cette année 2024, contre 1.194,9 milliards d'ariary en 2023. Le secteur Santé représente 6% du budget général de l'Etat selon la répartition des dépenses suivant la nomenclature fonctionnelle qui comprend entre autres les Services généraux des administrations publiques, l'Ordre et la sécurité, la Protection sociale ou encore l'Enseignement. Parmi les grandes lignes du programme gouvernemental en matière sanitaire figurent l'opérationnalisation des centres de santé de base (CSB) et hôpitaux construits, ainsi que le recrutement de paramédicaux et médecins au niveau des CSB I-II, et de chirurgiens au niveau des Centres hospitaliers de référence régionale et des Centres hospitaliers universitaires. A court terme, parmi les défis d'urgence imposés au département figure la mise en service de 30 hôpitaux de référence.



## Grippe, bronchiolite, conjonctivite :

*Les épidémies de début d'année*

Dès les premiers jours de l'année 2024, les habitants de Mahajanga, ont vécu l'expérience d'une épidémie de conjonctivite bactérienne, caractérisée par une rougeur oculaire, un œdème palpébral, une sensation de corps étranger, un larmoiement clair et parfois, une hémorragie sous-conjonctivale. Des protocoles tels que le lavage systématique des mains et l'utilisation de gels ont été instaurés. Parallèlement, le ministère de la Santé publique a décidé d'établir un service de veille sanitaire au niveau des gares routières, un approvisionnement en médicaments, ainsi qu'une prise en gratuite des malades. Hormis la capitale de la région Boeny, quelques cas ont aussi été signalés à Antananarivo et, dans une plus large mesure, dans des pays comme la Tanzanie et les Comores. Plusieurs régions de la France métropolitaine ainsi qu'une partie de l'Outremer sont également confrontés à des épidémies de grippe et de bronchiolite. Aux Etats-Unis, le Centre américain de contrôle et de prévention des maladies (CDC) a relevé, durant la saison hivernale, au moins 16 millions de cas de grippe, 180.000 hospitalisations et 11.000 décès dus à la grippe, selon les données qu'il a publiées le 19 janvier dernier.

# Collection *Iles Mystérieuses*

*Le florilège de cinq eaux de toilette fraîches  
qui subliment les fragrances de la Grande Ile.*

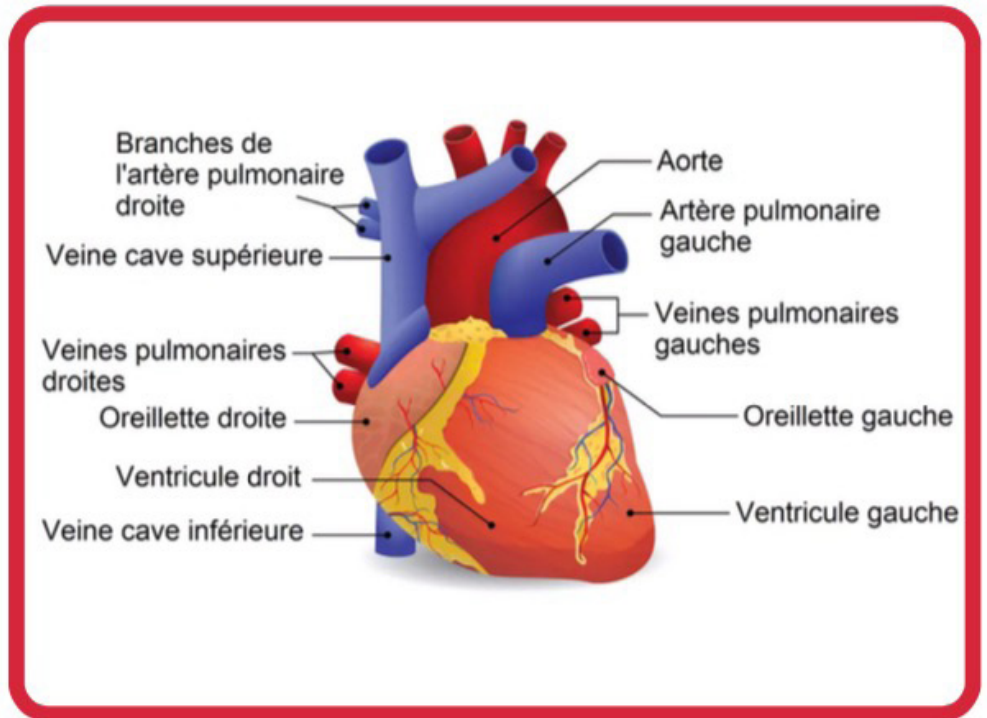


À 3 min de l'aéroport d'Ivato Tananarive Madagascar  
[www.floribis.mg](http://www.floribis.mg) / Tél. 032 05 819 35 / [contact@floribis.com](mailto:contact@floribis.com)

## Un cœur en pleine forme

**P**as plus gros que le poing et pesant 300 grammes, le cœur humain est un organe tellement impressionnant qu'il a captivé l'esprit d'un des plus grands génies de la Renaissance, Leonard De Vinci.

Ce petit organe - qui est un muscle et qui est également le siège des sentiments - joue un rôle fondamental dans la vie de l'être humain. Découvrez son mécanisme complexe et comment en prendre soin.



### Un rôle central

*Vous êtes-vous déjà demandé à quoi sert le cœur ?*

*Il a pour rôle d'assurer la circulation du sang dans tout l'organisme.*



**U**ne paroi épaisse divise le cœur en deux parties, gauche et droite.

Chaque partie comporte 2 cavités, une oreillette et un ventricule, reliés par une valve. Grâce à ses contractions, le cœur opère comme une pompe qui propulse le sang dans tout l'organisme et alimente ainsi le corps tout entier en oxygène. La circulation du sang se fait comme suit : Le sang pauvre en oxygène arrive des différents organes au niveau du cœur droit. Grâce aux contractions de l'oreillette et du ventricule il est envoyé

jusqu'aux poumons qui va le débarrasser du dioxyde de carbone et l'enrichir en oxygène. Le sang passe alors dans le cœur gauche qui en se contractant va expulser ce sang dans l'ensemble du corps pour nourrir les organes en oxygène, essentiel au bon fonctionnement et à la survie.

Il peut pomper jusqu'à cinq litres de sang par minute et environ 8.000 litres de sang chaque jour, au rythme de 60 à 80 battements par minute, quand on est au repos et le double dans les efforts physiques intenses