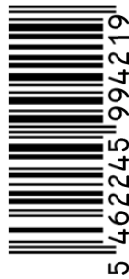


# LE GUIDE

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

10.000 Ar



N°01

# 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 DEJJEUNER 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**

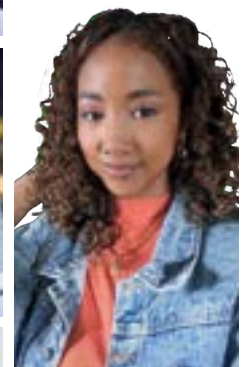
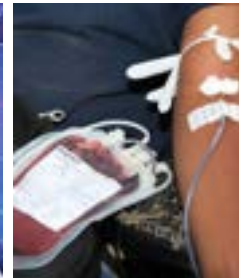
*Comprendre la lombosciatique*

**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, Sitraka RABARIMIHARISOA

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

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

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

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

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



GRUPE  
ANDRIANTSITOHAINA  
MÉDIAS



NEWSMADA  
INFORMER-DIVERSITÉ-MPACT

# 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 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.*

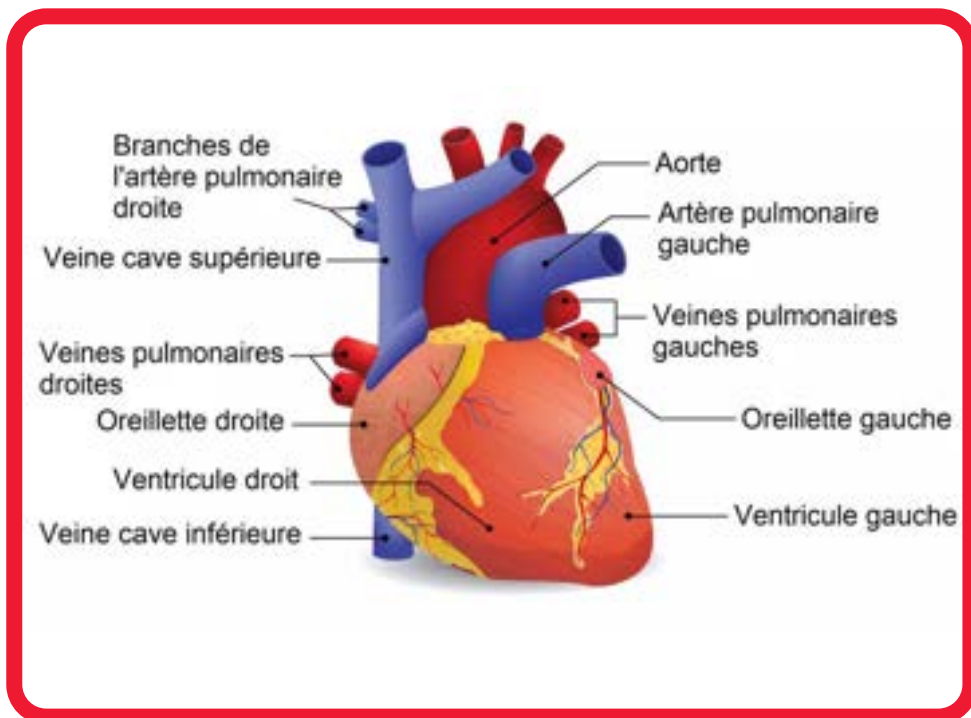


À 3 min de l'aéroport d'Ivato Tananarive Madagascar  
[www.floribis.mg](http://www.floribis.mg) / Tél. 032 05 819 35 / [contact@floribis.com](mailto:contact@floribis.com)

## 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

## Les ennemis du cœur

*La santé cardiaque est généralement tributaire des habitudes individuelles. Ceci dit, il existe deux types de facteurs de risque cardiovasculaires.*

**D**'abord les facteurs non modifiables qui sont des éléments sur lesquels nous n'avons pas de contrôle.

Ce sont en l'occurrence l'âge et le sexe. Les études indiquent que le risque de décès cardiovasculaire est plus élevé chez les femmes, bien que les accidents cardiovasculaires surviennent généralement 10 ans plus tôt chez les hommes. L'hérédité et les antécédents familiaux peuvent également avoir propension à exposer à de l'hypertension artérielle et du diabète.

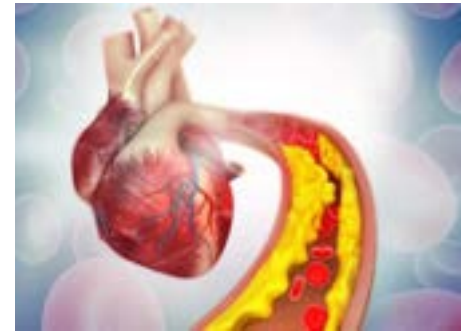
Pour ce qui est des facteurs modifiables, il s'agit notamment du tabagisme, de l'hypercholesté-

lémie, l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, la sédentarité et des facteurs psychosociaux.

Le tabagisme ainsi qu'un excès de cholestérol (LDL cholestérol) favorisent la formation de plaques d'athérome qui sont des dépôts de graisse au niveau de la paroi interne des artères.

Au fil du temps, ce dépôt grossit et peut boucher partiellement ou totalement les artères empêchant la circulation normale du sang. Le diabète, caractérisé par un excès de sucre dans le sang accroît le risque de crise cardiaque et peut entraîner des complications oculaires et vasculaires

Enfin, le stress chronique et le manque de sommeil peuvent provoquer une hyperactivité du système nerveux, augmentant la pression artérielle et le rythme cardiaque, susceptibles de conduire à long terme à des maladies cardiaques.



## Tension artérielle

*La tension artérielle est la force exercée sur la paroi des artères par la pression du sang qu'elles contiennent.*

**A** noter que lors d'une prise de la pression artérielle, le tensiomètre affiche deux chiffres. Le premier mesure la pression artérielle systolique. Idéalement, elle devrait se situer entre 115 et 120 mm Hg. La seconde valeur correspond à la pression artérielle dias-

tolique qui doit en principe être comprise entre 75 et 80 mm Hg. D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une pression artérielle est élevée si la pression systolique est égale ou supérieure à 140 mm Hg, ou si la pression diastolique est égale ou supérieure à

90 mm Hg. Elle fatigue prématurément le cœur en l'obligeant à travailler davantage, et favorise le dépôt de graisses sur les parois artérielles.

A noter que l'apport en excès de sel dans l'alimentation favorise l'hypertension artérielle.



# Angine de poitrine

## Un avertissement pour le cœur

On ne peut pas parler du cœur sans faire mention de l'angine de poitrine. Également appelée angor, celle-ci se manifeste par une douleur au niveau du thorax, derrière le sternum, ressentie pendant un effort ou en cas de forte émotion. Les symptômes comprennent aussi une sensation d'oppression ou de serrement dans la poitrine, parfois associée à des douleurs dans le bras gauche, le cou ou la mâchoire. Quid du lien avec le cœur ? L'angine de poitrine apparaît comme un signal

d'alarme indiquant que cet organe ne reçoit pas suffisamment d'oxygène pour répondre à la demande accrue pendant l'effort physique ou le stress. Plus précisément, elle se produit généralement lorsqu'une artère coronaire est partiellement obstruée par des plaques d'athérome. On pose le diagnostic grâce à un bilan sanguin, un électrocardiogramme (ECG), une échographie cardiaque voire une IRM. Des tests à l'effort réalisés par le cardiologue sont souvent nécessaires.

# Arrêt et crise cardiaque

Et puis, il y a l'infarctus du myocarde, plus communément connu sous le nom de crise cardiaque, qui survient lorsqu'une artère coronaire est obstruée, ce qui empêche le sang d'irriguer correctement cette partie du cœur. Privé d'oxygène, le muscle cardiaque qu'est le myocarde se détériore peu à peu. La gravité des lésions ainsi provoquées varie en fonction du degré d'obstruction artérielle qui peut être totale ou partielle. En tout cas, celles-ci peuvent parfois être mortelles. Comment déceler les prémices d'un infarctus ? Celui-ci se reconnaît à travers des

signes et symptômes tels qu'un essoufflement, une douleur ou pression thoracique, un inconfort ressenti dans d'autres parties du corps (cou, mâchoire, bras, épaule, dos), ainsi que des nausées, sueurs et étourdissements. L'ECG et le bilan sanguin confirme le diagnostic. On a souvent tendance à faire la confusion entre crise cardiaque et arrêt cardiaque qui, pourtant, renvoient à deux réalités bien différentes. En effet, durant une crise cardiaque, le cœur bat encore, le sang circule dans le corps, contrairement à ce qui se passe lors d'un arrêt cardiaque.

# AVC

## Une menace silencieuse

Les accidents vasculaires cérébraux, souvent appelés AVC, présentent une autre manifestation sévère des maladies cardiovasculaires. Ils surviennent lorsqu'une partie du cerveau est privée de sang en raison d'une obstruction d'une artère carotide (AVC ischémique) ou d'une rupture (AVC hémorragique) d'un vaisseau sanguin du cerveau. Les conséquences peuvent être dévastatrices et dépendent de la zone

du cerveau touché affectant la motricité, la parole avec possible engourdissement ou paralysie du visage, d'un bras, d'une jambe. Les facteurs de risque communs pour les AVC incluent l'hypertension artérielle, le diabète, l'hypercholestérolémie et le tabagisme. Plusieurs examens permettent de déterminer la cause d'une attaque cérébrale et localiser la région atteinte, dont le scanner et l'IRM.

### Crise cardiaque :



### Symptômes :

Douleur thoracique, douleur du corps, essoufflement, sueurs froides

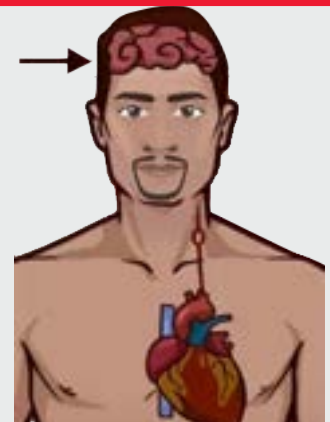
### Arrêt cardiaque



### Symptômes :

Perte de conscience, syncope, douleur thoracique, palpitations extrêmes

### AVC



### Symptômes :

Confusion mentale, parole perturbée, incapacité à marcher, trouble de la vision



## Préventions et traitements

**L**e traitement de l'angor est essentiellement médicamenteux. Une prise en charge spécifique des facteurs de risque est primordiale.

Comment traiter en urgence l'infarctus du myocarde ?

Si l'artère est partiellement obstruée, le traitement médicamenteux suffit dans l'immédiat. Des antiagrégants comme l'aspirine ou des anticoagulants tels que l'héparine sont administrés en urgence.

Si l'artère est complètement obstruée, il faut agir au plus vite pour restituer la circulation du sang. En effet, le muscle cardiaque ne peut survivre que quelques heures sans apport d'oxygène.

Une opération permet de dilater l'artère grâce à un ballonnet et de poser un « stent » petit dispositif métallique qui garde l'artère dilatée.

En ce qui concerne l'AVC ischémique, le traitement consiste à dissoudre le caillot bouchant l'artère cérébrale en perfusant un médicament par la veine :

on appelle ce traitement la thrombolyse. A noter qu'il doit être mis en place le plus rapidement possible après l'apparition des symptômes afin de limiter les lésions cérébrales et les séquelles en rétablissant la circulation du sang et l'apport d'oxygène au cerveau.

Parallèlement, des médicaments tels que des antiagrégants plaquettaires, qui préviennent la formation de caillots (par exemple, l'aspirine), ou des anticoagulants peuvent également être administrés en fonction des cas.

Ces mesures visent à réduire les risques de formation de nouveaux caillots et à améliorer la circulation sanguine, contribuant ainsi à la prise en charge globale de l'AVC.

Dès que l'état de santé du patient le permet, une rééducation est mise en place, motrice et orthophonique afin d'assurer la récupération maximale des différentes fonctions et la restitution de l'autonomie.



**JUVAMINÉ**  
LABORATOIRES

# Oméga 3

Contribue au fonctionnement normal du système cardiaque pour une bonne santé.

**X45**

EMCIS, Distributeur exclusif | 038 06 360 82

**OMÉGA 3 + VIT. E**

Les Oméga 3 sont des acides gras dits essentiels car notre organisme ne sait pas les fabriquer lui-même.

Principalement issue des poissons gras comme le saumon, les sardines ou le thon blanc, l'huile de poisson est connue pour concentrer une forte teneur en acides gras essentiels.

**OMÉGA 3 DHA**

Les laboratoires Juvaminé ont élaboré une formule riche en DHA.

Le DHA contribue au fonctionnement normal du cerveau et au maintien d'une vision normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 250 mg de DHA.

# Je chouchoute mon cœur

## Arrêter de fumer

La première chose à faire si on veut prendre soin de son cœur consiste à arrêter de fumer.

Refuser le tabagisme, c'est aider le cœur à rester jeune et sain, et surtout lui permettre de respirer.



## Maintenir un poids de santé

Maintenir un poids de santé est important pour avoir un cœur en bonne santé. La mesure du tour de taille (mesurer au niveau du nombril : normal si inférieure ou égale à 88 cm chez la femme et 102 cm chez l'homme) ou de l'IMC (normal entre 19 et 25) sont des valeurs utiles pour évaluer le poids de santé.

Ainsi que le dépistage de l'excès de cholestérol ou de triglycérides par une analyse de sang.

Le dosage systématique du cholestérol doit être fréquent chez les patients présentant plusieurs facteurs de risques cardiovasculaires.

## Faire de l'exercice régulièrement

S'engager dans une activité régulière, comme la marche, la course, la natation ou le vélo est important pour garder le cœur en bonne santé.

Il prévient la prise de poids, limite le risque d'hypertension artérielle et de diabète. L'American Heart Association recommande au moins 150 minutes d'exercice modéré par semaine soit 30 minutes 5 jours sur 7.



## Gérer le stress

Le stress chronique peut avoir des répercussions négatives sur le cœur.

Pratiquez des techniques de gestion du stress telles que la méditation, la respiration profonde, le yoga ou d'autres activités relaxantes, pour gérer le stress et améliorer votre sommeil.



## Adopter une alimentation équilibrée

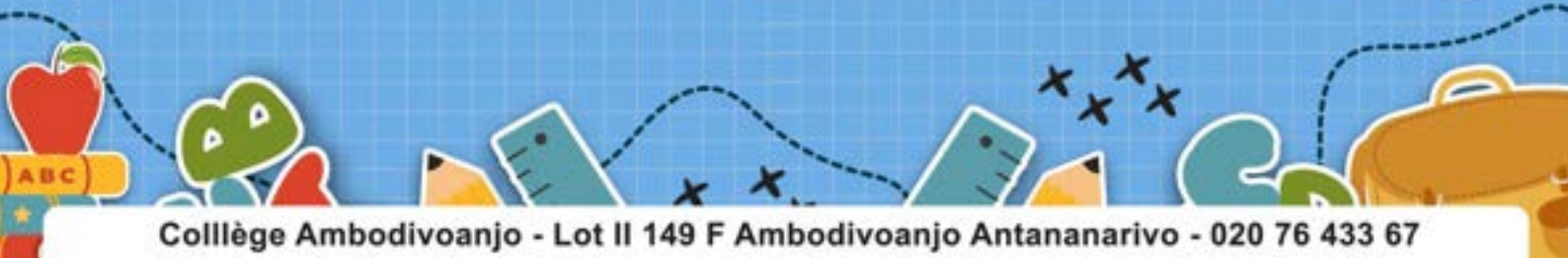
La nutrition joue un rôle clé dans la santé cardiovasculaire. Privilégiez une alimentation riche en fruits, légumes, légumineuses, poissons gras, noix et graines. Limitez la consommation de gras saturés, de sel et de sucres ajoutés. Choisissez de bonnes graisses telles que l'huile d'olive ou de colza (riche en oméga3). Optez pour des repas équilibrés qui fournissent des nutriments essentiels sans excès de calories.



## Suivre des examens de santé réguliers

Les bilans de santé réguliers permettent de surveiller la pression artérielle, le cholestérol, le taux de sucre dans le sang et d'autres indicateurs de la santé cardiaque. Des dépistages réguliers aident à détecter les problèmes potentiels tôt, permettant une intervention précoce.

*Nambinina JAOZARA*



# Madafit

UNITED

**MUSCULATION**  
**FITNESS**  
**DANSE**

ROUTE DES HYDROCARBURES  
ENTRE SAVONNERIE TROPICALE  
ET CODAL  
( JUSTE EN FACE GALANA)

+261 32 44 054 35



## Vie Professionnelle

Comprendre et surmonter le burnout

**E**puisement au travail, sensation de trop plein, de lassitude, une impression que les choses vous échappent... Et si vous souffriez de burnout ? Décryptage de ce syndrome dont on parle de plus en plus dans le milieu professionnel.

*Le phénomène de burnout a longtemps été méconnu et négligé, en particulier dans les pays et sociétés où la reconnaissance de la santé mentale est limitée et où le rôle des psychologues demeure souvent méconnu. Pour mieux le comprendre, il est opportun de se référer à la définition universelle du terme.*

### Ce qu'il est... et ce qu'il n'est pas

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit le burnout comme étant « un syndrome résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès ». Une autre perspective, formulée par Christina Maslach, une psychologue américaine spécialisée dans le stress professionnel, le décrit comme « une érosion des valeurs, de la dignité, de l'esprit et de la volonté ». Une définition qui décrit bien le syndrome de l'épuisement professionnel car le burnout est littéralement une souffrance, une sorte

« d'écartèlement entre ce que les gens sont et ce qu'ils doivent faire ». Le terme burnout trouvant son sens dans le milieu professionnel, il ne peut donc pas être utilisé en-dehors de ce contexte, c'est-à-dire dans d'autres sphères de la vie hormis le travail. Voilà pourquoi le burnout qui peut mener à la dépression (voire parfois au suicide), s'en différencie étant donné que celle-ci peut concerner tous les aspects de la vie d'une personne. Ces deux situations sont également différentes dans leur traitement, car si le traitement de la

dépression exige de se concentrer sur le patient, le burnout implique non seulement l'individu, mais doit obligatoirement faire intervenir toutes les personnes qui sont dans la sphère professionnelle. Le burnout n'est pas considéré comme une maladie mentale.

Il est décrit comme un syndrome qui empêche le travailleur de faire face à des situations de stress professionnel chronique. A noter qu'il touche hommes et femmes à part égale.

### D'où vient le burnout ?

Tout d'abord, le burnout découle d'une surcharge de travail, où l'employé se voit imposé des objectifs quantitatifs qu'il peine à atteindre, entraînant un épuisement extrême. Cela se traduit généralement par des délais et des objec-

tifs irréalistes ou mal définis, une quantité de travail et des horaires excessifs. Les facteurs peuvent aussi concerner des exigences émotionnelles, comme des contacts difficiles avec le public, ou des violences verbales en permanence. Il y a

également les mauvais rapports sociaux dont le manque de reconnaissance du travail effectué, les violences en interne ou la contradiction entre les objectifs et les moyens à disposition.

## Comment identifier un cas de burnout ?

Les symptômes se manifestent de diverses manières.

Sur le plan émotionnel, il se manifeste par des sentiments de peur et de tension nerveuse.

L'individu se caractérise également par une humeur morose et un manque d'enthousiasme. Sur le plan physique, des troubles du sommeil, une fatigue persistante et des tensions musculaires peuvent se manifester. Les individus touchés par le burnout peuvent également présenter des problèmes cognitifs tels que des difficultés à traiter l'information, à effectuer

plusieurs tâches simultanément et une diminution de la concentration, entraînant des erreurs d'inattention.

Sur le plan interpersonnel, il se manifeste par un cynisme dans le cadre du travail, qui conduit l'individu à se désengager de son travail et à s'isoler.

Il peut également présenter de l'hostilité envers les personnes qu'il côtoie. Il est possible de diagnostiquer le burnout à travers une auto-évaluation de l'état d'épuisement du concerné.

On peut utiliser par exemple le ques-

tionnaire Copenhagen Burnout Inventory (CBM) qui est disponible en version électronique sur des sites internet.

Ce questionnaire explore trois dimensions du burnout : l'épuisement personnel, l'épuisement professionnel et l'épuisement relationnel. Un autre questionnaire, le Maslach Burnout Inventory (MBI) qui est un questionnaire d'évaluation psychologique comprenant 22 items relatifs à des symptômes de l'épuisement professionnel est également disponible, mais ce dernier n'est pas libre de droit.



## Comment traiter le burnout ?

Le traitement du burnout se passe en deux temps. Tout d'abord, une prise en charge individuelle est essentielle pour rétablir la santé du patient. Cette démarche implique une collaboration en réseau entre le patient et son thérapeute, le médecin et le professionnel du travail, ainsi que le médecin traitant et le spécialiste. En réponse au burnout, le patient peut se voir prescrire un arrêt maladie d'une durée de deux à trois mois, offrant ainsi l'opportunité de se reposer, de récupérer et de prendre du recul. Selon la gravité du syndrome, une période d'arrêt prolongé peut s'avérer nécessaire. Une approche thérapeutique, telle que la thérapie comportementale et cognitive,

associée à un traitement antidépresseur, est souvent recommandée. Après la phase d'arrêt maladie et de retrait, l'attention se tourne vers la préparation du retour à l'emploi. Les personnes ayant expérimenté le burnout vivent parfois dans la peur de réintégrer le travail. Un dispositif d'accompagnement est donc nécessaire pour permettre d'encourager ce désir de réintégrer le monde professionnel, en aménageant un espace de travail qui ne lui rappelle pas ses échecs et ses mauvaises expériences. Cela implique un équilibre dans la charge de travail et ses amplitudes horaires. Il est également important de passer un temps partiel en thérapie

de l'individu, ou encore de mettre en place une plateforme de soutien ou de discussion permettant de réaliser des échanges d'expériences et de favoriser la solidarité entre les collaborateurs. Ces périodes permettent à l'individu de reconstruire son identité professionnelle qui a été perturbée par l'épisode d'épuisement.

Tous ces efforts, effectués non seulement par l'employeur mais aussi les collègues et le personnel de santé de l'entreprise, permettront au groupe de comprendre que le burnout peut devenir une occasion de réfléchir au sens du travail et de construire un nouveau projet professionnel sur la base de ce qui a été expérimenté.

*Nambinina JAOZARA*



hello

GROUPE  
ANDRIANTSITOHAINA  
— MEDIAS —  
DEPUIS 1949

# CLUB DE SPORTS ET LOISIRS



— SOAVINA —  
ATMOSPHERE

032 11 884 52  
032 11 884 53  
032 11 884 54  
LECLUB@LEGRANDSOAVINA.COM  
LECLUB2@LEGRANDSOAVINA.COM

SOAVINA ATMOSPHERE  
SOAVINA\_ATMOSPHERE

ANTANANARIVO 102  
SOAVINA ATSIMONDRANO  
LE DOMAINE DU GRAND SOAVINA

SCANNEZ-  
MOI !



# Dermato

## Grains de beauté suspects Comment repérer un mélanome ?

Les grains de beauté se trouvent au croisement de l'esthétique et de la santé. Ils peuvent mettre en valeur une partie de notre physique, tout en étant un facteur de risque de cancer de la peau. Comment savoir si un grain de beauté est potentiellement cancéreux ? Conseils pratiques du professeur Fahafahantsoa Rapelanoro Rabenja, dermatologue, pour identifier les caractéristiques d'un mélanome.



**L**es grains de beauté ou naevus sont des regroupements de cellules appelées mélanocytes celles-ci fabriquent la mélanine c'ad le pigment de notre peau.

Souvent considérés comme un trait distinctif de notre apparence, ils peuvent parfois cacher une réalité plus préoccupante.

En effet, ces petites taches pigmentaires sont le foyer d'une attention croissante, en raison de leur éventuel lien avec le mélanome, une forme re-

doutable de cancer de la peau. Dès la naissance, tout le monde peut avoir au moins un grain de beauté sur la peau, mais certains se découvrent au fil du temps.

Bien qu'ils soient pour la plupart inoffensifs, il est important de surveiller tout changement dans leur taille, forme ou couleur, car cela peut parfois indiquer un risque de cancer de la peau appelé mélanome.

Il s'agit d'une des formes les plus agressives de cancer de la peau en

raison de sa capacité à se propager rapidement dans d'autres parties du corps et peut ainsi être létal s'il n'est pas traité précocement

Les naevus bénins sont généralement inoffensifs. Leur couleur est uniforme, les bords sont réguliers et ils conservent une taille constante au fil du temps.

A travers la règle ABCDE, d'autres éléments permettent de distinguer les traits caractéristiques permettant de diagnostiquer un éventuel mélanome.

## Naevus et Melanome

**A**symétrie :  
ni rond, ni ovale, la moitié du naevus n'est pas symétrique avec l'autre partie.



**B**ordures :  
des bords déchiquetés, mal délimités.



**C**ouleur :  
couleurs inhomogènes variant d'une zone à l'autre de la lésion.



**D**iamètre :  
diamètre en augmentation, supérieur à 6 mm.



**E**volution :  
changement rapide de la lésion dans sa taille, sa forme, sa couleur ou épaisseur.



A noter que un naevus qui suinte ou qui saigne, présence de peau éraflée avec une ulcération est de mauvais pronostic.



Il faut donc être toujours vigilant et bien surveiller nos grains de beauté. « Dès le constat d'un changement de l'une de ces cinq caractéristiques, il est recommandé de consulter au plus vite un dermatologue.

Dans 80% des cas, un mélanome est dépisté grâce à son apparence. Pour le reste, le diagnostic peut être établi à l'aide d'un appareil (loupe spécialisée) que seuls les dermatologues possèdent », explique le professeur Rapelanoro. « Si vous en avez la possibilité, il est conseillé de consulter un dermatologue tous les six mois pour déterminer précisément la nature des tâches et boutons présents sur votre peau.

Si le mélanome est décelé à un stade

précoce, l'intervention chirurgicale de la tumeur peut suffire à la traiter. En revanche, s'il est à un stade plus avancé, il faudra compléter la chirurgie par des traitements médicamenteux comme l'immunothérapie ou la chimiothérapie afin de contrôler l'évolution et la propagation des cellules cancéreuses dans d'autres organes.» souligne-t-il. Et lui de mettre en garde sur les dangers que représentent ces salons de beauté qui prétendent pouvoir enlever les mélanomes.

Dans tous les cas, il ne faut jamais toucher aux grains de beauté sans les instructions d'un professionnel de santé. Pour prévenir le mélanome, il faut se protéger du soleil.

« La lumière du soleil constitue, certes, la principale source de vitamine D

pour notre corps, mais l'exposition excessive aux rayons ultraviolets peut détruire notre peau », indique le Professeur Rapelanoro.

**Sitraka MIHARISOA**



## *Recommandations à suivre :*

- Evitez le soleil entre 12h et 16h
- Recherchez l'ombre le plus souvent possible
- Portez un chapeau et des lunettes de soleil
- Protégez vos enfants dès le plus jeune âge et apprenez-leurs les bons gestes
- Evitez les cabines de bronzage : elles augmentent le risque de cancer de la peau au même titre qu'une exposition solaire sans protection
- Appliquez une crème solaire haute protection (50+) et renouvelez l'opération : l'eau et la transpiration suppriment l'effet protecteur de la crème. A noter qu'il est recommandé d'utiliser des crèmes solaires adaptées pour les enfants.

*Restez vigilant et au moindre doute, consultez sans tarder.*



# GLOW & GO

Cosmetics

# Nutrition

## *Un petit déjeuner équilibré*

*Bien manger le matin pour passer une bonne journée*

*Prendre le petit déjeuner est très important pour bien démarrer la journée suite à la nuit de jeûne.*

*Bien manger le matin permet de réguler la faim tout au long du jour. Il est indiqué pour petits et grands.*

*Quelques conseils et explications du Dr Marie Claude Raveloarison, médecin nutritionniste pour l'équilibrer au mieux.*

La prise d'un repas le matin fournit l'énergie et l'hydratation nécessaire à notre corps après une nuit de jeûne.

Il aide également à réguler la faim, réduisant ainsi l'envie de grignoter tout au long de la journée et évite tout particulièrement le « coup de barre » et la fringale des 11h selon le Dr Marie Claude Raveloarison.

Bien manger ne veut pas dire manger beaucoup. L'essentiel est de bien équilibrer ce que l'on prend.



Pour un petit déjeuner équilibré, on privilégie des aliments de saison, bio de préférence et cultivés localement, explique-t-elle. Le matin, vous pouvez faire une association de boisson sans sucre ; de l'eau, du lait animal ou végétal ou une boisson chaude selon votre préférence, un aliment riche en protéines comme l'œuf, une tranche de jambon maigre, un laitage (yaourt, fromage blanc, fromage affiné) et un fruit de saison, une compote allégée en sucre ou quelques fruits secs. Mais également un produit contenant des glucides comme des flocons d'avoine, du pain complet ou multicéréales. A souligner l'importance d'opter pour des céréales complètes qui disposent de plus de valeur nutritive, riche en fibres (aident à contrôler le taux de sucre dans

le sang), en vitamines B ainsi qu'en antioxydants. Les matières grasses comme le beurre sont à consommer avec modération, privilégier les bonnes graisses riches en oméga 3 comme la purée d'oléagineux, l'avocat ou l'huile d'olive. De même que l'apport en sucre tel que le miel, la confiture (maison de préférence) est à limiter. A noter que les jus de fruits industriels sont à bannir, ils sont très riches en sucre autant que les sodas. Il est recommandé de presser les fruits maison et de les boire minutes pour qu'ils gardent toutes leurs vitamines. Ou encore prendre un bol de féculents issus de nos produits locaux comme de la patate douce ou du manioc. Vous pouvez y intégrer du jambon, du blanc de poulet ou de dinde, un avocat, des légumes.

Il n'est pas interdit de varier les plaisirs d'un jour à l'autre. Les protéines favorisent la satiété, les fibres des fruits et des céréales complètes contribuent à la digestion et les graisses saines fournissent une énergie durable. De manière générale, privilégier les aliments non transformés, explique le Dr Marie Claude Raveloarison. Cela signifie donc éviter toute autre alimentation issue de l'industrie qui peut nuire à notre santé. Même si le petit déjeuner est très important mais que vous n'avez pas faim le matin il est possible de le sauter. N'oubliez pas de vous hydrater et prenez une collation saine plus tard dans la matinée tels qu'un laitage, un fruit ou une tranche de pain complet avec une cuillère de purée d'oléagineux.

## Enfants

### *Petit déjeuner équilibré et diversifié*

Le petit déjeuner doit représenter 20 à 25% de l'apport quotidien d'un enfant. Il est donc important d'y prêter attention et d'en faire un vrai repas.

Essentiel à son bon développement et à sa croissance mais aussi au bon fonctionnement du cerveau qui a besoin d'énergie pour l'apprentissage scolaire. Prendre le petit déjeuner est une étape qu'il ne faut jamais négliger pour l'enfant, explique notre spécialiste, malgré parfois l'éternel problème auquel font face de nombreux parents : il refuse de manger le matin. Peut-être parce qu'il « n'a pas le temps », n'y trouve pas son plaisir, ou préfère le grignotage dans la matinée.

Premièrement, il faut le laisser manger calmement, sans le bousculer. Le petit déjeuner est tout aussi indispensable que la douche tous les matins, et il faut se donner le temps de le faire. Montrer l'exemple ; partager ce repas du matin avec lui peut l'inciter à prendre plus de plaisir à manger.

Ensuite, pour qu'il ne se lasse pas de manger tous les jours la même chose, varier la composition de ce repas essentiel, tout en veillant à ce que cela soit toujours bien équilibré.

Pour l'hydratation, vous pouvez choisir et alterner un verre d'eau, du lait ou du jus de fruits fait maison.

Vous pouvez aussi lui donner un produit céréalier complet ou un féculent, comme des pétales de blé nature, des flocons d'avoine, un pain de maïs ou une bouillie de patate douce.

Ces produits apportent le plein d'énergie pour les enfants.

Simple et efficace, les tartines de pain complet avec beurre, confiture, miel, fromage... marchent toujours très bien.

Et s'il aime, essayez d'insérer dans son repas une protéine : un œuf, du jambon, une viande blanche. Sans oublier les fruits frais de saison ou de la compote faite maison sans sucres ajoutés. Les laitages sont sources de calcium essentiel à la croissance.

Par contre, il faut éviter le trop plein de sucre que l'on retrouve notamment dans les céréales du petit déjeuner, les gâteaux et biscuits, les laitages aromatisés ou encore les briquettes de jus.

Bref, proscrire les produits raffinés et industrialisés : ils sont souvent trop gras, trop sucrés, trop riches en calories. Peu adaptés aux enfants, ils risquent de perturber leur croissance.

L'équilibre de votre enfant est identique au vôtre, ce sont finalement les quantités qui changent. Il est donc important de lui montrer l'exemple et de suivre les recommandations avec lui. « L'équilibre alimentaire est bon pour toute la famille, du plus petit au plus grand », conclut notre nutritionniste.

Les aliments « plaisir » comme les viennoiseries, les brioches, pains au lait, gâteaux en tous genres ainsi que les pâtes à tartiner sont à réserver aux week-ends ou aux occasions festives à partager en toute convivialité.

*Siraka MIHARISOA*



# Après les fêtes

## L'essentiel de la détox pour rééquilibrer

*Pour beaucoup d'entre nous, les festivités de fin d'année peuvent aussi être synonymes d'excès alimentaires, de nuits blanches et d'habitudes saines mises entre parenthèses. Comment retrouver l'équilibre après les fêtes ? La réponse dans une détox réfléchie.*

La fin d'année est généralement l'occasion d'une vague de célébrations... et de festins qui sont à l'origine d'une surcharge pour notre corps. C'est là qu'intervient la détox, le but étant d'éliminer les toxines accumulées dans l'organisme et qui ralentissent notre métabolisme après une période de consommation excessive de nourriture et d'alcool afin de retrouver le bon fonctionnement de notre appareil digestif. Elle peut aider à perdre du poids et à améliorer notre bien-être en général.

### Quand faire une détox ? Organes sous pression

Un certain nombre de signes peuvent apparaître pour signaler que notre corps a besoin d'une détox.

En l'occurrence une fatigue persistante parfois accompagnée de maux de tête, une difficulté à digérer avec des ballonnements, de la rétention d'eau, le teint brouillé, une prise de poids sur un laps de temps court. Ceci étant dû à une surconsommation de graisses, de sucre, d'alcool et de sel.

Une détox post-fêtes permet d'éliminer les toxines pour soulager la digestion et les organes. S'en suit un regain d'énergie et de vitalité.

Elle n'est ainsi pas un simple moyen de compenser les excès, mais une occasion de réinitialiser notre relation avec notre corps en lui donnant la possibilité de se régénérer et se sentir mieux.

Plusieurs organes de notre corps jouent un rôle important dans l'élimination des déchets et des toxines, contribuant ainsi à maintenir l'équilibre interne. Le foie est l'organe principal de détoxification du corps.

Il filtre le sang, élimine les substances toxiques et les convertit en composés plus solubles pour être excrétés par les reins.

A leur tour, ces derniers filtrent le sang pour éliminer les déchets et les évacue dans les urines.

Les poumons éliminent le dioxyde de carbone. Ils jouent un rôle dans l'élimination de certains composés volatils et gaz toxiques inhalés. Les intestins absorbent les nutriments essentiels provenant des aliments et éliminent les déchets dans les selles. Enfin la peau, le plus grand organe du corps, élimine les toxines sous forme de sueur.

La détox est donc utile pour soulager le travail de ces différents organes.

### Comment faire ?

Quels sont donc les principes à suivre pour une détox saine ?

En premier lieu, s'hydrater, boire au moins 2 litres d'eau par jour. A noter que les antioxydants du thé vert boostent l'élimination des toxines et sont un excellent allié détox. L'eau est essentielle pour soutenir les reins. Une hydratation adéquate favorise l'élimination des déchets par l'urine. D'autre part, il faut manger léger en réduisant les quantités d'aliments tout en respectant sa sensation de faim. Il n'est pas recommandé de sauter de repas mais de limiter les apports.

Les fruits et les légumes sont la base du régime en effet ils contiennent plus de 80 % eau ainsi que des vitamines et des minéraux. En outre, ils sont très riches en fibres ce qui va permettre d'emprisonner et d'évacuer les toxines pour un nettoyage en profondeur de l'appareil digestif.

Privilégier les protéines maigres comme la viande blanche, le poisson et les légumineuses. Et en parallèle réduire la consommation d'aliments riches en sucres, en graisses et en sel. Enfin une détox efficace comprend également la reprise des activités physiques qui aident à stimuler la circulation sanguine, accélérer le métabolisme et favoriser l'élimination des toxines par la transpiration. Le gingembre est reconnu pour aider à la digestion. Penser à préparer une tisane en laissant infuser 15 minutes un morceau de gingembre dans l'équivalent de 2 tasses d'eau bouillie, y ajouter du citron pour plus d'efficacité. Boire plusieurs tasses tout au long de la journée. Adopter ces principes peut contribuer à soutenir les mécanismes naturels du corps et à favoriser une santé optimale. Cependant, il convient de noter que des changements à long terme dans le mode de vie sont souvent plus bénéfiques que des interventions ponctuelles.



# Chasse au gaspillage

## Dépasser les dates de péremption, c'est possible !

Tout droit à la poubelle ! Beaucoup d'entre nous ont pour habitude de jeter les aliments une fois la date de péremption atteinte, voire un peu avant, de peur qu'ils ne soient plus bons à manger. Les emballages des produits alimentaires peuvent pourtant comporter deux types de dates : la Date limite de consommation (DLC), ou alors la Date de durabilité minimale (DDM). Les deux jouent un rôle crucial dans la sécurité alimentaire et la qualité des produits, et n'ont pas la même portée. Pour éviter les gaspillages, il faut comprendre leur signification et la différence entre ces deux indications.

La Date limite de consommation ou DLC indique la durée de vie maximale d'un produit. A ne jamais négliger, elle doit être respectée pour s'assurer qu'un aliment soit consommable ou pas. La DLC se reconnaît par la mention « A consommer jusqu'au » ou « A consommer

avant », suivie d'une date. En d'autres termes, après la date indiquée, le produit sera périmé et risque de provoquer une intoxication alimentaire. Il est donc préférable de le jeter immédiatement quand la date écrite est dépassée. Cette indication s'applique souvent à la majorité des aliments frais, tels que les viandes, poissons, charcuteries, plats cuisinés réfrigérés, ainsi que certains produits laitiers.

La Date de durabilité minimale ou DDM, elle, concerne plutôt la qualité des produits. Elle est inscrite sur l'emballage « à consommer de préférence avant fin... », suivie d'une date plus ou moins précise. Cette indication signifie que le produit pourra être consommé même après la date indiquée, en respectant certaines démarches de conservation et sachant que la durabilité varie d'un produit à un autre. Et celui-ci peut avoir perdu

certaines de ses qualités gustatives ou nutritionnelles mais ne représente pour autant pas un danger pour la santé. La DDM concerne notamment les produits secs, stérilisés, déshydratés.

Une petite remarque pour l'œuf qui doit être consommé au plus tard 28 jours après la ponte. Cela étant, pour savoir s'il est encore bon à consommer, on le met dans un récipient contenant de l'eau froide : s'il reste au fond ou remonte légèrement, on peut toujours le garder ; par contre, s'il flotte à la surface, il faut immédiatement le jeter. Enfin, certains aliments sont impérissables, c'est-à-dire conservables et consommables à vie, à l'exemple du miel, du sucre, des épices, ... A condition de les stocker dans un emballage hermétique, à l'abri de l'humidité et que l'on n'y ait pas mélangé d'autres denrées périssables.

*Sitraka MIHARISOA*

### Produits munis d'une date de durabilité minimal +360 jours



Farine



Pâtes alimentaires et riz



Chocolat et produits de confiserie



Sel, épices, vinaigre



Thé et café



Sucre: Edulcorants, sirops, miels, confitures

### Produits munis d'une date de durabilité minimal +120 jours



Céréales, pain suédois, biscottes



Boissons non réfrigérées  
Limonades, eau minérale



Boîtes de conserve  
(légumes, viande, fruits)



Matière grasse,  
huile

### Produits munis d'une date de durabilité minimal +30 jours



Boissons réfrigérées : jus de fruits, jus de légumes



Snacks salés : en-cas cuits au four, crackers, biscuits, graines, noix



Lait UHT, beurre, fromage à pâte dure

### Produits munis d'une date de durabilité minimal +90 jours



Produits surgelés

### Produits munis d'une date de durabilité minimal +6 jours



Petits fours : Feuilletés, confiseries, gâteaux



Lait pasteurisé



Œufs crus

### Produits munis d'une date de durabilité minimal +14 jours



Séré, yogourts, fromage frais et fromage à pâte molle



Produits de salaison à manger crus



Produits de boulangerie préemballés



Oeufs, cuits

# Beauté

## Prendre soin de ses boucles naturellement

*Les boucles reviennent à la mode depuis quelques années. Frisés, ondulés, crépus, curly... On arbore désormais les cheveux texturés fièrement. Rindra Jenny Davidson a, elle aussi, fait son retour à sa texture naturelle depuis maintenant huit ans. Ses astuces et routines.*



## Le déclic

Le retour au naturel et moi ? Cela date de 2015. A l'époque, chaque fois que je devais aller à une fête, assister à un évènement ou juste passer une soirée entre amis, je dépensais à tour de bras pour me faire lisser les cheveux. J'ai donc décidé de rompre définitivement avec les appareils chauffants. J'ai fait un travail sur moi-même pour aimer la nature de mes cheveux et pour me dire qu'être belle ne signifie pas forcément avoir des cheveux lisses.

### Ses astuces au quotidien

**D'**abord, sachons qu'il n'y a pas de miracle : notre type de cheveux est naturel et on ne peut pas le transformer. Si vous aviez des cheveux texturés à la naissance, ils redeviendront bouclés ou frisés après quelques soins et un peu de patience,

même après des années de fer à lisser. Dans mon cas, j'ai passé 2 ans de transition pour avoir mes boucles.

Pour ce qui est de mes habitudes de soins, je me débarrasse régulièrement des cheveux abîmés. Comment les reconnaître ? Ce sont ceux qui sont bouclés au niveau de la racine, alors que les pointes sont raides. On peut couper tous les cheveux abîmés en même temps ou progressivement.

Pour dormir, j'ai plutôt tendance à privilégier des taies d'oreillers en satin. Sinon, on attache ses cheveux en hauteur, façon « coiffure ananas » et on les recouvre d'un bonnet en satin.

Par ailleurs, j'utilise toujours un peigne large ou une brosse démêlante. Ne jamais faire des brossages à secs (ni trop mouillés d'ailleurs), mais on peut utiliser un spray hydratant. Pour le spray, on peut juste utiliser de l'eau bouillie et une mousse capillaire puis se peigner librement.

Enfin, je conseille d'hydrater nos cheveux, surtout quand ils commencent à être ternes. Boire de l'eau est aussi nécessaire pour leur hydratation, parce que cela ne dépend pas seulement des soins que nous donnons à nos cheveux extérieurement.

## À éviter

Comment éviter d'abîmer ses boucles ? Premièrement, ne jamais se peigner avec un peigne aux dents fines. Ensuite, autant que possible, ne

pas utiliser d'appareils chauffants, surtout les fers à lisser. Enfin, éviter la coloration excessive et se débarrasser des produits ayant des compo-

sants chimiques comme le sulfate, le silicone, le paraben et les huiles minérales. Il faut toujours privilégier les soins naturels.



## Sa recette

### Masque protéiné à base de mayonnaise

Faire monter une mayonnaise, comme celle qu'on fait d'habitude pour manger. Idéalement, utiliser de l'huile d'olive (mais l'huile de tournesol ou de soja peuvent tout aussi bien convenir).

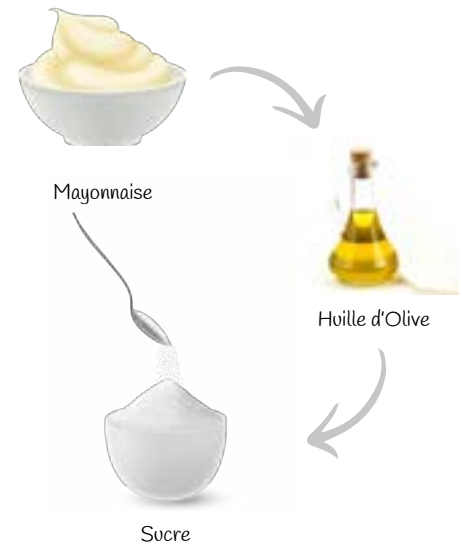
Mettre un peu de sucre. Le masque à base de mayonnaise s'avère particulièrement nourrissant pour les cheveux bouclés et ondulés qui, généralement, manquent de sébum, tandis que le sucre permet notamment d'exfolier et de stimuler la microcirculation.

Étant donné qu'il s'agit d'un soin protéiné, on peut l'utiliser à chaque fois que les racines sont grasses alors que les pointes sont déshydratées. L'appliquer avant le

shampooing qui, lui, s'applique juste sur les racines mais jamais sur la longueur. Ce soin peut ainsi hydrater toute la longueur, ce qui est nécessaire pour tenir les boucles.

Je tiens à noter que les produits à 100% naturel ou recettes faits maison ne sont pas universels ni faits pour tous les types de cheveux. Dans mon cas par exemple, je ne supporte pas les gels à base d'aloé vera. J'ai déjà essayé d'en utiliser mais cela irrite mon cuir chevelu et me provoque des pellicules. Donc, toujours bien regarder si tel ou tel produit est adapté à notre cuir chevelu ou pas.

Sitraka MIHARISOA



## Curly girl method

*La méthode Curly girl est une démarche de soins capillaires mise au point par Lorraine Massey, coiffeuse américaine célèbre et également initiatrice du mouvement « No shampoo ». Dans le même ordre d'idée, cette méthode contre-indique l'usage quotidien de shampooing contenant du sulfate car jugé trop agressif pour les boucles, pour adopter des soins naturels.*

### 1. Réinitialiser

Pour celles qui veulent adopter la méthode, cette étape implique, voire nécessite l'utilisation, pour la « dernière fois », d'un shampooing clarifiant. L'objectif est d'éliminer les accumulations

des mèches de cheveux et de nettoyer en profondeur vos cheveux (et votre cuir chevelu) afin d'en débarrasser de toutes les impuretés et autres produits précédemment utilisés.

### 2. Nettoyer

Utiliser un revitalisant nettoyant ou un shampooing sans sulfate. Massez votre cuir chevelu, avec le bout de vos doigts et non avec vos ongles, pendant au moins une minute, puis rincer.

### 3. Soigner

Pour hydrater les cheveux et lisser la cuticule des cheveux. Appliquez votre après-shampooing ou masque et démêlez pour vous débarrasser des nœuds et des enchevêtrements. La méthode Curly Girl

recommande principalement d'utiliser les doigts, mais à la limite, utiliser des peignes à dents larges. Une fois vos boucles démêlées, rincez 90 % du revitalisant de vos cheveux. Ce qui reste agit comme une base pour vos produits coiffants.



### 4. Coiffer

Pendant que les cheveux sont encore mouillés, appliquez des soins capillaires et produits coiffants (crème spécial boucles, mousse coiffante, gel, etc.). Appliquez le produit et froissez les pointes de vos cheveux vers les racines. Cela aidera à (re)définir vos boucles.

### 5. Sécher

Pas de serviette de bain pour éliminer l'excès d'eau dans les cheveux. Utilisez plutôt une serviette ou un tee-shirt en microfibre pour essorer doucement l'excès d'eau et de produit des cheveux, puis laissez-les sécher à l'air. Une fois les cheveux complètement secs, frottez-les délicatement à nouveau pour briser le gel. Et dites bonjour à vos magnifiques boucles.

**Les étapes 2 à 5 peuvent devenir votre routine lorsque vous lavez et coiffez vos cheveux.**



# Seniors

## Goutte

### *Mieux prévenir, c'est guérir*

*La goutte touche de plus en plus de personnes dans les sociétés modernes. Le mode de vie, l'alimentation et parfois l'hérédité qui en fait une « maladie familiale » constituent autant de facteurs de risque. Mais ce n'est pas une fatalité : la goutte peut être prévenue.*

Une crise articulaire soudaine la nuit, au niveau du genou, de la cheville ou l'articulation du gros orteil ? L'articulation est rouge, gonflée, chaude et très douloureuse... Et ces signes sont parfois accompagnés de fièvre ou de frissons ? Il y a des risques pour que vous souffriez de la goutte. La goutte est une forme d'arthrose due aux dépôts de micro cristaux

d'acide urique dans les articulations et les tissus environnants, suite à l'augmentation de cet acide dans le sang (hyperuricémie).

Elle se caractérise par une inflammation articulaire extrêmement douloureuse souvent soudaine qui touche préférentiellement le gros orteil bien que d'autres articulations puissent être atteintes.

Mais seuls les médecins peuvent prendre en compte l'ensemble des symptômes, antécédents médicaux et résultats des tests pour établir un diagnostic précis de la goutte.

L'analyse de sang permet de mesurer le taux d'acide urique qui est élevé. La radiographie évalue les lésions sur l'articulation et les os.

### Causes et facteurs de risques

L'acide urique est le produit de la dégradation des protéines qui est normalement éliminé par les urines.

Si il y a une trop grande production d'acide urique par le corps ou lorsque les reins n'arrivent pas à l'éliminer correctement, il sature le sang et forme des cristaux qui se déposent dans et autour des

articulations.

Les causes et facteurs favorisant la goutte sont donc liés à deux mécanismes : la production et l'élimination d'acide urique.

Parmi ceux-ci figurent certaines maladies comme l'hypertension artérielle et certains médicaments qui interviennent dans son traitement, en l'occurrence les

diurétiques ou encore l'aspirine, même à faible dose. L'hérédité, l'âge (rare avant 45 ans), l'obésité. Et puis, il y a également les maladies des reins, même bénignes, en raison des difficultés à éliminer l'acide urique

Cela étant, dans la plupart des cas, la goutte trouve ses origines dans les habitudes alimentaires. Plus précisément, la consumma-



tion excessive d'aliments riche en protéines, tels que les abats, les fruits de mer, les viandes rouge-

es, les légumes secs, certains légumes comme le chou-fleur, les épinards, les asperges ainsi

que l'alcool, surtout la bière, et les boissons sucrées augmente la production d'acide urique.

## Prévenir et traiter la goutte

**A**u regard de ces facteurs favorisant la goutte, il est donc bien possible de la prévenir, en changeant de mode de vie, en particulier les habitudes alimentaires. Il s'agit de limiter la consommation de certains aliments précités

Les personnes en surpoids sont, quant à elles, incitées à perdre du poids et maintenir un poids de santé pour contribuer à la stabilisation des niveaux d'acide urique.

Boire suffisamment est nécessaire pour favoriser l'élimination de l'acide urique par les reins. Pensez à bien vous hydrater.

Côté traitement, la prise de

médicaments (antiinflammatoire, colchicine) aidera à diminuer l'inflammation et la douleur durant la crise. Surélever l'articulation et appliquer de la glace peut également soulager. Au long court, des traitements comme l'Allopurinol stabilisent le taux normal d'acide urique dans le sang et préviennent de nouvelles crises.

Mais la meilleure des préventions est de garder le taux d'acide urique à un niveau relativement normal via une alimentation équilibrée, la perte de poids si nécessaire, la limitation de la consommation d'alcool et l'adoption d'un mode de vie sain.

## Complications

**S**i elle n'est pas traitée ou gérée efficacement, la goutte peut entraîner d'éventuelles complications à long terme.

Après une phase aigüe de quelques années, durant laquelle les crises sont relativement espacées (tous les ans, voire tous les deux ans), une hyperuricémie chronique va s'installer : les crises seront

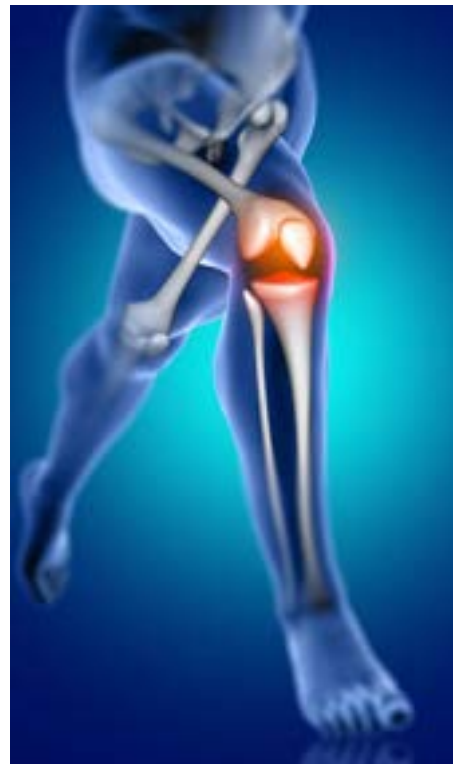
de plus en plus fréquentes, les douleurs seront omniprésentes et les dépôts d'acide urique vont désormais se former sous la peau (tophus goutteux) et provoquer des déformations et des nodules durs généralement autour des articulations touchées, des doigts, des coudes ou de l'oreille.

Dans certains cas, la goutte non

traitée peut entraîner des complications oculaires, comme la formation de cristaux d'urate dans l'œil.

Plus dangereux encore, l'accumulation d'acide urique dans les reins peut entraîner des calculs rénaux, voire mener à une insuffisance rénale.

*Sitraka MIHARISOA*



SOINS-MASSAGES-PRODUITS

PIEDS & CORPS



BORABORA

FOOT SPA & MASSAGE

FOOT  
MASSAGE  
1H OFFERT\*

\*POUR DEPENSE DE  
70.000 AR /PERS AVEC  
CE COUPON

IMMEUBLE MARRON IERE ETAGE APRES CRS TSIADANA ROUTE D'ANKATSO 032 21 646 01

# Interview

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



*Les dons de sang sauvent des vies. A Madagascar pourtant, hormis les mobilisations ponctuelles d'associations et clubs de services, les donneurs de sang ne se bousculent pas vraiment au portillon.*

*Le point avec le Docteur Paul Mandimby, Chef de service au Centre régional de transfusion sanguine d'Analamanga, sis au CHU JRA.*



## **A quoi sert le sang fourni par les donneurs ?**

**L**e sang que nous donnons sauve des vies, même si l'on ne sait pas qui en sera le receveur. Cela peut être une personne blessée dans un accident de la route, quelqu'un qui perd du sang à la suite d'une opération, ou une femme qui a accouché et qui a besoin de transfusion sanguine... C'est

là qu'interviennent les organismes dénommés, de manière générique, banques du sang, à l'image du Centre régional de transfusion sanguine d'Analamanga. Elles sont notamment chargées de la collecte, de la qualification biologique, de la conservation et de la distribution du sang.



## Comment se conservent les poches de sang au niveau du centre jusqu'à leur utilisation ?

Après le prélèvement, les globules rouges sont extraits et placés au froid dans une solution de conservation.

Ils ne peuvent être conservés plus de 35 jours, à l'inverse du plasma sanguin, une autre composante du sang, qui peut être conservé

plus longtemps.

On l'aura compris, l'électricité doit fonctionner en permanence ici.

On a donc recours à un groupe électrogène qui prend automatiquement le relais au cas où il y aurait une coupure.



## Le sang est-il gratuit pour les receveurs ?

Si le patient qui a besoin de sang est traité dans un hôpital public, il peut l'obtenir gratuitement à condition que les poches utilisées soient remplacées, par exemple par ses proches ou ses amis.

Il faut généralement deux donneurs pour remplacer une poche utilisée. En effet, après le prélèvement, on doit toujours vérifier que le sang ne comporte pas d'agent pathogène qui le rend inutilisable.

Si le patient vient d'un établissement de santé privé, il y a un paiement à faire. Selon les règles et pratiques internationales, le sang ne s'achète pas.

Et ce n'est pas le sang que l'on paie mais la solution de conservation qui coûte cher.

L'Etat subventionne la moitié du prix de ce liquide, et les patients des hôpitaux ou cliniques privés qui ont besoin de transfusion, paient la moitié.

## Le sang donné par les bénévoles est-il suffisant pour couvrir les besoins ?

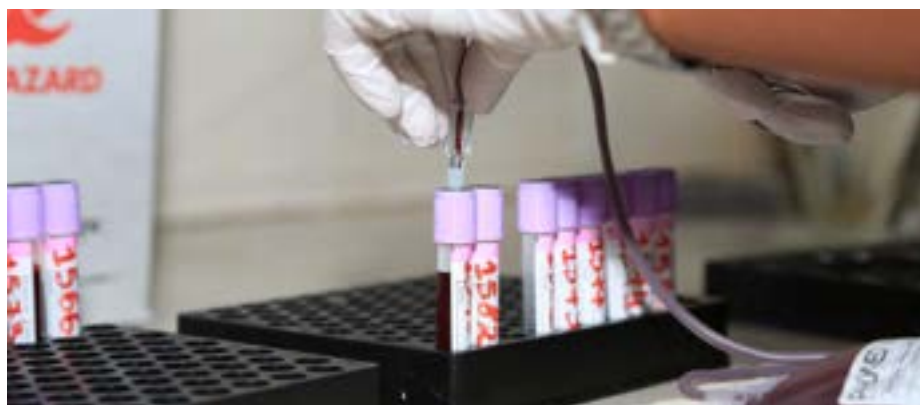
On est encore loin de l'objectif. La plupart des gens qui viennent au centre donnent leur sang pour remplacer les poches utilisées pour leurs proches.

Bref, ce n'est pas suffisant, et même si l'on effectue un prélèvement sur cent personnes aujourd'hui par exemple, tout le

sang collecté sera épuisé au bout de trois jours au maximum. C'est pour cette raison que nous avons toujours besoin de donneurs bénévoles.

Or, pour nous, Malgaches, dès qu'on parle de prise de sang, on pense toujours à mal, et peu d'entre nous sont prêts à donner leur sang volontairement.

Il n'est pas non plus rare qu'on vienne nous voir pour un don mais qu'au moment de la prise de sang, la peur gagne subitement le donneur qui fait ainsi un malaise. Et dans ce genre de cas, on ne peut pas procéder au prélèvement. Tout cela explique le nombre insuffisant de donneurs.



## Quels sont les groupes sanguins les plus difficiles à trouver ?

**C**ela dépend de la demande. Il existe quatre groupes sanguins : A, B, O ou AB. Chaque catégorie possède un rhésus positif ou négatif.

En Afrique, la plupart d'entre nous disposons de groupes sanguins de rhésus positif. Les groupes sanguins négatifs sont donc un peu

difficiles à trouver à Madagascar.

Quand on en a besoin, nous consultons la liste des donateurs bénévoles de cette catégorie de groupes sanguins, parfois des étrangers, et nous les appelons pour leur demander s'ils sont disponibles pour un prélèvement.



## Que dire à ceux qui hésitent ou ont peur de donner leur sang ?



**I**l n'y a aucune crainte à avoir. Au contraire, cela peut même présenter des avantages pour le donneur. Et pour cause, le don de sang régénère et stimule la production de cellules sanguines dans notre corps.

Par ailleurs, donner son sang régulièrement permet de connaître son état de santé dans la mesure où des analyses sont effectuées sur le sang prélevé. Le donneur pourra obtenir les résultats à partir du quinzième jour de la prise

de sang et savoir s'il est en bonne santé. Donner son sang constitue également un acte de solidarité et de générosité formidable.

Il n'y a aucun médicament qui puisse remplacer le sang. Si une personne doit subir une transfusion sanguine, c'est qu'il est dans un état sérieux et en a vraiment besoin. Si vous le pouvez, sauvez des vies, et n'attendez pas les campagnes de sensibilisation pour donner du sang volontairement.

*Recueillis par Sitraka MIHARISOA*

## Conditions pour donner son sang

- Avoir entre 18 à 60 ans
- Peser au moins 50kg
- Etre en bonne santé, ne souffrant pas de maladie chronique, de maladie ou d'infection dans le sang, ou de maladie de la peau
- Avoir bien mangé et bien dormi (au moins 6h la nuit précédant le prélèvement)
- Ne pas prendre de médicament, de la drogue ou de l'alcool,
- Pour les femmes : pas enceinte ni allaitante et pas en période de règles.



# alliance <sup>92</sup><sub>fm</sub>

votre couleur musicale



hello

Régie publicitaire  
020 22 326 26  
publicite.um@gmail.com

# Thérapie manuelle

## *A la découverte de la chiropraxie*



*Thérapie manuelle reconnue par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la chiropraxie est de plus en plus prisée dans le monde. Elle reste, malgré tout, encore peu connue du grand public. Les réponses à vos questions sur la chiro.*

### Origines

La chiropraxie est une forme de thérapie manuelle qui consiste à diagnostiquer, traiter et prévenir les troubles neuro-musculo-squelettiques. Elle s'inscrit dans le cadre de la médecine douce naturelle et non médicamenteuse, ce qui la place parmi les méthodes de soins les plus pratiquées dans le monde.

Pour comprendre l'origine de la chiropraxie, il faut remonter au XIX<sup>ème</sup> siècle, aux Etats-Unis. Daniel David Palmer, un lecteur prolifique de littérature scientifique est le premier à avoir effectué un ajustement chiropratique. Après avoir établi la discipline à Davenport, il s'est installé en tant que chiropraticien en 1895.

Deux ans plus tard, il a créé la Palmer School of Chiropractic, la première institution d'enseignement chiropratique.

C'est en 1906 que son fils, Bartlett Joshua Palmer, prend la tête de la Palmer School et développe plusieurs techniques radiographiques encore utilisées aujourd'hui.

### Quelles études pour faire de la chiro ?

En France, il est possible de suivre des études en chiropraxie à l'Institut franco-européen de chiropraxie (IFEC), l'unique école habilitée à délivrer le diplôme de chiropracteur standardisé à l'international. Le programme, d'une durée de 5 ans à temps plein, totalise 5.000 heures de formation.

Ce cursus intègre des cours

pratiques et théoriques, avec une série de stages cliniques et hospitaliers, dont un stage clinique de 15 mois dans l'un des Centres Cliniques de l'Institut.

A la fin de la formation, les étudiants obtiennent le diplôme de Chiropracteur, leur permettant d'utiliser ce titre en France et dans de nombreux pays, sous réserve de se conformer

aux réglementations locales.



## Pour qui ?

La chiropraxie s'adresse à tous, sans distinction d'âge. Les chiropracteurs sont habilités à recevoir adultes, seniors, sportifs, femme enceinte, adolescent, ainsi que les enfants dès la naissance.

## Pourquoi consulte-t-on un chiropracteur ?

**L**a chiropraxie intervient dans le traitement des dysfonctionnements du squelette. Selon l'Association française de chiropraxie, les motifs de consultation les plus courants incluent la cervicalgie (douleur dans le cou), la lombalgie (douleur dans le bas du dos), la sciatique (douleur à l'arrière des cuisses) et la cruralgie (douleur à l'avant des cuisses).

Les patients présentant des symptômes tels que le lumbago (blocage aigu du bas du dos), le torticolis (blocage aigu du cou), la dorsalgie (douleur dans le haut du dos) ou des douleurs au niveau du bassin, ont également recours à cette

forme de traitement. La chiropraxie est aussi sollicitée pour



les névralgies intercostales, les névralgies cervico-brachiales (douleurs cervicales irradiant

dans un bras), les douleurs liées à des troubles de la statique rachidienne (scolioses, upper crossed syndrome, lower crossed syndrome, etc.). Pareillement, il est possible de recourir à la chiropraxie pour des douleurs au niveau du coccyx, des maux de tête d'origine cervicale ou des vertiges.

A souligner qu'il est possible de consulter un chiropracteur même lorsqu'on ne ressent aucune douleur.

A travers des tests spécifiques sur chaque mouvement, il est possible de prévenir son apparition et d'optimiser le fonctionnement du corps.

## Comment se déroule une consultation ?

**I**nitiallement, lors de votre visite chez le chiropracteur, une étape cruciale consiste en un entretien individuel visant à comprendre la raison de votre consultation. Des questions sont posées sur la nature de vos douleurs, leur durée, ainsi que sur les aspects de votre vie quotidienne ou professionnelle susceptibles de favoriser

l'émergence de troubles. Cette démarche inclut également de compléter un questionnaire approfondi portant sur vos antécédents médicaux et votre mode de vie.

Par la suite, un examen clinique accompagné de tests orthopédiques et, dans certains cas, un examen neurologique, permet au chiropracteur d'affiner

le diagnostic afin de proposer le plan de traitement le plus adapté. Si la pathologie n'est pas dans le champ de compétence du chiropracteur, il orientera le patient vers le bon spécialiste.

Sinon, la prise en charge s'effectue dès le premier rendez-vous.



## Quelles méthodes de traitement ?

Le chiropracteur dispose d'un éventail de techniques pour traiter le patient, il utilise principalement des « ajustements » chiropratiques qui sont des corrections ef-

fectuées au niveau d'une articulation. L'ajustement est un mouvement indolore, rapide et précis qui va permettre d'optimiser la mobilité et diminuer l'intensité de la douleur.

Le chiropracteur utilise également différentes techniques pour travailler au niveau musculaire et est aussi habilité à utiliser des outils spécifiques et non invasifs.



*Activator qui permet une légère impulsion mécanique*



*Blocs pour travailler sur le bassin*



*Speeder pour travailler sur les extrémités*



*Pistolet masseur*



*Graston*

Durant certains ajustements, il est possible d'entendre le fameux « Crac » qui est uniquement une bulle de gaz qui éclate au sein d'une articulation.

Il n'est donc ni douloureux ni dangereux et se produit uniquement si le corps en a besoin lors

de l'ajustement. En complément, des exercices spécifiques sont prescrits, accompagnés de conseils posturaux. Les chiropracteurs se distinguent en tant que références en matière de conseils posturaux adaptés à l'environnement du patient.



## Le chiropracteur n'est pas un ostéopathe

On a souvent du mal à faire la différence entre un chiropracteur et un ostéopathe.

Bien que ces deux professions visent à traiter et prévenir les douleurs à l'aide de techniques manuelles, elles se distinguent sur plusieurs points.

En effet, tandis que les chiropracteurs ont une approche très axée sur le système nerveux et son optimisation, les

ostéopathes travaillent davantage sur les systèmes viscéaux lymphatiques et vasculaires.

Et alors que les ostéopathes sont autorisés aux manipulations du rachis cervical, sous réserve d'un diagnostic de non-contre-indication établi par un médecin, les chiropracteurs peuvent effectuer des manipulations cervicales, sans

que le patient soit examiné au préalable par un médecin.

Dans tous les cas, chiropracteur et ostéopathe considèrent tous deux le corps dans son ensemble et cherchent à restaurer la capacité du corps à s'auto-guérir afin de retrouver un état de santé optimal.

*Nambinina JAOZARA*





# Optez pour une farine de haute qualité **SANS GLUTEN**

Disponible en format **5 Kg** et **1 Kg** dans vos Grandes et Moyennes Surfaces les plus proches.



## Une entreprise à **IMPACT POSITIF**

- Contribuant à améliorer la rémunération de familles d'agriculteurs dans le Sud de Madagascar.
- Appliquant une méthode de culture méthodique durable pour préserver le sol et l'environnement.

Avec cette farine, vous pouvez concocter des délices **salées et sucrées**

## 14 ANS AU SERVICE DES PROFESSIONNELLES DE LA SANTE

- Vente des matériels et consommables médicaux
- Vente des matériels et réactifs de laboratoire
- Prestation de services maintenance biomédicale



# SURPHAM

+ 261 34 07 330 27

info@surpham.mg

www.surpham.mg



# Ravintsara

*L'huile essentielle de toutes les saisons*

*Le Ravintsara, aussi appelé Camphrier de Madagascar fait partie de la famille de Lauraceae. Très réputé dans la médecine traditionnelle, les feuilles du Ravintsara ont servi depuis longtemps dans le traitement de multiples maux quotidiens comme le rhume, la grippe ainsi que les fatigues physiques et psychologiques. On les utilisait généralement en infusion, en inhalation ou en diffusion.*

L'huile essentielle à base de Ravintsara, elle, constitue un allié redoutable pour toutes les saisons de l'année.

Disposant de vertus décontractantes et antalgiques, l'huile essentielle de Ravintsara agit efficacement contre les douleurs musculaires et articulaires. Elle pénètre à travers la peau pour diminuer ces douleurs, en l'occurrence les crampes et contractures.

L'eucalyptol contenu dans le Ravintsara lui confère une propriété rubéfiante. Il contribue à l'activation de la circulation sanguine pour conduire à des

effets antidouleur.

En simple massage ou en diffusion, l'huile essentielle Ravintsara diminue la fatigue corporelle.

Disposant de vertus antivirales, le Ravintsara soigne les verrues lorsqu'il est associé à d'autres huiles essentielles anti-infectieuses. Il prévient aussi les maladies respiratoires et peut notamment être utilisé en massage respiratoire en cas d'encombrement : la présence de l'eucalyptol lui permet de fluidifier le mucus et d'expulser ce qui encombre les bronches afin de faciliter les toux.

Très conseillée en période hivernale, l'huile essentielle Ravintsara protège contre le virus de la grippe.

Par sa composition en alpha-terpinéol, l'huile essentielle de Ravintsara agit dans la stimulation des glandes surrénales qui sont responsables de la réponse immunitaire. Elle permet de booster notre système immunitaire.

Dans un bain chaud, il est conseillé d'y verser quelques gouttes d'huile pour se ressourcer et pour vous aider à vous décontracter en cas de nervosité ou d'irritabilité.



# HOMEOPHARMA

La solution naturelle

## HUILES ESSENTIELLES



GIROFLE

Maux de dents.  
maux de gorge.  
Gingivites.

NIAOULI

Etats grippaux.  
Affection des voies  
respiratoires. Mycoses.

RAVINTSARA

Etats grippaux.  
Douleurs musculaires.  
Stress.

KATRAFAY

Maux de dos.  
Nevralgie.  
Sciaticque. Fatigue.

GERANIUM

Cellulites.  
Vergetures.  
Mycoses.

 **MADAGASCAR**

 020 22 499 91 / 92

 Homeopharma\_mg

 Homeopharma@homeopharma.mg

 Homeopharma

 Homeopharma

 Usine HOMEOPHARMA  
Bevava Sambaina - Manjakandriana

# Grossesse

## *Alimentation adaptée va de pair avec activité physique appropriée*

*La grossesse est un moment particulier dans la vie d'une femme. Cette période implique une alimentation adaptée, allant de pair avec une activité physique appropriée.*



**U**ne femme enceinte doit adopter une alimentation conforme à ses nouveaux besoins ainsi qu'à ceux du petit être qui va grandir en elle. Quels aliments privilégier pendant la grossesse et lesquels sont à éviter ?

D'après Miarisoa Fanantenana Andriamaharo, sage-femme, une alimentation saine et équilibrée va permettre de fournir au bébé les nutriments nécessaires pour se développer et de couvrir les nouveaux besoins de la future maman, tout en stimulant son système immunitaire, en baisse durant cette période.

C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il faut veiller à consommer des aliments toujours bien propres.

## Aliments à privilégier.....

« Les besoins en vitamine B9 augmentent pour les femmes enceintes, surtout au premier trimestre de la grossesse. L'acide folique qui y est contenu est important pour éviter toutes sortes de malformation pouvant survenir au niveau du cerveau et de la colonne vertébrale », explique-t-elle.

Font notamment partie des aliments les plus riches en vitamine B9, les légumes verts, choux fleur, brocoli, fruits rouges, œuf, litchi, melon. Durant le premier trimestre, les femmes enceintes ont aussi besoin de la vitamine D qui se trouve dans la sardine ou le saumon. Tandis que les apports en magnésium, indispensable au

bon développement de bébé peuvent être comblés en mangeant des céréales complètes, chocolat noir, amandes, noisettes, noix, banane, épinard, avocat... Pendant cette période, les femmes enceintes peuvent être sujettes à des vomissements, causes possibles d'une fuite accrue en magnésium et en d'autres minéraux importants. L'oméga 3 et l'iode présent dans les petits poissons sont aussi nécessaires pendant cette période pour un bon développement du cerveau de bébé.

Au cours des deuxième et troisième trimestres de grossesse, les aliments riches en fibres, comme les fruits secs, céréales,

légumineuses, fruits et légumes de saison sont notamment recommandés pour éviter la constipation.

Quant à elles, les vitamines C contenues dans les fruits de saisons stimulent le système immunitaire et participent à la bonne assimilation du fer. Enfin il est également conseillé de consommer des aliments riches en fer, comme les lentilles, les légumes verts, la spiruline, la sardine, ou encore de la viande et des algues.

Le fer joue un rôle crucial dans le transport de l'oxygène et durant cette période les besoins sont presque multipliés par 2 !

## ...Et à éviter

Certains aliments peuvent être consommés mais avec modération, avec des recommandations spécifiques et d'autres sont contre-indiqués afin d'éviter certaines maladies telles que la toxoplasmose. Causée par un parasite présent dans la viande, les fruits et légumes, celle-ci est particulièrement dangereuse pour les femmes enceintes car elle peut provoquer une malformation, un retard du développement du fœtus, une mort fœtale ou un accouchement prématuré. Il n'est donc pas recommandé de manger de la viande et du poisson cru ou peu cuit, de même que les crudités et fruits mal lavés.

Pareillement, il est déconseillé de consommer de la charcuterie, du fromage au lait cru ou encore les produits en gelée comme le pâté pour éviter de contracter la listériose qui peut entraîner une fausse-couche, un accouchement prématuré ou une infection néonatale grave.

Certaines études montrent qu'une consommation maximale de 200mg par jour (2-3 tasses par jour) de caféine est sans risque pendant la grossesse. Cependant, d'autres études récentes mettent en avant certaines conséquences possibles sur bébé : altération de l'oxygénation du

fœtus, conséquence sur le poids du fœtus dès 50mg par jour de caféine, augmentation du risque de fausse couche. Au vu de tous ces résultats, il vaut mieux être prudent et limiter sa consommation au maximum.

En ce qui concerne le thé, il est conseillé de ne pas dépasser 2-3 tasses par jour et à distance des repas pour éviter une mauvaise absorption du fer. On vous suggère donc les tisanes et les infusions à base de fruits car elles sont faibles en caféine.

Bien évidemment, les boissons alcoolisées sont strictement interdites.

# A privilégier pendant la grossesse



MICRONUTRIMENT	RÔLE BÉNÉFICES	EXEMPLES D'ALIMENTS
L'ACIDE FOLIQUE	Développement du système nerveux du nourrisson	Levure en paillette, épinards, chicorée, mâche, pissenlit, melon, noix, châtaignes, légumes à feuille, œufs, pain, champignons, olive, yaourts, pommes, poires, prunes
LE CALCIUM	Assure la bonne construction du squelette	Produits laitiers : lait, fromages, yaourts nature
LA VITAMINE D	Participe à la bonne fixation du calcium sur les os Permet aussi de stocker des réserves que bébé utilisera à sa naissance	Poissons gras (sardines, saumons), produits laitiers enrichis en vitamine D
LE FER	Assure le bon développement du fœtus	Viandes rouges, poissons, légumes secs (lentilles, haricots blancs)
L'IODE	Permet le bon développement du cerveau. Une carence en iode peut entraîner un retard dans l'apprentissage.	Poissons d'eau de mer, crustacés bien cuits, produits laitiers œufs

**LB pyjama**

**Un meilleur Sommeil, pour une journée pleine de rythme**

- **IVANDRY** Immeuble ZEB ZEB Alarobia -  
- 033 14 440 47

## Du sport pendant la grossesse : oui, mais avec prudence

**Q**u'en est-il du sport pendant la grossesse ? La réponse de la Haute autorité de la santé, l'organisme français de régulation du système de santé, est claire : « L'activité physique a de nombreux effets bénéfiques sur la santé des femmes enceintes, du fœtus et du nouveau-né. Les risques liés à une pratique d'activité physique adaptée pendant la grossesse sont très faibles. Une activité physique adaptée, pendant la grossesse et en post-partum, doit donc être encouragée après une évaluation médicale et obstétricale et en l'absence de contre-indications objectives ».

Les études ont en effet mis en lumière les multiples bienfaits aussi bien physiques que mentales d'une activité sportive régulière, sans que celle-ci ne soit violente ni ne représente aucune menace, comme le précise à son tour Andriamaharo Miarisoa Fanantenana : meilleure gestion du poids, amélioration de la capacité cardio-respiratoire, réduction des risques d'hypertension. Celle-ci aide également à diminuer les douleurs lombaires et pelviennes, tout en contribuant à diminuer le stress et les risques de dépression pré et post-partum...Quels sont donc les sports les plus privilégiés en période de

grossesse ? Parmi les plus recommandés figurent la marche, le vélo d'appartement, la natation, le taïchi, le yoga, le pilate et d'une manière générale la gymnastique à intensité faible.

En revanche, les activités à risques élevés de chocs, de chutes ou de contraintes importantes sur les articulations, tels que les sports de contact et de combat, pratiqués sur des surfaces ou en terrain instables, sont à proscrire. En font partie les sports collectifs à impacts physiques accentués (football, rugby...), les arts martiaux en général, ainsi que le vélo en extérieur, l'équitation...



### Précautions et signes à surveiller

Hormis la prévention d'éventuels problèmes liés à la grossesse elle-même, la pratique d'une activité physique « violente » est prohibée. En effet, la présence de la relaxine, une hormone produite pendant la grossesse favorise l'étirement et le relâchement des tissus afin de préparer le corps à l'accouchement. Il faut donc faire attention, d'autant que cette hyperlaxité s'étend également des autres parties du corps, rendant ainsi les articulations moins stables et moins solides, et mul-

tiplie les risques de blessures ligamentaires telles qu'entorses et élongations. A partir du 3ème trimestre, faire des exercices ou rester sur le dos peut entraîner une gêne ou une difficulté pour respirer en raison de la pression accrue sur la veine cave qui peut affecter le flux sanguin et donner des étourdissements. Si c'est le cas, nous vous conseillons d'éviter cette position. Enfin, quelques signaux sont à surveiller pendant la pratique d'un sport en période

de grossesse. En l'occurrence l'essoufflement marqué et persistant qui ne disparaît pas avec le repos, la douleur sévère au niveau de la poitrine, la contraction douloureuse de l'utérus, le saignement vaginal et la perte persistante de fluide vaginal. Si l'un de ces symptômes apparaît au cours d'une activité physique, celle-ci doit être arrêtée immédiatement, et le médecin traitant ou la sage-femme doivent en être informés.

*Sitraka MIHARISOA*



PIZZA NAPOLITAINE CONTEMPORAINE

Sur place ou à emporter



On est de retour à "la Compagnie des Voyageurs"



@marleypizzamada

+261 34 08 130 30

hello

# Famille



## *Le burnout parental Ou quand on perd le plaisir d'être parent*

Les cas de burnout parental sont fréquents au sein des familles, notamment les familles malgaches. Bien que les symptômes ne soient pas difficiles à identifier, ils sont souvent négligés pendant une période prolongée, car considérées comme normales dans un rythme de vie quotidienne tumultueuse. En l'absence de traitement, elles peuvent provoquer l'épuisement total, entraîner un sentiment de culpabilité et bien souvent le suicide. Et si on en parlait ?

A l'arrivée d'un nouveau-né, les premiers sourires et les premiers mots de l'en-

fant représentent une source immense de bonheur pour les parents. Les mots "papa" et "maman" sont si précieux et rares que l'on souhaiterait les entendre constamment.

Avoir un enfant change radicalement une vie et s'accompagne de nouvelles charges mentales. De nombreux parents se retrouvent, sans le vouloir, rapidement confrontés à ce que l'on appelle le burnout parental qui se manifeste par un stress constant lorsque la gestion entre la vie professionnelle, personnelle et le rôle

de parent se complique.

A ce stade, les sentiments magiques des premiers mois avec le bébé s'estompent pour laisser place à la frustration et à l'épuisement.

Les symptômes, souvent évidents, ne sont pas facilement admis quand les parents sombrent dans cet état d'épuisement psychologique.

Mais ressentir l'un ou quelques-uns de ces signaux vous permettront de repérer la présence du burnout parental.

### **L'épuisement dans son rôle de parent :**

cela se manifeste par une sensation constante que son capital énergie est toujours à zéro. L'épuisement peut être émotionnel c'est-à-dire le sentiment d'être au bout du rouleau. Mais il peut également être cognitif, quand le parent a du mal à réfléchir correctement, ou physique, quand il n'a plus la force de répondre aux besoins de ses enfants, même si ces besoins s'avèrent légitimes.

### **La perte du plaisir dans son rôle de parent :**

les soirées film deviennent ennuyeuses, le fait d'accompagner les enfants à leur match de foot à ou à leur cours de danse devient une corvée. Le parent a un sentiment de saturation, le « trop plein », le « je n'en peux plus », la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Tout ce qui procurait un sentiment de plaisir auparavant est devenu un supplice dont le parent victime du burnout souhaitera seulement se délivrer.

### **La distanciation affective :**

elle se traduit par un manque d'attention envers les enfants.

Moins d'écoute, moins de contact physique et moins d'énergie à investir dans les relations parents-enfants, ce qui peut aller parfois jusqu'à la négligence.

### **Le contraste entre le parent qu'on a été et celui qu'on est devenu :**

celui-ci peut provoquer un sentiment de honte et de culpabilité de ne pas pouvoir accomplir son devoir de parent correctement.



## Causes et conséquences

Le burnout parental découle de divers facteurs, variant d'une personne à une autre. Certains de ces éléments se situent à proximité, au sein même de la famille. L'augmentation inattendue du nombre d'enfants peut rapidement conduire à l'installation du burnout lorsque les parents ne sont pas préparés à cette nouvelle réalité. Des relations tendues entre parents et enfants peuvent également facilement déclencher le burnout, de même que les difficultés à concilier vie professionnelle et familiale, que ce soit pour des raisons économiques ou en termes

de gestion du temps. A Madagascar, l'absence de statistiques sur le burnout parental ne signifie pas que ce phénomène n'existe pas. Au contraire, cette condition est à l'origine de nombreux conflits familiaux, particulièrement entre parents et enfants. Le manque d'attention envers les enfants peut se traduire par un sentiment d'incompréhension et de manque d'affection. De plus, il n'est pas rare que les enfants soient victimes de violences, tant verbales que physiques, de la part de parents souffrant de ce type de burnout. Du côté des parents, le burnout paren-

tal se manifeste principalement par des troubles du sommeil, des dépendances, ou même des pensées suicidaires. Il peut également générer des tensions au sein du couple.

Mais que ce soit en Occident ou à Madagascar, il est évident que le burnout parental touche plus de femmes que d'hommes. Les femmes étant supposées porter les responsabilités de l'éducation des enfants et de leur soin sur leurs épaules et dans leur cœur, elles sont donc plus exposées au risque de burnout parental.



## Comment prévenir le burnout parental ?

Au moindre symptôme de burnout parental, il est important de consulter un professionnel de santé (médecin, psychologue, psychiatre) qui puisse effectuer un diagnostic clair pour une prise en charge adéquate. Effectivement, le burnout parental doit être distingué d'autres conditions telles que le baby blues ou encore la dépression post-partum. Ces dernières formes d'épuisement se manifestent après la naissance du bébé et se caractérisent une profonde tristesse, difficulté à s'occuper de son bébé, culpabilité... Dans un autre cas, le burnout parental est aussi à différencier du burnout professionnel qui est seulement lié au travail, même s'il est possible que le burnout parental puisse être provoqué par le fait d'être dans l'incapacité de concilier sa vie profession-

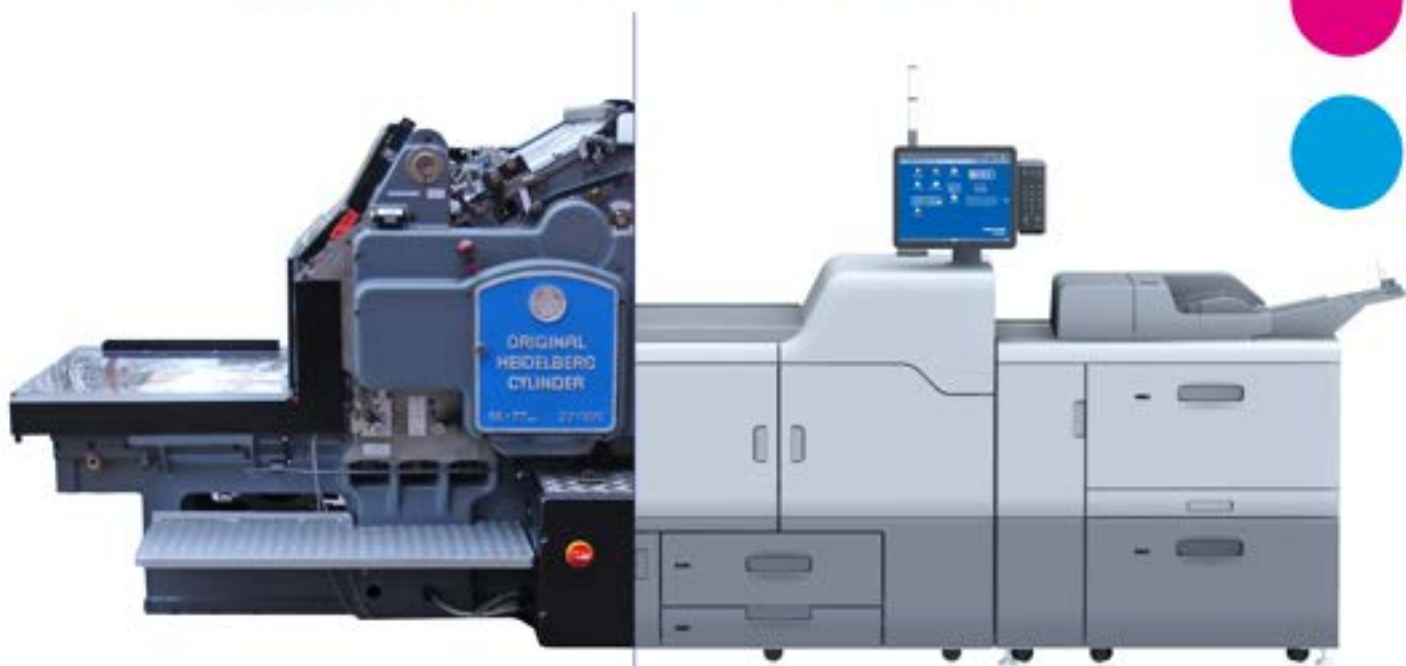
nelle de sa vie en tant que parent. Notons qu'un Parental burnout assessment (PBA) est également possible sur certains sites permettant de diagnostiquer le burnout parental chez une personne, à travers un questionnaire disponible en ligne. Ce dispositif reste néanmoins en cours d'étude, d'où la nécessité de toujours consulter un spécialiste en cas de doute. En guise de prévention, pourquoi ne pas commencer par démystifier le rôle des parents au sein de la société ? Les parents parfaits, qui arrivent à gérer en même temps leur travail, leurs enfants, tout en prenant soin d'eux-mêmes, n'existent pas. Il faut accepter d'être vulnérable sur certains aspects de la vie de famille, se dire que tout ne peut pas être contrôlé, et lâcher prise. Même si l'on offre la meilleure éducation pour les en-

fants, les choses peuvent ne pas se passer comme on l'aurait souhaité. Cela ne doit pour autant pas accentuer la pression et le sentiment d'être de mauvais parents.

Une autre solution serait d'en parler autour de nous, pour vulgariser le mot en premier lieu mais aussi pour faire connaître le phénomène. Ne pas s'isoler, demander de l'aide, faire des recherches sur les réseaux pour trouver des témoignages de parents qui ont réussi à surmonter les épreuves, afin de pouvoir s'en sortir. Il s'agit également de ne pas mettre de côté le couple dès l'arrivée d'un enfant au sein du foyer mais, au contraire, pratiquer la solidarité au sein du couple de sorte à se partager les responsabilités parentales afin qu'un parent ne se sente pas submergé.

**Nambinina JAOZARA**

I M P R I M E R I E  
**NIAG**  
●●●● NOUVELLE IMPRIMERIE DES ARTS GRAPHIQUES



L'IMPRIMERIE QUI TRAVERSE  
**LE TEMPS**

Les produits de la NIAG regroupent tous types de travaux de reproduction de textes et d'images sur une large gamme de support par travaux industriels. De la conception au produit fini, la NIAG fait des impressions de haute qualité sur différents types de supports allant sur plusieurs motifs et couleurs

📍 **RUE RAINIZANABOLOLONA ANTANIMENA**  
ANTANANARIVO 101 - MADAGASCAR  
☎ +261 20 22 660 41  
📧 commercial@niag.mg • pao@niag.mg



# Sport

## La marche

### A fond pour garder la forme

*La marche, un sport ? On pourrait en douter et pourtant, c'est bel et bien le cas : un sport simple et efficace, à pratiquer suivant le rythme de chacun. Et si on s'y mettait ? Mais avant de se lancer, parlons-en.*



Tout d'abord la marche sportive est à différencier de la marche quotidienne. Cette dernière consiste en une habitude quotidienne sans aucun objectif sportif, comme acheter des œufs à quelques kilomètres de chez soi, ou accompagner les enfants à l'école. Ce type de marche peut avoir des effets positifs sur votre santé, mais ne suffit pas pour dire que c'est du sport. Par contre, la marche sportive est volontaire et disciplinée. Moins décourageante et traumatisante que le footing, elle est à la fois simple et complète. Il suffit d'enfiler ses baskets et de partir pour une heure de marche, peu importe

l'endroit que ce soit en ville, dans la forêt ou dans un parc.

Néanmoins, il existe plusieurs types de marche selon vos capacités. La marche sportive n'est qu'un exemple parmi tant d'autres mais comme elle est la plus connue, elle est également à l'origine du fameux objectif des 10.000 pas par jour, devenu parfois une norme sociale pour rester en bonne santé. En réalité, c'est un objectif sportif qui n'a jamais été vérifié scientifiquement, pour la simple raison qu'il a été lancé à la base pour permettre de vendre un podomètre baptisé « Manpogy-kei » (littéralement « mesure des 10 000 pas »), à l'occasion des Jeux olympiques de Tokyo en 1964. Le chiffre 10.000 pas a été choisi parce qu'il était rond et simple à retenir, mais ce n'est aucunement un impératif sportif pour rester en bonne santé. Marchez sans

vous mettre la pression.

Combien de pas par jour pour garder la forme ?

Une moyenne de 7000 pas par jour réduit de 50 à 70 % le risque de décès prématurés.

On recommande un minimum de 4400 pas par jour chez les personnes de plus de 60 ans. Avec une diminution de 40 % du risque de développer un diabète de type 2, un cancer ou une maladie cardio-vasculaire. Entre 4000 et 7000 pas, l'efficacité augmente.

Quoi qu'il en soit, la marche se fait en fonction de chaque personne. Les conseils concernant le nombre de pas en fonction de l'âge devraient être appliqués en toute conscience de votre physiologie, votre état de santé et l'écoute de votre corps.



### Les bienfaits de la marche

La marche sportive permet d'entretenir le corps. Elle tonifie les muscles, les articulations et améliore l'équilibre. Ce qui prévient arthrose et ostéoporose. C'est aussi un sport d'endurance qui permet de réduire les risques de maladie cardio-vasculaire

et respiratoires chez les personnes qui la pratiquent.

La marche contribue à brûler des calories et stabilise votre poids.

Elle stimule l'immunité, améliore le sommeil, diminue le stress booste

vos digestions. La marche agit sur le cerveau qui va sécréter des endorphines, l'hormone du bien-être.

Tous ces bienfaits contribuent à augmenter l'espérance de vie en bonne santé.

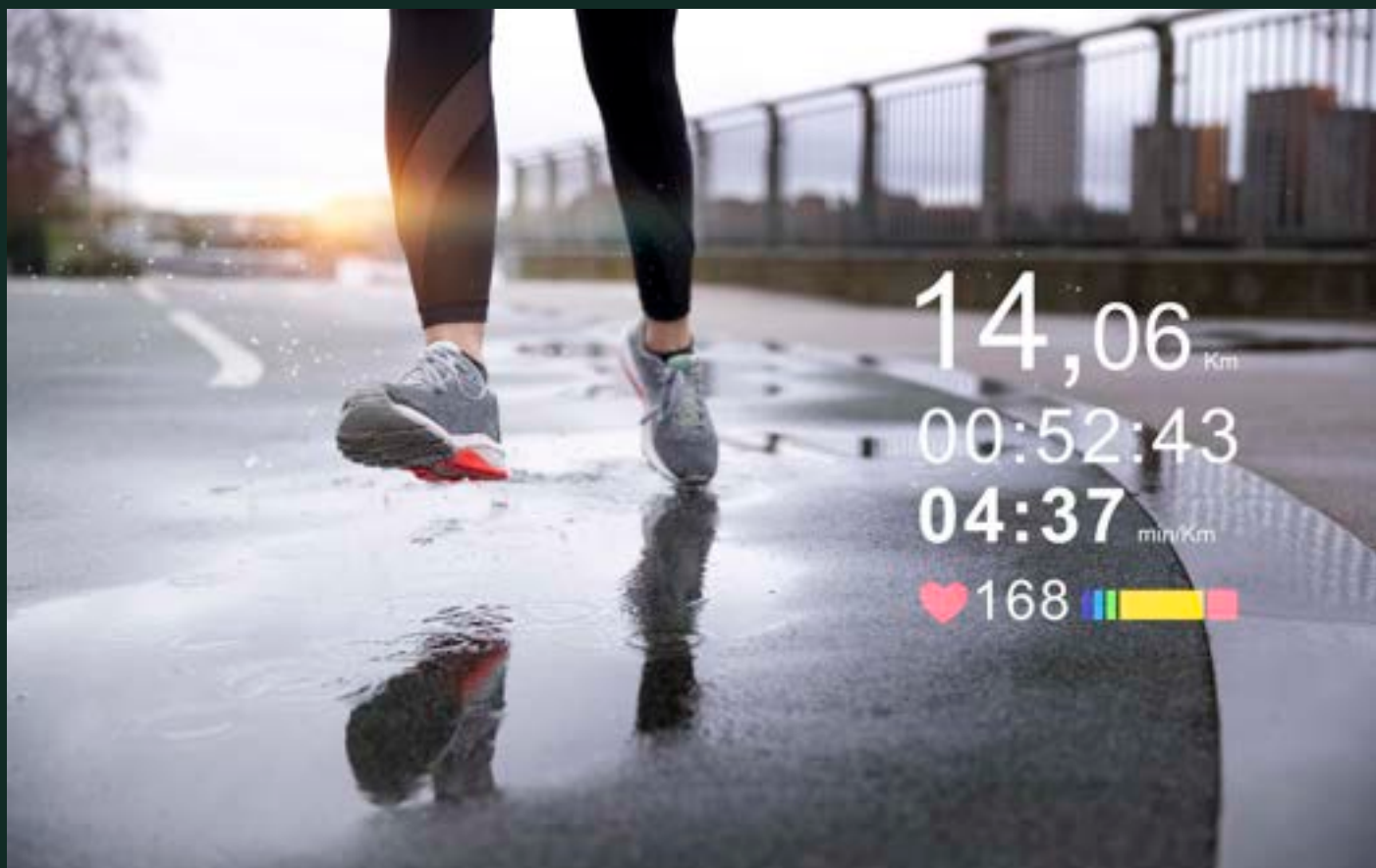
## Seul ou en groupe ?

Même si la marche sportive engage moins d'investissement en termes de matériels, cela ne vous empêche pas d'investir pour plus de productivité. Ainsi, vous pouvez également intégrer une association locale organisant des randonnées. Celles-ci peuvent être payantes, mais pratiquée en groupe, la marche vous procurera

plus de plaisir. A titre d'exemple, l'Office régional du tourisme d'Analamanga (Ortana) organise régulièrement des balades pédestres de différentes spécificités techniques (distances et dénivelés). Des collines sacrées aux autres sites emblématiques de la région, ces randonnées touristiques allient sport et découverte.

Dans vos investissements, vous pouvez également introduire une montre connectée pour enregistrer les données de vos activités sportives. Il existe également des applications podomètres gratuites vous permettant de suivre votre progrès et atteindre vos objectifs sans avoir à payer quoi que ce soit.

## Conseils pour optimiser sa marche



L'équipement est très important pour une marche sportive efficace. Il vous faut premièrement des vêtements amples et respirant, permettant une grande liberté de mouvement. Les tee-shirts ou sweatshirts, jogging ou short se choisissent en fonction de la saison. Il vous faut également des chaussures pratiques, confortables, souples, légères et anti-

dérapantes pour éviter de glisser. Pendant la marche, il est possible de faire des petits exercices comme balancer les bras pour tonifier les articulations. Choisir des terrains variés en fonction de la journée permet également d'optimiser la marche. En ville, en montage, sur le sable... et surtout ne pas se priver des marches en montée qui peuvent également vous procurer

plus de bienfaits que vous n'imaginez. Eviter par contre de faire de la marche dans un endroit ou une heure favorisant la pollution, pour éviter les maladies pulmonaires. Qui dit marche exige également une bonne hydratation. Pensez à apporter votre bouteille d'eau quand vous vous lancez sur le terrain.

*Nambinina JAOZARA*



La qualité durable  
et responsable



saveurs.adana

Miel ADANA



Vous  
**informer,**  
c'est notre  
**métier**

newsmada.com



PERSPECTIVES - LE GUIDE - LES NOUVELLES - TARATRA - BOJY - ALLIANCE 92 FM



# Comprendre la lombosciatique

*Le mal de dos peut cacher différentes pathologies dont la lombosciatique qui fait partie des multiples motifs de consultation chez le médecin généraliste. Mais comment la reconnaître ?*

Une lombosciatique est comme son nom l'indique, une association d'une lombalgie (la douleur située au niveau des vertèbres lombaires) et d'une névralgie du nerf sciatique (douleur ressentie sur le trajet d'un nerf).

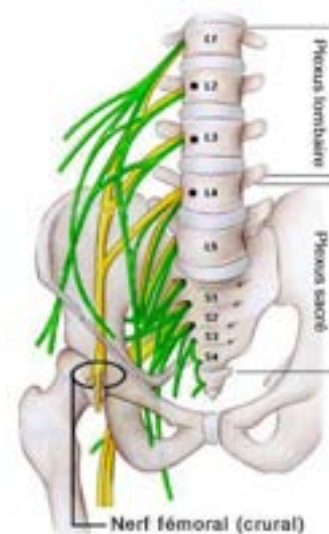
D'une manière générale, elle se manifeste par une douleur ressentie au bas du dos et jusque dans les membres inférieurs.

Pour comprendre la lombosciatique, il

faut se pencher sur l'anatomie complexe de la colonne lombaire.

Le nerf sciatique est le nerf le plus gros du corps humain.

Il résulte de l'anastomose entre les nerfs provenant des vertèbres L4 à S3, avec deux racines principales : L5 qui sort entre la cinquième vertèbre lombaire (L5) et la première vertèbre sacrée (S1), et S1 qui sort entre la première (S1) et la deuxième vertèbre sacrée.



Nerf crural, une branche du plexus lombaire.

## Les causes

La hernie discale est la cause la plus fréquente de la lombosciatique. Elle se caractérise par une lésion où le centre mou d'un disque intervertébral fait saillie hors de la capsule, entraînant une hernie. Une autre cause possible de lombosciatique est l'arthrose, une maladie chro-

nique qui se manifeste par la destruction du cartilage et de l'os sous-jacent.

La sténose osseuse lombaire, qui se traduit par le rétrécissement du canal rachidien ou foraminaux dans la région lombaire, peut également provoquer ce type de douleur.

Enfin, le syndrome du fessier profond est une autre origine potentielle de la lombosciatique, caractérisé par la compression du nerf sciatique par le muscle piriforme, dans la fesse.

Dans ce cas, la douleur ne prend pas son origine au niveau des lombaires.

## Les symptômes

Une lombosciatique se traduit principalement par des douleurs dans le bas du dos qui irradient dans les fesses et les membres inférieurs.

Elle peut s'arrêter à la cuisse, au genou, au mollet ou aller jusqu'aux pieds.

Une atteinte de la racine L5 induit une douleur sciatique localisée sur la « couture du pantalon » qui est la partie ex-

terne de la cuisse, sur le côté externe du genou, le long de la jambe externe, sur le dessus du pied jusqu'au gros orteil.

En cas d'atteinte de la racine S1, la douleur sciatique se manifeste derrière la cuisse, derrière le genou, au niveau du mollet, du talon, de la plante du pied et du bord externe jusqu'aux trois derniers orteils.



## Les cas d'urgence et les différents symptômes

Trois types de cas de la lombosciatique nécessitent une prise en charge médicale urgente. La lomboradiculalgie paralysante d'apparition brutale est une douleur causée par l'irritation ou la compression du nerf sciatique. Elle se manifeste par un affaiblissement de la force musculaire en moins de 15 jours. La lombalgie hyperalgique est une condition caractérisée par une douleur au niveau du bas du dos (lombaire) qui est ressentie

comme extrêmement intense et difficile à supporter et rebelle aux traitements morphiniques (antalgiques de palier 3). Ce type de douleur est tellement sévère qu'elle empêche le patient de mener des activités normales. Et la douleur peut être si insupportable qu'elle peut conduire la personne qui en souffre à vouloir éviter des actions comme tousser, éternuer ou même aller à la selle, car ces mouvements peuvent aggraver la douleur. Quant

à lui, le syndrome de la queue de cheval entraîne une douleur sévère dans la partie basse du dos, des troubles urinaires comme l'incontinence, et une perte de sensation au niveau des fesses, de la région génitale, de la vessie et du rectum.

Si vous ressentez une douleur pouvant ressembler à l'un de ces cas, il faut immédiatement consulter un généraliste ou se rendre aux urgences.



## Diagnostic par imagerie : scanner IRM

L'IRM ou imagerie par résonance magnétique est particulièrement utile pour établir un diagnostic précis en cas de lombosciatique, car elle fournit des informations détaillées sur la nature et

l'étendue des problèmes qui pourraient être à l'origine des symptômes.

Elle permet d'analyser la structure osseuse pour déceler une éventuelle ar-

throse ou une sténose, la partie discale pour détecter une hernie ou un conflit avec une racine nerveuse, et la moelle épinière à la recherche d'une compression.





## Le rôle du thérapeute manuel

**L**argement utilisée pour traiter la lombosciatique, la thérapie manuelle (dont la chiropraxie, la kinésithérapie, l'ostéopathie...) constitue l'option la plus intéressante en première intention pour une prise en charge non chirurgicale et non médicamenteuse.

Les thérapeutes manuels sont à même d'effectuer plusieurs tests afin de connaître l'origine

la plus probable de la lombosciatique. D'une manière générale, la consultation comprend un examen dynamique destiné à voir comment le corps bouge et quels sont les mouvements qui induisent la douleur. Elle comporte également un examen neurologique pour évaluer le niveau d'atteinte sur le ou les nerfs, ainsi qu'un examen palpatoire qui a pour objectif de

définir la zone de travail, qu'elle soit articulaire ou musculaire. Les manipulations vertébrales consistent en des mouvements rapides et indolores afin de retrouver un maximum de mobilité au niveau d'une articulation et de réduire la douleur. Les exercices peuvent consister à renforcer certaines parties, étirer, faire coulisser le nerf ou continuer à gagner en mobilité.

## Quid de la pratique d'un sport ?

**S**ouffrir de la lombosciatique ne signifie pas bannir le sport de son quotidien.

Cela étant, l'essentiel est de savoir moduler son activité, d'être à l'écoute de son corps, et surtout d'éviter que la pratique

n'augmente la douleur avant, pendant ou après une activité. De nombreuses études démontrent l'inefficacité du repos au lit en cas de douleurs lombaires et attestent que rester actif permet de récupérer plus rapidement. Dans tous les

cas, des sports tels que la natation, la marche, le vélo sont indiqués pour soulager et renforcer le dos, tandis que le gainage, le yoga, ou encore les pilates aident à prévenir les lombalgies.

*Nambinina JAOZARA*



# Les tips du chiro

## La routine au bureau

Quelques exercices simples à faire au bureau afin de prévenir les douleurs au niveau du cou et du dos, dues à la position assise prolongée.



### Mobilité thoracique :

pour prévenir les douleurs entre les omoplates

8 répétitions que l'on peut effectuer 3 fois ou plus dans la journée



### Rétraction cervicale :

pour éviter les douleurs au niveau du cou, améliorer la mobilité et renforcer les fléchisseurs profonds du cou

12 répétitions que l'on peut effectuer 3 fois ou plus dans la journée



### Etirement des muscles du cou :

pour soulager les tensions musculaires

Maintenir 15sec. A répéter 3 fois ou plus dans la journée



CENTRE  
CHIROPATRIQUE  
ANTANANARIVO



hello

📍 chiotana  
☎ +261 38 73 810 16  
🏠 Antanimena, immeuble NIAG, 3<sup>ème</sup> étage



# Sexo

## Baisse du désir: Tout sur la libido

« Pourquoi ne me touche-t-il plus ? N'a-t-elle plus envie de moi ? « Est-ce qu'on ne s'aime plus ? ». La baisse de la libido est un grain de sable qui peut enrayer la mécanique du couple. Comment cela arrive-t-il ? Faut-il s'en inquiéter ?

La libido ou désir sexuel est un état psychologique qui se manifeste par une envie d'avoir un contact intime et sexuel. Elle est entretenue par notre inconscient et représente l'addition de nos désirs, nos pulsions et de nos fantasmes.

### Désir : les hormones au premier rang

*La libido dépend de plusieurs facteurs dont en premier lieu des hormones.*

Chez la femme, la libido évolue suivant le cycle, essentiellement dépendante de la production d'œstrogènes, hormones sexuelles féminines, ainsi le désir sexuel est plus prononcé en période d'ovulation en raison d'un pic de production hormonal (héritage archaïque qui booste le désir pour assurer la reproduction de l'espèce). Par contre, la prolactine responsable de la montée laiteuse est connue

comme ayant un rôle inhibiteur sur la libido.

Chez l'homme, le désir est plus linéaire car conditionné par la testostérone, hormone sexuelle mâle sécrétée de façon continue. D'autres facteurs entrent également en jeu, en l'occurrence le contexte psychologique et particulièrement la qualité de la relation avec le partenaire.

### Baisse ou perte de la libido : à quoi cela est-il dû ?

*Les causes de la baisse ou de la perte de libido sont nombreuses et souvent multifactorielles.*

Les causes de la baisse ou de la perte de libido sont nombreuses et souvent multifactorielles.

Cela peut avoir des origines physiques liées à des maladies telles que le diabète, l'hypertension artérielle, la dépression, la fatigue..., des médicaments comme certaines pilules contraceptives, antidépresseurs, anxiolytiques... (en avertir d'ailleurs le médecin qui peut décider d'adapter ou de remplacer le traitement), ainsi que l'abus d'alcool ou de drogues. Ensuite, parmi les origines psycholo-

giques, on peut citer le stress professionnel ou personnel, les problèmes relationnels de couple.

Enfin, les changements hormonaux, notamment chez la femme pendant la grossesse, la ménopause, l'allaitement ou la prise de pilule contraceptive peuvent être des facteurs responsables de l'inhibition du désir sexuel féminin.

Chez les hommes, l'andropause qui se manifeste par la diminution du taux de testostérone avec l'âge, peut aussi provoquer une baisse du désir sexuel.



### Prise en charge

*En cas de baisse de libido qui persiste, il est recommandé d'en parler à son médecin qui pourra adapter la prise en charge en fonction de l'origine du trouble.*

Quand la baisse de la libido est causée par une production hormonale moindre, le traitement passe par la substitution par voie médicamenteuse.

On peut administrer des œstrogènes ou de la testostérone sous différentes formes : patch, gel, comprimés ou injection. Il est parfois nécessaire d'adapter

son style de vie par des techniques qui aident à gérer le stress dans le milieu professionnel ou dans la sphère personnelle. L'exercice physique régulier, la méditation

peuvent être de bons outils. Il est surtout conseillé de bien communiquer avec le partenaire pour identifier les origines de la perte du désir afin de maintenir une relation sexuelle plus saine. Créer des conditions de retrouvailles avec la

personne aimée pour plus d'intimité et de plaisir. Des thérapies de couple sont suggérées si vous n'arrivez pas à gérer le souci en interne. Dans tous les cas, sachez que si le trouble du désir sexuel entraîne chez vous ou votre partenaire une souf-

rance, consulter un spécialiste est indiqué.

En revanche, si vous le sentez comme un trouble passager, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

**Nambinina JAOZARA**

## Saviez-vous qu'il existe des remèdes de grand-mère pour booster la libido au sein du couple ?

**D**es aliments aphrodisiaques comme le gingembre, le cacao, les huîtres, les asperges ou les céleris ont des effets excitants et peuvent aider à booster le désir sexuel. Attention ! Le citrate de sildénafil connu sous le nom de Viagra, qui est souvent indiqué pour traiter le dysfonctionnement érectile n'a pas d'action sur la libido.

C'est un médicament qui permet de stimuler une érection, mais ce n'est pour autant pas une pilule magique. Il ne peut être considéré comme un traitement de la libido et, d'ailleurs, il ne fonctionne pas toujours chez 100% des hommes.

De plus, son effet peut s'estomper progressivement après utilisation fréquente, produisant même une baisse de la libido chez certains hommes.



# NO STRESS

Formation - Massage

*La Thérapie*



**Galerie Le Colisée Tsiadana - Antananarivo**

**Prenez RDV au : 034 20 537 22**

# Le brocoli

## *Pour renforcer votre système immunitaire*

La vitamine C qu'il contient aide à renforcer vos défenses face au froid et peut diminuer le risque de rhume

## *Comme allié minceur*

Très pauvre en calories et en glucides, mais riche en fibres, il est recommandé en cas de régime amincissant.

## *Comme antioxydant*

Les légumes crucifères sont connus pour être particulièrement efficaces dans la prévention du cancer. Ils diminuent aussi les risques de maladies cardiovasculaires

## *Pour préserver vos yeux*

Grâce aux caroténoïdes qu'il contient, il préserve la rétine de l'œil et lutte contre la dégénération oculaire

## *Pour protéger votre appareil respiratoire*

Le brocoli est le légume qui contient le plus de sulforaphane. Il est conseillé aux fumeurs et aux asthmatiques car il protège les voies respiratoires

## *Conservation*

4 ou 5 jours dans le bac à légumes de votre frigo.  
Avant de le surgeler, le blanchir quelques minutes à l'eau bouillante



# Mazotoa!

## Crème de brocoli, œufs mollet et éclats de parmesan

### Ingrédients (pour 4 personnes)



### Préparation

#### 1. Pour la crème de brocoli

- Eplucher le brocoli, le découper, puis le pocher dans de l'eau bouillante salée.
- Dans une poêle, faire suer l'oignon avec de l'huile d'olive et du beurre. Ajouter l'ail et le brocoli, verser le bouillon, laisser frémir légèrement. Pour finaliser la crème, ajouter les autres ingrédients, assaisonner, puis mixer l'ensemble.

#### 2. Pour l'œuf mollet

- Plonger délicatement les œufs dans l'eau bouillante à l'aide d'une louche pendant 6 minutes puis arrêter immédiatement la cuisson.

### Le dressage

Servir le plat dans une assiette creuse en disposant la crème. Placer l'œuf mollet au centre. Pour la décoration, ajouter des pickles de brocoli, des copeaux de parmesan et des fleurs comestibles.

# Vrai ou Faux

## Crèmes solaires

*Avoir un joli bronzage sans risquer sa peau*

Tout le monde a envie d'un joli bronzage, notamment en période de vacances. Mais, attention ! Qui dit bronzage dit exposition à la lumière du soleil, ce qui peut provoquer des affections cutanées, dont des coups de soleil, le vieillissement prématuré de la peau, et, dans les cas les plus graves, un cancer. Il faut ainsi prendre des mesures, pour obtenir une teinte estivale sans risquer sa peau.

La plupart des cancers de la peau sont causés par les rayons ultraviolets (UV) du soleil. Quel que soit notre type de peau, la protection solaire est toujours nécessaire pour lutter contre cette maladie. Selon le professeur Rapelanoro Rabenja Fahafantsoa, professeur titulaire en dermatologie, moins de 5% des personnes qui consultent un dermatologue sont atteints par le cancer de la peau. « C'est déjà beaucoup, mais nous pouvons éviter cette maladie en

nous protégeant du soleil », explique-t-il. Nous pouvons donc protéger notre peau en évitant une surexposition au soleil pendant les heures où l'intensité des rayons UV est la plus élevée, généralement entre 10 heures du matin et 16 heures, mais aussi en adoptant de bons gestes tels que le port de vêtements adéquats et l'application de crème solaire avec un facteur de protection solaire. Tordez le cou aux idées reçues à propos de la crème solaire.



### La crème solaire est inutile pour les peaux mates

Toutes les nuances de peau, y compris les peaux mates, sont susceptibles d'être affectées par les rayons ultraviolets (UV) du soleil, et l'utilisation de la crème solaire est essentielle pour protéger la peau des dommages associés à une exposition excessive au soleil.

**Faux**

**Vrai**

### Il n'y a pas de grande différence entre un SPF30 et un SPF50

Le SPF 30, c'est pour les personnes ayant un teint foncé et le SPF50 est fait pour les personnes au teint clair. Le SPF50 qui bloque environ 98% des rayons UV, offre une protection légèrement supérieure par rapport au SPF30 qui, lui, fera barrage à près de 95 de ces rayons.

### On doit préparer sa peau au soleil avant l'été

Même avec une préparation au soleil, la peau ne bénéficie que d'une protection limitée contre les effets néfastes des rayons UV. Une crème solaire reste essentielle pour une protection adéquate.

**Faux**

**Vrai**

**Faux**

### La protection solaire fonctionne dès qu'on l'applique

Il existe deux principaux types de filtres solaires : les filtres minéraux (physiques) et les filtres chimiques. Filtres Minéraux (VRAI) : Les filtres minéraux agissent physiquement en créant une barrière sur la peau qui réfléchit ou diffuse les rayons du soleil. Ces filtres offrent une protection immédiate dès leur application. Filtres Chimiques (FAUX) : Les filtres chimiques, quant à eux, nécessitent généralement un certain temps pour être pleinement efficaces, il est recommandé d'attendre environ 15 à 30 minutes après l'application avant de s'exposer au soleil.

**Vrai**

### **Il faut remettre de la crème solaire toutes les deux heures**

Si on suit les normes, c'est l'idéal étant donné que la plupart des crèmes solaires perdent leur efficacité au fil du temps et de l'exposition au soleil, au contact de l'eau, des vêtements et avec la transpiration. La réapplication toutes les deux heures contribue à maintenir une protection adéquate.

### **Pas besoin de mettre de la crème solaire quand il fait nuageux**

Même si le temps est nuageux, les rayons UV du soleil peuvent atteindre la surface de la terre et affecter notre peau. Environ 80% des rayons UV peuvent pénétrer à travers les nuages.

**Faux**

**Vrai**

### **Les enfants ont besoin d'une crème adaptée**

La peau des enfants est souvent plus délicate et sensible que celle des adultes, et elle peut être plus sujette aux dommages causés par le soleil. A noter que les coups de soleil attrapés pendant l'enfance augmentent considérablement le risque de mélanome à l'âge adulte. Par ailleurs, les crèmes solaires pour enfants sont plus adaptées parce qu'elles ne contiennent pas d'allergènes et peuvent être efficaces pour toute la famille.

### **Les crèmes solaires « ocean protect » protègent les océans : FAUX**

Cette déclaration peut être trompeuse, car le simple fait d'inclure le terme « ocean protect » dans le nom d'une crème solaire ne garantit pas automatiquement qu'elle protège effectivement les océans. Certains produits peuvent être commercialisés de cette manière pour donner l'impression qu'ils sont respectueux de l'environnement, mais il est important de vérifier les ingrédients pour évaluer leur impact sur les écosystèmes marins. Aujourd'hui, toutes les crèmes solaires restent malheureusement polluantes même si certains produits ont moins d'impacts que d'autres.

**Faux**

**Vrai**

### **Je dois appliquer de la crème solaire même quand je suis bronzée**

La peau contient naturellement de la mélanine, un pigment biologique foncé responsable de sa couleur, ainsi que celle des poils et des cheveux.

Celle-ci joue un rôle de protection contre les UV mais ne suffit pas à elle seule pour protéger la peau des conséquences d'une exposition à ces rayons, d'où la nécessité d'appliquer une crème solaire, même quand on est bronzé.

*Sitraka MIHARISOA*



# PRATIQUE

## Livres



### « Maman maman maman » #Mère épuisée de Cévany

Après la naissance de son deuxième enfant, Maddie ne se reconnaît plus. Loin d'être la mère qu'elle rêvait d'être, elle perd patience et hurle sur ses enfants. Elle culpabilise,

et la honte la pousse à s'isoler. Elle est seule face à ses difficultés puisque ses proches ne semblent pas saisir l'ampleur du problème. L'histoire de Maddie, c'est l'histoire de beaucoup de mères de notre époque, qui sont épuisées et qui perdent les pédales.

Une BD sensible, drôle et puissante qui permet de mieux comprendre le mécanisme de l'épuisement maternel, de l'éviter ou de s'en sortir, car, oui, on peut s'en sortir !



### « Je fais mes cosmétiques 100% naturels » de Gala Avanzi

Pas besoin d'avoir une montagne de produits de beauté pour prendre soin de soi ! Avec quelques ingrédients naturels peu coûteux et faciles à trouver, vous pouvez réaliser vous-même les cosmétiques maison qui répondent aux besoins essentiels de votre corps de la tête aux pieds ! Dans ce carnet ludique, découvrez

des recettes simples, efficaces et rapides à faire avec 6 ingrédients maxi :

Pour le visage et les cheveux : baume à lèvres, démaquillant douceur, crème nourrissante, masque anti-imperfections, sérum anti-âge, dentifrice, shampoing tout doux, après-shampoing protecteur...

Pour le corps : gommage, lait hydratant, déodorant, cire d'épilation, huile apaisante après le

sport...

Pour monsieur aussi : savon pour le rasage, huile protectrice pour la barbe, shampoing antichute de cheveux...

En plus, une mine de conseils pour se lancer : les ingrédients de base (huiles végétales et essentielles, aliments beauté comme l'avocat, la banane, le cacao ou les jus), le bon matériel et les gestes zéro déchet dans la salle de bains...



### « Ma bible des cures naturo pour être en forme toute l'année » de Sarah Juhasz

La naturopathie vous donne toutes les clés pour affronter efficacement les maux de chaque période de l'année.

Les bases de cette pratique naturelle et préventive en 12 questions-réponses : qu'est-ce que la naturopathie ? Quels sont ses principes fondateurs ? Pourquoi faire des cures aux changements de saison ?

Les troubles saisonniers et leurs solutions naturopathiques : répondre aux rhumes hivernaux, allergies printanières, coups de soleil ou de blues...

4 programmes saisonniers pour expérimenter tout au long de l'année. Du matin au soir, des conseils d'expert pour vous accompagner : menus, listes de courses, monodiètes, techniques, plantes...

100 recettes faciles et digestes : boissons pour le matin, soupe d'épinards et concombre, taboulé de chou-fleur, rouleaux de printemps, sauces pour crudités, compote de pomme crue...



# PRATIQUE

## Applications

### Pacer : podomètre et marche : 6/10 ★★☆☆☆

- + : circuit GPS, interface simple, nombres de calories brûlées, vitesse moyenne et distances incluses dans la version gratuite
- : partie payante, GPS prend beaucoup de batterie sur le téléphone, GPS peu fiable

### Podomètre - compteur de pas : 7/10 ★★☆☆☆

- + : peu d'utilisation de la batterie, Distance et nombre de pas parmi les applications les plus fiables, permet de faire un suivi
- : Pas de circuit GPS, publicité assez présente

### Outdooractive : 9/10 ★★★★★

- + : Propositions de randonnées autour de Tana avec tracés, photos et conseils, permet d'affiner sa recherche selon la difficulté, distance, dénivelé
- : randonnées concentrées uniquement sur Tana, Fort-Dauphin et Antsirabe,



**CRÉONS**  
de la **VALEUR** pour  
**vos marques**  
à travers  
des **idées**  
**FORTES**

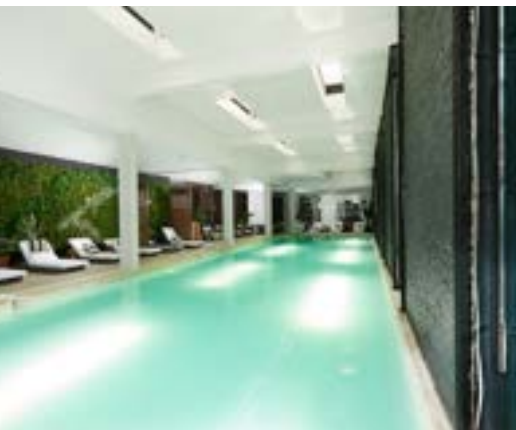


RDC-Immeuble Tana 2000 Ankorondrano  
Antananarivo 101 - Madagascar  
Tel : +261 32 11 899 01  
[info@agence-hello.mg](mailto:info@agence-hello.mg) / [www.agence-hello.mg](http://www.agence-hello.mg)



  
**Le Centell**  
HOTEL & SPA

*Une symphonie de bien-être vous attend dans chaque recoin de notre hôtel.*



+261 20 22 640 04



contact@lecentellhotel.com



www.centellhotel.com



ANTANANARIVO - Antanimena  
En face Chocolaterie Robert

# Eau Vive

*si pure, si nature*

