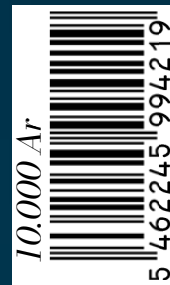


# LE GUIDE

SANTÉ & BIEN-ÊTRE



N°02

## Bien s'armer pour l'hiver

### ARTHROSE

PRENDRE SOIN DE NOS ARTICULATIONS

### RHUME, GRIPPE OU COVID-19

COMMENT LES DISTINGUER ?

### PSYCHO

LE BONHEUR, UNE QUESTION D'HORMONES

### NUTRITION

LE TOP 10 DES ALIMENTS À FAVORISER  
EN HIVER

### SANTÉ SEXUELLE

LES RISQUES D'INFECTION  
À PAPILLOMAVIRUS

### BEAUTÉ

GARDER VOS LÈVRES DOUCES  
ET SOUPLES MALGRÉ LE FROID



# Eau Vive

*si pure, si nature*

Pensez à vous  
**HYDRATER**  
à chaque instant !



Eau Vive Malagasy

## Méfais d'hiver

L'hiver, cette saison si particulière, cette période qui met à rude épreuve les organismes. Ses rigueurs ne sont certainement pas les mêmes partout mais ici ou ailleurs, le froid place toujours le moral et les immunités en berne.

Il exacerbe les pathologies saisonnières et, comme si cela ne suffisait pas, le Covid-19 continue d'instiller le doute avec certains symptômes qui ressemblent parfois à s'y méprendre avec ceux de la grippe. Ce n'est pas pour rien que dans le langage populaire, on parle de « mal de l'hiver », pour faire référence à cette dernière, ou de maux de l'hiver que l'on ressent parfois jusque dans sa chair et ses os.

Mais notre corps recèle lui-même tout une panoplie de réponses à ces tracasseries hivernales qu'il s'agisse, entre autres, d'hormones ou d'anticorps. A charge pour nous de booster leur fonctionnement ou production grâce à un mode de vie adéquat, certaines pratiques saines, ou encore une alimentation adaptée. La nature est si bien faite qu'à Madagascar par exemple, les agrumes, alliés incontestés de notre immunité, remplissent les étals pendant la saison froide. Que faut-il faire pour rester en bonne santé et se sentir bien dans sa peau et dans sa tête malgré le froid ? Nous ferons un petit tour de la question dans ce numéro. Bonne lecture.

La Rédaction

### 04 Brèves actus

### 06 Dossier

*L'arthrose*

### 12 Psycho

*Les hormones du bonheur*

### 16 Dermato

*Eczéma ou dermatite atopique*

### 18 Nutrition

*TOP 10 des aliments pour affronter l'hiver*

### 24 Beauté

*Protéger ses lèvres en hiver*

### 26 Seniors

*Les acouphènes*

### 30 Maladies saisonnières

*Rhume, grippe, Covid-19*

### 35 Bien-être

*La naturopathie*

### 40 Grossesse

*Les maux de la grossesse*

### 46 Famille

*Hygiène bucco-dentaire*

### 52 Sport

*La course à pied*

### 57 Chiro

*La tendinopathie*

### 62 Sexe

*Les risques d'infection à papillomavirus*

### 66 Recettes

*Salade d'agrumes au miel épicé au piment*

### 68 Vrai ou Faux

*Ce qu'il faut savoir sur le café*



## LE GUIDE

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

**Directeur de publication :**  
Lalaina ANDRIANTSITOHAINA

**Comité de rédaction :**  
Ando ANDRIANTSITOHAINA  
Mana RASAMOELINA  
Dr Carmela RAVIDA

**Rédacteurs :**  
Nambinina JAOZARA, Sitrika RABARIMIHARISOA

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

**Direction artistique & créative :**  
Thandiwe RAMANAMIHANTATSOARANA,  
Agence Hello 360°

**Création, mise en page graphique et crédits photos :**  
Agence Hello 360°

**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 / Mai 2024 / Exemplaires : 4.000

# Brèves actus

## Paludisme

### *Un nouveau vaccin en Afrique*

**25** millions de doses du R21, nouveau vaccin contre le paludisme mis au point par le Serum institute of India (SII), sont prévus être distribuées en Afrique à partir de ce mois de mai. Celui-ci est vendu à 4 dollars ou moins l'unité au cours de la première année de déploiement, mais le prix pourrait encore diminuer au fur et à mesure que la production augmente, selon le directeur général du laboratoire SII, Adar Poonawalla. Jusque-là, le Tchad, la République centrafricaine, la RD Congo, le Mozambique et le Soudan du Sud devraient être les premiers pays africains à recevoir les premières doses mais l'Ouganda et le Nigeria ont d'ores et déjà manifesté leur intérêt, tandis que le Ghana a déjà approuvé ce nouveau vaccin antipaludique. Le vaccin R21 cible le « sporozoïte » du plasmodium qui est la première forme du parasite du paludisme injecté par l'anophèle dans le corps humain. Le vaccin libère des parties d'une protéine sécrétée par le sporozoïte, lesquelles sont associées à une partie du virus de l'hépatite B, connue pour déclencher une forte réponse immunitaire. Développé par SII avec l'université d'Oxford, le R21 a obtenu la recommandation de l'Organisation mondiale de la Santé en octobre 2023 pour la prévention du paludisme « chez les enfants à risque de contracter la maladie ».



## TikTok Lite

### *Des « risques pour la santé mentale », selon la Commission européenne*

**S**ous la pression de la Commission européenne, TikTok Lite abandonne volontairement sa fonctionnalité permettant de gagner des jetons qui peuvent être convertis en bons d'achat en contrepartie du temps passé sur le réseau social. Des pièces virtuelles qui peuvent être échangées contre des cartes-cadeaux. La Commission européenne, qui parle de « récompenses addictives », estime tout simplement que l'application présente des risques graves pour la santé mentale des utilisateurs. « Les flux incessants de vidéos courtes et rapides peuvent sembler amusants, mais ils exposent nos enfants à des risques d'addiction, d'anxiété, de dépression, de troubles alimentaires, de réduction des capacités d'attention (...) TikTok Lite est aussi toxique et aussi addictif que les cigarettes 'light' », a, lui, réagi le commissaire européen au Numérique, Thierry Breton. Dans une étude publiée l'année dernière, Amnesty international avait déjà pointé du doigt les effets néfastes qu'aurait Tiktok. L'organisme avait alors indiqué que ce dernier constitue un « espace toxique et addictif pour les enfants », et « aggrave des problèmes de santé mentale existants ». En septembre 2023, le réseau social avait également déjà écopé de 345 millions d'euros d'amende dans l'Union européenne « pour ne pas avoir suffisamment pris en compte les risques pour les moins de 13 ans ».



## Vaccination antipolio

### *Plus de 12 millions d'enfants ciblés*

**U**ne nouvelle campagne de vaccination de masse contre la poliomyélite a lieu du 14 au 17 mai dans tout Madagascar. Au total, celle-ci cible 12.851.149 enfants de moins de 15 ans, avec pour stratégie le porte-à-porte, ainsi que les déplacements des agents vaccinateurs dans les crèches, écoles, marchés... Les parents peuvent également emmener leurs enfants se faire vacciner auprès des centres de santé. Cette campagne intervient dans un contexte où la Grande île fait face à une recrudescence de la poliomyélite depuis 2020, alors que le pays avait été certifié exempt de poliovirus sauvage autochtone en juin 2018. D'après les chiffres de l'OMS, 287 cas ont été confirmés (en novembre 2023), dont 45 cas paralytiques et 198 détections dans des échantillons d'eaux usées. Deux cas paralytiques ont été signalés chez des adultes (âgés de 32 et 29 ans) l'année dernière. Madagascar est actuellement classé par le Règlement sanitaire international (RSI) comme Etat infecté par la variante circulante du poliovirus de type 1 avec un risque de propagation internationale, et donc placé sous recommandations temporaires depuis janvier 2023. Dans le même registre, le pays a accueilli il y a quelques semaines une délégation de l'Initiative mondiale pour l'élimination de la poliomyélite (IMEP), visite qui a eu pour objectif de soutenir le renforcement de la vaccination de routine et la lutte contre la résurgence de la poliomyélite.



*Isan'andro ireo vokatra*

**taf**  
Madagascar

*dia miaraka aminao.*



*Mokafe*  
*hanatsarako ny anio*



## Arthrose

### Prendre soin de nos articulations

*Avez-vous déjà réfléchi à l'importance des articulations dans notre corps ? Elles sont essentielles au mouvement. Il est donc crucial de les comprendre afin de mieux en prendre soin, en particulier quand des maladies telles que l'arthrose peuvent sérieusement affecter leur fonctionnement.*



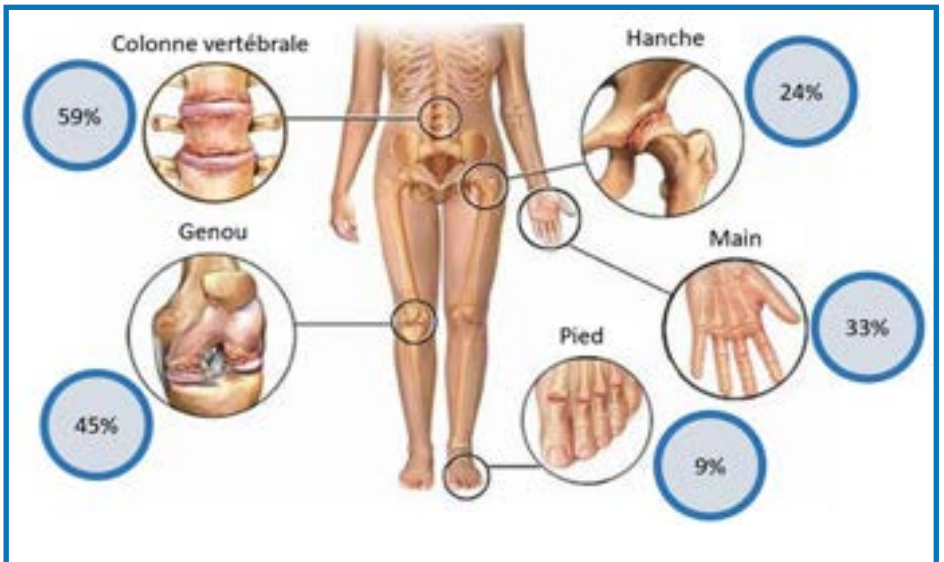
Les articulations revêtent une importance cruciale pour la mobilité et le fonctionnement du corps. Elles s'apparentent à des charnières ou des connecteurs dans le corps qui permettent aux os de bouger. Imaginez-les comme des pièces de Lego qui se rejoignent pour nous permettre de plier les bras, de tourner ta tête ou de sauter.

### Comment reconnaître une articulation saine ?

Les articulations les plus importantes sont doublées, sur leur face interne, d'une membrane qui sécrète la synovie. C'est un liquide visqueux qui joue un rôle de lubrifiant et qui permet au mouvement de se faire sans frottement. Pour qu'une articulation assure sa mission, qui est de permettre un mouvement sans friction mais aussi d'absorber les chocs, elle doit donc impérativement disposer de ces deux éléments : liquide synovial et cartilage.



Un cartilage articulaire sain est comme un matelas bien confortable pour les os. Il est constitué de quatre éléments importants. Tout d'abord, il y a les « protéoglycanes », qui sont comme des éponges qui attirent et retiennent l'eau, gardant ainsi le cartilage bien humide. Ensuite, il y a l'« acide hyaluronique », une épine dorsale soutenant les protéoglycanes et gardant le cartilage solide. Puis, il y a le « collagène de type 2 » qui forme une sorte de réseau pour garder les protéoglycanes à leur place, et d'autres protéines adhésives qui aident à maintenir le tout ensemble. Enfin, les « chondrocytes », qui, en ouvriers du cartilage, fabriquent le collagène, les protéoglycanes et l'acide hyaluronique, maintenant ainsi le cartilage en bon état.



*L'arthrose touche autant les articulations de la colonne vertébrale que celles du genou, de la hanche, des mains et des pieds.*

## Comment l'arthrose impacte-t-il nos articulations ?

L'arthrose est considérée comme la pathologie articulaire la plus fréquente au monde.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, en 2019, environ 528 millions de personnes dans le monde étaient touchées, ce qui représente une augmentation de 113 % par rapport à 1990. La grande majorité, soit environ 73 %, des

personnes atteintes d'arthrose ont plus de 55 ans, et parmi elles, environ 60 % sont des femmes.

L'arthrose est classée comme primaire et secondaire. L'arthrose primaire est une dégénérescence du cartilage liée à l'âge.

L'arthrose secondaire est due à une pathologie comme des rhumatismes, des

infections et des traumatismes (mouvement répétitif prolongé, accident, fracture).

Les zones les plus touchées par l'arthrose sont la hanche, que l'on appelle alors la coxarthrose, le genou (gonarthrose), l'arthrose des doigts ou digitale, ainsi que l'arthrose sur la colonne vertébrale plus précisément au niveau des cervicales et les lombaires.

## La formation de l'arthrose suit des étapes successives.

### Effritement du cartilage

Il commence par un effritement du cartilage qui va de la surface vers la profondeur.

Quand la quantité de fissure augmente, le cartilage disparaît, laissant l'os à nu qui va s'user à son tour. Il y a alors un

frottement entre les os qui cause de la douleur, de la raideur articulaire et un gonflement.

### Autres tissus

Les morceaux de cartilage se retrouvent dans le liquide qui lubrifie l'articulation, appelé le liquide synovial. Cela cause une réaction inflammatoire dans la membrane synoviale, ou synovite, fai-

sant en sorte que l'articulation produit plus de liquide que nécessaire, ce qui crée un épanchement.

De plus, à cause de cette inflammation,

la membrane synoviale ne peut plus produire assez d'acide hyaluronique, lequel est pourtant essentiel pour que l'articulation bouge facilement et absorbe les chocs.

### Les becs de perroquet

Quand le cartilage de l'articulation se détériore à cause de l'arthrose, l'os en dessous subit plus de pression et de frottement.

En réponse à cela, l'os essaie de se répa-

rer en formant de petites excroissances osseuses appelées ostéophytes, aussi connues sous le nom de « becs de perroquet ».

Ces derniers constituent en réalité une tentative positive du corps de réparer le

cartilage endommagé.

Dans certains cas, ces excroissances sont petites et discrètes, surtout autour des bords de l'articulation. Mais parfois, elles peuvent devenir plus grosses pour stabiliser l'articulation.



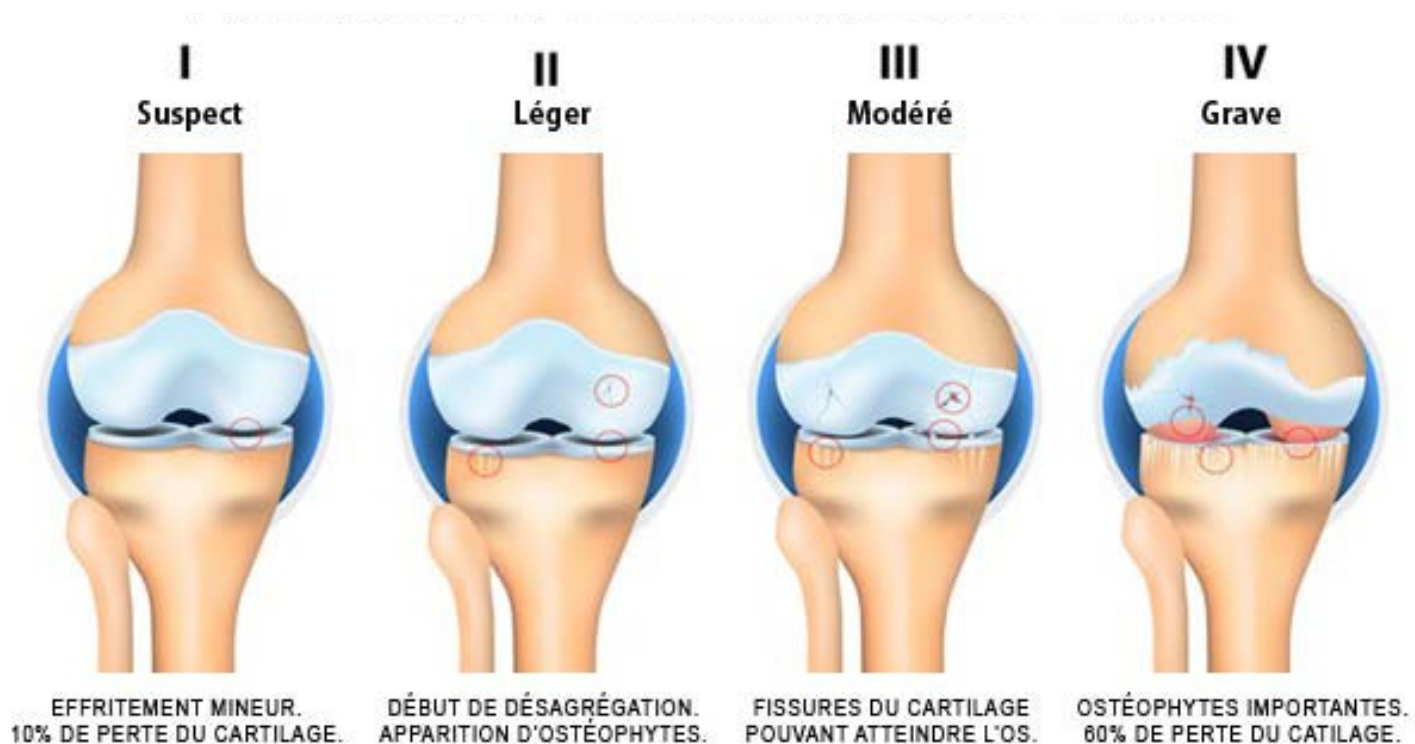
## Symptômes et évolutions

L'arthrose se caractérise principalement par la douleur, qui survient après l'utilisation d'une articulation ou après une période d'inactivité. Les symptômes de l'arthrose se développent lentement au fil des ans et peuvent varier d'une personne à l'autre.

Les symptômes les plus courants comprennent :

- Des douleurs dans l'articulation touchée par l'arthrose.
- Une raideur articulaire, surtout le matin ou après avoir été immobile pendant un certain temps.
- Parfois, on peut ressentir une sensation de grincement lorsque l'on bouge l'articulation, cela est dû à l'usure du cartilage à un stade avancé de la maladie.
- Dans la vie quotidienne, les personnes souffrant d'arthrose ont des difficultés pour lacer leurs chaussures, monter les escaliers, effectuer des tâches ménagères, ou se relever d'une chaise.
- Il est possible d'avoir des réveils nocturnes à cause de la douleur.

L'arthrose évolue par poussées congestives inflammatoires qui peuvent être douloureuses. D'après la HAS (Haute autorité de Santé), l'arthrose périphérique (au niveau des articulations des membres supérieurs et inférieurs, dont les bras et les jambes) entraîne une diminution de la mobilité pour 80% des gens.



## Pourquoi l'arthrose me réveille à 3-4 heures du matin ?

Le cortisol, une hormone essentielle produite par les glandes surrénales, est crucial pour le corps dans sa réaction contre la douleur. Cette hormone fabriquée à partir du cholestérol dis-

pose d'une puissante action anti-inflammatoire. Mais sa sécrétion n'est pas constante et connaît des variations sur le cycle de 24 heures. C'est ainsi que sa production baisse en

soirée et est à son plus bas taux pendant la deuxième partie de la nuit, d'où une réactivation ou intensification de la douleur inflammatoire pendant cette période.



## Facteurs de risque

Plusieurs facteurs peuvent accroître le risque de développer de l'arthrose.

- L'âge est l'un des principaux facteurs de risque de l'arthrose.
- L'hérédité joue également un rôle dans le développement de l'arthrose. Si vos parents ont souffert d'arthrose, vous avez un risque accru de développer la maladie.
- Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque majeurs de l'arthrose pour plusieurs raisons. D'une part, le poids supplémentaire exerce une pression mécanique plus importante sur les articulations, en particulier les genoux. D'autre part, l'excès de poids peut provoquer des processus inflammatoires qui contribuent à la détérioration du cartilage.
- Les anomalies anatomiques telles que le genou valgum (genoux cagneux), le genu varum (genoux arqués), la dysplasie de la hanche et le syndrome rotulien peuvent exercer une contrainte supplémentaire sur les articulations, ce qui augmente le risque de développement de l'arthrose.
- Lésion à l'articulation, par exemple fractures, entorses, tension répétée dans le sport ou au travail ;
- Maladies articulaires préexistantes, comme la polyarthrite rhumatoïde ou la goutte ;
- Maladies métaboliques spécifiques, comme le diabète ;

## Alimentation et arthrose

Certains aliments peuvent aider à soulager les symptômes de l'arthrose en raison de leurs propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

Les huiles d'olive et de colza, ainsi que les fruits, les légumes et les légumineuses, sont riches en substances anti-inflammatoires.

Le piment de Cayenne, la griffe du diable, le gingembre et le curcuma contiennent des composés actifs qui peuvent soulager la douleur causée par l'arthrose.

Les poissons gras, tels que la sardine, le maquereau, le saumon et le thon frais, sont riches en acides gras oméga-3, qui ont des propriétés anti-inflammatoires bénéfiques pour les personnes atteintes d'arthrose. Si vous ne mangez

pas de poisson, vous pouvez opter pour des alternatives comme l'huile de poisson, l'huile de krill ou l'huile de lin.

Certaines huiles, comme l'huile d'olive extra vierge, l'huile d'avocat et l'huile de carthame, peuvent également réduire l'inflammation grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires.

Enfin, les fruits et légumes riches en antioxydants, comme les baies, les agrumes, les cerises et les légumes crucifères, peuvent aider à lutter contre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire et contribuer à prévenir l'arthrose.

Par contre, il faut limiter la consommation de sucre, d'huiles riches en oméga 6, de viande rouge et charcuteries, d'alcool, ainsi que d'aliments frits.



***Grâce à leurs vertus anti-inflammatoires et antioxydantes, certains aliments sont bénéfiques pour les personnes souffrant d'arthrose.***

## Activités physiques et arthrose

Tous les sports sont bénéfiques pour prévenir l'arthrose, à condition d'être pratiqués de manière régulière et sur le long terme.

Certains sports, comme la natation, le cyclisme, le yoga, le tai chi ou l'aquagym, mettent moins de pression sur les genoux et le bassin, ce qui peut aider à réduire la raideur articulaire. L'essentiel est de rester actif pour pré-

venir ou ralentir l'évolution de l'arthrose. Si l'arthrose est déjà présente, il est préférable de choisir des sports qui ne provoquent pas de douleurs importantes pendant ou après l'exercice.

Il est important d'adapter l'intensité et la durée de l'activité en fonction de son état de santé, notamment en cas de poussée inflammatoire.



***Le sport constitue un allié important dans la prévention de l'arthrose.***

## Comment détecter l'arthrose ?

L'imagerie est souvent nécessaire pour diagnostiquer et évaluer l'arthrose de manière précise. La radiographie est généralement la première étape d'imagerie utilisée car elle permet de visualiser les changements structuraux, tels que la diminution de l'espace articulaire, la formation d'ostéophytes (excroissances osseuses) et la présence de calcifications.

Cependant, elle peut ne pas détecter les premiers stades de l'arthrose ou fournir des informations détaillées sur les tissus mous.

Dans les cas où une évaluation plus détaillée est nécessaire, l'IRM (imagerie par résonance magnétique) ou le scanner peuvent être utilisés. L'IRM est

particulièrement utile pour visualiser les tissus mous tels que le cartilage, les ligaments et les tendons.

Consulter un thérapeute peut être bénéfique pour les personnes atteintes d'arthrose. En effectuant un questionnaire détaillé sur la présentation de la douleur, l'âge, les habitudes de vie et en réalisant un examen clinique, le thérapeute peut mieux comprendre la situation de son patient.

En se basant sur ces informations, il pourra recommander des traitements adaptés, des exercices spécifiques et des modifications du mode de vie qui peuvent aider à soulager la douleur, à améliorer la mobilité articulaire et à ralentir la progression de l'arthrose.



*L'imagerie médicale intervient dans le diagnostic de l'arthrose.*

## Comment traiter l'arthrose ?

Les traitements pour l'arthrose comprennent des options variées.

- Les thérapies manuelles visent à améliorer la mobilité et à soulager la douleur.
- Les traitements médicamenteux visent à aider à gérer la douleur et à améliorer la fonction articulaire chez les personnes atteintes d'arthrose. En première intention, les antalgiques sont utilisés pour soulager la douleur, soit par voie orale, soit sous forme de gel, surtout lors de fortes poussées inflammatoires. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont également prescrits pour soulager la douleur, mais ils n'ont aucun effet sur l'évolution de la maladie (traitement symptomatique). En cas d'inefficacité de ces traitements, le médecin peut proposer des infiltrations de corticoïdes ou d'acide hyaluronique. De nouvelles études suggèrent que les injections de PRP (plasma riche en plaquettes) sont plus efficaces que les corticoïdes et l'acide hyaluronique pour soulager la douleur et améliorer la fonction articulaire.
- L'arthroscopie nettoyage permet de nettoyer l'intérieur de l'articulation en retirant les débris ostéo-cartilagineux.
- L'ostéotomie permet de ré-axer le genou.
- La mosaïcplastie est une technique de greffe du cartilage du genou.
- L'arthroplastie est une intervention chirurgicale consistant à rétablir la mobilité d'une articulation en créant un nouvel espace articulaire

Le suivi avec un thérapeute manuel est compatible avec un traitement médicamenteux. Il est essentiel de comprendre qu'actuellement, il n'existe aucun traitement permettant de guérir l'arthrose ou d'arrêter son évolution. Les différentes solutions thérapeutiques visent principalement à soulager les symptômes et à ralentir la progression de la maladie. Chaque option de traitement présente ses avantages et ses inconvénients. Il est donc primordial de discuter avec un professionnel de la santé pour déterminer le plan de traitement le plus approprié à chaque cas.



*De la thérapie manuelle aux interventions chirurgicales, en passant par l'administration de médicaments, tout un éventail de techniques est actuellement disponible pour le traitement de l'arthrose.*

## Que dit la recherche sur l'arthrose ?

Les chercheurs ont découvert de nouvelles pistes prometteuses pour traiter l'arthrose. Bien qu'en stade d'essai clinique, ces recherches sont prometteuses.

En l'occurrence, on peut citer celles menées sur le dérivé d'une protéine appelée angiopoïétine-like 3. Celle-ci intervient dans le métabolisme des graisses et favorise le stockage des graisses dans le corps. Dans une étude, les chercheurs ont montré que ce dérivé de l'angiopoïétine-like 3 pouvait aider à former du nouveau cartilage. En laboratoire, ce composé a favorisé la fabrication de nouvelles cellules cartilagineuses et a permis de régénérer le cartilage des articulations

Indiqué pour les douleurs chroniques au genou, le bloc nerveux géniculaire est, en outre, une technique d'épargne motrice qui anesthésie les branches sensorielles terminales innervant l'articulation du genou, entraînant une anesthésie de la loge antérieure du genou. La répartition de l'anesthésie de chaque nerf se fait principalement dans le quadrant correspondant.

Le dénosumab, lui, est un traitement anti-ostéoclastique utilisé dans le traitement de l'arthrose des doigts. Il empêche le développement et l'activation des ostéoclastes (cellules qui érodent le tissu osseux), avec des résultats récents qui confirment son intérêt.

Enfin, le développement de l'Intelligence artificielle est aujourd'hui tel que, combinée avec l'IRM, celle-ci permet un diagnostic très précoce en décelant des lésions de l'arthrose invisibles pour l'œil humain, voire des années avant qu'il n'apparaisse. Le stress agit comme un amplificateur de cette inflammation, contribuant ainsi à intensifier la douleur ressentie.

Dans tous les cas, le rôle de l'activité physique et de la thérapie manuelle s'avère primordial pour aider à la réduction des symptômes de l'arthrose, améliorer la fonction articulaire et maintenir une meilleure qualité de vie.



Nambinina JAOZARA

## DÉCOUVREZ LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



### Cholest' Control

Maintient un taux normal de cholestérol



Favorise le bien-être cardiovasculaire

Soutient la fonction cardiaque

### Expert Circulation

Contribue à la bonne circulation sanguine



Favorise le confort des membres inférieurs

Aide à retrouver des jambes légères et des veines saines

# Psycho

## Le bonheur, une question d'hormones

Y a-t-il une formule magique pour rester tout le temps heureux ?

Bien sûr que non ! Le bonheur est influencé par de nombreux aspects de notre vie quotidienne tels que le travail, les études, ou la famille. Cependant, nous ne sommes pas totalement impuissants face aux défis de la vie. Les scientifiques nous disent que nous pouvons exercer un certain contrôle sur notre bien-être. Cela, en partie grâce aux hormones du bonheur.



Bien que le bonheur complet et permanent ne soit pas réaliste, il est possible d'adopter des habitudes et des comportements qui favorisent la libération des hormones du bonheur qui peuvent nous aider à nous sentir mieux dans notre vie quotidienne.

Comment ? Il faut d'abord savoir qu'une hormone est une substance chimique produite par les glandes endocrines du corps et libérée dans la circulation sanguine. Elle agit comme un messenger chimique, régulant divers processus

### Le bien-être et le plaisir

Les scientifiques distinguent quatre principales hormones du bonheur. Il s'agit de la dopamine, la sérotonine, l'ocytocine et les endorphines. Chacune a un effet spécifique sur l'organisme. On les appelle également les « hor-

mones du bien-être ou du plaisir ». D'une manière générale, la dopamine donne une sensation de plaisir et de récompense lorsque nous accomplissons quelque chose qu'on aime. La sérotonine est souvent associée à la sensation

physiologiques tels que la croissance, le développement, le métabolisme, la production et la réponse au stress. De manière simple, on peut dire que les hormones s'apparentent donc à des messagers du corps. Imaginez que votre organisme soit une grande ville où évoluent de petits travailleurs qui doivent communiquer pour que tout fonctionne bien.

Quand une glande envoie une hormone dans le corps, elle agit un peu comme

un courrier qui envoie un message à une autre partie de la ville. Chaque message a un travail spécifique.

Par exemple, une hormone pourrait dire aux os de grandir, une autre aux muscles de se contracter, ou une autre encore au cœur de battre plus vite quand on court. Les hormones aident ainsi le corps à rester en bonne santé, à fonctionner correctement et de manière harmonieuse.

Et il existe des hormones responsables du stress tout comme du bien-être.

de bien-être et à la régulation de l'humeur. L'ocytocine est l'hormone du lien, de la confiance et de l'amour.

Les endorphines agissent comme des analgésiques naturels et peuvent nous faire sentir calme et détendu.





## *Dopamine*

La dopamine, également connue comme étant l'hormone du plaisir, est responsable de la motivation, de l'énergie et de la productivité. Elle assure le système de récompense du cerveau, un circuit du cerveau indispensable à la survie, qui motive les personnes à réaliser des actions qui conduisent à des sensations de plaisir, de récompense ou un évitement d'une punition.

Quand la dopamine est libérée dans ce circuit en réponse à une action agréable, elle renforce la motivation de la personne à répéter cette action dans l'avenir.

En agissant ainsi, la dopamine contribue à renforcer l'apprentissage de comportements qui procurent le plaisir.

Elle est aussi très importante dans l'alimentation, car elle incite notamment à rechercher du plaisir à travers les aliments.

Si nous n'éprouvions pas du plaisir à manger des aliments qui eux-mêmes provoquent une sécrétion de dopamine, nous ne penserions pas forcément à en consommer à nouveau.

Mais il y a un revers de la médaille. La consommation de certaines substances potentiellement nuisibles à la santé provoque la libération de dopamine et procure un afflux de plaisir. Ce qui peut entraîner un comportement de consommation compulsif chez un individu, c'est typiquement le mécanisme des addictions au sucre, à l'alcool ou aux drogues. Le manque de dopamine peut également provoquer une mauvaise humeur, aucune motivation pour apprendre ou pour planifier, de la procrastination.

La carence est impliquée dans le développement de la maladie de Parkinson.



## *Hormone de la récompense*



## *Sérotonine*

La sérotonine est un neurotransmetteur essentiel, fabriqué à partir d'un acide aminé appelé tryptophane, présent dans notre alimentation.

La plupart de la sérotonine, environ 80%, est produite dans notre intestin, tandis que seulement environ 15% sont produits dans notre cerveau par certains neurones appelés sérotoninergiques. La sérotonine a des effets opposés à la dopamine.

Alors que cette dernière est impliquée dans la prise de risques, la sérotonine contribue plutôt à maintenir un état d'humeur stable.

Elle joue un rôle crucial dans la régulation de l'humeur, de l'alternance veille-sommeil, de l'appétit, de la perception de la douleur, de la température du corps, de la libido et de la vigilance.

Un manque de sérotonine peut entraîner des sentiments d'isolement, de repli sur soi ou même de dépression. Cependant, certains médicaments antidépresseurs appelés pro-sérotoninergiques peuvent aider à stimuler la sérotonine.

De plus, certains aliments riches en tryptophane peuvent favoriser la production de sérotonine.

Ces aliments comprennent le riz complet, les produits laitiers, les œufs, la viande, le poisson et les fruits à coque.

En veillant à les inclure dans notre alimentation, nous pouvons potentiellement soutenir notre niveau de sérotonine et favoriser notre bien-être mental et émotionnel.



## *Hormone du bien-être, régulation de l'humeur*



## Ocytocine

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi nous tombons amoureux ou pourquoi nous attachons-nous à certaines personnes ? Comment se forment les liens d'amitié ?

Ou encore, comment se développe le lien spécial entre une mère et son enfant ?

L'ocytocine, souvent surnommée l'hormone de l'amour, est considérée comme jouant un rôle clé dans ces comportements humains, ainsi que chez certains animaux.

Selon les chercheurs, l'ocytocine est associée à des comportements sociaux tels que la capacité à développer des liens affectifs, à être généreux, à faire confiance aux autres, voire à être attiré par certaines personnes.

Cette hormone est produite dans le cerveau, mais elle peut également provenir de certains organes tels que les ovaires, les testicules ou le pancréas.

Elle revêt une importance primordiale dans la santé périnatale, notamment lors de l'accouchement.

Pendant le travail, l'ocytocine est libérée progressivement par le cerveau et circule jusqu'à l'utérus, où elle aide à provoquer les contractions.

Celles-ci deviennent de plus en plus intenses et régulières, poussant le bébé à se déplacer de l'utérus vers le bassin.

Des études ont également montré une augmentation du nombre de récepteurs d'ocytocine pendant la grossesse.

De plus, l'ocytocine est essentielle pour l'allaitement et le comportement maternel. Des recherches ont également mis en évidence le rôle de cette hormone dans le choix du partenaire et les comportements sexuels.

Une carence en ocytocine peut provoquer de l'ennui, de la tristesse ou de la déprime, voire l'anxiété. Les câlins peuvent stimuler la production d'ocytocine.



## *Hormone du lien, de la confiance et de l'amour*



## Endorphines

On parle souvent de l'endorphine au pluriel.

Cette hormone est fabriquée par les glandes cérébrales du cerveau : l'hypophyse et l'hypothalamus.

Les endorphines ont un effet antalgique, anxiolytique et relaxant, leur permettant de diminuer le stress et l'anxiété, ainsi que de réduire les douleurs musculaires et également la fatigue.

Certaines activités comme le sport permettent au corps de produire des endorphines, donnant ainsi une sensation de bien-être et d'épanouissement.



*Liées au corps / Masque la douleur*

**Nambinina JAOZARA**

# SMCP

Société Malagasy de Construction Piscines



Piscines

+26134 11 130 09 | smcp@moov.mg | SMCP Piscine Madagascar



Piscine à effet miroir ; Sauna ;  
Hamman et Jacuzzi  
Tous réalisés par SMCP

CONSTRUCTION

RENOVATION

DEPANNAGE

ENTRETIEN | MAINTENANCE

VENTE DE PRODUITS ET D'ACCESSOIRES DE NETTOYAGE PISCINE



SAUNA



SPA | JACUZZI



CONCEPTION  
ET VENTE DE  
MOBILIERS DE  
JARDIN SUR MESURE  
EN MATIERE RESINE

LOT IVL 176 ANOSIVAVAKA - AMBOHIMANARINA (à coté de l'Ostie)

Tel: +261 34 11 130 09 / +261 34 11 246 71

Mall: smcp @moov.mg

FB: SMCP Piscine Madagascar

# Dermato

## *Eczéma ou dermatite atopique*

L'eczéma peut entraîner une altération significative de la qualité de vie chez les enfants et certains adultes.

Cependant, détecter et traiter la maladie dès le plus jeune âge peut contribuer à réduire le risque de complications à long terme.

Il est important de comprendre les causes de cette maladie ainsi que les différentes approches de traitement disponibles.



**L'**eczéma ou dermatite atopique est une maladie cutanée qui affecte principalement les nourrissons, souvent appelée eczéma du nourrisson.

Elle se caractérise par une inflammation de la peau, accompagnée de démangeaisons chez les personnes touchées.

Le terme « atopique » fait référence à un terrain génétique particulier qui prédispose au développement de cette maladie. Si vous souffrez d'eczéma,

il est probable que vos enfants aient une prédisposition héréditaire à réagir de manière excessive aux allergènes courants de l'environnement, ce trait se transmettant de génération en génération. On dit qu'ils ont une peau atopique. C'est sur cette base génétique que l'eczéma ou la dermatite atopique se développe.

L'eczéma peut se manifester dès l'âge de trois mois et évolue par poussées, tendant à disparaître généralement à

l'adolescence.

Cependant, il peut persister jusqu'à l'âge adulte.

Les enfants présentant une peau atopique ont une extrême sécheresse cutanée en raison d'un film hydrolipidique insuffisant pour assurer une protection adéquate.

Ils développent souvent des plaques rouges couvertes de petites vésicules, entraînant des démangeaisons intenses.

## **Les facteurs favorisants**

**L**a survenue de l'eczéma résulte à la fois d'anomalies du système immunitaire et cutané.

En effet, le patient produit une quantité anormalement élevée d'anticorps IgE lors d'un contact avec un allergène (acarien, poils d'animaux, pollens...).

Ceci couplé à un épiderme plus perméable laissant passer d'autant plus de molécules allergisantes déclenche une réaction inflammatoire inadaptée à l'origine des symptômes de l'eczéma.

Par ailleurs, des allergènes alimentaires comme le lait de vache ou les œufs

peuvent également déclencher des poussées d'eczéma. D'autres facteurs tels que l'utilisation de produits chimiques sur la peau (certains gels douche, bain moussant, adoucissant pour lessive...) la chaleur ou le froid peuvent également irriter la peau et déclencher des poussées d'eczéma.

## **Détecter les symptômes**

Pour identifier l'eczéma atopique chez votre enfant, il faut d'abord reconnaître ses cycles évolutifs, caractérisés par des périodes de poussées.

Ces poussées peuvent se manifester par trois types de symptômes.

Tout d'abord, les démangeaisons sont fréquentes, ce qui peut entraîner chez

les nourrissons de l'agitation, des perturbations du sommeil et le frottement des joues contre les draps et les vêtements.



Ensuite, des lésions cutanées telles que des rougeurs, une texture rugueuse et des croûtes peuvent apparaître sur la surface de la peau.

Enfin, une sécheresse cutanée peut se manifester même en dehors des zones affectées par l'eczéma.

L'apparence et la localisation des lésions d'eczéma atopique varient selon l'âge de l'enfant. Chez les nourrissons de trois

mois à deux ans, les zones convexes du visage et des membres sont souvent touchées, avec des plis derrière les oreilles et sous le menton suintants et fissurés.

Entre un et deux ans, l'eczéma prédomine sur la tête, le cou et les plis de flexion, avec des rougeurs pouvant apparaître sur le tronc et les membres. Les paumes des mains, les plantes des

pieds et le nez sont généralement épargnés.

Après deux ans, les lésions deviennent épaisses et blanchâtres, provoquant de fortes démangeaisons, souvent localisées dans les plis, les mains, les poignets et les chevilles, avec une peau très sèche et parfois crevassée, tandis que le visage est moins souvent touché.



*Démangeaison*



*Lésion de la peau*



*Peau sèche*

## Diagnostic clinique

Il est crucial de repérer l'eczéma dès ses prémices pour stopper son évolution, notamment lorsqu'une prédisposition héréditaire est présente, comme lorsque des parents ou des membres de la famille ont une peau atopique. Pour ce faire, on peut recourir à des tests allergiques cutanés, aussi appelés prick-tests ou tests cutanés.

Ces tests consistent à déposer une goutte d'allergène sur la peau de l'avant-bras, puis à percer légèrement la peau avec une petite lancette pour faire pénétrer l'allergène. Ils permettent

d'évaluer les réactions allergiques immédiates, et les résultats sont lus environ 15 à 20 minutes plus tard. Alternativement, un test allergologique sanguin peut également être réalisé.

Après avoir réalisé un examen clinique, le médecin prescrit un traitement de l'eczéma atopique. Le traitement vise à soulager les symptômes lors des poussées aiguës et à prévenir les récurrences, plutôt que de guérir la maladie qui est chronique.

Pour les nourrissons, enfants, adolescents et adultes, le médecin donne des

instructions sur l'utilisation des médicaments, comme les dermocorticoïdes locaux, pour réduire l'inflammation et les démangeaisons.

Ces médicaments sont appliqués directement sur les lésions d'eczéma selon les recommandations du médecin, jusqu'à la disparition complète des plaques, généralement sur une période de 1 à 3 semaines.

Une fois les lésions guéries, l'application du dermocorticoïde n'est plus nécessaire.

## Traitement

En cas de démangeaisons sévères, associées à une éruption cutanée et à des troubles du sommeil, le médecin peut recommander un traitement

antihistaminique à court terme.

Il est essentiel de suivre attentivement les instructions du médecin concernant l'âge approprié et les doses prescrites,

ainsi que de respecter les contre-indications éventuelles.

**Nambinina JAOZARA**

**Attention ! Les soins d'hygiène quotidiens sont particulièrement importants dans le traitement de l'eczéma atopique. Pour les nourrissons et les enfants présentant une peau atopique, cela implique de les laver avec de l'eau tiède une fois par jour, en évitant les produits qui pourraient aggraver la condition tels que les bains moussants et les sels de bain. L'usage de produits d'hygiène adaptés à leur peau et d'émollients pour maintenir une bonne hydratation cutanée, est aussi recommandé. Ces émoullients doivent être appliqués sur l'ensemble du corps une à deux fois par jour après la douche. On doit également minimiser l'exposition à des allergènes potentiels dans l'environnement de l'enfant, tels que les acariens, les poils d'animaux et les pollens.**

# Nutrition

## Les aliments à favoriser pour bien affronter l'hiver

Avec l'arrivée du froid en hiver, certaines maladies telles que la Covid, la grippe, le rhume et la gastro-entérite sont en risque de recrudescence. Durant cette saison, nos anticorps diminuent et notre système immunitaire s'affaiblit quelque peu. Cependant, l'alimentation joue un rôle très important pour booster notre immunité afin de lutter contre les virus et les microbes qui résistent au froid. Voici une liste de ce qu'on considère comme le top dix des aliments à consommer pour faire face à l'hiver.

### Agrumes



Les agrumes tels que le citron, l'orange, la mandarine et le pamplemousse présentent de nombreux atouts. Ils sont gorgés de vitamines dont le corps a besoin afin de pouvoir combattre les virus. Ils sont riches en vitamine C, essentielle pour le système immunitaire car elle peut stimuler la production des globules blancs, permettant de lutter contre le stress et la fatigue. Ils contiennent également des fibres, des minéraux et du potassium. Ils aident à prévenir les infections, ainsi qu'à réduire les symptômes et la durée des rhumes.

### Curcuma



Le curcuma est connu pour son principal composé actif appelé curcumine, qui possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Il peut contribuer à renforcer notre système immunitaire. De plus, le curcuma contient des vitamines et des minéraux tels que la vitamine C et le manganèse, qui jouent également un rôle dans le soutien immunitaire. Ajouter du curcuma dans votre alimentation peut renforcer votre bien-être pendant la saison hivernale.

### Oléagineux



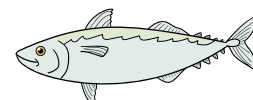
Les oléagineux, tels que les pistaches, les amandes, les noix et les noisettes, sont riches en nutriments bénéfiques pour faire face à l'hiver. Ils fournissent des acides gras essentiels, comme les oméga-3, afin de pouvoir augmenter la chaleur du corps et diminuer la dépense énergétique. En outre, les oléagineux contiennent des vitamines, notamment la vitamine E, ainsi que des minéraux tels que le zinc et le magnésium, qui contribuent eux aussi au soutien immunitaire.

### Légumes verts à feuilles



Les légumes verts à feuilles, tels que les épinards, le chou, le cresson, la laitue sont riches en nutriments essentiels pour booster l'immunité pendant l'hiver. Ils constituent une excellente source de vitamine C qui stimulent la production de globules blancs, essentiels pour combattre les infections. Ils disposent aussi de vertus antioxydantes grâce aux flavonoïdes et polyphénols qu'ils contiennent. Les légumes verts fournissent également des minéraux tels que le fer et le calcium.

### Poissons gras



Les poissons gras dont le saumon, le thon et le maquereau, sont riches en acides gras oméga 3 qui ont des propriétés anti-inflammatoires et contribuent à renforcer le système immunitaire. Etant donné que la source naturelle de vitamine D est limitée en hiver, les poissons gras sont une alternative pour en faire le plein.



## Miel



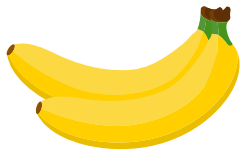
Il contient des antioxydants, tels que des flavonoïdes, qui ont des propriétés anti-inflammatoires.

Le miel renforce l'immunité grâce à ses propriétés antibactériennes et antivirales et s'il peut tout particulièrement aider à traiter les maux de la gorge, le miel brut contient également des enzymes, des vitamines et des minéraux, comme la vitamine C et le zinc qui sont bénéfiques pour la santé globale.

Cependant, il est essentiel de consommer le miel avec modération en raison de sa teneur en sucre.



## Banane



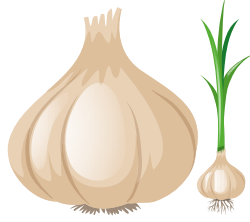
Ce fruit contient de la vitamine C et B6, utiles pour la production des cellules du système immunitaire.

Les bananes fournissent également des minéraux comme le potassium qui intervient dans la santé musculaire.

Les fibres présentes dans les bananes peuvent contribuer à maintenir un système digestif sain en favorisant la santé intestinale, ce qui est important pour une immunité optimale.



## Ail



L'ail est composé d'allicine, ayant des propriétés antivirales et antibactériennes.

Il est ainsi indiqué pour renforcer le système immunitaire et multiplier les anticorps pendant l'hiver.

L'ail participe aussi à la santé cardiovasculaire.



## Graines de chia



Ces petites graines originaires d'Amérique du Sud donnent de l'énergie en quantité.

Elles sont riches en protéines et contiennent tous les acides aminés essentiels.

Elles sont riches en fibres, en antioxydants, en oméga-3, vitamines et minéraux (magnésium, fer, calcium) et favorisent une digestion saine, régulent le sucre dans le sang, et renforcent le système immunitaire.



## Chocolat



Le chocolat noir, en particulier celui à teneur élevée en cacao, contient des nutriments bénéfiques pour la santé qui peuvent contribuer au soutien immunitaire.

Il est riche en antioxydants, tels que les flavonoïdes, qui ont des propriétés anti-inflammatoires. De plus, il contient du magnésium, du fer et des vitamines, tels que la vitamine E.

Le chocolat noir peut aider à stimuler la libération de sérotonine, améliorant ainsi l'humeur et aidant à faire face aux journées sombres d'hiver.

Nous pouvons donc lutter contre la déprime saisonnière en mangeant du chocolat. Mais il faut bien retenir qu'on le prend avec modération.

*Sitraka MIHARISOA*



## *Congélation / Décongélation : Comment conserver les aliments en toute sécurité*



**En matière de sécurité alimentaire, la congélation est depuis longtemps un moyen efficace pour prolonger la durée de conservation des aliments et de préserver leur qualité. Cependant, il est important de suivre quelques règles pour éviter les intoxications et le développement des microbes, autant lorsqu'on congèle ou qu'on décongèle des aliments.**

Les aliments contiennent un certain nombre de bactéries qui prolifèrent au fil du temps.

Lorsqu'ils sont placés dans un congélateur, la température est réduite en dessous de zéro degré Celsius, la croissance des bactéries, des moisissures et des levures s'en trouve considérablement ralentie. Bien que la congélation

empêche les bactéries de se multiplier, cela ne veut pas dire qu'elle les élimine totalement.

Elle les maintient dans un état de dormance, dans lequel elles restent viables mais ne se multiplient pas activement. Par conséquent, dès que les aliments sont décongelés et remis à des températures propices à la croissance bactéri-

enne, les micro-organismes peuvent reprendre leur activité et se multiplier rapidement si les conditions sont favorables.

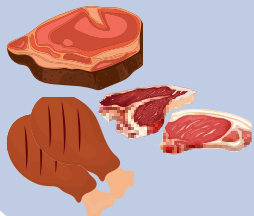
C'est pourquoi il est important de manipuler et de décongeler les aliments de manière sûre pour éviter tout risque de contamination.

## ***Durée de conservation des aliments au congélateur***

Le temps de conservation des aliments dépend généralement de la qualité initiale des aliments, des conditions de congélation et de stockage.

C'est pour cela qu'il est important de choisir les aliments bien frais à la congélation.

Voici donc des estimations pour la durée de conservation des aliments à congeler. Mais il vous appartient de vérifier l'état de chaque aliment de temps en temps pour vous assurer que sa qualité est maintenue avant leur consommation.



**Viandes rouges et volailles**

2 à 12 mois



**Poissons et fruits de mer**

2 à 6 mois



**Pâtes et riz cuits**

1 à 3 mois



**Légumes et fruits**

8 à 12 mois



**Pains et produits de boulangerie**

2 à 3 mois



**Produits laitiers**

1 à 3 mois



**Plats cuisinés et soupes**

2 à 3 mois



**Gâteaux et pâtisseries**

1 à 3 mois

## ***Des conseils pour réussir la congélation***

Le but de la congélation est de prolonger la durée de conservation des aliments tout en préservant leur fraîcheur et leur qualité.

On la considère aussi comme une solution pour éviter le gaspillage des aliments. Pour conserver les aliments en toute sécurité, voici donc quelques astuces pour vous aider à congeler vos aliments de manière efficace.



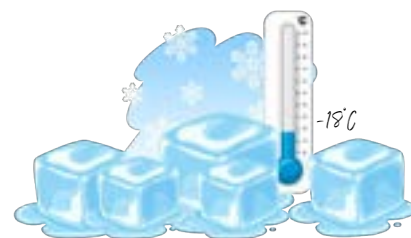
## Une température inférieure ou égale à $-18^{\circ}\text{C}$

Premièrement, pour empêcher la croissance rapide des microbes dans les aliments, la température maximale du congélateur à utiliser ne doit jamais dépasser de  $-18^{\circ}\text{C}$ .

Cela permet de conserver les aliments en toute sécurité sur une plus longue

durée. En maintenant cette température de  $-18^{\circ}\text{C}$  ou moins, les aliments restent gelés et préservent leur qualité nutritionnelle et leur fraîcheur.

Il est conseillé de ne pas trop remplir le congélateur, pour qu'il reste bien froid et l'air doit circuler à l'intérieur.



## Choix des aliments à congeler



Il faut bien noter que tout ce qui se mange ne se congèle pas.

Certains aliments peuvent perdre leur qualité lorsqu'ils sont congelés. Il ne faut jamais congeler les fruits et légumes ayant une haute teneur en eau, tels que les pastèques, les melons, les concombres, les salades, etc... Ils peuvent se détremper et perdre leur texture croquante lorsqu'ils sont congelés.

Pour conserver les vitamines, congeler les aliments frais. Vu que la qualité des aliments à congeler aura un impact direct sur leur qualité après la décongélation, il faut choisir des aliments frais et de bonne qualité pour obtenir les meilleurs résultats.

Il faut bien vérifier leurs états, s'ils présentent des signes de moisissure ou d'attaques de nuisibles, on évite leur congélation.

## Préparer avant de congeler

Les aliments ne doivent pas être congelés tout de suite après les avoir achetés. Des préparations sont nécessaires, pour que la congélation soit efficace : il faut bien laver les légumes et essuyer les fruits avant de les mettre dans le congélateur.

Cela permet de bien conserver leurs couleurs, saveurs et textures.

On recommandera de dégraisser la viande, de vider et nettoyer les poissons avant de les congeler et de placer chaque morceau dans des contenants différents. Et pour les plats déjà préparés, il faut attendre qu'ils soient complètement refroidis avant de les congeler, mais sans dépasser deux heures. La congélation des aliments en grosses quantités prend beaucoup de temps. Cependant, pour que le froid prenne

plus vite dans les aliments, il faut les diviser en petits morceaux. Cette méthode permet ainsi de mieux gérer la quantité d'aliments à utiliser. Au moment de cuisiner, on peut à chaque fois décongeler juste la quantité dont on a besoin. C'est aussi une solution pour éviter le gaspillage.

Après avoir divisé les aliments en portions, il faut les emballer correctement. On peut utiliser des contenants hermétiques ou des sacs de congélation de qualité alimentaire pour éviter les fuites et les brûlures de congélation.

Avec ces emballages transparents, on peut mieux contrôler l'état des aliments. Il vaut mieux écrire sur l'emballage le nom de l'aliment et la date de congélation.

Cela nous permet de suivre sa durée de conservation et d'identifier rapidement les aliments dans le congélateur. Quand les aliments sont bien préparés, les congeler le plus rapidement possible.

La congélation rapide des aliments favorise la formation des petites cristallisations de glace, ce qui réduit des dommages cellulaires et préserve la texture des aliments. Il faut bien organiser la place de chaque aliment dans le congélateur.

Par exemple, placer les aliments les plus anciens vers l'avant pour les utiliser en premier pour que la durée de conservation recommandée pour chaque type d'aliment doive être toujours respectée.



## ***Décongeler en toute sécurité***

Décongeler ne se fait pas n'importe comment et demande quelques précautions.

La décongélation des aliments est une étape importante dans la préparation des repas, mais elle peut également présenter des risques pour la santé si elle n'est pas effectuée correctement. D'une manière générale, il faut noter que les aliments décongelés doivent être utilisés le plus rapidement possible après la décongélation pour éviter la multiplication rapide des bactéries.

La méthode la plus fiable pour prévenir la contamination est de décongeler

lentement au réfrigérateur.

Cela est particulièrement recommandé pour la viande et les poissons : les mettre juste dans une assiette propre que l'on déposera dans le réfrigérateur.

Cela peut prendre des heures, voire toute une nuit pour décongeler complètement.

Si vous avez besoin de décongeler les aliments plus rapidement, la décongélation au micro-onde est recommandée. Retirez les aliments du congélateur et mettez-les dans un récipient adéquat au four.

Certains fours à micro-ondes possèdent une fonction de décongélation.

Après la décongélation, on doit les cuire immédiatement. La dernière méthode est de plonger les aliments dans de l'eau froide.

Cette méthode est plus rapide que la décongélation au réfrigérateur, mais elle nécessite une surveillance constante pour éviter que l'eau ne devienne trop chaude et ne favorise la croissance des bactéries. Il faut changer l'eau toutes les 30 minutes pour maintenir la température sûre.

Ne jamais utiliser de l'eau chaude car cela peut entraîner une décongélation inégale et favoriser la croissance bactérienne.

## ***Peut-on recongeler les aliments décongelés ?***

La recongélation des aliments est une pratique courante dans de nombreux foyers, mais elle peut présenter des risques pour la santé si elle est effectuée de manière incorrecte.

Lorsque des aliments sont décongelés, les bactéries qui étaient présentes avant la congélation peuvent se multiplier rapidement si les aliments sont laissés à des températures ambiantes

pendant une longue période. Cela peut infecter la viande, les poissons et les fruits de mer. La recongélation de ces aliments peut entraîner une accumulation de bactéries à des niveaux dangereux.

A l'inverse, certains aliments peuvent être recongelés en toute sécurité s'ils ont été décongelés de manière appropriée et n'ont pas été exposés à des

températures élevées pendant une période prolongée. On peut recongeler les fruits et légumes, les pains et les pâtisseries.

Mais pour réduire les risques de contamination, il faut utiliser les aliments recongelés dès que possible, tout en évitant de trop répéter la recongélation.

***Sitraka MHARISOA***

## ***Que faire si le congélateur est en panne ?***

En cas de coupures fréquentes de l'électricité ou de panne de votre congélateur, il est possible de prendre quelques mesures pour éviter que les bactéries ne se multiplient.

Dans la mesure du possible, il faut garder le congélateur bien fermé, pour empêcher la chaleur extérieure de pénétrer.

Cela aidera à maintenir les aliments congelés plus longtemps. Si la panne dure moins de 4 heures et que le congélateur est bien isolé, les aliments congelés devraient rester propres à la consommation. Lorsque le congélateur est de nouveau alimenté, vérifiez la température interne. Si elle est restée en dessous de -18°C, les aliments

peuvent être consommés sans problème. Cela dit, il est préférable de toujours examiner les éventuels signes de décongélation partielle ou de dégel complet, auquel cas il faut jeter immédiatement.

Et si la panne dure plus de 4 heures, il est important d'agir rapidement.

On peut les cuisiner immédiatement ou les transférer ailleurs, dans un autre congélateur.

Une fois que le congélateur est de nouveau opérationnel, il faut le nettoyer, le dégivrer si nécessaire et vérifier qu'il fonctionne correctement avant de le réutiliser.

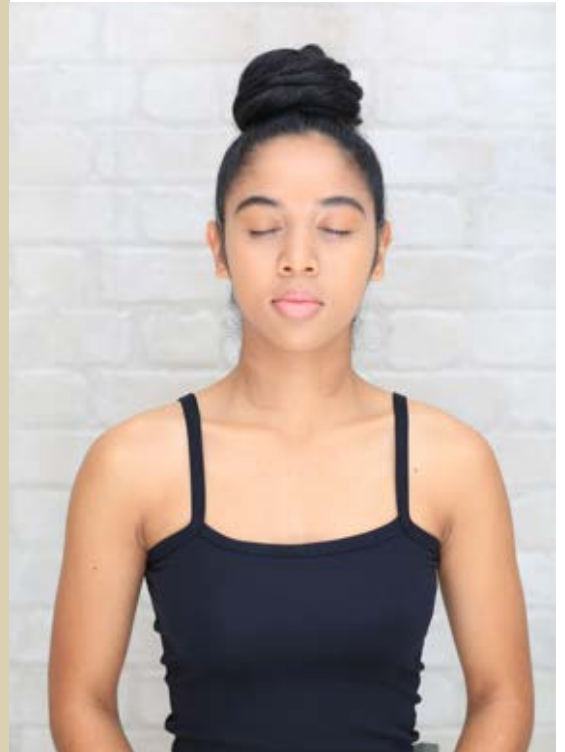


# Beauté

## *Garder vos lèvres douces et souples pendant l'hiver*

L'hiver est une saison éprouvante pour les lèvres. Lorsque les températures chutent et que le vent froid commence à souffler, nos lèvres sont souvent les premières victimes des conditions hivernales. Nos lèvres peuvent souffrir de sécheresse, de gerçures et d'inconfort. Des conseils simples mais efficaces pour avoir des lèvres saines en hiver.

La peau des lèvres est plus fragile et cinq fois plus fine que celle du reste de notre corps. De plus, les lèvres ne possèdent pas des glandes sébacées et sudoripares, qui permettent à la peau de les protéger et de les hydrater naturellement. Elle est également plus sensible face à l'agression des différents facteurs extérieurs comme la sécheresse et le vent. Les lèvres ont donc tendance à s'abîmer et à gercer rapidement, d'où l'importance d'en prendre soin, particulièrement durant l'hiver afin de les maintenir hydratées, protégées et en bonne santé, tout en préservant leur aspect esthétique.



### Ce qu'il faut faire

*Pour protéger les lèvres, investissez dans les soins nourrissant afin de lutter contre la déshydratation qui est le premier ennemi des lèvres en bonne santé. Des petites habitudes quotidiennes peuvent nous aider à lutter contre les gerçures et vous aider à avoir des lèvres douces et saines.*

- **Le choix d'un baume à lèvres :**

Les baumes à lèvres peuvent vous aider à retenir l'humidité et protéger vos lèvres du dessèchement. Choisissez un baume à lèvres contenant des ingrédients hydratants tels que la vitamine E, le beurre de karité, l'huile d'amande douce ou la cire d'abeille. Appliquez-le trois fois par jour maximum, après avoir mangé ou bu. Un gommage une à deux fois par semaine est tout aussi nécessaire pour avoir des lèvres douces et souples.

- **Boire suffisamment d'eau :**

Maintenir une bonne hydratation est essentiel pour la santé de vos lèvres. Boire au moins 1,5 litres d'eau par jour, même durant la saison hivernale aidera à éviter la déshydratation de vos lèvres.

- **Eviter les produits irritants :**

Évitez les produits tels que les rouges à lèvres mats, les produits contenant de l'alcool ou des parfums forts, car ils peuvent être irritants et assécher davantage vos lèvres. Si vous tenez tout de même à mettre un rouge à lèvres mat, pensez à hydrater intensément vos lèvres avant l'application, ainsi que lors de votre démaquillage.

- **Evitez de vous lécher ou mordre les lèvres :**

Bien que cela puisse sembler apaiser la sensation de sécheresse, lécher vos lèvres peut en fait aggraver le problème en éliminant l'humidité naturelle de la peau. Essayez de résister à cette habitude pour prévenir le dessèchement et les gerçures.

- **Protégez vos lèvres du vent et du froid :**

Si vous devez sortir durant le temps froid ou venteux, il est préférable de porter une écharpe afin de protéger votre visage et vos lèvres du froid.

En suivant ces conseils simples, vous pouvez protéger efficacement vos lèvres contre les rigueurs de l'hiver et maintenir leur douceur et leur santé tout au long de la saison.



## Recette

### Produit fait maison de gommage à lèvres

*Cette recette peut vous aider à éliminer les gerçures et les irritations et d'avoir des lèvres douces et saines. Il est conseillé de le faire une à deux fois par semaine afin de retirer les peaux mortes et les impuretés qui stagnent à la surface de vos lèvres.*

#### Ingrédients :



une cuillère à café de sucre blanc



½ cuillère à café d'huile de coco



½ cuillère à café de miel

Le sucre est un excellent exfoliant naturel. Ses petites particules aident à éliminer en douceur les cellules mortes de la peau des lèvres.

L'huile de coco est riche en acides gras hydratants qui nourrissent et hydratent les lèvres en profondeur.

Et le miel est nécessaire pour retenir l'humidité et réparer les lèvres sèches et gercées.

#### Préparation et application

Dans un petit bol, mélangez les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte granuleuse et homogène.

Humidifiez-vous les lèvres.

Appliquez une petite quantité du mélange sur vos lèvres et massez doucement en effectuant des mouvements circulaires pendant environ 1 à 2 minutes.

Cela aidera à éliminer les peaux mortes et à lisser la surface de vos lèvres.

Il faut un temps de pause de 5 à 10 minutes. Rincez vos lèvres à l'eau tiède et tapotez-les doucement avec une serviette propre pour les sécher.

Terminez en appliquant un baume à lèvres hydratant pour sceller l'humidité et protéger vos lèvres fraîchement exfoliées.

Optez pour un baume à lèvres à base d'ingrédients naturels.

*Sitraka MIHARISOA*

#### Nos services

- Lipocavitation
- Microneedling
- Lifting colombien
- Préssothérapie

Centre d'amincissement  
et de bien-être

☎ 034 11 097 95



Zah belle



Zah\_belle



Akorondrano, près de Henri Fraise



# Seniors

## Les acouphènes

*Prendre soin de ses oreilles pour éviter les troubles auditifs*

Cela vous arrive-t-il parfois d'entendre des bruits gênants dans l'oreille alors qu'il n'y a aucune source sonore venant de l'extérieur ? Vous êtes peut-être victime d'acouphènes. Ces sons peuvent devenir incommodants, voire handicapants pendant une période plus ou moins longue, et affecter considérablement les modes de vie.

Les acouphènes, des sensations auditives perçues dans les oreilles en l'absence de source sonore externe, sont un phénomène qui touche un nombre croissant de personnes de toute tranche d'âge. Les acouphènes ne sont pas une maladie, mais peuvent être le signe révélateur de certaines pathologies.

Ce trouble auditif se présente sous

plusieurs aspects, en fonction de son origine. Ces « sons fantômes » peuvent d'abord survenir sous forme de sifflement, de bourdonnement, de pulsation ou de grésillement.

On les ressent dans le crâne ou dans l'oreille, et peuvent être unilatéraux, c'est-à-dire qu'on entend le bruit dans une seule oreille, ou bilatéraux, dans les deux oreilles simultanément.

Les acouphènes peuvent également être intermittents, ou alors constants, auquel cas les personnes qui en souffrent perçoivent des bruits indésirables de manière continue, que ce soit dans un environnement silencieux ou en présence d'autres sons.

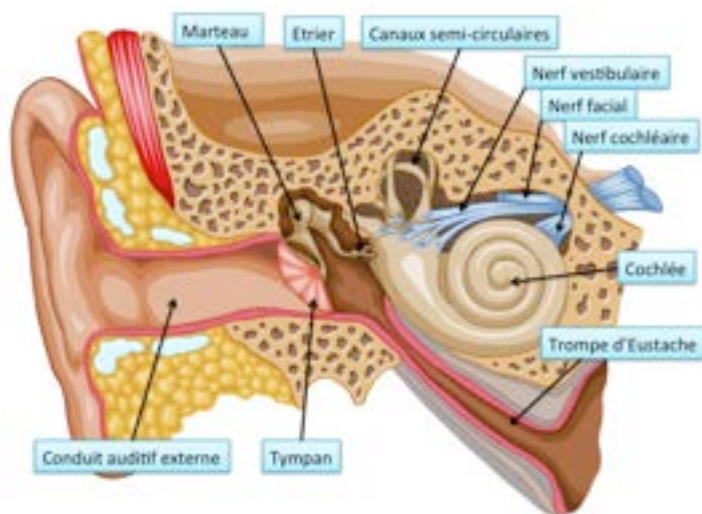
Les sons perçus peuvent varier en intensité et en tonalité mais, dans une certaine mesure, ils sont toujours présents.

### Causes

Les acouphènes sont souvent associés à des problèmes liés à l'addition, bien que leur cause puisse être complexe et variée.

Il existe un certain nombre de facteurs qui expliquent l'apparition des acouphènes.

L'une des causes les plus fréquentes est la presbycusie (baisse d'audition liée à l'âge). Elle est due au vieillissement normal de l'oreille qui se manifeste en général à partir de 50 ans et s'aggrave



plus l'âge avance. De nombreux cas sont liés à l'habitude d'écouter de la musique à fond, en particulier avec des écouteurs ou casque, alors que l'exposition prolongée à des niveaux sonores élevés peut endommager les cellules ciliées de l'oreille interne. Les problèmes touchant l'oreille interne

font aussi partie des causes probables de ce trouble auditif, dont la maladie de Ménière, caractérisée par des vertiges, des nausées, une perte d'équilibre et d'audition et des bourdonnements dans l'oreille. On peut également citer les problèmes liés à la circulation sanguine, tels que l'hypertension artérielle

ou les troubles sanguins. Enfin, l'effet secondaire de certains médicaments, le traumatisme crânien (endommageant les structures auditives), les troubles psychologiques comme le stress, l'anxiété ou la dépression peuvent aussi être à l'origine des acouphènes.

## Effets sur la vie quotidienne et la santé mentale

L'expérience de l'acouphène diffère selon les individus qui en sont victimes. Certaines personnes peuvent relativement bien vivre avec, tandis que d'autres en sont profondément impactées.

Dans tous les cas, il ne faut jamais sous-estimer ce trouble parce qu'il peut avoir diverses conséquences non seulement sur la vie quotidienne mais aussi sur notre santé mentale. Les bruits

constants peuvent rendre difficile l'endormissement et entraîner des réveils fréquents pendant la nuit, entraînant la perturbation et le manque de sommeil, une fatigue diurne et une détérioration de la santé générale.

Les acouphènes affectent également la concentration, d'autant que même si l'on travaille par exemple dans un environnement calme, les bruits internes sont de plus en plus perceptibles.

Au niveau de la santé mentale, ce trouble peut constituer une source constante de stress et d'anxiété et augmenter les risques de la dépression, surtout en cas d'acouphènes chroniques et sévères.

La gêne causée par les acouphènes peut même aller jusqu'à une désocialisation car les personnes touchées évitent les environnements bruyants et la communication.

## Comment diagnostiquer les acouphènes ?

L'idéal est de consulter un médecin oto-rhino-laryngologiste (ORL) pour une évaluation médicale complète. Divers examens peuvent être effectués pour diagnostiquer les acouphènes, en l'occurrence des examens physiques pour identifier toute cause physique évidente. Un test auditif est mené pour évaluer la capacité auditive du patient et détecter d'éventuels problèmes d'audition. Des examens d'imagerie médicale ou scanner peuvent s'avérer nécessaires pour examiner la structure

de l'oreille interne et du cerveau afin d'identifier d'éventuelles anomalies.

Des tests sanguins peuvent parfois être effectués pour rechercher des problèmes médicaux sous-jacents. L'évaluation psychologique et l'évaluation de l'habitude de vie sont aussi indispensables. Et après le bilan complet, le médecin peut déterminer la cause probable des acouphènes et recommander un plan de traitement approprié.



*Le traitement des acouphènes passe par un diagnostic clair afin d'en déterminer les causes.*



Avec vous à tous les coups !

### Soins ORL



#### SPRAY NASAL

- Eau de mer isotonique
- Convient aux nourrissons (à partir de 1 mois)
- Avec un microdiffuseur, assurant la sécurité
- Nettoyage quotidien de la muqueuse nasale



#### SPRAY NASAL HYPERTONIQUE

- Eau de mer hypertonique (75%) naturellement concentrée en sels minéraux et oligo-éléments
- À partir de 6 mois
- 1 à 2 pulvérisations dans chaque narine
- 2 à 4 fois par jour (selon besoin)



LAMOS, Distributeur exclusif | 038 11 209 47

## Les acouphènes peuvent être traités

Le traitement des acouphènes peut varier d'une personne à l'autre en fonction de la cause et des facteurs individuels.

Si les acouphènes sont liés à un problème médical spécifique ou d'autres maladies qui seront traités en première intention afin que les acouphènes disparaissent avec eux.

La thérapie sonore et l'utilisation des appareils auditifs peuvent être recom-

mandées si la personne concernée souffre des problèmes auditifs.

Des médicaments anxiolytiques, des antidépresseurs ou des médicaments vasodilatateurs pourront être aussi prescrits dans certains cas. Il est aussi indispensable de gérer le stress et l'anxiété si les acouphènes sont liés à des problèmes psychologiques.

Les médecins pourraient suggérer des techniques de gestion des émotions.

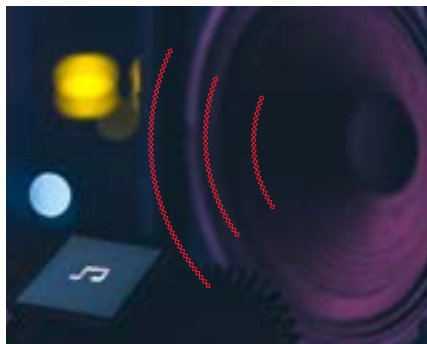
Le mode de vie devra aussi être modifié pour une meilleure gestion des acouphènes.

Pour les personnes présentant des problèmes spécifiques liés à l'articulation temporo-mandibulaire (ATM), des séances de thérapie de rééducation peuvent être recommandées.

*Sitraka MIHARISOA*

### *Quelques conseils pour prévenir les acouphènes*

- Protégez votre audition en utilisant des bouchons ou des casques antibruit dans des environnements bruyants ou dans les situations où le niveau sonore est élevé.
- Réduisez la durée d'exposition à des niveaux sonores élevés. Prenez des pauses fréquentes lors d'événements bruyants pour permettre à vos oreilles de récupérer. Lorsque vous êtes dans des environnements bruyants, essayez de vous éloigner des enceintes et des sources de son les plus fortes.
- Lors de l'utilisation de casques et d'écouteurs, maintenez le volume à un niveau modéré. Lorsque vos voisins entendent votre musique à travers votre matériel d'écoute, cela signifie qu'il faut baisser le volume.
- Optez pour des écouteurs qui isolent passivement du bruit ambiant. Cela peut vous permettre de maintenir un volume plus bas tout en appréciant la musique.
- Adoptez des techniques de gestion du stress, telles que la méditation, la relaxation, le yoga, ou d'autres méthodes qui fonctionnent pour vous.
- Bannissez l'usage de cotons tiges et privilégiez le lavement à l'eau tiède, pour prévenir l'apparition de bouchons de cérumen
- Évitez les médicaments ototoxiques qui endommagent l'ouïe et peuvent agir sur la fréquence et l'intensité des acouphènes.



*Les principales recommandations de prévention des acouphènes consistent notamment à protéger les oreilles des sons trop forts, continus et durables.*

**VAOVAO**

# Softex



**COTON 23 CM**



**ALVÉOLÉ 23 CM**

**Amin'ny vidiny  
2.600 Ar**



SCANNEZ ICI ▶



# MALADIES SAISONNIÈRES

## Rhume grippe Covid-19 Comment les distinguer ?



*Si vous avez une toux, le nez qui coule et de fréquents éternuements, il est clair que vous êtes souffrant, même si vous ne pouvez pas mettre un nom sur ce qui vous arrive. Il peut s'agir d'un simple rhume, d'une grippe ou du Covid-19. Mais comment faire la différence ?*

**E**ntre rhume et grippe, difficile parfois de reconnaître de quoi l'on souffre exactement. L'apparition du Covid-19 n'est pas sans compliquer la

donne, les trois maladies présentant plusieurs similitudes au niveau des symptômes. La tâche s'avère d'autant plus compliquée lorsqu'arrive l'hiver, et

que le nombre de malades tend à augmenter. On commence à parler d'épidémie, sans que l'on ne sache parfois pas de quoi il s'agit exactement.

### Origines

**C**es trois pathologies présentent pourtant un certain nombre de différences permettant de les distinguer. Le rhume, aussi appelé rhinite virale, est une infection virale très courante des voies respiratoires supérieures, en l'occurrence le nez et la gorge. Il est généralement causé par des virus tels que les rhinovirus. Ces virus sont présents toute l'année et l'on peut ainsi contracter un rhume à n'importe quelle période.

**L**a grippe, ou influenza, est une maladie virale contagieuse qui affecte tout l'appareil respiratoire, y compris les poumons.

Elle est causée par des virus de la famille des Orthomyxoviridae, principalement les virus de la grippe de type A, B et dans une moindre mesure C.

Elle survient principalement pendant l'hiver qui, pour cette raison, est appelée « saison de la grippe ».

**L**e Covid-19 est causé par un coronavirus, le SRAS-CoV-2.

Ce virus, présent toute l'année, subit régulièrement des mutations, ce qui entraîne l'émergence de variants.

Il est maintenant établi qu'il est possible d'être infecté plusieurs fois en étant exposé à différents variants.





*Les symptômes de la grippe, du rhume et du Covid-19 présentent parfois des similarités dont le nez qui coule ou de la température.*

## Symptômes

**D**'une manière générale, les symptômes du rhume apparaissent progressivement. Ils comprennent un nez qui coule ou bouché, des éternuements, un mal de gorge, une toux légère, des maux de tête et parfois une légère fièvre.

Les symptômes du rhume sont généralement plus légers que ceux de la grippe et durent généralement de quelques jours à une semaine.

En revanche, l'apparition des premiers signes de la grippe se fait de manière

soudaine. Les symptômes incluent une forte fièvre (une température pouvant aller jusqu'à 39 ou 40°C), des frissons, des maux de tête, des douleurs musculaires, une fatigue intense, une toux sèche, un mal de gorge et parfois des symptômes gastro-intestinaux tels que des nausées, des vomissements et des diarrhées.

Un grippe peut persister plus d'une semaine. Somme toute, la différence entre rhume et grippe réside en l'occurrence dans la gravité des symptômes.

Pour ce qui est du Covid-19, les premiers signes apparaissent en moyenne 5 jours après la contraction du virus.

Les symptômes les plus signalés tout au long de la pandémie sont notamment les maux de tête, une température égale ou supérieure à 38°C, une fatigue, des douleurs musculaires ou courbatures, des douleurs abdominales, diarrhée et vomissements, ou encore l'essoufflement ou des difficultés respiratoires, une perte de l'odorat ou du goût.

## Complications

**T**andis qu'un rhume peut être à l'origine d'une congestion des sinus ou des maux d'oreille, la grippe peut entraîner des complications graves, notamment chez les personnes âgées, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes souffrant de maladies chroniques.

Il s'agit, entre autres, d'une pneumonie ou encore une insuffisance respiratoire pouvant mettre leur vie en danger.

Le Covid et ses complications ont fait près de 20 millions de morts, selon les chiffres de l'Organisation mondiale de la Santé. Le virus peut notamment en-

traîner une pneumonie ou une insuffisance respiratoire, empirer des maladies chroniques préexistantes, entraîner la défaillance de certains organes, une inflammation du cœur, du cerveau et des tissus musculaires, ainsi que la formation de caillots sanguins.

La Thérapie



Massage thérapeutique  
Acupuncture  
Healthy foods & drinks

La thérapie bien-être et nutrition  
Galerie Le Colisée Tsiadana, Box22 - Antananarivo  
Prenez RDV au : 034 20 537 22

## Précautions et prévention

Grippe, rhume ou Covid-19, les mesures de prévention sont pareilles dans la mesure où ces infections se transmettent de la même manière : par des gouttelettes de salive suspendues dans l'air ou en touchant une surface infectée puis une partie du visage.

L'hygiène, dont le lavage fréquent des mains et des surfaces à risques de contamination, prend ainsi toute son importance. Tout comme les gestes barrières simples tels que porter un masque, tousser ou éternuer dans le pli du coude, rester à distance des per-

sonnes infectées ou de s'isoler dès l'apparition de symptômes afin de ne pas contaminer les autres.

La prévention peut également passer par la vaccination. Le vaccin contre la grippe reste un bon moyen de s'en prémunir, tandis que les campagnes de vaccination contre le Covid-19 (qui continue de circuler bien que la phase d'alerte maximale ait été levée l'année dernière) se poursuit dans de nombreux pays, y compris pour les doses de rappel.

Mais la meilleure des précautions reste

la visite chez le médecin. Avec le temps, le virus responsable de la Covid-19, le SARS-CoV-2, tend à devenir moins virulent et à se rapprocher des symptômes de la grippe. La différenciation entre la Covid-19 et la grippe devient ainsi de moins en moins évidente.

Ainsi, il est conseillé à toute personne présentant des symptômes de consulter un professionnel de santé et de se faire tester pour savoir exactement de quoi elle souffre.

*Nambinina JAOZARA*

### Graphique Rhume Grippe Covid19



	SYMPTÔMES	GRIPPE	COVID-19	RHUME
	Toux	Habituellement	Habituellement (toux sèche)	Habituellement
	Fièvre	Habituellement (pas toujours)	Habituellement	Parfois
	Douleurs musculaires	Habituellement	Habituellement	Parfois
	Fatigue	Habituellement	Habituellement	Parfois
	Essoufflement	Habituellement	Habituellement	Jamais
	Démangeaisons du nez, des yeux, de la bouche ou de l'oreille interne	Parfois	Jamais	Parfois
	Éternuement	Parfois	Rarement	Parfois
	Mal de gorge	Habituellement	Habituellement	Habituellement
	Nez qui coule/ nez encombré	Habituellement	Habituellement	Habituellement
	Conjonctivite	Parfois (virale)	Parfois	Parfois (virale)
	Nausée ou vomissement	Parfois (plus fréquent chez les enfants)	Parfois	Jamais
	Diarrhée	Parfois (plus fréquent chez les enfants)	Parfois	Jamais
	Nouvelle perte du goût ou de l'odorat	Rarement	Habituellement (aux prémices de la maladie, souvent sans écoulement ou congestion nasale)	Parfois (surtout avec le nez bouché)
	Éruption cutanée	Rarement	Parfois	Rarement (plus fréquent chez les enfants)



Couches



# molly

**LA MEILLEURE COUCHE**



Indicateur  
d'humidité



Jusqu'à  
**12**  
heures



# alliance<sup>92</sup> fm

votre couleur musicale



Retrouvez nous en ligne  
[www.newsmada.com](http://www.newsmada.com)

helle



Régie publicitaire  
020 22 326 26  
[publicite.um@gmail.com](mailto:publicite.um@gmail.com)

# BIEN-ETRE

*La naturopathie, un art de vivre avant tout*



*Avez-vous déjà entendu parler de la naturopathie, cette approche qui, comme son nom l'indique, vise à améliorer sa santé en utilisant des méthodes naturelles ? Elle consiste à adopter un mode de vie holistique, prenant en compte tous les aspects de l'individu, en l'occurrence physique et émotionnel. Elle se présente également comme une éducation et une sensibilisation à l'art de vivre. Découvrez ses bienfaits.*

**S**elon l'Organisation mondiale de la santé, la naturopathie utilise des méthodes naturelles et biologiques pour renforcer les défenses immunitaires de l'organisme. Certains la décrivent comme « la philosophie, l'art et la science de maintenir la santé d'un individu grâce à des approches naturelles ».

La naturopathie vise à stimuler les processus d'auto-guérison du corps. Elle est adaptée à tous les âges (bébé, femme enceinte, sportifs, adultes, seniors) et

s'adresse à toutes les personnes qui cherchent à améliorer leur santé par des moyens exclusivement naturels.

Cette pratique non conventionnelle trouve ses racines dans l'Antiquité grecque avec Hippocrate, considéré comme le père de la médecine.

Le terme « naturopathie » a été introduit au XIX<sup>e</sup> siècle par Benedict Lust, un médecin allemand. En combinant des éléments de diverses traditions médicales, il a créé un système de soins de santé holistique. Lust est d'ailleurs sou-

vent appelé le « père de la naturopathie » en raison de son rôle dans le développement et la promotion de cette approche. La naturopathie moderne a émergé plus tard, vers les années 1800 aux Etats-Unis et vers les années 1900 en France.

Il existe cinq principes souvent cités dans la pratique de cette science dite non conventionnelle, qui certes n'est pas un standard, mais sont utilisés par de nombreux praticiens pour servir de base à la naturopathie.

## **Vitalisme :**

La naturopathie reconnaît que le corps possède une capacité innée à se guérir lui-même.

En utilisant des méthodes naturelles telles que la nutrition, les plantes médicinales, l'exercice physique et d'autres approches non invasives, elle vise à soutenir et à renforcer cette capacité de guérison naturelle.



*Comme son nom l'indique, la naturopathie est une pratique basée sur les processus naturels.*

### **Causalisme :**

Plutôt que de simplement supprimer les symptômes, la naturopathie cherche à identifier et à traiter les causes profondes des déséquilibres de santé.

Cela peut impliquer d'examiner les aspects physiques, émotionnels, mentaux et environnementaux qui contribuent à la maladie.

### **Humorisme :**

c'est une approche de la santé qui se concentre sur la gestion de la qualité et de la quantité des humeurs du corps. Selon cette philosophie, maintenir un équilibre optimal des humeurs nécessite une alimentation adaptée, une bonne hygiène de vie et une activité physique régulière.

### **Hygiénisme :**

Met l'accent sur l'importance de l'hygiène personnelle, tant physique que mentale, pour prévenir les maladies et promouvoir le bien-être général.

### **Holisme :**

Le traitement de la personne dans sa globalité.

Les praticiens cherchent à évaluer et à traiter tous les aspects de la vie d'une personne - physique, émotionnel, mental, social, spirituel - dans le processus de guérison.

## **Diversité de techniques**

*La naturopathie utilise toute une gamme de pratiques pour la guérison du corps. Parmi ces techniques naturopathiques, on distingue :*

### **L'alimentation :**

« Que ta nourriture soit ta première médecine », disait Hippocrate.

La nutrition joue un rôle central en naturopathie.

Les naturopathes conseillent souvent des régimes alimentaires riches en aliments entiers, en fruits et légumes frais, en protéines maigres, en graisses saines et en réduisant la consommation d'aliments transformés, de sucres ajoutés et d'aliments hautement transformés.



### La psychologie :

Relaxation, les exercices de cohérence cardiaque, la sophrologie, la méditation, et bien d'autres encore pour trouver un équilibre et une sérénité intérieurs.

### Exercice physique :

L'activité physique est considérée comme essentielle pour maintenir la santé et le bien-être.

Les naturopathes peuvent recommander des programmes d'exercices adaptés aux besoins individuels de leurs patients.

### Gestion du stress et relaxation :

Techniques de relaxation telles que la méditation, la respiration profonde, le yoga, la biofeedback et la visualisation sont souvent recommandées pour aider à réduire le stress et favoriser l'équilibre émotionnel.

### Aromathérapie :

L'utilisation d'huiles essentielles aromatiques pour favoriser le bien-être physique et émotionnel.



*La relaxation et la méditation, font, entre autres, parties des techniques utilisées pour trouver un équilibre intérieur.*

**Mais la naturopathie a aussi recours à d'autres techniques dont l'hydrologie, les techniques naturelles, les techniques de réflexe comme réflexologie, hydrologie, massage relaxant, les techniques respiratoires, la phytothérapie, la gemmothérapie...**

## Comment se passe la consultation ?

La consultation en naturopathie varie d'un praticien à l'autre, mais elle commence généralement par une phase d'écoute attentive pour comprendre les problèmes et les attentes de la personne qui consulte, et établir un plan personnalisé de soutien à sa santé.

Le naturopathe examine des aspects tels que l'alimentation, l'hygiène de vie, les antécédents médicaux, l'état émotionnel et le niveau de stress.

En fonction de ces informations, un programme adapté est conçu pour accompagner l'individu vers un meilleur état de santé.

Des recommandations sont fournies pour introduire de nouvelles habitudes de vie saines, et d'un plan hygiène de vie.

La première consultation dure entre une heure et demie - deux heures et les séances de suivi, environ une heure.

An advertisement for 'LB pyjama' featuring a family of three (a man, a woman, and a child) sitting on the floor next to a small beige teepee. The man is wearing a striped shirt and dark pants, the woman is wearing a pink top and patterned pajamas, and the child is wearing a pink top and patterned pajamas. In the background, there is a faint world map. The text 'LB pyjama' is in a pink circle on the left. The main text on the right reads 'Un meilleur Sommeil, pour une journée pleine de rythme'. At the bottom, there is a house icon and the text '- IVANDRY Immeuble ZEB ZEB Alarobia - 033 14 440 47'.

## Quand et pourquoi consulter ?

**L**a naturopathie est largement reconnue comme une médecine axée sur le bien-être.

Si vous souhaitez adopter un mode de vie sain, consulter un naturopathe peut être une étape importante, d'autant qu'on peut le faire de façon totalement préventive.

De plus, cette consultation peut être bénéfique pour ceux qui suivent des traitements médicaux à long terme et qui souhaitent minimiser les effets secondaires potentiellement lourds de ces traitements.

Le naturopathe peut aider à atténuer les effets secondaires des traitements allopathiques et à améliorer la qualité de vie pendant ces périodes difficiles. Concrètement, la naturopathie peut aider à :

- Accompagner des troubles ponctuels ou chroniques (troubles digestifs, troubles hormonaux)
- Accompagner certains problèmes de la peau (eczéma, psoriasis, acné)
- Accompagner la grossesse et le post partum
- Diminuer les effets secondaires de traitement
- Renforcer le système immunitaire
- Aider à la perte de poids
- Diminuer le stress ou des états d'anxiété
- Améliorer le sommeil
- Avoir des conseils généraux sur une bonne hygiène de vie



## Comment devenir naturopathe ?

**E**n France, la naturopathie n'est pas une formation réglementée car elle n'est pas reconnue. Pour pallier à cela, plusieurs écoles s'associent à des organismes agréés afin d'apporter un cadre à la profession. Parallèlement, il existe environ une trentaine d'écoles qui offrent des formations au métier de naturopathe. Cependant, seules cinq d'entre elles sont agréées par la FENA (Fédération française de naturopathie) : Anindra, Académie de Vitalopathie, Isupnat, Dargère Univers, et Institut Hildegardien.

A Madagascar, il n'y a pas de formation en naturopathie, mais il existe plusieurs formations en ligne de qualité comme celle dispensée par ADNR Formations.

**Il faut savoir que la naturopathie est une approche complémentaire et ne remplace pas l'avis du médecin traitant ou d'un spécialiste.**

*Nambinina JAOZARA*

# 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 !



# Grossesse

## Comprendre et gérer les maux de chaque trimestre de la grossesse

*La grossesse est une période de transformation physique et émotionnelle pour les femmes et est souvent accompagnée de divers maux et inconforts. Ces maux peuvent varier d'une femme à une autre et être ressentis à différents stades de la grossesse. La sage-femme Annick Zita Rasoavololona fait le point sur les différents maux de chaque trimestre de grossesse, ainsi que les signes à bien surveiller.*

**D**'après Annick Zita Rasoavololona, une meilleure compréhension des maux survenant pendant la grossesse peut aider les futures mamans à mieux gérer leur voyage vers la maternité. Et alors que certaines douleurs ne représentent aucun danger pour la future maman et le bébé, d'autres peuvent être des signaux d'alarme.



### Les maux du premier trimestre

*Le premier trimestre est souvent un moment très difficile pour la plupart des femmes enceintes. La grossesse entraîne des changements sur l'ensemble du corps de la femme, lesquels ont des répercussions sur les systèmes cardiovasculaire, digestif, respiratoire, nerveux, reproductif et urinaire. Il est donc normal de ressentir des malaises ou quelques douleurs durant ces premiers mois.*

#### Nausées et vomissements :

Durant le premier trimestre de la grossesse, entre 50 et 90% des femmes enceintes peuvent ressentir des nausées ou des vomissements.

Même si elles peuvent survenir à tout moment de la journée, les nausées ma-

tiniales sont les plus courantes.

Elles sont généralement causées par les changements hormonaux, et la sensibilité aux goûts et aux odeurs.

Mais on peut les soulager en mangeant en petites quantités mais régulièrement

et en buvant suffisamment d'eau afin d'éviter la déshydratation.

L'OMS reconnaît l'utilisation du gingembre dans la prévention des nausées et des vomissements, qu'on le prenne dans un thé ou en en mangeant quelques morceaux.



## Fatigue :

C'est un symptôme fréquent du début de grossesse.

Elle est causée par des changements hormonaux, notamment l'augmentation de la progestérone, l'hormone qui aide à soutenir la croissance du bébé et

maintenir la grossesse.

Elle peut être aussi causée par des troubles du sommeil. Durant la grossesse, le corps a aussi besoin de plus de fer pour produire du sang pour le bébé en croissance. Mais la carence en fer peut provoquer de l'anémie qui est aussi source de fatigue. Pour atténuer

ce mal, la future maman doit prendre du repos, suivre une alimentation équilibrée et nutritive pour répondre aux besoins énergétiques accrus du corps.

Mais si la fatigue devient extrême, il faut tout de suite consulter un professionnel de santé pour éviter toute complication.

## Sensibilité des seins :

Les tissus mammaires se préparent déjà à la production de lait dès le début de la grossesse.

Ils peuvent s'élargir et le flux sanguin

vers les seins augmente pour répondre aux besoins de croissance des glandes mammaires.

Ce qui peut également contribuer à la sensibilité des seins.

Il faut donc éviter de toucher ou de

presser excessivement les seins, car cela peut aggraver la sensibilité.

Évitez également les tissus rugueux ou irritants qui pourraient se frotter contre les seins.

## Maux de tête :

Cela peut être causé par plusieurs facteurs comme le changement hormonal, le stress et l'anxiété, le manque de som-

meil ou la déshydratation.

Mais lorsqu'ils sont persistants ou deviennent extrême, les maux de tête peuvent aussi être le signe d'un faible taux de sucre ou d'hypoglycémie.

Il faut donc boire suffisamment d'eau (des boissons sucrées sont indiquées pour éviter l'hypoglycémie), gérer le stress et maintenir une alimentation bien équilibrée.

## Les maux du deuxième trimestre

*Le deuxième trimestre est généralement décrit comme un répit temporaire des symptômes intenses du premier trimestre. C'est une période plus calme et épanouissante parce que la future maman est habituée à sa grossesse. Pour la plupart des femmes enceintes, les nausées matinales diminuent et l'énergie revient. Il n'empêche que, pour certaines, quelques malaises du premier trimestre n'ont pas encore disparu au début du deuxième trimestre, tandis que d'autres peuvent rencontrer des maux spécifiques à cette phase de leur grossesse.*

### Douleurs lombaires :

A partir du deuxième trimestre, les malaises disparaissent peu à peu et la femme enceinte commence à prendre du poids. L'utérus et le bébé sont en croissance durant cette période.

Le centre de gravité est déplacé vers l'avant et cela peut exercer une pression au niveau de la colonne vertébrale et plus précisément sur la région lombaire (bas du dos).

Afin de soulager ces douleurs, on peut

dormir avec un coussin d'allaitement et placer une bouillotte chaude dans le bas du dos, plus précisément une bouillotte sèche qui pourra ensuite être réutilisée pour soulager les montées de lait ?

Il est également conseillé de rester active (faire de la natation, de la marche rapide, du yoga prénatal, des étirements) et de consulter un thérapeute manuel (chiropracteur, ostéopathe, kinésithérapeute) afin de favoriser la mobilité articulaire et diminuer les douleurs.

### Problèmes digestifs :

L'augmentation de la progestérone durant la grossesse perturbe le système digestif. Ce changement hormonal peut entraîner un relâchement des muscles de l'estomac.

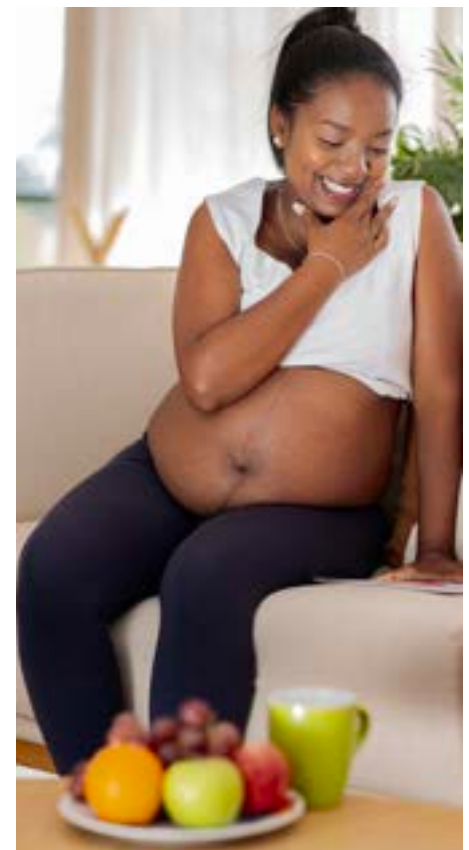
De plus, la croissance de l'utérus exerce aussi une pression sur les organes internes, ralentit le déplacement des aliments dans l'intestin et la digestion, ce qui augmente l'absorption d'eau. Certaines femmes souffrent également de constipation et de brûlures de

l'estomac.

Si la constipation persiste, cela peut être source d'autres maladies comme les hémorroïdes.

Pour prévenir ou soulager ces inconforts, il est préférable d'adopter une alimentation saine et équilibrée en mangeant des aliments riches en fibres comme les fruits, les légumes, les grains entiers et les légumineuses.

Et pour prévenir les brûlures d'estomac, mieux vaut éviter les aliments gras et épicés et les boissons gazeuses.



*Une alimentation saine et équilibrée peut prévenir ou soulager les problèmes digestifs de la grossesse.*

## **Crampes :**

Plus de la moitié des femmes enceintes souffrent de crampes aux jambes qui durent généralement de 30 à 60 secondes durant la nuit.

Elles sont souvent causées par le poids de l'utérus qui augmente la pression sur

les vaisseaux sanguins.

On ignore l'origine précise des crampes mais la fatigue, la carence nutritionnelle, la déshydratation et la mauvaise circulation sanguine peuvent aussi les provoquer.

Aucune étude n'a montré un lien précis

entre les crampes et l'alimentation mais il est intéressant d'enrichir son alimentation en produits riches en magnésium comme les noix ou les légumineuses.

Il est également opportun de boire suffisamment d'eau, de rester active, et de faire régulièrement des étirements.

## **Les maux du troisième trimestre**

*C'est la dernière phase de la grossesse. La future maman commence à se préparer à l'arrivée de bébé, matériellement et surtout psychologiquement. Alors que la fin de la grossesse approche, de nouveaux défis peuvent surgir pour les futures mamans parce que la production d'hormones de grossesse continue d'apporter son lot de changements pour le corps. Certains des maux du deuxième trimestre peuvent encore continuer au cours de ces trois derniers mois.*

Bien que le troisième trimestre puisse présenter certains maux et inconforts, il est important de se rappeler que chaque symptôme est une étape vers l'arrivée du bébé. La femme devra toujours rester en contact avec son professionnel de santé durant cette période.

### **Douleurs du Dos et du Bassin :**

Avec le poids supplémentaire du bébé

et l'élargissement de l'utérus, de nombreuses femmes enceintes ressentent des douleurs dorsales et pelviennes au cours du troisième trimestre.

Des techniques de relaxation, des exercices de renforcement musculaire et l'utilisation de coussins de soutien peuvent aider à les soulager.

### **Œdèmes :**

Le gonflement des pieds, des chevilles et des mains est fréquent pendant le troisième trimestre de la grossesse, en raison de la rétention d'eau et de la pression exercée sur les vaisseaux san-

guins par l'utérus en croissance.

Il faut toujours surveiller attentivement ces œdèmes mais quand ils sont soudains ou sévères, le signaler immédiatement au médecin qui opère le suivi de votre grossesse.

Elever les pieds lorsque cela est possible, éviter de rester debout ou assis pendant de longues périodes, boire suffisamment d'eau et porter des vêtements amples peuvent aider à réduire ce symptôme.

### **Insomnie et fatigue :**

Les inquiétudes concernant l'accouchement imminent, les mouvements fréquents du bébé, et l'inconfort physique peuvent rendre le sommeil difficile pendant le troisième trimestre.

La femme enceinte aura un avant-goût

des réveils nocturnes toutes les trois heures.

En effet, la croissance de l'utérus et du bébé peut exercer une pression sur la vessie, d'où les envies fréquentes d'uriner durant la nuit. Pour de nombreuses femmes enceintes, la sensation de fatigue aura également tendance à s'accroître à mesure que la grossesse pro-

gresse.

Afin d'éviter ces inconforts durant l'attente de l'arrivée du bébé, il est préférable de se coucher, autant que possible, à la même heure tous les soirs. Et, avant de se mettre au lit, on peut appliquer des techniques de relaxation et des exercices de respiration profonde.

### **Contractions :**

Le troisième trimestre, c'est la période des contractions. Mais l'apparition des tous les contractions ne veut pas dire que le travail pour l'accouchement va commencer. Il y a d'abord ce qu'on appelle contractions de Braxton Hicks, souvent ressenties comme des sensations de resserrement ou de durcissement de l'abdomen, et qui peuvent être

légères, intermittentes et non douloureuses.

Ce type de contractions peut être déclenché par divers facteurs, notamment la déshydratation, l'activité physique, le stress ou une stimulation tactile du ventre. Elles ont tendance à être irrégulières et à disparaître avec le repos, le changement de position ou l'hydratation.

Pour ce qui est des vraies contractions,

elles sont généralement régulières, plus fréquentes et plus douloureuses. Elles sont ainsi accompagnées des signes de travail tels que la perte de bouchon muqueux ou du liquide amniotique.

Ces signes ne devront apparaître qu'à partir de la 37<sup>ème</sup> semaine de la grossesse. Mais s'ils sont présents avant cette période, en faire part au professionnel de santé qui effectue le suivi de la grossesse.

## Les signaux d'alarme à suivre de près

Pendant la grossesse, il est important de surveiller certains signaux d'alarme qui pourraient indiquer des complications potentielles. Avant la 37<sup>ème</sup> semaine de la grossesse, la vigilance s'impose en permanence.

### Saignements vaginaux :

Tout saignement vaginal pendant la

grossesse, en particulier s'il est abondant, persistant ou accompagné de douleur abdominale, est un possible

signe de complications telles qu'une fausse couche, un décollement placentaire ou une grossesse extra-utérine.

### Douleurs abdominales sévères :

Des douleurs abdominales intenses ou des crampes sévères peuvent être un signe de complications telles qu'une

fausse couche, un travail prématuré, une grossesse extra-utérine ou une pré-éclampsie.

### Diminution ou absence des mouvements fœtaux :

Si vous remarquez une diminution significative des mouvements fœtaux ou si vous ne sentez plus votre bébé bouger

du tout, cela peut indiquer un problème et nécessite une évaluation médicale immédiate.

### Hypertension artérielle :

Une augmentation soudaine de la pression artérielle, associée à des symp-

tômes tels que maux de tête sévères, vision floue, douleurs abdominales, nausées ou vomissements, peut être un

signe de prééclampsie, une complication potentiellement grave de la grossesse.

### Vertiges ou évanouissements :

Des épisodes de vertiges ou d'évanouis-

ssements peuvent indiquer une baisse de la pression artérielle ou d'autres

problèmes circulatoires, ce qui nécessite une évaluation médicale.

### Des bouchons muqueux et perte de liquide amniotique avant la 37<sup>ème</sup> semaine :

Le bébé est prêt à sortir à partir des 37 semaines de la grossesse. Tous les signes de travail pour l'accouchement

ne doivent donc pas apparaître avant cette période.

*Sitraka MIHARISOA*

## Les conseils de la sage-femme

- **Le suivi de la grossesse est très important. Il ne faut donc pas négliger la consultation prénatale. Une fois qu'une femme apprend sa grossesse, elle doit commencer à consulter un professionnel de santé pour la consultation prénatale à partir de la 12<sup>ème</sup> semaine.**
- **En cas de suspicion durant la grossesse, consulter immédiatement.**
- **Une femme enceinte ne doit jamais prendre des médicaments sans l'avis de son médecin. Elle porte une vie en elle et ne doit jamais sous-estimer sa santé.**
- **Rester active tout en évitant les fatigues excessives.**





**FAITES UN DON  
POUR SOUTENIR  
NOS ACTIONS !**



**NOS PROCHAINES ÉTAPES**  
Rénovation et réhabilitation des cuisines  
et distribution de kits scolaires  
pour la rentrée 2024 pour les enfants  
de l'orphelinat FAZAKO

Le Guide, magazine solidaire s'engage dans la santé et le bien-être de la communauté à travers des engagements et actions sociales.

**Au cœur de l'entraide et du partage** nous apportons notre soutien à ceux qui en ont le plus besoin : les orphelins, les enfants défavorisés, l'insertion professionnelle des jeunes et bien plus encore.

+261 38 23 420 31



La qualité durable  
et responsable



saveurs.adana

Miel ADANA



LA CLAIREFONTAINE

ÉTABLISSEMENT  
PARTENAIRE



**aefe**

Agence pour  
l'enseignement français  
à l'étranger

# VISER L'EXCELLENCE



Collège Ambodivoanjo - Lot II J 149 F Ambodivoanjo Antananarivo - 020 76 433 67

# Famille

## Hygiène buccale



### *Un pilier de la santé à ne pas sous-estimer*

*Une bonne hygiène buccale n'est pas seulement une question de dentition brillante et d'haleine fraîche. Elle est fondamentale pour prévenir un éventail de problèmes de santé plus graves. En effet, la bouche est le point de départ de notre système digestif et respiratoire, et toute infection ou inflammation peut avoir des répercussions sur notre santé générale. Le docteur Rude Herizo Rakotoarimanana, chirurgien-dentiste partage ce qu'il faut savoir sur l'hygiène bucco-dentaire.*

L'hygiène bucco-dentaire, aussi appelée hygiène buccale, est un ensemble de pratiques quotidiennes visant à maintenir la santé de la bouche, des dents et des gencives, permettant d'éliminer la plaque dentaire qui se forme naturellement et en permanence à la surface des dents.

Cela inclut les actions visant à prévenir les maladies bucco-dentaires, à main-

tenir une haleine fraîche et à promouvoir une bonne santé globale.

Une bonne hygiène buccale est essentielle pour prévenir de nombreuses maladies bucco-dentaires, notamment la carie dentaire.

La carie est une maladie qui affecte l'émail des dents, résultant de la formation de plaques bactériennes qui produisent des acides nocifs lorsqu'elles se

nourrissent de sucres présents dans les aliments.

Ces acides attaquent l'émail dentaire, entraînant des cavités qui peuvent se développer en caries.

Pourtant, une bonne hygiène bucco-dentaire permet lutter contre la carie et le tartre, et d'éviter les maladies parodontales telles que la gingivite et la parodontite.



## Quelques conseils pour une bonne hygiène bucco-dentaire

### Brossage régulier :

Se brosser les dents au moins deux fois par jour, pendant au moins deux minutes chaque fois, aide à éliminer la plaque dentaire et à prévenir les caries et les problèmes de gencives.

Selon le Dr Rude Herizo Rakotoarimanana, se brosser les dents le soir, avant de se coucher est essentiel.

A défaut, nous laissons tout le temps aux bactéries présentes dans notre bouche de se nourrir des particules d'aliments qui restent sur les dents, ce qui cause des caries.

### Choix de la brosse à dents :

Utilisez une brosse à dents avec une tête de taille adaptée à votre bouche. La tête de la brosse à dents doit pouvoir atteindre toutes les surfaces des dents et des molaires, même dans les zones difficiles d'accès. Choisissez des brosses à poils souples pour éviter d'endommager l'émail des dents et les gencives sensibles.

### Durée de vie de la brosse à dents :

Pour assurer un brossage efficace, ne jamais oublier de remplacer votre brosse à dents tous les trois mois, ou plus tôt si les poils sont usés.

### Visite annuelle chez le dentiste :

Effectuer une visite systématique d'au moins une fois ou deux fois par an chez le dentiste. Cela permet de détecter et de traiter les problèmes bucco-dentaires à un stade précoce.

### Utilisation du fil dentaire :

Le fil dentaire est préconisé pour éliminer les résidus alimentaires et la plaque entre les dents et sous la ligne des gencives, là où la brosse à dents ne peut pas les atteindre. Son utilisation peut commencer à partir de 2 ou 3 ans.

N'hésitez pas à demander à votre dentiste quel type de fil dentaire convient à vos besoins, et il peut également vous montrer comment l'utiliser correctement, pour garantir un nettoyage efficace et en toute sécurité.

### Avoir une alimentation saine et équilibrée :

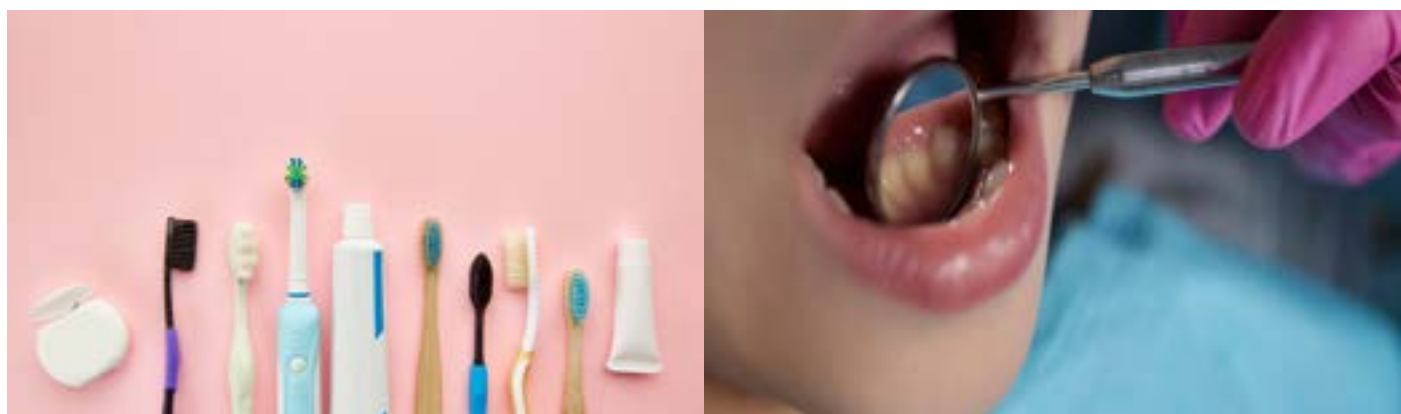
Pour entretenir et renforcer les dents, il faut privilégier les aliments sains tels que les aliments riches en calcium (lait, fromage, poisson), les aliments riches en fibres (les fruits et légumes) qui aident à stimuler la production de salive afin de nettoyer les dents et de prévenir la carie dentaire. Les aliments riches en vitamine C tels que les agrumes et les fraises sont aussi recommandés car ils jouent un rôle important pour la santé des gencives.

### Limiter la consommation de quelques aliments :

Les aliments très sucrés et très acides favorisent la croissance des bactéries responsables de la carie dentaire. Il est d'ailleurs nécessaire de se brosser les dents après en avoir consommé. Éviter également de manger des aliments très chauds ou très froids pour ne pas endommager l'émail ou irriter les gencives sensibles. Il ne faut pas mordre des aliments durs comme les glaçons et les bonbons, car ils peuvent fragiliser ou casser les dents.

### Choix de dentifrice :

utiliser du dentifrice contenant du fluor ou de soin gencive. Cela nous aide à renforcer l'émail et de prévenir la formation des caries dentaires. Et il faut respecter le dosage selon les âges.



## Techniques de brossage des dents

Le brossage des dents ne s'accomplit pas juste comme une routine bâclée.

Quelques règles doivent être respectées pour que cela soit efficace pour notre santé bucco-dentaire.

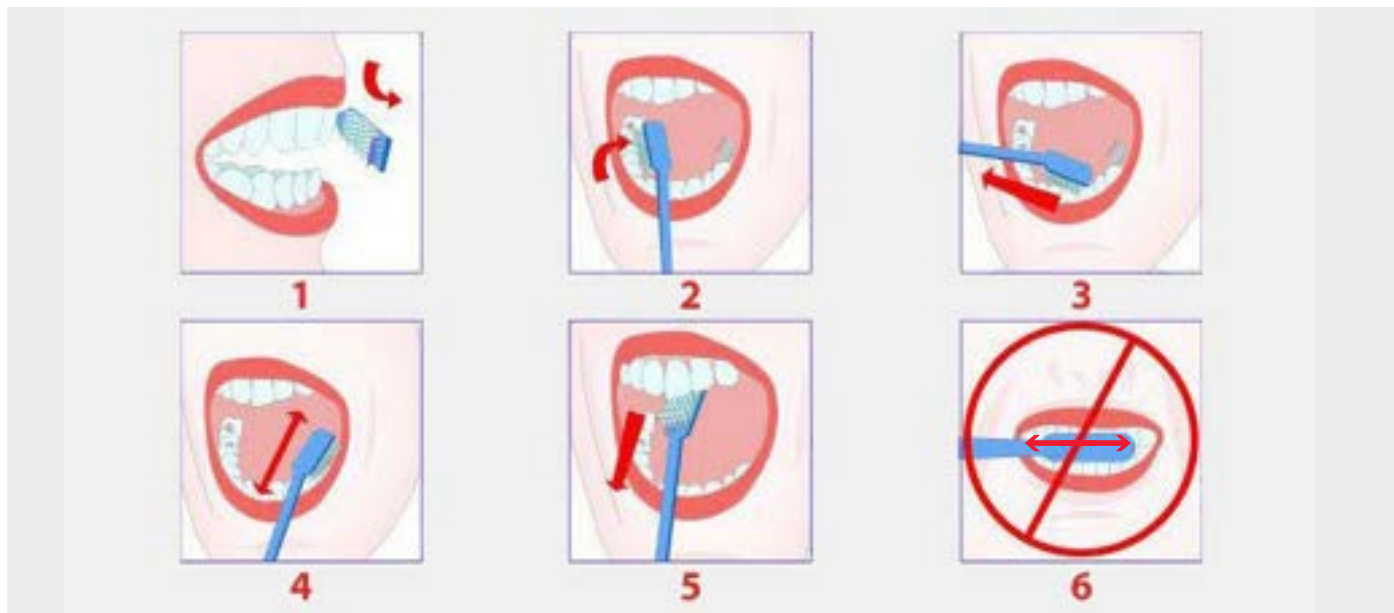
Commencer d'abord par le brossage de

l'extérieur avec un mouvement du haut vers le bas, puis brosser l'intérieur et terminer par les surfaces de mastication.

On peut ensuite brosser la langue avec le dos de la brosse ou un gratte-langue pour bien éliminer les

microbes et éviter la mauvaise haleine, avant de rincer la bouche avec de l'eau pour éliminer les résidus de dentifrice.

On peut terminer avec un bain de bouche, cela renforce la santé des gencives.



## Une bonne hygiène buccale pour les bébés et les enfants

D'après le Docteur Rude Herizo Rakotoarimanana, les bonnes pratiques en matière de santé bucco-dentaire doivent s'acquérir dès le plus jeune âge. Autrement dit, dès l'apparition des premières dents.

Cela peut commencer par lui apprendre pas-à-pas les méthodes de brossage et instaurer une routine quotidienne de

bonnes habitudes que l'enfant perpétuera jusqu'à l'âge d'adulte.

Cela l'aidera à prévenir les problèmes dentaires, les éduquer sur l'importance des soins dentaires, à favoriser le développement d'habitudes saines et contribuer à une meilleure santé bucco-dentaire à long terme. La surveil-

lance des parents s'avère également essentielle car les enfants sont généralement friands d'aliments sucrés.

D'après notre interlocuteur, beaucoup d'enfants âgés de trois ans qui consultent un dentiste ont malheureusement déjà un certain nombre de dents endommagés.

## Quelle brosse à dents pour les enfants ?

Le choix entre une brosse à dents manuelle et une brosse à dents électrique pour les enfants dépend de divers facteurs, notamment de leurs préférences personnelles, de leur niveau de dextérité et de leur hygiène bucco-dentaire.

Certaines personnes trouvent qu'une brosse à dents électrique est plus efficace pour nettoyer leurs dents, tandis que d'autres préfèrent la simplicité d'une brosse à dents manuelle.

Dans tous les cas, l'essentiel est de

choisir l'option qui convient le mieux à l'enfant et qui encouragera de bonnes habitudes de brossage dentaire à long terme.





## Quel dentifrice pour les enfants ?

Le dentifrice que doivent utiliser les enfants est souvent source de questionnements chez les parents.

Certains pensent que le dentifrice fluoré est dangereux et présente des risques d'intoxication. Or, le fluor est un minéral naturellement présent dans l'eau et dans de nombreux aliments, et lorsqu'il

est utilisé correctement, il est bénéfique pour la santé bucco-dentaire, y compris chez les enfants. En renforçant l'émail, le fluor aide à réduire les risques de carie dentaire et favorise la reminéralisation de l'émail endommagé.

Cela étant, l'usage d'un dentifrice fluoré

doit se faire selon les recommandations d'âge et de quantité appropriées pour assurer que celui-ci assure son efficacité.

Les doses recommandées de fluor dans les dentifrices pour enfants sont généralement adaptées pour prévenir les risques de fluorose dentaire.

Age	Quantité de fluor recommandée (en ppm)	Quantité de dentifrice pour chaque brossage	Types de dentifrice	Conseils
6 mois à 1 an	- 250 ppm	Une petite goutte, de la taille d'un grain de riz	Dentifrice spécifique pour nourrissons et tout-petits	Il faut brosser les dents dès l'apparition de la première dent à l'aide de petite brosse ou de doigtier
A partir de 1 à 3 ans	1000 ppm	Une quantité de dentifrice de la taille d'un petit pois	Dentifrice pour enfants	Pendant cette période il est conseillé de réaliser soi-même le brossage
A partir de 4 ans	1000 ppm	Une quantité de dentifrice de la taille d'un petit pois	Dentifrice pour enfants	De plus en plus autonome, votre enfant peut réaliser son brossage seul mais sous votre surveillance
A partir de 6 ans	Entre 1000 et 1450 ppm	Une quantité de dentifrice de la taille d'un petit pois	Dentifrice pour adultes	Votre enfant maîtrise le brossage mais il faut maintenant lui apprendre les différents gestes selon les différentes faces. Vous pouvez aussi introduire doucement l'utilisation du fil dentaire
A partir de 10 ans	Entre 1000 et 1450 ppm	Une quantité de dentifrice de la taille d'un petit pois	Dentifrice pour adultes	Votre enfant doit maîtriser le brossage des dents et l'utilisation du fil dentaire

## Conseils pour encourager les enfants à se brosser les dents au moins 2 minutes

Convaincre les plus jeunes de prendre soin de leur hygiène bucco-dentaire peut parfois être un défi de taille pour les parents. Heureusement, il existe des astuces ludiques et éducatives pour rendre cette tâche essentielle à la fois amusante et efficace. Voici quelques méthodes que vous pouvez utiliser :

- **Utiliser un sablier**
- **Se brosser les dents sur une comptine**
- **Montrer le brossage sur un doudou**
- **Brossage des dents en famille**

## La Carie du Biberon : un risque pour la santé bucco-dentaire des tout-petits

La carie du biberon, un problème méconnu mais préoccupant, continue de menacer la santé bucco-dentaire des jeunes enfants.

Elle est également connue sous le nom de carie de la petite enfance. C'est un type de carie dentaire qui touche les jeunes enfants, en particulier ceux âgés de 1 à 2 ans. Elle est souvent causée par l'habitude de laisser les enfants s'endormir avec un biberon de lait, de jus ou d'autres liquides sucrés.

Les liquides sucrés, lorsqu'ils restent en contact avec les dents pendant de longues périodes, fournissent un environnement idéal pour la croissance des bactéries qui produisent des acides nocifs.

Ces acides attaquent l'émail des dents, entraînant la formation de caries. Selon les dernières données de santé

publique, la carie du biberon reste un problème préoccupant chez les jeunes enfants en France, touchant jusqu'à 11% des enfants âgés de 2 à 4 ans.

Cette prévalence alarmante souligne l'importance de sensibiliser les parents et les soignants aux risques associés à cette condition et de promouvoir des pratiques de soins dentaires appropriées dès le plus jeune âge.

Que faire contre la carie du biberon ? Le meilleur remède, c'est de prévenir. La prévention de la carie du biberon est essentielle pour protéger la santé bucco-dentaire des tout-petits. Il faut donc éviter de donner des biberons de lait, de jus ou d'autres liquides sucrés aux enfants avant de les coucher ou pendant la nuit. Si votre enfant a besoin de s'endormir avec un biberon, donnez-lui de l'eau. Utilisez une compresse humide

pour nettoyer les dents de votre bébé après chaque repas et avant le coucher. Cela élimine les résidus alimentaires et les bactéries de la bouche, réduisant ainsi le risque de carie dentaire. Dès que les premières dents apparaissent, commencez à les brosser doucement avec une brosse à dents adaptée à l'âge de l'enfant et un dentifrice fluoré. Encouragez votre enfant à cracher le dentifrice après le brossage pour minimiser l'ingestion de fluor.

Emmenez votre enfant chez le dentiste dès l'apparition de sa première dent ou vers l'âge de 1 an pour des contrôles réguliers et des conseils sur l'hygiène bucco-dentaire. Le dentiste peut recommander des traitements de fluorure ou d'étanchéité pour protéger les dents contre la carie.

*Sitraka MIHARISOA*

## Il ne faut pas traiter les caries sur les dents de lait parce qu'elles vont tomber ensuite : FAUX

Il est essentiel de traiter les caries sur les dents de lait dès qu'elles sont détectées car elles peuvent causer de la douleur et de l'inconfort à l'enfant, ainsi que des complications graves si elles ne sont pas traitées.

Ignorer les caries sur les dents de lait peut entraîner des infections

dentaires, des abcès et d'autres problèmes de santé bucco-dentaire qui peuvent affecter la santé générale de l'enfant et son bien-être émotionnel.

De plus, les enfants peuvent être sensibles aux moqueries à l'école en raison de problèmes dentaires visibles, tels que des dents abîmées ou tachées.

Le traitement précoce des caries sur les dents de lait peut aider à éviter ces situations embarrassantes et à préserver la confiance et l'estime de soi de l'enfant.

Il est donc important de consulter un dentiste dès que possible si vous soupçonnez que votre enfant a une carie dentaire, même sur une dent de lait.





# SURPHAM

## YOUR HEALTH, OUR PRIORITY

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

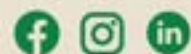
### 14 ANS AU SERVICE DES PROFESSIONNELS DE LA SANTE

SURPHAM est un fournisseur médical leader dans la santé depuis 2010. Nous nous engageons à fournir des produits et des solutions de haute qualité pour répondre aux besoins croissants du secteur de la santé à Madagascar. Notre compagnie se spécialise dans la distribution d'équipements médicaux de pointe, de dispositifs médicaux et de fournitures hospitalières essentielles ainsi que les réactifs, consommables et matériels de laboratoire.

[info@surpham.mg](mailto:info@surpham.mg)

**NOUS CONTACTER**

034 07 330 27



## 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 **salés** et **sucrés**.



# Sport



## Course à pied, une activité simple et bénéfique

*La course à pied est l'un des sports les plus accessibles et les plus populaires dans le monde. Simple à pratiquer, elle s'avère aussi peu coûteuse. Quelques conseils à retenir pour en tirer le plus de bénéfices.*

Qu'elle soit dénommée jogging, running, ou trail, la course à pied fait partie, avec la marche, d'une des activités physiques les plus pratiquées dans le monde. Mais à l'inverse de cette dernière, elle se déroule à une vitesse plus élevée. Mobilisant principalement la force musculaire des jambes, ce sport peut être pratiqué à diverses intensités et distances, sans aucune limite d'âge.

### Les différents types de course à pied

La course à pied offre une grande diversité d'expériences et de défis qui répondent aux besoins et aux intérêts de chacun, que l'on soit un coureur débutant à la recherche de motivation ou un athlète aguerri en quête de nouveaux défis.

**L**e **sprint** consiste à courir sur une courte distance le plus rapidement possible. Les distances ne dépassent pas 400 mètres. Les courses de sprint sont donc généra-

lement courtes et se déroulent sur une piste d'athlétisme.

La technique est essentielle en sprint : les sprinteurs travaillent sur des départs explosifs, une accélération rapide, une foulée puissante et une

posture optimale pour maximiser l'efficacité.

Le sprint utilise essentiellement les fibres musculaires de type II à contraction rapide qui sont peu résistantes à la fatigue.

**L**e **trail running**, également connu sous le nom de course en sentier, est une discipline de course à pied qui se déroule sur des terrains naturels variés tels que des sentiers de montagne, des chemins forestiers, des sentiers techniques en terrain accidenté, ou même des terrains désertiques. Les coureurs peuvent ainsi profiter du paysage durant la course.

Les courses de trail running sont souvent caractérisées par des changements d'élévation, avec des montées raides et des descentes techniques qui testent la force, l'endurance et l'agilité des coureurs.

Le plus souvent, les trails sont organisés par des organisations sportives, touristiques ou de loisirs, et prennent donc la forme d'une course collective.

La durée et la distance ne sont pas limitées.

Pour pratiquer le trail running, des équipements spécifiques adaptés aux terrains et aux conditions rencontrées en nature, sont nécessaires.

L'avantage du trail est qu'il utilise principalement les fibres musculaires à contraction rapide et lente.

**L**es **courses de fond**, elles, mettent l'accent sur l'endurance et la capacité à maintenir un rythme constant sur des distances relativement longues. Elles se pratiquent sur des distances supérieures à 3.000 m (en athlétisme,

sur 5.000 et 10.000m), ou peuvent se dérouler, non sur une distance réglementée, mais sur un temps imposé. Les courses de fond peuvent se faire sur route, sur piste ou en trail.

Ce type de course exige un maintien de

rythme constant sur toute la distance à parcourir, et les coureurs doivent donc doser leur effort pour éviter de s'épuiser trop vite, tout en restant suffisamment rapide pour atteindre leurs objectifs de temps.

**I**l y a enfin le **marathon** qui est une épreuve d'endurance extrême, avec une distance de 42,195 kilomètres à par-

courir.

Symbole universel de détermination, de résilience et de dépassement de soi, il

nécessite une préparation physique et mentale intense.

Les marathonien s'astreignent à un en-

entraînement de plusieurs mois avant la course.

Les marathons sont organisés dans le monde entier, des grands événements comme par exemple le Marathon de

Boston ou le Marathon de New York. Ces événements attirent des coureurs de tous les niveaux.

## Les avantages de pratiquer la course à pied

La course à pied est bien plus qu'un simple exercice physique, elle présente de nombreux bienfaits pour le corps, aussi bien au niveau physique que mental, et peut agir sur les émotions.

Une pratique régulière de la course à pied peut ainsi favoriser une meilleure santé globale. Concrètement, l'application de charges répétées en compression pendant la course peut notamment aider à renforcer le disque intervertébral.

En effet, on retrouve chez le coureur

des disques plus hydratés et plus épais. D'autre part, on pense souvent que cette activité peut causer de l'arthrose au genou ou l'aggraver, dans la mesure où on peut observer des changements structurels dans l'articulation après une course.

Pour autant, ces changements sont temporaires et des études ont montré que les coureurs ont 3 fois moins de chance de développer de l'arthrose que les personnes sédentaires.

Le fait de mettre un peu de contrainte sur une articulation permet ainsi de la

renforcer.

La course à pied est aussi largement reconnue pour ses bienfaits sur le moral et le bien-être mental. L'exercice physique libère des endorphines, des hormones du bonheur, qui peuvent réduire le stress, l'anxiété et la dépression.

De plus, pratiquer ce sport en plein air offre une occasion de se (re)connecter avec la nature, de profiter du soleil et de l'air frais, ce qui peut améliorer l'humeur et favoriser un sentiment de bien-être général.

### *L'activité physique, dont la course à pied, diminue de :*

- *35% les maladies cardiovasculaires*
- *60% le diabète de type II*
- *70% la maladie d'Alzheimer*
- *Diminution des risques de cancer*

*Source : La clinique du coureur*



# Le matériel

*Comme dit précédemment, la course à pied est un exercice physique peu couteux.*

*Il suffit généralement de mettre un tee-shirt respirant, un legging ou un short, ainsi qu'une paire de chaussures et c'est parti.*

**I**l n'y a pas de chaussure idéale car tout dépend de l'utilisation, du terrain, du niveau, de vos objectifs. Un certain nombre de sites internet tels que « La clinique du coureur » aident à trouver

la chaussure la plus adaptée à vos besoins. La chaussure minimaliste possède de nombreux avantages pour les habitués.

Elle offre une grande flexibilité, est légère, avec peu d'épaisseur au niveau du talon et a une forme qui respecte la physiologie du pied.

Pour surveiller la performance pendant la course, on peut utiliser divers outils de mesure, notamment des montres GPS avec fonction de suivi de la fréquence cardiaque, des podomètres et des accéléromètres. La fréquence cardiaque est un indicateur clé de l'intensité de l'effort pendant la course, et le fait de

En revanche, si vous souhaitez faire la transition vers ce type de chaussure, cela doit être progressif (un mois au minimum) ou vous pouvez vous faire accompagner par un professionnel de santé spécialisé dans le sport (chiropracteur, ostéopathe, kiné, podologue...).

En somme, chaussure maximaliste (chaussure classique) ou minimaliste, la priorité est de parfaire sa technique de course afin d'éviter les blessures et augmenter ses performances.

la surveiller peut nous aider à ajuster notre rythme pour atteindre les objectifs d'entraînement.

Par ailleurs, mesurer la vitesse et la foulée peut nous aider à évaluer notre forme et à identifier les domaines à améliorer pour de meilleures performances.



*Entre chaussure classique et minimaliste, le choix dépendra notamment de l'utilisation et du terrain.*

## Les "risques"

*La course à pied, bien qu'elle offre de nombreux bienfaits pour la santé, n'est pas sans risques. Plus précisément, les dangers potentiels sont liés à certains écueils tels qu'une mauvaise pratique ou à une surutilisation.*

**Ce sont notamment :**

- **Le syndrome de l'essuie-glace :**

deuxième lésion la plus fréquente chez les coureurs à pied, en particulier chez les coureurs de fond.

Il se traduit par une douleur sur la face externe du genou, laquelle est provoquée par les mouvements de flexion/extension répétés et prolongés du genou lors de la course à pied (s'apparen-

tant à celui d'un essuie-glace).

La principale cause de cette pathologie réside dans des courses trop longues, trop fréquentes et des impacts trop intenses.

- **Tendinopathie d'Achille :**

c'est l'inflammation du tendon d'Achille qui relie les muscles du mollet au talon. Elle se manifeste par une douleur lo-

cale sur le tendon d'Achille ou sur son insertion derrière le talon et résulte entre autres d'un surentraînement, de techniques ou de chaussures de course inadaptées.

- **Fasciite plantaire :**

type de blessure que l'on rencontre fréquemment chez les sportifs, celle-ci est caractérisée par une vive douleur au ni-

veau du talon et trouve son origine dans la pronation excessive du pied, notamment lors des courses, ainsi qu'une surutilisation du fascia plantaire.



- **Claquage du mollet :**

dans la plupart de cas, cette blessure se reconnaît, comme son nom l'indique, par des douleurs agressives au centre du mollet même lors de la marche en poussant avec les orteils, pendant la

course lorsqu'on se met sur la pointe du pied, ou même pendant une palpation du mollet.

Dans tous les cas, dès que l'on ressent certaines douleurs pendant la course, il ne faut pas hésiter à consulter un pro-

fessionnel de santé.

A noter que pour les personnes souffrant de graves problèmes cardiaques et respiratoires, ou de fragilité osseuse ou articulaire, il est important de consulter son médecin traitant ou un spécialiste avant de se mettre à la course à pied.

## Des conseils pour parfaire la course

- **Avant de commencer à courir, il est important de faire un échauffement dynamique pour augmenter la température corporelle, stimuler la circulation sanguine et préparer les muscles et les articulations à l'effort.**

Cela peut inclure des exercices tels que des squats, des fentes, des rotations des bras et des jambes, ainsi que quelques minutes de marche rapide ou de jog-

ging léger.

Ces petits exercices préparent les articulations, les ligaments et les tendons à l'effort physique en augmentant la lubrification articulaire et en améliorant la souplesse et la mobilité des articulations.

C'est également l'occasion de se concentrer mentalement sur la tâche à accomplir, de visualiser la course à venir et de se préparer à l'effort physique.



- **Pour ceux qui débutent et qui souhaitent vivre une expérience amusante et motivante, participer à des événements fun est aussi une bonne idée.**

Chaque année, à Antananarivo se tient par exemple un événement de type co-

lor fun, qui consiste à courir en se jetant de la poudre de peinture.

Ces événements sont connus pour leur ambiance festive et conviviale et sont une occasion de courir dans une atmosphère joyeuse et décontractée, ce qui peut rendre la course plus agréable et

moins angoissante pour les débutants. Parfois, des ONG organisent aussi des courses caritatives dans le but d'aider les autres, une opportunité de se lancer dans la course à pied.

Durant ce moment, on peut trouver une expérience de course unique qu'on ne trouvera nulle part ailleurs.

- **Essayer tout type de terrains.**

Emprunter des sentiers, des routes, des pistes d'athlétisme ou des collines, peut nous aider à développer la force, l'équi-

libre et la coordination.

Chaque type de terrain sollicite différemment les muscles et les articulations, ce qui peut améliorer la polyvalence en

tant que coureur et réduire le risque de blessures liées à la surutilisation.

*Sitraka MIHARISOA*



*Pratiquer sur différents types de terrains sollicite différemment les muscles et articulations, ce qui limite les risques de blessures liées à la surutilisation.*



## Pour les débutants

Commencez par 1min de course puis 90 secondes de marche à répéter 5 fois. Au fil des séances, augmentez le temps de course en diminuant le temps de marche, le tout pendant 4-6 semaines.

A distance de vos séances, il est important de faire du renforcement musculaire adapté à la course : des exercices comme la planche, fentes sans bouger et la chaise contre un mur.

Quand vous aurez acquis une certaine expérience, vous pouvez essayer de parler ou chanter pendant la course afin d'augmenter votre capacité pulmonaire.

Si vous avez des soucis de santé, n'hésitez pas à demander à conseils avant à votre médecin généraliste avant de débiter.



# Madafit

UNITED

## MUSCULATION FITNESS DANSE

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

+261 32 44 054 35







# Comprendre et gérer la tendinopathie

*Les tendinopathies, ou lésions des tendons, sont devenues un problème de santé de plus en plus fréquent dans la société moderne, affectant un nombre croissant de personnes de tous âges et de tous niveaux d'activité physique.*

**L**es tendons jouent un rôle crucial dans le fonctionnement musculo-squelettique global de notre corps. Cependant, des maladies comme la

tendinopathie peuvent affecter les tendons et cela peut entraîner une limitation de mouvements qui peut significativement affecter la qualité de vie des

individus. Pourtant, cette maladie peut être évitée en prenant soin de la santé des tendons sans attendre les douleurs ou les raideurs.

## A propos des tendons

**T**out d'abord, les muscles et les tendons sont des composantes essentielles du système musculo-squelettique, travaillant en tandem pour produire le mouvement et maintenir la stabilité du corps.

de collagène, jouent un rôle crucial dans la transmission de la force muscu-

laire aux articulations et contribuent à leur stabilité.

Les muscles sont des tissus contractiles qui génèrent la force nécessaire pour produire le mouvement. Ils sont composés de fibres musculaires regroupées en faisceaux, entourées de tissu conjonctif qui forme les enveloppes musculaires. Ces muscles sont attachés aux os par le biais de structures appelées tendons. Les tendons, constitués principalement



*Les tendons relient et transfèrent la force des muscles aux os afin de permettre le mouvement d'articulation.*

## Qu'est-ce qu'une tendinopathie ?

*La tendinopathie est une affection douloureuse qui affecte les tendons, mais elle n'est pas simplement une réaction inflammatoire classique.*

**C**e qui rend la tendinopathie particulièrement complexe, c'est le fait qu'il n'y a souvent pas de corrélation directe entre le niveau de douleur ressenti

par le patient et la gravité de la lésion observée dans le tendon. Autrement dit, une personne peut ressentir une douleur intense même avec

une lésion mineure, tandis qu'une lésion importante peut parfois être asymptomatique ou entraîner une douleur légère.

## Facteurs de risques

Que ce soit chez les athlètes de haut niveau, les travailleurs manuels ou les individus actifs du quotidien, la tendinopathie peut avoir un impact significatif sur la qualité de vie et la capacité à effectuer les activités quotidiennes. Ses facteurs de risque peuvent être variés et influencés par une combinaison de facteurs individuels, environnementaux et comportementaux.

- **Surutilisation :** Les activités répétitives ou excessives peuvent entraîner une surcharge des tendons, les rendant plus vulnérables aux blessures et aux lésions. Les mouvements répétés au travail, les activités sportives intenses et les entraînements mal planifiés sont des exemples de surutilisation qui peuvent contribuer au développement de la tendinopathie.
- **Sous-utilisation :** À l'inverse, une inactivité prolongée ou une diminution de l'utilisation des tendons peut également être un facteur de risque. Une période prolongée d'immobilité peut entraîner une faiblesse et une dégénérescence des tendons, augmentant ainsi le risque de tendinopathie.
- **Facteur génétique :** Des études suggèrent qu'il peut exister une composante génétique dans la prédisposition à la tendinopathie. Certaines personnes peuvent hériter de caractéristiques anatomiques ou métaboliques qui rendent leurs tendons plus susceptibles aux blessures ou moins capables de récupérer après un stress répété.
- **Hygiène de vie :** Les choix de mode de vie, tels que le tabagisme, une alimentation déséquilibrée et un manque d'exercice physique, peuvent également influencer le risque de développer une tendinopathie. Le tabagisme, par exemple, peut altérer la circulation sanguine et réduire la capacité de guérison des tendons, tandis qu'une alimentation pauvre en nutriments essentiels peut compromettre la santé générale des tissus conjonctifs.
- **Origines médicamenteuses :** La prise de certains médicaments, surtout les antibiotiques du groupe fluoroquinolones ou la corticothérapie, sur le long terme peut fragiliser les tendons.

## Les différentes catégories de tendinopathie

### Tendinopathie réactive :

Elle est souvent considérée comme le stade initial de la lésion tendineuse. Dans cette phase, le tendon réagit à des microtraumatismes ou à des

surcharges répétées en déclenchant une réponse inflammatoire aiguë.

Les symptômes tels que la douleur, le gonflement et la sensibilité peuvent être présents.

Cependant, les changements structuraux dans le tendon peuvent ne pas être significatifs à ce stade, bien que des altérations cellulaires et des modifications dans la composition de la matrice extracellulaire puissent être observées.

### Tendinopathie avec remaniement :

Elle représente un stade intermédiaire de la lésion tendineuse, caractérisé par des changements structurels plus pro-

noncés dans le tendon.

À ce stade, des altérations telles que la dégénérescence des fibres de collagène, la néo vascularisation et la formation de nodules fibreux peuvent être

observées.

La douleur et la dysfonction peuvent être plus persistantes, et le tendon peut être plus susceptible aux ruptures ou aux déchirures.

### Tendinopathie dégénérative :

Elle représente le stade avancé de la lésion tendineuse, caractérisé par une altération significative de la structure et

de la composition du tendon.

À ce stade, les fibres de collagène sont désorganisées et dégénérées, et le tissu tendineux peut présenter des zones de dégénérescence avancée, de calcifica-

tion ou même de rupture partielle.

Les symptômes peuvent être chroniques et la récupération peut être plus difficile.



*Les douleurs liées à la tendinopathie peuvent toucher différentes parties du corps.*

# Comment diagnostiquer la tendinopathie ?

Le diagnostic précis de la tendinopathie est essentiel pour guider les options de traitement et favoriser une récupération efficace.

Une approche intégrée, combinant

La triade tendineuse, une méthode d'évaluation clinique utilisée par ces professionnels, repose sur l'observation, la palpation et les tests de mouvement spécifiques pour évaluer les tendons af-

Les questionnaires sur les symptômes et les antécédents médicaux jouent également un rôle important dans le processus de diagnostic de la tendinopathie.

Il existe des questionnaires en ligne comme le questionnaire VISA-A pour

En complément de l'évaluation clinique, les investigations par imagerie offrent une visualisation détaillée des tendons et des changements structurels associés à la tendinopathie.

L'échographie est souvent utilisée comme première ligne d'imagerie pour évaluer les tendons en temps réel, permettant de détecter des anomalies tell-

l'expertise des professionnels de santé, l'utilisation de questionnaires spécifiques et des investigations par imagerie avancée, offre une méthode complète pour diagnostiquer la tendinopathie.

fectés. L'observation des signes tels que l'enflure, la rougeur ou la déformation autour du tendon peut fournir des indications précieuses sur la présence de la tendinopathie.

la tendinopathie du tendon d'Achille ou SCORE-WORC ou score DASH pour la tendinopathie de l'épaule.

Ils ne permettent pas de poser un diagnostic précis mais peuvent orienter sur la nécessité de consulter.

es que l'épaississement du tendon, les déchirures ou les calcifications.

L'IRM et le scanner offrent une visualisation plus approfondie des tissus mous et des structures adjacentes, permettant de détecter des lésions plus complexes ou des changements plus subtils dans les tendons.



## Traitement

*La tendinopathie est une maladie traitable. Avec les bonnes approches de traitement, il est possible de soulager la douleur, de favoriser la guérison et de restaurer la fonction des tendons affectés.*

### Thérapie Manuelle :

La thérapie manuelle, réalisée par des professionnels de la santé tels que les chiropracteurs, ostéopathes, kinésithé-

rapeutes..., peut jouer un rôle crucial dans la gestion de la tendinopathie.

Les techniques de thérapie manuelle peuvent inclure des mobilisations arti-

culaires, des manipulations douces et détente musculaire pour soulager la tension musculaire, améliorer la circulation sanguine et favoriser la guérison des tendons.

### Exercices :

Les exercices thérapeutiques sont un élément clé de la réhabilitation de la tendinopathie.

Des programmes d'exercices spécifiques, adaptés à chaque individu et à la gravité de sa condition, peuvent aider à renforcer les muscles autour du tendon affecté, améliorer la stabilité articu-

laire et favoriser la réadaptation fonctionnelle. Il existe plusieurs protocoles d'exercices comme STANISH, HRC... qui doivent être adaptés aux stades de la tendinopathie.

### Traitements médicamenteux :

Dans certains cas, des traitements médicamenteux peuvent être utilisés pour soulager la douleur et réduire l'inflammation associée à la tendinopathie.

Les options de traitement médicamenteux peuvent inclure des infiltrations de corticostéroïdes ou de plasma riche en plaquettes (PRP) directement dans le tendon affecté, des injections de subs-

tances viscoélastiques pour améliorer la lubrification des tendons, des analgésiques pour soulager la douleur et des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) pour réduire l'inflammation.

## Chirurgie :

Dans les cas graves de tendinopathie, lorsque les autres options de traitement n'ont pas été efficaces, la chirurgie peut

être envisagée.

Les interventions chirurgicales pour la tendinopathie peuvent inclure la réparation ou la reconstruction du tendon

endommagé, la libération des adhérences ou des tissus cicatriciels, ou la suppression des calcifications ou des excroissances osseuses qui peuvent comprimer le tendon.

## Des conseils pour la gestion de la tendinopathie

*Lorsqu'il s'agit de traiter la tendinopathie, il est crucial de comprendre que certains conseils peuvent jouer un rôle essentiel dans le processus de guérison.*

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le repos complet n'est pas bénéfique pour la tendinopathie. Au lieu de cela, il est préférable de maintenir une activité légère et modérée, adaptée aux capacités du patient et tolérable pour les tendons affectés.

Bien que les traitements passifs tels que les massages, les ultrasons, les infiltrations ou les ondes de choc puissent offrir un soulagement des symptômes, ils ne sont généralement pas suffisants pour favoriser une guérison durable.

Leur utilisation à long terme peut même avoir des effets limités sur la récupération.

Il est donc recommandé de combiner ces traitements avec des approches actives telles que la thérapie par l'exercice pour maximiser les bénéfices thérapeutiques.

Les exercices thérapeutiques jouent un rôle central dans la gestion de la tendinopathie. Cependant, il est essentiel que les exercices soient spécifiques et adaptés aux besoins individuels de

chaque patient.

Cela signifie qu'ils doivent tenir compte du niveau de douleur, de la gravité de la lésion et des objectifs de réadaptation.

Les exercices doivent être progressifs, débutant avec des niveaux d'intensité et de charge faibles, et augmentant graduellement à mesure que la tolérance du patient s'améliore.

*Sitraka MIHARISOA*

**Il est important de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout programme d'exercices, surtout en cas de tendinopathie, pour s'assurer que les exercices sont appropriés et adaptés à la condition individuelle du patient. Les études montrent que pour maximiser les chances de récupération et le retour aux activités quotidiennes sans douleur, l'association de la thérapie manuelle et des exercices spécifiques semble être le traitement le plus efficace.**

### Exercices

## En cas de tendinopathie des extenseurs (epicondylite ou tennis elbow)



#### De gauche à droite :

- Position neutre
- Flexion du poignet, le mouvement dure 3 secondes
- Extension du poignet, le mouvement dure 3 secondes

12 à 15 répétitions



- Position neutre
- Déviation ulnaire du poignet, le mouvement dure 3 secondes
- Déviation radiale du poignet, le mouvement complet dure 3 secondes

12 à 15 répétitions



- Position neutre
- Pronation de poignet, le mouvement complet dure 3 secondes
- Supination du poignet, le mouvement complet dure 3 secondes

12 à 15 répétitions

**Enchaîner ces 3 exercices en laissant 2 minutes de repos entre chaque série, puis 5 minutes entre chaque nouvel exercice.**

**Soyez à l'écoute de vos douleurs, en ressentir est normal et même recherchée mais si c'est trop intense ou si cela perdure après les exercices, le poids utilisé peut être trop élevé et il faut donc le réduire.**



CENTRE  
CHIROPRACTIQUE  
ANTANANARIVO

hello

 [chiotana](#)

 +261 38 73 810 16

 10 rue Rainizanabololona, Antanimena  
Lot 13 RDC galerie Plaza, Ambatobe



# SANTÉ SEXUELLE

## Les risques d'infection à papillomavirus

*Infection sexuellement transmissible qui fait partie des plus répandues dans le monde, le HPV n'en est pour autant pas une des plus connues, alors qu'il présente des risques d'évolution vers certains cancers. Ce qu'il faut savoir sur cette infection.*

L'infection génitale à papillomavirus humain est provoquée par une famille de virus très commun appelé papillomavirus humain ou HPV, qui se transmettent facilement par contact sexuel, avec ou sans pénétration.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, c'est l'infection sexuellement

transmissible la plus courante et plus fréquente chez les jeunes de moins de 25 ans.

Et environ huit hommes et femmes sur dix sont infectés à un moment donné de leur vie, la période la plus propice à l'infection se situant peu de temps après le début de leur activité sexuelle.

### Transmission

**80**% de la population mondiale seraient exposés à une infection au HPV, quel que soit le sexe, le genre ou la préférence sexuelle.

Le virus est donc très répandu et certains peuvent être infectés sans le savoir car la plupart des cas sont asymptomatiques. Or, même en l'absence de symptômes, une personne infectée peut transmettre le virus à son partenaire sexuel.

Cela peut arriver par le contact sexuel, avec ou sans pénétration. Il peut s'agir de tout contact intime avec une zone infectée, comme lors de rapports sexuels vaginaux, oraux, anaux, de

simples contacts peau à peau ou alors via le partage de jouets sexuels. Bien que moins fréquente que la transmission par contact sexuel, la transmission du HPV de la mère à l'enfant pendant l'accouchement est possible.

Cela peut se produire si la mère est porteuse du virus dans la région génitale et que le bébé entre en contact avec les muqueuses génitales ou le canal de naissance lors du passage par le canal vaginal.

Pourtant, il faut bien noter que le HPV n'est pas héréditaire. Il n'y a pas de risque accru d'être infecté par le HPV chez les personnes ayant des antécédents familiaux de la maladie.



*Les condylomes font partie des symptômes de l'infection au papillomavirus.*

### Symptômes

La plupart des infections à HPV ne provoquent aucun symptôme et disparaissent d'elles-mêmes en deux ans sans intervention, mais certains types de virus peuvent entraîner des problèmes de santé.

## Asymptomatique à 90 %

L'infection à papillomavirus humain est souvent

## Symptomatique à 10%

Si le virus persiste, il peut provoquer des lésions sur la peau et les muqueuses et peut engendrer des symptômes. Cela peut survenir pour les 10% des personnes infectées par le virus.

Voici donc quelques symptômes qui nécessitent une attention particulière. Parmi les symptômes les plus courants de l'HPV figurent les condylomes acuminés, également connus sous le nom de verrues génitales.

Ces excroissances cutanées bénignes peuvent apparaître sur les organes

## Traitements

Il n'existe pas de traitement curatif pour éliminer complètement le virus de notre organisme.

Pourtant, il est possible de réduire le risque d'infection et de complications

asymptomatique. Certaines personnes ne savent même pas qu'elles sont

génitales externes, l'anus, la région inguinale ou même dans la région de la gorge ou de la bouche en cas de contact sexuel oral avec une personne infectée par le virus.

Les verrues génitales peuvent se présenter sous forme de petites excroissances plates ou en relief, parfois regroupées en grappes, et peuvent causer de l'inconfort ou de la gêne chez les personnes touchées.

De plus, certains types de HPV à haut risque sont associés à une éventualité

infectées par le virus, et transmettent le virus.

de développer certains cancers, notamment le cancer du col de l'utérus, du vagin, de la vulve, de l'anus, du pénis, de la bouche et de la gorge.

Les symptômes associés à ces cancers peuvent varier en fonction de la localisation de la tumeur, mais peuvent inclure des saignements anormaux, des douleurs, des masses ou des lésions visibles, des ganglions lymphatiques enflés dans la région de l'aîne, des changements de voix ou des difficultés à avaler, selon la région touchée.

associées à l'HPV en suivant des traitements et gérer les symptômes.

Dans de nombreux cas, le système immunitaire peut éliminer naturellement l'infection à HPV au fil du temps, même

en l'absence de traitement.

Malgré tout, certaines peuvent entraîner des verrues génitales ou des lésions précancéreuses nécessitant un traitement médical.



*L'excision chirurgicale fait partie des options de traitement des verrues génitales.*

## Traitement des verrues génitales

Les verrues génitales, également appelées condylomes acuminés, peuvent être traitées de plusieurs manières.

Des médicaments topiques peuvent

être appliqués directement sur les verrues pour stimuler le système immunitaire à les éliminer.

Dans certains cas, des procédures

chirurgicales, telles que l'excision chirurgicale, la cryothérapie (congélation des verrues) ou le traitement au laser, peuvent être recommandées pour les enlever.

## Suivi médical et dépistage des lésions précancéreuses

Chez les femmes, un suivi médical régulier est important pour détecter les lésions précancéreuses du col de l'utérus, qui peuvent être causées par certains types de HPV.

Le dépistage du cancer du col de l'utérus est souvent effectué à l'aide d'un frottis vaginal, qui consiste à prélever des cellules du col de l'utérus pour exa-

men en laboratoire.

En cas de résultats anormaux du frottis vaginal ou de suspicion de lésions précancéreuses, une colposcopie peut être réalisée. Il s'agit d'une procédure qui permet à un médecin de visualiser le col de l'utérus à l'aide d'un colposcope.

Si nécessaire, des biopsies peuvent être effectuées pour confirmer le diagnostic.

## Prévenir par la vaccination

Des vaccins contre le HPV ont été mis au point pour prévenir efficacement l'infection et les complications graves qui en découlent. Selon les chiffres de l'OMS, plus de 100 millions de personnes ont été vaccinées dans le monde depuis l'introduction du premier vaccin en 2006.

La vaccination contre l'HPV est une stratégie essentielle pour protéger la santé des jeunes avant le début de leur activité sexuelle.

Les autorités sanitaires recommandent généralement la vaccination chez les jeunes de 11 à 19 ans, car elle offre une protection maximale avant toute exposition au virus.

En effet, des études ont montré que la vaccination précoce peut prévenir jusqu'à 90 % des infections.

L'objectif principal des programmes de

vaccination contre le HPV est de prévenir le cancer du col de l'utérus, qui est la maladie grave la plus courante causée par le virus.

Néanmoins, il est préconisé de vacciner aussi bien fille que garçon pour endiguer au mieux la propagation du virus.

Les vaccins tels que Cervarix et Gardasil, sont conçus pour prévenir l'infection par les types de HPV les plus courants et les plus à risque de causer des maladies graves.

Ils ont été largement étudiés et ont démontré leur efficacité pour prévenir les infections à HPV, les verrues génitales et les lésions précancéreuses.

Le choix entre ces deux vaccins dépend souvent des recommandations nationales et les politiques de santé publique.



Mais ils sont largement considérés comme sûrs et efficaces pour prévenir les infections à HPV et les complications associées.

Le Cervarix est souvent utilisé pour prévenir le cancer du col de l'utérus et les lésions précancéreuses causées par les types de HPV 16 et 18. Il est administré en trois doses espacées de six mois. Tandis que selon certaines études, le Gardasil est efficace pour réduire les risques de verrues génitales et de certains cancers associés à l'HPV. Il est administré en deux ou trois doses espacées de six mois.

Cela dépend de l'âge et du schéma posologique recommandé.

*Sitraka MIHARISOA*







Parlez en Toute  
**CONFIANCE**

## D<sup>r</sup> RAHARISON Andrianaina

*Neuropsychiatre,  
Psychothérapeute,  
Coach.*



hello

**En DIRECT**  
Tous les mercredis @ **20h** sur

Inscrivez-vous du lundi au vendredi de 14h à 16h au   +261 38 11 420 15

  [newsmada.com](http://newsmada.com)



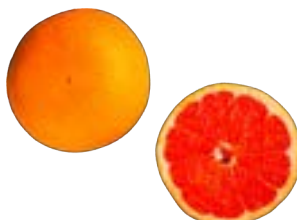
# Mazotoa !

## *Salade d'agrumes au miel épicé au piment*

### *Ingrédients*



*2 oranges*



*1 petite pamplemousse*



*2 cuillères à soupe de miel épicé au piment*



*2 oranges sanguines*



*Quelques noix de cajou concassées*



*1 grenade*



*Poivre*



*Sel*



*2 citrons jaunes*



*2 cuillères à soupe d'huile de colza*



*Des feuilles de basilic fraîches*

### *Préparation*

- Peler toutes les agrumes
- Les découper en fines rondelles
- Disposer sur une grande assiette
- Saler, poivrer
- Verser l'huile en petit filet puis suivre avec le miel
- Parsemer de noix de cajou concassées, de feuilles de basilic fraîches ainsi que les graines de la grenade

Servez frais

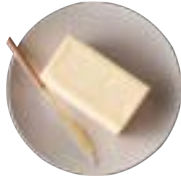
### *Agrumes*

- Riches en magnésium, en potassium, en calcium et en antioxydants
- Renforcent les défenses immunitaires
- Diminuent le risque de maladies cardio-vasculaires
- Préviennent certains cancers
- Améliorent la santé osseuse
- Freinent la glycémie

# Mazotoa !

## Gateau renversé caramélisé aux agrumes

### Pâte à gâteau



Beurre demi-sel 250 g



Sucre semoule 100 g

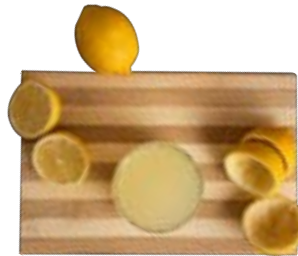


Œuf entier 5 pièces



Farine 250 g

### Ingrédients



Zeste et jus d'un citron

### Orange caramélisée



1 orange



50g de sucre semoule



Sucre glace pour décorer



Feuilles de menthe fraîches

### Préparation

- Ramollir le beurre et mélanger avec le sucre dans un bol
- Séparer les jaunes d'œuf des blancs. Les mélanger au beurre + sucre
- Verser la farine en pluie
- Monter les blancs d'œuf en neige et les incorporer à la pâte précédente .
- Parfumer avec les jus d'agrumes
- Couper l'orange bien lavée en fines rondelles sans enlever la peau
- Préchauffer le four à 180°
- Beurrer généreusement un moule ou le tapisser de papier sulfurisé
- Faire un caramel blond avec le sucre, le verser dans le moule et égaliser
- Verser la pâte à gâteau et enfourner environ 15 minutes
- Vérifier sa cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau
- Laisser tiédir, démouler, décorer de feuilles de menthe et saupoudrer de sucre glace



# Vrai ou Faux

## Ce qu'il faut savoir sur le café

Avec l'eau et le thé, le café fait régulièrement partie du top trois des boissons les plus consommées au monde, selon les classements annuels.

Beaucoup d'entre nous ne peuvent pas commencer la journée sans avoir bu leur café du matin, ni se passer de leur tasse d'après repas.

Mais le café a aussi, depuis toujours, fait l'objet de nombreux préjugés.

En raison de la présence de caféine dans ses constituants, on prête au café divers bienfaits comme de nombreux autres inconvénients pour la santé.

Certains pensent notamment que cette boisson entraîne

ou exacerbe l'irritabilité, provoque des insomnies, ou fait augmenter la pression artérielle, alors que d'autres y voient presque un breuvage magique, source de leur bien-être. Chassez les idées reçues sur le café.



### Il est conseillé de boire son café dès le réveil?

Le taux de "cortisol", l'hormone dite du stress, varie au cours de la journée et connaît un pic au réveil. La caféine stimule sa production et augmente ses effets. Il est donc préférable de prendre son café entre 9h30 et 11h (si le réveil se situe entre 7h-8h) afin d'optimiser les effets désirables du café.

**Faux**

**Vrai**

### Le café apporte une bonne source de micro nutriments?

Outre la caféine, une tasse de café contient de petites quantités de certaines vitamines B dont la riboflavine (vitamine B2), la niacine (vitamine B3), l'acide pantothénique (vitamine B5). Le café contient aussi des minéraux tels que le magnésium, le potassium et le manganèse. Mais leur taux dépend de chaque espèce et variété du café, en l'occurrence le café expresso qui est une bonne source de magnésium, de vitamines B2, B3, B5 et de cuivre, tandis que le café infusé est une bonne source de vitamine B2 et B5.

**Vrai**

### Il n'est pas recommandé de boire du café pendant la grossesse?

La consommation excessive de café pendant la grossesse peut retarder le développement normal du fœtus. Il est recommandé de ne pas dépasser 200mg de caféine par jour ce qui correspond à environ 2 tasses.

**Vrai  
Faux**

### Le café augmente la tension artérielle

Le café contient un stimulant - la caféine - qui peut faire monter la pression artérielle. Mais cette augmentation reste à court terme et touche plus facilement les personnes non habituées à boire du café, ainsi que les hypertendus sévères.

Pour les personnes habituées à la consommation du café, cela n'a pas d'effet sur leur pression artérielle.

### **Le café augmente les risques de maladies cardiovasculaires?**

Des études ont démontré que le café contient des antioxydants et d'autres composés bioactifs qui pourraient avoir des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Selon une méta-analyse réalisée sur plus d'un million de participants, la consommation modérée de café (3-4 tasses) permet de diminuer de 15% le risque d'être touché par des maladies cardiovasculaires, comparé à des non buveurs.

**Faux**

### **Il n'y a pas de limite à la consommation du café ?**

La consommation de café, comme celle de tout autre aliment ou boisson, doit idéalement se faire avec modération.

Une consommation excessive peut entraîner des effets indésirables comme l'anxiété, des difficultés d'endormissement, l'agressivité ou des tremblements.

Des études montrent que pour un adulte en bonne santé, il est recommandé de ne pas dépasser 400 mg de caféine par jour, soit l'équivalent de 4 à 5 tasses de café par jour. Pour les plus de 55 ans, la prise doit être limitée à 4 tasses au maximum.

**Faux**

### **Le café influence l'hydratation?**

On pense souvent que le café a un effet déshydratant, pourtant les études récentes montrent qu'une consommation modérée chez les personnes habituées aurait un effet hydratant similaire à la consommation d'eau.

**Faux**

### **Le café aide à brûler les graisses?**

Selon les dernières études, la consommation de café non sucrée chez les personnes habituées auraient pour effet de diminuer l'absorption de graisse à la fin d'un repas. Le café est également un coupe-faim naturel.

**Vrai**

### **Le café réduit l'absorption du fer?**

La caféine présente dans le café peut perturber l'assimilation du fer contenu dans certains aliments par l'organisme.

Cela étant, sauf contre-indication médicale, il est possible de continuer à en boire, mais pas pendant, ou même à moins de 2 heures des repas.

On peut également compenser cet effet de la caféine en consommant des aliments riches en vitamine C, qui favorisent l'absorption du fer.

**Vrai**

*Sitraka MIHARISOA*



# PRATIQUE

## Livres



### « Le grand livre de l'alimentation anti-inflammatoire » de Laetitia Proust-Millon et Alix Lefief-Delcourt

*Arthrose, Alzheimer, cancer, asthme, obésité... Les meilleurs ingrédients et recettes pour prévenir l'inflammation chronique.*

L'inflammation chronique est à l'origine de nombreuses maladies. Celle-ci est intimement liée à notre mode de vie : alimentation déséquilibrée, stress, pollution, sédentarité... Il est temps de changer nos habitudes alimentaires et d'adopter les bons réflexes pour dire enfin adieu aux maux du quotidien ! Dans ce livre, découvrez : un test pour savoir si vous êtes concerné par l'inflammation chronique ; les 15 aliments stars de l'alimentation anti-inflammatoire : cannelle, brocoli, curcuma, huiles, piment, thé vert, cacao, fruits rouges... ; plus de 100 recettes saines et gourmandes : tartinade de sardines et pois chiches, poivrons farcis à l'indienne, poulet au gingembre, fondants au chocolat, aux noix et à la cannelle... ; 6 semaines de menus pour vous aider à adopter les bons réflexes. Retrouvez énergie et santé grâce à l'hygiène de vie anti-inflammatoire !



### « Le grand guide des médecines douces pour petits et grands » de Manon Borderie

Loin de se cantonner aux bien connus « remèdes de grand-mère », la naturopathie fait depuis toujours ses preuves. Aujourd'hui, plus que jamais, tisanes, huiles essentielles et autres compléments alimentaires se font une place de choix sur nos étagères. Plus encore, on ne cesse de nous rappeler l'importance du sommeil et de l'alimentation pour notre bien-être, à tous les âges.

Une seule question demeure : comment tout combiner pour se soigner efficacement ? Ce guide complet regroupe plus de 175 affections et des solutions 100 % naturelles pour y remédier.

Que vous souffriez d'une simple piqûre de moustique, de troubles digestifs récurrents ou bien d'une extinction de voix, vous trouverez, pour chaque souci

quotidien, des solutions de médecines douces adaptées à vos besoins et à ceux de votre famille.

Car c'est bien là l'un des atouts majeurs de cet ouvrage : il s'adresse à toutes et tous. Des maladies infantiles à la grossesse, sans oublier les troubles féminins et masculins, tous les maux sont passés en revue avec des solutions adaptées aux petits et aux grands.



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/Podcast*

### « Bliss bump grossesse »

Premier programme audio français d'accompagnement à la grossesse avec 9 contenus audio, soit 9 épisodes d'une durée moyenne de 60 minutes pour être accompagnée et soutenue au fil des mois avec des infos précieuses et bienveillantes, des conseils sans injonctions et des témoignages inspirants pour vivre une grossesse éclairée, décomplexée et sereine.



### Strava

Application mobile dédiée au suivi des activités sportives telles que la course à pied, le cyclisme, la natation, la randonnée, le yoga et de nombreux autres sports.

- + **Communauté et Challenges** : La forte dimension sociale vous permet de vous connecter avec d'autres coureurs et de participer à des défis stimulants.
- + **Multisport** : Adaptée non seulement aux coureurs mais aussi aux cyclistes et nageurs.
- + **Découverte** : Découvrez de nouveaux parcours grâce à la communauté et repoussez vos limites.
- + **Prix** : Gratuit avec des fonctionnalités Premium pour les plus passionnés.

### Frequence Running

Propose aux coureurs de tous niveaux un plan d'entraînement personnalisé et évolutif pour les aider à atteindre leurs objectifs.

- + **Programmes Sur-Mesure** : Des plans d'entraînement sur mesure pour vous préparer à vos courses.
- + **Agenda Personnalisé** : Programmez vos sessions d'entraînement en fonction de vos disponibilités et de vos objectifs.
- + **Conseils Pro** : Accédez à des conseils d'experts en nutrition, équipement, et plus encore.
- + **Prix** : Gratuit avec des plans d'entraînement Premium pour améliorer vos performances plus rapidement.

### Trail Connect

Application mobile spécialement dédiée à la pratique des activités sportives outdoor.

- + **Parcours de Trail** : Explorez des itinéraires de trail près de chez vous et accédez à des cartes hors connexion.
- + **Agenda Personnalisé** : Testez-vous contre d'autres amateurs de trail et partagez vos exploits.
- + **Conseils Pro** : Bouton d'urgence intégré pour contacter les secours.
- + **Prix** : Gratuit.



**NEWSMADA**  
INFORMER - DIVERTIR - IMPACTER

# ABONNEMENT

## PACK BASIC

TARIF: 130 000

3 mois d'abonnement aux quotidiens

LES NOUVELLES **TARATRA**

1 numero du magazine

**PERSPECTIVES**  
eco magazine

1 numero du magazine

**LE GUIDE**  
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

1 mois d'abonnement offert  
pour TARATRA

## PACK STANDARD

TARIF: 240 000

6 mois d'abonnement aux quotidiens

LES NOUVELLES **TARATRA**

3 numeros du magazine

**PERSPECTIVES**  
eco magazine

2 numeros du magazine

**LE GUIDE**  
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

1 mois d'abonnement offert  
pour LES NOUVELLES et TARATRA

## PACK PREMIUM

TARIF: 450 000

12 mois d'abonnement aux quotidiens

LES NOUVELLES **TARATRA**

6 numeros du magazine

**PERSPECTIVES**  
eco magazine

3 numeros du magazine

**LE GUIDE**  
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

2 mois d'abonnement offert  
pour LES NOUVELLES et TARATRA

## Livraison gratuite

Formulaire d'abonnement disponible sur demande

Mail : [publicite.um@gmail.com](mailto:publicite.um@gmail.com)

Tél : +261 34 25 918 85 / +261 34 02 420 22





Parlons de votre  
**COUPLE**



Anonymat respecté hello

**Participez à l'émission!**

Tous les mercredis à 20H sur la radio **alliance** 92  
fm  
VOUS ENSEIGNONS LA VIE

Inscrivez-vous du lundi au vendredi de 14h à 16h au   +261 38 11 420 15

   [newsmada.com](http://newsmada.com)



# Mandravasarotra

*La plante qui « efface les difficultés »*

*L'huile essentielle de Mandravasarotra est connue pour stimuler les défenses naturelles.*

**D**e son nom scientifique *Cinnamomum fragrans*, cette plante endémique de Madagascar pousse principalement dans l'Ouest et le Nord de la Grande île, dans les forêts denses sèches, et pousse en abondance particulièrement dans la région du nord de Mahajanga.

Elle est utilisée depuis longtemps dans la médecine traditionnelle malgache pour traiter les maux de l'hiver dont la grippe, le rhume, les rhinites, les bronchites, les angines, mais aussi l'asthme, la coqueluche, la diarrhée, la dysenterie,

la cysticerose... On s'en sert également comme antidote contre toutes sortes de piqûres d'insectes, antipoison ainsi que comme remède contre les sortilèges.

En huile essentielle, Mandravasarotra possède des vertus antivirales et antibactériennes. Elle est notamment indiquée dans les infections virales et bactériennes des voies respiratoires, gripes, rhumes, sinusites, otites, bronchites, angines. On la conseille tout autant dans les pathologies de la sphère respiratoire pour ses propriétés ex-

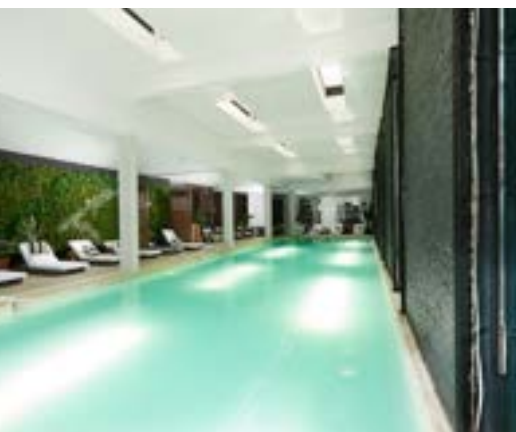
pectorantes, mucolytiques, mais aussi comme calmant.

Ses autres utilisations sont notamment liées aux infections urinaires, infections bucco-dentaires, amibiases. Grâce à ses vertus neurotoxiques et relaxantes, elle permet également de combattre l'asthénie ou la fatigue d'une manière générale, et les dépressions nerveuses. Appliquée en massage, elle constitue un excellent décontractant musculaire. L'huile essentielle de Mandravasarotra dispose également de propriétés antifongiques, antiparasitaires, antispasmodiques.



  
**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

LABORATOIRES  
**JUVAMINE**

Large gamme  
de compléments  
alimentaires  
pour assurer les  
apports  
nutritionnels  
recommandés

Plus de 30 ans  
de savoir-faire  
en nutrition et  
diététique

Ingrédients  
rigoureusement  
sélectionnés ;  
formules et dosages  
régulièrement  
contrôlés pour une  
qualité optimale

Produits à base  
de plantes et  
d'actifs naturels  
répondant à tous  
les besoins  
(minceur, beauté,  
détente, tonus)

Produits  
adaptés à la  
réglementation  
française et  
européenne

