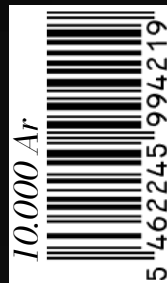


LE GUIDE

SANTÉ & BIEN-ÊTRE



N°04

Les écrans, alliés ou ennemis ?

PSYCHO

Les étapes du deuil

NUTRITION

Régimes vegan et végétarien

BEAUTE

Sous-vêtements et morphologie

SENIORS

La prévention des chutes

SEXO

La pilule contraceptive

SPORT

Sport et croissance



izaho

BOTANICALS



Quand la nature élève
notre bien-être

Tous les soins Izaho Botanicals à retrouver sur le site
www.izahobotanicals.com

Ecran de fumée

Les écrans, un vaste sujet. Depuis plusieurs années, les écrans s'invitent et se multiplient au sein des foyers, au point de s'immiscer dans la vie et l'organisation du quotidien des familles. Qu'il s'agisse des téléviseurs, ordinateurs ou smartphones, on ne peut quasiment plus s'en défaire, alors qu'il y a à peine une vingtaine d'années, ces derniers constituaient des produits de luxe que peu pouvaient se permettre de s'offrir. Le développement technologique, la diversification des contenus et le boom des réseaux sociaux a profondément transformé la société, les modes de pensée et la façon d'éduquer au sein des familles. Avec leurs vicissitudes. Car

si les écrans peuvent effectivement apporter leurs lots de bienfaits en permettant d'accéder à des sources d'information qui enrichissent les connaissances, de se divertir ou encore d'améliorer de manière pragmatique nos existences grâce à diverses applications par exemple, la réalité est tout autre lorsqu'on en fait un usage excessif : ils exposent à un certain nombre de dangers physiques, physiologiques et psychologiques, non seulement pour les plus jeunes mais aussi chez les adultes. Nous en ferons la part belle dans ce numéro, mais aborderons également d'autres sujets qui vous concernent. Bonne lecture.

La Rédaction

04 Brèves actus

05 Dossier

Les écrans

09 Reportage

Retard de langage : Les écrans, une cause possible

13 Psycho

Les étapes du deuil

17 Dermato

Le guide illustré des piqûres d'insectes

20 Nutrition

Étiquettes alimentaires

28 Beauté

Bien choisir ses sous-vêtements selon la morphologie

34 Senior

Prévenir les chutes

38 Bien-être

La sophrologie pour se reconnecter à soi

42 Grossesse

L'allaitement : Se préparer avant l'arrivée de bébé

48 Famille

Poux : Comment s'en débarrasser ?

50 Sport

Croissance saine et sport

53 Chiro

Hallux valgus

58 Sexe

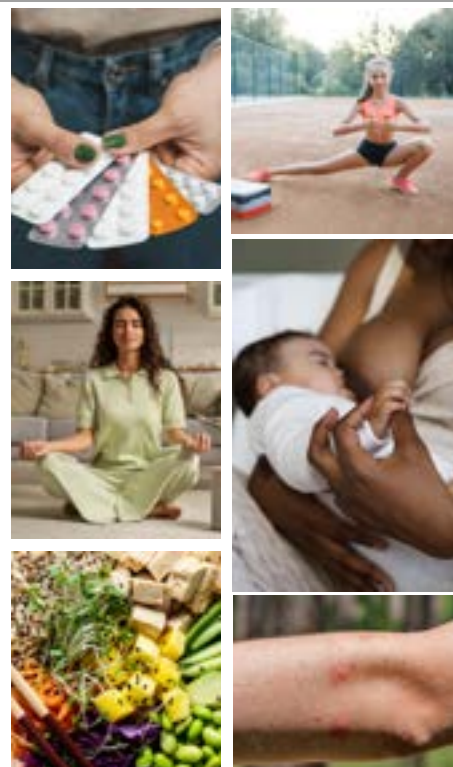
La pilule contraceptive

65 Recettes

Bruschetta à l'avocat et au saumon fumé

66 Vrai ou Faux

Vitamine D



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 Hariniaina 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 / Février 2025

Exemplaires : 4.000

Brèves actus

Santé

Budgets en baisse

La loi de finances 2025 consacre un budget à la baisse par rapport à la loi de finances initiale 2024 pour le ministère de la Santé publique. Celui-ci se chiffre au total à 920,9 milliards d'ariary cette année, contre 1.131,8 milliards d'ariary en 2024 mais revu à 716,6 milliards d'ariary dans la loi de finances rectificative. Cette baisse se traduit notamment au niveau du budget de fonctionnement (indemnités, la fourniture de biens et services et les transferts), et est de 4,2% pour le ministère de la Santé publique, d'après le constat des organisations de la société civile qui, d'ailleurs, notent une diminution globale de l'ordre de 25% du budget de fonctionnement des institutions et des ministères. Du reste, la politique générale de la Santé annoncée consistera cette année à améliorer la couverture sanitaire et garantir un accès universel à des soins de santé de qualité. Cela passera notamment par le recrutement de personnels de santé, y compris des paramédicaux, médecins et chirurgiens, afin de renforcer les infrastructures sanitaires, notamment au niveau des Centres de santé de base (CSB I-II) et des Centres hospitaliers de référence régionale et universitaire.



Projet Lead

Des CSB électrifiées

Le projet Lead (Least-Cost Electricity Access Development Project), financé par la Banque mondiale, prend fin en juin prochain. L'initiative vise à fournir de l'électricité à moindre coût à près de 200.000 ménages malgaches à travers les kits de branchement mora. Mais pas uniquement. En effet, quelque 500 centres de santé de base ruraux ont été dotés en électricité via l'installation de kits solaires. « Ces centres de santé, situés dans des zones rurales et desservant en moyenne 10 000 habitants, offrent une gamme de services essentiels, en particulier pour les enfants et les mères. En soutenant l'achat et l'installation de systèmes solaires autonomes de plus grande taille dans ces établissements, le projet permet un meilleur éclairage, la réfrigération, la stérilisation et d'autres services qui améliorent considérablement la qualité des soins de santé dans ces régions », indique Tsiry Andriantahiana, chef d'équipe du projet Lead pour la Banque mondiale. Le choix de ces centres bénéficiaires s'est quant à lui opéré sur des critères tels que leur isolement, l'éloignement et l'impossibilité de se raccorder au réseau de la Jirama, leur taille ainsi que les services dispensés aux populations vulnérables, en l'occurrence les mères et les enfants.



Le CSB de Mateliona Betafo, un des établissements dotés de kit solaire par le projet Lead (Photo : Tsiky Ranaivoarisoa / Banque mondiale)

Paracetamol challenge

Un nouveau danger sur les réseaux

C'est le nouveau défi à la mode chez certains jeunes utilisateurs américains de TikTok, et qui commence déjà à se propager en Europe. Baptisé « Paracetamol challenge », ce jeu dangereux consiste à ingérer le plus de quantité de ce médicament afin de « tester leur résistance et qui restera le plus longtemps à l'hôpital ». Les autorités sanitaires et médecins américains et de certains pays d'Europe tirent la sonnette d'alarme en encourageant les parents et établissements scolaires à sensibiliser les jeunes sur les dangers d'une telle pratique. Pour rappel, la consommation excessive de paracétamol - un médicament en vente libre, c'est-à-dire ne nécessitant pas d'ordonnance médicale dans de nombreux pays - peut entraîner de graves lésions au foie, voire la mort. Et effectivement, ce challenge a déjà causé la mort d'un enfant de 11 ans aux Etats-Unis.



Les écrans

Alliés ou ennemis ?

Les écrans sont omniprésents dans la vie quotidienne sous toutes les formes : tablettes, ordinateurs, jeux vidéo, smartphones. Ils nous connectent au monde tout en nous déconnectant de notre entourage. Ils peuvent être à la fois des alliés et des ennemis. Comment trouver un équilibre sain entre les avantages et les inconvénients des écrans dans nos vies ?

Les écrans font partie intégrante de la vie quotidienne. Selon une étude, une famille française possède en moyenne 10 appareils avec écran.

Il semble donc que chaque membre d'une famille passe du temps devant un écran, que ce soit une télévision, une tablette, un smartphone ou un

ordinateur. Par ailleurs, l'omniprésence des écrans dans la vie des jeunes ne cesse de croître, atteignant des niveaux préoccupants.

Selon le CDC, les enfants âgés de 11 à 14 ans passent en moyenne 9 heures par jour devant un écran, ce qui représente le taux le plus élevé parmi toutes les

tranches d'âge.

Cette tendance commence dès le plus jeune âge : une étude de 2024 révèle que les bébés de 10 mois passent déjà 31 minutes par jour devant un écran, un chiffre qui grimpe à 78 minutes à 2 ans et atteint 115 minutes à 5 ans.

Les conséquences d'un usage excessif

• Chez l'enfant

Les enfants sont les premières victimes. Selon une étude, en Chine comme en Occident, un enfant passerait jusqu'à six heures par jour devant un écran avant même d'atteindre l'âge scolaire.

En consultation, les pédiatres observent chez les tout-petits exposés à la télévision, au smartphone ou à la tablette des troubles du comportement et de l'apprentissage, tels qu'une intolérance à la frustration, un rejet des limites et un retard de langage. En outre, les problèmes d'attention, de mémoire et de contrôle de l'agressivité sont également fréquents.

Une consommation excessive des écrans chez les enfants peut entraîner une diminution des capacités cognitives, notamment en affectant le

cortex cérébral. Les dangers physiques ne sont pas non plus négligeables. Les enfants exposés aux écrans de manière précoce peuvent souffrir de troubles visuels et de problèmes de poids, car le temps passé devant les écrans réduit celui consacré aux activités physiques et aux jeux libres.

Selon le Bureau régional de l'OMS pour l'Europe, de plus en plus d'adolescents ont des problèmes avec l'utilisation des médias sociaux, passant de 7 % en 2018 à 11 % en 2022. Beaucoup de parents se sentent démunis face à la place centrale des écrans dans la vie de leurs enfants. Leur plus grande inquiétude concerne les réseaux sociaux, qui peuvent être dangereux. Les parents doivent être des guides et des protecteurs dans cet espace.

Les risques incluent de mauvaises

rencontres, l'utilisation malveillante des informations, l'impossibilité d'effacer un message regretté, la radicalisation, les tentatives d'escroquerie, le cyberharcèlement, et les rencontres dangereuses avec des pédophiles.

• Chez l'adolescent

L'utilisation excessive des écrans chez les adolescents peut entraîner divers problèmes de santé, tels qu'une alimentation déséquilibrée et des troubles du métabolisme, des perturbations du sommeil, des risques cardiaques, une insécurité psychologique et une moindre propension à l'entraide et à la coopération, notamment en raison de la consommation de contenus violents. Il est important de surveiller et de limiter le temps passé devant les écrans pour éviter ces problèmes.

- **Chez l'adulte**

Si les plus jeunes ont du mal à utiliser les écrans de manière raisonnable, les adultes ne sont pas en reste. Les adultes qui passent trop de temps devant un écran peuvent présenter des problèmes de santé physique, comme des troubles de la vision, des douleurs au dos et au cou, et des risques accrus de maladies

cardiovasculaires en raison de la sédentarité. Sur le plan mental, cela peut provoquer du stress, de l'anxiété et des troubles du sommeil, notamment à cause de l'exposition prolongée à la lumière bleue.

L'utilisation intensive des écrans peut également affecter les relations sociales, car elle peut réduire le temps et la qualité des interactions en face à

face avec la famille et les amis.

- **Chez les seniors**

Les seniors, quant à eux, sont particulièrement vulnérables : une utilisation de plus de 5 heures par jour devant les écrans augmente de 65 % le risque de perte d'autonomie, selon les données.

Comment reconnaître un usage excessif

Détecter une dépendance aux écrans, chez soi ou ses enfants, peut être délicate, mais certains signes ne trompent pas.

Selon Serge Tisseron psychiatre, « ce ne sont pas les écrans qui sont toxiques, c'est leur mauvais usage ». La dépendance se manifeste lorsque

l'utilisation des écrans devient excessive.

La personne ne vit que pour l'écran au détriment du reste, c'est-à-dire, sa vie familiale, son travail et sa santé.

La personne perd alors le contrôle sur son temps d'utilisation, et manifeste un sentiment de manque ou de malaise en

cas de privation. Cette situation peut générer une véritable souffrance, non seulement pour l'individu concerné, mais aussi pour ses proches.

Identifier ces critères est essentiel pour agir rapidement et limiter les conséquences négatives de cette dépendance.



Comment limiter les risques et gérer les écrans au quotidien ?



Pourtant, quand les écrans sont utilisés de manière raisonnable, ils peuvent être de bons outils pour l'éducation. Les réseaux sociaux peuvent jouer un rôle positif dans le développement des adolescents, notamment en les aidant à renforcer leur sociabilité. Ils représentent également une source d'informations précieuse, avec la présence de nombreux médias, et offrent des opportunités d'apprentissage variées, que ce soit en cuisine, en culture, ou dans des activités créatives comme le bricolage. Les jeux vidéo, de leur côté, peuvent également avoir des effets bénéfiques. En plus d'être une source de divertissement, ils permettent d'interagir avec d'autres joueurs, stimulent les capacités motrices et intellectuelles, et parfois la collaboration. Enfin, l'utilisation des médias peut améliorer la confiance en soi des adolescents en renforçant leurs amitiés et leur estime de soi.

Pour limiter l'exposition aux écrans et améliorer le bien-être, il est important de fixer des limites de temps d'utilisation

et de respecter des plages horaires spécifiques. Prendre des pauses régulières, comme la règle du 20-20-20 (toutes les 20 minutes, regarder quelque chose à 20 pieds de distance, soit 6 mètres, pendant 20 secondes), peut aider à réduire la fatigue oculaire. Adopter une bonne position devant l'ordinateur est crucial : asseyez-vous droit, les pieds à plat et les genoux à angle droit, avec l'écran à la hauteur des yeux. Positionnez l'écran à une distance de 50 à 70 cm de vos yeux et ajustez la luminosité pour qu'elle soit confortable. Utilisez des filtres de lumière bleue pour diminuer la fatigue oculaire, surtout le soir.

Pour un meilleur sommeil, établissez une routine sans écran avant le coucher, en arrêtant l'utilisation des appareils au moins une heure avant de dormir, et engagez-vous dans des activités relaxantes comme la lecture ou la méditation. Créez un environnement de sommeil propice en gardant les appareils électroniques hors de la chambre. Encouragez des activités

sans écran, comme les jeux de société, le sport et les sorties en plein air. Utilisez des applications de bien-être numérique pour surveiller et limiter le temps d'écran et fixez des objectifs familiaux pour une utilisation saine des écrans.

Alors les écrans, nos amis ou nos ennemis ? La réponse dépend de la relation que l'on développe avec ces outils indispensables à nos vies. Une relation saine avec les écrans repose sur l'équilibre. Il s'agit de profiter des avantages qu'ils offrent tout en prenant soin de notre bien-être. En limitant le temps d'écran, en adoptant une bonne posture et en prenant des pauses régulières, on peut tirer le meilleur parti de la technologie sans en subir les inconvénients. Et n'oublions pas, il est aussi important de se déconnecter de temps en temps pour profiter des moments en famille, de se détendre ou de pratiquer des activités physiques.



Avant



Une cuisine rénovée
pour un meilleur quotidien à
l'orphelinat **FAZAKO !**

Après



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.

Retard de langage chez les enfants

Les écrans, unes des causes possibles



Des enfants incapables de lire à l'âge de 12 ans, d'autres ne sachant pas parler à 4 ans. Bien que les statistiques soient insuffisantes, cette réalité existe dans les écoles malgaches. Souvent, les enseignants ne savent pas comment gérer ces cas et choisissent de les exclure, ce qui ne constitue pourtant pas une solution. Ces enfants sont qualifiés de « DYS », avec des degrés de gravité variables selon leur état. Cependant, ces problèmes peuvent être détectés et pris en charge, selon Henintsoa Sitrakiniaina Rakotonirainy, spécialiste en psychologie sociale et en sciences de l'éducation.

«Je suis désolée, Madame, mais votre enfant est trop paresseux. Il ne veut pas apprendre, il est trop distrait en classe, nous devons donc le renvoyer.» De nombreux parents à Madagascar ont déjà entendu de tels propos de la part de responsables d'établissements scolaires.

Désespérés, ils ne savent pas comment réagir. D'autres, mieux informés ou disposant des moyens nécessaires, se tournent vers des pédopsychiatres, des orthophonistes, ou choisissent des écoles spécialisées pour prendre en charge les enfants en difficulté.

Henintsoa Sitrakiniaina Rakotonirainy, spécialiste de l'éducation, a créé son propre établissement, Lifeskills Academy, pour accueillir ces enfants rejetés par les écoles traditionnelles. « Pour moi, il n'est pas normal qu'un enfant soit renvoyé simplement parce qu'il a des difficultés.

La loi impose que toutes les écoles soient inclusives, mais en l'absence de personnel qualifié pour répondre à tous les besoins, des écoles alternatives se développent pour prendre en charge ces cas difficiles ».



Ecrans, interactions

Ces enfants qui ont des difficultés à l'école sont appelés des enfants DYS. Un enfant « DYS » est un terme générique qui désigne un enfant présentant un trouble spécifique des apprentissages. Ces troubles, d'origine neurologique, sont liés à certaines fonctions comme le langage, l'écriture, la lecture ou encore le calcul, sans pour autant être associés à un déficit intellectuel. Par exemple, la dyslexie se manifeste par des troubles du langage écrit, tandis que la dyscalculie est un trouble spécifique des apprentissages affectant la numératie. La dysphasie, de son côté, concerne des difficultés à transmettre ou formuler des informations, tandis que la dyspraxie se traduit par une difficulté à exécuter certains gestes et actions volontaires.

« Chacun, qu'il soit enfant ou adulte, rencontre des difficultés dans divers domaines, l'important étant de les aider à les surmonter », explique Henintsoa Sitrakiniaina Rakotonirainy. Selon elle, ces troubles DYS proviennent de deux causes principales : « soit l'environnement n'est pas favorable à l'interaction, soit c'est l'usage excessif

des écrans. A Madagascar, la plupart des cas de DYS sont liés à l'utilisation excessive des écrans ».

En effet, les écrans deviennent souvent les alliés des parents épuisés. L'enfant, habituellement agité, se calme dès qu'on allume un écran, il cesse de parler et reste tranquille. Tout semble aller pour le mieux. Cependant, ce calme apparent cache des dangers importants. « L'enfant se referme sur lui-même et cesse d'interagir avec les autres.

Il se retrouve dans sa bulle, et on ne l'entend plus. C'est cette réalité qui explique pourquoi les enfants d'aujourd'hui rencontrent des difficultés de logique et manquent d'imagination. Lorsqu'on leur raconte une histoire, ils peinent à visualiser la scène, tant ils sont habitués à recevoir des informations passivement à travers les écrans ».

Cette situation a évidemment des répercussions non seulement sur la vie familiale, mais aussi sur la scolarité des enfants. Ces derniers rencontrent des difficultés à l'école, que ce soit

un retard de langage ou d'autres troubles. Cependant, lorsqu'il s'agit de retard de langage, Henintsoa Sitrakiniaina Rakotonirainy met en garde : « J'ai observé des enfants qui parlent couramment l'anglais, mais qui n'interagissent avec personne.

Le langage ne se limite pas à la parole, il inclut aussi l'expression des sentiments et l'interaction avec le monde qui nous entoure ».



Sociabilisation

Que faire donc pour les parents confrontés à ce genre de situation à la maison ? Henintsoa Sitrakiniaina Rakotonirainy recommande de consulter un spécialiste, qu'il s'agisse d'un pédopsychiatre ou d'un orthophoniste, sans rester dans le silence. « Ce n'est pas une honte d'en parler, c'est comme lorsque les adultes sont malades, personne n'a honte d'être malade. Pour aider l'enfant, il est essentiel de consulter des spécialistes », souligne-t-elle.

Si la situation est très grave, il est conseillé de chercher une école spécialisée pour scolariser l'enfant. Mais même si le cas n'est pas aussi sévère, il peut aussi bénéficier de ce type



d'établissement.

Il est crucial que les enfants aillent à l'école pour leur sociabilisation. Concernant l'école à la maison, il est important de ne pas négliger cet aspect social : une demi-journée d'études à la maison suivie d'une demi-journée de jeux avec des amis.

Par ailleurs, elle recommande de créer un environnement propice au développement de l'enfant. « Si vous en avez la possibilité, il est préférable d'avoir deux personnes pour vous aider à la maison : l'une s'occupera des tâches ménagères et l'autre prendra en charge l'enfant. Lorsque la même personne doit gérer les deux, cela devient souvent difficile et peu efficace. Il est alors tentant d'allumer l'écran pour calmer l'enfant pendant que l'on

s'occupe du ménage. L'idéal est qu'une personne puisse interagir directement avec l'enfant, en jouant ou en discutant avec lui », conseille-t-elle.

Il est ensuite crucial de limiter autant que possible l'exposition des enfants aux écrans. Si leur utilisation est nécessaire, il est essentiel qu'elle soit supervisée et gérée en collaboration avec un adulte. Comme les enfants s'ennuient très vite, il est important de remplacer ces temps d'écran par des activités qui stimulent la motricité. Les mains et l'ensemble du corps doivent être engagés pour un bon développement physique.

Enfin, il est essentiel de prêter attention à l'alimentation de l'enfant, car elle peut avoir un impact direct sur sa santé, comme le souligne Henintsoa

Sitrakiniaina Rakotonirainy. Si l'enfant présente déjà des troubles et n'est pas bien nourri, cela affectera son développement physique.

« Dans notre école par exemple, la pause goûter est toujours accompagnée de fruits et légumes.

Ce n'est pas uniquement pour les enfants, mais nous informons aussi les parents pour qu'ils adoptent cette habitude à la maison. Il est essentiel que l'enfant apprenne à bien se nourrir dès son plus jeune âge, car la découverte des saveurs est cruciale. Manger des chips n'est pas la même chose que de découvrir les goûts à travers les fruits et légumes », souligne-t-elle.

Nambinina JAOZARA



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



Psycho

Les étapes du deuil



Peut-on se remettre d'un deuil ? Une question qui semble profonde, mais qui a des réponses pragmatiques. Pour y répondre, il est important de comprendre ce qu'est réellement le deuil. Décryptage.

Le mot « deuil » provient de l'ancien français « duel » et du latin « dolus, dolore », signifiant douleur. Il désigne la réaction ou le sentiment de tristesse ressentie face à la perte d'un être cher. Bien que l'on évoque souvent le deuil au singulier, en réalité, tout au long de la vie, une personne traverse plusieurs deuils. Cela inclut des événements tels qu'une rupture amoureuse, un changement majeur, la fin d'une amitié ou la perte d'un emploi. Dans ce contexte, le deuil est défini comme une perte ou une transition significative dans la vie d'un individu.

Processus de deuil suite à un décès

Le deuil lié au décès est l'une des expériences les plus universelles. La courbe de Kübler-Ross, une psychiatre helvético-américaine, décrit les différentes étapes émotionnelles qu'une personne traverse lorsqu'elle fait face à un changement ou à une perte. Selon Kübler-Ross, la période du deuil comprend 5 étapes principales.



- **Le choc**

Cette étape initiale se caractérise par un sentiment d'incrédulité ou d'immobilisme face à la perte. Le choc peut être émotionnel, mais aussi physique, avec des sensations de déconnexion ou d'engourdissement.

- **Le déni**

La personne refuse d'accepter la réalité de la perte ou du changement. Elle peut être dans l'incrédulité et avoir du mal à admettre ce qui se passe.

- **La colère**

Après le déni, la personne ressent souvent de la frustration, de l'irritation et de la colère, parfois dirigées vers soi-même, les autres ou même la personne décédée.

- **La tristesse**

: Une fois le choc passé, la tristesse profonde prend souvent le dessus. Cette phase est marquée par une douleur émotionnelle intense liée à la perte. La personne ressent un vide, un désespoir, parfois des pleurs fréquents et un sentiment de solitude.

- **La résignation**

Au fur et à mesure que le deuil évolue, la personne peut commencer à accepter la réalité de la perte, même si cela reste difficile. Cette phase n'est pas synonyme d'acceptation complète, mais elle représente un certain ajustement à la situation.

- **L'acceptation**

Enfin, la personne accepte la réalité de la perte et commence à trouver une forme de paix intérieure, à s'adapter et à avancer dans sa vie.

- **La reconstruction**

Cette étape représente la reprise de l'activité de la vie quotidienne, bien que la personne porte toujours la douleur de la perte. La reconstruction est une phase où l'individu commence à réorganiser sa vie autour de la perte et à trouver un nouvel équilibre.

Bien que les cinq étapes du deuil, décrites par Kübler-Ross, offrent un cadre utile pour comprendre les émotions liées à la perte, il est important de souligner que chaque deuil est unique. Ces étapes servent de repères généraux, mais elles ne suivent pas nécessairement un ordre précis ni une progression linéaire. Chaque personne vit le deuil de manière différente, influencée par son histoire, sa personnalité, ses croyances et les circonstances entourant la perte.

Le deuil vécu selon le sexe

Les hommes et les femmes ne manifestent pas la même réaction face au deuil. Face aux émotions par exemple, les femmes ont tendance à être plus ouvertes dans l'expression de leur douleur et de leurs émotions. Elles peuvent pleurer plus facilement et partager leurs sentiments avec leurs proches, tandis que les hommes sont parfois conditionnés à dissimuler leurs émotions ou à les gérer de manière plus stoïque.

Ils peuvent ressentir le besoin de « tenir bon » et de ne pas paraître vulnérables. Par ailleurs, les femmes sont souvent plus enclines à rechercher du soutien auprès de leurs amis, de leur famille ou de groupes de soutien.

Les hommes peuvent avoir plus de difficultés à demander de l'aide ou

à exprimer leur besoin de soutien émotionnel, préférant parfois gérer leur deuil de manière plus isolée.

Le deuil chez les femmes peut se traduire par des symptômes émotionnels et physiques plus marqués, comme l'anxiété, la tristesse, les troubles du sommeil et la perte d'appétit.

Elles sont plus susceptibles de vivre des symptômes de dépression pendant le deuil. Bien que les hommes puissent également éprouver de la tristesse et de la douleur, ces émotions peuvent se manifester davantage par des comportements extérieurs tels que l'irritabilité, la colère ou une tendance à se concentrer sur des activités pratiques (comme le travail ou la gestion des aspects matériels du deuil).



Les autres types de deuil

Quand on parle deuil au pluriel, c'est qu'il existe plusieurs autres types de deuils qui se gèrent de différentes manières.

Par exemple, le deuil d'une rupture amoureuse conduit la personne à perdre non seulement son partenaire,

mais aussi une part de son identité et de son futur projet de vie. Ce deuil peut entraîner des sentiments de trahison, de solitude, de doute de soi et de rejet.

Ce type de deuil peut se compliquer si l'un des partenaires reste profondément attaché à l'autre ou si des éléments

non résolus (comme des disputes ou des attentes non comblées) rendent difficile le processus de guérison.

Des symptômes de dépression, d'anxiété ou de dépendance émotionnelle peuvent survenir, ce qui rend la reconstruction encore plus difficile.

- **On découvre aussi le deuil de l'amitié**, qui survient suite à la perte d'une amitié importante, que ce soit à travers une rupture de lien ou un éloignement peut également créer un vide émotionnel. La personne en deuil peut se sentir rejetée, incomprise ou abandonnée, et cela peut engendrer des troubles de l'estime de soi.
- **Le deuil lié à la perte d'un emploi implique la perte non seulement d'un revenu**, mais aussi d'une part de l'identité et du statut social. Ce type de deuil est souvent accompagné de sentiments d'échec, d'incertitude et de frustration et peut entraîner des complications émotionnelles et psychologiques telles que la dépression, l'anxiété, la perte de motivation et la diminution de l'estime de soi.
- **Le deuil d'une enfance perdue (perte de l'innocence)**, peut être lié à un événement marquant de l'enfance, comme la maltraitance, un divorce parental ou des abus. La personne en deuil ressent la perte d'une période de sa vie où elle se sentait protégée, joyeuse ou insouciante. Ce type de deuil peut entraîner des traumatismes émotionnels qui perdurent dans l'âge adulte, souvent sous forme de stress post-traumatique. Les personnes concernées peuvent développer des problèmes de confiance, des troubles de l'attachement ou des difficultés à établir des relations saines.
- **Le deuil lié à la maladie (perte de la santé)** survient lorsqu'une personne est confrontée à une maladie grave ou chronique, elle peut éprouver un deuil anticipé lié à la perte de sa santé, de sa mobilité ou de sa capacité à accomplir certaines activités. Ce type de deuil est souvent compliqué par des sentiments de peur et d'incertitude quant à l'avenir.
- **Le deuil d'un projet de vie ou d'une illusion concerne la perte d'un rêve ou d'un objectif que l'on s'était fixé**, qu'il s'agisse de la perte d'une ambition professionnelle, d'un projet familial ou d'un idéal de vie. Ce type de deuil est souvent moins visible, mais tout aussi douloureux. Il peut engendrer une crise existentielle, une perte de direction et un sentiment de vide.



Le travail du deuil

Selon l'association Empreintes, une association qui œuvre dans l'accompagnement des personnes endeuillées : « On ne fait pas son deuil. Tout d'abord parce que 'faire son deuil' n'est pas une action volontaire, délibérée. C'est un processus qui se fait en nous, qui nous travaille. Ensuite, 'faire son deuil' voudrait dire qu'un jour, le deuil est derrière soi. Non, le deuil fait partie de nous, comme une cicatrice. Nous vivons avec. Enfin, vivre son deuil, ce n'est pas oublier. C'est au contraire permettre que le lien soit intériorisé et que l'autre existe encore, en soi ». Cette perception permet de faciliter le travail du deuil, c'est-à-dire, le processus de cicatrisation qui se fait de manière naturelle, dans le temps.

Néanmoins, pour pouvoir aller de l'avant, certaines étapes sont essentielles,

comme l'acceptation des émotions liées au deuil, qu'elles soient de la tristesse, de la colère, de la culpabilité ou de l'anxiété. Il est important de ne pas imposer un délai à la personne endeuillée, car chacun fait son deuil à son propre rythme. Le soutien social est également un élément clé du travail de deuil. Il est utile de créer des rituels qui permettent de marquer la perte, comme une cérémonie, un hommage, ou un moment de réflexion personnelle.

Bien que le deuil implique des bouleversements émotionnels, il s'avère important de maintenir certaines activités quotidiennes qui procurent du réconfort et permettent à la personne de rester connectée à la réalité, comme le sport ou la méditation par exemple. Enfin, comme le deuil peut avoir un

impact significatif sur la santé mentale et physique. On doit également veiller à prendre soin de son corps pendant cette période difficile en pratiquant des activités physiques modérées, en maintenant une alimentation équilibrée et en prenant des moments de repos.

Si vous avez des amis en deuil, il est essentiel de les soutenir pendant cette période difficile. Encouragez-les à exprimer leur douleur en parlant de leur perte avec des amis, des proches ou des professionnels (comme des thérapeutes ou des conseillers). Vous pouvez également les inviter à rejoindre des associations de soutien afin de bénéficier d'un accompagnement complet tout au long de leur processus de deuil.

Nambinina JAOZARA



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

Dermato

Le guide illustré des piqûres d'insectes



Dans la vie quotidienne, il nous arrive souvent de souffrir de piqûres d'insectes. Cependant, il est parfois difficile d'en identifier le responsable. Pourtant, les médecins soulignent l'importance de reconnaître l'insecte en cause afin d'adopter le traitement approprié. Découvrez ce guide illustré des piqûres d'insectes et les symptômes cutanés associés à chacune d'elles.

Piqûres de moustiques

Tout au long de sa vie, le moustique est sans doute l'insecte qui dérange le plus l'être humain. Lorsqu'il ne bourdonne pas près des oreilles, il pique régulièrement. Ces piqûres provoquent généralement des démangeaisons, des rougeurs et un gonflement de la zone touchée.

Ces symptômes peuvent être apaisés avec une crème anti-démangeaison ou en appliquant des compresses froides. Cependant, le fait de se gratter peut entraîner une infection.

A noter que dans nos régions tropicales, le moustique peut transmettre des maladies graves telles que le paludisme, la dengue ou le chikungunya.



Piqûres d'abeilles et de guêpes

Contrairement aux moustiques, les abeilles et les guêpes piquent pour se défendre, et non pour nuire. Leurs piqûres provoquent généralement une douleur intense, accompagnée de rougeurs et de gonflements. En l'absence de réaction allergique sévère, il est conseillé de retirer délicatement le dard avec une pince à épiler (dans le cas de piqûre d'abeille, alors que la guêpe garde son dard après avoir piqué), de nettoyer la zone affectée, puis d'appliquer une compresse froide et de prendre un analgésique pour atténuer la douleur.

En cas de réaction allergique, il est important de consulter un médecin.



Piqûres de puces

Les piqûres de puces apparaissent sous forme de lignes de boutons (le chemin de la puce) provoquant des démangeaisons. Elles se manifestent par des démangeaisons intenses, des rougeurs et de petites bosses rouges. Les piqûres se concentrent sur les membres inférieurs. Pour apaiser ces irritations, il est recommandé d'appliquer une crème anti-démangeaison et de laver soigneusement les vêtements ainsi que la literie infestés.

Aérer les matelas et les tapis. Traiter les animaux et les parquets non lavables à l'eau.



Piqûres de tiques

La piqûre de tique peut être difficile à détecter, car elle est généralement indolore. Contrairement à d'autres piqûres, celles des tiques démangent rarement. La tête de la tique reste souvent enfouie sous la peau. Elle ressemble à une toute petite tache brune noire ou bleue incrustée. Une petite rougeur et un léger gonflement peut apparaître autour de la piqûre.

Si la tique est accrochée, il faut la retirer délicatement avec un tire-tique ou une pince fine et désinfecter la zone. En cas de symptômes inhabituels (fièvre, fatigue, douleurs articulaires), il est recommandé de consulter un médecin car il faut exclure une maladie de Lyme.



La morsure d'araignée

La piqûre d'une araignée n'est autre qu'une morsure. Elle se manifeste généralement par deux petites marques rouges rapprochées, correspondantes aux crochets de l'insecte. La zone touchée devient rouge, enflée et peut parfois être chaude au toucher. L'intensité de la douleur varie selon l'espèce de l'araignée. Dans certains cas, des cloques ou des ulcérations peuvent apparaître autour de la morsure.

Si l'araignée est venimeuse, des symptômes tels que des maux de tête, des nausées et des douleurs musculaires peuvent se manifester.

Dans ce cas, il faut consulter un médecin pour évaluer le risque de maladie.

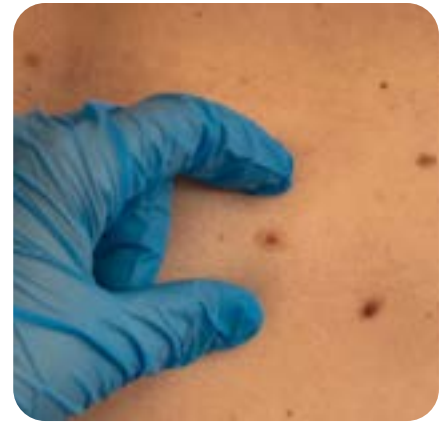


Piqûres de punaise de lit

Les punaises de lit sont des insectes nocturnes, actives la nuit, elles fuient la lumière. On les trouve surtout dans la literie, car elles sont attirées par la chaleur et les odeurs corporelles.

Les piqûres forment des petites bosses avec un petit point sombre au centre, regroupées en ligne ou en grappe. Elles donnent des démangeaisons intenses qui peuvent altérer la qualité du sommeil. Et par la suite engendrer du stress ou de l'angoisse qui influent sur notre santé mentale.

L'éradication complète est parfois un processus long et laborieux.



Les morpions

Les morpions, ou poux du pubis, sont des parasites qui provoquent des démangeaisons intenses, surtout dans les zones pileuses comme le pubis, les aisselles ou la barbe. Lorsqu'ils piquent, ils laissent des petites taches cutanées violacées ainsi que des lésions et des croûtes liées au grattage. Les lentes, ou œufs, peuvent être visibles, accrochées à la base des poils, tandis que les morpions adultes apparaissent sous forme de petits insectes grisâtres ou jaunâtres. Un traitement antiparasitaire adapté est essentiel pour traiter les morpions.



Piqûres de mouches

Certaines mouches dites hématophages, c'est-à-dire qui se nourrissent de sang, peuvent piquer. On les appelle les mouches piqueuses. Il existe par exemple la mouche tsé-tsé ou la mouche des chevaux, dont les piqûres sont souvent douloureuses et peuvent entraîner des démangeaisons et des gonflements. Il y a également les mouches de sables, de toutes petites mouches car à peine plus grandes qu'un moucheron, mais qui peuvent transmettre des maladies graves comme la leishmaniose.

Les piqûres de mouches peuvent causer de graves maladies si elles ne sont pas traitées correctement.



Nambinina JAOZARA



Votre Magazine
santé & bien-être

LE GUIDE
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

gratuit
en version numérique



sur

www.newsmada.com

Nutrition

Étiquettes alimentaires : Mieux lire pour mieux se nourrir

	100 g	4 biscuits (= 50 g)
Valeurs nutritionnelles moyennes pour :		
Énergie	1932 kJ (460 kcal)	967 kJ (230 kcal)
Matières grasses	17,2 g	8,6 g
dont acides gras saturés		4,1 g
Glucides		32,7 g
dont sucres		13,4 g
Fibres alimentaires		2,9 g
		4,1 g
		4 g

Avez-vous déjà l'habitude de bien lire ce qui est écrit sur l'emballage avant de mettre un produit alimentaire dans votre panier ? Ces étiquettes alimentaires, souvent perçues comme une simple formalité, sont en réalité des outils essentiels pour comprendre ce que l'on mange.

La gamme de produits alimentaires disponibles dans les rayons des supermarchés est considérablement vaste. Et si beaucoup d'aliments semblent sains à première vue, leur

composition est parfois bien différente de ce que l'on imagine.

Face aux promesses marketing attrayantes et à la complexité des informations, il est facile de se laisser

tromper.

Savoir lire ces étiquettes est donc indispensable pour faire des choix alimentaires éclairés et préserver sa santé.

La liste des ingrédients : un premier indice sur la qualité du produit

La première étape pour comprendre la composition d'un produit se trouve dans la liste des ingrédients qui est placée généralement au dos de l'emballage.

Cette liste permet de bien déterminer la composition exacte du produit. Il est important de comprendre que plus la liste est longue, plus le produit est transformé. Les industriels utilisent souvent des ingrédients complexes ou des noms chimiques difficiles

à identifier. Cela ne signifie pas forcément que le produit est mauvais, mais c'est un indice qu'il a subi plusieurs étapes de transformation. Moins il y a d'ingrédients, mieux c'est : cela signifie que le produit est généralement moins transformé et plus naturel.

Les ingrédients sont classés par ordre décroissant, c'est-à-dire que les premiers de la liste sont ceux qui figurent en plus grande quantité. Par exemple, si des sucres ajoutés figurent parmi les trois premiers ingrédients

INGRÉDIENTS :

Légumes 68% (jus de tomates à base de concentré 41% carotte, oignon, pomme de terre, céleri, poireau), eau, vermicelles cuits 8% (semoule de blé, blanc d'oeuf), sel amidon transformé de maïs, huile de colza, sucre, beurre de cuisine, exhausteur de goût : E621, arôme, piment de cayenne.

d'un produit, cela peut être un signe qu'il est excessivement sucré, même si l'emballage affiche un aspect naturel ou diététique.

Lorsque des ingrédients apparaissent sous forme de noms chimiques complexes ou d'additifs inconnus, cela signifie le plus souvent que l'aliment

a subi plusieurs transformations industrielles. Il faut être vigilant aux additifs comme les conservateurs, les colorants ou les arômes artificiels. Ceux-ci sont souvent indiqués par un nom technique ou un numéro commençant par la lettre E.

Enfin, ne jamais négliger les ingrédients

allergènes. Ils doivent obligatoirement être mentionnés en gras ou en italique. Cela inclut des composants comme le gluten, les fruits à coque, le lait, les œufs, etc.

Les personnes souffrant d'allergie doivent vérifier systématiquement ces indications avant d'acheter un produit.

Les informations nutritionnelles : comprendre ce que vous mangez

Les informations nutritionnelles sont un autre élément clé à analyser. Elles permettent d'évaluer la valeur nutritionnelle d'un produit en termes

de calories, graisses, sucres, protéines, fibres et sel.

Ces informations sont souvent

affichées sous forme de tableau, et généralement données pour 100 g ou 100 ml du produit, mais peuvent aussi être indiquées par portion.

• La valeur énergétique : attention aux calories cachées

Généralement, le tableau des valeurs nutritionnelles indique la quantité de calories pour 100 g ou 100 ml du produit.

C'est un premier indicateur pour déterminer si le produit est trop

calorique ou pas. Toutefois, on ne doit pas se limiter à cette information brute.

Si vous consommez souvent de grandes quantités du produit, il faut veiller à la portion.

Il est conseillé de choisir des produits avec une valeur calorique modérée, les produits à plus faible teneur en calories (moins de 50 calories pour 100 g) étant généralement plus sains, tant qu'ils ne contiennent pas d'additifs ou de sucre.

• Les glucides : une source d'énergie à surveiller de près

Les glucides jouent un rôle essentiel dans la production d'énergie de notre organisme, mais ils ne sont pas tous égaux. En particulier, les sucres ajoutés, souvent présents dans les produits transformés, peuvent avoir des effets néfastes sur la santé si consommés en excès. C'est l'un des principaux responsables de l'augmentation des maladies liées à l'alimentation, telles que l'obésité, le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires. On parle de sucre rapide, car il est rapidement digéré par le corps et entraîne un pic de glycémie.

Si un produit alimentaire contient 20 g de sucre ajouté pour 100 g, cela signifie que pour chaque 100 g du produit, un cinquième du poids est constitué de sucre. Cela représente environ 4 morceaux de sucre, puisqu'un morceau

de sucre pèse environ 5 g. Alors que l'Organisation mondiale de la santé recommande de ne pas dépasser 25g de sucre ajouté par jour pour un adulte. D'où l'importance de lire les étiquettes et de vérifier non seulement la quantité de sucre par portion, mais aussi de prendre en compte le nombre de portions consommées.

Il est important de distinguer le sucre ajouté du sucre naturellement présent. Par exemple, un jus de fruits pressé ou une compote fait-maison peuvent contenir du sucre qui se trouve naturellement dans les fruits, sans ajout de sucre raffiné ou d'édulcorants.

Malgré sa nature de sucre rapide, ce sucre naturel est enrichi en fibres, vitamines et d'autres nutriments bénéfiques qui ralentissent son absorption par l'organisme, ce qui est

beaucoup moins nocif pour la santé. Les produits étiquetés «sans sucre ajouté» ou «naturellement sucré» (comme certains jus de fruits ou compotes) peuvent donc être de bonnes options pour limiter la consommation de sucre raffiné.

Néanmoins, il est important de rester attentif : même sans sucre ajouté, ces produits peuvent être riches en calories ou contenir des quantités élevées de sucres naturels.

Étiquette nutritionnelle	100 ml	1 portion (200 ml)
Energie	173 kJ (41 kcal)	345 kJ (81 kcal)
Matières grasses dont acides gras saturés	0,3 g 0 g	0,5 g 0 g
Glucides dont sucres	8,9 g 8,2 g	17,7 g 16,4 g
Fibres alimentaires	0,1 g	0,2 g
Protéines	0,7 g	1,4 g
Sel	< 0,03 g	< 0,06 g

• Protéines : les constituants de notre organisme

Les protéines sont des nutriments essentiels à notre santé. Elles sont les constituants de base de nos muscles, de notre peau, de nos os, et de nos organes, et jouent un rôle fondamental dans de nombreuses fonctions

biologiques, telles que la réparation des tissus, la production d'enzymes et d'hormones, ainsi que le soutien du système immunitaire.

Le besoin quotidien en protéines varie selon l'âge, le sexe, l'activité physique

et l'état de santé de chacun, mais il est généralement recommandé qu'elles représentent environ 10 à 20 % de l'apport calorique total. Pour un adulte moyen, cela correspond à environ 50 à 70 g de protéines par jour.

Un produit faible en protéines ou avec une quantité de protéines insuffisante, comme certains produits ultra-transformés, pourrait ne pas fournir

tous les nutriments indispensables au bon fonctionnement du corps.

Ainsi, il faut donc privilégier des sources

de protéines complètes comme les viandes maigres, le poisson, les œufs, ou les légumineuses afin d'assurer une consommation optimale.

• **Matières grasses/lipides/grasses : les bonnes et mauvaises graisses**

Les graisses sont des nutriments indispensables à la santé, car elles jouent un rôle important dans l'absorption des vitamines A, D, E et K, la production d'hormones et la protection des organes. Cependant, toutes ne sont pas pareilles pour la santé.

Les acides gras saturés sont des graisses généralement d'origine animale, comme celles que l'on trouve dans la viande rouge, les produits laitiers entiers et certaines huiles végétales). Cependant, une consommation excessive de ces graisses peut accroître les risques de maladies cardiovasculaires, en augmentant le

taux du mauvais cholestérol dans le sang.

Il faut donc éviter ou limiter la consommation des produits contenant plus de 10 g de graisses saturées pour 100g. On les trouve souvent dans des produits ultra-transformés comme les viennoiseries, les plats préparés ou les snacks industriels.

Par contre, les acides gras insaturés présents dans les huiles végétales comme l'huile d'olive, de colza, de noix, les avocats, les noix et les poissons gras comme le saumon, le maquereau ou les sardines sont des graisses bénéfiques pour la santé.

Ces graisses aident à réduire le mauvais

cholestérol et à augmenter le bon cholestérol.

Elles ont également des effets protecteurs contre les maladies cardiaques.

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 ml	Pour 1 portion (200 ml)
Energie	173 kJ (41 kcal)	345 kJ (81 kcal)
Matières grasses dont acides gras saturés	0,3 g 0 g	0,5 g 0 g
Glucides dont sucres	8,9 g 8,2 g	17,7 g 16,4 g
Fibres alimentaires	0,1 g	0,2 g
Protéines	0,7 g	1,4 g
Sel	< 0,03 g	< 0,06 g
Vitamine C (% des A.Q.R.*)	20 mg (25 %)	40 mg (50 %)

• **Sel : un seuil à ne pas dépasser**

Le sel est un autre nutriment à surveiller de près. Bien qu'il soit indispensable à certaines fonctions corporelles, comme la régulation de l'hydratation une consommation excessive de sel peut avoir des conséquences néfastes sur la santé, en particulier pour la pression artérielle.

Un excès de sel dans l'alimentation peut entraîner des problèmes de tension artérielle, ce qui augmente le risque de maladies cardiovasculaires, d'accidents vasculaires cérébraux et de problèmes rénaux. Il est recommandé

de ne pas dépasser 5 g de sel par jour, soit environ une petite cuillère à café.

Malheureusement, une grande partie de notre consommation de sel provient des aliments transformés, souvent utilisés comme exhausteurs de goût dans les plats préparés, les charcuteries, les fromages, les conserves, et les snacks.

Sur les étiquettes alimentaires, le sel est souvent indiqué directement ou sous forme de sodium. Il faut prêter attention à la quantité de sel contenue

pour 100 g ou pour une portion, et de choisir des produits avec moins de 1,5 g de sel par portion.

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 ml	Pour 1 portion (200 ml)
Energie	173 kJ (41 kcal)	345 kJ (81 kcal)
Matières grasses dont acides gras saturés	0,3 g 0 g	0,5 g 0 g
Glucides dont sucres	8,9 g 8,2 g	17,7 g 16,4 g
Fibres alimentaires	0,1 g	0,2 g
Protéines	0,7 g	1,4 g
Sel	< 0,03 g	< 0,06 g
Vitamine C (% des A.Q.R.*)	20 mg (25 %)	40 mg (50 %)

• **Fibres : un allié pour la digestion et la santé intestinale**

Les fibres alimentaires sont vitales pour le bon fonctionnement de notre système digestif. Elles aident à maintenir une digestion saine, à prévenir la constipation, et à réguler le taux de sucre sanguin. De plus, elles sont bénéfiques pour la gestion du poids, car elles apportent de la satiété tout en étant pauvres en calories.

Les fibres solubles, présentes dans

les fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes, peuvent également avoir des effets bénéfiques sur le cholestérol et sur la glycémie. En revanche, les fibres insolubles aident principalement à la régulation du transit intestinal.

Les fibres alimentaires sont souvent indiquées sur le tableau des valeurs

nutritionnelles.

Les produits riches en fibres doivent contenir plus de 6 g de fibres pour 100 g, ce qui est un bon indicateur d'un produit favorable à la santé digestive.

L'Organisation mondiale de la santé recommande un apport de 20 à 30 g de fibres par jour pour un adulte.

Slogans marketing : attention aux arguments fallacieux

Les slogans marketing sur les emballages alimentaires peuvent être trompeurs, car ils sont souvent conçus pour mettre en avant les aspects les plus attractifs d'un produit, même si sa composition n'est pas aussi saine qu'il n'y paraît. La vigilance est de mise car certains de ces messages peuvent dissimuler des informations essentielles sur la qualité réelle du produit. Pour éviter les pièges, toujours vérifier la liste des ingrédients et les informations nutritionnelles plutôt que de se fier aux slogans affichés sur l'emballage.

Que faire ?

- Lire la liste des ingrédients attentivement pour vérifier la présence d'additifs, de sucres ajoutés, de graisses saturées ou d'autres éléments peu recommandables.
- Vérifier les valeurs nutritionnelles : ne vous fiez pas uniquement à des slogans comme « sans sucre » ou « faible en calories ». Un produit peut encore être riche en autres composants comme les graisses ou les additifs
- Choisir des produits non transformés ou peu transformés, qui sont souvent plus sains et contiennent moins d'ingrédients artificiels.
- Faire la distinction entre les allégations de marketing et la réalité des bénéfices nutritionnels : un produit peut se vanter d'être « riche en fibres », mais cela ne compense pas une forte teneur en sucres ajoutés ou en graisses saturées.

En prenant l'habitude de lire les étiquettes avec attention, vous serez mieux armé pour faire des choix alimentaires qui correspondent à vos besoins nutritionnels réels et non à des stratégies marketing.

Sitraka MIHARISOA

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Confort urinaire

Vitavea

Cranberry
37,5 mg PACs



Efficace en phase d'**attaque** et d'**entretien**



Favorise le **confort urinaire** et le **bien-être**

Aide à **prévenir** les infections urinaires



Soulage les douleurs et symptômes



mānhæē
Cys Calm **GUMMIES**



NIVO S.A. · Distributeur agréé



+ 261 20 85 279 33



contact@nivo.mg

Nutrition

Régimes vegan et végétarien, risques et bienfaits



Au cours des dernières années, les régimes alimentaires végétariens et végans ont gagné en popularité à l'échelle mondiale, tant pour des raisons éthiques que sanitaires et environnementales. Un nombre croissant d'individus opte pour l'abandon des produits animaux afin de privilégier un mode de vie basé sur les végétaux. Ce qu'il faut savoir sur ces modes alimentaires.

Les régimes végétarien et vegan sont souvent associés, mais pourtant distincts. Le régime végétarien, selon sa définition la plus courante, exclut la viande et le poisson tout en permettant la consommation d'autres produits

d'origine animale tels que les œufs et les produits laitiers. En revanche, le régime vegan va plus loin en supprimant tous les produits d'origine animale, y compris le lait, les œufs, le miel et même certains produits non

alimentaires comme le cuir ou les cosmétiques testés sur les animaux. Le régime vegan n'est pas seulement une pratique alimentaire, mais on le considère ainsi comme un mode de vie global.

Une croissance mondiale et des choix de plus en plus répandus

L'adoption de des régimes vegan et végétarien connaît une forte croissance à l'échelle mondiale. L'expansion de ces régimes touche particulièrement les jeunes générations. En Europe, aux Etats-Unis et dans d'autres pays développés, les jeunes adultes, soucieux de leur santé et de l'environnement, se tournent de plus en plus vers ces

régimes. En Grande-Bretagne, par exemple, une étude révèle que le nombre de végétaliens a quadruplé en moins de 10 ans, atteignant 600.000 personnes en 2019. Dans des villes comme Londres, Berlin ou Los Angeles, les restaurants végétaliens fleurissent, et les supermarchés proposent une gamme alimentaire de plus en plus

variée, allant des substituts de viande aux produits laitiers à base de plantes. Les raisons qui incitent les personnes à suivre ces régimes sont multiples et se chevauchent fréquemment. Bien que la santé demeure le facteur principal, d'autres éléments tels que l'environnement et l'éthique animale, jouent également un rôle essentiel.

Les bienfaits du régime vegan et végétarien pour la santé

Bien équilibré, le régime vegan ou végétarien peut offrir plusieurs bienfaits pour la santé. Les aliments d'origine végétale sont riches en fibres, vitamines, minéraux, antioxydants et graisses insaturées, Ce qui peut aider à réduire les risques de maladies chroniques.

- **Réduction des risques de maladies cardiaques :** Les régimes sans viande et à base de fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses qui sont riches en fibres, antioxydants et acides gras insaturés, peuvent, selon un certain nombre d'études, contribuer à réduire le cholestérol et la pression artérielle. Ils aident ainsi à prévenir des maladies cardiaques, de l'athérosclérose et des AVC.
- **Prévention du diabète de type 2 :** Les personnes suivant un régime végétarien ou vegan présentent souvent une meilleure gestion de leur glycémie et une meilleure sensibilité à l'insuline. Selon certaines études, les fibres alimentaires contenues dans les légumes, fruits et céréales complètes ralentissent l'absorption du sucre dans le sang, aidant à maintenir des niveaux de glucose plus stables.
- **Réduction des risques de cancer :** La consommation d'aliments végétaux a également été associée à une réduction du risque de certains cancers. Des études épidémiologiques suggèrent que les régimes végétariens et vegans peuvent réduire le risque de cancer colorectal, de sein et de prostate. Cela est dû à la richesse en antioxydants, vitamines et composés phytochimiques qui agissent comme des protecteurs contre les cellules cancéreuses.
- **Meilleure digestion :** Les régimes à base de plantes sont riches en fibres alimentaires, un nutriment essentiel pour maintenir une bonne santé digestive. Les fibres facilitent le transit intestinal, préviennent la constipation et nourrissent les bonnes bactéries intestinales, essentielles à une flore intestinale équilibrée.
- **Gestion du poids :** Les régimes végétariens et vegans sont également souvent plus riches en nutriments et moins en graisses saturées et sucres raffinés, des éléments souvent présents dans les régimes omnivores riches en aliments transformés. Une alimentation à base de plantes favorise donc non seulement la perte de poids, mais aussi la prévention de l'obésité.

Risques et carences

Bien qu'un régime vegan et végétarien puisse être très bénéfique pour la santé, s'il est mal équilibré, il peut exposer à des carences et certains risques comme une baisse de tonus, une fatigue chronique, une baisse de moral, une dépression ou encore un dysfonctionnement du système nerveux. Pour prévenir ces carences, il faut adopter un régime végétal équilibré, utiliser des suppléments si nécessaire, et inclure des aliments enrichis en vitamines et minéraux spécifiques.

Les principales carences nutritionnelles à surveiller concernent notamment :

- **La vitamine B12 :** Essentielle pour la production de globules rouges et la santé neurologique. Elle est principalement présente dans les produits d'origine animale. La solution consiste à prendre des suppléments de vitamine B12 ou à consommer des produits enrichis (céréales, laits végétaux).
- **Le fer :** Le fer non hémique, présent dans les légumes et céréales, est moins bien absorbé par l'organisme que le fer hémique d'origine animale. Les végétariens doivent inclure des sources riches en fer, comme les légumineuses, les graines, et les légumes à feuilles vertes, et combiner ces aliments avec de la vitamine C pour améliorer l'absorption du fer.
- **Les protéines :** Bien qu'il soit possible d'obtenir des protéines suffisantes d'une alimentation végétale, il est important de varier les sources de protéines végétales (lentilles, pois, soja, quinoa) pour couvrir tous les acides aminés essentiels.
- **Le calcium :** Les produits laitiers étant une source principale de calcium, il est important pour les végétaliens d'inclure des aliments riches en calcium, comme le tofu, les légumes à feuilles vertes, et les produits enrichis.
- **L'oméga-3 :** Les oméga-3 d'origine végétale (ALA) sont présents dans les graines de lin, les noix et les algues. Les végétaliens doivent en consommer régulièrement.



Impact des régimes vegan et végétarien sur l'environnement

L'adoption des régimes vegan et végétarien a non seulement des conséquences sur la santé, mais aussi sur l'environnement. Face à la crise climatique, ces régimes attirent plus d'attention, car ils peuvent réduire de manière significative l'empreinte écologique des individus. En effet, l'agriculture animale est l'une des principales causes de déforestation, de pollution de l'eau et d'émissions de gaz à effet de serre. Voici un aperçu de l'impact des régimes à base de plantes sur notre planète, en comparaison avec les régimes omnivores.

- **Réduction d'émissions de gaz à effet de serre :** Selon une étude, la production de viande génère une part importante des émissions mondiales de gaz à effet de serre, notamment le méthane. Cependant, les régimes vegans et végétariens les régimes végétariens et vegans consomment moins de ressources naturelles et produisent 75% en moins d'émissions de gaz à effet de serre par rapport aux régimes omnivores. Par exemple, un kilo de viande de bœuf produit en moyenne 60 kilos de CO₂, tandis qu'un kilo de légumes ou de céréales ne génère que 2 à 5 kg..
- **Réduction de la consommation d'eau :** La production de viande nécessite une quantité d'eau considérablement plus importante que la culture de plantes. Par exemple, pour produire 1 kg de viande de bœuf, il faut environ 15.000 litres d'eau, alors qu'on a juste besoin d'environ 1.500 litres d'eau pour produire un kilo de légumes ou de céréales.

Bref, ce type de régime présente plusieurs avantages sur l'environnement. En revanche, cela dépend des produits que l'on privilégie, de leur mode de production, du lieu de production. En guise d'illustration, une diète vegan avec essentiellement de produits importés, par exemple des noix de cajou, quinoa... ne sera pas moins polluante qu'un régime carné.

Agriculture locale et permaculture comme solutions durables

Face à ces impacts environnementaux, de nombreuses solutions peuvent être mises en place pour réduire l'empreinte écologique des régimes végétaliens et végétariens. L'une des approches les plus prometteuses est l'agriculture locale et la permaculture.

La permaculture se concentre sur la création de systèmes agricoles durables, respectueux de l'environnement et qui préservent la biodiversité. Elle privilégie la culture de plantes locales, l'utilisation de techniques de culture naturelles et la réduction de l'usage des pesticides et des engrais chimiques. En combinant

la culture de diverses plantes et en respectant les cycles naturels, la permaculture peut également aider à restaurer les sols et à conserver l'eau, tout en réduisant la nécessité de terres agricoles extensives.

De plus, l'agriculture locale réduit les besoins en transport et diminue ainsi l'empreinte carbone. En privilégiant des produits frais et de saison, il est possible de minimiser les impacts environnementaux tout en soutenant l'économie locale et en réduisant les coûts de production.



Ethique et bien-être animal

L'éthique de l'exploitation animale est une question clé posée par les régimes végétariens et vegans. Le régime omnivore se base sur l'élevage d'animaux pour la production de nourriture, un procédé qui soulève un certain nombre de questions relatives au bien-être des animaux. Les conditions dans les fermes industrielles

sont souvent décriées pour leur rigueur envers les animaux.

En réduisant la consommation de viande, en particulier en choisissant un régime végétalien, les individus peuvent contribuer à limiter la demande de produits issus de l'élevage intensif, favorisant ainsi un meilleur bien-être

animal.

De plus, certains défenseurs du bien-être animal soulignent que la viande produite de manière éthique, comme celle d'animaux élevés dans des fermes en plein air, a une empreinte environnementale nettement plus faible que celle provenant de fermes industrielles.

Les ressources riches en micro-nutriments disponibles à Madagascar

Madagascar, avec sa biodiversité aussi très nutritifs.

unique et son riche patrimoine agricole,

offre une variété d'aliments locaux qui

sont non seulement délicieux, mais

Ces aliments, souvent peu coûteux et

facilement accessibles, peuvent être

des sources riches en micro-nutriments

essentiels pour maintenir une bonne

santé, particulièrement dans les

régimes végétariens ou vegans.

Aliments	Principaux nutriments apportés
Moringa	Vitamine A : essentiel pour la santé des yeux et de la peau. Vitamine C : antioxydant puissant, soutient le système immunitaire et la santé de la peau. Calcium : favorise la santé des os et des dents. Fer : aide à prévenir l'anémie en favorisant la production de globules rouges. Protéines : source de protéines végétales complètes pour la croissance et la réparation des tissus. Acides aminés essentiels : nécessaires à la construction musculaire et à la réparation des cellules.
Spiruline	Protéines : très riche en protéines de qualité, contenant tous les acides aminés essentiels. Fer Vitamine B12 : crucial pour la formation des globules rouges et la santé nerveuse. Oméga-3 : acide gras essentiel à la réduction de l'inflammation et à la santé cardiaque. Magnésium : joue un rôle clé dans le fonctionnement des muscles et du système nerveux.
Légumineuses (Pois de cap, haricots)	Protéines Fer Fibres alimentaires : favorise la digestion et régule la glycémie. Acide folique (vitamine B9) : important pour la production de cellules sanguines et la santé du système nerveux. Potassium et magnésium : soutiennent la fonction musculaire et cardiaque.
Algues	Iode : essentiel pour le bon fonctionnement de la glande thyroïde et la régulation du métabolisme. Calcium Fer Protéines Vitamine A et C



Sitraka MIHARISOA

Beauté

Bien choisir ses sous-vêtements selon la morphologie



Les sous-vêtements constituent l'une des pièces les plus personnelles de notre dressing. Bien plus qu'un simple tissu, ils sont une véritable extension de notre personnalité et de notre condition physique. Cependant, le choix des sous-vêtements n'est pas toujours aussi simple qu'il n'y paraît. Un soutien-gorge trop petit, une culotte qui ne correspond pas parfaitement à notre forme, ou encore des matériaux peu agréables peuvent non seulement nuire à notre confort, mais également affecter notre confiance en nous.

Chacun possède sa propre silhouette et il est essentiel de connaître sa propre morphologie pour choisir des sous-vêtements qui nous mettent en valeur. Le choix des sous-vêtements doit être un véritable réflexe de confort et de beauté. Mais comment déterminer les modèles à choisir parmi la large sélection disponible en magasin ? Voici quelques astuces pour vous aider à choisir les sous-vêtements adaptés à votre morphologie.

Calculer sa taille de soutien-gorge : une étape vers le confort

Le soutien-gorge est l'un des articles les plus indispensables, mais également les plus mal compris dans la garde-robe d'une femme. Il joue pourtant un rôle primordial pour le bien-être quotidien, la posture et même la confiance en soi. Selon une étude, 7 femmes sur 10 portent la mauvaise taille de soutien-gorge car elles ne connaissent pas

précisément leur taille.

Avant d'acheter un soutien-gorge, il est important de connaître votre taille exacte. Voici les étapes pour mesurer correctement votre tour de poitrine et de dos, et comprendre comment ces mesures vous aideront à choisir votre soutien-gorge.

- **Mesure du tour de dos**

La première étape consiste à mesurer le tour de dos avec un ruban à mesurer. On place le ruban bien plat au-dessous des seins en gardant une posture

droite.

Et il ne doit être ni trop serré ni trop lâche pour obtenir la mesure exacte.



- **Mesure du tour de la poitrine**

Ensuite, il vous faut mesurer votre tour de poitrine. Cette mesure est effectuée en passant le ruban autour de la partie la plus large de votre

poitrine, généralement au niveau des mamelons. Comme pour le tour de dos, assurez-vous que le ruban reste bien horizontal tout autour de votre

buste. Cette mesure vous permettra de connaître la différence entre le tour de poitrine et le tour de dos, ce qui détermine la taille du bonnet.

Connaître sa taille de soutien-gorge

Après avoir pris ces deux mesures, il vous suffit de calculer la différence entre le tour de poitrine et le tour de sous-poitrine afin de déterminer la taille du bonnet. La différence entre ces deux mesures est la taille du bonnet. Voici un tableau pour vous aider à comprendre les correspondances :

Différence entre tour de poitrine et tour de sous-poitrine	Taille du bonnet
12 à 14 cm	Bonnet A
14 à 16 cm	Bonnet B
16 à 18 cm	Bonnet C
18 à 20 cm	Bonnet D
20 à 22 cm	Bonnet E



Ajuster son soutien-gorge pour un confort optimal

Une fois que la taille est déterminée, il faut bien ajuster votre soutien-gorge pour éviter les désagréments quotidiens. Un soutien-gorge mal ajusté, même s'il est à la bonne taille, peut être source d'inconfort. Voici quelques astuces pour garantir une bonne adaptation de votre soutien-gorge.

1. Ajuster les agrafes

Les agrafes doivent être placées sur le réglage le plus large au départ, pour permettre à votre soutien-gorge de se détendre avec le temps. Lorsque le tissu s'étire, vous pourrez resserrer les agrafes. Ils ne doivent pas se situer trop bas dans le dos : le bandeau doit être bien horizontal et à la même hauteur devant et derrière.

2. Ajuster les bretelles

Les bretelles doivent être ajustées pour offrir un soutien supplémentaire sans provoquer de douleurs dans les épaules. Si elles sont trop lâches, elles ne feront pas leur travail, et si elles sont trop serrées, elles risquent de causer des marques ou des douleurs. Une règle simple : passez deux doigts sous chaque bretelle. Si vous y arrivez facilement, c'est que la tension est correcte. L'objectif est de faire en sorte que les bretelles soutiennent environ 20 % du poids de votre poitrine, le reste étant pris en charge par le bandeau.



3. Rectifier les erreurs courantes

Si vous rencontrez des problèmes avec votre soutien-gorge, voici quelques conseils pour y remédier :

- Si les bonnets font des plis, cela signifie généralement que vous avez choisi un soutien-gorge trop grand. Vous pouvez essayer un modèle avec un bonnet plus petit ou ajuster les bretelles pour améliorer le maintien.
- Si vous sentez que votre poitrine est compressée ou qu'elle déborde, c'est probablement que le bonnet est trop petit ou que le tour de dos est trop serré. Dans ce cas, il est conseillé de choisir une taille de bonnet plus grande ou d'opter pour un tour de dos plus large.
- Si le bandeau remonte dans le dos, c'est que le tour de sous-poitrine est trop grand. Essayez un tour plus serré ou ajustez les agrafes à un réglage plus étroit.

Les risques d'un soutien-gorge inadapté

Porter un soutien-gorge mal ajusté présente plusieurs risques.

Un soutien-gorge trop serré peut causer des douleurs dans le dos, des tensions dans les épaules et perturber la circulation sanguine. Il peut également provoquer des marques sur la peau. À

l'inverse, un soutien-gorge trop lâche n'offrira pas un soutien suffisant et peut entraîner une mauvaise posture.

Dans les deux cas, un soutien-gorge inadapté peut avoir un impact sur la santé de votre poitrine à long terme, en favorisant un affaissement prématuré

ou des douleurs chroniques.

Il est donc essentiel d'adopter un soutien-gorge bien ajusté, non seulement pour votre confort, mais aussi pour préserver la santé de votre dos et de vos seins.

Comment choisir le type de culotte qui vous convient ?

La culotte est l'un des sous-vêtements que nous portons au quotidien, un vêtement discret mais essentiel qui doit s'adapter parfaitement à notre morphologie et à nos besoins. Que l'on cherche à sublimer ses formes, à se sentir plus à l'aise pendant ses règles, ou à affiner sa silhouette, il existe une variété de modèles adaptés à chaque situation.

• **Le shorty : pour bomber les fesses avec style**

Le shorty est un modèle de culotte qui séduit de plus en plus grâce à son confort et son effet shaping. Ce type de culotte, qui couvre les fesses tout en les galbant légèrement, est souvent choisi pour son aspect sexy mais confortable. C'est un mélange de culotte et de boxer, qui s'adapte aux formes du corps tout en préservant subtilement le maintien.

Ce modèle est particulièrement apprécié par les femmes qui souhaitent obtenir une silhouette plus ronde et

plus volumineuse au niveau des fesses. Le shorty est également agréable à porter au quotidien grâce à sa coupe qui permet une grande liberté de mouvement. Il peut être porté sous toutes sortes de vêtements, des jeans serrés aux robes plus fluides, car ses coutures sont souvent discrètes, ce qui évite les marques.

En plus de ses avantages esthétiques, il garantit un confort optimal grâce à ses bords doux et sa coupe couvrante.



• **La culotte taille basse : pour affiner les hanches et ne pas laisser de marques**

La culotte taille basse est un modèle iconique qui a connu son apogée dans les années 2000. Ce type de culotte se situe sous le nombril, ce qui permet d'affiner visuellement les hanches et de dégager le ventre. Elle est idéale pour les femmes qui veulent éviter que leur

culotte ne se fasse voir au-dessus d'un pantalon ou d'une jupe taille basse.

Ce modèle est également très apprécié pour sa capacité à allonger la silhouette, surtout lorsqu'il est porté avec des vêtements moulants.

• **La culotte taille haute : un soutien pour cacher le ventre**

La culotte taille haute est une véritable alliée pour celles qui souhaitent masquer un petit ventre ou obtenir un effet gainant. En remontant jusqu'à la taille ou même au-dessus, elle enveloppe le bas du ventre et les

hanches pour offrir une silhouette lissée et sans imperfections.

Idéale pour les femmes qui portent des robes ou des jupes taille haute, ce modèle offre un soutien doux mais efficace.



- **La culotte à coutures plates invisibles : pour un effet invisible sous les vêtements**

Une culotte à coutures plates invisibles est un choix parfait si vous recherchez discrétion et confort.

Ce modèle est conçu pour être porté sous des vêtements moulants, sans

laisser de marques ni de démarcations. Les coutures plates sont spécialement conçues pour ne pas se voir, même sous des tissus les plus fins, ce qui permet de porter des tenues ajustées en toute confiance.

- **La culotte menstruelle : pratique, écologique et confortable**

La culotte menstruelle est l'un des produits les plus novateurs de ces dernières années. Conçue pour remplacer les tampons et les serviettes hygiéniques, elle offre une protection absorbante pendant les règles, tout en étant plus confortable et plus écologique. Fabriquée avec

des tissus spéciaux qui capturent les flux menstruels, elle est lavable et réutilisable, ce qui en fait une alternative durable aux protections jetables. Si vous êtes à la recherche de confort ou de praticité pendant vos règles, la culotte menstruelle s'impose comme une solution moderne et durable.



Le choix des sous-vêtements selon la morphologie

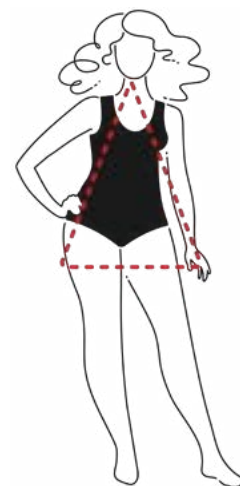
Chacun de nous possède une morphologie unique, déterminée par l'organisation de nos épaules, de nos hanches et de notre taille. S'il est utile de sélectionner les vêtements pour affiner et mettre en valeur nos formes, les sous-vêtements jouent un rôle tout aussi important. En effet, ces pièces intimes ne se limitent pas à apporter du confort, elles ont aussi le pouvoir de modeler notre silhouette et d'équilibrer nos formes. Cependant, afin qu'ils jouent leur rôle parfaitement, il est primordial de bien saisir comment sélectionner la lingerie qui convient à sa morphologie.

- **La silhouette en A**

La morphologie en A, aussi appelée silhouette pyramide, se caractérise par des épaules plus fines que les hanches, avec une taille marquée. L'objectif est de rééquilibrer la silhouette en mettant en valeur la partie supérieure du corps, notamment la poitrine, afin d'harmoniser l'ensemble.

Sous-vêtements recommandés :

- **Soutien-gorge push-up** : Ce modèle est idéal pour apporter du volume à la poitrine, ce qui permet de compenser la largeur des hanches et de créer un joli équilibre. Le push-up offre également un décolleté sexy tout en apportant du soutien.
- **Soutien-gorge bandeau** : Parfait pour ajouter du volume à la poitrine tout en libérant les épaules, le soutien-gorge bandeau met en valeur la partie supérieure de votre silhouette. Ce modèle est aussi idéal pour les tenues décolletées ou sans bretelles.
- **Dentelle** : pour ajouter de la texture et attirer l'attention vers le haut du corps. Elle crée un effet visuel qui met en valeur la poitrine et la taille, tout en apportant une touche de féminité à l'ensemble.



- **La silhouette en V**

La silhouette en V, ou morphologie en pyramide inversée, se caractérise par des épaules plus larges et des hanches plus étroites, souvent accompagnée d'une taille marquée. L'objectif est ici d'adoucir la carrure des épaules et d'accentuer la courbe des hanches pour créer un équilibre visuel.

Sous-vêtements recommandés :

- **Shorty pour le bas** : il est parfait pour ajouter du volume au niveau des hanches et rendre la silhouette plus féminine et équilibrée. Avec son design couvrant mais galbant, il accentue les courbes tout en apportant un confort maximal.
- **Soutien-gorge triangle ou balconnet** : Ces modèles doux et naturels accentuent le côté féminin de la silhouette tout en mettant en valeur la poitrine sans alourdir la partie supérieure du corps.

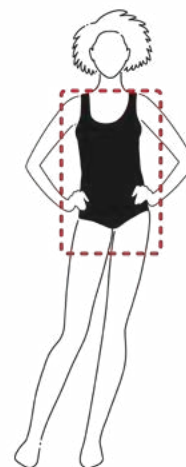


• La silhouette en H

La morphologie en H, ou rectangle, se distingue par des épaules et des hanches de largeur similaire, avec une taille peu marquée. L'objectif est de créer une illusion de courbes en travaillant le volume de la taille et en ajoutant des formes.

Sous-vêtements recommandés :

- **Body pour marquer la taille** : un excellent choix pour les silhouettes en H, car il sculpte la taille et crée une courbe naturelle. Il met en valeur le bas du dos et souligne les hanches, tout en donnant un effet gainant.
- **Soutien-gorge triangle ou corbeille** : Ces modèles apportent du volume à la poitrine, tout en dessinant une jolie ligne sous les vêtements. Le soutien-gorge corbeille, en particulier, peut apporter un joli galbe.
- **Culotte taille haute** : idéale pour marquer la taille et lisser le bas du ventre. Elle redonne du volume à la silhouette tout en restant élégante et confortable.



• La silhouette en O

La morphologie en O se distingue par des courbes généreuses et un ventre souvent plus prononcé. L'objectif est de créer une silhouette lissée, tout en mettant en valeur les formes et en offrant un bon soutien.

Sous-vêtements recommandés :

- **Soutien-gorge couvrant** : on peut le choisir avec un bon maintien et des bretelles larges pour garantir confort et soutien. Ces modèles apportent une forme naturelle et un soutien optimal.
- **Culotte taille haute et gainante** : Ce modèle est idéal pour lisser la silhouette et affiner la taille. Elle couvre bien le ventre et offre un maintien discret et confortable.



• La silhouette en X

La silhouette en X, ou sablier, est considérée comme la forme la plus équilibrée, avec des épaules et des hanches de même largeur, et une taille bien marquée. Pour cette silhouette, presque tous les types de sous-vêtements conviennent, car tout est une question de choix personnel et de confort. Vous êtes libre de choisir ce qui vous fait vous sentir bien et de mettre en valeur votre silhouette équilibrée.



Conseils pour bien laver sa lingerie

Chaque pièce de lingerie mérite une attention particulière, que ce soit un soutien-gorge en dentelle fine, ou une culotte en coton doux ou un body sculptant. Un bon entretien est essentiel afin de conserver la forme, le confort et l'apparence de nos sous-vêtements.

Beaucoup de gens ignorent que le lavage des sous-vêtements peut avoir un impact considérable sur leur longévité. Un mauvais lavage peut non seulement déformer les tissus délicats

mais aussi altérer la couleur, la texture et la fermeté des matières. Pourtant, avec quelques gestes simples et quelques précautions, il est facile de préserver la qualité de votre lingerie

et de lui offrir une durée de vie plus longue. Voici donc quelques conseils pour entretenir vos sous-vêtements en toute sécurité et les garder comme neufs plus longtemps.

• Faire un tri

Avant de commencer le lavage, la première chose à faire est de trier vos pièces. Il faut séparer les couleurs vives des couleurs foncées pour éviter

le transfert de teint. On doit les laver par cycles de couleurs. De plus, il faut ainsi les trier selon sa matière. Par exemple, les tissus délicats comme la

soie, la dentelle ou le satin nécessitent un soin particulier et ne doivent pas être mélangés avec des matières plus robustes comme le coton.

• Lavage à main ou en machine ?

Le lavage à la main reste la méthode la plus douce et la plus recommandée pour entretenir vos pièces de lingerie les plus fragiles. Les tissus comme la soie, la dentelle ou encore le satin bénéficient d'un soin particulier et sont mieux préservés lorsqu'ils sont lavés à la main. Pour ce faire, remplissez un bassin d'eau froide ou tiède et ajoutez un détergent doux, spécialement conçu pour les tissus délicats. Ne frottez pas trop vigoureusement, mais faites plutôt tremper votre lingerie dans l'eau savonneuse et effectuez un léger mouvement de pression pour éliminer les impuretés.

Évitez de tordre ou d'essorer vos sous-vêtements, car cela pourrait déformer les tissus et abîmer la forme des bonnets ou des coutures. Une fois lavée, rincez soigneusement à l'eau froide jusqu'à ce que tout le savon soit éliminé.

Si vous préférez laver votre lingerie en machine, il est important de prendre quelques précautions pour éviter d'abîmer les tissus. Tout d'abord, placez vos sous-vêtements dans un filet de lavage, qui protégera les pièces les plus délicates des frottements violents avec d'autres vêtements ou avec les parois

de la machine. Cette méthode est particulièrement recommandée pour les soutiens-gorge à armatures, car elle évite que celles-ci ne se déforment ou ne se brisent pendant le lavage.

Ensuite, optez pour un programme à froid ou à basse température de 30°C maximum, car l'eau chaude peut abîmer les fibres sensibles des tissus.

Utilisez un détergent doux, spécifiquement formulé pour les tissus délicats, et évitez d'ajouter de l'adoucissant qui peut altérer l'élasticité des matières comme le lycra ou la microfibre.



• Séchage

Le séchage est tout aussi important que le lavage lorsqu'il s'agit de préserver la qualité de vos sous-vêtements.

Évitez absolument le sèche-linge, car la chaleur intense peut détruire l'élasticité de vos sous-vêtements et affaiblir les tissus délicats.

Préférez un séchage à l'air libre, en suspendant vos pièces sur un étendoir ou un porte-linge. Si possible, évitez de les exposer directement au soleil, car cela peut entraîner une décoloration prématurée.

L'idéal est de les faire sécher dans un

endroit sec, à l'abri de l'humidité et de la chaleur excessive, qui pourrait détériorer la matière.

Pour les soutiens-gorge, il est préférable de les faire sécher à l'envers pour éviter que les bonnets ne se déforment.

• Stockage

Pour préserver la forme et la durabilité de vos sous-vêtements, il est important de bien les stocker. Rangez vos soutiens-gorge en les posant à plat, plutôt qu'en les comprimant dans un tiroir.

Si vous avez plusieurs soutiens-gorge, vous pouvez les empiler en les plaçant

de manière à ce que les bonnets ne soient pas écrasés.

Les culottes et autres pièces de lingerie peuvent être rangées dans des tiroirs ou des boîtes de rangement, mais il est conseillé de ne pas les entasser de

manière trop serrée.

Pour les modèles en dentelle, vous pouvez les conserver dans des pochettes de protection pour éviter que la matière ne s'accroche.

Seniors

Prévenir les chutes



Avec l'avancée en âge, la fréquence des chutes augmente considérablement, touchant particulièrement les personnes âgées. Pourtant, les chutes peuvent être prévenues en réduisant les risques et en limitant leurs impacts, à condition d'agir en amont.

C'est la deuxième cause de décès accidentels dans le monde. Près de 600.000 personnes meurent chaque année à la suite de chutes et la plupart d'entre elles sont des personnes âgées de plus de 60 ans.

La prévention des chutes est à la portée de tous. Il s'agit d'une anticipation et d'accompagnement, afin d'intervenir à temps et pour que les seniors puissent continuer à vivre en toute sérénité, dans un environnement adapté et sûr.

Pourquoi les seniors chutent-ils plus souvent ?

Les chutes chez les personnes âgées ne sont pas simplement des accidents isolés, mais le résultat d'une combinaison de facteurs associés à l'âge, à l'état de santé et à l'environnement. Avec le vieillissement, le corps subit des changements naturels

qui rendent les seniors plus vulnérables à la perte d'équilibre et aux chutes. Ces modifications, souvent associées à des maladies ou à des conditions de vie inadaptées, expliquent pourquoi les personnes âgées tombent plus souvent que les jeunes.

- **Le vieillissement et ses effets sur le corps :**

Avec l'âge, le corps humain subit une série de changements naturels, y compris la fonte musculaire, appelée sarcopénie. Celle-ci affaiblit les muscles indispensables pour préserver l'équilibre et la coordination des mouvements. Par conséquent, même une simple action de se relever d'une

chaise peut devenir plus difficile.

De plus, la densité osseuse diminue avec l'âge, surtout chez les femmes après la ménopause, en raison de l'ostéoporose. Cette maladie est courante et augmente le danger de fracture en cas de chute.



- **Un domicile inadapté :**

L'environnement de vie joue un rôle important dans le risque de chute. Les seniors vivants dans des logements non adaptés sont exposés à de nombreux

- **L'impact de la dénutrition :**

Souvent sous-estimée, la dénutrition est un problème courant chez les personnes âgées, liée à une perte d'appétit, des difficultés à mâcher ou des pathologies sous-jacentes. Un apport insuffisant en nutriments

- **L'influence des maladies :**

Les personnes âgées sont souvent confrontées à des maladies chroniques qui affectent leur équilibre, leur coordination ou leur force.

Les troubles neurologiques comme la maladie de Parkinson, les AVC ou la neuropathie périphérique altèrent

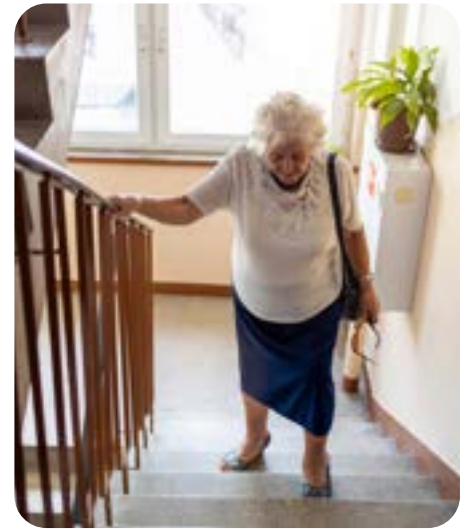
dangers. Les tapis glissants, les escaliers mal éclairés, les meubles encombrants et l'absence des barres d'appui dans les toilettes et la salle de bain peuvent

essentiels, notamment en protéines, calcium et vitamine D, affaiblit les muscles et les os. Et cela peut réduire la capacité à maintenir l'équilibre et augmente la vulnérabilité en cas de chute.

la perception des mouvements et la stabilité.

Les douleurs articulaires causées par l'arthrose, fréquente chez les personnes âgées, peuvent également limiter la mobilité et entraîner des mouvements maladroits.

se transformer en pièges redoutables, surtout pour une personne ayant déjà une mobilité réduite ou des troubles de l'équilibre.



Les conséquences des chutes chez les seniors

Les chutes chez les personnes âgées ne se limitent pas à des blessures physiques. Elles entraînent ainsi des conséquences physiques, psychologiques et sociales, souvent interconnectées, qui peuvent impacter leur qualité de vie et leur autonomie.

Physiquement, les chutes provoquent fréquemment des fractures, en particulier au niveau de la hanche, du poignet ou des vertèbres. Ces blessures nécessitent souvent une intervention chirurgicale et une rééducation prolongée. Or, cette immobilisation forcée entraîne des complications graves comme une fonte musculaire, des escarres, des infections respiratoires ou urinaires. Le corps affaibli devient plus vulnérable, créant un cercle vicieux où chaque

nouvelle pathologie aggrave l'état de santé global du senior.

La chute des personnes âgées affecte également leur santé psychologique. Suite à une chute, de nombreux seniors développent une peur intense de rechuter. Cette anxiété, appelée syndrome post-chute, pousse les personnes âgées à limiter leurs déplacements, à éviter certaines activités, voire à refuser de sortir de chez elles. Cette peur diminue progressivement leur autonomie et provoque un sentiment d'insécurité qui influence leur qualité de vie.

Les impacts sociaux des chutes sont aussi considérables. Lorsque l'autonomie est compromise, vivre

seul devient difficile, voire impossible. Beaucoup de seniors doivent alors être accompagnés au quotidien, ce qui peut représenter une charge pour leurs proches ou les mener vers des solutions institutionnelles. De plus, leur distance des relations sociales les met en danger d'isolement qui favorise fréquemment une dépression.

Ainsi, les chutes ne se produisent pas de manière autonome ; elles engendrent une suite de répercussions liées qui affectent la vie quotidienne des seniors. Prévenir ces incidents est donc essentiel pour briser ce cercle vicieux. Il s'agit non seulement de réduire les blessures, mais aussi de préserver la dignité, la santé mentale et le lien social des personnes âgées.



Comment faire pour prévenir la chute des personnes âgées ?

La prévention des chutes repose sur une approche globale, incluant des ajustements environnementaux, des changements d'habitudes et un suivi médical approprié. Ces actions, à la fois simples et performantes, peuvent transformer le quotidien des seniors et préserver leur autonomie. Il s'agit d'une responsabilité commune des familles, des professionnels de santé et des décideurs publics pour garantir à nos seniors un milieu de vie paisible et tranquille. Voici les principaux axes pour réduire ce risque et protéger les seniors

• **Identifier les risques : une priorité pour prévenir**

La prévention commence par l'identification des signaux de prévention. Certains facteurs augmentent le risque de chute, notamment :

- L'inactivité physique ou la sédentarité, qui affaiblissent la musculature et réduisent la stabilité.
- La peur de tomber, une anxiété qui pousse certains seniors à limiter leurs mouvements, aggravant ainsi leur déséquilibre.
- La dénutrition, qui fragilise les os et les muscles.
- Les troubles de la vision ou de l'audition, diminuant la capacité à percevoir les dangers.
- Un logement inadapté, comportant des obstacles comme des tapis glissants ou des espaces mal éclairés.

Pour évaluer la stabilité des seniors, des tests de marche et d'équilibre, simples mais efficaces, sont proposés par des professionnels de santé. Ces évaluations permettent d'orienter les mesures préventives.

• **Aménager le logement pour limiter les dangers**

Un grand nombre de chutes surviennent à domicile. Cependant, modifier l'espace de vie est essentiel pour réduire les risques, il faut donc :

- Libérer les passages en retirant les objets encombrants et en éclairant suffisamment les zones de circulation.
- Éliminer les dangers tels que les tapis glissants, les marches mal signalées, ou les sols inégaux.
- Rendre les objets accessibles pour éviter les mouvements brusques ou les efforts inutiles.
- Installer des barres d'appui dans les salles de bain et toilettes, et privilégier un mobilier stable pour sécuriser les déplacements.

• **Modifier les habitudes et adopter des aides techniques**

Les comportements quotidiens et l'usage de dispositifs spécifiques peuvent jouer un rôle déterminant pour la prévention des chutes des personnes âgées. Il s'agit de :

- Se lever doucement pour prévenir les vertiges.
- Utiliser une canne ou un déambulateur, selon les besoins, pour améliorer la stabilité.
- Prendre soin de ses pieds en consultant un podologue et en choisissant des chaussures adaptées.
- Apprendre à se relever après une chute, en suivant des ateliers pratiques.
- Renforcer l'organisme par une alimentation riche en protéines, calcium et vitamine D, et en maintenant un suivi médical régulier pour contrôler la vision, l'audition et les maladies chroniques.
- En cas de besoin, débiter une rééducation kinésithérapeutique pour restaurer l'équilibre et la force musculaire.

• **Favoriser l'activité physique adaptée**

L'activité physique est un levier clé dans la prévention des chutes. Des programmes adaptés, comme le tai-chi, la gymnastique douce ou la marche nordique, aident à améliorer la coordination, l'équilibre et la confiance en soi.

- **Favoriser l'activité physique adaptée**

La téléassistance permet aux seniors de disposer d'un dispositif qu'ils peuvent activer en cas de besoin, en particulier lors de chutes, de malaises ou d'autres urgences. Généralement, ce service fonctionne grâce à un badge ou un bracelet avec bouton d'alerte, qu'ils portent sur eux. En cas de problème, en appuyant sur ce bouton,

la personne peut être immédiatement mise en relation avec une plateforme de téléassistance, où des opérateurs qualifiés répondent rapidement à leur demande et, si nécessaire, envoient des secours.

Si une chute survient, une réaction prompte est essentielle pour prévenir des complications sévères. Bien que

rares dans certains pays comme Madagascar, les mécanismes de téléassistance offrent aux seniors la possibilité d'informer promptement leurs proches ou des secours. Ces instruments, faciles d'utilisation et abordables, consolident leur perception de la sécurité.

Sitraka MIHARISOA



SURPHAM

Your health, Our priority

www.surpham.mg

NOS PRODUITS ET SERVICES



AUTOMATE HEMATOLOGIE 3POPULATIONS
ZOPHIA RT 7500 A SYSTEME
OUVERT ECRAN TACTILE (RAYTO)



AUTOMATE IONOGRAMME
BKE-B (BIOBASE)



CENTRIFUGEUSE LC-4KA
8TROUS*15ML (BIOBASE)



LECTEUR ELISA
RT 2100C (RAYTO)



Ventes des réactifs,
consommables et
matériels de laboratoire



Ventes des mobiliers,
consommables et
matériels hospitaliers



Service de maintenance
Biomédicale



Service
importation

Contact:
034 07 330 27

E-mail
info@surpham.mg

**72, Avenue
du 26 juin
Analakely**

Bien-être

La sophrologie pour se reconnecter à soi



Difficultés à gérer certaines émotions, troubles du sommeil, stress ou peur panique de parler en public ou pendant une compétition ? La sophrologie est une solution qui peut vous accompagner. Cette méthode, adoptée par des millions de personnes à travers le monde, a déjà fait ses preuves en apportant de nombreux bienfaits.

Qu'est-ce que la sophrologie ? Ce mot a été inventé en 1960 par le Dr Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre colombien.

Le terme vient du grec et se compose de trois racines : sôs (harmonieux),

phren (l'esprit ou la conscience) et logos (étude). Ainsi, la sophrologie peut-être définie comme « l'étude de la conscience en harmonie ».

C'est donc une pratique de médecine douce qui consiste à harmoniser le

corps et l'esprit pour améliorer le bien-être physique et mental.

La sophrologie considère que toute action positive sur l'esprit et le corps a une répercussion sur la personne dans son ensemble.

Déroulement de la séance et différentes techniques

La sophrologie est une méthode exclusivement verbale qui utilise une palette de techniques afin d'aider une personne à harmoniser son corps et son esprit et, par conséquent, améliorer sa confiance en soi. Le consulté se trouve dans un état entre veille et sommeil donc en conscience.

Parmi les techniques utilisées figure la reconnexion au corps, appelée sophronisation et qui constitue la base de tout travail en sophrologie. Cette technique invite à prendre pleinement conscience des sensations corporelles

à travers des exercices spécifiques. En portant attention à chaque partie du corps, elle permet de développer un meilleur ressenti dans le moment présent et de renforcer l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Cette première étape prépare l'esprit à accueillir les autres techniques sophrologiques dans un état plus serein.

La cohérence cardiaque fait aussi partie des techniques de la sophrologie. Elle consiste à respirer sur un rythme régulier afin de réguler notre rythme cardiaque. Ce contrôle du rythme

cardiaque permet notamment une meilleure gestion du stress et des émotions, une meilleure concentration et mémorisation, ou encore la réduction des insomnies chroniques.

On citera également la visualisation positive qui est un processus de formation d'images mentales. Elle consiste à visualiser une action ou un événement à venir, comme l'accouchement, un examen angoissant ou une opération. Cette technique de représentation mentale permet de se projeter dans un univers rassurant,

tout en se préparant grâce à l'effet de répétition.

A noter que, pour être efficace, une session se fait en 6 séances, à raison d'une séance par semaine, pour un objectif donné.

Bienfaits

La sophrologie séduit aujourd'hui des millions de personnes à travers le monde grâce à ses nombreux bienfaits, au point de devenir un véritable art de vivre.

Selon la Chambre syndicale de la sophrologie, « la sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité ». Elle contribue également au développement de la réalité objective, en aidant à percevoir les situations telles qu'elles sont réellement pour agir avec plus d'efficacité. Enfin, elle facilite l'adaptation aux nouvelles conditions de vie en société.

D'une manière générale, cette méthode se révèle ainsi efficace pour surmonter les épreuves, apaiser les douleurs, traiter les troubles du sommeil, mieux

Un protocole composé de plusieurs techniques spécifiques est mis en place par le sophrologue.

La semaine permet à la patientèle de mettre en pratique régulièrement ces outils, l'objectif étant qu'à terme, les différents exercices puissent être

gérer les émotions et développer une conscience de soi plus profonde.

Elle stimule positivement les qualités, les pensées et les ressources personnelles afin d'exploiter pleinement son potentiel. Chez les enfants et les adolescents, on considère également que la sophrologie apporte de nombreux bienfaits en les aidant à mieux gérer leurs émotions et à s'épanouir au quotidien.

Pour les plus jeunes et grâce à des techniques ludiques notamment, elle favoriserait la gestion des émotions, améliore la concentration, apaise l'anxiété et contribue à un sommeil de meilleure qualité.

Elle renforce également la confiance en soi et aide à canaliser l'énergie,

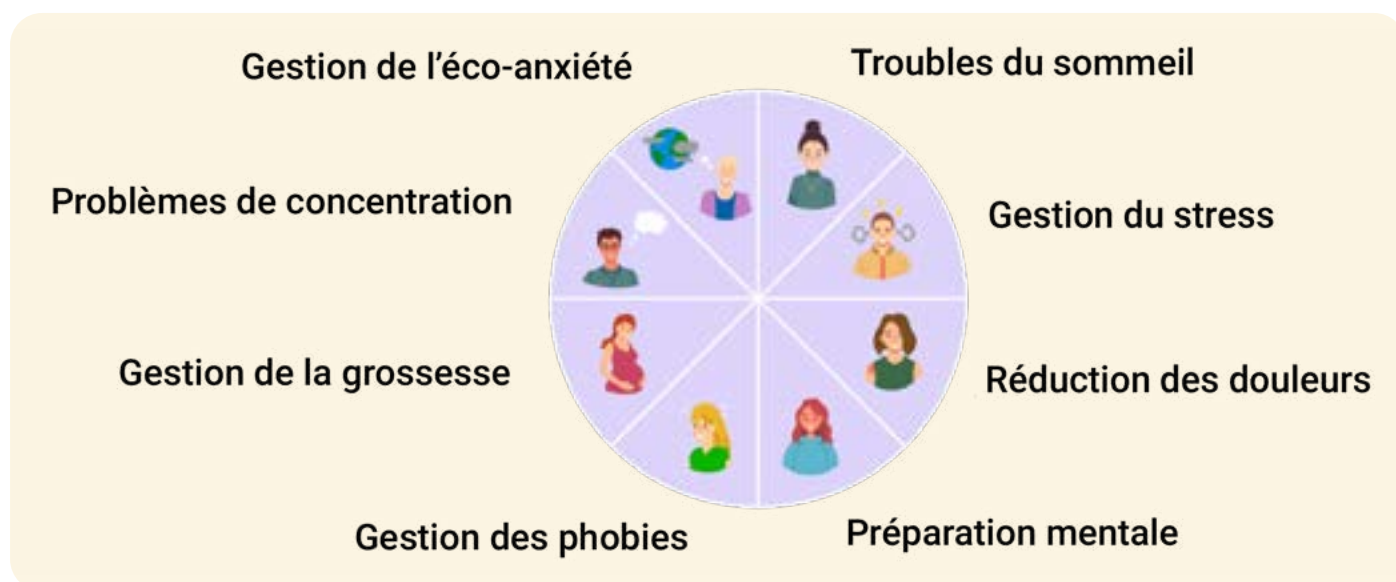
pratiqués en toute autonomie dans son quotidien, sans l'accompagnement du sophrologue.

Cela étant, sans un entraînement quotidien la méthode s'avèrera peu efficace.

particulièrement chez les enfants hyperactifs.

En outre, il est constaté que les sophrologues sont en premier lieu consultés pour le fléau du 3^e millénaire qu'est le stress, et que les sportifs professionnels ont de plus en plus recours à cette méthode de nos jours. La pratique de la sophrologie ici est un moyen d'améliorer sa concentration, de réduire son stress et de gagner en confiance.

Enfin, les techniques, étant spécifiques et évolutives, permettent aujourd'hui d'avoir des résultats positifs sur les addictions telles que le tabagisme, l'alcoolisme, ainsi que sur les difficultés liées à l'obésité, le sommeil, tout en trouvant des applications dans la sexologie ou encore la gérontologie.



Métier

Pour ceux qui souhaitent se lancer dans des études en sophrologie, en France, la profession est accessible grâce à la certification professionnelle (titre RNCP de niveau III) délivrée par les écoles de sophrologie.

Ces établissements proposent des formations en alternance. L'exercice du métier est libre pour toute personne ayant suivi un cursus dans une école affiliée à la Fédération Caycedo (pour la sophrologie caycédienne), à la

Chambre syndicale de la sophrologie ou dans une école indépendante.

Dans tous les cas, le choix d'une formation en présentiel est essentiel.

Nambinina JAOZARA



La respiration abdominale



*Assieds-toi ou allonge-toi
confortablement.*



*Place une main sur ton abdomen
et l'autre sur ta poitrine.*

*Inspire lentement par le nez
en gonflant ton ventre.*



*Veille à ce que ta main
sur l'abdomen se soulève tandis
que celle sur la poitrine
reste immobile.*

*Expire doucement par la bouche
en contractant légèrement tes
muscles abdominaux.*



*Répète pendant quelques minutes,
en te concentrant sur le rythme
régulier de ta respiration.*



Révélez votre
beauté

Vous mériter une expérience qui sublime votre beauté.
Chez Zah Belle, notre mission est simple
"Révéler le meilleur de vous-même."



Nos services d'exception

- Sculptez votre silhouette avec la **lipocavitation**.
- Offrez un éclat incomparable à votre peau avec le **microneedling**.
- Sublimez vos formes grâce au **lifting colombien**.
- Pour parfaire votre look, notre **salon de coiffure** réalise vos envies avec passion.

Zah Belle

"Des résultats visibles, une équipe à votre écoute."

Zah Belle - Centre d'embellissement,
d'esthétique et de bien-être

100m, Nakouma

0201_3030

034 10 097 96

Ankondrandy en face du
grand rond-point Henri Fauré

CLUB DE SPORTS ET LOISIRS



— SOAVINA —
ATMOSPHERE



032 11 884 53
032 11 884 54



RESPONSABLE.CLUB@HAZOVATO.COM
LECLUB@HAZOVATO.COM



SOAVINA ATMOSPHERE
SOAVINA_ATMOSPHERE

ANTANANARIVO 102
SOAVINA ATSIMONDRANO
LE DOMAINE DU GRAND SOAVINA

SCANNEZ-
MOI !



Grossesse

L'allaitement : Se préparer avant l'arrivée de bébé



Lorsqu'on commence à se préparer à l'arrivée de bébé, la question de l'allaitement est souvent abordée. Et la quantité d'informations disponibles ici et là sur le sujet peut rapidement devenir écrasante. Entre les magazines spécialisés, les livres de puériculture, les blogs, ainsi que les recommandations de la famille ou des amis,... on ne sait parfois plus à quel saint se vouer... Comment s'y préparer correctement ?

Sans préjuger du choix de la maman, qu'elle opte pour l'allaitement exclusif, le biberon ou l'allaitement mixte, force est de constater que certaines recommandations sont pertinentes, d'autres ne le sont plus ou ne conviennent pas, et il est facile de se perdre dans cette

multitude d'informations. L'une des idées les plus persistantes est celle de « préparer les seins » avant l'arrivée du bébé pour éviter les douleurs ou les crevasses.

Pourtant, cela s'avère inutile, même en cas de mamelons plats ou invaginés.

Il suffit juste d'attendre l'arrivée du bébé, tout en restant vigilante.

Pour bien se préparer à l'allaitement, il est conseillé de s'informer, de comprendre comment cela fonctionne et de se rassurer sur les étapes naturelles de cette expérience.



- **Les mécanismes et bienfaits de l'allaitement : comprendre ce lien essentiel entre la mère et l'enfant**

Le processus de l'allaitement repose sur un réflexe neuro-hormonal qui se déclenche dès que le bébé commence à téter. Lors de la succion, des récepteurs sensoriels situés autour du mamelon envoient un signal nerveux à travers la voie nerveuse vers l'hypothalamus, une zone du cerveau qui régule de nombreuses fonctions corporelles.

En réponse, l'hypothalamus active l'hypophyse, une glande située à la base du cerveau, pour libérer deux hormones majeures : la prolactine, responsable de la production de lait. Et l'ocytocine, qui provoque l'éjection du lait.

Ce mécanisme est essentiel pour assurer un flux lacté continu et adapté aux besoins du bébé. Cependant,

l'état émotionnel de la mère reste à considérer.

Des émotions positives, telles que le calme ou le lien affectif avec l'enfant, peuvent stimuler la lactation, tandis que le stress ou l'anxiété peuvent, au contraire, perturber ce processus en réduisant la sécrétion des hormones nécessaires.

- **La composition du lait maternel : un concentré de nutriments**

Le lait maternel est une véritable solution de survie pour le nourrisson.

Composé de protéines, de graisses, de lactose, de vitamines et de minéraux, il est spécialement conçu pour répondre

aux besoins de croissance et de développement du bébé.

Le lait maternel est également riche en anticorps et en cellules immunitaires, qui aident à protéger le nourrisson

contre diverses infections et maladies. Il renforce ainsi le système immunitaire du bébé, et lui offre une protection naturelle contre des affections courantes telles que les infections respiratoires et gastro-intestinales.

- **Les bienfaits de l'allaitement**

L'allaitement n'est pas un simple acte alimentaire, il présente de multiples avantages, tant pour le bébé que pour la mère. Pour le nourrisson, le lait maternel est la meilleure source de nutrition. Il contient tout ce dont il a besoin pour se développer, et offre des anticorps

qui protègent contre les infections et renforcent le système immunitaire. Le lait maternel est également plus facile à digérer que les laits artificiels.

Pour la mère, l'allaitement présente des bénéfices indéniables. Il favorise

la récupération post-partum en aidant l'utérus à se contracter et à retrouver sa taille initiale. De plus, l'allaitement exclusif réduit les risques de certaines maladies, comme le cancer du sein et de l'ovaire, ainsi que les maladies cardiovasculaires.

Prendre confiance en son allaitement : les clés pour une tétée sereine et réussie

L'allaitement est une pratique naturelle et bénéfique pour le bébé comme pour la maman.

Cependant, pour beaucoup de jeunes mamans, les premières semaines peuvent être semées d'incertitudes.

Est-ce que mon bébé reçoit suffisamment de lait ? Est-ce que ma technique

est correcte ?

Ces questions sont fréquentes, mais il est possible de prendre confiance en son allaitement en s'appuyant sur quelques critères simples et efficaces. Il ne s'agit pas seulement d'observer le bébé, mais aussi d'écouter son corps, de comprendre les mécanismes de l'allaitement et de dissiper certains mythes qui peuvent causer des doutes.



Les critères essentiels pour une bonne tétée

Critères d'efficacité

Une tétée réussie ne se mesure pas uniquement à la position, mais aussi à la façon dont le bébé ingère le lait et à l'efficacité de la prise du sein. Comment savoir si tout va bien ?

Un signe très rassurant que votre

bébé est en train de bien téter est la déglutition visible et audible.

Cela indique qu'il avale activement le lait. Ensuite, la prise du sein doit être optimale. Le bébé doit saisir un maximum de l'aréole ce qui permet

une meilleure extraction du lait et une succion plus efficace.

Et enfin, les mouvements de succion du bébé doivent être amples, réguliers et fluides. Un bébé calme et actif pendant la tétée est un bon signe qu'il tète correctement.

Les critères du nombre de selles et d'urines : un bon indicateur de l'alimentation du bébé

Pour beaucoup de mamans, le nombre de selles et d'urines est un excellent moyen d'évaluer si leur bébé prend suffisamment de lait. Un bébé allaité devrait produire au moins 6 à 8 couches mouillées par jour, à partir de son troisième jour de vie et les selles doivent également être présentes régulièrement.

Voici un tableau qui pourra vous aider à connaître le nombre de selles et d'urines normal pour le nouveau-né

Age	Selle(s)	Urine(s)
24 premières heures	1	1
24h-48h	2	2
48h-72h	3	3
4ème jour	Moins de 3	4
5ème jour	Moins de 3	5
6ème jour	Moins de 3	Moins de 5
7ème jour	Moins de 3	Moins de 5
4 à 5 semaines	variable	6

Il est aussi important de noter qu'un bébé allaité exclusivement au sein peut avoir un retard dans l'apparition des selles à partir de sa troisième semaine de vie. Cela peut être tout à fait normal, car le lait maternel est si bien assimilé par le corps du nourrisson qu'il y a parfois moins de résidus à éliminer. Tant que le bébé est actif, qu'il prend bien du poids et qu'il n'y a pas d'autres signes

préoccupants et qu'il évacue des gaz sans difficulté.

Un des mythes les plus répandus autour de l'allaitement est celui du lait maternel gras qu'il faudrait attendre d'obtenir à la fin de la tétée. Beaucoup de mamans croient à tort qu'elles doivent laisser leur bébé téter longtemps pour que celui-ci reçoive la portion nourrissante du lait.

Or, le lait maternel est nourrissant tout au long de la tétée. Au début de la tétée, le lait est plus liquide et riche en lactose, qui fournit de l'énergie. Puis, au fur et à mesure que le bébé tète, la concentration en graisses augmente.

Il est donc inutile d'attendre la fin pour s'assurer que le bébé reçoit les graisses du lait.

Les premiers jours après la naissance : une initiation à la lactation cruciale pour l'avenir de l'allaitement

Les premiers moments après la naissance sont décisifs pour établir une bonne lactation et assurer le bien-être du nouveau-né. Le réflexe de succion est à son maximum dans les 30 à 40 minutes qui suivent la naissance chez un nourrisson en bonne santé. C'est une période clé pour commencer à instaurer

des habitudes de succion efficaces. Selon une étude menée en 2003, plus l'intervalle entre la naissance et la première tétée est long, plus le risque d'une prise du sein dysfonctionnelle augmente. Ainsi, il est recommandé d'allaiter ou de prélever le colostrum avec une petite cuillère, au plus tard

une heure après la naissance. Ce geste, bien qu'il puisse être difficile au début, est essentiel car il détermine le potentiel futur de la production lactée.

Si la séparation entre la mère et l'enfant est inévitable pour des raisons médicales, il est conseillé d'exprimer

manuellement le colostrum dans la première heure après l'accouchement, puis toutes les 1h30. La plupart des

mères disposent d'assez de colostrum, même si la quantité peut sembler modeste au début. Il ne faut surtout

pas se laisser décourager par le fait que seules quelques gouttes apparaissent à chaque fois.

La nuit de la Java : une étape physiologique essentielle

La première nuit après la naissance, souvent appelée la «nuit de la Java», est une phase physiologique naturelle durant laquelle le bébé passe par un grand nombre de changements et de stimuli.

Les conseils des professionnels de santé vont dans le sens de limiter les

stimulations extérieures pendant cette période. Il est recommandé de laisser le bébé sans restriction, de favoriser le peau-à-peau et de réduire le nombre de visites. Ce moment peut être difficile pour les parents, notamment à cause des pleurs du bébé.

Pourtant, ces pleurs ne doivent pas

être systématiquement interprétés comme un signe qu'il faut donner un complément en lait artificiel ou recourir à une sucette.

Ces comportements font partie du processus d'adaptation du nourrisson à sa nouvelle vie en dehors du ventre maternel.

La montée laiteuse

La montée de lait survient généralement entre 24 et 48 heures après l'accouchement, mais elle peut être discrète, voire douloureuse, pour certaines mères.

Certaines situations peuvent ralentir ce processus, comme un bébé qui tète moins de huit fois par jour, un premier enfant, un accouchement par césarienne ou encore un manque de stimulation

de la lactation. D'autres facteurs, tels qu'une rétention placentaire ou un trouble hormonal, peuvent également jouer un rôle.

Dans ces cas, il est essentiel d'accompagner la mère avec des conseils adaptés et un suivi de la lactation pour éviter des complications. L'introduction d'un complément en lait

artificiel sous forme de petit biberon peut sembler une solution facile face à une lactation qui peine à se mettre en place.

Cependant, cela peut entraîner des conséquences à long terme, notamment en perturbant la prise du sein du bébé et en réduisant la demande naturelle pour la production de lait.

Stimuler sa lactation : techniques simples et naturelles pour favoriser une bonne production de lait

Les premiers jours après la naissance, l'allaitement peut être un défi, surtout lorsque la lactation met du temps à se mettre en place. Heureusement, il existe

des techniques naturelles qui aident à stimuler la production de lait.

Ces méthodes, simples et pratiques,

peuvent grandement améliorer l'expérience d'allaitement, que ce soit en salle de naissance ou à domicile.

La compression mammaire : favoriser l'écoulement du lait

La compression mammaire est une technique qui consiste à exercer une pression douce sur le sein pendant que le bébé tète ou même lorsque le bébé ne tète pas encore.

En appliquant une compression régulière, la mère peut favoriser l'écoulement du lait et inciter son bébé

à téter plus efficacement.

Cela permet aussi de stimuler la production de lait, en encourageant le sein à libérer davantage de lait.

Ce geste peut être particulièrement utile si l'écoulement est faible ou si le bébé peine à obtenir suffisamment de lait.

La stimulation alvéolaire : masser pour activer la lactation

La stimulation alvéolaire est une méthode simple qui consiste à masser doucement le sein, en particulier autour de l'aréole, pour encourager l'éjection du lait.

Le massage aréolaire est une technique clé pour aider à la mise en route de la

production lactée. Il consiste à effectuer des petits massages circulaires sur le sein, en se rapprochant progressivement de l'aréole, sans appuyer sur le mamelon. Les gestes doivent être doux et dirigés vers la cage thoracique. Il est important de ne pas pincer ni tirer sur le

mamelon, car cela peut être douloureux et contre-productif. En utilisant le pouce et l'index de part et d'autre de l'aréole, il suffit d'appuyer pendant environ 2 secondes, puis de relâcher. Changer l'emplacement des doigts en les tournant dans le sens des aiguilles



d'une montre permet d'optimiser l'efficacité du massage. Cette technique est particulièrement utile dans les premières heures après la naissance,

surtout si le bébé ne tète pas encore. En stimulant ainsi les seins, la mère aide à lancer la production de lait et à limiter la perte de poids du nourrisson. Ce

massage peut être pratiqué une dizaine de fois sur chaque sein dans l'heure qui suit la naissance, pour initier rapidement la sécrétion lactée.

L'importance du lien maternel : sentir les habits de bébé ou penser à lui pour stimuler la lactation

La lactation n'est pas seulement une question de gestes physiques. L'aspect émotionnel joue également un rôle clé dans la production de lait. Le simple fait de sentir les habits de son bébé

ou de penser à lui peut provoquer une montée de lait. Cela est dû à l'activation de la prolactine, l'hormone de la lactation, qui est souvent stimulée par des liens affectifs forts. En touchant les

vêtements de son bébé ou en pensant à lui, la mère peut ainsi encourager la production de lait de manière naturelle, ce qui contribue à la réussite de l'allaitement.

Les différentes positions d'allaitement

L'allaitement est une expérience unique et personnelle pour chaque mère et chaque bébé. Les positions d'allaitement jouent un rôle essentiel pour assurer le confort de la maman et la bonne prise du sein par le bébé. En

dehors de la classique position madone, il existe plusieurs autres positions qui peuvent être explorées pour répondre à vos besoins et à ceux de votre bébé.

Elles peuvent être particulièrement

utiles pour prévenir les douleurs, favoriser un meilleur lien entre la mère et l'enfant, ou encore pour gérer des situations spécifiques, comme après une césarienne ou pendant les tétées nocturnes.



La position biological nurturing

La mère est semi-inclinée en arrière, ventre contre ventre avec son bébé qui est allongé sur elle. La BN est considérée comme la position idéale car elle favorise les réflexes innés du nouveau-né, permet de drainer le sein et entretient la lactation sans douleur.



La berceuse ou la Madone

C'est la position la plus traditionnelle. Le bébé est placé dans les bras de la mère, face au sein, avec sa tête soutenue par le bras de la maman. La main libre soutient le sein pour aider à guider le bébé vers le mamelon.



La position allongée

La maman et le bébé sont allongés sur le côté, dans la même direction, face au sein. Cette position permet à la mère de s'allonger confortablement et d'allaiter sans avoir à se pencher. Cette position est parfaite pour les tétées nocturnes ou les moments de fatigue. Elle offre un grand confort, surtout après une césarienne, car il n'y a pas de pression sur le ventre. Elle favorise également le contact peau à peau.



Le ballon de rugby

Le bébé est soutenu sous le bras de la mère, son corps étant dirigé vers l'extérieur. Le bébé se trouve ainsi sous le bras de la maman, avec la tête proche du sein. La maman utilise un coussin d'allaitement ou ses bras pour soutenir bébé dans cette position. Cette position est particulièrement utile pour les mamans ayant accouché par césarienne, car elle ne repose pas sur le ventre. Elle permet également un bon soutien pour les jumeaux

Informez son entourage sur l'allaitement

L'allaitement est une expérience unique et intime, mais il peut également être complexe et exigeant, surtout dans les premières semaines. C'est pourquoi il est essentiel d'informer son entourage, tant le personnel médical que la famille, afin d'obtenir le soutien nécessaire pour réussir cette étape.

En effet, la préparation à l'allaitement ne se limite pas uniquement à la préparation physique, mais inclut aussi un aspect de communication et de soutien social.

Avant la naissance, discutez avec le personnel médical qui suivra la

grossesse et l'accouchement. Cela inclut les obstétriciens, les sages-femmes, et toute autre personne en contact avec vous pendant votre séjour à la maternité.

En informant ces professionnels de votre souhait d'allaiter. Vous pouvez leur parler votre désir d'allaiter et vos attentes. Vous pouvez ainsi demander du soutien post-partum, que ce soit pour la mise au sein, les positions d'allaitement, ou pour identifier rapidement les signes de difficultés.

Le soutien familial est tout aussi

important que celui des professionnels de santé, car les premières semaines après la naissance peuvent être particulièrement intenses et stressantes. Informer vos proches de vos choix et de vos besoins en matière d'allaitement les aidera à vous soutenir de manière positive.

Enfin, le soutien de votre partenaire est souvent un facteur clé dans le succès de l'allaitement. Votre partenaire peut jouer un rôle essentiel, non seulement dans l'aide à la gestion des tâches ménagères, mais aussi en vous offrant un soutien moral constant

Vers qui se tourner en cas de difficultés d'allaitement ?

L'allaitement est une expérience unique et intime, mais il peut également être complexe et exigeant, surtout dans les premières semaines.

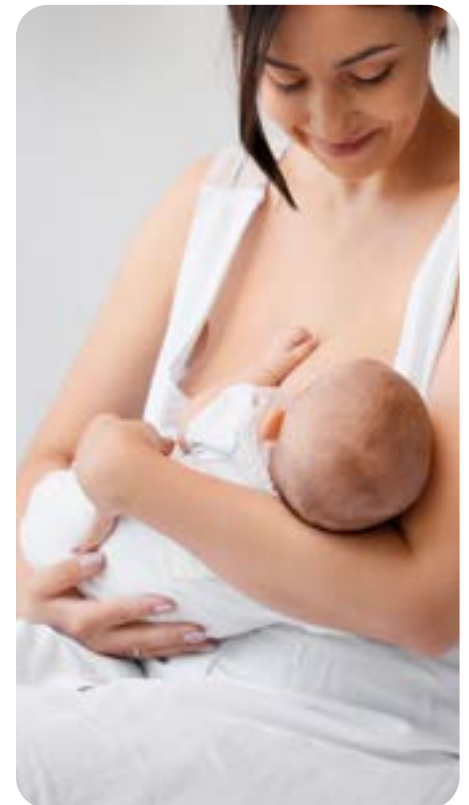
C'est pourquoi il est essentiel d'informer son entourage, tant le personnel médical que la famille, afin d'obtenir le soutien nécessaire pour réussir cette étape. En effet, la préparation à l'allaitement ne se limite pas uniquement à la préparation physique, mais inclut aussi un aspect de communication et de soutien social.

Avant la naissance, discutez avec le personnel médical qui suivra la grossesse et l'accouchement. Cela inclut les obstétriciens, les sages-femmes, et toute autre personne en contact avec vous pendant votre séjour à la maternité. En informant ces professionnels de votre souhait d'allaiter.

d'allaiter et vos attentes. Vous pouvez ainsi demander du soutien post-partum, que ce soit pour la mise au sein, les positions d'allaitement, ou pour identifier rapidement les signes de difficultés.

Le soutien familial est tout aussi important que celui des professionnels de santé, car les premières semaines après la naissance peuvent être particulièrement intenses et stressantes. Informer vos proches de vos choix et de vos besoins en matière d'allaitement les aidera à vous soutenir de manière positive.

Enfin, le soutien de votre partenaire est souvent un facteur clé dans le succès de l'allaitement. Votre partenaire peut jouer un rôle essentiel, non seulement dans l'aide à la gestion des tâches ménagères, mais aussi en vous offrant un soutien moral constant



Vous pouvez leur parler votre désir

Sitraka MIHARISOA

Famille

Poux : Comment s'en débarrasser ?



Les poux, véritables cauchemars pour les parents, font souvent leur apparition après les vacances scolaires. Installés confortablement dans la maison, ils sont parfois dodus et foncés, ce qui peut déstabiliser. Alors, comment s'en débarrasser efficacement ?

Les poux de tête sont de minuscules parasites qui vivent sur le cuir chevelu et se nourrissent de sang. Ils pondent des œufs, appelés lentes, qui adhèrent aux cheveux et peuvent être confondus avec des pellicules. Contrairement aux idées reçues, les poux ne volent pas, ne sautent pas et ne transmettent aucune

maladie. Leur présence n'est pas liée à un manque d'hygiène. La transmission se fait principalement par contact direct entre les cheveux d'une personne infestée et ceux d'une autre, ou par le partage d'objets personnels comme les écharpes, les serviettes, les bonnets, voire à la piscine.

Un pou peut pondre jusqu'à 10 œufs par jour, qui éclosent après 10 jours et deviennent adultes, avec une durée de vie d'environ 30 jours. A noter que les poux peuvent vivre 4 à 5 jours en dehors de l'hôte. Et contrairement à ce que l'on croit également, les poux ne se noient pas.

Comment vérifier si votre enfant a des poux ?

Les démangeaisons du cuir chevelu sont souvent l'un des premiers signes indiquant la présence de poux de tête. Pour en avoir le cœur net, il est important d'examiner minutieusement le cuir chevelu de votre enfant. L'utilisation d'un peigne spécial, disponible en pharmacie, facilite cette vérification en profondeur. Il suffit de séparer les

cheveux en petites mèches et de passer le peigne soigneusement.

Si vous ne trouvez que des lentes sans poux visibles, il est recommandé de renouveler l'examen chaque jour pendant une semaine afin de s'assurer qu'aucun pou vivant n'a échappé à votre vigilance.



Comment traiter les poux ?

Face aux poux de tête devenus résistants aux insecticides et aux shampoings classiques, des solutions alternatives plus efficaces sont recommandées. Les traitements à base de corps gras sont particulièrement efficaces, car ils agissent en asphyxiant les poux en obstruant leurs voies respiratoires. Les produits à base de silicone, disponibles en pharmacie, enveloppent et étouffent les parasites sans recourir à des substances chimiques agressives. L'huile de coco, grâce à sa texture grasse, constitue également un remède naturel efficace en bloquant la respiration des poux et en facilitant le décollage des lentes. Une fois le corps gras soigneusement appliqué, couvrir la tête avec un foulard, un bonnet ou de cellophane et laisser poser 1 heure. Suivis d'un passage minutieux du peigne anti-poux pour éliminer les parasites morts et les œufs. Terminer l'opération par un shampoing doux. Une seconde application est souvent nécessaire après quelques jours pour s'assurer de l'élimination complète des poux. En moyenne, un traitement 2 fois par semaine.

Le traitement des poux peut être efficacement réalisé en utilisant des

huiles essentielles (HE) combinées à un shampoing adapté. L'huile essentielle de lavandin (chez l'enfant à partir de 3 ans), reconnue pour ses propriétés antiparasitaires, aide à éliminer les poux tout en apaisant le cuir chevelu irrité. L'huile essentielle de tea tree, quant à elle, est particulièrement puissante contre les poux grâce à ses vertus antiseptiques et insecticides naturelles. Mélangées à un shampoing doux, ces huiles essentielles permettent de traiter les poux de manière efficace et naturelle. En complément, certaines huiles essentielles spécifiques de Madagascar, comme l'huile essentielle de ravintsara, qui possède des propriétés antivirales et antibactériennes, peuvent être utilisées pour renforcer l'action du traitement. Il est conseillé de diluer ces huiles essentielles dans une base de shampoing et de masser le cuir chevelu avant de laisser agir pendant quelques minutes, puis de rincer soigneusement. Un peignage minutieux avec un peigne à poux après chaque application permet d'éliminer les poux et lentes restantes.

A titre préventif, appliquer quelques gouttes d'HE autour des oreilles ou à la racine des cheveux.

Pour ceux qui ne supportent pas

les produits chimiques ou autres shampoings anti-poux, les peignes mécaniques et électriques sont recommandés. Le peigne mécanique est doté de dents très fines et serrées qui permettent de retirer les poux et les lentes en les attrapant à la racine des cheveux. Pour une efficacité optimale, il est conseillé de peigner les cheveux humides, mèche par mèche, après l'application d'un après-shampoing ou d'une huile pour faciliter le passage du peigne.

Le peigne électrique, quant à lui, envoie de légères impulsions électriques qui tuent les poux au contact sans danger pour l'être humain. Toujours utiliser sur cheveux sec. Ce type de peigne est particulièrement efficace contre les poux vivants, mais moins contre les lentes, d'où l'importance de combiner son usage avec un peigne mécanique. Un passage quotidien pendant plusieurs jours est recommandé pour garantir l'élimination complète des parasites. Ces méthodes sont naturelles, non invasives et adaptées aux jeunes enfants ou aux personnes sensibles aux traitements.

Nambinina JAOZARA



Sport

Croissance saine et sport



Le lien entre la pratique du sport et la croissance physique des jeunes fait souvent débat. Certaines personnes croient que la pratique d'activités physiques intenses pendant l'enfance et l'adolescence peut freiner ou altérer le processus de croissance. Néanmoins, cette vision est souvent alimentée par des mythes, souvent basés sur des généralisations non fondées. Qu'en est-il réellement ?

La croissance désigne l'ensemble des processus qui permettent à un organisme de se développer, tant sur le plan physique que biologique. Elle comprend plusieurs étapes clés : une première phase rapide durant l'enfance, suivie d'une phase de croissance plus lente avant les poussées pubertaires. La croissance osseuse et musculaire se poursuit jusqu'à la fin de l'adolescence, avec des différences en fonction des individus et de leur génétique.

Pendant ces périodes, la question se pose régulièrement de savoir si le sport peut nuire à cette croissance. Une croyance très répandue est que certaines

pratiques sportives, notamment celles impliquant des impacts importants ou des efforts excessifs (comme la musculation en salle par exemple), pourraient ralentir la croissance surtout chez les jeunes enfants. Il est vrai que certains sports, en particulier ceux avec des sauts répétés ou un travail sur des surfaces dures, peuvent soumettre le corps à des contraintes.

Cependant, s'ils sont pratiqués sous supervision, ces sports et leurs différentes contraintes mécaniques renforcent les muscles, améliorent la structure osseuse et favorisent une meilleure posture.



Les bienfaits du sport sur le corps

Le sport offre de nombreux avantages pour la croissance des jeunes, mais ces bénéfices ne sont pas toujours immédiatement visibles. En réalité, les effets positifs sur le développement physique se manifestent progressivement, à mesure que l'enfant ou l'adolescent intègre des activités sportives dans son quotidien. L'une des principales raisons pour lesquelles le sport est aussi bénéfique pour la croissance est son impact direct sur plusieurs systèmes corporels.

- **Renforcement du système osseux :** Lorsqu'un enfant ou un adolescent pratique une activité physique, il exerce une pression sur ses os. Ce phénomène est particulièrement important car, au fur et à mesure de l'impact, le corps réagit en renforçant la densité osseuse. Des sports comme la course, le basket, la gymnastique ou même la danse stimulent les os à travers des charges mécaniques qui augmentent la solidité de l'ossature. Cela est d'autant plus crucial pendant l'enfance, car les os sont encore en formation et nécessitent une stimulation pour leur développement optimal.
- **Les articulations :** Une activité physique régulière permet de maintenir une bonne amplitude de mouvement dans les articulations et de prévenir l'apparition de certaines pathologies, comme l'arthrite ou les troubles musculosquelettiques. L'exercice aide aussi à renforcer les ligaments et les tendons, ce qui est essentiel pour limiter les risques de blessures. De plus, la pratique régulière de sports comme la natation ou le cyclisme, qui sollicitent peu les articulations tout en renforçant la musculature, favorise une mobilité optimale.
- **Les hormones de croissance :** L'exercice physique joue un rôle direct dans la stimulation de la sécrétion de ces hormones, qui sont responsables du développement des muscles et des os. Des activités telles que les sports d'endurance (course à pied, vélo) et les sports de force (haltérophilie, gymnastique) encouragent la production de ces hormones essentielles, créant ainsi un environnement propice à une croissance optimale.

Il est cependant important de souligner qu'il n'existe pas de « meilleur » sport pour favoriser la croissance. Chaque activité physique présente des avantages et des spécificités. Il est recommandé de combiner différents types de sports dès le plus jeune âge. En effet, cette diversité permet de travailler plusieurs groupes musculaires et articulaires, évitant ainsi les déséquilibres et favorisant un développement harmonieux du corps. Une approche variée garantit une stimulation complète du corps et une croissance optimale. En combinant des sports comme la course, la natation, le vélo et des sports collectifs, les enfants bénéficient d'un développement global et équilibré de leur corps.

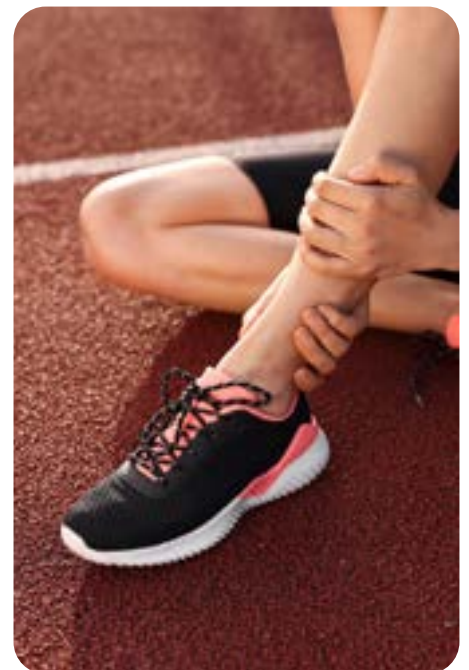
Risques du surentraînement : une vigilance nécessaire

Bien que les bénéfices du sport sur la croissance soient nombreux, les risques associés à une pratique excessive ne sont pas à négliger en particulier chez les jeunes athlètes. Le surentraînement est un phénomène de plus en plus reconnu, et il peut avoir des effets néfastes sur le corps en développement. Le surentraînement survient lorsque l'intensité des séances d'entraînement dépasse la capacité du corps à récupérer et à se régénérer. Cela peut entraîner une série de complications, aussi bien sur le plan physique que mental.

Le surentraînement peut entraîner une série de problèmes de santé, notamment une fatigue chronique, des douleurs musculaires persistantes,

une faiblesse générale et des troubles du sommeil. Les jeunes athlètes en surentraînement peuvent également présenter une baisse de motivation, voire une dépression. Sur le plan physique, cela peut se traduire par un retard de croissance ou une vulnérabilité accrue aux blessures.

Les parents et les entraîneurs doivent être particulièrement attentifs aux signes de surentraînement chez les jeunes athlètes. Ces signes peuvent inclure une fatigue persistante, un manque d'appétit, une irritabilité excessive, ainsi qu'une baisse des performances sportives. Si ces symptômes sont détectés, il est essentiel d'ajuster l'intensité des entraînements et de garantir une meilleure récupération.



Un suivi et un encadrement essentiels pour maximiser les bénéfices

En somme, une pratique sportive bien encadrée est un véritable allié de la croissance, permettant de favoriser le développement physique et de renforcer la structure osseuse. Les sports d'impact, tels que le basketball, la course à pied ou le football, qui suscitent souvent des inquiétudes, présentent en réalité des avantages

significatifs pour la densité osseuse lorsqu'ils sont pratiqués de manière appropriée. Ils stimulent la formation osseuse et contribuent à une ossature solide.

Un suivi professionnel est indispensable pour garantir une pratique saine et éviter les excès. Un médecin du sport, un entraîneur qualifié, un thérapeute

manuel et un nutritionniste peuvent tous jouer un rôle crucial dans l'encadrement des jeunes athlètes. Avec un encadrement approprié et un respect des principes d'équilibre, le sport deviendra un levier puissant pour accompagner la croissance physique des plus jeunes, tout en contribuant à leur bien-être général.

Sitraka MIHARISOA



Matelas Confort

LATEX CONVOLUTED

Certifié par
L'ESPACE MEDICAL
à Ambodivona
le 01/12/2023

REMISE*
5%

PRÉSENTEZ
CE BON DE RÉDUCTION
À VOTRE
SHOWROOM
LE PLUS PROCHE

Latex
Mousse haute densité

☎ **032 05 043 28 / 034 05 043 49**
✉ **vitafoam.venteenligne@vitafoammadagascar.com**

*Sauf matelas d'entrée de gamme, floors de mousse et éponges.

Chiro

Hallux valgus : Comprendre et prévenir

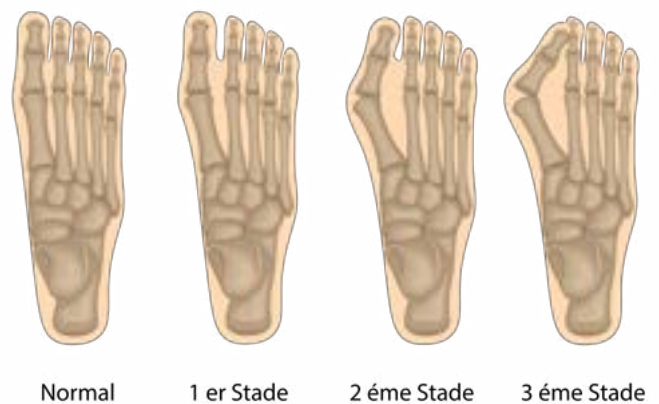


Avez-vous observé une déformation inhabituelle de votre gros orteil ? Cela pourrait être un signe d'hallux valgus, souvent appelé « oignon ». Cette condition se caractérise par une déviation du gros orteil vers l'extérieur, entraînant la formation d'une bosse visible sur le côté interne du pied. Imaginez avoir du mal à marcher ou être incapable de porter vos chaussures préférées. C'est l'impact de l'hallux valgus, et il faut comprendre son évolution pour pouvoir le prévenir.

D'après une étude du National Center for Biotechnology Information publiée en 2023, l'hallux valgus touche pratiquement toutes les régions du monde, notamment en Asie, en Océanie, en Europe et en Amérique du Nord. Il touche plus les femmes que les hommes et la prévalence augmente avec l'âge, en l'occurrence chez les personnes de plus de 60 ans.

L'hallux valgus peut se présenter sous des formes légères, modérées ou sévères, selon le degré de déviation observé. Le stade léger de l'hallux valgus est caractérisé par une déviation du gros orteil inférieure à 20 degrés. Le stade modéré correspond à une déviation du gros orteil comprise entre 20 et 40 degrés. Le stade sévère se caractérise par une déviation du gros orteil supérieure à 40 degrés. À ce stade, la déformation est importante et affecte gravement la fonction du pied.

Stades de l'hallux valgus



Symptômes

Parfois indolore, l'hallux valgus est souvent douloureux. Une douleur qui apparaît généralement après une marche prolongée quotidienne. Elle s'atténue au repos pour revenir dès que vous recommencez à marcher. Des rougeurs et un gonflement peuvent se développer autour de la protubérance, souvent causés par le frottement entre la chaussure et l'os, ce qui peut entraîner

une inflammation de l'enveloppe de l'articulation (bursite).

Il devient alors difficile de trouver des chaussures confortables. La déformation progresse, augmentant le risque de chevauchement des autres orteils (orteils en marteau). Pour compenser, la personne modifie sa démarche en reposant son poids sur les

orteils latéraux. La peau sous les pieds réagit en formant des durillons, parfois épais et étendus, générant des douleurs à l'avant du pied.

Des cors se forment également sur les orteils latéraux, qui, repoussés par le gros orteil, se recroquevillent en « griffes », compliquant le chaussage dans les cas les plus avancés.

Causes et facteurs de risques

Plusieurs facteurs peuvent favoriser l'apparition de l'hallux valgus. La prédisposition génétique joue un rôle majeur : si un parent souffre de cette pathologie, vous êtes plus susceptible d'être affecté à votre tour. Les facteurs anatomiques, tels qu'un pied plat ou

une hyperlaxité ligamentaire, peuvent également faciliter la déviation du gros orteil.

Enfin, le port fréquent de chaussures inadaptées, notamment des modèles étroits et à talons hauts, exerce une

pression accrue sur l'articulation du gros orteil et peut accélérer la déformation.

D'autres facteurs mécaniques, comme l'obésité et l'arthrite peuvent également jouer un rôle important dans l'aggravation de l'hallux valgus.

Diagnostic

Le diagnostic de l'hallux valgus repose sur deux méthodes d'évaluation complémentaires : critères radiographique et évaluation visuelle. Dans l'examen radiographique, le médecin mesure l'écart entre les os. L'angle MTP1 mesure l'écart entre deux os dans votre pied : le premier os du

pied (le métatarsien) et le gros orteil (la première phalange).

Si cet écart est plus grand que 15°, cela peut indiquer que votre gros orteil commence à se dévier de manière anormale, ce qui est souvent le signe d'un hallux valgus. L'angle M1M2 mesure l'alignement des deux premières

phalanges de votre gros orteil.

Si cet angle est plus grand que 10°, cela peut signaler que l'articulation du gros orteil commence à se déformer, ce qui peut être lié à des problèmes comme l'arthrite ou d'autres conditions affectant les pieds.



Par contre, l'évaluation visuelle se base sur des observations. Le professionnel de santé observe la déviation du gros orteil et de la protubérance osseuse à la base du pied. Il examine également la rougeur, l'inflammation et la douleur au niveau de l'articulation. Il évalue la

mobilité du gros orteil et de son impact sur la marche et la posture.

En combinant ces observations, il peut déterminer le stade de l'hallux valgus et recommander un traitement approprié en fonction de la gravité de

la déformation.

Si vous pensez souffrir d'un hallux valgus, il est conseillé de consulter un orthopédiste, un podologue, un thérapeute manuel ou un chirurgien orthopédiste pour un diagnostic et un suivi adéquats.

Traitement

L'hallux valgus peut affecter votre qualité de vie si son traitement est insuffisant. Selon la gravité de la déformation, plusieurs options thérapeutiques existent. En cas de douleurs importantes, votre médecin pourra vous prescrire des médicaments antalgiques ou anti-inflammatoires. Des soins de pédicurie peuvent également être bénéfiques pour réduire la déformation. Parfois, les professionnels de santé recommandent l'utilisation d'orthèses pour les orteils, comme des écarteurs ou des orthoplasties en tissu élastique. Des orthèses plantaires (ou semelles orthopédiques) sur mesure peuvent aussi soulager la douleur en modifiant les zones d'appui du pied. Cependant, pour être efficaces, ces semelles doivent être portées dans des chaussures suffisamment larges, car elles prennent du volume et risquent d'augmenter la pression si la chaussure est trop étroite.

Il y a également l'option de l'intervention chirurgicale, mais celle-ci n'est choisie que si la déformation est très grave. Le traitement chirurgical de l'hallux valgus vise généralement à corriger la déviation du gros orteil, soulager

la douleur et améliorer la fonction du pied. Parmi les choix disponibles, les ostéotomies sont des interventions chirurgicales qui consistent à couper et réaligner les os du pied pour corriger la déformation.

Les techniques mini-invasives sont des procédures chirurgicales qui utilisent de petites incisions, ce qui permet une récupération plus rapide et une douleur post-opératoire réduite par rapport aux techniques traditionnelles. Ces techniques sont souvent utilisées pour des cas moins complexes ou pour les patients qui souhaitent éviter des cicatrices importantes. Parmi les options, on trouve la chirurgie percutanée, qui consiste à réaliser de petites incisions à l'aide d'un guide spécial pour effectuer des coupes et réalignements sur les os du pied. Il y a également la chirurgie au laser, où un laser est utilisé pour couper les tissus mous ou retirer les excroissances osseuses, ce qui réduit les risques d'infection et de complications.

Les avantages des techniques mini-invasives incluent une hospitalisation plus courte, moins de douleur post-

opératoire, et un retour plus rapide à la vie quotidienne. Cela étant, une intervention chirurgicale peut entraîner des complications post opératoires, telles que l'inflammation, le retard de cicatrisation, la thrombose veineuse. Le choix entre une ostéotomie traditionnelle et une technique mini-invasive dépend de plusieurs facteurs, tels que la gravité de la déformation, l'âge du patient, et les attentes en termes de récupération.



Prévention

La prévention de l'hallux valgus reste la meilleure solution pour éviter son apparition. Il est important de choisir des chaussures larges et confortables, offrant un bon soutien de la voûte plantaire, afin de prévenir la pression excessive sur les orteils. Il faut absolument éviter les chaussures

à talons hauts et les modèles étroits qui compriment les orteils, car elles accentuent la déformation. De plus, s'assurer que les chaussures sont dotées d'une semelle adaptée pour absorber les chocs et stabiliser le pied. En parallèle, les exercices physiques jouent un rôle clé dans la prévention : des étirements

et des renforts musculaires des pieds et des chevilles, comme des exercices pour renforcer les muscles de la voûte plantaire et améliorer la mobilité du gros orteil, peuvent aider à maintenir un bon alignement du pied et à prévenir les tensions excessives sur l'articulation.

Nambinina JAOZARA



Exercices



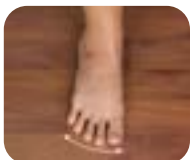
Exercice 1 :

Vous munir d'un élastique que l'on va positionner au niveau des orteils, et d'un bloc entre les deux pieds (comme un bloc au yoga). Restez dans la position neutre quelques secondes puis enchaînez des mouvements de flexion et extension des orteils. Enchaînez une série de 12 à 15 répétitions en effectuant des mouvements lents. Si la douleur est trop importante, vous pouvez commencer par garder uniquement la position neutre quelques minutes.



Exercice 2 :

Ecartez doucement l'orteil avec un doigt puis relevez doucement tous les orteils vers le haut et revenez ensuite dans la position initiale. Répétez le mouvement 12-15 fois.



Exercice 3 :

Ecartez au maximum les orteils et maintenez la position sans forcer une dizaine de secondes. A répéter 10 fois.



CENTRE
CHIROPRACTIQUE
ANTANANARIVO



 chirotana

 +261 38 73 810 16

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

Sexo

Pilules contraceptives : Un choix personnalisé pour chaque femme



La pilule fait partie des moyens de contraception les plus connus et accessibles. Cela étant, peu connaissent réellement son mécanisme précis et son effet sur l'organisme féminin. Dans un contexte où la santé sexuelle et reproductive est de plus en plus valorisée dans le monde, il devient indispensable de comprendre comment fonctionne la pilule contraceptive pour prendre une décision véritablement informée sur la contraception.

Depuis son introduction en 1960, la pilule contraceptive est l'une des méthodes les plus utilisées pour prévenir la grossesse.

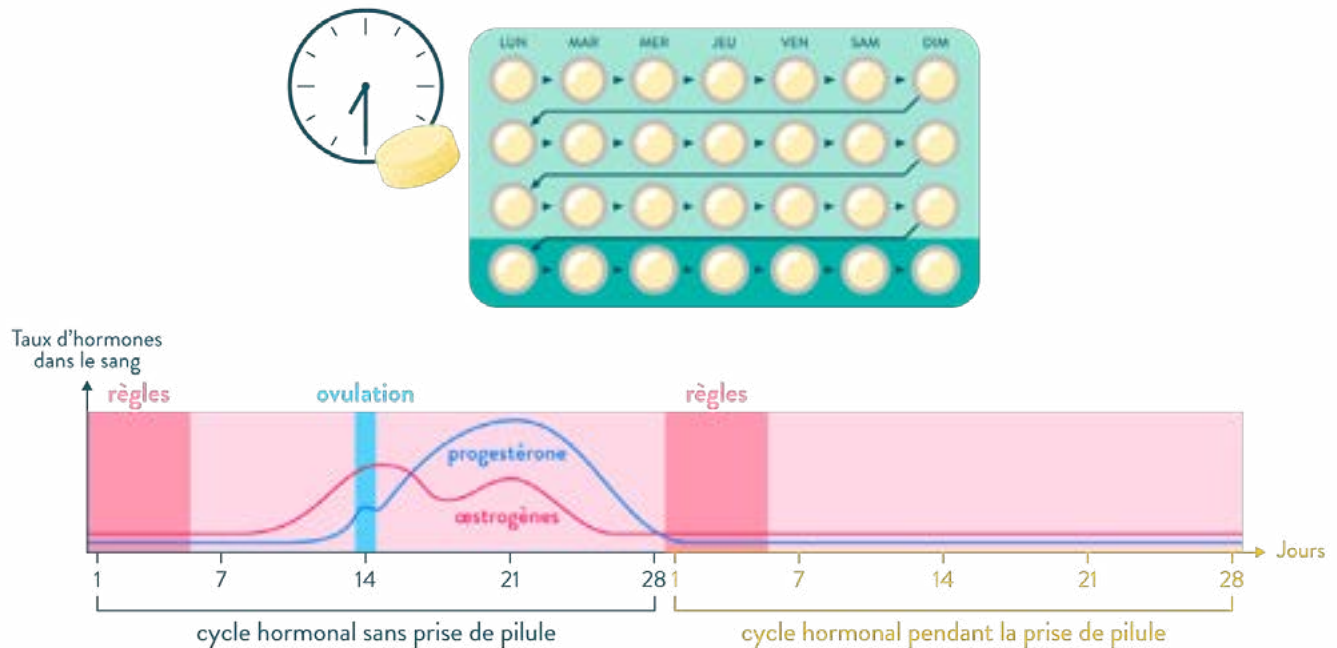
Selon l'Organisation mondiale de la santé, plus de 150 millions de femmes dans le monde utilisent une méthode contraceptive hormonale, dont la pilule est le plus couramment utilisée. Sa simplicité d'utilisation, sa discrétion et son efficacité ont fait d'elle un choix privilégié pour des millions de femmes dans le monde entier.



Action pour éviter la grossesse : comment la contraception agit-elle sur le corps féminin ?

Le choix de la méthode contraceptive est l'une des décisions les plus personnelles et importantes que prennent les femmes durant leur période de fécondité. La pilule contraceptive agit de manière complexe pour empêcher la grossesse. Son efficacité se base sur trois mécanismes principaux qui interagissent entre eux.

Modification du cycle hormonal de la femme par la pilule contraceptive



• L'inhibition de l'ovulation

Le premier et principal mécanisme d'action de la pilule contraceptive est d'arrêter l'ovulation. Chaque mois, sous l'effet des hormones naturelles, une femme ovule, c'est-à-dire qu'un ovule mature est libéré par les ovaires et peut être fécondé par un spermatozoïde. Les contraceptifs hormonaux, comme la pilule, les implants ou les injections, jouent un rôle essentiel en empêchant

ce mécanisme naturel.

Lorsque des contraceptifs sont utilisés, ils libèrent des hormones synthétiques, principalement des progestatifs et parfois des œstrogènes, qui influencent le système hormonal de la femme. Ces hormones bloquent la libération de l'hormone qui déclenche l'ovulation, empêchant donc l'ovaire de libérer un

ovule. Sans ovulation, il n'existe tout simplement pas d'ovule à fertiliser, ce qui représente le premier rempart contre une éventuelle grossesse. Ce mécanisme est particulièrement efficace et explique le taux élevé de succès des diverses méthodes de contraception hormonale, telles que la pilule combinée, lorsqu'elles sont employées de manière appropriée.

• La modification de la glaire cervicale

Le col de l'utérus produit de la glaire cervicale durant le cycle menstruel. Cette glaire joue un rôle crucial dans la reproduction, en facilitant le passage des spermatozoïdes dans l'utérus et les trompes de Fallope pour atteindre l'ovule.

Toutefois, l'utilisation de contraceptifs

hormonaux entraîne une modification significative de la glaire cervicale.

Lorsqu'une femme prend la pilule contraceptive, les hormones que cette dernière contient rendent la glaire cervicale plus épaisse et visqueuse, empêchant le passage des spermatozoïdes. Ainsi, même si l'ovulation a eu lieu et

qu'un spermatozoïde est présent dans le système reproducteur, il ne pourra pas pénétrer l'utérus pour rejoindre l'ovule.

Ce mécanisme empêche efficacement la fécondation et constitue une protection supplémentaire contre la grossesse.

• La prévention de l'implantation dans l'utérus

Dans certaines situations, un ovule peut être fécondé même en présence de contraceptifs. Cependant, la grossesse ne peut progresser que si l'ovule fécondé parvient à s'implanter dans la paroi de l'utérus.

A ce stade, certains moyens de contraception, tels que la pilule ou les implants, jouent un rôle secondaire

mais tout aussi important dans la modification de l'environnement de l'utérus pour rendre l'implantation plus difficile, voire impossible.

Les contraceptifs hormonaux modifient l'endomètre, le tissu qui recouvre l'intérieur de l'utérus, rendant cet environnement moins propice à

l'implantation d'un ovule fécondé. Par conséquent, même si la fécondation se produit, l'œuf ne pourra pas se fixer à la paroi de l'utérus et la grossesse ne pourra pas se développer.

Ce mécanisme est essentiel pour éviter qu'une grossesse s'installe même après la fécondation d'un ovule.

Les différents types de pilule contraceptive : choisir la méthode la mieux adaptée à son corps et à sa vie

Le choix de la pilule contraceptive peut être complexe, car il est lié non seulement à la santé générale et des antécédents médicaux de la femme, mais aussi à ses préférences personnelles. De nos jours, il existe plusieurs types de pilules contraceptives. Chacune possède des caractéristiques uniques, des

mécanismes d'action et des indications spécifiques.

Le choix dépend de plusieurs facteurs, comme l'âge, les antécédents médicaux, le mode de vie, et même les objectifs particuliers, comme la gestion de l'acné ou l'optimisation de la fertilité.



La pilule oestroprogestative

Les oestroprogestatifs sont des contraceptifs combinés qui contiennent deux hormones : l'œstrogène et la progestérone. Ces hormones agissent ensemble pour empêcher la grossesse par plusieurs mécanismes, notamment en inhibant

l'ovulation, en modifiant la glaire cervicale pour rendre le passage des spermatozoïdes plus difficile, et en modifiant la paroi de l'utérus pour réduire la probabilité d'implantation d'un éventuel embryon.

La progestérone utilisée dans les

oestroprogestatifs peut varier en fonction de sa génération.

Il existe quatre générations de progestérone dans les pilules oestroprogestatives, qui diffèrent principalement par leur structure chimique et leurs effets secondaires :

- **Première génération :** Elle utilise des progestatifs comme la noréthindrone. Cette génération est la plus ancienne et peut entraîner plus d'effets secondaires, tels que des nausées ou des maux de tête.
- **Deuxième génération :** Elle contient des progestatifs comme le lévonorgestrel, plus moderne et avec moins d'effets secondaires.
- **Troisième génération :** Elle introduit des progestatifs comme le désogestrel et le gestodène, qui ont un risque plus faible de provoquer des effets secondaires liés à la rétention d'eau ou au poids.
- **Quatrième génération :** Les progestatifs comme la drospirénone appartiennent à cette génération. Ils ont l'avantage de réduire certains symptômes liés à la rétention d'eau, mais peuvent augmenter légèrement le risque de caillots sanguins.

L'efficacité en pratique des pilules oestroprogestatives est d'environ 91%. Cela signifie que si 100 femmes utilisent cette méthode pendant un an, environ 9 d'entre elles pourraient tomber enceinte en une année d'utilisation. Les oublis ou les erreurs dans l'utilisation de la pilule réduisent l'efficacité de cette méthode. En revanche, si elle est utilisée correctement de manière continue, l'efficacité peut être garantie à 99%. Il est donc important de suivre les instructions de manière stricte pour

éviter les échecs.

La prise de la pilule oestroprogestative se fait généralement sur 21 jours consécutifs, suivis de 7 jours d'arrêt pendant lesquels la femme a ses règles. Cela simule un cycle menstruel naturel, mais permet également de maintenir une protection contre la grossesse.

Si la pilule est commencée le premier jour des règles, elle est efficace immédiatement, c'est-à-dire qu'elle commence à protéger contre la

grossesse dès le premier jour de la prise. Cependant, si on commence la prise à un autre moment du cycle, elle ne sera efficace qu'après 7 jours de prise continue. Pendant ces 7 jours, il est recommandé d'utiliser une autre méthode contraceptive, comme des préservatifs, pour garantir une protection contre la grossesse. Cela est nécessaire car le corps a besoin de quelques jours pour adapter la production hormonale et empêcher l'ovulation.

La pilule progestative

C'est une pilule contraceptive qui contient uniquement de la progestérone et pas d'œstrogène. Cette pilule est souvent utilisée par les femmes qui ne peuvent pas prendre d'œstrogènes ou qui souhaitent une contraception compatible avec l'allaitement. En d'autres termes, l'un des avantages de la pilule progestative est qu'elle est parfaitement adaptée aux femmes qui allaitent car, contrairement à la pilule combinée, qui peut interférer avec la production de lait, la pilule progestative n'affecte pas la lactation.

Elle est aussi considérée comme une méthode fiable pour les femmes ayant des contre-indications aux œstrogènes. Même les femmes qui ont

des antécédents de caillots sanguins, des problèmes cardiovasculaires ou d'autres conditions médicales peuvent utiliser cette méthode parce qu'elle ne contient pas d'œstrogène, ce qui réduit les risques associés aux pilules combinées.

Contrairement à la pilule oestroprogestative, elle se prend tous les jours, sans interruption. Cela permet d'éviter l'ovulation tout au long du mois. Il est essentiel de prendre la pilule tous les jours à la même heure. Un oubli peut réduire son efficacité, surtout si le délai entre deux prises dépasse 3 heures.

En cas d'oubli, il est recommandé d'utiliser une méthode contraceptive complémentaire, comme des préservatifs, pendant 48 heures.



La pilule contre l'acné

Certaines pilules contraceptives combinées, particulièrement celles contenant de la progestérone de 3e ou 4e génération, sont également utilisées pour traiter l'acné. Ce type de pilule a l'avantage de réduire les symptômes de l'acné en régulant les niveaux d'hormones, en particulier la testostérone, qui peut provoquer des

éruptions cutanées.

En plus de ses effets contraceptifs, la pilule contre l'acné réduit la production de sébum, une des causes principales de l'acné, et aide à maintenir une peau plus claire. Les pilules contraceptives contre l'acné sont souvent prescrites aux adolescentes et aux femmes

adultes souffrant d'acné hormonale.

Ces pilules sont également efficaces pour la contraception, tout en ayant des effets bénéfiques sur la peau.

Toutefois, comme pour les autres types de pilules, il est important de respecter le suivi médical pour s'assurer qu'elles conviennent bien à chaque femme.

La pilule du lendemain

La pilule du lendemain est un type de contraception d'urgence qui peut être utilisée après un rapport sexuel non protégé ou en cas d'échec d'une méthode contraceptive. Contrairement aux autres pilules contraceptives qui sont prises de manière régulière, la pilule du lendemain est destinée à empêcher une grossesse après un rapport sexuel, généralement en retardant ou en empêchant l'ovulation, ou en empêchant l'implantation d'un ovule fécondé.

Elle doit être prise dans les 72 heures suivant le rapport sexuel, bien que son efficacité soit plus grande si elle est prise dans les premières 12 heures. La pilule du lendemain est très efficace, avec une réduction significative du risque de

grossesse, mais elle n'est pas conçue pour être utilisée de manière régulière, car elle n'est pas aussi fiable que les autres méthodes contraceptives.

Le choix du type de pilule contraceptive ne se fait pas au hasard. Il est vital de prendre en compte divers facteurs, comme l'âge, les antécédents médicaux et familiaux, ainsi que la situation de santé générale. Par exemple, les femmes plus jeunes, les fumeuses ou celles ayant des antécédents de maladies cardiovasculaires peuvent nécessiter une pilule spécifique. C'est pourquoi il est essentiel de consulter un professionnel de santé, qui pourra réaliser un bilan de santé complet et orienter vers la méthode contraceptive la mieux adaptée.

De plus, avant de commencer une pilule contraceptive, un bilan gynécologique est recommandé. Ce bilan permettra de vérifier qu'il n'existe pas de contre-indications et d'établir un suivi médical adéquat pour s'assurer que la méthode choisie est bien tolérée.



Les effets secondaires de la pilule contraceptive

La pilule contraceptive, bien qu'étant une méthode contraceptive très efficace, peut entraîner divers effets secondaires. Ces effets sont liés à l'action des hormones contenues dans la pilule sur l'organisme féminin. Il est important de noter que ces effets secondaires sont généralement bénins et disparaissent souvent au bout de quelques mois. Cependant, si ces effets persistent ou sont trop gênants, il est important d'en parler à votre médecin.

Les effets secondaires les plus courants sont :

- **Des troubles menstruels :** Saignements irréguliers, absence de règles, spotting.
- **Des modifications mammaires :** Sensibilité, gonflement.
- **Des troubles digestifs :** Nausées, vomissements.
- **Des modifications de l'humeur :** Irritabilité, dépression.
- **Des céphalées.**



Les contre-indications : quand la pilule est-elle déconseillée ?

Malgré ses nombreux avantages, la pilule contraceptive présente certaines contre-indications. Il s'agit de situations médicales où l'utilisation de la pilule peut augmenter le risque de complications graves. Ces contre-indications sont liées à l'action des hormones contenues dans la pilule sur différents organes et systèmes de l'organisme. Eviter ainsi de prendre la pilule si vous avez :

- **Des antécédents de phlébite ou d'embolie pulmonaire.**
- **Certaines maladies du cœur.**
- **Un cancer du sein ou de l'utérus.**
- **Certaines maladies du foie.**
- **Des migraines avec aura.**
- **Un diabète avec complications.**
- **Une hypertension artérielle non contrôlée.**

Si vous avez l'un de ces problèmes de santé, il est essentiel d'en parler à votre médecin avant tout.



Les blessures du cœur: Comment s'en remettre ?

QUAND L'AMOUR
FAIT MAL?



COMPRENDRE
LA DOULEUR
POUR MIEUX
LA GUÉRIR.



Anonymat respecté

PARLONS-EN!

avec le Dr RAHARISON A.
Psychothérapeute & coach en entreprise.

Inscrivez-vous
du lundi au vendredi de 14h à 16h

+261 38 11 420 15

newsmada.com

Tous les mercredis à 20H sur la radio **alliance** 92.5

hello

Mazotoa !

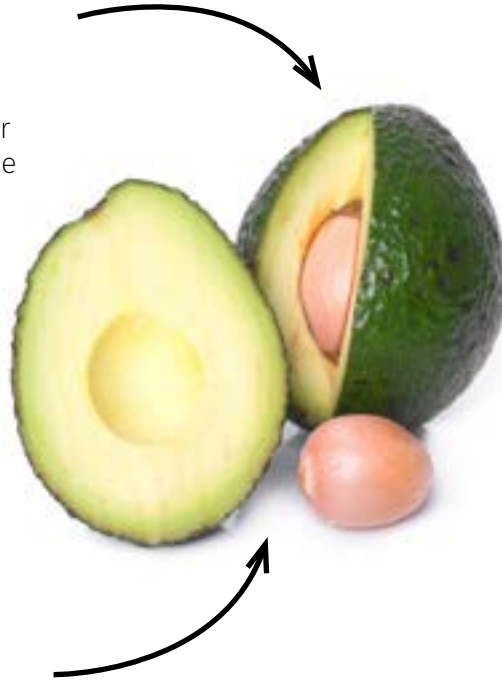
Les bienfaits de l'avocat

Bon pour la santé vasculaire

Les acides gras monoinsaturés présents dans l'avocat aident à maintenir un cœur en bonne santé. Ils réduisent les niveaux de mauvais cholestérol (LDL) tout en augmentant ceux de bon cholestérol (HDL). La haute teneur en potassium de l'avocat contribue à réguler la pression artérielle, réduisant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

Bon pour la digestion

Grâce à sa richesse en fibres, l'avocat favorise une digestion saine. Les fibres insolubles aident à prévenir la constipation en augmentant le volume des selles. Les fibres solubles nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin, améliorant ainsi la santé digestive globale.



Bon pour la peau

Les vitamines E et C présentes dans l'avocat sont essentielles pour la santé de la peau. La vitamine E agit comme un antioxydant, protégeant la peau contre les dommages causés par les radicaux libres, tandis que la vitamine C est nécessaire à la production de collagène.

Aide à réguler l'appétit

La teneur en calories des avocats est supérieure à celle des autres fruits et légumes. Une étude a montré que la teneur en graisses et en fibres des avocats entraîne un sentiment de satiété qui aide à réguler l'appétit.

Micronutriments

L'avocat est particulièrement riche en :

- Vitamines K, E, C
- Plusieurs vitamines du groupe B (notamment B5, B6 et folate).

Minéraux

L'avocat est une bonne source de :

- Zinc
- Phosphore
- Fer
- Cuivre
- Magnésium
- Potassium

Mazotoa !

Bruschetta à l'avocat et au saumon fumé

Ingrédients

Avocats frais



Ciboulette fraîche



Jus de citron



Poivre



Sel

Pain pour bruschetta



Saumon fumé



Fromage fondu



Préparation

- Faites griller légèrement les tranches de pain pour bruschetta dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
- Tartinez chaque tranche de pain chaud avec une fine couche de fromage fondu.
- Parsemez de ciboulette hachée sur le fromage pour ajouter de la fraîcheur.
- Disposez ensuite des tranches d'avocat frais sur le fromage.
- Arrosez légèrement les avocats avec du jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent et pour rehausser leur saveur.
- Ajoutez enfin des tranches de saumon fumé sur le dessus.
- Assaisonnez avec une pincée de sel et de poivre selon votre goût.



Vitamine D

Vrai ou Faux



Démêler le vrai du faux pour une santé optimale

La vitamine D, également connue sous le nom de « vitamine du soleil », joue un rôle essentiel pour notre santé, notamment dans l'assimilation du calcium et du phosphore. Elle intervient dans la minéralisation osseuse, la santé musculaire en agissant notamment sur la contraction et la récupération musculaire, ainsi que dans le renforcement du système immunitaire.

En France, près de 80% de la population présente des niveaux insuffisants de vitamine D dont la carence peut se manifester par des symptômes tels que la fatigue, une baisse de tonus musculaire, des crampes, voire des spasmes musculaires. Dans ce contexte, certaines idées circulent fréquemment sur la vitamine D, souvent floues ou erronées. Faisons le point.

Vrai

La vitamine D est essentielle pour la santé des os

La vitamine D joue un rôle important dans l'absorption du calcium et du phosphore, deux minéraux qui participent à la solidité et à la densité de notre squelette. Sans un apport suffisant en vitamine D, le corps est incapable d'utiliser correctement le calcium, ce qui peut mener à des pathologies comme l'ostéoporose chez les adultes et le rachitisme chez les enfants. Une carence prolongée peut entraîner une fragilité osseuse accrue, augmentant le risque de fractures.

Les suppléments de vitamine D sont recommandés pour tous, quel que soit l'âge

Dans certaines situations, les suppléments de vitamine D sont souvent conseillés, mais ils ne sont pas nécessaires pour tout le monde. Les personnes âgées, les femmes enceintes ou allaitantes, les bébés, les personnes vivant dans des régions peu ensoleillées ou celles ayant un mode de vie peu exposé au soleil, comme les travailleurs de bureau, sont plus susceptibles d'être en déficit et peuvent bénéficier d'une supplémentation. Il est nécessaire d'adapter l'utilisation des suppléments en fonction des besoins spécifiques de chaque individu.

Vrai et Faux

La vitamine D se trouve surtout dans l'alimentation

Certaines sources d'alimentation contiennent de la vitamine D, mais l'alimentation seule ne couvre généralement pas les besoins quotidiens en vitamine D. Les principales sources alimentaires comprennent les poissons gras (saumon, maquereau, sardines), les huiles de foie de morue, les œufs et certains champignons exposés aux rayons UV. Cependant, ces sources sont relativement limitées, et il faudrait consommer de grandes quantités pour obtenir des niveaux adéquats. En effet, la plupart de la vitamine D que nous consommons est issue de la production cutanée, initiée par l'exposition au soleil.

Faux

Une exposition quotidienne au soleil suffit pour obtenir suffisamment de vitamine D

Bien que l'exposition au soleil soit la principale source de vitamine D pour la majorité, elle n'est pas toujours suffisante. La production de vitamine D par notre peau est influencée par divers facteurs tels que la latitude, la saison, l'heure de la journée, la durée de l'exposition et la couleur de la peau. En hiver, par exemple, les rayons UVB sont moins intenses, même en plein jour, ce qui diminue l'efficacité de la synthèse de vitamine D. Il faudrait s'exposer entre 15-30 min par jour à visage, bras et jambes découverts à la mi-journée et ce, régulièrement pendant plusieurs semaines afin d'obtenir un stock suffisant pour les périodes d'hiver. Cependant, les réserves pouvant s'épuiser rapidement, penser également à se supplémenter ou à augmenter la quantité d'aliments riches en vitamine D pendant cette période.

Vrai et Faux

Les personnes à la peau plus foncée produisent plus de vitamine D

Faux

Les personnes ayant la peau foncée, en raison de leur teneur plus élevée en mélanine, produisent en réalité moins de vitamine D sous l'effet du soleil que celles à la peau plus claire. La mélanine, qui protège contre les effets nocifs des rayons UVB, agit également comme un filtre, limitant la quantité de rayons UVB pénétrant dans la peau et réduisant la production de vitamine D. C'est pourquoi les populations à la peau foncée sont particulièrement vulnérables aux carences en vitamine D, surtout dans les régions où l'ensoleillement est moins direct.

Vrai

La vitamine D peut nous rendre plus heureux

Des études ont montré que la vitamine D pourrait jouer un rôle important dans notre humeur et notre bien-être psychologique. Une carence en vitamine D a été associée à un risque accru de dépression, notamment en hiver, lorsque les niveaux d'ensoleillement sont plus faibles. Selon certaines études, la prise de vitamine D pourrait contribuer à l'amélioration des symptômes de la dépression, même si les effets précis de cette vitamine sur le moral restent à étudier. Un niveau optimal de vitamine D semble donc favorable à une meilleure régulation des émotions.

Vrai

La vitamine D pourrait améliorer l'efficacité de certains traitements contre le cancer

Des études indiquent que la vitamine D pourrait augmenter l'efficacité de certains traitements contre le cancer. Selon des recherches, une quantité suffisante de vitamine D pourrait renforcer le système immunitaire et optimiser les résultats des traitements. Bien que ces résultats soient prometteurs, la vitamine D ne doit pas être considérée comme un traitement complet du cancer, mais plutôt comme un complément potentiel à des thérapies plus conventionnelles.

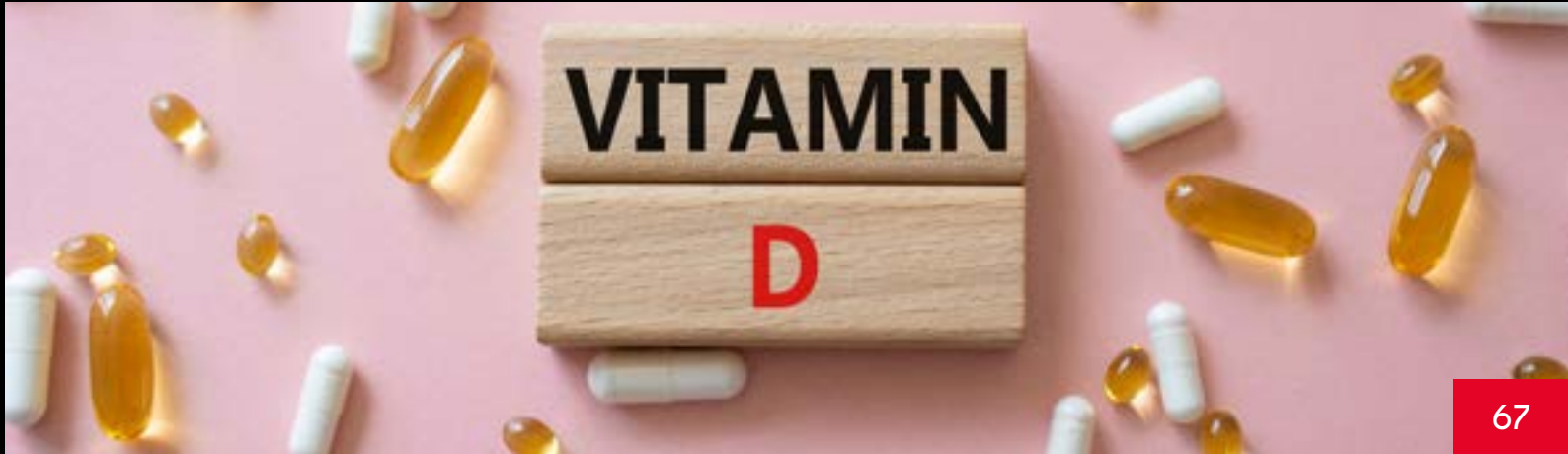
Vrai

La vitamine D peut aider à prévenir certaines maladies auto-immunes

Certaines recherches indiquent que des niveaux insuffisants de vitamine D sont associés à un risque plus élevé de maladies comme la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, ou encore le diabète de type 1, surtout chez les personnes âgées de plus de 50 ans.

En conclusion, bien que la vitamine D joue un rôle important dans de nombreux aspects de notre santé, il est important de clarifier certaines idées reçues à son sujet. Une exposition adéquate au soleil, une alimentation équilibrée et, si besoin, une supplémentation spécifique peuvent contribuer à maintenir des niveaux optimaux de vitamine D afin de garantir un bien-être global. Cependant, il convient de rester prudent et de consulter un professionnel de santé avant de prendre des suppléments, afin de s'assurer qu'ils sont réellement nécessaires.

Sitraka MIHARISOA



VITAMIN
D

PRATIQUE

Livres

JEAN-YVES PECOLLO

La sophrologie au quotidien

Une médecine douce pour
retrouver équilibre et sérénité



« La sophrologie au quotidien », de Jean-Yves Pecollo

Votre organisme souffre et signale son mal-être ? Plus qu'une thérapie, la sophrologie est une vraie discipline de vie. Cette technique de respiration nous apprend à développer la patience et à sortir du tourbillon des pensées parasites. À travers des exercices simples et détaillés, l'auteur nous enseigne les bienfaits de la relaxation dynamique, qui permet d'acquiescer de l'assurance et d'en finir avec la peur de l'échec et du jugement d'autrui. Un livre pratique pour mieux gérer sa vie et s'ouvrir aux autres en toute sérénité.



« Vous pouvez guérir votre cœur - Comment trouver la paix après une rupture ou la perte d'un être cher », de Louise L. Hay et David Kessler

Quelles sont les émotions et les pensées qui nous traversent lorsqu'on a le cœur brisé après une rupture, un divorce ou un décès ? Comment faire face à la disparition d'un animal de compagnie ? Où trouver le courage d'accepter une maladie qui peut entraîner la mort ? Dans cet ouvrage présenté sous la forme d'une conversation, Louise Hay et David Kessler échangent leurs points de vue sur la capacité de guérir après la perte d'un être cher, d'un animal ou même d'un emploi... Grâce aux enseignements et aux affirmations positives de Louise Hay et l'expérience de David Kessler auprès des personnes en deuil, ce livre remarquable nous inspire une nouvelle façon de penser pour attirer de nouveau la joie dans notre vie. En nous transmettant des clés essentielles pour apprendre à exploiter le « pouvoir » du chagrin et éprouver de la compassion envers nous-mêmes, les auteurs nous donnent les moyens de trouver la paix et de guérir notre cœur...



« Ma petite cuisine végétarienne - Les délices de Solar », de Céline Mennetrier

Testé et plébiscité par un panel de lecteurs exigeants au cours d'une étude de marché et cautionné par des personnalités et des marques de la gastronomie tendance, c'est un ouvrage indispensable. On peut bien manger sans manger de viande ! Ces recettes végétariennes, originales et gourmandes, vont vous permettre de réaliser de délicieux plats économiques, mais surtout savoureux, variés, équilibrés et nourrissants. Adaptés à tous les gourmands, ces petits plats complets régaleront famille et amis tout au long de l'année. Cuisiner végétarien c'est aussi cuisiner joyeusement tout en faisant du bien à son corps... et à son porte-monnaie.

PRATIQUE

Applications



Opal : Screen Time for Focus

Opal : Screen Time for Focus est une application iPhone gratuite qui vous aide à mieux vous concentrer et à réaliser vos rêves. C'est une combinaison de restrictions d'application, de commentaires en temps réel et de récompenses qui coupent l'accès à Internet de vos applications pour vous aider à arrêter le défilement sans fin. L'application offre des avantages tels qu'une meilleure gestion du temps d'écran... Avec Opal, vous pouvez définir vos heures de travail quotidiennes, votre sommeil et vos routines, vous déconnecter avec votre famille et vos amis, et rester concentré lorsque vous en avez le plus besoin. Opal propose des fonctionnalités telles qu'un rapport de concentration, un bloqueur d'applications et sites web de votre choix, un calendrier, des récompenses précieuses... C'est privé et sécurisé, et les données de navigation personnelles ne quittent jamais votre appareil.



Sophrologie avec Petit BamBou

Une application gratuite, accessible et motivante de pratiquer la sophrologie. Conçue avec des experts dans le domaine, l'application Sophrologie avec Petit BamBou combine sérieux et facilité d'utilisation. Le premier programme est composé de 4 séances gratuites (de 12 minutes chacune en moyenne) pour vous permettre de découvrir cette pratique et découvrir des techniques simples pour vous ressourcer quotidiennement. Avec cette app, vous pourrez notamment apprendre à adopter une posture positive et à générer des sentiments de joie, de contentement, de reconnaissance et vous réapproprier ces émotions positives pour mieux résister aux environnements perturbateurs.



Croissance: bébé et enfant

Suivez le progrès de votre enfant sur des courbes superposées aux percentiles standard, vous permettant de visualiser son progrès par rapport aux différents taux de croissance : graphes ajustés automatiquement à l'âge du bébé ou enfant, et convenant ainsi parfaitement à tous les âges ; courbes percentiles couvrant l'ensemble des statistiques de l'OMS et du CDC allant jusqu'à 20 ans ; courbes dédiées pour bébés prématurés et âge corrigé ; système métrique (kg, cm) et anglo-saxon (livres, pouces) ; centiles calculés automatiquement... L'application comporte également des fonctionnalités payantes, en l'occurrence pour un nombre illimité d'enfants ou encore une courbe d'Indice de Masse Corporelle (IMC) calculée automatiquement d'après les poids et tailles.



1 AN

À VOS CÔTÉS
POUR UNE VIE PLUS SAINES !

hello

Magazine

LE GUIDE

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

SANTÉ & BIEN-ÊTRE



hello
AGENCE 360°

Vous souhaitez une nouvelle
année florissante !

2025

Créons de la **valeur** pour **vos marques**
à travers des **idées fortes**

REZ-DE-CHAUSSÉE • IMMEUBLE TANA 2000 ANKORONDRANO,
ANTANANARIVO 101 • MADAGASCAR

+261 32 11 899 01
www.agence-hello.mg



Eau Vive

si pure, si nature

PARCE QUE LA
SANTÉ COMMENCE
AVEC UNE **BONNE**
HYDRATATION !

