

LE GUIDE

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Le diabète

**Comprendre pour prévenir,
détecter et agir**



PSYCHO

Le syndrome
de l'imposteur

BEAUTÉ

Les bienfaits
des huiles naturelles

GROSSESSE

Préparer son post-partum

SPORT

L'électrostimulation
musculaire peut-elle
remplacer une séance
de sport?

CHIRO

Les entorses

SEXO

Éducation sexuelle,
comment l'aborder
avec les enfants

Chiro
Les entorses

Recette
Gingembre

Famille

**les accidents
domestiques**

SURPHAM

Depuis 15 ans, SURPHAM accompagne les professionnels de santé, les institutions publiques, privées et les organisations humanitaires, en assurant l'approvisionnement en équipements hospitaliers, réactifs et matériel de laboratoire conformes aux standards de qualité.

BIOBASE

BIOTIME
宝太生物科技

i-sens
Sensing Ahead, Caring More

GOLD
STANDARD
DIAGNOSTICS

www.surpham.mg

POUR QUE CHAQUE
SOIN COMMENCE PAR

la qualité

info@surpham.mg

Analakely, 72 Avenue
du 26 juin

Sommaire

- 06 **DOSSIER:**
Le diabète
- 12 **PSYCHO:**
Le syndrome de l'imposteur
- 16 **DERMATO:**
L'acné
- 18 **NUTRITION:**
L'indice glycémique
- 26 **BEAUTÉ:**
Les bienfaits des huiles naturelles
- 30 **SENIORS**
Cataracte
- 34 **REPORTAGE**
Madagascar face au diabète ,
94 % des malades sans traitement
- 36 **BIEN ÊTRE:**
La Musicothérapie
- 38 **GROSSESSE:**
Préparer son post-partum
- 42 **FAMILLE:**
Les accidents domestiques
- 44 **SPORT:**
L'électrostimulation musculaire
peut elle remplacer une séance de sport
- 48 **CHIRO:**
Les entorses
- 52 **SEXO:**
Éducation sexuelle, comment l'aborder
avec les enfants
- 56 **RECETTE:**
Gingembre
- 58 **VRAI OU FAUX:**
L'aspartame
- 60 **PRATIQUE**
Texte pratique

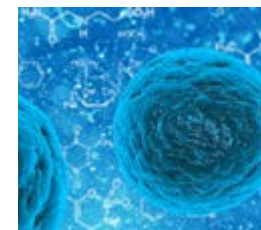
Mieux vivre avec le diabète

Le diabète constitue un véritable problème de santé publique dans de nombreux pays. Le nombre d'adultes vivant avec cette maladie chronique a dépassé les 800 millions dans le monde, d'après les derniers chiffres de l'Organisation mondiale de la Santé. A Madagascar, la prise en charge existe mais beaucoup n'en bénéficient pas.

A l'échelle de ceux qui en souffrent, elle implique des ajustements significatifs dans leur quotidien, au niveau de l'alimentation, des activités physiques ou de la gestion de la glycémie. Pour beaucoup, il s'agit de mener une vie de privations, de frustrations et de sacrifices, voire de renoncements, que ce soit sur le plan social ou professionnel. Mais on peut vivre avec dans les meilleures conditions, s'en accommoder, l'apprivoiser au jour le jour. Au-delà de la question du traitement, nous vous livrons dans ce numéro ce qu'il faut savoir pour mieux comprendre, ainsi que les outils pour mieux appréhender le diabète, en matière de nutrition ou encore d'activité physique.

Il va sans dire que nous n'en oublions pour autant pas les autres thématiques en ces temps difficiles, où le froid hivernal commence peu à peu à s'installer, où la vie familiale, et socioprofessionnelle continue sur son rythme effréné. Nous avons toujours à cœur de vous aider à gérer les petits tracas quotidiens à travers nos rubriques famille, sport, chiro, senior, sexo, vrai ou faux... et bien d'autres encore. Pour le bien de votre être. Bonne lecture.

La Rédaction



Directeur de publication : Lalaina ANDRIANTSITOHAINA • Comité de rédaction : Ando ANDRIANTSITOHAINA - Mana RASAMOELINA • Rédacteurs : Nambinina JAOZARA, Sitraka RABARIMIHARISOA •
Chefs de publicité : Rado Hariniaina RANAIVOSON, Noëlla RAHARINAIVO • Création, mise en page graphique et crédits photos : Agence Hello,123RF, Freepik.
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 / Juin 2025 / Exemplaires : 4.000

GROUPE
ANDRIANTSITOHAINA
MEDIAS
DEPUIS 1949

NEWSMADA
INFORMER - DIVERTIR - IMPACTER
www.newsmada.com

LE GUIDE
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Brèves actus

Don de sang :

Un geste solidaire renouvelé par le groupe Andriantsitohaina

Le 15 mai dernier, les collaborateurs du groupe Andriantsitohaina ont une nouvelle fois répondu présent à l'appel de solidarité en participant à une campagne de don de sang organisée dans l'enceinte de l'imprimerie Niag à Antanimena. Sous le leitmotiv « Qui donne son sang, donne la vie », il s'agit de la deuxième initiative du groupe en deux années consécutives, dans le cadre de sa politique de Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE). Cette opération a été réalisée en étroite collaboration avec le Centre régional de transfusion sanguine (CRTS) d'Analamanga, dont les équipes ont encadré la collecte et assuré la sécurité des donneurs. Par ce geste, le groupe Andriantsitohaina réaffirme son engagement citoyen et son soutien aux besoins vitaux en produits sanguins, particulièrement cruciaux dans un contexte de forte demande au niveau national. Cette démarche solidaire s'inscrit dans une volonté de promouvoir des valeurs humaines fortes au sein de l'entreprise, tout en sensibilisant les employés à l'importance du don de sang, un acte simple, gratuit mais qui peut sauver des vies, les poches de sang collectées étant également mises à disposition gracieusement à ceux qui en ont besoin au sein des établissements hospitaliers publics.



Diabète, hypertension :

Quand la sensibilisation passe par les médias, le cinéma, la mode et la musique

Comme chaque année, la Fondation Merck, en collaboration avec les Premières Dames Africaines, organise un concours afin de promouvoir un mode de vie sain et de sensibiliser à la prévention et au dépistage précoce du diabète et de l'hypertension. Quatre trophées seront décernés, en l'occurrence le Prix reconnaissance des Médias de la Fondation Merck « Diabète & Hypertension » 2025 qui s'adresse aux représentants des médias, le Prix du Film de la Fondation Merck « Diabète & Hypertension » 2025, ouvert à tous les cinéastes africains, étudiants des institutions de formation cinématographique ou les jeunes talents d'Afrique, qui sont invités à créer et à partager un film long ou court, qu'il s'agisse d'une fiction, d'un documentaire ou d'un docudrame ; il y a, en outre, le Prix de Mode de la Fondation Merck « Diabète & Hypertension » 2025, pour lequel tous les étudiants et créateurs de mode africains sont invités à créer et à partager des créations pour délivrer des messages forts de sensibilisation contre ces maladies, et enfin le Prix de la Chanson de la Fondation Merck « Diabète & Hypertension » 2025, impliquant les chanteurs et artistes de musique africains. La date limite de soumission des œuvres et productions est fixée au 30 octobre.



Pandémies :

Vers un accès plus équitable aux vaccins

Les États Membres de l'Organisation mondiale de la Santé ont approuvé un pacte mondial destiné à « rendre le monde plus sûr face aux futures pandémies ». Concrètement, le texte a pour objectif d'instaurer une meilleure coordination en cas de pandémie et vise à garantir un accès équitable aux vaccins. Cet accord, une grande première du genre, constitue l'aboutissement d'un processus entamé depuis la crise mondiale du Covid-19 afin de combler les lacunes et les inégalités en matière de prévention, de préparation et de riposte face aux pandémies. D'après le texte de l'accord, un nouveau mécanisme « d'accès aux pathogènes et de partage des avantages » (Pabs) devra notamment permettre « un partage très rapide et systématique des informations sur l'émergence de pathogènes à potentiel pandémique ». Chaque entreprise pharmaceutique acceptant de participer au mécanisme devra, en cas de pandémie, mettre à la disposition de l'OMS « un accès rapide à un pourcentage visé de 20 % de sa production en temps réel de vaccins, de traitements et de produits de diagnostic sûrs », dont un « minimum de 10 % » à titre de don et le pourcentage restant « à un prix abordable ». L'accord nécessitera encore 60 ratifications avant d'entrer en vigueur.



PRENEZ SOIN DE VOTRE
SANTÉ ET BIEN ÊTRE



*Profitez de nos
produits
parapharmacie*

Une équipe officinale au coeur de la vie

Le diabète

Comprendre pour prévenir, détecter et agir



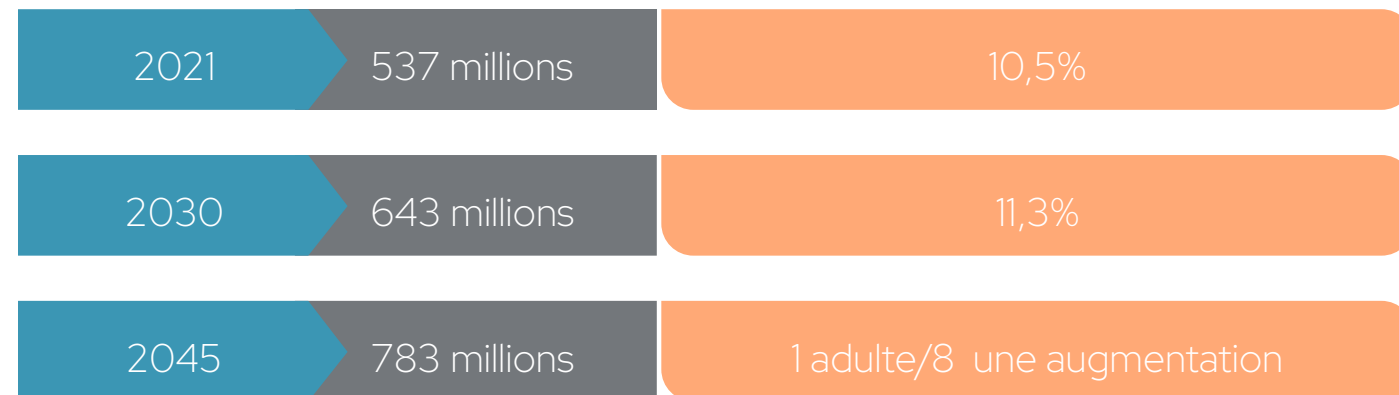
Explorez les causes, les types, les symptômes, les complications possibles ainsi que les stratégies de prise en charge du diabète, une maladie silencieuse mais redoutable.

Le diabète est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres provenant de l'alimentation. Il apparaît lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline (une hormone qui régule la concentration de sucre dans le sang) ou que l'organisme n'utilise pas correctement l'insuline qu'il produit.

Le diabète constitue aujourd'hui un véritable enjeu de santé publique à l'échelle mondiale, touchant particulièrement les pays à faibles et moyens revenus. En 2021, la Chine, l'Inde et le Pakistan figuraient parmi les pays comptant le plus grand nombre de personnes atteintes de cette maladie. On estime que trois

diabétiques sur quatre vivent désormais en Afrique, en Asie ou en Amérique du Sud. Cette augmentation est fortement liée à l'urbanisation rapide, aux changements dans les habitudes alimentaires et à la sédentarité croissante. En effet, la prévalence du diabète est significativement plus élevée en milieu urbain qu'en milieu rural.

Diabète en chiffres

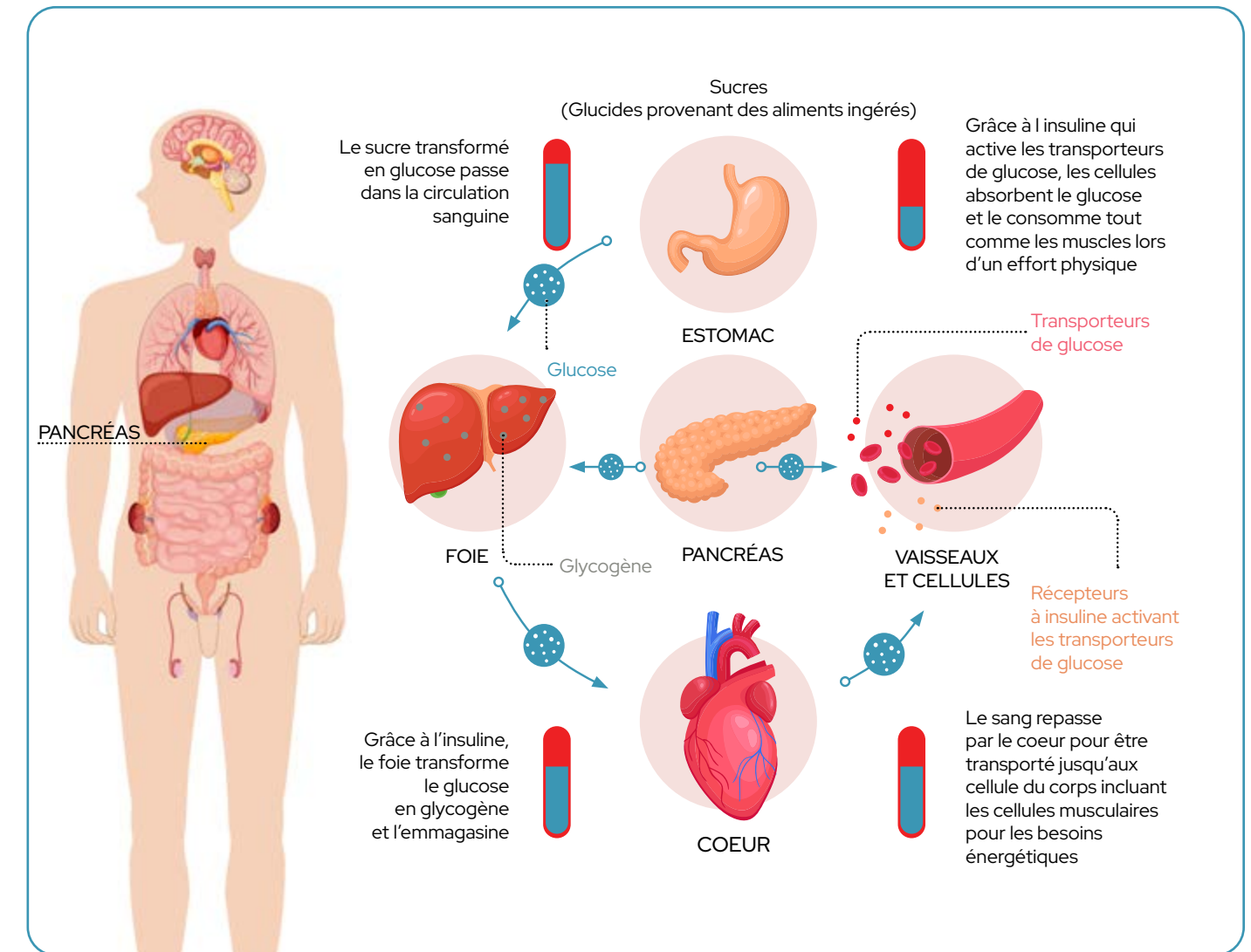


L'hyperglycémie se définit par une glycémie à jeun supérieure à 1,26 g/l (ou 7 mmol/l) sur deux mesures consécutives. Elle résulte d'un déséquilibre dans le métabolisme du glucose. Lors de la digestion, les sucres contenus dans

les aliments passent dans le sang sous forme de glucose. Pour réguler ce taux, le pancréas sécrète une hormone appelée insuline, dont le rôle est d'aider le glucose à pénétrer dans les cellules. Ce glucose est ensuite utilisé comme source d'énergie

ou, lorsqu'il est en excès, stocké dans le foie et les cellules graisseuses. En cas de production insuffisante d'insuline ou si celle-ci devient inefficace, le glucose reste dans le sang, entraînant une hyperglycémie chronique, caractéristique du diabète.

ACTION DE L'INSULINE



Les types de diabète

On distingue principalement deux types de diabète : le diabète de type 1 qui touche environ 5% des cas, et le diabète de type 2 qui touche 90% des cas. Les autres types de diabète concernent les 5% restants (MODY, LADA, gestationnel ou diabète secondaire).

Le diabète de type 1 se présente comme une forme insulino-dépendante due à un dysfonctionnement du pancréas, qui ne produit pas suffisamment d'insuline, l'hormone régulatrice de la glycémie. Ce type de diabète est généralement

d'origine auto-immune : l'organisme ne reconnaît plus les cellules et les détruit via des anticorps. Il survient le plus souvent chez l'enfant, l'adolescent ou le jeune adulte. Les symptômes apparaissent rapidement et nécessitent une

prise en charge immédiate, notamment par des injections quotidiennes d'insuline.

Le diabète de type 2 se caractérise par une production d'insuline qui devient moins efficace pour réguler le taux de sucre dans le sang. Cela s'explique par une insulino-résistance : les cellules de l'organisme répondent mal à l'insuline, ce qui empêche le glucose de pénétrer correctement à l'intérieur. En réaction,

le pancréas augmente sa production d'insuline pour tenter de compenser. Cette surproduction peut durer plusieurs années, mais à long terme – souvent après 10 à 20 ans – le pancréas finit par s'épuiser. Il produit alors de moins en moins d'insuline, une situation appelée insulinopénie, qui aggrave encore le déséquilibre de la glycémie. Contrairement au type 1, le diabète type 2 se développe plus lentement et résulte souvent d'une combinaison de plu-

sieurs facteurs : le surpoids, la sédentarité, une alimentation déséquilibrée, et une prédisposition génétique ou familiale. Bien qu'il touche principalement les adultes, il peut aussi apparaître chez des jeunes en situation d'obésité. Ce type de diabète évolue souvent de manière silencieuse, avec des symptômes qui apparaissent progressivement. Il est fréquemment découvert de façon fortuite, à l'occasion d'une prise de sang de routine.



Pompe à insuline



Capteur de glycémie



Capteur de glucose

Symptômes et diagnostic

Bien que les diabètes de type 1 et de type 2 aient des causes et des évolutions différentes, ils partagent plusieurs symptômes caractéristiques. Dans le diabète de type 1, ces signes apparaissent de manière rapide et brutale, tandis que dans le type 2, ils s'installent progressivement, souvent après plusieurs années.

Parmi les symptômes communs, on retrouve la polyurie, c'est-à-dire une envie fréquente d'uriner, liée à l'élimination du sucre par les urines, et la polydipsie, ou soif excessive, qui vise à compenser la déshydratation.

On observe également une augmentation de l'appétit accompagnée paradoxalement d'une perte de poids, le corps se

mettant à puiser dans les réserves de graisses pour produire de l'énergie. Cette utilisation des graisses génère des déchets appelés corps cétoniques, responsables d'une odeur caractéristique de l'haleine et de l'urine. Enfin, une fatigue intense, ainsi que des nausées ou vomissements, peuvent aussi être présents et doivent alerter.

Le diagnostic du diabète repose essentiellement sur une prise de sang permettant de mesurer la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang.

Le diagnostic est proposé lorsque :
-la glycémie à jeun est supérieure ou égale à 1,26 g/l (7 mmol/l) sur deux tests successifs, en l'absence de symptômes.

-la glycémie est supérieure à 2 g/l à n'importe quel moment de la journée, en présence de symptômes évocateurs.

En complément, le dosage de l'hémoglobine glycosylée (HbA1c) permet d'évaluer l'équilibre glycémique sur les trois derniers mois. Une valeur inférieure à 7 % est généralement considérée comme normale. Pour les personnes diabétiques, il est utile d'investir dans un glucomètre, un petit appareil qui permet de mesurer soi-même sa glycémie capillaire au quotidien. Il existe également des capteurs de glycémie plus modernes, souvent placés sur le bras, qui assurent un suivi continu et moins contraignant, facilitant ainsi une meilleure gestion de la maladie au quotidien.

Complications

Le diabète, lorsqu'il n'est pas bien contrôlé, peut entraîner des complications graves à long terme, affectant de nombreux organes. Ces complications se divisent en deux grandes catégories : la microangiopathie et la macroangiopathie, selon la taille des vaisseaux sanguins touchés.

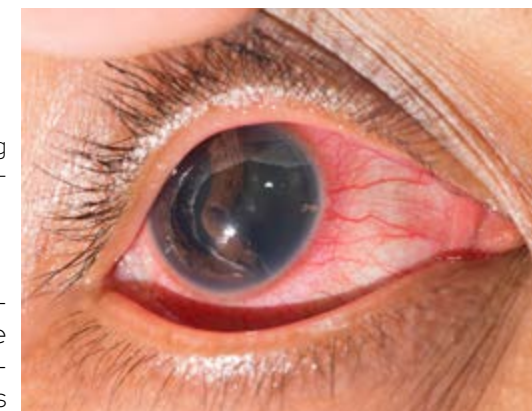
La **microangiopathie** concerne les petits vaisseaux sanguins. Elle peut toucher notamment les yeux, entraînant une rétinopathie diabétique, une atteinte progressive de la rétine qui peut conduire à la cécité si elle n'est pas prise en charge. Un fond d'œil régulier est donc essentiel pour dépister cette complication à un stade précoce. Les reins peuvent également être atteints, provoquant une néphropathie diabétique, qui peut évoluer vers une insuffisance rénale chronique nécessitant une dialyse. Un bilan rénal complet, incluant notamment la créatinine et la recherche d'albumine dans les urines, est recommandé pour surveiller la fonction rénale.

La **macroangiopathie**, quant à elle, touche les gros vaisseaux sanguins. Elle peut se manifester au niveau des membres inférieurs par des douleurs à la marche (claudication intermittente) ou par la formation de plaies chroniques mal cicatrisées, parfois graves. Un écho-doppler des membres inférieurs est utile pour évaluer la circulation sanguine. Le cœur est également à risque, avec des complications comme l'angine de poitrine ou l'infarctus du myocarde. Un bilan cardiaque complet (électrocardiogramme, test d'effort, échographie cardiaque) est indispensable, associé à une évaluation des facteurs de risque cardiovasculaire, tels que le cholestérol. Enfin, le cerveau peut être touché, entraînant des accidents ischémiques transitoires (AIT) ou des accidents vasculaires cérébraux (AVC). Un doppler des artères carotides, une IRM cérébrale et un examen neurologique peuvent être nécessaires pour le dépistage et la prévention de ces complications.

La **neuropathie périphérique** est une autre complication fréquente du diabète mal équilibré. Elle résulte de l'atteinte des nerfs, notamment au niveau des membres inférieurs. Elle se manifeste par des douleurs, des picotements, une sensation de brûlure ou une diminution de la sensibilité, en particulier au niveau des pieds et des jambes. Cette perte de sensibilité peut rendre plus difficile la détection de blessures ou d'infections, augmentant le risque de complications graves.

Les complications au niveau des pieds sont souvent la conséquence d'une atteinte à la fois des nerfs (neuropathie) et des artères (artérite diabétique). Cela peut entraîner une diminution de la sensibilité, des déformations du pied, une vulnérabilité aux blessures et une mauvaise cicatrisation. Ces lésions peuvent évoluer vers des infections graves, voire des amputations en l'absence de soins précoces. C'est pourquoi un examen régulier des pieds, associé à une bonne hygiène et des chaussures adaptées, est indispensable chez les personnes diabétiques.

Il est essentiel pour toute personne diabétique de reconnaître les signes d'une hypoglycémie, qui correspond à une chute excessive du taux de sucre dans le sang. Les symptômes peuvent inclure : tremblements, sueurs, faim soudaine, palpitations, fatigue intense, troubles de la concentration, voire perte de connaissance. En cas d'hypoglycémie, il faut agir rapidement : ingérer une source de sucre rapide (comme du jus de fruit, des comprimés de glucose ou un morceau de sucre), puis reconstruire la glycémie et, si besoin, prendre une collation pour stabiliser le taux. Une prise en charge rapide permet d'éviter les complications graves.



Au niveau des yeux, les complications peuvent entraîner une rétinopathie diabétique.



Les pieds peuvent être sujets à des atteintes au niveau des nerfs et des artères, à des déformations ou à des vulnérabilités aux blessures.

Traitement

Le traitement du diabète repose sur trois piliers complémentaires, indispensables pour assurer un bon équilibre glycémique et prévenir les complications à long terme. Il s'agit d'une prise en charge médicamenteuse, adaptée au type de diabète et à son évolution ; d'une alimentation équilibrée, visant à contrôler les apports en sucres et en graisses ; et d'une activité physique régulière, qui améliore la sensibilité à l'insuline et aide à maintenir un poids stable.

Nambinina Jaozara

Les médicaments

Le traitement du diabète repose sur trois piliers complémentaires, indispensables pour assurer un bon équilibre glycémique et prévenir les complications à long terme. Il s'agit d'une prise en charge médicamenteuse, adaptée au type de diabète et à son évolution ; d'une alimentation équilibrée, visant à contrôler les apports en sucres et en graisses ; et d'une activité physique régulière, qui améliore la sensibilité à l'insuline et aide à maintenir un poids stable.

Les médicaments

Dans le diabète de type 1, l'administration d'insuline à vie est indispensable pour compenser l'absence de production par le pancréas. Découverte en 1921, l'insuline se décline en différentes formes (rapide, lente ou mixte) et son schéma d'administration est personnalisé en fonction de chaque patient. Typiquement, une injection d'insuline rapide est faite avant chaque repas, complétée par une injection d'insuline lente une fois par jour. Les doses varient selon les glycémies mesurées et le niveau d'activité physique. L'insuline s'administre toujours par voie sous-cutanée, à l'aide de stylos, de seringues ou de pompes à insuline.

Pour le diabète de type 2, un traitement médicamenteux n'est envisagé que si l'alimentation équilibrée et l'exercice ne suffisent pas. Plusieurs classes peuvent être utilisées, seules ou en association : biguanides (comme la metformine), sulfamides (avec un risque d'hypoglycémie), inhibiteurs des alpha-glucosidases, analogues du GLP-1 (type Ozempic), inhibiteurs SGLT2, voire insuline en cas d'insulinopénie. Le respect des horaires de prise, la vigilance face à l'hypoglycémie et la prudence avec l'alcool sont essentiels.



L'équilibre alimentaire

L'alimentation est un pilier central dans la prise en charge du diabète. Il ne s'agit plus aujourd'hui de suivre un régime strict réservé aux diabétiques, mais plutôt d'adopter une alimentation équilibrée, bénéfique à tous. Manger à heures fixes permet de limiter les variations de la glycémie, de contrôler le poids et de prévenir les complications. Il est important d'inclure des glucides à chaque repas, mais à index glycémique bas (IG bas), et de privilégier les légumes verts et les légumineuses tout en limitant l'alcool et les graisses. Il ne faut jamais sauter de repas, notamment chez les personnes âgées dont l'appétit et l'activité physique peuvent être réduits. En cas d'hypoglycémie, une collation sucrée à action rapide doit être consommée rapidement (jus de fruit, morceau de sucre, etc...) pour rétablir la glycémie.

L'activité physique

L'exercice régulier est un allié incontournable pour stabiliser la glycémie. Il permet de réduire l'insulinorésistance, aide à maintenir un poids stable, abaisse le taux de mauvais cholestérol et diminue les risques cardiovasculaires. L'activité physique n'a pas besoin d'être intense pour être bénéfique, mais elle doit être régulière, adaptée à l'état de santé de la personne et discutée avec le médecin. Elle participe à un meilleur équilibre global du diabète et améliore la qualité de vie sur le long terme.



L'arrêt du tabac

L'arrêt du tabac est fortement recommandé chez les personnes atteintes de diabète. En effet, le tabac favorise l'instabilité de la glycémie, complique le contrôle métabolique et aggrave le risque de complications, notamment cardiovasculaires. Fumer augmente considérablement les risques d'infarctus, d'accidents vasculaires cérébraux et de maladies des artères, déjà plus fréquents chez les diabétiques.



ORGANISATION
SANITAIRE
TANANARIVienne
INTER
ENTREPRISES

“Pour le **Bien-être** des **Travailleurs**
et de leur **Famille**”



**Sécurité
et Santé
au Travail**

**Médecine
générale**

**Médecine
spécialisée**

**Prestations
de diagnostic**

**Le digital au service
de la santé au travail.**



Rue Dr Zamenhof Behoririka Tana 101
BP : 165 Antananarivo



+261 20 22 265 78



www.ostie.mg



OSTIE



OSTIE Serasera



Se libérer du syndrome de l'imposteur



« Qu'est-ce que je fais à ce poste ? Est-ce que je mérite vraiment cette promotion ? Suis-je à la hauteur de cette mission ? » Si vous vous êtes déjà posé ces questions, alors que vos collègues vous félicitent pour la qualité de votre travail, il se peut que vous soyez confronté au syndrome de l'imposteur. Ce sentiment d'illégitimité peut miner la confiance, même chez les personnes les plus compétentes. Comment le reconnaître ? Et surtout, comment s'en libérer ? Voici quelques clés pour mieux le comprendre et le surmonter.

Le syndrome de l'imposteur fait référence à des personnes qui, en dépit de leur réussite ou de preuves d'objectifs résultant de leur situation actuelle, ne se sentent pas légitimes quant à leur statut. Le terme a été identifié pour la première fois en 1978 par les psychologues cliniciennes Pauline Rose Clance et Suzanne A. Imes. En étudiant les témoignages de plusieurs patientes, elles ont constaté un phénomène récurrent : des femmes brillantes, reconnues par leurs pairs pour leur excellence académique et professionnelle, doutaient constamment de leurs compétences.

Le syndrome de l'imposteur toucherait près de 70 % de la population mondiale au cours de leur vie. La crise du coronavirus a d'ailleurs mis en lumière l'ampleur de ce phénomène, révélant chez beaucoup un profond sentiment de doute et d'illégitimité. Ce trouble concerne par-

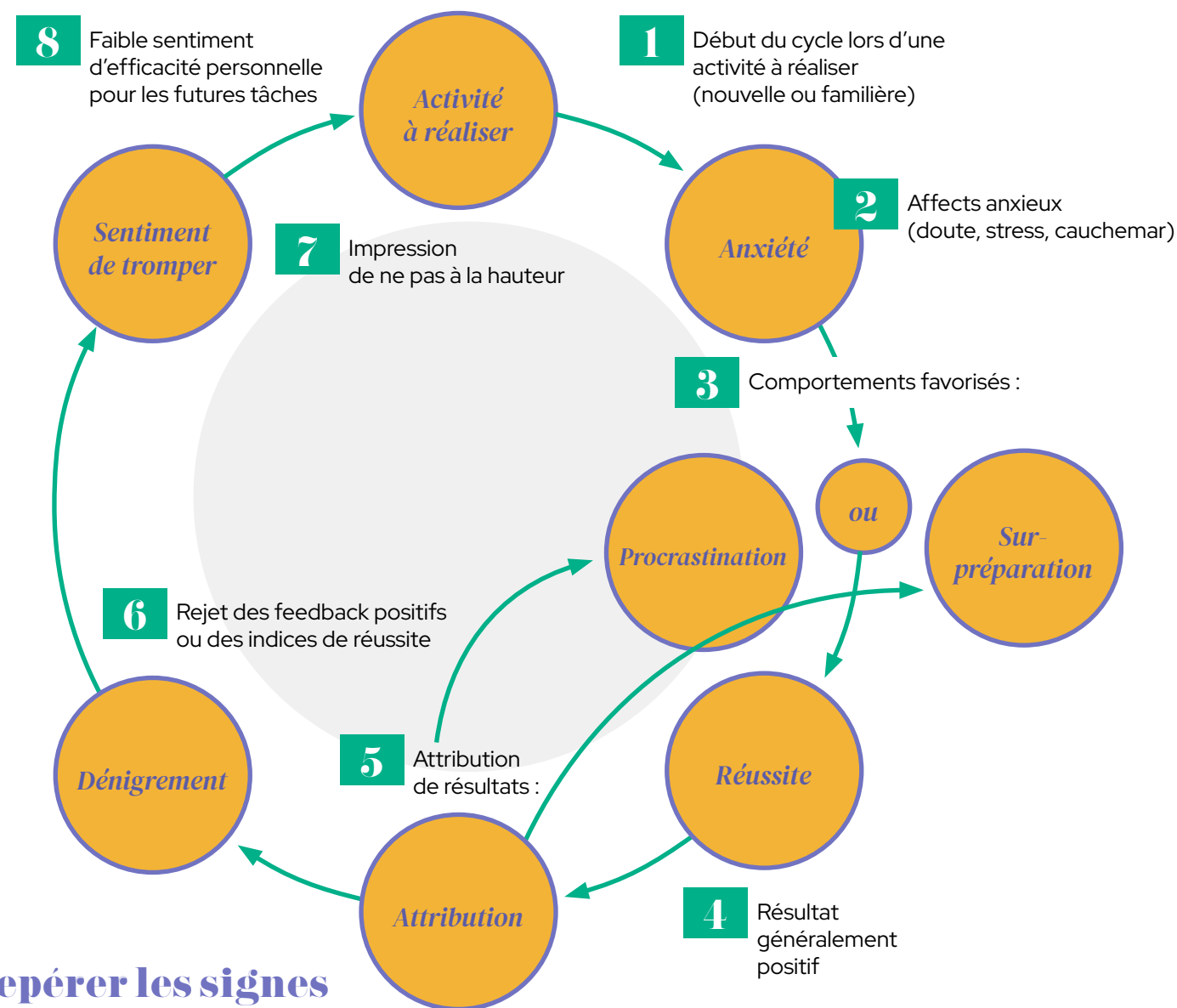
Malgré leurs réussites, elles avaient l'impression de ne pas mériter leur place, et attribuent leur succès à la chance plutôt qu'à leur propre mérite. Elles minimisaient leur intelligence et vivaient avec un sentiment persistant d'insécurité. En 1985, Pauline Rose Clance publie le cycle de l'imposteur. Il débute généralement lorsqu'une nouvelle tâche ou un défi se présente. Face à cette situation, la personne concernée est envahie par le doute et l'anxiété, persuadée qu'elle n'est pas à la hauteur. Deux réactions typiques peuvent alors apparaître : soit elle s'investit de manière excès-

ticulièrement les personnes exposées aux préjugés sociaux, notamment liés au genre ou à l'origine, ainsi que celles ayant grandi sous une forte pression parentale ou à qui l'on confie de nouvelles responsabilités. Certains profils psychologiques sont aussi plus vulnérables :

sive, multipliant les efforts pour compenser ce qu'elle croit être un manque de compétence ; soit elle procrastine, paralysée par la peur de l'échec ou de l'imperfection. Lorsque la tâche est finalement accomplie avec succès, au lieu de se féliciter, elle dévalorise sa performance, attribuant sa réussite à la chance, à des circonstances extérieures ou à la bienveillance des autres. Ce refus de reconnaître sa propre valeur renforce le sentiment d'imposture, et le cycle recommence à chaque nouveau défi, créant un cercle vicieux difficile à briser.

rables : les perfectionnistes, qui exigent d'eux-mêmes des performances irréprochables, et les personnes ayant une faible estime de soi, qui peinent à reconnaître leur propre valeur et leurs compétences.

CYCLE DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR



Repérer les signes

Comment savoir si vous souffrez du syndrome de l'imposteur ? Il se manifeste généralement par un ensemble de symptômes psychologiques et comportementaux. Parmi les signes les plus fréquents, on retrouve un doute persistant de soi et une incapacité à évaluer ses compétences de manière réaliste. Les personnes concernées ont tendance à attribuer leur réussite à des facteurs externes, comme la chance ou l'indulgence des autres, plutôt qu'à leurs propres efforts. Elles vivent dans la crainte constante de ne pas être à la hauteur, se sentent souvent en décalage avec leurs collègues et redoutent

d'être un jour « démasquées ». Ce sentiment d'illégitimité peut engendrer des comportements auto-saboteurs, une peur intense de l'échec, ainsi qu'une perte progressive de confiance en soi. Le perfectionnisme, la surcharge de travail et une exigence excessive envers soi-même viennent souvent renforcer ce mal-être, en particulier chez les personnes souffrant d'un manque d'estime personnelle.

L'accumulation de ces symptômes peut pourtant conduire à un véritable épuisement émotionnel si rien n'est fait pour briser le cycle. Sur le plan mental,

il alimente le stress, l'anxiété, la perte d'estime de soi et, à long terme, peut mener à la dépression. Dans la vie professionnelle, il freine la prise d'initiative, pousse à la surcharge de travail ou à l'auto-sabotage, et limite les opportunités d'évolution. Socialement, il peut créer un isolement, car la personne évite de se mettre en avant ou de demander de l'aide. Enfin, physiquement, cette pression constante peut entraîner des troubles du sommeil, de la fatigue chronique et même des manifestations somatiques comme des maux de tête ou des tensions musculaires.



Libérez-vous

Il est tout à fait possible de surmonter le syndrome de l'imposteur, que ce soit par un travail sur soi ou avec l'accompagnement d'un professionnel. La première étape consiste à identifier les signes du syndrome, à mettre des mots sur ce que l'on ressent et à reconnaître l'existence du problème. Une fois cette prise de conscience faite, on peut adopter des stratégies concrètes : célébrer ses réussites, les noter régulièrement, remplacer les pensées négatives par des affirmations positives, et surtout, ne pas garder ses émotions pour soi. Parler de ce que l'on ressent avec des proches, des collègues ou un mentor aide à dédramatiser et à prendre du recul. Pour celles et ceux qui ressentent le besoin d'un accompagnement plus structuré, les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), une forme de de traitement comportemental à court terme, constitue une option. Il s'agit d'approches thérapeutiques qui visent à identifier et modifier les modes de pensées

négatives et les comportements problématiques. Elles partent du principe que nos émotions et nos actions sont fortement influencées par la manière dont nous interprétons les événements. Par exemple, si vous pensez systématiquement que vous n'êtes pas assez bien, cela peut provoquer de l'anxiété, du stress, ou vous pousser à éviter certaines situations. Avec les TCC, le ou la psychologue va vous aider à identifier ces pensées automatiques, à les remettre en question, puis à les remplacer par des pensées plus réalistes et positives. En parallèle, vous apprenez aussi à adopter des comportements plus adaptés face aux situations qui vous posent problème. C'est une thérapie très utilisée pour traiter l'anxiété, la dépression, les phobies... et bien sûr, le syndrome de l'imposteur. Par ailleurs, les coachings en développement personnel peuvent également apporter des outils efficaces pour déconstruire les schémas de pensée négatifs et renforcer la confiance en soi.



iem
médical

LE PARTENAIRE N°1 DES PROFESSIONNELLS DE SANTE

GAMME ORTHOPÉDIQUE

CONFORT • MÉDICAL • SPORTIVE

NOS PLUS :



LIVRAISON
RAPIDE



DISPONIBLE
AU SHOWROOM



TARIFS
IMBATTABLES

PRODUITS CERTIFIÉS :



SOULAGE
LE MAL DE DOS

VITAFOAM

SGC

HAUT
DE GAMME

Oeko
TEX®

Collection
ALGOSURE

DISPONIBLE DANS CHAQUE AGENCE ET SUR COMMANDE



+261 32 05 043 28 / +261 34 05 043 49

vitafoam.venteenligne@vitafoammadagascar.com

Contacts

020 78 320 42 | iem@iem-mg.com | IEM Médical | www.iem-mg.com

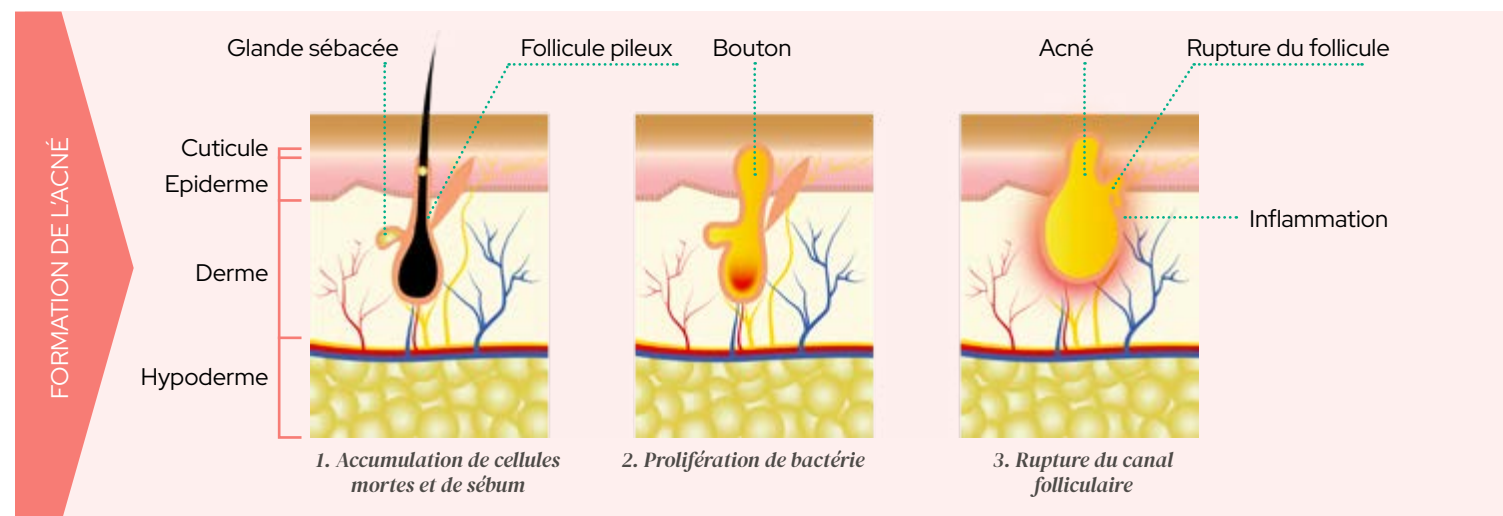
L'acné

Comprendre et traiter cette affection cutanée



L'acné qui touche des millions de personnes dans le monde, est bien plus qu'une simple éruption de boutons. Bien que souvent associée à l'adolescence, elle peut apparaître à tout âge et sous différentes formes, allant des simples petits boutons à des lésions inflammatoires sévères, qui laissent parfois des cicatrices difficiles à traiter. Qu'en est-il exactement ?

L'acné est un trouble cutané qui affecte le follicule pilosébacé. Il nécessite une attention particulière, non seulement en raison de son impact esthétique, mais aussi en raison de ses effets sur la santé psychologique des personnes concernées.



Qu'est-ce que l'acné ?

Comme déjà mentionné, il s'agit d'une maladie inflammatoire qui touche le follicule pilosébacé, une petite unité de la peau formée par un follicule pileux, une glande sébacée et un muscle lisse. A noter que les glandes sébacées sont responsables de la production de sébum, lui-même protégeant la peau contre les agressions extérieures et la déshydratation.

La formation de l'acné commence lorsque les glandes sébacées, en réponse à une multitude de facteurs comme les hormones (notamment pendant la puberté) ou la génétique, produisent trop de sébum. Ce sébum, au lieu d'être éliminé à la surface de la peau, obstrue les pores et forme des comédons, des points noirs ou des points blancs. Lorsque cette obstruction est combinée à une infection bactérienne, l'inflammation s'intensifie, formant des lésions plus graves comme les papules, pustules, nodules et parfois des pseudokystes.

Le visage est la zone la plus fréquemment touchée, représentant environ 95% des cas. Toutefois, l'acné peut également apparaître

sur d'autres parties du corps, comme le dos, le cou et le thorax, où les glandes sébacées sont aussi abondantes. Ces zones peuvent être particulièrement gênantes en raison de leur visibilité et de la difficulté de traiter l'acné sur ces parties du corps.

Chez qui l'acné se manifeste-t-elle ?

Bien que l'acné se manifeste principalement chez les adolescents en raison de la puber-



Même s'il est plus fréquent chez les adolescents, l'acné peut aussi toucher certains nourrissons.

té, une phase caractérisée par des changements hormonaux significatifs, cette maladie cutanée peut également toucher les bébés, les adultes et même les personnes plus âgées.

Chez les nourrissons

Dès les premières semaines de vie, certains nourrissons peuvent développer une forme bénigne d'acné, souvent appelée « acné du nourrisson ». Cela peut surprendre ou inquiéter les jeunes parents, mais il s'agit d'un phénomène relativement courant et temporaire. Cette acné infantile est généralement due aux hormones maternelles transmises au bébé pendant la grossesse. Ces hormones, notamment les androgènes, peuvent stimuler les glandes sébacées du nourrisson, provoquant ainsi l'apparition de petits boutons rouges ou de pustules, principalement sur le visage. Mais, cette forme d'acné disparaît souvent d'elle-même après quelques semaines, sans nécessiter de traitement particulier.

Chez les adolescents

La formation de l'acné est plus fréquente chez les adolescents. A la puberté, les ni-

veaux hormonaux, en particulier les androgènes, connaissent une augmentation significative. Cette poussée hormonale stimule les glandes sébacées, entraînant une production excessive de sébum (peau grasse) et une peau plus sujette à l'acné. Elle peut toucher le visage, le dos, les épaules, le cou et la poitrine des personnes affectées. Même si cette maladie cutanée peut disparaître généralement avec le temps, elle peut ainsi persister chez certains adultes et devient plus complexe à traiter.

Chez les adultes

Bien que l'acné soit largement associée à la jeunesse, de nombreux adultes, surtout les femmes, continuent d'en souffrir bien après la puberté. Les causes de l'acné adulte sont souvent hormonales. Les fluctuations hormonales liées aux menstruations, à la grossesse, ou encore à la ménopause peuvent



provoquer une production excessive de sébum, entraînant des éruptions cutanées, souvent localisées sur le bas du visage, notamment au niveau du menton et de la mâchoire. Cette acné, souvent appelée « acné hormonale », peut être plus résistante aux traitements classiques et persister durant des années. Le stress, l'alimentation et l'utilisation de certains produits cosmétiques peuvent également jouer un rôle dans l'aggravation de l'acné chez l'adulte.

A quoi reconnaître l'acné ?

L'acné se manifeste sous différentes formes et à divers stades d'intensité. Son évolution et sa présentation varient d'un individu à l'autre, et c'est bien souvent sa diversité qui la rend difficile à traiter.

Peau grasse ou hyper-sécrétion sébacée

L'une des premières manifestations visibles de l'acné est la peau grasse avec des pores dilatés. Elle se caractérise par une production excessive de sébum, qui rend la peau brillante et luisante, notamment au niveau de la zone T (front, nez, menton). Avant même que les boutons n'apparaissent, la peau grasse crée un terrain propice à l'apparition de comédons, de points noirs et de points blancs. Cette étape est donc un signal que la peau est surchargée de sébum, et si elle n'est pas traitée, elle peut évoluer vers des formes plus visibles et plus sévères d'acné.

Les comédons

Les comédons sont des lésions acnéiques bénignes, mais qui marquent un stade avancé dans l'évolution de l'acné. Ils se forment

lorsque le sébum, associé à des cellules mortes, obstrue les pores. Cette obstruction peut se manifester de deux façons :

- **Les points noirs ou comédons ouverts** apparaissent lorsque le sébum et les cellules mortes de la peau sont exposés à l'air, ce qui entraîne leur oxydation et leur coloration noire. Ce phénomène est souvent visible sur le nez, les joues ou le menton.

- **Les points blancs ou comédons fermés** apparaissent quand l'obstruction des pores est complète, mais le bouchon de sébum reste sous la surface de la peau, créant de petits bosses blancs et fermés, appelés microkystes.

● Lésions inflammatoires

Lorsque l'obstruction des pores devient plus sévère et qu'une infection bactérienne s'ajoute à l'excès de sébum, l'acné évolue vers des lésions inflammatoires. Cette inflammation peut être superficielle et apparaît sous forme de papules (petites bosses rouges et douloureuses) et de pustules (papules avec du pus au centre). Mais quand elle est profonde et se présente sous forme de nodules et pseudokystes, la maladie cutanée est grave et peut être douloureuse et difficile à traiter.

Cicatrices

Les cicatrices sont l'une des principales préoccupations des personnes souffrant d'acné, surtout si celle-ci a été sévère et mal soignée. Elles peuvent se présenter en deux formes :

- **Les cicatrices atrophiques** : Ces cicatrices sont les plus courantes et se présentent sous forme de dépressions dans la peau. Elles peuvent ressembler à de petits trous ou à des cratères, créant une texture irrégulière. Les cicatrices atrophiques sont souvent le résultat de lésions profondes comme les nodules ou les pseudokystes.

- **Les cicatrices hypertrophiques** et chéloïdes : Moins fréquentes, ces cicatrices sont surélevées et rouges. Elles sont causées par une production excessive de collagène pendant le processus de guérison, ce qui peut rendre la peau dure et bosselée. Ce type de cicatrice est plus souvent observé chez les personnes ayant une peau plus foncée ou ayant tendance à développer ce type de cicatrices après une inflammation.

Traitement de l'acné

Le traitement de l'acné doit être adapté à chaque cas. L'objectif est de réduire l'inflammation, d'éliminer les comédons et de prévenir la formation de nouvelles lésions. Le traitement peut être divisé en deux catégories : le traitement d'attaque pour éliminer les lésions existantes et le traitement d'entretien pour éviter les récurrences.

Règles hygiéno-diététiques

Avant d'envisager un traitement médica-

menteux, il est essentiel d'adopter des habitudes de soin de la peau. Parmi les conseils de base, il ne faut surtout pas gratter ou percer les boutons, car cela peut entraîner des cicatrices. Il est également recommandé d'utiliser un gel ou un pain de savon doux, sans dessécher la peau, et d'hydrater la peau même si elle est grasse. Enfin, la protection solaire est cruciale, car de nombreux traitements contre l'acné rendent la peau plus sensible aux rayons UV.

Bien qu'il n'existe pas de lien direct prouvé entre alimentation et acné, certaines personnes constatent une amélioration de leur peau en évitant les aliments trop gras ou sucrés.

Traitement de l'acné légère ou modérée

Le traitement local est souvent suffisant pour les formes légères ou modérées d'acné. On peut utiliser des crèmes et gels à base de peroxyde de benzoyle, de rétinol (contre-indiqués chez la femme enceinte), d'acide azélaïque ou d'antibiotiques pour traiter l'acné localisée.

Les antibiotiques comme les cyclines peuvent être prescrits, mais ils doivent être utilisés avec précaution, notamment à cause de leur effet photosensibilisant. Le zinc ou même la pilule contraceptive (comme Diane 35) peuvent être associés pour réduire l'inflammation et réguler la production de sébum.

Traitement pour l'acné sévère

Si l'acné est sévère et ne répond pas aux traitements classiques, l'isotrétinoïne par



Il existe un certain nombre d'options pour traiter les cicatrices d'acné.

voie orale, un dérivé de la vitamine A, peut être prescrite. Ce traitement est très efficace mais comporte des risques, notamment pour les femmes enceintes, et nécessite une contraception stricte pendant et après le traitement.

Traitement des cicatrices

Les cicatrices laissées par l'acné sont difficiles à traiter, mais des solutions comme les peelings chimiques, le laser YAG, la dermabrasion, voire la chirurgie, peuvent parfois améliorer leur aspect. Cependant, les résultats sont variables et dépendent de la gravité des cicatrices.

L'Index glycémique

La clé d'une alimentation saine pour stabiliser la glycémie

L'alimentation joue un rôle essentiel dans notre santé. Si l'on en croit les experts, nos habitudes alimentaires peuvent jouer un rôle essentiel dans la prévention de divers troubles, y compris les désordres métaboliques et le diabète de type 2. Parmi les nombreux critères qui influencent notre choix alimentaire, l'index glycémique (IG) des aliments occupe une place plus importante.

L'index glycémique des aliments est un système de classification qui peut nous aider pour comprendre le rôle de l'insuline dans notre métabolisme. Il permet également de faire notre choix alimentaire, afin de réguler notre poids, stabiliser notre énergie et prévenir des maladies chroniques.

L'insuline : une hormone clé dans la régulation de la glycémie

L'insuline est une hormone produite par le pancréas et qui joue un rôle fondamental dans la gestion du taux de sucre dans le sang. Après un repas, les glucides contenus dans la nourriture sont transformés en glucose, lequel constitue une source d'énergie pour notre corps. Cependant, lorsque le taux de glucose dans le sang devient trop élevé, l'insuline intervient pour stabiliser ce niveau en facilitant l'entrée du glucose dans les cellules, où il sera utilisé comme énergie. Si cette énergie

n'est pas consommée immédiatement, l'excédent de glucose est stocké sous forme de glycogène dans le foie et les muscles. Si les réserves de glycogène sont saturées, l'excédent de glucose est transformé en graisses (triglycérides) et stocké dans le corps, ce qui peut entraîner une prise de poids. De plus, l'insuline a un effet de stockage des graisses alimentaires ingérées lors du même repas. Cela explique pourquoi consommer des aliments à index glycémique élevé, qui entraînent des pics importants de glycémie, peut provoquer une sécrétion excessive d'insuline. Cette situation peut entraîner une hypoglycémie réactionnelle, une chute brutale du taux de sucre sanguin, suivie de fringales et de grignotages. Ce cercle vicieux peut progressivement mener à une prise de poids et augmenter le risque de diabète de type 2.

Rappel des types de glucides : sucres simples et sucres lents

Les glucides constituent la principale source d'énergie pour notre organisme, en particulier pour le cerveau et les muscles. On les trouve dans une variété d'aliments que nous consommons au quotidien : fruits, légumes, céréales, produits laitiers, etc. Cependant tous les glucides n'ont pas le même effet sur notre santé. Ils sont classés en deux catégories principales : les glucides simples ou sucres rapides et les glucides complexes ou sucres lents. Chaque catégorie a des effets différents sur notre métabolisme, notamment sur nos niveaux de sucre dans le sang et la sécrétion d'insuline.



Glucides simples ou sucres rapides

Les glucides simples, aussi appelés sucres rapides, sont de petites tailles et constitués d'une à trois unités de sucres. On les trouve dans des produits comme les bonbons, les boissons sucrées, les gâteaux industriels, et même certains fruits ou produits laitiers. Ces glucides sont rapidement digérés par l'organisme et entraînent une hausse rapide du taux de glycémie. Face à cette augmentation, le pancréas doit produire une grande quantité d'insuline pour aider à réguler le taux du sucre dans le sang. Ces aliments à haut index glycémique sont donc à consommer avec modération, surtout pour ceux qui cherchent à stabiliser leur poids et à prévenir des troubles de la glycémie.

Glucides complexes ou sucres lents

Les glucides complexes, ou sucres lents, sont formés de longues chaînes de molécules de sucre, ce qui les rend plus difficiles à digérer. Ces glucides se trouvent principalement dans des aliments comme les céréales complètes, les légumineuses, et certains légumes. Leur digestion est plus progressive, ce qui permet une élévation plus lente et stable du taux de sucre dans le sang, contrairement aux glucides simples. Cette réponse glycémique plus modérée est bénéfique pour maintenir un niveau d'énergie constant et éviter les variations de glycémie. Ces aliments à bas ou modéré index glycémique sont donc recommandés pour une alimentation saine et équilibrée, surtout pour ceux qui souhaitent stabiliser leur poids, améliorer leur énergie sur la durée, et gérer leur glycémie de manière optimale.



L'Index glycémique : un outil pratique pour choisir des aliments sains

L'index glycémique est un système de mesure qui permet de classer les aliments en fonction de leur effet sur le taux de sucre (glucose) dans le sang. Il mesure la rapidité avec laquelle un aliment augmente le taux de glucose dans le sang après sa consommation. Cet indice est classé sur une échelle allant de 0 à 100, où 100 représente l'impact maximal. Un IG élevé signifie qu'un aliment augmente rapidement et fortement la glycémie, ce qui entraîne une production importante d'insuline pour réguler ce sucre dans le sang. Puis, un IG bas indique que l'aliment entraîne une élévation plus lente et modérée de la glycémie, ce qui permet une production plus progressive et contrôlée d'insuline.



En fonction de leur effet sur la glycémie, les aliments sont classés ainsi :

IG élevé (> 60) :

Ces aliments provoquent une forte élévation du taux de glucose dans le sang, tels que les pommes de terre en purée, le pain blanc ou les sucreries.

IG modéré (40-60) :

Ces aliments ont un effet plus modéré sur la glycémie, comme les pâtes complètes ou certains fruits.

IG bas (< 40) :

Ces aliments ont un faible impact sur la glycémie et sont idéaux pour maintenir une énergie stable, comme les légumes, le riz basmati ou les légumineuses.

Les facteurs influençant l'IG des aliments

L'index glycémique ne dépend pas seulement de la nature des glucides contenus dans un aliment. Plusieurs facteurs externes peuvent également influencer la manière dont les glucides affectent la glycémie. Comprendre ces facteurs peut aider à choisir des aliments plus sains et à mieux gérer la réponse glycémique de notre organisme.

Nature et type d'amidon

Les amidons, composés de chaînes de glucose, constituent la principale source de glucides complexes dans de nombreux aliments, comme le riz, les pâtes et les pommes de terre. Cependant, la nature de l'amidon joue un rôle déterminant dans l'impact glycémique de l'aliment. Par exemple, le riz basmati a un IG plus bas que le riz blanc standard, car il contient des amidons qui sont plus difficiles à digérer.



Les facteurs qui font baisser l'IG

Certains aliments ou caractéristiques d'un repas peuvent influencer positivement l'index glycémique en ralentissant la digestion et l'absorption des glucides. Ces facteurs peuvent aider à maintenir une glycémie plus stable et à éviter les pics insulinémiques. Les fibres, ainsi que certains composés comme l'ajout de l'acidité à un repas comme du vinaigre ou jus de citron (prendre une petite assiette de crudités avec du vinaigre avant le repas), les protéines et les graisses, peuvent ralentir l'absorption des glucides et donc abaisser l'IG d'un aliment. De plus, certains aliments et épices ont un effet bénéfique sur l'index glycémique. Par exemple, la cannelle, le gingembre et le thé vert sont connus pour avoir des propriétés qui peuvent aider à réduire l'IG d'un repas en augmentant la sensibilité à l'insuline et en ralentissant la digestion des glucides.



Les facteurs qui font augmenter l'IG

Certaines méthodes de cuisson ou habitudes alimentaires peuvent accélérer la digestion des glucides, entraînant une élévation rapide de la glycémie.

● **Cuisson prolongée** : Plus un aliment est cuit longtemps, plus son IG est élevé. Par exemple, les pâtes cuites trop longtemps ont un IG plus élevé que celles cuites al dente, car la cuisson prolongée rend l'amidon plus facilement digestible.

● **Moment de la journée (matin)** : Consommer certains aliments à des moments spécifiques de la journée peut également influencer leur IG. En général, les glucides consommés le matin, après une nuit de jeûne, peuvent être digérés plus rapidement, entraînant une élévation plus rapide de la glycémie. C'est pourquoi il est recommandé de prendre un petit déjeuner protéiné.

● **Ajout de sel** : Certains experts suggèrent que la consommation de sel en grande quantité peut augmenter l'IG des aliments. Bien que les preuves scientifiques à ce sujet soient limitées, il est recommandé de limiter le sel dans l'alimentation pour d'autres raisons de santé.

● **Soufflage des céréales** : Le processus de soufflage des céréales peut augmenter leur IG. Ce traitement rend l'amidon plus accessible à la digestion, ce qui conduit à une absorption plus rapide des glucides et donc à un IG plus élevé. Les céréales du petit déjeuner, les biscottes à consommer avec modération.



Il est également important de noter que la classification des aliments en glucides simples et glucides complexes ne correspond pas toujours à l'IG des aliments. Par exemple, certains glucides complexes, comme le pain blanc, les pommes de terre en purée ou certaines céréales du petit déjeuner, ont en réalité un IG élevé. Ces aliments, bien que considérés comme des glucides complexes, sont souvent fortement raffinés et traités, ce qui augmente leur capacité à être digérés rapidement et à provoquer une élévation rapide de la glycémie.



En revanche, des glucides simples comme ceux contenus dans les fruits entiers ou le sirop d'agave peuvent avoir un IG relativement bas, car ils sont riches en fibres et leur sucre est libéré progressivement dans le sang.

Les bonnes pratiques alimentaires : privilégier les aliments à IG Bas

Pour une gestion optimale de la glycémie et une meilleure santé métabolique, il est important de faire des choix alimentaires réfléchis. Privilégier certains types d'aliments peut aider à maintenir un taux de sucre sanguin stable, prévenir les pics d'insuline, et favoriser une meilleure énergie au quotidien.

Céréales non raffinées et non transformées à IG bas

Optez pour des céréales complètes et non raffinées afin de bénéficier d'une digestion plus lente, ce qui aide à éviter les pics de glycémie. Les céréales comme le riz basmati, le quinoa, l'avoine entière ou le blé complet sont de bons choix. Elles sont riches en fibres, ce qui ralentit leur absorption et améliore la gestion de la glycémie.





Pas de jus de fruits, préférer les fruits entiers

Les fruits entiers sont bien plus bénéfiques que les jus de fruits, car ils conservent leurs fibres, qui ralentissent l'absorption du sucre dans le sang. Privilégiez des fruits frais tels que des pommes, des poires, des framboises ou des myrtilles. Ces fruits ont un IG relativement bas et sont riches en vitamines et antioxydants. En revanche, les jus de fruits (même non sucrés) peuvent entraîner une élévation rapide de la glycémie, car ils sont dépourvus de fibres.

Pas de repas sans légume pour les fibres

Les légumes doivent être présents à chaque repas, car ils sont une excellente source de fibres, essentielles pour ralentir la digestion et stabiliser la glycémie. Les légumes à feuilles vertes (comme les épinards, le chou frisé, la roquette), ainsi que les brocolis, poivrons, courgettes, ou tomates, sont parfaits pour accompagner vos plats. En plus de leur effet bénéfique sur la glycémie, les légumes apportent des vitamines, minéraux et antioxydants essentiels à la santé. Mettez de la couleur dans vos assiettes en variant les légumes.



Pain complet ou semi-complet

Au lieu de choisir des pains blancs raffinés, privilégiez des pains complets ou semi-complets. Ces pains sont fabriqués à partir de farines complètes, riches en fibres et nutriments, ce qui aide à maintenir une glycémie stable. Le pain complet a un IG beaucoup plus bas que le pain blanc, ce qui permet une absorption plus lente des glucides.

Riz basmati et pommes de terre entières

Le riz basmati est une excellente option de féculent avec un IG plus bas que d'autres types de riz. Il est digéré plus lentement et aide ainsi à stabiliser la glycémie. Privilégiez également des pommes de terre entières plutôt que des pommes de terre en purée ou frites, car les pommes de terre entières ont un IG plus bas et contiennent plus de fibres.



Petit déjeuner salé / protéiné

Le petit déjeuner est l'un des repas les plus importants de la journée. Un petit déjeuner salé et riche en protéines est une excellente manière de stabiliser la glycémie dès le matin. Par exemple, optez pour des œufs, du fromage blanc nature, des avocats, ou des toasts au pain complet avec de l'avocat et du saumon fumé. Un petit déjeuner riche en protéines et faible en glucides rapides (comme les céréales sucrées) permet de contrôler l'augmentation de la glycémie et d'éviter les fringales dans la matinée.



Aliments à limiter

Bien que certains aliments soient bénéfiques pour la régulation de la glycémie, d'autres doivent être limités pour éviter une élévation trop rapide de la glycémie et la production excessive d'insuline.



L'une des règles d'or pour stabiliser la glycémie est de limiter la consommation isolée de sucre tout au long de la journée. Les sucreries, les bonbons, les sodas ou même les boissons sucrées augmentent rapidement le taux de sucre sanguin. Consommer du sucre seul (sans fibres ou protéines pour le stabiliser) peut provoquer une élévation rapide de la glycémie, suivie d'une chute,

ce qui entraîne des fringales et des grignotages. Préférez des encas équilibrés et évitez les sucres simples dans les produits transformés.

Le miel est souvent perçu comme une alternative saine au sucre en raison de sa richesse en micronutriments (vitamines, minéraux et antioxydants). Cependant, il possède un index glycémique élevé, ce qui signifie qu'il

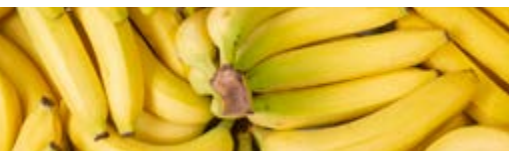
peut entraîner une augmentation rapide de la glycémie. Bien qu'il soit préférable au sucre raffiné, il reste à utiliser avec modération. Une alternative plus douce pour la glycémie pourrait être le sirop d'agave, qui a un IG plus bas que le miel et est également riche en fructose, ce qui permet une absorption plus lente.



Tableau récapitulatif des IG des principaux
aliments glucidiques

	Aliment	Type de Glucide	Index glycémique (IG)
	Pain blanc	Glucides simples (rapides)	70
	Pain complet	Glucides complexes (lents)	50
	Pommes de terre (purée)	Glucides simples (rapides)	85
	Pommes de terre (entières)	Glucides simples (rapides)	60
	Riz basmati (cuit)	Glucides complexes (lents)	58
	Riz blanc (cuits)	Glucides simples (rapides)	70
	Pâtes blanches (al dente)	Glucides complexes (lents)	45
	Pâtes blanches (cuites)	Glucides simples (rapides)	60
	Flocons d'avoine	Glucides complexes (lents)	55

pour vous aider à mieux comprendre
leur impact sur la glycémie.

	Céréales de petit déjeuner	Glucides simples (rapides)	70-80
	Légumineuses (lentilles)	Glucides complexes (lents)	30-40
	Légumineuses (pois chiches)	Glucides complexes (lents)	28
	Fruits frais (banane)	Glucides simples (rapides)	55
	Fruits frais (pomme)	Glucides simples (rapides)	38
	Jus de fruits (orange)	Glucides simples (rapides)	50
	Sucre de table (saccharose)	Glucides simples (rapides)	65
	Miel	Glucides simples (rapides)	60
	Chocolat au lait	Glucides simples (rapides)	45
	Sucreries et bonbons	Glucides simples (rapides)	80

Beauté

Les bienfaits des huiles naturelles

Les huiles végétales sont des trésors de la nature qui connaissent un regain de popularité dans le domaine de la beauté. Elles offrent une alternative naturelle et efficace aux produits cosmétiques classiques, souvent chargés de produits chimiques. Utilisées depuis des millénaires dans diverses cultures à travers le monde, les huiles végétales sont aujourd'hui considérées comme un indispensable de la routine beauté, non seulement pour leurs vertus nourrissantes, réparatrices et hydratantes, mais aussi pour leur capacité à traiter une multitude de problèmes de peau et de cheveux.

L'huile végétale : un concentré de bienfaits

Les huiles végétales sont des extraits purs de plantes, obtenus par pression à froid ou parfois par extraction mécanique, sans ajout de produits chimiques. Elles conservent ainsi toute leur richesse nutritive et leurs propriétés actives. Contrairement aux huiles essentielles, qui sont plus concentrées et volatiles, les huiles végétales

sont douces, faciles à utiliser et bien tolérées par la peau. Les huiles végétales sont composées d'acides gras essentiels, de vitamines, de minéraux et d'antioxydants qui agissent en synergie pour protéger, nourrir et réparer la peau et les cheveux. Les acides gras insaturés (oméga 3, 6 et 9) sont particulièrement

efficaces pour maintenir l'hydratation et renforcer la barrière cutanée. Les huiles naturelles sont connues pour leurs bienfaits dans le soin de la peau et des cheveux. Leur utilisation est devenue incontournable dans les routines de beauté et de soin. Elles peuvent nous aider pour :

L'hydratation

Un des premiers bienfaits des huiles végétales est leur capacité à hydrater en profondeur la peau. Contrairement à de nombreux crèmes ou lotions, qui peuvent parfois se limiter à une hydratation superficielle, les huiles naturelles pénètrent la peau et agissent en profondeur. Riches en acides gras essentiels, elles nourrissent la peau en la maintenant douce et souple



La réparation et régénération :

Elles aident à réparer les tissus cutanés endommagés et à estomper les cicatrices laissées par des brûlures, des coupures ou des imperfections. Certaines, comme l'huile de rose musquée, sont particulièrement prisées pour leur capacité à favoriser la régénération cellulaire. Elles stimulent la production de collagène, ce qui permet à la peau de retrouver son éclat et sa fermeté.



La protection contre les agressions extérieures :

Une autre vertu des huiles végétales réside dans leur capacité à former une barrière protectrice contre les agressions extérieures. Elles protègent la peau des effets néfastes de la pollution, des rayons UV et des variations climatiques comme le froid. Malgré tout, la protection la plus efficace reste les crèmes solaires à haut Facteur de Protection Solaire (FPS).



Apaisement et soin des peaux sensibles :

Elles calment les inflammations et réduisent les rougeurs, grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes.

Comment utiliser les huiles végétales au quotidien ?

Sur la peau : un soin hydratant et réparateur pour le visage et le corps

Les huiles végétales sont d'excellentes alliées pour nourrir et hydrater la peau en profondeur. Pour un soin du visage, les huiles végétales s'utilisent en sérum de nuit ou en soin hydratant pour la journée. Appliquez quelques gouttes sur la peau légèrement humide pour favoriser l'absorption. Pour le corps, une huile végétale peut remplacer votre lait hydratant classique. En massage, elle nourrit la peau en profondeur tout en apportant une sensation de bien-être.



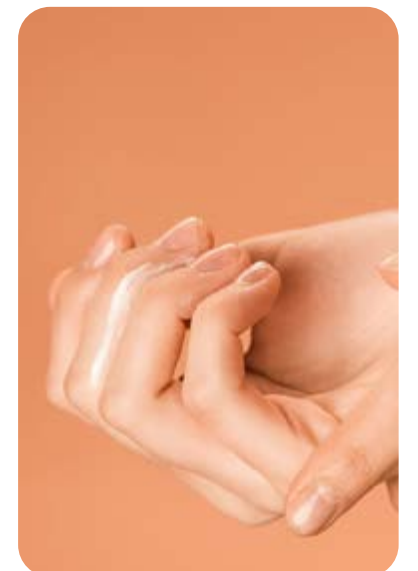
Sur les cheveux : en soin nourrissant

Les huiles végétales sont parfaites pour redonner vie à des cheveux secs ou abîmés. En bain d'huile, elles pénètrent la fibre capillaire, l'hydratent et la réparent. Appliquez l'huile sur cheveux secs ou légèrement humides, laissez poser pendant 30 minutes ou plus, puis lavez vos cheveux comme d'habitude. Vous pouvez aussi les utiliser pour discipliner les cheveux après coiffage, en appliquant une petite quantité sur les pointes.



Sur les ongles : un soin nourrissant pour les cuticules et la croissance

Les huiles végétales sont aussi idéales pour prendre soin de vos ongles et cuticules. En effet, elles aident à hydrater la peau autour des ongles et à prévenir les problèmes courants comme les cuticules sèches ou les ongles cassants. Pour des ongles en bonne santé, appliquez une goutte d'huile végétale sur les cuticules tous les jours. Cela permet d'hydrater la peau autour des ongles et de prévenir les ongles cassants. Certaines huiles favorisent également la croissance des ongles en les fortifiant.



Top 5 des huiles naturelles

Chacune des huiles naturelles possède des spécificités uniques qui peuvent répondre aux besoins particuliers de chaque type de peau et de cheveux. Cependant, face à la multitude d'huiles disponibles sur le marché, il peut être difficile de savoir laquelle choisir. Voici un tableau pour la sélection des meilleures huiles végétales, avec leurs bienfaits spécifiques.

1 Huile d'argan



Bienfaits principaux

Nourrissante, réparatrice, anti-âge, riche en vitamine E

Utilisations possibles

Visage, cheveux secs, ongles cassants, soin des cheveux frisés

Type de peau / cheveux

Peaux sèches, matures, cheveux secs, frisés

2 Huile de jojoba



Bienfaits principaux

Hydratante, régulatrice de sébum, anti-imperfections

Utilisations possibles

Visage (jour/nuit), cheveux fins, massage

Type de peau / cheveux

Peaux mixtes, grasses, cheveux fins et fragiles

3 Huile de rose musquée



Bienfaits principaux

Régénérante, cicatrisante, anti taches, anti-âge

Utilisations possibles

Visage, cicatrices, vergetures, soins post-accouchement

Type de peau / cheveux

Peaux matures, à imperfections, dévitalisées

4 Huile de coco



Bienfaits principaux

Nourrissante, antibactérienne, réparatrice, hydratante

Utilisations possibles

Cheveux (bain d'huile), peau sèche, soin des cuticules

Type de peau / cheveux

Peaux sèches, cheveux bouclés, crépus

5 Huile d'amande douce



Bienfaits principaux

Apaisante, adoucissante, anti-inflammatoire, idéale pour les peaux sensibles

Utilisations possibles

Corps, visage, soins bébé, après-soleil, massage relaxant

Type de peau / cheveux

Peaux sensibles, irritées, sèches

Sitraka Miharisoa

OPURE DE L'EAU Saine À TOUS LES ROBINETS

L'EAU QUI SUBLIME VOS SOINS

- + Moins d'irritations, plus de confort
- + Cheveux plus doux, plus brillants
- + Hygiène renforcée : 99,9 % des microorganismes
- + Une image haut de gamme et éco-responsable

NOS TECHNOLOGIES



RETROUVEZ-NOUS AU SALON



STANDS C3 - C4

Demandez votre devis dès aujourd'hui et démarquez-vous !

020 78 320 42 opure@iem-mg.com opure by iem www.iem-mg.com

Seniors

La cataracte, une maladie silencieuse, mais pas inévitable



A partir d'un certain âge, divers petits maux du quotidien apparaissent : douleurs articulaires, fatigue plus rapide, perte d'audition... et troubles visuels. La cataracte se distingue parmi ces problèmes de santé tant par sa fréquence que par son impact sur la qualité de vie. Cette maladie des yeux, autrefois considérée comme une inévitable conséquence du vieillissement, peut désormais être identifiée tôt et soignée de manière efficace.



La cataracte touche principalement les personnes âgées de plus de 65 ans. On estime même qu'une majorité d'entre elles en souffriront à un moment de leur vie. Ce trouble, qui évolue lentement, peut devenir très handicapant s'il n'est pas pris en charge, et entraîner une perte sévère de la vision, voire une cécité. Fort heureusement, les moyens de prévention, de dépistage et surtout de traitement sont bel et bien disponibles.

La cataracte, qu'est-ce que c'est ?



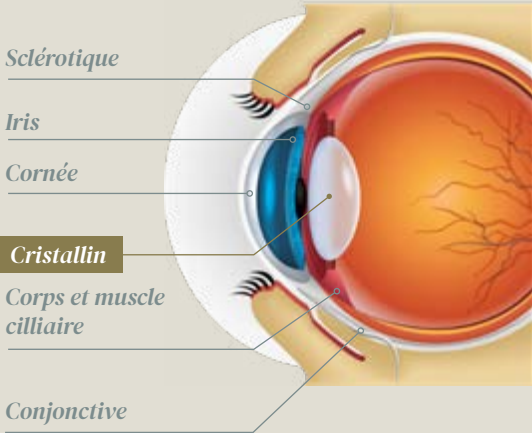
La cataracte est une affection oculaire causée par l'opacification partielle ou complète du cristallin, cette lentille naturelle située à l'intérieur de l'œil. Le cristallin, qui est normalement transparent, permet une vision claire en laissant passer la lumière. Cependant, au fil du temps, ses fibres se détériorent, deviennent moins souples et, surtout, perdent leur transparence. Par conséquent, la lumière est dispersée de façon irrégulière, semblable à travers un verre embué, ce qui dégrade la qualité visuelle.

La cataracte est généralement bilatérale, c'est-à-dire qu'elle affecte les deux yeux, bien qu'elle puisse ne pas se développer au même rythme des deux côtés. Elle apparaît le plus souvent après 65 ans, même si certaines formes précoces existent. Sa progression est lente et insidieuse, ce qui fait qu'elle peut être négligée pendant de nombreuses années. Or, il s'agit d'une cause courante de problèmes de vue chez les personnes âgées, pouvant même mener à la cécité si elle n'est pas traitée à temps.

A quoi sert le cristallin, et pourquoi devient-il opaque ?

Le cristallin est une petite lentille bi-convexe, située juste derrière l'iris, la partie colorée de l'œil. Il est transparent, souple et élastique, et joue un rôle important dans la vision : il permet à l'œil de faire la mise au point, un peu comme l'objectif d'un appareil photo. Grâce au cristallin, nous pouvons passer sans effort de la lecture d'un texte à l'observation d'un paysage distant. Ce processus, appelé accommodation, est basé sur la capacité du cristallin à changer de forme pour focaliser la lumière directement

sur la rétine, à l'arrière de l'œil. Cependant, une vision nette dépend donc de la transparence et de la souplesse de cette petite lentille vivante. Au fil du temps, comme tous les tissus du corps humain, le cristallin vieillit. À partir de la cinquantaine, ses protéines internes commencent à se modifier. Ce processus, naturel et progressif, mène à une opacification du cristallin : c'est le début de la cataracte. Cependant, ce processus de vieillissement peut être accéléré par d'autres facteurs.



Les causes de la cataracte

La cataracte la plus fréquente est liée simplement au vieillissement naturel du cristallin. Cette situation peut généralement survenir autour de la cinquantaine, mais devient plus marquée après 65 ans. Moins connue, l'exposition répétée et non protégée aux rayons ultraviolets (UV) sans protection oculaire constitue également un facteur majeur de risque. A long terme, les UV endommagent les protéines du cristallin, accélérant son opacification. Le tabac, dont les substances toxiques favorisent également le vieillissement cellu-

laire. Plusieurs études ont montré que les fumeurs courent un risque significativement plus élevé de développer une cataracte, parfois de façon précoce.

En outre, la blessure de l'œil comme le choc violent ou objet pénétrant ou brûlure peut aussi entraîner une cataracte dite traumatique. Cette forme de cataracte peut survenir à tout âge, même chez les plus jeunes, et nécessite souvent une intervention chirurgicale rapide. De plus, certaines maladies de l'œil déjà

présentes, tels que le glaucome, l'uvéite ou encore de certaines infections oculaires chroniques peuvent favoriser l'apparition ou accélérer l'évolution de la cataracte. Ces affections fragilisent les structures internes de l'œil, y compris le cristallin. A noter que le diabète favorise l'apparition d'une cataracte. Et enfin, certains traitements médicamenteux peuvent provoquer ou aggraver la cataracte. Comme l'utilisation à long terme des corticoïdes pour traiter des maladies inflammatoires ou auto-immunes

Les symptômes de la cataracte

La cataracte ne survient pas du jour au lendemain. C'est une affection qui s'installe progressivement, souvent sur plusieurs années, sans bruit ni douleur. Les premiers signes peuvent passer inaperçus ou être confondus avec une simple fatigue visuelle. Pourtant, certains symptômes doivent alerter.



Le premier signal, le plus courant, est une **baisse progressive de la vision**. Les objets deviennent flous, les détails moins nets. On remarque qu'on voit moins bien de loin ou de près, malgré des lunettes à jour. Puis vient la sensation d'avoir une **vision brouillée**, comme si un voile ou un léger brouillard s'était posé sur l'œil. Ce flou visuel peut s'accroître en pleine lumière ou en fin de journée, et rendre la lecture ou la conduite plus difficile.



D'autres symptômes typiques comme une **diminution du contraste et du relief**, peuvent apparaître. Les formes semblent s'aplatir, les visages deviennent moins expressifs, les marches d'escalier moins distinctes. Ce manque de netteté peut entraîner une perte de repères dans l'espace. Avec le temps, certaines personnes notent aussi une **altération des couleurs**. Le monde paraît moins vif, comme jauni ou terni. Ce changement est insidieux et souvent



remarqué après une opération de la cataracte en redécouvrant la vraie luminosité des choses. Enfin, un **éblouissement anormal**, notamment en conduisant la nuit ou face à une source lumineuse intense, peut être révélateur. Les phares des voitures deviennent gênants, les halos lumineux se multiplient, et la conduite devient inconfortable, voire dangereuse.

Peut-on prévenir la cataracte ?

Si la cataracte reste une conséquence fréquente du vieillissement, cela ne signifie pour autant pas qu'elle est inévitable. En adoptant de bons réflexes au quotidien, il est possible de retarder son apparition ou d'en ralentir l'évolution. La prévention commence par un mot d'ordre: prendre soin de ses yeux, comme on prend soin de sa santé en général.

Dire non au tabac

Le tabac est un ennemi bien connu de la santé cardiovasculaire et pulmonaire, mais il l'est aussi pour les yeux. Fumer accélère le vieillissement des cellules, y compris celles du cristallin. Alors on peut dire que les fumeurs ont un risque nettement plus élevé de développer une cataracte que les non-fumeurs.



Se protéger du soleil

Pour protéger ses yeux, le port de lunettes de soleil adaptées, avec filtre UV, est essentiel été comme hiver, et dès que la lumière est forte. Une casquette ou un chapeau à large bord peut également compléter la protection.



Remplir son assiette de couleurs

L'alimentation joue un rôle protecteur non négligeable. Les fruits et légumes colorés (carottes, épinards, agrumes, myrtilles, etc.) sont riches en antioxydants, vitamines et minéraux, qui aident à lutter contre le stress oxydatif responsable du vieillissement oculaire. Une alimentation variée, équilibrée et riche en végétaux est donc un geste simple et efficace pour préserver sa vision.



Surveiller le diabète

Le diabète mal contrôlé fragilise les yeux. Il augmente les risques de cataracte, mais aussi d'autres complications comme la rétinopathie diabétique. Il est donc essentiel de surveiller sa glycémie, de suivre les traitements prescrits, et de consulter régulièrement son médecin. Un diabète bien équilibré protège non seulement le cœur mais aussi les yeux.



Un diagnostic simple mais essentiel

La cataracte évolue lentement. C'est pourquoi un dépistage régulier chez l'ophtalmologiste est indispensable, même en l'absence de symptômes visibles. À partir de 65 ans, il est recommandé de consulter au moins tous les deux ans.

Lors de l'examen, le spécialiste mesure l'acuité visuelle pour évaluer la netteté de la vue, puis réalise un fond d'œil, à l'aide d'un appareil permettant d'observer les structures internes de l'œil, notamment le cristallin. Il peut ainsi détecter une opacification, même débutante, et évaluer son impact sur la vision. Ce diagnostic précoce est crucial car il permet de surveiller l'évolution de la cataracte et de décider, au bon moment, du traitement le plus adapté.



Quels traitements en cas de cataracte ?



Tout dépend du stade de la maladie. Si la cataracte est encore modérée et n'entraîne pas de gêne importante, une simple correction par lunettes peut suffire à améliorer la vision. C'est souvent le cas aux débuts de la pathologie.

Mais lorsque la cataracte devient invalidante, qu'elle perturbe la vie quotidienne pendant la lecture, la conduite ou les activités courantes, la chirurgie est le seul traitement efficace. Elle consiste à retirer le cristallin opacifié pour le remplacer par un implant artificiel, transparent, qui restaure une vision nette. C'est une intervention rapide, courante et peu douloureuse, réalisée en ambulatoire dans la majorité des cas, avec un excellent taux de réussite.

Sitraka Miharisoa

LE GUIDE
MAGAZINE SOLIDAIRE

Agir
pour la santé
et le bien-être de tous !

Offrons aux orphelins de FAZAKO une chance de réussir à l'école !



À l'occasion de la rentrée scolaire 2024-2025, **LE GUIDE MAGAZINE SOLIDAIRE** s'est mobilisé pour apporter son soutien aux enfants de l'orphelinat FAZAKO en faisant un don de fournitures scolaires.

Grâce à cette initiative solidaire, les élèves FAZAKO sont équipés afin de bien démarrer leur année scolaire. Ce geste vise à offrir à chaque enfant une chance égale de réussir en classe, en favorisant leur accès aux outils essentiels pour leur apprentissage.

Chaque geste compte pour garantir un avenir équitable à ces enfants !

+261 38 23 420 31

soutenue par l'association Groupe Ananantatohana Médical

hasina.randriarivony@groupandrian.com

Madagascar face au diabète, 94 % des malades sans traitement



Le diabète fait partie des maladies les plus difficiles à gérer pour les Malgaches. En tant que maladie auto-immune, elle nécessite un suivi à vie, ce qui entraîne des coûts importants pour les patients. Faute de moyens ou par manque d'information, seuls 6 % des personnes atteintes de diabète à Madagascar bénéficient d'un traitement adapté. Le Dr Claude Ernest Rakotonirina, médecin-chef de clinique au sein de l'Association malgache contre le diabète (Amadia) donne des explications sur la situation.

Lorsqu'on évoque le diabète à Madagascar, l'Amadia s'impose immédiatement comme une référence en matière de prise en charge. Dans ses locaux situés à Faravohitra, près de 80 patients y sont accueillis chaque jour en consultation externe. Créée en 1983 à l'initiative, entre autres, des professeurs Rakoto-Ratsimamanga et Georges Ramahandridona, l'association mène des actions modestes au regard de l'ampleur du diabète dans le pays. Pourtant, ces efforts prennent tout leur sens dans un contexte de grande pauvreté comme celui de Madagascar. « **Le taux de prise en charge du diabète à Madagascar est de seulement 6 %.**

A ce jour, environ 60.000 patients diabétiques sont suivis par l'Amadia, alors qu'on estime à plusieurs millions le nombre de personnes atteintes dans tout le pays. La plupart des malades pris en charge présentent un diabète de type 2 », explique le Dr Claude Ernest Rakotonirina.

Selon le médecin-chef de la clinique Amadia, les patients diabétiques sont répartis sur l'ensemble du territoire, y compris dans les zones les plus reculées, comme les campagnes. Pourtant, le dépistage du diabète est simple, et les autorités multiplient les efforts pour le rendre accessible, notamment à travers des caravanes médicales qui sillonnent le pays. L'un des principaux freins au traitement reste le manque de moyens

financiers des familles. « **Beaucoup de personnes ont recours à l'autotraitement. Certes, certains remèdes peuvent aider à réguler la glycémie, mais ils peuvent aussi nuire à d'autres organes et entraîner des complications. La meilleure solution reste de consulter un médecin** », insiste-t-il.

Au sein des locaux de l'Amadia, le personnel partage une conviction forte : « **La solution ne réside pas uniquement dans les médicaments, mais avant tout dans l'hygiène de vie.** » Dans la prise en charge des patients, l'accent est mis sur l'éducation à une vie saine. Une alimentation équilibrée et la gestion du stress font partie des conseils systématiquement prodigués. « **Dans le traitement du diabète, l'essentiel n'est pas de prescrire un médicament à tout prix, mais de déterminer le traitement le mieux adapté à chaque patient, en tenant compte de son profil. Notre priorité est toujours de soigner tout en préservant les autres organes.** »

Par ailleurs, l'association collabore avec plusieurs hôpitaux publics dans la prise en charge du diabète. Lorsqu'un patient présente des symptômes qui ne relèvent pas directement de ses services, l'Amadia le réoriente vers les structures médicales compétentes. La prise en charge se décline sous différentes formes. Pour les enfants, par exemple, un programme spécifique a été

mis en place afin de leur fournir de l'insuline gratuitement. Cette initiative est rendue possible grâce au soutien de donateurs, qui permettent d'approvisionner régulièrement la pharmacie du centre. Il arrive que l'Amadia participe à des événements organisés par des églises ou des établissements scolaires pour mener des actions de sensibilisation sur le diabète. Ces occasions sont souvent mises à profit pour réaliser des dépistages et informer la population sur les risques liés à cette maladie.

Le chemin reste encore long. L'éducation de la population représente un véritable défi. Selon le Dr Claude Ernest Rakotonirina, plusieurs facteurs freinent la prise en charge des personnes diabétiques à Madagascar : la méconnaissance des complications liées à la maladie, l'influence des tradipraticiens, la pauvreté, ainsi que le coût élevé des soins. L'Amadia, bien que modeste dans sa structure, joue un rôle crucial dans ce contexte. Pour le médecin-chef de la clinique, il est essentiel de généraliser les tests de dépistage, y compris chez les personnes ne présentant pas encore de symptômes, en particulier celles ayant des antécédents familiaux de diabète. Il recommande également aux patients déjà sous traitement de réaliser régulièrement des bilans et des analyses afin de garantir un suivi adapté et efficace.

Nambinina Jaozara

TON SANG PEUT SAUVER UNE VIE



**GROUPE
ANDRIANTSITOHAINA**
Depuis 1949

Pour la deuxième année consécutive, les collaborateurs au sein du Groupe Andriantsitohaina se sont une nouvelle fois mobilisés pour donner leur sang, lors d'une collecte effectuée le 15 mai dernier avec le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS). Au-delà du simple cadre de la Responsabilité sociétale d'entreprise, il s'agit d'un véritable élan solidaire avec ceux qui en ont besoin : chaque jour, des demandes en poches de sang doivent être comblées.

"Donner son sang, c'est donner la vie".

Nous l'avons fait et continuerons de le faire, parce que la solidarité coule dans nos veines.

Bien-être

La Musicothérapie

Quand la musique soigne le corps et l'esprit

Depuis la nuit des temps, la musique accompagne les moments forts de la vie humaine. Mais au-delà du plaisir qu'elle procure, elle possède aussi un véritable pouvoir thérapeutique. En quoi consiste cette approche ? Qui peut en bénéficier ? Et comment agit-elle sur le corps et le mental ? Plongez au cœur d'une pratique où chaque note compte.

La musicothérapie peut être définie de différentes manières selon les pays. L'une des définitions les plus précises est celle proposée par les musicothérapeutes canadiens : « La musicothérapie est l'utilisation judicieuse de la musique, comme outil thérapeutique pour rétablir, maintenir et améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle. La nature non verbale, créative et affective de la musique facilite l'interaction, l'expression de soi, la communication et la croissance ».

Au-delà du simple aspect divertissant de la musique, la musicothérapie implique un pro-

jet personnalisé élaboré par le thérapeute en fonction des troubles spécifiques du patient. Ces troubles peuvent être d'ordre physique, psychique, neurologique, développemental ou psychosocial. L'objectif est de répondre à des besoins spécifiques en utilisant la musique de manière à favoriser la guérison ou l'amélioration du bien-être du patient.

Le musicothérapeute utilise le son sous toutes ses formes afin de permettre une expression, une communication, une structuration, et permettre les échanges.

Une des règles fondamentales de la pratique de la musicothérapie est le respect du secret médical, garantissant que l'information personnelle et les aspects sensibles de la pathologie du patient restent confidentiels. Il est primordial pour le thérapeute de bien comprendre l'histoire du patient, de connaître sa pathologie, ainsi que les spécificités de la musique choisie pour le traitement. De plus, la relation entre le patient et le thérapeute joue un rôle central dans l'efficacité du processus thérapeutique, car elle crée un environnement de confiance propice à la guérison.

Active ou réceptive

En fonction de la personnalité, des affections et des objectifs thérapeutiques de chaque individu, le musicothérapeute peut choisir entre deux grandes approches : active ou réceptive. La musicothérapie dite « active » encourage l'expression de soi à travers des activités musicales telles que le chant, l'improvisation instrumentale ou gestuelle, la composition de chansons ou encore les mouvements rythmiques. Elle permet au patient de s'impliquer directement dans la production sonore, favorisant ainsi la libération des émotions qui ne peuvent être exprimées verbalement, le renforcement de l'estime de soi et la communication non verbale, favorise la resocialisation. En parallèle, la musicothérapie « réceptive » repose sur l'écoute guidée de musiques choisies avec soin. Cette approche peut raviver des souvenirs, stimuler la mémoire, la concentration ou encore faire émerger des émotions profondes. Ces ressentis, parfois oubliés ou refoulés, deviennent alors des points d'appui pour le travail thérapeutique, dans lequel la musique agit comme un catalyseur subtil mais puissant. C'est un outil thérapeutique pour traiter les angoisses, les douleurs chroniques...

Qui peut bénéficier de la musicothérapie ?

La musicothérapie s'adresse à une grande diversité de patients, touchés par des troubles d'origines très variées. Elle s'avère particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson, en stimulant la mémoire, les capacités motrices et le lien à l'environnement.

Elle joue également un rôle important dans la rééducation du langage ou de la motricité, notamment après un accident vasculaire cérébral (AVC), en mobilisant les fonctions cognitives et sensorielles à travers des activités musicales ciblées.

Par ailleurs, la musicothérapie est de plus en plus utilisée dans la gestion de la douleur,

qu'elle soit aiguë ou chronique. En soins palliatifs, en salle d'accouchement ou même au bloc opératoire, elle offre un soutien émotionnel et contribue à apaiser les tensions, en créant un environnement sonore propice au soulagement et à la sérénité.

Comment se déroule une séance en musicothérapie ?

Avant de débuter un accompagnement en musicothérapie, un bilan psychomusical est systématiquement réalisé. Ce premier temps permet au thérapeute de mieux connaître le patient, à travers un entretien et des tests spécifiques, qu'ils soient réceptifs (écoute de musique) ou actifs (expression vocale ou instrumentale). Ce bilan est primordial pour construire un projet thérapeutique personnalisé, en tenant compte de

l'histoire, de la sensibilité et des besoins de la personne.

Il permet également de déterminer la forme d'intervention la plus appropriée : séance individuelle ou en groupe, travail en famille, approche active ou réceptive. La fréquence et la durée des séances sont elles aussi ajustées en fonction de ce diagnostic initial, afin de garantir une prise en charge efficace et respectueuse du rythme de chacun.

Des exemples de séances

En cancérologie, la musicothérapie est souvent proposée sous forme de séances hebdomadaires, individuelles et centrées sur une approche réceptive. Le patient écoute des extraits musicaux sélectionnés pour favoriser le soulagement de la douleur, réduire l'anxiété et lutter contre le sentiment d'isolement. Une séance type se déroule en trois temps : un premier moment de rencontre pour instaurer un climat de confiance, suivi par l'écoute proprement dite, puis un temps de verbalisation des émotions et ressentis suscités par la musique. Cette démarche favorise un mieux-être global, en complément des soins mé-

dicaux.

Chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, les séances de musicothérapie ont lieu une à deux fois par semaine, généralement en individuel. Le thérapeute utilise principalement le rythme pour stimuler le mouvement. A travers des exercices rythmés ou des mouvements coordonnés avec la musique, la thérapie vise à améliorer les capacités de marche, prévenir les chutes et encourager la motricité. La musique agit ici comme un puissant médiateur pour compenser certains troubles moteurs et renforcer la qualité de vie.

En milieu carcéral, la musicothérapie est

proposée en séance hebdomadaire, en individuel ou en petit groupe. Elle repose souvent sur des activités d'improvisation vocale ou la création collective de pièces musicales. Ces séances ont pour objectif d'améliorer l'estime de soi, de réduire l'anxiété et les comportements violents, et de favoriser des relations plus apaisées entre les détenus eux-mêmes ainsi qu'avec les surveillants. Ce travail artistique et thérapeutique participe également à un processus de réinsertion sociale, en redonnant aux personnes incarcérées une forme d'expression constructive et valorisante.

Formation

En France, plusieurs universités proposent des formations en musicothérapie sous forme de diplômes universitaires, accessibles aux professionnels du soin, du social, de l'éducation ou de la musique. Ces formations, généralement étalées sur un à deux ans, permettent d'acquérir à la fois des connaissances théoriques (psychologie, neurosciences, musicothérapie

clinique) et des compétences pratiques (improvisation, techniques d'écoute, analyse musicale). Parmi les établissements les plus reconnus figurent l'Université Paul-Valéry Montpellier 3, l'Université de Nantes, l'Université de Lille et celle de Toulouse Jean Jaurès. Chaque formation inclut des stages en milieu professionnel et exige une pratique musicale préalable. A l'international,

des cursus similaires sont offerts notamment au Canada, en Espagne ou en Italie, souvent intégrés à des programmes universitaires de niveau master. Ces formations visent à former des thérapeutes capables d'adapter la musique à des objectifs cliniques précis, en tenant compte des besoins spécifiques de chaque patient.

Nambinina Jaozara

Grossesse

Bien préparer son post-partum

Pendant neuf mois, la grossesse exige toute l'attention. On pense à la chambre du bébé, au choix de la poussette, à la valise de maternité, aux cours de préparation à l'accouchement... Et ensuite ? Le post-partum est trop fréquemment négligé, comme si tout était terminé une fois bébé dans les bras. Pourtant, c'est là que tout commence.



La période post-partum, autrement dit celle qui suit immédiatement la naissance, est à la fois bouleversante, intense, et parfois déroutante. Tandis que le monde extérieur célèbre l'arrivée du nouveau-né, la mère traverse généralement une tempête physique et émotionnelle dans l'ombre.

En effet, après avoir donné naissance, il faut aussi se reconstruire, physiquement, mentalement, émotionnellement. Une étape de transition, encore trop peu préparée, et pourtant essentielle. Prévoir le post-partum ne signifie pas être pessimiste, ni s'attendre au pire.

C'est plutôt se donner les moyens de traverser cette période avec plus de sérénité, en réduisant la charge mentale et en s'offrant du soutien, de la bienveillance... et du répit. Voici un guide complet pour s'y préparer dès la grossesse.

Le post-partum, qu'est-ce exactement ?



Une période à part entière

Le post-partum désigne la période qui suit immédiatement l'accouchement. Elle commence dès la naissance de l'enfant et s'étend sur plusieurs mois, voire plusieurs années. C'est la durée nécessaire pour que l'utérus retrouve sa taille initiale, que les organes reprennent leur place, que les hormones se stabilisent, et que la mère s'adapte à sa nouvelle vie avec un bébé. C'est également une période de grands apprentissages pour les mamans : nourrir, réconforter, porter et comprendre les besoins du bébé, tout en prenant soin de sa propre récupération.

Une durée variable

Si médicalement, on considère que le post-partum dure six à huit semaines, les femmes font souvent le témoignage d'une période bien plus longue. On parle aujourd'hui de « quatrième trimestre » pour évoquer les trois premiers mois suivant l'accouchement. Anna Roy, sage-femme, écrit, elle, dans son livre que, d'après son expérience, le post-partum dure 3 ans. Ce décalage entre la réalité vécue et le discours médical ou social peut parfois générer un sentiment d'échec chez certaines mères : elles peuvent se sentir anormales de ne pas aller mieux plus vite. Il est donc essentiel de normaliser cette lente récupération.

Des changements physiques

Après un accouchement, qu'il soit par voie basse ou par césarienne, le corps met du temps à se remettre. Il faut gérer les lochies (pertes de sang pendant plusieurs semaines), les douleurs au périnée ou à la cicatrice de césarienne, la montée de lait et ses désagréments (engorgement, crevasses, douleurs mammaires), la fatigue chronique due aux nuits entrecoupées, et parfois, la chute de cheveux ou une perte musculaire liée à la grossesse. Tout cela se cumule dans un quotidien nouveau, centré sur le bébé, et souvent sans temps pour soi. D'où l'importance de préparer une vraie convalescence.

Une tempête émotionnelle

La chute hormonale post-accouchement peut provoquer un baby blues dans les jours qui suivent la naissance. Cela touche, selon les études, 50 à 80 % des femmes. Il se manifeste par une grande sensibilité, des pleurs sans raison, un sentiment de débordement. Ce phénomène est courant et souvent passager. Mais l'isolement, le manque de sommeil, la pression sociale ou l'absence de relais peuvent conduire à une dépression post-partum, plus profonde et nécessitant un accompagnement.

Préparer son corps et favoriser la récupération

Pour préparer la récupération, prendre soin de soi est l'une des conditions pour mieux vivre la période du post-partum, afin de se remettre sans pression et surtout pour être capable de prendre soin de son bébé sans oublier soi-même



Prendre soin de soi : un acte fondamental

La première nécessité est le repos. Entre les tétées ou les biberons, les nuits entrecoupées et la fatigue accumulée de l'accouchement, le corps a besoin de récupérer. Il est donc crucial d'avoir des moments de repos même pendant quelques minutes et de dormir dès que possible. La maman a aussi le droit de dire non aux visites envahissantes. Des gestes simples comme prendre une douche chaude, se masser le ventre, se coiffer ou boire un thé chaud permettent à la jeune maman de renouer avec son corps. Ces petits instants de soin, même éphémères, aident à rétablir doucement cette enveloppe corporelle perturbée par la grossesse et l'accouchement. Il faut être toujours à l'écoute de ses besoins et de ses émotions.

L'alimentation : un allié précieux

L'alimentation joue un rôle important dans la récupération. Il est important de privilégier des repas chauds, riches, digestes et pleins de bons nutriments. Il faut privilégier les bouillons, notamment les bouillons d'os riches en collagène, les fruits et légumes de saison, les céréales complètes, les protéines et légumineuses, des noix et graines riches en magnésium, ainsi que des bonnes graisses (avocat, huiles végétales, poissons gras). Ainsi, on peut préparer des repas à l'avance pendant la grossesse pour éviter la charge mentale. Il faut aussi bien s'hydrater, en particulier si vous allaitez.

Petite organisation, grand soulagement

Quand on pense à l'arrivée de bébé, on envisage souvent les moments de tendresse, les premières tétées, les instants magiques de peau à peau. Beaucoup plus rarement, on pense aux tâches du quotidien qui, elles, ne disparaissent pas. Or, dans les jours qui suivent l'accouchement, chaque effort compte. C'est pourquoi un peu d'organisation pendant la grossesse peut avoir un grand impact après la naissance du bébé.

L'administratif : une charge mentale à anticiper

L'administratif est souvent la dernière chose à laquelle on veut penser en sortant de la maternité, et pourtant il s'impose très vite. Certaines démarches doivent être faites dans les jours qui suivent la naissance comme la déclaration à l'état civil et l'affiliation du bébé à la sécurité sociale et à la mutuelle. Mais afin d'éviter de gérer tout cela dans l'urgence, il est préférable de rédiger une checklist de toutes les démarches à faire, de constituer un dossier complet (livret de famille, CIN, les documents médicaux...) et surtout confier ces tâches à son partenaire ou à une personne de confiance proche afin que la maman se libère d'un poids mental considérable.



Le chamboulement hormonal peut être à l'origine d'un flot émotionnel.



Des paniers stratégiques à portée de main

Quand on est allongée, en train d'allaiter ou encore très fatiguée par l'accouchement, se lever pour chercher une couche ou un bavoir peut être épuisant. Une solution simple et efficace consiste à préparer à l'avance des "kits de survie" post-partum, disposés dans les lieux stratégiques de la maison.

Par exemple au pied du lit, on peut y mettre des paniers contenant des langes, couches, serviette, bouteille d'eau, coussin d'allaitement, des snacks sains pour la maman et tout ce qui peut éviter de faire des allers retours quand le bébé est dans le bras ou quand on a besoin de pause. Ces paniers sont de véritables alliés du quotidien et permettent de vivre les premiers jours dans une ambiance plus fluide et moins stressante.

Préparer des repas en avance : un vrai gain de temps

Congeler des plats faits maison en fin de grossesse permet de se nourrir sainement sans avoir à cuisiner. Les premières semaines, il sera difficile de trouver le temps ou l'énergie de cuisiner. Pouvoir réchauffer un plat fait maison est à la fois pratique, réconfortant et sain. On peut prendre des soupes, des gratins, des tartes salées ou sucrées... etc.



L'entourage, un pilier essentiel

On parle souvent de rester entourée après l'accouchement, comme d'un conseil bienveillant lancé à la volée. Mais dans la réalité du post-partum, l'entourage peut être bien plus qu'un simple soutien moral. Il devient un pilier, parfois même une bouée de sauvetage. Cet entourage doit comprendre comment apporter son soutien, quand agir et surtout respecter le rythme de la maman.



La communication avec le partenaire

Le partenaire joue un rôle important dans le post-partum. Un soutien actif fait toute la différence. Il ne s'agit pas seulement d'aider, mais de co-participer pleinement. Le partenaire doit savoir gérer le repas et les courses, s'occuper du bébé pour que la maman puisse se reposer, ou de la masser pendant l'allaitement, s'occuper de l'administratif et de soutenir moralement la maman.

Maîtriser les visites

Les visites peuvent être bien intentionnées mais pesantes. Il est parfois utile de fixer des règles claires dès le début. Comme par exemple limiter les visites aux heures choisies, instaurer un périmètre de repos, ou demander aux visiteurs d'apporter un repas ou d'aider à une tâche plutôt que de venir les mains dans les poches.

La doula post-partum

La doula est une accompagnante non médicale, mais formée pour soutenir les femmes en post-partum. Elle peut aider à l'organisation, proposer des soins, écouter sans juger, offrir des temps de pause. Non médicales, elles offrent un soutien émotionnel, physique et logistique. Certaines proposent même un accompagnement post-partum à domicile : massage, écoute, aide au quotidien.

Rejoindre des groupes de soutien

Il existe de nombreux groupes (associatifs, en ligne, en PMI...) pour échanger entre mères, briser la solitude, poser des questions ou tout simplement parler sans filtre. Ces espaces sont précieux, car ils permettent de dédramatiser et normaliser ce que l'on vit. Le compte instagram de Maman Imparfaite propose, par exemple, différents événements dans l'année autour de la parentalité avec plusieurs intervenants.

Sitraka Miharisoa



manhaē

DES SOLUTIONS COMPLÈTES POUR ACCOMPAGNER LES FEMMES À CHAQUE ÉTAPE DE LEUR VIE

manhaē
Sérénité



Fatigue



Gestion du stress



Équilibre émotionnel



À partir de 15 ans

Aide à réduire la fatigue en période de grossesse



Aide au bon développement du fœtus



Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire de la maman



À prendre pendant le premier trimestre de grossesse



manhaē
Femmes enceintes



NIVO S.A. · Distributeur agréé

+ 261 20 85 279 33

contact@nivo.mg

Les bons réflexes pour éviter

Un accident est dit domestique lorsqu'il se produit au sein du foyer, que ce soit à l'intérieur de la maison ou à l'extérieur, comme dans les escaliers ou le jardin. Les enfants âgés de 0 à 6 ans sont les plus exposés à ce type d'accidents, qui peuvent prendre différentes formes : intoxication, étouffement, noyade, brûlure ou encore chute. Comment protéger efficacement les enfants contre les accidents domestiques ?

Les intoxications

L'intoxication au monoxyde de carbone est l'un des accidents domestiques les plus graves, car ce gaz est incolore, inodore et donc indétectable. Il peut être mortel en moins d'une heure. Ce type d'intoxication provient généralement d'une mauvaise combustion d'équipements tels que la cuisinière, le chauffe-eau, la cheminée ou encore les chauffages d'appoint, souvent combinée à une mauvaise aération ou une évacuation défectueuse des fumées. Les premiers signes d'intoxication incluent des maux de tête, des vertiges, des nausées, voire des vomissements. Pour prévenir ce danger, il convient d'aérer quotidiennement les pièces, même en hiver, de faire ramoner régulièrement les cheminées, et de ne jamais obstruer les bouches d'aération. En cas de suspicion d'intoxication, il faut immédiatement arrêter l'appareil en cause, aérer largement la pièce et sortir à l'extérieur pour respirer de l'air frais. Une intervention rapide peut sauver des vies.



les accidents domestiques



Ingestion de médicaments

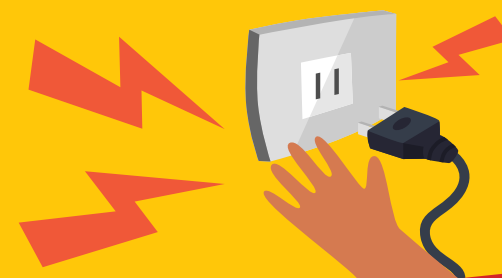
L'ingestion accidentelle de substances dangereuses (médicaments, produits ménagers, cosmétiques ou de bricolage) figure également parmi les causes les plus fréquentes d'accidents domestiques chez les jeunes enfants. Leur curiosité naturelle les pousse à porter à la bouche tout ce qui est à leur portée, sans en connaître la dangerosité. Certains produits, comme les médicaments laissés dans un sac à main, les produits de nettoyage transvasés dans une bouteille d'eau, ou encore les cosmétiques attirants par leur couleur ou leur odeur, peuvent représenter un réel danger pour leur santé. Il est donc essentiel de tout ranger hors de leur portée, de préférence dans un meuble fermé à clé, et de privilégier les emballages avec bouchons de sécurité. Il ne faut jamais transvaser des produits toxiques dans des contenants alimentaires, car cela augmente les risques de confusion.

En cas d'ingestion, il ne faut surtout pas faire boire, manger ou faire vomir l'enfant, car cela pourrait aggraver la situation. En cas d'ingestion de liquide, le mieux est simplement de nettoyer la bouche avec un linge humide. Pour une ingestion de substance solide, retirer les débris restants dans la bouche. Dans tous les cas, il est indispensable de consulter un professionnel de santé ou de se rendre à l'hôpital. En cas de douleur, le paracétamol peut être administré, mais uniquement s'il est recommandé par un médecin. Enfin, il est bon de rappeler que certaines plantes d'intérieur ou du jardin peuvent également être toxiques, et qu'elles doivent être tenues hors d'atteinte des enfants.



Les étouffements

Les étouffements représentent également un danger majeur pour les jeunes enfants, notamment les nourrissons. Le risque peut survenir dès le couchage : il est donc préférable de coucher bébé sur le dos, sur un matelas ferme, sans oreiller, couverture, ni peluches autour de lui. Tout accessoire mou ou superflu dans le lit peut obstruer les voies respiratoires et provoquer un étouffement. Chez les enfants plus grands, les risques d'étouffement sont souvent liés à l'ingestion d'objets ou d'aliments inadaptés. Certains aliments comme les olives, cacahuètes ou encore les arêtes de poisson sont particulièrement dangereux. De même, des objets du quotidien tels que pièces de monnaie, piles, petits jouets (comme les LEGO), sacs plastiques, ceintures, cordons de rideaux ou écharpes peuvent provoquer un étouffement. Si l'objet est visible dans la bouche, il faut tenter de le retirer avec précaution, sans gestes brusques. S'il a été complètement avalé, on peut proposer un peu de mie de pain et surveiller les selles jusqu'à l'élimination. Toutefois, en cas d'ingestion de pile ou d'arête de poisson, il est impératif de se rendre à l'hôpital immédiatement, car ces cas peuvent entraîner des complications graves.



Electrocutions

L'électrocution est un risque domestique réel, particulièrement chez les jeunes enfants, curieux par nature. Les prises électriques non protégées, les appareils branchés à leur portée ou encore une installation électrique défectueuse peuvent entraîner des accidents graves, voire mortels. Pour limiter les risques, il faut protéger toutes les prises, ne jamais laisser traîner de câbles ou d'appareils sous tension à hauteur d'enfant, et faire vérifier régulièrement l'état de votre installation. En cas d'électrocution, coupez immédiatement le courant avant d'intervenir. Si l'enfant respire, placez-le en position latérale de sécurité. S'il ne respire plus, commencez immédiatement un massage cardiaque en attendant l'arrivée des premiers secours. Une attention constante et des équipements adaptés peuvent sauver des vies.



Noyades

Les noyades sont l'un des accidents domestiques les plus dramatiques et peuvent survenir en quelques secondes, même dans 20 cm d'eau seulement. Que ce soit dans une baignoire ou une piscine, la vigilance doit être totale. Les dispositifs comme les sièges de bain ou les tapis antidérapants ne remplacent en aucun cas la surveillance active d'un adulte. Un enfant ne doit jamais être laissé seul, même pendant quelques instants. Pour les familles disposant d'une piscine, il faut absolument sécuriser l'accès avec une barrière homologuée, une alarme ou une bâche de protection, conformément aux réglementations en vigueur. La prévention passe avant tout par une présence constante, car un accident peut se produire en silence, et très rapidement.

Brûlures

Les brûlures peuvent survenir lors du bain, si l'eau est trop chaude, ou encore au contact d'appareils électroménagers chauffés comme un four ou un fer à repasser. Les liquides et aliments brûlants, versés accidentellement, représentent aussi un danger, tout comme les flammes nues ou un début d'incendie. Penser à positionner les queues de casseroles de manière à ce que l'enfant n'y ait pas accès. En cas de brûlure, il est vital d'agir rapidement : commencez par refroidir la zone touchée sous l'eau tiède pendant plusieurs minutes, retirez délicatement les vêtements ou objets autour de la brûlure, puis évaluez la gravité pour adapter la suite des soins. En cas de doute, consultez immédiatement un professionnel de santé. Une vigilance accrue et quelques précautions simples permettent d'éviter bien des accidents.

Les chutes

Les chutes peuvent survenir à tout moment, notamment depuis des meubles en hauteur comme la table à langer ou la chaise haute (bien attacher l'enfant). Il est donc essentiel de ne jamais laisser un enfant sans surveillance, même pour quelques secondes. Les escaliers doivent être protégés à l'aide de barrière de sécurité en haut et en bas. La défenestration (à partir de 18 mois) constitue un danger particulièrement grave : ne jamais laisser une fenêtre ouverte sans dispositif de sécurité, éviter de placer des meubles sous les fenêtres que l'enfant pourrait escalader, et s'assurer que les barreaux des balcons soient suffisamment étroits pour empêcher le passage d'un enfant. Une vigilance constante est la meilleure protection contre ce type d'accidents.



Nambinina Jaozara



Parlez en Toute CONFIANCE

D^r RAHARISON Andrianaina

Neuropsychiatre,
Psychothérapeute,
Coach.



En DIRECT
Tous les mercredis @20h sur

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

📱📺 newsmada.com



LES VIOLENCES EN LIGNE CONTRE LES ENFANTS

La violence contre les enfants en ligne, est l'utilisation d'ordinateurs, de téléphones mobiles ou d'autres formes de communication numérique pour accéder aux enfants, les menacer et/ ou leur nuire.



CYBERHARCELEMENT

Quand un enfant reçoit, sur Internet ou sur son téléphone portable, des messages répétés et malveillants. Ces messages peuvent contenir des menaces, des insultes ou du chantage.

LA PREDATION SEXUELLE EN LIGNE

Un adulte se « lie d'amitié » de manière virtuelle avec un enfant avec l'intention de l'abuser sexuellement.

DIFFUSION EN DIRECT D'ABUS SEXUELS SUR DES ENFANTS

Utilisation d'application vidéo en ligne pour visionner ou partager des vidéos en direct d'enfants victimes d'abus sexuels



MATÉRIEL D'EXPLOITATION ET D'ABUS SEXUELS SUR DES ENFANTS

Créer, partager, vendre des images ou des vidéos d'un enfant forcé de se livrer à des activités sexuelles explicites, réelles ou simulées, ou la représentation des parties génitales d'un enfant.

SEXTORSION

Type de chantage dans lequel un individu manipule ou menace de distribuer du matériel explicite ou intime (tel que des images ou des vidéos à caractère sexuel explicite) d'un enfant victime à moins que certaines demandes ne soient satisfaites

La violence contre les enfants qui commence en ligne continue souvent dans le monde réel et vice versa.

Parfois, les enfants rencontrent de futurs agresseurs pour la première fois en ligne. Les abus sexuels qui se produisent dans le monde physique peuvent être filmés et partagés en ligne. La technologie fait partie de la vie des enfants. Dans d'autres cas, l'intimidation à l'école continue à travers les médias sociaux à la maison. Séparer la violence en ligne de la violence hors ligne peut être trompeur.

L'électrostimulation musculaire : révolution technologique ou simple gadget ?

L'électrostimulation musculaire (EMS) a fait son apparition dans le monde du sport il y a plusieurs années, mais son utilisation est actuellement en plein boom. Cette technologie suscite un intérêt croissant, dans la mesure où de plus en plus d'athlètes professionnels, praticiens de la rééducation ainsi que d'amateurs de fitness y ont recours. Promettant de renforcer les muscles, d'améliorer les performances ou encore d'accélérer la récupération, l'électrostimulation apparaît comme un outil à l'intersection de l'innovation technologique et de l'enrichissement des méthodes sportives conventionnelles. Mais est-ce vraiment une révolution ou c'est juste un simple gadget dans le monde de l'entraînement physique ?

L'électrostimulation musculaire, ou EMS (de l'anglais Electrical Muscle Stimulation), est une technique qui consiste à provoquer des contractions musculaires involontaires en envoyant des impulsions électriques à travers la peau jusqu'aux muscles. Ces impulsions imitent les signaux nerveux envoyés par le cerveau pour activer les muscles lors d'un mouvement volontaire.

Les machines d'EMS varient en fonction de leur usage, avec des modèles pour la rééducation, la tonification musculaire, ou encore la récupération.



Fonctionnement de la machine

Les machines d'électrostimulation sont équipées d'électrodes qui émettent des impulsions électriques. Ces impulsions traversent la peau pour toucher les muscles sous-jacents, provoquant une contraction musculaire. On peut moduler l'intensité, la durée et la fréquence des impulsions en

fonction des objectifs : développement musculaire, récupération ou amélioration de l'endurance. Cette méthode engage les fibres musculaires de manière différente de la musculation traditionnelle, en stimulant à la fois les fibres rapides (associées à la force) et les fibres lentes (celles de l'endurance).

Mécanismes sur le muscle

Les impulsions électriques générées par la machine activent les fibres musculaires de manière ciblée, sans que l'utilisateur ait besoin de réaliser un effort physique direct. Ce processus stimule les muscles de manière plus intense et plus rapide que la

musculation traditionnelle, en recrutant une plus grande quantité de fibres musculaires en peu de temps. Cette activation accrue peut favoriser l'augmentation de la force musculaire, la tonification, ou la réduction des douleurs musculaires.

L'électrostimulation musculaire est adaptée à différents profils :

Les sportifs souhaitant améliorer leur force, leur endurance, ou récupérer plus rapidement après l'effort.

Les personnes en rééducation après une blessure pour réactiver des muscles affaiblis ou atrophiés.

Les personnes cherchant à améliorer leur tonus musculaire ou à réduire la cellulite, même en dehors d'un programme d'entraînement intensif.



Un gilet d'électromusculation.

Les bienfaits de l'électrostimulation

Les bienfaits de l'électrostimulation musculaire sont nombreux et variés. Bien qu'elle ne remplace pas l'entraînement traditionnel, elle constitue un excellent complément pour optimiser les performances sportives. Pour le muscle, l'électrostimulation favorise la tonification musculaire en provoquant des contractions répétées qui sollicitent les muscles de manière plus ciblée et plus intense que la musculation classique. Cela peut améliorer la force, la définition et la ré-

sistance musculaire à long terme. Ensuite, l'un des principaux avantages de l'EMS est sa faculté à promouvoir la récupération musculaire après un entraînement intensif. En activant les muscles et en améliorant la circulation sanguine, l'électrostimulation diminue les douleurs musculaires après les exercices et accélère la récupération. Son utilisation dans les 3 heures qui suivent une activité physique permet d'obtenir de meilleurs résultats.

L'EMS n'est pas seulement utile pour renforcer les muscles, elle permet également d'améliorer l'endurance. Cette technologie favorise le développement de l'endurance musculaire grâce à des contractions prolongées et multiples, renforçant ainsi la résistance des fibres musculaires. Les sportifs qui l'utilisent pour des sports d'endurance peuvent donc améliorer leurs performances sans pour autant solliciter davantage leurs articulations.

Les principaux types d'appareils d'électrostimulation

Les appareils de rééducation (TENS et EMS)

Ils sont utilisés pour traiter des douleurs musculaires, améliorer la circulation ou aider à la rééducation post-blessure.



Les appareils de stimulation musculaire pour sportifs

Ces machines sont destinées à la tonification des muscles, à la réduction de la cellulite, ou à la préparation physique.



Les ceintures abdominales d'électrostimulation

Utilisées principalement pour travailler spécifiquement les muscles abdominaux.



Les appareils anticellulite

Ceux-ci stimulent la peau et les muscles pour réduire l'apparence de la cellulite en favorisant la circulation.



Dangers potentiels

Bien que l'électrostimulation puisse offrir des avantages intéressants, elle comporte également certains risques qui ne doivent pas être négligés.

Les brûlures et irritations cutanées

C'est l'un des risques immédiats de l'électrostimulation, surtout en cas d'intensité trop élevée ou d'un mauvais positionnement des électrodes. La peau peut réagir négativement aux courants électriques si les électrodes ne sont pas bien placées ou si elles sont utilisées trop longtemps.

Les lésions et douleurs musculaires

L'utilisation excessive de l'électrostimulation ou un mauvais réglage de l'intensité peut entraîner des douleurs musculaires, des tensions ou même des lésions. Les muscles sollicités de manière trop intense peuvent développer des microdéchirures, entraînant des douleurs ou des blessures musculaires.

Les interférences avec certains dispositifs médicaux

Les personnes portant des dispositifs médicaux implantés, comme un stimulateur cardiaque ou un défibrillateur, doivent éviter l'électrostimulation. En effet, les impulsions électriques peuvent interférer avec ces dispositifs, perturbant leur bon fonctionnement et mettant la santé du patient en danger.

Le déséquilibre musculaire

Lorsque l'électrostimulation est utilisée sur des groupes musculaires spécifiques sans une approche équilibrée, elle peut créer des déséquilibres musculaires. Cela peut affecter la posture, entraîner une mauvaise coordination des mouvements et augmenter le risque de blessures à long terme si ces déséquilibres ne sont pas ajustés.

Electrostimulation vs musculation traditionnelle

Pour mieux comprendre la différence entre l'électrostimulation (seule) et la musculation classique, voici un tableau comparatif qui met en évidence les avantages et inconvénients de chaque méthode :

Critère	Electrostimulation musculaire (EMS)	Musculation traditionnelle
Type d'effort	Contractions passives des muscles	Contractions actives lors des exercices
Durée des séances	20-30 minutes par zone ciblée	45-90 minutes selon le programme
Ciblage musculaire	Ciblage précis de certaines zones musculaires	Travail musculaire global, avec un focus sur les grands groupes musculaires
Niveau d'intensité	Variable, ajustable selon les besoins	Dépend du poids, des séries, et des répétitions
Accessibilité	Appareil portable, facile à utiliser	Nécessite un matériel de musculation ou des poids
Risque de blessures	Risques d'irritations cutanées, douleurs musculaires	Risques liés à une mauvaise exécution des mouvements (entorses, douleurs articulaires)
Avantages	Récupération rapide, stimulation ciblée, renforcement musculaire	Renforcement global, amélioration de la posture et de la coordination.
	Travail sur l'activité cardio-vasculaire plus intéressant que via l'EMS	

Conseils pour une utilisation optimale et sécurisée de l'électrostimulation

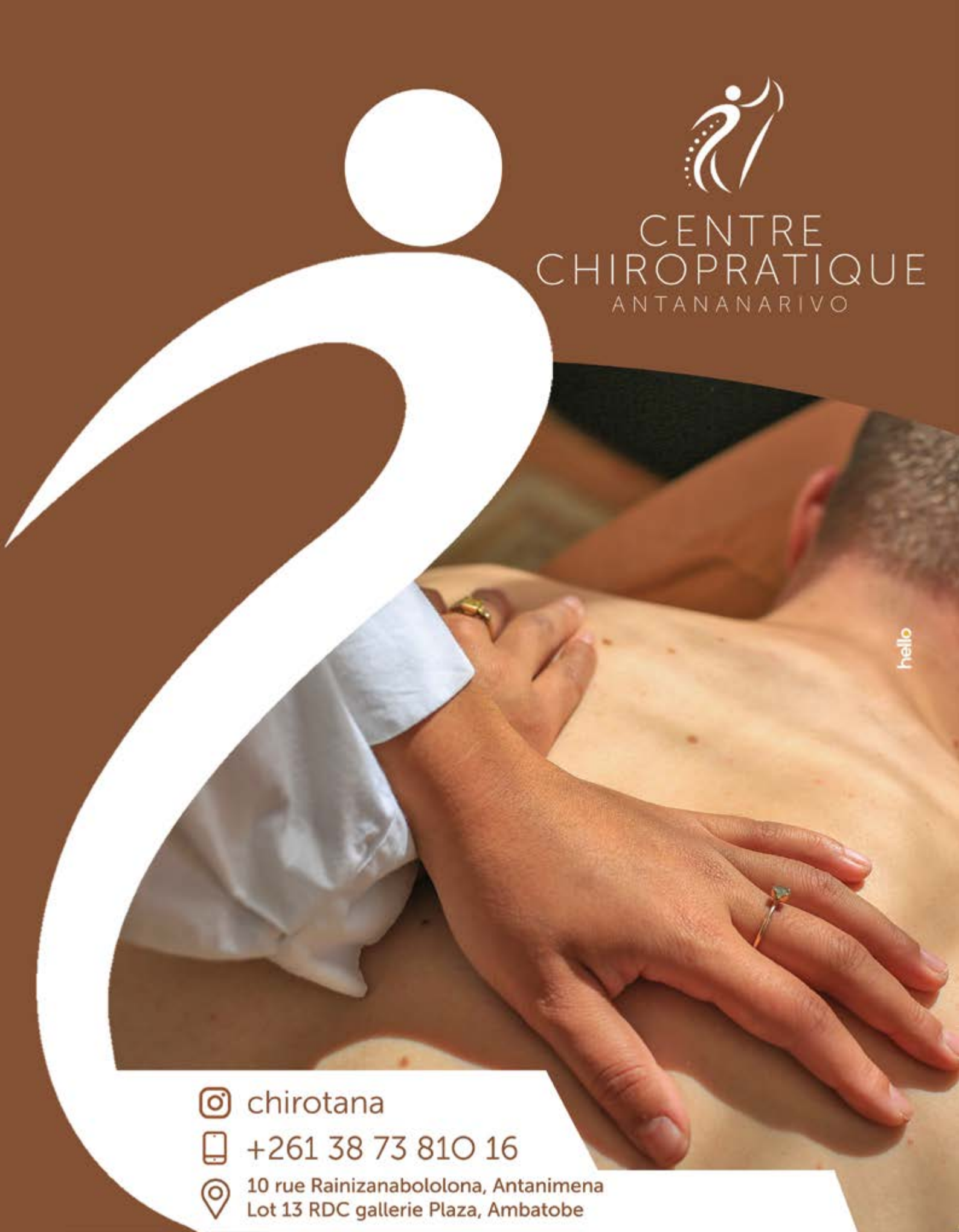
L'électrostimulation peut être un excellent complément à un programme d'entraînement ou de rééducation, mais il est crucial de l'utiliser correctement pour éviter les risques et maximiser ses bénéfices.

- ✓ **Choisir un appareil adapté :** Sélectionnez un appareil qui répond à vos besoins spécifiques. Il est préférable de commencer avec un modèle simple et d'augmenter progressivement l'intensité au fur et à mesure de votre expérience
- ✓ **Respecter la fréquence et l'intensité :** Ne surchargez pas vos muscles. Commencez avec des séances de courte durée (environ 15-20 minutes) et augmentez progressivement l'intensité.
- ✓ **Positionnement correct des électrodes :** Veillez à bien placer les électrodes sur les zones ciblées. Un mauvais placement pourrait réduire l'efficacité de l'appareil ou causer des irritations cutanées.
- ✓ **Échauffement préalable :** Avant d'utiliser l'EMS, réalisez un léger échauffement pour préparer vos muscles à la stimulation.
- ✓ **Associer avec une activité physique :** L'utilisation de gilet d'EMS directement pendant une activité physique de 20 à 30 minutes décuple les effets bénéfiques de celle-ci, tout en comblant les lacunes que peut engendrer une utilisation passive de l'EMS (notamment sur l'activité cardio-vasculaire).

Conclusion : un outil puissant, à utiliser avec précaution

L'électrostimulation musculaire est une avancée technologique qui offre de nombreux avantages dans le domaine de renforcement musculaire, de la récupération et de l'endurance. Toutefois, elle ne doit pas être perçue comme une solution miracle, mais plutôt comme un complément à une activité physique régulière. Employée de manière appropriée et judicieuse, l'électrostimulation peut aider à optimiser les performances sportives, accélérer la récupération et tonifier les muscles. Cependant, il est crucial de suivre les bonnes pratiques d'utilisation et/ou d'être encadré par un coach sportif pour éviter tout risque de blessure et maximiser ses bienfaits.

Sitraka Miharisoa



 **chiotana**
 **+261 38 73 810 16**
 **10 rue Rainizanabololona, Antanimena
Lot 13 RDC galerie Plaza, Ambatobe**

Chiropraxie

Les entorses

Des blessures courantes mais pouvant être sérieuses

Une entorse est une lésion d'un ou plusieurs ligaments dans une articulation. Selon son importance, elle sera dite bénigne, moyenne ou grave. Le guide pour comprendre, soigner et prévenir ces blessures.



Le terme entorse est utilisé en médecine pour définir un traumatisme ligamentaire sur une articulation suite à un mouvement brutal, incontrôlé et souvent violent, entraînant une torsion. Selon la Haute autorité de la santé (HAS) en France, « jusqu'à 70 % de la population subit une entorse latérale de cheville dans sa vie, ce qui en fait la pathologie traumatique la plus fréquente ; elle génère près de 6.500 consultations par jour aux urgences ». La HAS explique également qu'à la suite d'une première entorse, le risque de récurrence dans l'année est trois fois et demie plus important par rapport aux sujets sains. Environ 40 % des patients présenteront une instabilité chronique, et parmi eux, 15 à 20 % développeront une arthrose précoce de la cheville.

Stades de l'entorse

Stade 1 (Entorse légère) :

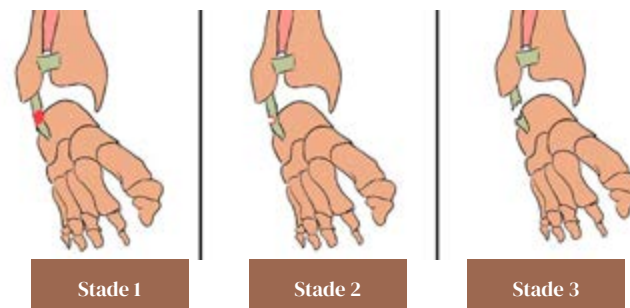
- Etirement des ligaments
- Articulation encore fonctionnelle, possibilité de bouger la cheville
- Absence d'ecchymose (bleu)

Stade 2 (entorse modérée) :

- Etirement des ligaments accompagné d'une déchirure partielle
- Mouvements limités mais possible
- Ecchymose

Stade 3 (entorse grave) :

- Etirement des ligaments accompagné d'une déchirure complète
- Douleur interne et impossibilité de bouger l'articulation et de poser le pied
- Gonflement rapide et ecchymose



Symptômes

Selon sa gravité, une entorse peut se manifester de différentes façons. Quand l'entorse est bénigne, la douleur est ressentie tout de suite après la blessure, mais elle peut s'atténuer puis revenir plus tard, de façon sourde ou gênante. L'articulation gonfle un peu, mais reste assez mobile. En cas d'entorse moyenne, la douleur est plus forte, le gonflement apparaît vite, et un bleu (ou hématome) peut se former en quelques heures. Enfin, si l'entorse est grave, la dou-

leur est intense et constante, le gonflement est immédiat, et un bleu apparaît rapidement. Ce type d'entorse nécessite souvent une prise en charge médicale urgente.

Le diagnostic d'une entorse commence par un examen clinique. Cela signifie que le thérapeute va poser des questions sur l'accident (comment la blessure est arrivée), vérifier les symptômes (comme une cheville gonflée ou douloureuse) et observer si la

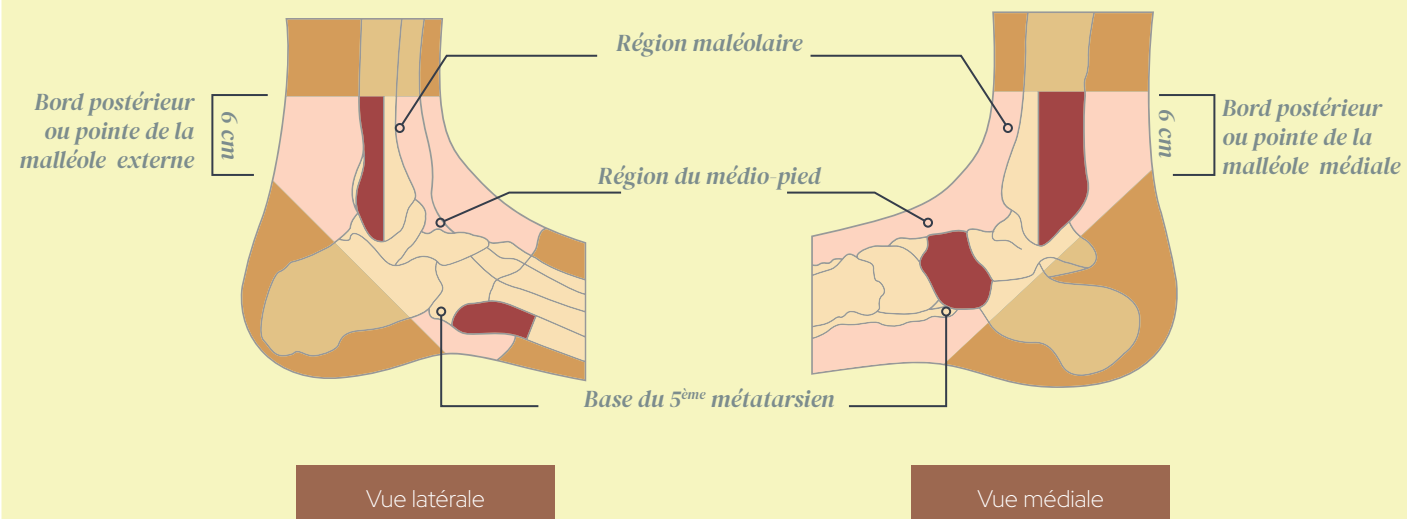
personne peut encore bouger sa cheville. Dans beaucoup de cas, cet examen suffit pour repérer une entorse bénigne et proposer un traitement adapté. Mais si le médecin soupçonne une rupture de ligament, il peut prescrire une IRM, un scanner ou une échographie qui permet d'avoir des images plus précises des tissus à l'endroit où l'entorse s'est produite. Ces examens aident à confirmer le diagnostic et à choisir le bon traitement.

Les critères d'Ottawa pour la cheville

Les critères d'Ottawa pour la cheville sont des règles de prédiction clinique utilisées pour évaluer l'état de la cheville après une blessure. Ils permettent de savoir s'il y a un risque de fracture et donc d'aller directement aux urgences pour consulter.

Les critères :

- Patient de plus de 55 ans
- Impossibilité de prendre appui et marcher 4 pas
- Douleur sur la base du 5^{ème} métatarsien ou os naviculaire
- Douleur de la pointe ou du bord postérieur des malléoles sur 6 cm de haut



Causes et facteurs de risque

L'entorse est généralement causée par un mouvement brusque ou anormal d'une articulation, en particulier lors d'un faux pas, d'une chute, d'un saut mal réceptionné ou d'un changement de direction trop rapide. Elle touche souvent la cheville, le genou ou le poignet. Les activités sportives, notamment celles impliquant des appuis rapides (comme le football, le basket ou la danse), sont des situations fréquentes où des entorses peuvent survenir. Certains facteurs de risque augmentent les chances

de faire une entorse, comme un manque d'échauffement, une mauvaise condition physique, le port de chaussures inadaptées, ou encore une instabilité articulaire préexistante (par exemple, lorsqu'on a déjà eu une entorse). Le terrain irrégulier et la fatigue musculaire sont aussi des éléments qui favorisent ce type de blessure.

Chez les enfants, les entorses surviennent souvent lors de jeux actifs, de chutes en courant ou en sautant, ou encore à cause de

terrains glissants ou instables. Leur système musculo-squelettique étant encore en développement, ils sont plus exposés aux traumatismes liés aux mouvements brusques. Chez les personnes âgées, les entorses sont généralement liées à une perte d'équilibre, à une diminution de la masse musculaire, ou à des troubles de la vision ou de l'orientation. Les chutes à domicile, dues à des tapis, des escaliers ou un sol glissant, sont parmi les causes les plus fréquente

Traitement

Plusieurs méthodes permettent de traiter les entorses. Parmi la plus récente et la plus à jour figure la méthode PEACE & LOVE. Il s'agit d'une approche moderne de prise en charge des blessures musculaires et articulaires comme les entorses. Elle combine deux étapes complémentaires.

PEACE (au tout début, juste après la blessure)

- Protection :**
Eviter les mouvements ou efforts qui aggraveraient la douleur.
- Elevation :**
Surélever le membre blessé pour réduire le gonflement.
- Avoid anti-inflammatoires :**
Eviter les anti-inflammatoires qui peuvent ralentir la guérison naturelle des tissus. L'utilisation de glace est également à éviter, sauf dans les quelques heures suivant la blessure.
- Compression :**
Utiliser des bandages ou bande de kinésio-tape pour limiter le gonflement.
- Education :**
Informé le patient sur la prudence dont il faut faire preuve par rapport à la surmédicalisation, sur l'explication exacte de sa pathologie, son grade si possible, pour l'aider à gérer sa récupération et éviter les informations trop anxiogènes ainsi que l'immobilisation excessive.

LOVE (quelques jours après la blessure, quand l'inflammation commence à diminuer)

- Load :**
Reprendre progressivement l'activité habituelle pour stimuler la guérison.
- Optimism :**
Garder un bon moral, car la psychologie joue un rôle très important dans la récupération.
- Vascularisation :**
Faire des exercices légers (Cardiovasculaire) pour améliorer la circulation sanguine, des exercices sans douleur à raison de 20 minutes environ deux fois par jour.
- Exercice :**
Rééducation adaptée pour restaurer la force, l'équilibre et la mobilité.

En complément de la méthode PEACE & LOVE, des médicaments antalgiques (comme le paracétamol) peuvent être utilisés pour soulager la douleur. Les anti-inflammatoires doivent être pris avec précaution, uniquement sur avis médical, sachant qu'il est mieux d'éviter leur utilisation. L'utilisation d'une orthèse (attelle, chevillère ou bande de contention) est une possibilité pour stabiliser l'articulation touchée et prévenir les mouvements brusques pendant la

phase de guérison. Elle est particulièrement utile dans les entorses de stade II et III. La rééducation en centre de kinésithérapie, ainsi que le suivi avec des thérapeutes manuels est important pour retrouver l'usage maximal de tous les mouvements de la cheville, renforcer ses muscles stabilisateurs (proprioception) pour éviter le risque de récurrences. Par ailleurs, le traitement chirurgical est rare

et réservé aux cas les plus graves, comme certaines entorses de stade III avec rupture complète du ligament, ou si l'entorse est associée à une fracture ou à une instabilité persistante après un traitement conservateur. L'intervention consiste généralement à réparer ou reconstruire le ligament lésé. La chirurgie est suivie d'une phase de rééducation encadrée pour récupérer la mobilité et la force musculaire.

Prévention

La prévention de l'entorse repose sur plusieurs mesures simples mais efficaces. Plusieurs études montrent que la meilleure des préventions pour éviter la récurrence reste la rééducation. Les exercices sont souvent effectués en créant un déséquilibre pour entraîner la cheville à réagir. Le renforcement sur d'autres articulations comme le genou et la hanche ont aussi un rôle prépon-

dérant dans la guérison et la prévention des entorses. Ensuite, il est important d'utiliser des équipements adaptés à chaque activité : des chaussures de sport bien ajustées, avec un bon maintien, réduisent considérablement les risques. Il est également crucial d'adopter de bonnes pratiques : s'échauffer cor-

rectement avant un effort physique, éviter les surfaces glissantes ou instables, et respecter des temps de repos suffisants pour permettre au corps de récupérer. Ces précautions sont valables pour tous, mais particulièrement importantes pour les sportifs, les enfants en pleine croissance et les personnes âgées plus vulnérables aux chutes.

Exercices de renforcement pour les entorses en inversion

Premier exercice :



Se mettre sur la pointe des pieds pendant 5 secondes, puis retenir la descente. Passer ensuite sur les talons pendant 3 secondes et retenir la descente.

Deuxième exercice :



En position assise, ramener la cheville vers l'intérieur et bloquer le mouvement du pied vers l'extérieur avec la main. A maintenir pendant 15 secondes si la douleur est supportable.

Troisième exercice :



A effectuer une semaine après une entorse. Tout le poids du corps est sur la cheville blessée (le pied avant). Le pied arrière sert uniquement à se déplacer dans plusieurs directions pour créer un déséquilibre. 3 séries de 10 secondes.



Sexo

Education sexuelle

Comment l'aborder avec les plus jeunes ?

L'éducation sexuelle est un sujet souvent délicat à aborder. Entre gêne, tabous hérités de l'enfance, peur de trop en dire ou de mal faire, de nombreux parents hésitent, reportent, ou évitent tout simplement la question. Pourtant, parler de sexualité avec ses enfants ne signifie pas leur parler de rapports sexuels dans des termes crus ou inadaptés. Il s'agit d'un apprentissage progressif, adapté à chaque âge, et essentiel pour permettre aux enfants de grandir en sécurité, en confiance, et dans le respect d'eux-mêmes et des autres. Alors, comment aborder ce sujet fondamental avec bienveillance ? Comment adapter la discussion à l'âge de l'enfant, répondre à des questions parfois surprenantes, avec justesse et bienveillance ? Et surtout, pourquoi est-ce si important de le faire dès l'enfance ?

L'importance de l'éducation sexuelle

L'éducation sexuelle ne se limite pas à l'explication de l'acte sexuel ou à la prévention des risques liés à la sexualité. Elle commence bien plus tôt et englobe de nombreux aspects du développement de l'enfant car il a le droit de connaître son corps, d'être respecté, d'aimer sans violence et de poser des questions sans honte.

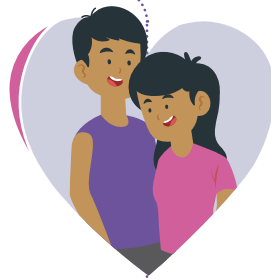
Comprendre son corps : une base pour la confiance et l'estime de soi

Avant même d'aborder la sexualité au sens large, il s'agit d'aider l'enfant à comprendre son corps, à l'aimer, à le respecter. En lui apprenant les différentes parties de son corps, leur appellation et leur rôle, on favorise le développement d'une image corporelle positive chez lui. Un enfant à l'aise avec son corps sera plus confiant, plus apte à exprimer ses émotions et à poser des limites. Il saura, par exemple, qu'il peut refuser un câlin s'il n'en a pas envie, ou qu'il est normal de ressentir certaines sensations sans culpabilité. Ce savoir précoce contribue à forger une relation saine avec son propre corps, ce qui est fondamental pour son développement affectif et psychologique.



Favoriser les relations saines

Comme son nom ne l'indique pas toujours, l'éducation sexuelle ne parle pas seulement de sexe, mais surtout de relation à l'autre. Elle permet d'introduire très tôt les notions de respect, de consentement, de limites personnelles. Il est essentiel d'apprendre à demander la permission pour tout contact physique, à écouter l'autre, à comprendre les signaux verbaux et non verbaux. Une fois établies pendant l'enfance, ces bases constituent le fondement d'interactions respectueuses à venir, qu'il s'agisse de relations amicales, amoureuses ou sexuelles. Elles permettent également de lutter contre les stéréotypes de genre et les violences sexuelles en rappelant que chaque individu, quels que soient son sexe et son orientation, mérite d'être respecté dans son intégrité.



Prévenir les violences

Un enfant informé est un enfant mieux protégé. En apprenant la différence entre un bon et un mauvais secret, entre un contact affectueux et un geste déplacé, il devient capable de reconnaître les situations à risque. On peut lui apprendre que certaines parties de son corps sont privées et aucune personne n'a le droit d'y toucher sans son accord. Il saura aussi qu'il a le droit d'en parler, qu'il ne sera pas jugé ni puni, et qu'il existe des adultes de confiance vers qui se tourner.



Eviter les mauvaises sources d'informations

Sans accompagnement parental, les enfants se tournent vers d'autres sources comme l'internet, les réseaux sociaux, ou vers leurs amis, alors que ces informations peuvent être souvent fausses, déformées, voire dangereuses. Cependant, une éducation sexuelle structurée et bienveillante permet de prévenir ces influences toxiques en donnant des informations claires, basées sur des faits, et accompagnées d'un espace de dialogue.



Adapter le discours à chaque âge

Parler de sexualité ne signifie pas tout dire tout de suite, ni exposer un enfant à des sujets inadaptés. Au contraire, l'éducation sexuelle, lorsqu'elle est bien menée, suit le rythme de l'enfant et répond à ses besoins et à ses interrogations naturelles au fil de sa croissance.

De 3 à 6 ans : nommer, respecter, protéger

C'est dès les premières années que l'enfant découvre son corps. Il apprend à nommer ses yeux, ses mains, alors pourquoi pas ses organes génitaux ? Utiliser les bons termes : pénis, vulve, testicules n'est pas vulgaire, c'est éducatif. Cela permet à l'enfant de mieux se connaître, d'exprimer ce qu'il ressent et, le cas échéant, de signaler un geste inapproprié. A cet âge, l'essentiel est d'enseigner que le corps est privé, qu'il mérite le respect, et que personne n'a le droit d'y toucher sans permission. En parallèle, l'enfant apprend aussi à respecter le corps des autres : on ne touche pas un camarade sans son accord, on ne force pas un câlin si l'autre ne le veut pas. Ce sont là les premières leçons du consentement.

De 6 à 9 ans : répondre aux questions avec simplicité

C'est souvent à cette période que surgissent les grandes questions : « Comment on fait les bébés ? », « Pourquoi les garçons n'ont pas de seins ? », « Pourquoi maman a des règles ? ». L'enfant commence à s'interroger sur la reproduction, sur les différences entre le corps des filles et celui des garçons. Les réponses doivent être claires, simples, honnêtes, sans détour ni tabou. Il ne s'agit pas de tout raconter, mais de ne pas non plus mentir. On peut aussi commencer à évoquer les changements à venir avec la puberté comme l'apparition des poils, les seins qui poussent, les règles ou les érections pour que l'enfant ne soit pas surpris quand ces transformations arriveront.

De 9 à 12 ans : accompagner les bouleversements

La préadolescence est une période charnière. Les changements physiques s'intensifient, les émotions deviennent plus fortes, la curiosité se fait plus pressante. L'enfant a besoin de repères, de réponses rassurantes et bienveillantes. C'est le moment d'approfondir les notions liées à la puberté, mais aussi d'introduire des sujets relationnels : le respect de l'autre, les limites personnelles, le consentement. L'amour, les premières attirances, les relations amicales ou amoureuses : tout cela mérite d'être abordé sans jugement. En répondant aux questions même les plus embarrassantes, on peut dire à l'enfant qu'on peut se parler sans peur et on est là pour l'accompagner.

A l'adolescence : ouvrir un dialogue responsable

A l'adolescence, l'éducation sexuelle prend une nouvelle dimension. Elle ne peut plus être évitée ou minimisée. Il est essentiel d'aborder la contraception, les infections sexuellement transmissibles, le respect mutuel, mais aussi les images véhiculées par la pornographie. Il est crucial de leur donner des clés de lecture.

Favoriser un dialogue ouvert, sans jugement, est la meilleure façon d'aider l'adolescent à se construire une sexualité libre, respectueuse et épanouie. Cela implique de ne pas se contenter d'un discours technique : il faut aussi parler d'émotions, de pression sociale, d'identité, et surtout, d'écoute de soi.

Les clés pour un dialogue réussi

L'éducation sexuelle n'est ni une leçon gênante à cocher dans le parcours parental, ni une grande conversation unique à prévoir un jour X. C'est un dialogue progressif, qui se construit petit à petit, au fil des questions, des découvertes et des étapes de développement de l'enfant.

Alors comment s'y prendre pour ouvrir cette porte sans maladresse, sans tabou, et surtout sans créer de malaise ?

Voici quatre piliers essentiels pour instaurer un échange sain, respectueux et efficace.

Créer un climat de confiance

Le point de départ, c'est la sécurité émotionnelle. L'enfant doit sentir qu'il peut poser n'importe quelle question même la plus embarrassante, sans être jugé, puni ou ridiculisé. Cela commence par l'attitude de rester calme, bienveillant et disponible. Même si une question surprend, on évite les rires gênés ou les « Tu es trop jeune pour ça ».

Plus on montre qu'aucune question n'est interdite, plus l'enfant osera revenir. L'idée n'est pas d'avoir toutes les réponses tout de suite, mais de dire : « Tu peux m'en parler, et si je ne sais pas, on cherchera ensemble ».

Utiliser des mots simples et adaptés

Il ne s'agit pas de transformer une conversation familiale en cours de biologie. L'enfant n'a pas besoin d'un lexique médical complet, mais d'un vocabulaire précis, juste et accessible. Comme déjà mentionné précédemment, appeler un chat un chat, c'est important : on dit « vulve » et « pénis », pas « zizi » ou « minou », pour éviter les malentendus, notamment si un jour l'enfant doit signaler une situation inappropriée.

On adapte aussi son langage à l'âge et au niveau de compréhension. Parler de relations, de puberté ou de consentement ne veut pas dire tout expliquer d'un coup. Un mot, une idée à la fois, avec des exemples concrets, fait souvent toute la différence.

S'appuyer sur des supports adaptés

Parfois, un livre ou une vidéo peut être le meilleur allié. Non seulement cela aide à trouver les bons mots, mais cela peut aussi servir de point de départ pour ouvrir la discussion. Aujourd'hui, il existe de nombreux ouvrages bien conçus, classés par tranches d'âge, pour expliquer les émotions, les changements du corps, l'amour, le consentement, ou encore les premières fois. Les supports visuels rassurent l'enfant, permettent une identification, et rendent la parole plus libre.

En famille, on peut lire ensemble, poser des questions, commenter, et laisser l'enfant revenir sur ce qu'il a vu ou entendu. Cela montre que la sexualité n'est pas un sujet à cacher, mais un aspect normal et sain de la vie humaine.

Sitraka Miharisoa

En résumé : Les pièges à éviter

L'éducation sexuelle ne se résume pas à une liste d'explications biologiques.

C'est une transmission de valeurs, de respect, d'écoute, de confiance.

C'est aussi un chemin partagé, où le parent apprend souvent autant que l'enfant.

L'essentiel n'est pas de tout savoir, mais d'oser en parler. Pour que le dialogue soit réellement bénéfique, il faut éviter de :



● **Faire de la sexualité un sujet tabou**, car cela alimente la honte, le silence et parfois les dangers

● **Mentir ou inventer**, mais il vaut mieux dire qu'on ne sait pas et montrer qu'on est prêt à chercher la réponse ensemble que de donner une réponse erronée.

● **Surcharger l'enfant d'informations**. Car l'éducation sexuelle se construit sur la durée et pas besoin de tout expliquer en une fois.

● **Minimiser ou ignorer certaines questions**, mais chaque question posée a du sens pour l'enfant et il faut lui répondre avec sérieux.



Révélez votre

beauté

Vous méritez une expérience qui sublime votre beauté.

Chez Zah Belle, notre mission est simple :

"Révéler le meilleur de vous-même."



Nos services d'exception

- 1 Sculptez votre silhouette avec **la lipocavitation**.
- 2 Offrez un éclat incomparable à votre peau avec **le microneedling**.
- 3 Sublimez vos formes grâce au **lifting colombien**.
- 4 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,
Esthétique et de Bien-être

Nivo Rakshantika

zah_belle

054 11 097 95

Ankondrano en face du
grand rond-point Henri Fréze

Gingembre

Les bienfaits du gingembre

Favoriser la perte de poids

Le gingembre contient du gingérol, un composé bioactif aux propriétés thermogéniques qui accélère le métabolisme et stimule la combustion des graisses corporelles, favorisant ainsi la perte de poids. En outre, le gingembre est un puissant diurétique, qui stimule l'élimination de l'excès de liquide dans l'organisme par l'urine et limite les œdèmes.

Diminuer les nausées et les vomissements

Le gingembre contient des propriétés antiémétiques, qui augmentent la vidange de l'estomac, améliorant ainsi les nausées et les vomissements qui peuvent survenir pendant la grossesse ou lors de séances de chimiothérapie.

Combattre les brûlures d'estomac et les gaz intestinaux

Le gingembre contient du chogaol, du gingérol et de la zingérone, des composés bioactifs aux propriétés anti-inflammatoires, carminatives et antiémétiques qui sont capables de détendre les muscles de l'estomac et de l'intestin et de diminuer l'acidité gastrique, ce qui en fait une bonne option pour lutter contre les brûlures d'estomac et les gaz intestinaux.

Prévenir l'apparition du diabète

Parce qu'il contient du zingibérène, du gingérol et du curcumène, des composés phénoliques à l'action antioxydante puissante, le gingembre protège les cellules du pancréas contre les radicaux libres et maintient des niveaux d'insuline adéquats. Par ses propriétés, le gingembre est capable de prévenir la résistance à l'insuline et le diabète.

Traiter et prévenir la gastrite et le reflux

Le gingembre est un puissant antioxydant et anti-inflammatoire qui aide à lutter contre l'inflammation de l'estomac, prévenant et aidant à traiter la gastrite et les ulcères. En outre, le gingembre possède également des propriétés antiémétiques, facilitant la vidange de l'estomac et prévenant ainsi le reflux et la mauvaise digestion.

Réguler la tension artérielle

Le gingembre possède des propriétés relaxantes, anti-inflammatoires, antioxydantes, vasodilatatrices et anticoagulantes, qui sont capable dans certains cas, d'améliorer l'élasticité et la dilatation des artères, facilitant ainsi la circulation et contribuant à équilibrer l'hypertension artérielle.

Prévenir le cancer

Parce qu'il contient de bonnes quantités de zingibérène, de curcumène, de farnésène et de gingérol, des composés bioactifs aux activités antioxydantes, le gingembre aide à lutter contre l'excès de radicaux libres dans l'organisme, prévenant ainsi le développement et la multiplication des cellules cancéreuses.

Combattre les infections

Grâce à ses composés bactéricides et antimicrobiens, le gingembre est un excellent moyen de lutter contre les maladies respiratoires telles que la grippe, le rhume, l'asthme et la bronchite.

Soulager les douleurs musculaires

Le cinéole et le bornéal sont des composés bioactifs présents dans le gingembre et qui possèdent une action analgésique importante, capable de soulager les douleurs musculaires.

Prévenir les maladies cardiovasculaires

Le gingembre est composé de molécules anti-inflammatoires, qui inhibent la formation de plaques graisseuses dans les vaisseaux sanguins, améliorant la circulation sanguine et prévenant ainsi certaines maladies cardiaques telles que les infarctus, l'athérosclérose et les accidents vasculaires cérébraux.

Mazotoa!



Mousse au chocolat noir, gingembre (faible en sucre)

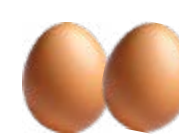
Ingrédients (pour 4 portions)



100 g de chocolat noir (85 % cacao ou plus, sans sucre ajouté)



1 cm de gingembre frais râpé (ou 1/2 c. à café de gingembre en poudre)



2 œufs



1 cuillère à café de miel liquide (optionnel) – soit 1/4 de c. à café par portion



1 pincée de sel

Préparation

- Faites fondre le chocolat au bain-marie avec le gingembre. Mélangez bien.
- Ajoutez le miel pendant que le chocolat est encore tiède pour bien l'incorporer.
- Séparez les blancs des jaunes. Incorporez les jaunes d'œufs un à un au chocolat tiédi.
- Montez les blancs en neige avec une pincée de sel, jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.
- Incorporez-les délicatement à la préparation au chocolat à l'aide d'une spatule.
- Répartissez dans des ramequins et placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Vrai ou Faux

Aspartame

Un édulcorant qui fait débat

L'aspartame (codé E-951), édulcorant artificiel utilisé depuis les années 1980, fait continuellement l'objet d'un débat passionné aujourd'hui. Présent dans plus de 6.000 produits, il est l'un des édulcorants les plus utilisés dans le monde. Pourtant, malgré sa popularité, l'aspartame fait régulièrement l'objet de préoccupations, notamment en raison de son statut d'édulcorant artificiel. Que faut-il réellement en penser ? Voici les principales affirmations, suppositions ou idées reçues concernant l'aspartame.



L'aspartame est naturel

Faux



Beaucoup de personnes croient que l'aspartame est un édulcorant naturel, mais en réalité, ce n'est pas le cas. L'aspartame est un composé artificiel fabriqué à partir de deux acides aminés : l'acide aspartique et la phénylalanine. Bien que ces deux composants soient naturellement présents dans certains aliments, l'aspartame lui-même est le résultat d'un procédé de synthèse industrielle. Cela signifie qu'il ne peut pas être considéré comme un produit naturel au sens strict du terme.

L'aspartame n'est présent que dans les sodas light

Faux



L'aspartame ne se limite pas aux seules boissons light ou sans sucre. Bien qu'il soit largement utilisé dans les sodas allégés, il est également présent dans une variété d'autres produits alimentaires et boissons. Cela comprend les yaourts, les chewing-gums, les bonbons, les desserts, les céréales de petit-déjeuner, et même certains médicaments ou suppléments nutritionnels. Il s'agit d'un édulcorant polyvalent qui permet de réduire l'apport calorique tout en conservant un goût sucré.

L'aspartame est faible en calories

Vrai



C'est l'une des principales raisons pour lesquelles l'aspartame est tant utilisé. Il contient une quantité négligeable de calories comparé au sucre traditionnel. En effet, il est environ 200 fois plus sucré que le sucre, mais à quantité équivalente, il apporte une quantité de calories négligeable. C'est pourquoi il est couramment utilisé dans les produits allégés ou sans sucre, afin de limiter l'apport calorique tout en conservant le goût sucré.

L'aspartame est cancérigène

Vrai

et

Faux



Après plusieurs études menées par des organismes de santé de renommée mondiale tels que l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), la FDA (Food and Drug Administration) et l'Organisation mondiale de la santé, rien n'a démontré que l'aspartame aux doses journalières recommandées ne causaient de cancer. Néanmoins, la plupart des études à ce sujet datent et d'autres études récentes sur le sujet ont montré un possible lien entre des cancers du foie, généraux et du sein. Compte tenu de ces dernières indications, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) classe l'aspartame comme potentiellement cancérigène chez l'humain mais inoffensif à des doses recommandées. Dans un principe de précaution Européen, la ligue contre le cancer, Yuka (une application mobile) et Food-watch ont lancé le 4 février 2025 une pétition pour interdire son utilisation.

L'aspartame est sans danger pour les diabétiques

Vrai



Contrairement au sucre classique, l'aspartame n'entraîne pas de hausse significative de la glycémie. En raison de son faible impact sur le sucre sanguin, il peut être utilisé par les personnes atteintes de diabète comme alternative au sucre traditionnel. Il ne provoque pas de pics de glycémie, ce qui en fait un choix sûr pour les personnes atteintes de diabète de type 1 ou de type 2. Cependant, l'OMS ne conseille pas son utilisation pour contrôler sa glycémie et son poids : il y a moins d'effet de satiété et le risque est donc, au final, de vouloir consommer plus de sucre. Comme toujours, il est important de consulter un professionnel de santé pour toute question relative à l'alimentation et au contrôle de la maladie.

L'aspartame est dangereux pour les femmes enceintes et les enfants

Faux



Bien que l'aspartame soit souvent au centre des préoccupations, il est généralement considéré comme sûr pour les femmes enceintes et les enfants, à condition qu'il soit consommé dans les quantités normales et recommandées. Cependant, les personnes atteintes de phénylcétonurie (PCU), une maladie rare, doivent éviter l'aspartame, car elles ne peuvent pas métaboliser la phénylalanine, un des composants de l'aspartame.

L'aspartame peut provoquer des troubles neurologiques

Faux



On évoque souvent que l'aspartame pourrait causer des troubles neurologiques comme les migraines ou les problèmes de concentration. Mais aucune recherche scientifique sérieuse n'a pu établir de lien direct entre la consommation d'aspartame et ces troubles. Bien que certaines personnes puissent être sensibles à l'aspartame et éprouver des effets secondaires bénins, comme des maux de tête, ces cas sont rares et ne représentent pas un risque général pour la population.

L'aspartame est interdit dans certains pays

Faux



L'aspartame est autorisé dans de nombreux pays à travers le monde, notamment dans l'Union européenne, les États-Unis, le Canada, et l'Australie. Il est réglementé et soumis à des contrôles stricts avant d'être autorisé sur le marché. Bien qu'il y ait eu des débats dans certains pays concernant son utilisation, il n'est pas interdit dans les grandes nations et reste largement utilisé dans l'industrie alimentaire. En revanche, certaines nations et groupes de défense de la santé ont exprimé des préoccupations concernant l'aspartame, et quelques pays ont envisagé ou tenté de restreindre son utilisation, mais ces efforts n'ont pas conduit à des interdictions globales.

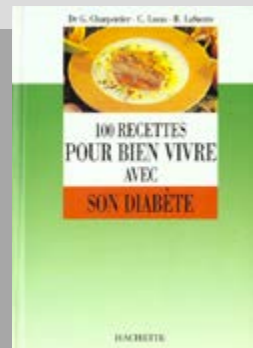
En résumé

L'aspartame est un édulcorant largement utilisé et étudié, et les principales agences sanitaires mondiales le considèrent comme sans danger pour la majorité de la population, à condition de respecter les doses recommandées, les dosages journaliers à ne pas dépasser étant de 40mg/kg pour un adulte. Cependant, comme pour tous les additifs alimentaires, il est essentiel de rester informé et de suivre les recommandations des autorités de santé pour éviter tout risque. Si certaines inquiétudes persistent, les consommateurs ont à leur disposition une gamme d'alternatives pour limiter l'utilisation de l'aspartame, notamment les édulcorants naturels comme la stevia ou le xylitol.

Sitraka Miharisoa

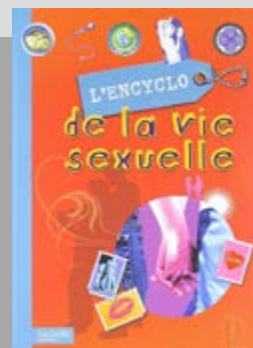
Pratique

Livres



« 100 recettes : bien vivre avec son diabète », de Guillaume Charpentier, Chantal Lucas, Bernard Lafuante

Cet ouvrage offre aux diabétiques, dans le respect des règles de leur régime, des repas quotidiens améliorés à l'occasion d'une fête familiale, d'une invitation... sans préjudice pour leur santé. La première partie définit les origines du diabète, les différents types existants et leurs traitements, mettant particulièrement l'accent sur une bonne hygiène alimentaire. La seconde partie accueille 100 recettes réparties en différents chapitres (recettes de base, entrées et consommés, viandes et volailles, poissons et desserts). Chaque recette est assortie d'une mini-fiche diététique (teneur en lipides, protéides et glucides) ainsi que d'un conseil médical. Chacun y puisera les informations nécessaires pour composer son menu de la manière la plus équilibrée qui soit.



« L'encyclo de la vie sexuelle », de Jean Cohen (Auteur), Jacqueline Kahn-Nathan (Auteur), Christiane Verdoux (Auteur), Marion Vandenbroucke (Illustrations), Ray Bret Kock (Illustrations)

Cette encyclopédie en quatre volumes se propose d'aborder de la manière la plus large et la plus objective les problèmes de la sexualité, sous leur double aspect scientifique et relationnel. Racontée sous forme d'histoire dans les tomes 4-6 ans et 7-9 ans, la vie sexuelle est mise en scène sans préjugés ni tabous. Elle est illustrée clairement dans un style tendre et humoristique. Les tomes 10-13 ans et ados répondent à toutes les questions que l'on se pose à cet âge-là, sans oser parfois en parler, et de nombreuses photos complètent les explications et les schémas. Ces ouvrages, rédigés par quatre spécialistes, s'adressent à toute la famille. Petits et grands peuvent les consulter librement. Quelle que soit la façon dont ils sont utilisés, ils ont pour but de faciliter la naissance ou la reprise du dialogue entre les adultes et les enfants sur le délicat sujet de la sexualité.



« Un chemin de plénitude: La musicothérapie », de Roland Vallée

Un ouvrage incontournable et moderne qui fera référence dans le domaine de la musicothérapie, de par l'expérience incontestable de l'auteur, Roland Vallée. Il intéressera toute personne qui veut comprendre la synergie entre la musique, l'émotion et la mise en jeu du corps, dans le but d'accroître sa puissance d'être, en quelque domaine que ce soit. Certains l'utiliseront pour comprendre ce qu'est réellement la musicothérapie, d'autres pour développer leurs connaissances de praticiens, d'autres encore, pour approfondir leur histoire personnelle et avancer sur le chemin de leur propre plénitude. Roland Vallée nous parle, avec passion et clarté, de ses approches et de ses ressentis, tout d'abord, en tant qu'être humain doté d'émotions, et ensuite, en tant que musicothérapeute. Il nous livre de manière précise, la valeur exceptionnelle de la formation à la musicothérapie, ainsi que celle des traitements qui peuvent être proposés, abordant entre autres, la question de l'autisme et de la bientraitance.

Applis

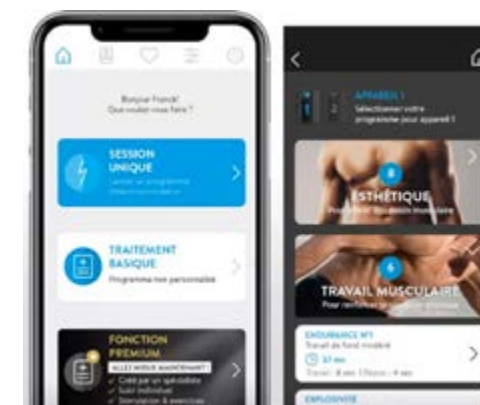
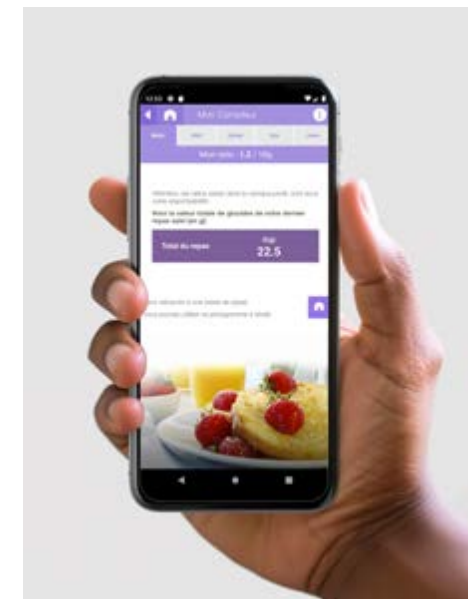
Mon Glucomètre

Mon Glucomètre

Vous êtes diabétique et vous cherchez à mieux équilibrer votre alimentation ? Pas si simple de s'y retrouver quand on est seul face à son assiette. L'application Mon Glucomètre constitue le compagnon idéal du patient diabétique sous insuline en toutes circonstances. Que vous soyez chez vous, chez des amis ou encore au restaurant, cette application vous permet de calculer le nombre de glucides contenus dans votre assiette à chaque repas.

Avec Mon Glucomètre, vous pouvez estimer l'apport en graisse, les calories, le sel et l'index glycémique de votre assiette. Votre profil, enrichi des rubriques Mes objectifs, Mes corrections et Mon resucrage, peut être personnalisé avec l'aide de votre médecin ou diabétologue. L'ajout de vos propres recettes, ingrédients et aliments favoris permet de vous simplifier la vie au quotidien.

La diversité du choix des aliments (+700 aliments répertoriés) et les équivalents visuels des quantités adaptées facilitent la saisie des repas. Sont également disponibles des aliments infantiles pour accompagner le mieux possible les parents des petits diabétiques et des aliments du monde qui répondent aux attentes des utilisateurs de toutes cultures, aux gourmands de cuisine du monde et aux voyageurs adeptes du globe cooking. Mon Glucomètre a été conçu en collaboration avec les équipes de diabétologie adulte et infantile du Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse, soignants et patients.



Bluetens

Bluetens est un appareil d'électrostimulation tout petit et très performant piloté par l'application Bluetens sur votre smartphone.

L'application pilote deux appareils : le Classic et le Duo Sport. Chaque appareil possède une interface dédiée pour accéder aux fonctions de manière optimale. L'Application se divise en 3 modes : la session unique, le traitement basique et la fonction Premium. Le mode session unique est l'option directe pour lancer un simple programme d'électrostimulation en choisissant une zone parmi 15 parties du corps proposées (16 dans la version pour Duo Sport) et une action (Soigner, Relaxer, Renforcer). Une fois la sélection faite, vous accédez à la liste des programmes proposés puis à la page de positionnement des électrodes. Il ne vous reste plus qu'à lancer votre programme et allumer votre appareil, il fera le reste.

Le mode traitement générique est un traitement non personnalisé créé par l'équipe médicale de Bluetens, accessible à tout moment pour prendre en charge un problème spécifique (exemple une entorse, une lombalgie, une tendinite etc.) Choisissez un traitement parmi la sélection proposée ou si vous ne trouvez pas votre pathologie, demandez un traitement personnalisé via la Fonction Premium. Et en mode Fonction Premium, si vous souffrez d'une pathologie particulière et souhaitez avoir un traitement personnalisé avec un suivi d'un kinésithérapeute travaillant avec Bluetens, il est possible de faire la demande directement depuis l'App, partager vos informations, procéder au paiement, et vous serez pris en charge sous 48h.

55 ans
Eau Vive
si pure, si nature

