

# Santé *nc*

Le magazine calédonien du bien-être  
mars/avril 2020

N°70

Le calendrier  
vaccinal 2020

## AROMATHÉRAPIE

Les huiles essentielles,  
un concentré  
de bienfaits

Nutrition

**Tous fous  
de tofu !**

## Beauté

Les vertus  
du charbon

## Psycho

Comment arrêter  
de procrastiner ?

## ENFANT

LA MÉTHODE  
FABER-MAZLICH  
POUR EN FINIR  
AVEC  
LA FRUSTRATION

## SPORT

JE ME METS  
À LA DANSE



## Une complémentaire Santé qui vous protège !

Après plus de 40 ans d'écoute, de proximité et de solidarité, la Mutuelle du Commerce propose aujourd'hui à la section Retraités un contrat santé optionnel qui étend la prise en charge des soins.



### Section Retraités

- SANTÉ SÉNIOR
- TOP SÉNIOR



**M SANTÉ**

Une complémentaire  
Santé qui vous protège !

Pour tout renseignement contactez nous au  
**Tél : 41 08 00 - [contact@mutcom.nc](mailto:contact@mutcom.nc)**  
**[www.mutuelleducommerce.nc](http://www.mutuelleducommerce.nc)**

## EDITO

## Santé<sup>no</sup>

Certes, le coronavirus rôde à nos portes, et quelques précautions s'imposent pour éviter la contamination, mais ce n'est pas une raison de broyer du noir ! Ce numéro vous propose une multitude d'échappées belles pour prendre soin de votre santé en cette période de retranchement. Et si vous testiez le tofu et de nombreuses recettes exotiques pour lutter contre la morosité ? Autre solution : mobiliser ses sens en se mettant à la danse. Vous découvrirez aussi les vertus des probiotiques, du propolis, des huiles essentielles et du charbon sur votre corps (et votre esprit), et quelques conseils pour lutter contre ce penchant naturel qui consiste à procrastiner. Et parce que cette période s'annonce remplie d'enfants à domicile, nous vous proposons d'améliorer la communication avec eux grâce à la méthode Faber-Mazlich. Un vaste programme qui devrait vous occuper pendant quelques heures... et vous garantir une forme olympique ;-)

Bonne lecture !  
**La rédaction**

**rezo.**  
M É D I A S

ÉDITION : BP 18695 - 98857 Nouméa Cedex  
DIRECTION : Yann Milin • [ymlin@actu.nc](mailto:ymlin@actu.nc)  
DIRECTION COMMERCIALE :  
Cindy Brun • T 93 12 02 • [direction@actu.nc](mailto:direction@actu.nc)  
RÉDACTION : COM & KO  
SERVICE COMMERCIAL :  
Rezo Médias • T 28 63 01 • [rezocom1@gmail.com](mailto:rezocom1@gmail.com)  
MAQUETTE : Matthieu Ducamp • T 97 37 63  
IMPRESSION : Artypo  
TIRAGE : 20 000 exemplaires  
DISTRIBUTION : Totem

## Actualités

- 4. Locales
- 6. Internationales

## Santé publique

- 8. La santé des dents, un enjeu majeur

## Santé

- 9. Les huiles essentielles, une aide précieuse
- 11. Se protéger de la dengue
- 14. Vaccins : êtes-vous à jour ?

## Beauté

- 18. Le charbon, votre allié beauté

## Nutrition

- 20. Fou de tofu !

## Enfant

- 24. Instaurez le dialogue avec la méthode Faber-Mazlich

## Recettes

- 26. Nos idées recettes du mois

## Bien-être

- 32. Les probiotiques, quels bénéfices ?
- 34. La propolis pour soigner bien des maux !

## Sport

- 36. C'est décidé, je me mets à la danse

## Psycho

- 40. Et si j'arrêtais de procrastiner ?

## Sexo

- 42. Mieux connaître les papillomavirus



# Un livret pour les nouveaux soignants

L'Association calédonienne de santé publique et le docteur Brunelle Gasse viennent de réaliser un livret d'accueil des soignants. Véritable guide, il est destiné aux professionnels de santé arrivant en Nouvelle-Calédonie. Les médecins, infirmiers, aides-soignants ou autres nouvellement arrivés trouveront dans ce guide une véritable photographie du fonctionnement médical calédonien et de ses spécificités, mais également les chiffres des principales maladies que l'on trouve en Nouvelle-Calédonie. Selon le président de l'association le Docteur Georges-Olivier Carrissimo, « ce guide témoigne de l'extraordinaire foisonnement de richesse qui constitue le système de santé de Nouvelle-Calédonie. » Le



livret d'accueil des soignants se veut avant tout pratique et interactif avec des liens hypertextes, l'objectif étant bien d'avoir sur un même support un maximum de renseignements. Ce guide qui à l'évidence manquait et n'avait pas été fait jusqu'à présent est disponible sur simple demande par mail à [mail.scsp@gmail.com](mailto:mail.scsp@gmail.com)

## PROTÉGER LES DENTS DE SON ENFANT

L'ASSNC, l'Agence sanitaire et sociale de Nouvelle-Calédonie, a mené une campagne de sensibilisation sur les dangers des caries précoces chez l'enfant. Il s'avère que les bactéries responsables des caries se transmettent de la maman à l'enfant, si elle-même est porteuse de caries, par simple échange de salive, ainsi en léchant une cuillère ou une tétine avant de la redonner à l'enfant... Cette campagne vise donc à sensibiliser le public sur les bons gestes à adopter.



Pour tous renseignements :  
Tel : 25 07 69  
[medic@nassante.nc](mailto:medic@nassante.nc)

## LA GREFFE DE REIN

C'est une avancée sanitaire fondamentale en Nouvelle-Calédonie : les transplantations de rein sont désormais réalisées sur le Territoire. Le Médipôle dispose en effet des plateaux techniques et des équipes en mesure de réaliser ces actes médicaux. Les premières opérations, réalisées en décembre dernier, ont été menées sous la supervision du professeur Méjean, chef du service d'urologie de l'hôpital Georges-Pompidou. C'est un véritable espoir pour tous les malades, qui pour bénéficier d'une greffe, devaient se rendre jusqu'à présent en France ou en Australie. Pour la Nouvelle-Calédonie, c'est aussi une avancée en termes de gestion des coûts de la santé.

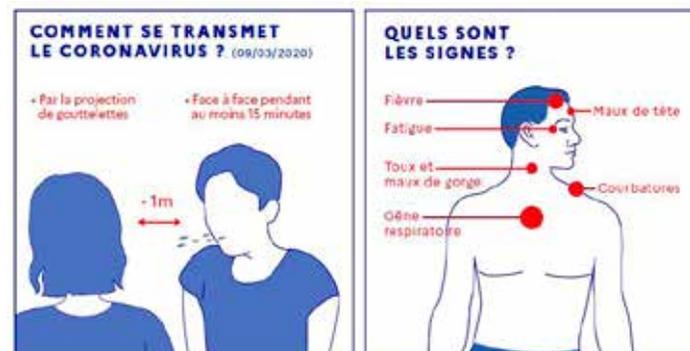
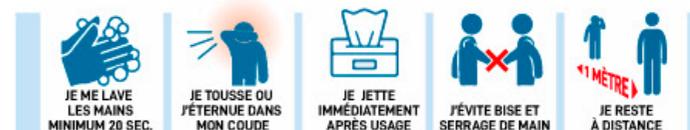


© CHT

# Coronavirus : restez chez vous !

Pour faire face à la pandémie mondiale de Covid-19, le gouvernement calédonien a mis en place des mesures afin de limiter la propagation du virus dès le premier cas détecté. Ainsi, les frontières sont fermées et la population est confinée pour une durée minimum de 15 jours.

## CORONAVIRUS Covid-19 J'ADOpte LES BONS GESTES



## QUELS SONT LES GESTES BARRIÈRES ?

Le virus ne circule pas tout seul, c'est l'homme, porteur du virus, qui circule donc les mesures suivantes sont des mesures de bon sens. respiratoires, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :

- Se laver les mains très régulièrement.
- Tousser ou éternuer dans son coude.
- Utiliser des mouchoirs à usage unique.
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades.

En cas de symptômes, appelez le 15. Pour poser vos questions, un numéro vert : 05 02 02

## ESPACE MIXTE

Soins du visage & du corps

Onglerie

Épilation



Produits vegan et sans acides

79 30 35



115 route de l'Anse Vata (en face de la station Shell)  
Centre de beauté Quintessence

Quintessence  
INSTITUT DE BEAUTÉ



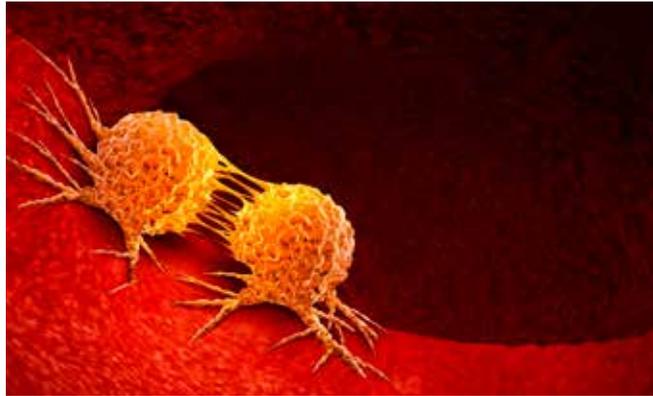
## L'OMS EN GUERRE CONTRE LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Le débat sur la nocivité éventuelle de la cigarette électronique et de l'action de vapotage est relancé. L'OMS, Organisation mondiale de la Santé, vient de publier un rapport qui condamne sans nuance l'utilisation de la cigarette électronique et met en garde contre le vapotage passif. Par ailleurs, et c'est



sans doute le plus important, l'Organisation mondiale de la Santé estime qu'il n'y a pas assez de preuves scientifiques et médicales selon lesquelles la cigarette électronique aide les consommateurs de tabac à arrêter de fumer. Ce rapport a suscité évidemment les plus vives réactions de toute la filière commerciale liée au e-tabac !

## Cancer : une avancée internationale sans précédent



Pendant 10 ans, plus de 1 300 scientifiques et cliniciens de 37 pays ont analysé plus de 2 600 génomes de 38 types de tumeurs différents, dans un projet gigantesque, le Pan-Cancer Project. En établissant ainsi de véritables « empreintes digitales » des cancers, il va désormais être possible de les prédire et de mieux les soigner. Pour la communauté médicale et scientifique, c'est une avancée majeure dans la recherche contre le cancer.

## Se faire des cheveux blancs !

Une équipe de chercheurs brésiliens et américains vient enfin de prouver qu'il y a bien un lien direct entre le stress et le fait d'avoir des cheveux blancs. Selon cette étude, un épisode de stress aigu peut entraîner le blanchiment rapide de la peau et des cheveux. L'expression française « se faire des cheveux blancs » est enfin prouvée !

6 - mars/avril 2020

## Crise sanitaire mondiale liée au coronavirus

À l'heure où ce numéro est mis sous presse, le Covid-19 a fait au moins 13 000 morts dans le monde depuis son apparition en décembre, selon un bilan établi par l'AFP à partir de sources officielles au 22 mars. Plus de 300 000 cas d'infection ont été dénombrés dans 163 pays et territoires depuis le début de l'épidémie. Ce nombre de cas diagnostiqués ne reflète toutefois qu'imparfaitement la réalité, un grand nombre de pays ne testant désormais plus que les cas nécessitant une prise en charge hospitalière. Les

pays les plus touchés après la Chine sont l'Italie avec 4 825 morts pour 47 021 cas, l'Iran avec 1 600 morts, l'Espagne avec 1 300 morts et la France avec 450 morts.



# DEEP NATURE SPA



NOUVEAU

LÀ OÙ LA NATURE EST FORTE

Découvrez la gamme DEEP NATURE SKINCARE®, des cosmétiques aux pouvoirs tellurgiques et aux vertus inestimables des minéraux et oligo-éléments. Basée sur le concept du «DIY», personnalisez votre routine beauté.



DEVA 20 70 19 NOUMÉA 26 51 04 ILE DES PINS 46 15 15

deepnaturespanouvellecaledonie
 www.deepnature.nc
 deepnaturespanc



## La santé des dents : un problème majeur en Nouvelle-Calédonie

Le 20 mars, la journée mondiale de la santé bucco-dentaire a été relayée en Nouvelle-Calédonie par l'Agence sanitaire et sociale avec des actions de prévention et de promotion de la santé orale.

Déjà depuis 2008, l'ASS-NC organise une vaste campagne de scellement des sillons dentaires qui permet d'éviter les caries sur les molaires définitives, 4 102 enfants en ont bénéficié en 2019. Cette action est d'autant plus importante que 60,5 % des enfants avaient besoin de soins dentaires curatifs. Lors de ce mois de mars, l'ASS a aussi mené plusieurs actions auprès des jeunes, des enfants et de leurs parents. Une campagne de communication a été lancée au travers d'affiches sur le brossage des dents en fonction de l'âge qui ont été diffusées auprès de ses partenaires (Institutions, associations, cabinets libéraux, mutuelles,...).

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les bactéries responsables de la carie dentaire peuvent être transmises de la maman (ou de l'entourage) à l'enfant par échange de salive. Dans ce cas, l'enfant a plus de risque d'avoir des caries précoces. C'est une maladie agressive et douloureuse. Il faut donc éviter de transmettre ses bactéries en suçant la tétine, en léchant la cuillère ou en faisant un bisou sur la bouche !

### POUR DES DENTS EN BONNE SANTÉ

- > Une alimentation saine :
  - Choisir des aliments peu ou pas sucrés
  - Éviter de grignoter entre les repas
  - Boire de l'eau
- > Se brosser les dents après chaque repas :
  - Avec du dentifrice au fluor adapté à l'âge
  - Au moins deux minutes
- > Aller chez le dentiste :
  - Dès l'âge de 2 ans
  - Au moins une fois par an

### Se brosser les dents

« Avoir une bonne hygiène dentaire, explique Sandra Lopes, chef de projet bucco-dentaire à l'ASS, permet d'être en bonne santé. Les dents servent à mâcher les aliments, donc elles facilitent leur digestion. Elles servent aussi pour le langage : les dents permettent de maintenir et de positionner la langue afin de prononcer correctement les syllabes et les mots. » D'où la nécessité d'en prendre soin. « Le brossage peut commencer dès que les dents commencent à sortir, elles

sont particulièrement fragiles à ce moment-là, explique Nelly Beuchée, sage-femme. D'abord sans dentifrice avec une petite brosse à dent ou une compresse. A partir de 2 ans, le parent brosse les dents matin et soir avec du dentifrice fluoré adapté à l'âge. Il est important de veiller à ne pas donner d'aliments le soir au coucher, éviter en particulier le fameux biberon pour s'endormir. A partir de 3 ans, les parents vont continuer à aider l'enfant. Vers 6 ans, l'enfant peut faire tout seul et les parents s'assurent qu'il se brosse bien les dents : de la gencive vers les dents, du rose vers le blanc. »

Le brossage est nécessaire après chaque repas, d'autant que l'alimentation des enfants et des jeunes en Nouvelle-Calédonie est globalement trop sucrée. Le sucre favorise également le surpoids et l'obésité !

Pour tous renseignements  
Tél : 25 07 69  
mesdentsmasante@ass.nc  
www.santepourtous.nc





## Baisse d'immunité, bactéries, virus ... Les huiles essentielles : Une aide précieuse !

Aujourd'hui, les huiles essentielles ont fait leur preuve et sont largement étudiées dans des centres de recherche du monde entier pour leurs apports et leur bienfaits sur notre santé. Ces remèdes naturels se sont avérés être efficaces en cas d'infection virale. Certaines huiles essentielles possèdent, en effet, de puissants effets antiviraux ou immuno-stimulants. Voici quelques huiles essentielles pour booster votre immunité.

### L'HUILE ESSENTIELLE DE MARJOLAINE À COQUILLES

L'huile essentielle de marjolaine à coquilles aide à lutter contre les virus de la sphère ORL. Elle est aussi efficace contre les infections virales ou cutanées, telles que le zona, la varicelle ou encore le psoriasis. Antifongique, elle permet aussi de lutter contre les mycoses. En application cutanée, elle s'utilise pure ou diluée dans une base grasse végétale.

### PRÉCAUTIONS PARTICULIÈRES

Un avis médical est indispensable pour l'utilisation des huiles essentielles en cas d'épilepsie, d'asthme, pour les femmes enceintes et les enfants. Il est aussi recommandé de réaliser le test allergique avec le mélange dans le creux du coude avant toute utilisation.

### L'HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA

L'huile essentielle de ravintsara est une huile antivirale exceptionnelle, surtout pour les voies respiratoires. Elle est également anti-infectieuse et antibiotique et permet d'éviter les risques de surinfection en cas de maladie virale. Administration par voie cutanée : Versez une noisette d'huile végétale de votre choix dans le creux de la main puis 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de ravintsara. Appliquez ce mélange en répartissant sur le thorax, le haut du dos ou la plante des pieds, matin et soir pendant 15 jours. Faire une pause de deux jours et recommencez l'opération. Administration par voie orale : 2 gouttes le matin sur un sucre pendant 15 jours puis 7 jours d'arrêt.

### L'ESSENCE DE CITRON

L'atout n°1 de l'essence de citron est sa capacité à assainir l'atmosphère. Anti-infectieuse et antivirale, cette essence permet d'éradiquer les petits virus qui s'introduisent chez vous.

### L'HUILE ESSENTIELLE DE TEA TREE

L'huile essentielle de tea tree (arbre à thé) est efficace pour renforcer le système immunitaire. Elle antivirale et immuno-stimulante. Des études australiennes ont montré une action très positive de l'huile essentielle de tea tree pour lutter contre le virus H1N1.

**N°1**  
des huiles  
essentielles

**PHYTOSUN**  
arômes

**UN CONCENTRÉ  
DE FORCE NATURELLE** | **DÉCOUVREZ  
NOTRE GAMME COMPLÈTE  
À BASE D'HUILES ESSENTIELLES**

Demandez conseil à votre pharmacien



## Se protéger de la dengue

**La mairie de Nouméa a mis en place un programme innovant de lutte contre le moustique vecteur de la dengue. Les effets de ce programme devraient bientôt se faire sentir, en attendant la population doit demeurer mobilisée.**

Ce que l'on appelle le « world mosquito program » consiste à infecter le moustique porteur des arbovirus, en l'occurrence l'*Aedes Aegypti*, avec une bactérie, la Wolbachia. Pour y parvenir, on lâche dans la nature des moustiques infectés par la bactérie qui vont s'accoupler avec des moustiques « sains » et les contaminer, les empêchant par la suite de transmettre les virus de la dengue, du zika et du chikungunya. Ce programme est mis

en œuvre par ma ville de Nouméa, l'université australienne de Monash, l'Institut Pasteur et la DASS. Les premiers lâchers de moustique ont eu lieu en juillet dernier et l'on attend maintenant d'en voir les conséquences, même si la période de forte sécheresse que nous avons connue ces derniers mois a sans doute perturbé un peu la propagation des moustiques infectés par la bactérie Wolbachia. Toutefois le programme, qui a déjà fait preuve de son efficacité en Australie et au Bré-

sil, représente une véritable opportunité d'éradiquer la dengue en Nouvelle-Calédonie, et les municipalités sont de plus en plus nombreuses à y adhérer.

### Rester mobilisé !

Mais en attendant, la maladie n'a pas disparu ! Il ne faudrait donc pas croire que le programme Wolbachia nous exonère de participer à notre niveau à la lutte contre la maladie ! Il est encore trop tôt pour crier victoire même si les espoirs placés dans ce programme de lutte contre la dengue sont grands. Il convient donc de conserver les bons réflexes de se prémunir contre la dengue par l'utilisation de répulsifs et la destruction des gîtes larvaires et à ne pas hésiter à consulter un médecin en cas d'apparition de symptômes tels une forte fièvre et des courbatures. Il faut rappeler qu'en 2019, 3 916 cas de dengue ont été enregistrés provoquant deux décès et l'hospitalisation de 368 personnes.

© Institut Pasteur de Nouvelle-Calédonie



## Les vaccins : une obligation

On le constate avec cette affaire de coronavirus venu de Chine, et pour lequel les laboratoires du monde entier cherchent un vaccin, que la vaccination demeure le procédé technique, chimique et médical le plus approprié pour lutter contre nombre de maladies.

« **L**a vaccination, explique la DASS, est le meilleur moyen de se protéger de certaines maladies infectieuses et ainsi d'éviter l'émergence d'épidémies. » L'Organisation mondiale de la Santé estime quant à elle que « la vaccination est l'une des plus grandes réussites de la médecine moderne ». Malgré la polémique qui fait encore rage en France sur la nocivité éventuelle des vaccins, on n'a pas trouvé encore de meilleure parade à de multiples infections. C'est donc une affaire sérieuse et à ce titre, la Nouvelle-Calédonie met en œuvre un calen-



14 - mars/avril 2020

fashion = à la mode

SOYEZ  
FASHION  
PAS VICTIME.

VIVE LES GRANDES MARQUES  
À PRIX JUSTES.

**LES OPTICIENS MUTUALISTES**  
**VOTRE VUE. NOTRE PRIORITÉ.**



**NOUMÉA**  
12, RTE. DE L'ANSE VATA  
25 13 00

**DUMBÉA**  
33, BD. WAMYTAN  
26 60 46

**KONÉ**  
295, AV. DE TÉARI  
47 77 22

## LE CALENDRIER VACCINAL

Age	→ Vaccinations et tests tuberculiques obligatoires chez les enfants jusqu'à 15 ans
Naissance	→ BCG → Hépatite B : 1 <sup>ère</sup> injection (+ gammaglobulines spécifiques si mère AgHBS+).
2 mois	→ Diphtérie-Tétanos-Polio-Coqueluche acellulaire-Haemophilus b (1 <sup>ère</sup> injection) + Hépatite B (2 <sup>e</sup> injection) → Vaccin antipneumococcique conjugué 13-valent : 1 <sup>ère</sup> injection.
4 mois	→ Diphtérie-Tétanos-Polio-Coqueluche acellulaire-Haemophilus b : 2 <sup>e</sup> injection. → Vaccin antipneumococcique conjugué 13-valent : 2 <sup>e</sup> injection.
9 mois	→ IDR 5 UI *
11 mois	→ Diphtérie-Tétanos-Polio-Coqueluche acellulaire-Haemophilus b (1 <sup>er</sup> rappel) → + Hépatite B (3 <sup>e</sup> injection) → Vaccin antipneumococcique conjugué 13-valent : rappel.
12 mois	→ Rougeole-Oreillons-Rubéole : 1 <sup>ère</sup> injection
16 mois	→ Rougeole-Oreillons-Rubéole : 2 <sup>e</sup> injection (peut être réalisée dès 1 mois après la 1 <sup>ère</sup> injection).
6 ans	→ IDR 5 UI * - en fonction du contexte épidémiologique. → Diphtérie-Tétanos-Polio-Coqueluche acellulaire : 2 <sup>e</sup> rappel.
11 ans	→ Diphtérie***-Tétanos-Polio-coqueluche acellulaire*** : 3 <sup>e</sup> rappel. → Papillomavirus** : vaccination des jeunes filles (2 injections). Rattrapage jusqu'à 14 ans inclus (2 ou 3 injections).
25 ans	→ Diphtérie***-Tétanos-Polio-coqueluche acellulaire*** : 4 <sup>e</sup> rappel.
45 ans	→ Diphtérie***-Tétanos-Polio : 5 <sup>e</sup> rappel.
65 ans	→ Diphtérie***-Tétanos-Polio : 6 <sup>e</sup> rappel. Puis rappel tous les 10 ans.
Rogeole Oreillons Rubéole	→ Après l'accouchement pour les patientes non immunisées.
Grippe	→ Le vaccin est fortement recommandé chez la femme enceinte et tous les ans pour les personnes à risque et/ou âgées de 65 ans et plus. (Prise en charge à 100% par les organismes de protection sociale).
Hépatite B	→ Les enfants et adolescents qui ne l'ont pas été dès la naissance doivent être vaccinés. Les rappels ultérieurs ne sont indiqués que dans le cadre des dispositions de la délibération n° 64/CP du 19 avril 2017.
Coqueluche	→ Les enfants et adolescents qui ne l'ont pas été dès la naissance doivent être vaccinés. Les rappels ultérieurs ne sont indiqués que dans le cadre des dispositions de la délibération n° 64/CP du 19 avril 2017.

\* IDR 5UI: Intradermo réaction à la tuberculine

\*\* Vaccinations fortement recommandées, prises en charge à 100% par les organismes de protection sociale.

\*\*\* Concentration réduite.

**IMPORTANT : en cas de non respect du calendrier vaccinal, un rattrapage doit être réalisé dans les meilleurs délais.**

drier vaccinal pour tous les âges, de la naissance à 65 ans.

## 7 vaccins contre 13 maladies

Ce calendrier vaccinal est mis à jour régulièrement, il est validé par une délibération adoptée par les élus du congrès. Le dernier calendrier a été arrêté en 2017, mais il est régulièrement actualisé selon les recommandations de l'OMS ou du Haut-conseil de la santé publique. « Ces recommandations, explique la DASS, résultent également de l'actualisation des connaissances sur l'efficacité et la tolérance des vaccins, ainsi que la mise à disposition de nouveaux vaccins. » Tous les âges sont concernés, ainsi les nourrissons et les bébés pour les prémunir de la tuberculose, de l'hépatite B, de la coqueluche,

de la rougeole, des oreillons ou de la rubéole. Mais les adultes de 25 à 65 ans figurent également au calendrier vaccinal, ainsi pour le vaccin contre la grippe ou les rappels de vaccins diphtérie-Tétanos-Polio.

Le calendrier vaccinal est disponible sur le site : <https://dass.gouv.nc/>



## DÉCOUVREZ LA "PERLE" DU SOIN CORPS



## Le charbon : des bienfaits beauté

C'est une mode qui s'est propagée à vitesse grand V soutenue en cela par l'action des réseaux sociaux : en matière de beauté, le charbon est le nouvel allié beauté. Depuis près de deux ans, les professionnels ne jurent plus que par lui. Les bienfaits de ce principe actif sont nombreux.



### MASQUE AU CHARBON FAIT MAISON

Pour faire soi-même son masque au charbon : mélanger 1 cuillère d'argile verte, ¼ de cuillère de charbon végétal, 1 cuillère de miel et un peu d'eau de rose. Appliquez sur une peau propre pendant 15 minutes puis rincez !

### Le charbon comme purificateur

Le charbon utilisé en beauté a été porté à très haute température dans un environnement sans oxygène, ce qui a augmenté sa concentration en carbone pur donc ses bienfaits. Dans ces conditions de fabrication, le charbon déploie des capacités étonnantes d'absorption. On le retrouve dans certains savons, dans les gels désincrustants, les gommages et masques purifiants. Son action de

abord, de quel charbon parlons-nous ? Évidemment, il ne s'agit pas de se faire un masque de beauté avec les cendres récupérées dans le barbecue du week-end dernier ! On parle là de charbon actif végétal, donc un produit issu du bois évidemment, mais préparé spécialement pour certaines utilisations, comme le masque pour le visage, mais aussi pour les soins des cheveux, voire encore le blanchiment des dents.

purification de la peau est avérée, il emporte le sébum et les impuretés. En raison de ses fortes propriétés asséchantes, le charbon est déconseillé pour les peaux sèches ou cheveux secs, en revanche il est bon pour les peaux normales ou grasses, permettant de les détoxifier et de les purifier.



### Et les dents ?

Même si l'action blanchissante du charbon sur les dents n'est pas prouvée, personne ne doute en revanche qu'un brossage avec des dentifrices au charbon, une ou deux fois par semaine, permet d'éliminer des taches sur l'émail. Il existe également des brosses à dents dont les poils sont infusés au charbon ! Certaines ont un effet désodorisant et préviennent l'apparition de bactéries.



abord, de quel charbon parlons-nous ? Évidemment, il ne s'agit pas de se faire un masque de beauté avec les cendres récupérées dans le barbecue du week-end dernier ! On parle là de charbon actif végétal, donc un produit issu du bois évidemment, mais préparé spécialement pour certaines utilisations, comme le masque pour le visage, mais aussi pour les soins des cheveux, voire encore le blanchiment des dents.



Lundi : 14h-20h - Mardi à vendredi : 9h-20h  
29 rue des Cevennes  
Vallée des Colons  
[www.esthetiquement-votre-nc.com](http://www.esthetiquement-votre-nc.com)



1 réhaussement  
de cils acheté =  
**-30 %**  
sur votre 2<sup>e</sup> réhaussement

☎ 91 34 79 Sur RDV  
uniquement

Valable du 01/03 au 30/04/20  
Sur présentation du bon de réduction

# Je suis fou du tofu !

Le nom est japonais mais le produit vient de Chine. Issu du caillage du lait de soja, il se présente sous des formes diverses, la plus commune étant en bloc comme une sorte de fromage. On met en avant ses valeurs nutritionnelles pour en faire un usage de plus en plus grand dans notre alimentation.

Si l'on n'est pas un puriste ni un aficionado du tofu, on conviendra rapidement que ça n'a pas de goût ! Si ce n'est pas entièrement faux, Louise qui

en utilise pour réaliser des tartes ou des quiches modère cette appréciation, « beaucoup disent que le tofu n'a pas vraiment de goût, dit-elle, je dirais plutôt qu'il a un goût qui ne

ressemble à aucun autre. Cela étant, le tofu ne se mange pas seul, mais toujours accompagné de bouillon, de salades ou de légumes. » Passé ce point, nombreux sont ceux qui soulignent les avantages du tofu.

## Le produit sain par excellence

Si le tofu n'est apparu que très récemment dans nos cuisines, il est utilisé depuis des millénaires par les Chinois et les Japonais. D'une part parce qu'il se cuisine facilement et d'autre part pour ses qualités essentielles à savoir qu'il est faible en calories et riche en protéines végétales. Certains l'utilisent comme alternative à



ONCLE  
HÔ



RESTAURANT  
VIETNAMIEN

Sur place ou à emporter  
25 promenade roger laroque  
Mirage plaza  
Baie des citrons

24 06 62

Paiement accepté uniquement  
en Carte Bleue ou en Espèces



Oncle Hô



THE restaurant  
vietnamien de la  
Baie des Citrons.  
Les délices du  
Vietnam avec une  
cuisine  
chaleureuse, alliant  
authenticité et  
modernité.



Horaires d'ouvertures  
11:00 - 14:30 18:30 - 23:00





## LE TOFU, PHÉNOMÈNE DE MODE ?

Sur ce point, les avis sont partagés. Emma n'est pas une grande consommatrice de tofu, « J'en consomme de temps en temps au restaurant lorsque je prends l'option végétarienne, explique-t-elle. Je crois que le tofu est un effet de mode, mais ce que les gens comme moi recherchent c'est davantage d'options végétariennes dans notre alimentation, donc on se concentre sur de «nouveaux» aliments comme le tofu. » Pour sa part, Louise explique l'attrait actuel pour le tofu pour ses bienfaits en matière de nutrition, elle estime que le fait que le tofu soit d'origine asiatique peut expliquer qu'aux yeux de certain son utilisation soit considérée comme une mode.

la viande ou au poisson, « pour moi, explique Louise, son gros avantage est que ce produit remplace parfaitement les féculents ». C'est pourquoi il est excellent pour la ligne. Par ailleurs, il est très facile à cuisiner et on le retrouve dans nombre de préparations. Mariné dans du soja, des épices ou du jus de citron, le tofu prend alors du goût et peut être consommé cuit ou cru en accompagnement, comme plat cuisiné et même dans certains cas en dessert.



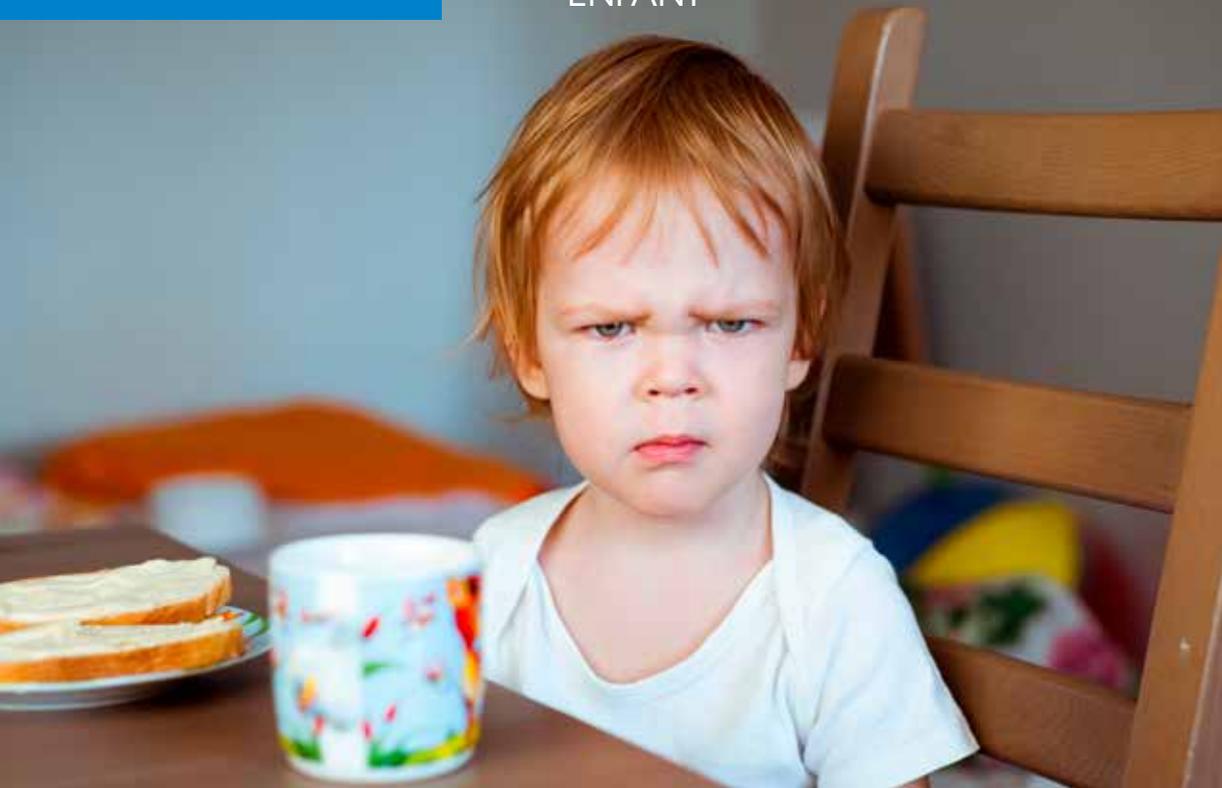
Blédina SA - RCS LYON 301 374 922 MKB-2018-010

TRAITÉ UNION PACIFIQUE\*

## POURQUOI DONNER BLÉDILAIT CROISSANCE +) À VOTRE ENFANT ?

À 12 mois, votre enfant continue de grandir et de se développer. Il a encore des besoins nutritionnels spécifiques. C'est pourquoi les experts de blédina, spécialisés en nutrition infantile, ont développé Blédilait Croissance +) : du calcium et de la Vitamine D qui sont nécessaires à la croissance et au développement osseux normaux, et du fer et de l'acide alpha-linolénique qui contribuent au bon développement cérébral des jeunes enfants.

Il est important pour votre enfant d'avoir une alimentation variée et équilibrée.



## Le dialogue parent-enfant avec la méthode Faber-Mazlish

Comment faire quand il ne veut pas se laver les dents ? Quelle attitude adopter quand il se roule par terre au supermarché ? Ce n'est jamais simple de faire face à ces moments au cours desquels parents et enfants ne se comprennent plus. D'où le recours à des méthodes comme celle élaborée par deux universitaires américaines.

Universitaires et chercheuses certes, mais avant tout mères de famille ! À la fin des années 80, Adèle Faber et Elaine Mazlish concrétisent par un certain nombre de publications, leurs travaux sur la communication entre enfants et parents. Sur cette base, elles établissent une véritable méthode, une approche nouvelle de la communication entre les pa-

rents et les enfants. « Cette méthode, explique Armelle Deheinzelin, vice-présidente de l'association Communication Pacifique en Calédonie, *promeut une communication entre enfants et parents, basée sur la bienveillance et la reconnaissance du droit à avoir des émotions. C'est en fait de chercher et trouver ensemble une solution qui satisfasse tout le monde.* »



### La bienveillance mise en avant

Cette méthode vise à répondre à un certain nombre de problèmes : comment gérer les colères ? Comme se faire obéir et comprendre sans user d'autorité inutile, comme gérer le stress, encourager l'enfant et lui donner estime de soi et confiance en lui... « Avant d'être une manière de parler, c'est avant tout une manière d'écouter, souligne Armelle. On écoute ce que l'enfant a à dire et l'on reconnaît sa légitimité à ressentir des émotions comme la colère ou le fait de n'avoir pas envie de faire certaines choses. À partir de là, un dialogue va se construire avec le parent qui dit aussi ce qu'il ressent, afin de proposer des choses à l'enfant qui soient acceptables. » En

Nouvelle-Calédonie, c'est l'Association Communication Pacifique qui dispense des formations à cette méthode. Lors d'ateliers d'une durée de trois heures chacun, les adultes au travers d'exercices et du partage d'expériences vont travailler à changer leur regard sur l'attitude des enfants, dès l'âge de 3 ans et jusqu'à l'adolescence. « C'est une approche de communication et pas d'éducation. Il y a une philosophie derrière tout ça, souligne Mélanie Bertrand, formatrice à la méthode Faber Mazlish, *mais on ne reste pas dans le monde des idées. On est dans le pratique, dans le concret. Il n'y a pas d'école pour devenir parent, on fait avec ce que l'on a reçu. Cette méthode est donc bénéfique pour les parents comme pour les enfants. La méthode offre un certain nombre d'outils pour améliorer ou construire le dialogue entre les parents et les enfants.* »

Association Communication  
Pacifique en Calédonie

Email : [info@communication-pacifique.nc](mailto:info@communication-pacifique.nc)  
<https://communication-pacifique.nc>

**Nouvelle Adresse Quartier Latin**  
PLACES DISPONIBLES SUR LE PARKING MC DONALD'S

**LA BOUTIQUE SANTÉ** ☎️ 📺 24 61 50

MUSÉE DE NOUVELLE CALÉDONIE  
112 AVENUE DE LA PAIX  
NOUVEAU CHÂTEAU

VÊTEMENTS DE GROSSESSE

COUCHES BÉBÉS

HOSPITALISATION À DOMICILE ET BIEN-ÊTRE

Marmailles  
COUCHES ÉCARTÉES plus

Poukin PARIS  
Balkon

55 AV MARECHAL FOCH • QUARTIER LATIN • TÉL. : 24 61 50 • OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI : 8 H / 17 H • SAMEDI : 9 H / 12 H • SUIVEZ-NOUS SUR

# L'Exotique Buddha Bowl & sa sauce coco

PRÉPARATION

30

MIN

CUISSON

20

MIN

1

PERSONNE

## INGRÉDIENTS

- 100 g de quinoa
- 50 g de lentilles corail
- 1 mangue bien mûre
- 1 grosse tomate
- 2 pommes de terre vapeur froides
- 1 peu de pâte végétal
- quelques feuilles de salade
- une dizaine de raisins secs
- une dizaine d'amandes
- une dizaine de noix de cajou
- 4 dattes
- une pincée du mélange d'algues
- menthe
- basilic
- ciboulette
- pousses d'alfalfa

## Préparation

Cuire le quinoa et les lentilles corail. Laisser refroidir. Couper la tomate en morceaux et la répartir entre les 2 bowls. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur, les laisser refroidir et les couper en petits morceaux. Couper la mangue en 2, faire des carrés sans entamer la peau et la retourner pour avoir l'effet hérissé. Déposer tous les ingrédients dans une assiette creuse ou dans un bol. Ajouter les herbes aromatiques : la menthe pour le quinoa, la ciboulette pour les pommes de terres et le basilic pour les tomates.

## Pour la sauce coco :

Mélanger une cuillère à soupe de tamari, du vinaigre de cidre, de l'huile d'olive et de la crème coco et verser le tout dans le buddha bowl.

## Auprès de Vous

Maintien à domicile



DÉDUCTIBLE  
DES IMPÔTS

Personnes âgées  
Adultes et enfants handicapés  
Maladie d'Alzheimer,  
Parkinson, démence  
Soins palliatifs  
Hospitalisation à domicile

- Aide à la toilette
- Aide au lever et au coucher
- Préparation et aides aux repas
- Garde de jour et de nuit
- Dimanches et jours fériés
- Travaux ménager
- Accompagnement en consultation médicale ou sorties loisirs



Devis et tarifs personnalisés

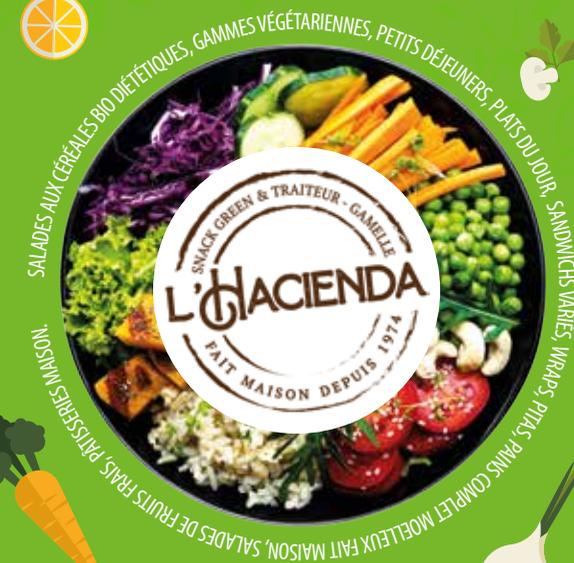
☎ 70 70 36 - 76 30 10

Email: [contact@aupresdevous.nc](mailto:contact@aupresdevous.nc)  
273, rue J.Iékawé • 98800 Nouméa



Partenaires  
de la « carte Séniors »

DU LUNDI AU VENDREDI DE 6H à 18H



SALADES AUX CÉRÉALES BIO DIÉTÉTIQUES, GAMMES VÉGÉTARIENNES, PETITS DÉJEUNERS, PLATS DU JOUR, SANDWICHES VARIÉS, WRAPS, PITAS, PANINS COMPLET MOELLEUX FAIT MAISON, PÂTISSERIES MAISON



N'oubliez pas qu'il vous est possible  
de passer commande...

28.67.20 |

23 Rue de Sébastopol, Centre Ville.



PRÉPARATION 10 MIN  
 CUISSON 40 MIN  
 2 PERSONNES

## Avocado toast healthy

### INGRÉDIENTS

- 1 avocat bien mûr
- 2 grosses tranches de pain au seigle
- 1 betterave moyenne
- 15 g de feta
- 1/2 cuillère à soupe de yaourt grec
- 1 cuillère à café de tahini
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

### Préparation

Préchauffer le four à 180°C en mode grill ou grill à air pulsé. Peler la betterave et la couper en dés de 1 cm environ. Placer la betterave dans du papier d'aluminium et mettre à rôtir au four pendant 40 minutes. Lorsque les betteraves sont fondantes, sortir du four et laisser refroidir. Dans un mixeur, placer les betteraves, le yaourt, le tahini, l'ail écrasé, le sel et le poivre. Couper en deux l'avocat, enlever le noyau, la peau, couper la chair en fines tranches. Faire griller les tranches de pain. Les tartiner du houmous de betterave. Garnir les toasts avec les tranches d'avocat et la feta émiettée. Poivrer légèrement. Servir immédiatement.

## Pickles de chou-fleur

### INGRÉDIENTS

- 400 g de chou-fleur
- 3 verres d'eau
- 2 verres de vinaigre de riz
- 4 cuillères à soupe de cassonade
- 1 cuillère à café de sel
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- Poivre en grains



PRÉPARATION 15 MIN  
 CUISSON 5 MIN  
 1 BOCAL

### Préparation

Laver le chou-fleur et séparer les petits bouquets. Le mettre dans une passoire, une dizaine de minutes, avec du sel afin de le faire dégorger. Dans une casserole, faire bouillir 2 minutes le sucre, le vinaigre et l'eau. Rincer les légumes et les mettre dans un bocal, préalablement stérilisé, avec le poivre, le laurier et l'ail. Verser le liquide refroidi sur les légumes jusqu'à les recouvrir entièrement. Fermer hermétiquement.

**-20 KG**  
 EN 2 MOIS 1/2



Hélène, 35 ans,  
 a suivi 15 séances  
 en deux mois et demi  
 Elle a perdu 20 kg.

**DU RÊVE  
 À LA RÉALITÉ...**

*Des Calédoniens témoignent*

**TRAITEMENT PAR ULTRASON  
 CONTRE LE SURPOIDS ET LA CELLULITE  
 POUR HOMME ET POUR FEMME**

**APRÈS**

**PRÉ-MÉNOPAUSE ! AGISSEZ VITE AVANT QU'IL NE SOIT TROP TARD !**  
 SANTÉ ALOHA BEAUTÉ VOUS ACCOMPAGNE ET VOUS SUIT POUR GARDER  
 OU OBTENIR UN VENTRE PLAT PENDANT VOTRE PRÉ-MÉNOPAUSE ET APRÈS !

CENTRE D'AMINCISSEMENT DU VILLAGE  
 35, av. Foch - Le Village - Rem. et RDV aux 26 91 91 & 77 42 23

**ALPHA**  
 SANTÉ  
 BEAUTÉ

**BILAN APRÈS  
 15 SÉANCES**

Estomac : -18 cm  
 Taille : -17 cm  
 Ventre : -18 cm  
 Culotte de cheval : -14 cm  
 Hanches : -18 cm  
 Fesses : -17 cm

# Salade de riz à la noix de coco et aux crevettes

## INGRÉDIENTS

- 500 g de riz cuit
- 400 g de crevettes cuites décortiquées
- 20 cl de fromage blanc à 0%
- 1 poivron vert
- 3 c. à soupe de noix de coco râpée
- 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de curry en poudre
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- Sel, poivre

## Préparation

Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec l'huile, la noix de coco, le curry, le vinaigre, du sel et du poivre. Nettoyez, épépinez et émincez finement le poivron. Mettez-le dans un saladier avec le riz et les crevettes. Mélangez délicatement. Versez la sauce dans le saladier, remuez. Servez frais

PRÉPARATION

10  
MIN

CUISSON

0  
MIN4  
PERSONNES

30 - mars/avril 2020

# Soupe froide de concombre au basilic

## INGRÉDIENTS

- 2 concombres
- 20 cl de fromage blanc à 0%
- 1 bouquet de basilic
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

## Préparation

Pelez les concombres. Coupez-les en morceaux. Passez-les au mixeur avec tous les autres ingrédients. Allongez avec un peu d'eau froide si vous désirez une consistance plus liquide. Servez frais dans des bols ou des verrines.



PRÉPARATION

5  
MIN

CUISSON

0  
MIN4  
PERSONNES

ma ligne,  
mon équilibre,  
mon médial

11 rue Metz - Faubourg Blanchot  
+687 26 14 44 Médial Nouméa



médial  
Une autre idée de la diététique



## Les probiotiques : quels bénéfices ?

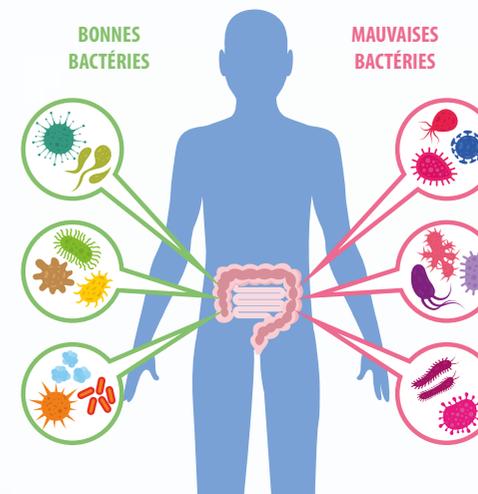
Les probiotiques, que l'on oppose évidemment aux antibiotiques, n'ont pas fini d'alimenter le débat. Si les études sur ces microorganismes sont assez récentes et n'ont pas encore produits tous leurs effets concernant les bienfaits des probiotiques, on les utilise pourtant depuis la plus haute antiquité.

En substance, les probiotiques sont des bactéries ou des levures, des micro-organismes vivants qui ajoutés en compléments à certains aliments ont des bienfaits sur la santé. C'est le cas par exemple de certains fromages et des yaourts pour les plus courants, mais aussi de la sauce soja, du miso japonais, du kimchi (le chou-corréen) et jusqu'à la choucroute ! Les probiotiques sont aujourd'hui un peu mis à toutes les sauces et suscitent parfois la controverse, ce qui explique qu'ils font

encore et toujours l'objet d'études et que des organismes reconnus l'Agence Européenne de Sécurité Alimentaire (AESA) ou la commission de la transparence de la Haute Autorité de santé se montrent encore un peu dubitatifs quant à leur usage et l'efficacité que certaines marques commerciales voudraient leur attribuer.

### Des effets larges

Ce que montrent les études les plus récentes, c'est l'action directe des probiotiques sur tout ce qui a trait au ventre, à la digestion, aux intestins, mais également à la flore vaginale pour réduire les cystites et les vaginites. Certaines marques comme Nestlé ou Danone commercialisent des produits contenant ces probiotiques comme le bifidus dans les yaourts ou autres produits laitiers et soulignent leur efficacité pour améliorer le transit intestinal par exemple. Mais l'action des probiotiques est plus large et ils sont utilisés pour soigner les gastro-entérites, les ulcères gastro-duodénaux, mais aussi contre l'obésité. Outre leur usage de plus en plus important pour le bien-être des humains, l'action des probiotiques est également bénéfique en matière d'agro-alimentaire. Ils sont ainsi utilisés dans l'élevage bovin et l'aviculture pour améliorer la productivité des vaches laitières, des poules pondeuses et des poulets de chair.



**ULTRABIOTIQUE INFANTILE** RÉTABLIT LE TRANSIT INTESTINAL ET PARTICIPE AU BON FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME DES ENFANTS. DÈS 3 ANS. CONTIENT DE LA VITAMINE D3 DE LA VITAMINE A, GARANTIE SANS GLUTEN



**ULTRABIOTIQUE ORL** CONTIENT DES PROBIOTIQUES, DE L'ECHINACÉE, DE LA PROPOLIS ET DU ZINC. MAINTIEN LES DÉFENSES IMMUNITAIRES. RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE. RESTAURE LA FLORE INTESTINALE. APAISE LES GORGES IRRITÉES ET DIMINUE LES ENROUEMENTS.



**ULTRABIOTIQUE** EST UN COMPLEXE DE PROBIOTIQUES QUI CONTRIBUE À RÉÉQUILIBRER LA FLORE INTESTINALE ET À RENFORCER LES DÉFENSES NATURELLES DE L'ORGANISME. IL EST RECOMMANDÉ EN CAS DE : PRISE D'ANTIBIOTIQUE, DE TRANSIT PERTURBÉ, D'HYGIÈNE ALIMENTAIRE INSATISFAISANTE.

PGSIMPORT  
DISPONIBLE EN PHARMACIE,  
PGS IMPORT DISTRIBUTEUR EXCLUSIF  
TEL 24 03 08



## La propolis pour soigner bien des maux !

La ruche est décidément un trésor de bienfaits. Outre le miel, le pollen et la gelée royale qu'elles produisent, les abeilles nous offrent un autre produit, moins connu, mais pourtant tout aussi efficace en termes de santé et de bien-être : la propolis.

La liste des bienfaits de la propolis est particulièrement longue : c'est un protecteur de l'immunité, avec des propriétés antibiotiques, anti-inflammatoires et antifongiques, elle traite également les affections de l'appareil respiratoire et de la sphère ORL parce qu'antitussif et anti-inflammatoire. Enfin elle est efficace comme antiseptique sur les plaies, les blessures et certaines affections de la peau comme les verrues. Précisons que les vertus thérapeutiques de la propolis sont connues depuis l'Antiquité.

### Récolter la propolis

Caroline Faivre est apicultrice bio à Dumbéa sous l'appellation « Le Rucher Sauvage » et produit de la propolis. « Dans la ruche, explique-t-elle, la propolis sert à colmater les trous, mais également en patinant de propolis les alvéoles dans lesquelles la reine va pondre, à les désinfecter. » Il y a deux manières de la récolter : « la première, explique Caroline Faivre, est sans doute la plus propre. Pendant la saison fraîche,



on place des tapis troués dans la ruche, des trous que les abeilles vont boucher avec de la propolis que l'on récolte et que l'on congèle pour la traiter ensuite. L'autre manière consiste simplement à racler au-dessus des cadres à la fois pour nettoyer la ruche et récolter la propolis. Ce n'est pas un produit sympa à travailler, c'est collant, on s'en met partout, certains apiculteurs n'en produisent pas, c'est un choix d'exploitation. » Une fois récoltée, la propolis est traitée. Elle peut être séchée ou vendue brute, on peut aussi en faire de l'huile (pour les plaies) ou des pots après l'avoir macérée pendant minimum trois semaines dans de l'alcool à 70°. L'usage le plus commun est de la prendre sous forme de gouttes



selon une posologie d'une goutte pour 10 kilos de poids et ce trois ou quatre fois par jour.

### Des produits de qualité

« En Nouvelle-Calédonie, explique Caroline Faivre, on dispose d'un environnement globalement sain qui fait que les abeilles ramènent des éléments bons et propres et cela se voit dans les produits de la ruche qui sont vraiment de qualité. On trouve de la propolis dans les magasins bio et directement chez les producteurs, mais il faut savoir que la production est très faible, de l'ordre d'un peu plus de 100 à 300 grammes par ruche et par an. »



**BERNARD CASSIERE**  
PARIS  
BEAUTY BY NATURE

Nouveau soin minceur Bernard Cassiere !

L'efficacité au naturel avec ce gel minceur intégrant le complexe tropical :

ananas + thé vert + café

**BIO et COMMERCE ÉQUITABLE**

Vous êtes Professionnel en Esthétique, vous souhaitez travailler avec des produits naturels d'exception et des protocoles de soins qui favorisent un rapport d'harmonie avec la Nature. Contactez « Bien Être et Santé » au 87.59.88

**BERNARD CASSIERE PARIS**  
SOINS CORPS À L'ANANAS  
PINEAPPLE BODYCARE  
Gel minceur  
200 ml e 6,75 € L.E.Z.

 Bernard Cassiere NC

## C'est décidé, je me mets à la danse !

Il n'y a en effet pas d'âge pour se mettre à la danse. Mais quel genre ? Quel style ? Nous avons fait le point avec Daniel Taboga, ancien danseur professionnel, professeur d'enseignement artistique notamment à l'Académie de Danse PaZaPa à Nouméa et Membre de l'Académie Royale de Danse de Londres.

**Santé Mag : Il semble qu'il est recommandé de débiter par la danse classique, pourquoi ?**

Daniel Taboga : C'est en effet préconisé. Ce que l'on appelle la danse académique permet de donner une structure au corps. La plupart des compagnies souhaitent que les danseurs disposent d'une base classique. J'ajoute qu'en cours, on voit tout de suite les élèves qui ont des bases classiques ou pas. Le

professeur apprécie d'avoir des élèves solides sur leurs jambes et avec une bonne tenue corporelle.

**Mais peut-on vraiment débiter la danse classique à tout âge ?**

D. T. : Il est vrai que généralement on débute assez jeune vers 4 ans. Mais il est tout à fait possible de commencer tardivement. Ce n'est pas ça la difficulté.

Profitez des plus grands noms à travers nos parfums génériques rechargeable pour une vie zéro déchet

+ 160 références en parfum au meilleur prix

NOUVEAU CONCEPT



VOTRE INSTITUT DE BEAUTÉ  
avec ou sans rendez-vous

*Un moment pour soi !*

☎ 28 60 60 | 📱

Ouvert en continu 6j/7  
du lundi au vendredi de 9h à 17h30 et le samedi de 8h à 16h  
611 av. des 2 baies - PDF (face Korail)  
À 10 minutes en voiture de Nouméa - Mont Dore - Païta - Dumbéa



La difficulté, c'est de trouver le bon professeur, celui qui a une bonne connaissance de la danse, une expérience et qui est vigilant. Beaucoup en France comme ici s'improvisent professeur de danse. Il est donc recommandé aux parents ou aux adultes qui se lancent de bien s'informer sur la personne qui dispense les cours.

***Selon vous, que recherchent les personnes se lançant tardivement dans la danse classique ?***

D. T. : D'abord, elles viennent voir ce que c'est et ensuite, elles se prennent au jeu. C'est-à-dire qu'elles s'aperçoivent que ça fait travailler leur souplesse, leurs sens, leur mémoire, l'équilibre, la confiance en soi... Travailler devant un grand miroir peut renvoyer une image

corporelle négative, c'est au professeur d'effacer cette image et à la danse d'apporter la grâce.

***Alors, quels sont les bienfaits de la danse classique sur le corps et l'esprit ?***

D. T. : D'abord, la danse ce n'est pas seulement faire de la technique, c'est surtout s'approprier soi-même et savoir faire ressentir aux autres ses sentiments, ce que l'on ressent soi-même. Ensuite, la danse est une discipline qui met en œuvre tous les sens : la mémoire, l'ouïe, la vue et puis bien sûr l'émotion que cela suscite, les sentiments que la musique vous inspire et comment le corps les restitue. Et lorsqu'il y a une symbiose de tout cet ensemble, alors l'alchimie fonctionne et c'est extraordinaire !

## DES LENTILLES DE CONTACT QUI VALENT LE COUP D'ŒIL.

**On n'en parle pas souvent, pourtant c'est un sujet qui concerne de nombreuses personnes atteintes de troubles de la vision qui ont opté pour cette solution par souci d'esthétique mais aussi pour de nombreuses autres raisons.**

Souples ou rigides, les lentilles sont prescrites par l'ophtalmologiste qui vous aura effectué un examen de préadaptation comprenant un test de la vue, une topographie cornéenne, un test de larmes et un examen des paupières. Plusieurs essais seront d'ailleurs réalisés pour déterminer quel type de lentilles vous conviendra le mieux, en fonction de votre défaut visuel et de vos habitudes de vie.

### Bien choisir ses lentilles

Nombreux sont d'ailleurs ceux qui, à tort, achètent des lentilles en respectant seulement leur degré de correction, : d'autres paramètres, tels que la matière du produit, son diamètre et son rayon de courbure sont très importants à prendre en compte, afin d'éviter toute gêne, mais aussi des kératites à répétition.

Les lentilles rigides : de moins en moins utilisées, elles sont pourtant d'excellentes qualité car quasiment réalisées sur mesure. Elles corrigent tous les défauts visuels et sont très performantes sur l'astigmatisme. A la différence des lentilles souples, elles gardent leur forme initiale, et peuvent se conserver jusqu'à deux ans, tant qu'elle sont bien entretenues quotidiennement.

Les lentilles souples : très confortables dès la première mise en place, elles peuvent pour certaines se conserver pendant un an, trois, une semaine et peuvent même être journalières, et ne demandent pas d'entretien particulier. Proposant un très large choix de tailles, elles s'adaptent à de nombreux porteurs mais restent moins performantes que les lentilles rigides et sont très limitées pour l'astigmatisme.

### Entretien et hygiène

Les dépôts graisseux et calcaires qui forment un voile sur la surface de la lentille ou qui abîment la surface de la cornée sont courants, d'où l'intérêt de bien suivre les conseils d'entretien et d'hygiène délivrés par l'ophtalmologiste et l'opticien. N'oubliez jamais de vous laver les mains avant d'enlever ou mettre vos lentilles, et chaque soir, pour la nuit, plongez-les dans un bain d'aseptisation destiné à détruire tous les micro-organismes susceptibles de provoquer des infections.



Nouméa : 25 13 00 - Dumbéa : 26 60 46 - Koné : 47 77 22

**LES OPTICIENS MUTUALISTES  
VOTRE VUE. NOTRE PRIORITÉ.**

# Remettre à demain : comment me soigner ?

La psychologie ne s'est intéressée que très récemment au phénomène de la procrastination. Et les études menées depuis ont toutes montré combien certains d'entre nous pouvaient véritablement souffrir de ne pouvoir s'empêcher de remettre au lendemain ce qui pouvait être fait au jour dit...



Ce n'est qu'à la fin des années 90 que deux chercheurs, Dianne Rice et Roy Baumeister ont publié un article dans la revue Psychological Science montrant combien la procrastination pouvait se révéler être une souffrance et devait donc être traitée en tant que tel. Cela a changé bien des choses sur la manière de considérer ceux qui semblent incapables de prendre une décision et de tout reporter au lendemain, c'est-à-dire à plus tard, c'est-à-dire à jamais... La plupart d'entre nous, par paresse, par je m'en foutisme, mais aussi par inquiétude parfois, n'agissent pas dans l'immédiat. Il arrive que l'on se donne quelques délais avant de faire ce que,

prime abord on n'a pas envie de faire. Mais 20 % des gens sont incapables d'agir et remettent toujours à plus tard. Cela crée chez eux une procrastination chronique dont ils sont incapables de se défaire seuls et pour laquelle, ils ont besoin d'aide. Il faut en effet les aider à se défaire de

cette mauvaise habitude qui leur procure honte, mal-être, stress et angoisse et dont ils ont beaucoup de mal à parler à leur entourage.

## S'en sortir ?

Dès lors que la personne se retrouve en état de souffrance psychologique, il convient de l'orienter vers un professionnel. C'est la meilleure façon de s'en sortir, en particulier en travaillant sur la projection. Il faut s'imaginer dans le futur : comment demain vais-je gérer la situation dont je ne veux pas entendre parler aujourd'hui. Dans ce contexte,



qu'elle est capable de choses dont elle se pensait incapable. Si le syndrome n'est pas trop prononcé, on peut également essayer des méthodes plus personnelles, comme celle qui consiste à se donner des objectifs, à s'organiser pour les atteindre et à se récompenser lorsqu'ils sont atteints. On se fixe des objectifs d'abord

“ ”

La plupart d'entre nous, par paresse, par je m'en foutisme, mais aussi par inquiétude parfois, n'agissent pas dans l'immédiat.

on évoque le recours à ce que l'on appelle « thérapie cognitive-comportementale » ou TCC. Cette forme de thérapie permet de faire comprendre à la personne qui souffre de procrastination chronique

simples et on définit le plan par étapes pour y parvenir. Pas à pas, la personne s'apercevra de ses progrès et de sa capacité à se défaire de la procrastination, telle une mauvaise habitude.



Shankara Spa  
LABORATOIRES  
Skin Perfusion par FILORGA

Le soin en institut directement inspiré de la médecine esthétique

Skin perfusion anti-rides



Peeling, Cryolift, Luminothérapie, modelage, masque Bio-Cellulose (1h30)

16 200<sup>F</sup>

Skin perfusion Hydratation



Gommage, extraction, cryolift, modelage, masque Bio-Cellulose (1h30)

12 200<sup>F</sup>

Skin perfusion PURETE



Gommage, extraction, cryolift, modelage, masque anti-âge global 1h30

11 100<sup>F</sup>

Prenez le temps de prendre soin de vous

# Mieux connaître les papillomavirus

Il s'agit de virus aux multiples variantes dont l'impact sur l'homme va de bénin à très grave, de la verrue génitale au cancer de l'utérus. On le soigne et on le guérit et, depuis plus de 10 ans, des campagnes de vaccinations sont menées dans le monde entier. En Nouvelle-Calédonie, la vaccination contre le papillomavirus est proposée gratuitement dans les collèges.

C'est que l'on appelle les HPV (papillomavirus humaines) sont particulièrement contagieux et c'est un virus sexuellement transmissible. Les études montrent ainsi que 80 % des hommes et des femmes sexuellement actifs entrent en contact avec un papillomavirus une ou plusieurs fois au cours de leur vie ! C'est un sujet que le monde médical prend très au sérieux et contre lequel une mobilisation de toutes les énergies est réclamée. En effet si l'infection par papillomavirus ne débouche pas obligatoirement sur un cancer, il n'empêche que 99 % des cancers

de l'utérus sont provoqués par une infection chronique au papillomavirus !

## Frottis et vaccins

On lutte contre l'infection de deux manières : le frottis (dépistage précoce) et le vaccin (prévention). Pour dépister d'éventuelles lésions cancéreuses, il est conseillé aux femmes entre 25 et 65 ans d'effectuer de manière régulière des frottis tous les 3 ans. Le vaccin pour sa part s'adresse aux jeunes filles, il leur est proposé de se faire vacciner avant leur première relation sexuelle. Ce vaccin est particulièrement efficace, ainsi en Australie où la vaccination est pratiquée à grande échelle, une étude a montré que le nombre de personnes infectées par les papillomavirus est passé de 23 % en 2007 à 1,5 % seulement en 2015.

## ET LA NOUVELLE-CALÉDONIE ?

L'Agence Sanitaire et Sociale mène des campagnes d'information et de vaccination gratuite dans tous les collèges publics et privés. Il faut dire que le cancer de l'utérus est deux fois plus fréquent chez nous qu'en Métropole ou en Australie ! « Ces campagnes, explique l'Agence, doivent permettre à tous les parents qui le souhaitent de faire vacciner gratuitement leur enfant en toute simplicité. » Une autorisation parentale est bien sûr requise par un formulaire que les parents doivent renvoyer signé même en cas de refus. Des dépliants, y compris en langues vernaculaires, sont distribués dans tous les collèges. Les vaccins sont administrés par un médecin et les jeunes filles sont gardées sous surveillance 15 minutes après l'injection. Signalons que chaque année, l'ASS-NC procède à la vaccination d'environ 900 jeunes filles.



Generale d'Optique

**10 000 F OFFERTS\***  
Monture + verres  
(à partir de 40 000 F)

Kenuin - Route du Centre Commercial  
Tél. : 25.25.15

\*Offre valable jusqu'au 30 avril 2020

VOTRE INSTITUT DE BEAUTÉ  
avec ou sans rendez-vous

*Un moment pour soi !*

Ouvert en continu 6j/7  
du lundi au vendredi de 9h à 17h30  
et le samedi de 8h à 16h

611 av. des 2 baies - PDF (face Korail)  
À 10 minutes en voiture de  
Nouméa - Mont Dore - Païta - Dumbéa

**28 60 60** | **f**

Ridet : 1330034 - Code APE : 96.02B

zenyah

OFFRE DE BIENVENUE  
**-30%**

- > ÉPILATIONS
- > SOINS DU VISAGE
- > MASSAGE
- > ONGLERIE
- > AMINCISSEMENT
- > MAQUILLAGE

1 Cure Minceur Ananas achetée,  
= 1 gel Minceur Ananas + 1 Sac Ananas Bernard Cassiere offerts

Offre valable jusqu'au 30/04/20

8 Impasse Minniti, Magenta Ouémo  
Bernard Cassiere NC  
+687 87 59 88  
guillaume@bienetreetsante.nc

BERNARD CASSIERE PARIS

LUNDI AU VENDREDI : 8 H / 17 H • SAMEDI : 9 H / 12 H

LA BOUTIQUE SANTÉ

**-10%**  
SUR TOUT LE MAGASIN

**24 61 50**

Retrouvez TOUS les BONS PLANS du moment

DANS CHAQUE NUMÉRO de santé nc et sur **f santé nc**

COMMUNIQUEZ **ici** vos offres promotionnelles

**28 63 01**

# VIE PROFESSIONNELLE OU VIE FAMILIALE ? DES DEUX CÔTÉS, MIEUX VAUT ÊTRE BIEN ASSURÉ



*Moi, j'ai trouvé le meilleur  
partenaire santé !*

CAFAT 40%  
+ MPL 60% =  
**100%**  
remboursé

Remboursé  
**en 72h**



LA MUTUELLE DES  
PATENTÉS & LIBÉRAUX

 [www.mpl.nc](http://www.mpl.nc) - [mpl@mpl.nc](mailto:mpl@mpl.nc)

NOUMÉA : 85 bis route de l'Anse Vata ☎ : 28 15 97 - KONÉ : Maison de la Mutualité - ZI Pont blanc ☎ : 47 77 18