

GRATUIT

# Santé *nc*

Le magazine calédonien du bien-être  
Juin/juillet 2020

N°71

## PSYCHO

3 conseils  
pour lâcher  
prise

**BIEN-ÊTRE**  
Ces plantes  
qui facilitent  
le sommeil

## Sexo

L'endométriose  
ou quand être  
une femme  
est douloureux

**NUTRITION**  
QUELS ALIMENTS  
PRIVILÉGIER  
POUR PERDRE  
DU POIDS ?

Santé  
**Mal de dos,  
ce que ça  
cache**

**SANTÉ**  
ÊTES-VOUS  
CARENCE(E) EN  
VITAMINES ?



**Mutuelle**  
du Commerce et Divers

## 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)

La saison fraîche est à nos portes. C'est le moment de faire le plein de vitamines et de recettes 100 % nutritives pour préserver nos défenses immunitaires, à rude épreuve pendant l'hiver austral. Si les températures baissent et incitent à cocooner, ce n'est pas le moment de se laisser aller. Entre la liste des ingrédients à indice glycémique bas et les conseils d'un coach sportif pour perdre du ventre en 1 mois, on fait le nécessaire pour maintenir la ligne. Côté beauté, on fait le point sur l'épilation laser. Dans ce numéro, vous découvrirez également des plantes utiles pour favoriser l'endormissement, les raisons du mal de dos et les bienfaits du massage prénatal. Mais aussi un dossier complet sur l'endométriose, cette maladie encore méconnue qui n'épargne pas les Calédoniennes.

Bonne lecture !  
**La rédaction**

**rezo.**  
M E D I A S

ÉDITION : BP 18695 - 98857 Nouméa Cedex  
DIRECTION : Yann Milin • ymilin@actu.nc  
DIRECTION COMMERCIALE :  
Cindy Brun • T 93 12 02 • direction@actu.nc  
RÉDACTION EN CHEF : Béryll Ziegler  
RÉDACTION : Hugo Coeff  
SERVICE COMMERCIAL :  
Rezo Médias • T 28 63 01 • rezocom1@gmail.com  
MAQUETTE : Matthieu Ducamp • T 97 37 63  
IMPRESSION : Artypo  
TIRAGE : 20 000 exemplaires  
DISTRIBUTION : Totem

## Actualités

- 4. Locales
- 6. Internationales

## SEXO

- 10. L'endométriose ou quand être une femme est douloureux

## Santé

- 16. Êtes-vous carencé en vitamines ?
- 18. Mal de dos, ce que ça cache

## Bien-être

- 20. Ces plantes qui facilitent l'endormissement

## Beauté

- 22. Poils incarnés, en venir à bout
- 24. L'épilation laser à la loupe

## Recettes

- 26. Nos idées recettes

## Nutrition

- 30. Quels aliments privilégier pour perdre du poids ?

## Sport

- 34. Perdre du ventre en 1 mois grâce à des exercices ciblés

## Psychologie

- 36. Trois conseils pour lâcher prise

## BEBE

- 38. Et si vous testiez le massage prénatal ?



## L'épidémie de dengue régresse de façon importante



La circulation du virus de la dengue en Nouvelle-Calédonie est en nette diminution depuis le début de l'année. En effet, seule une quarantaine de cas (chiffres début juin) ont été recensés sur le Caillou, soit cent fois moins que l'année dernière à la même période. L'institut Pasteur l'explique

notamment par l'immunisation de la population qui a permis au virus de s'éteindre naturellement et par une saison de très grande sécheresse en 2019. Le programme Wolbachia (développer dans le magazine Santé de décembre 2019) pourrait être également en cause dans la diminution de l'épidémie.

## EN REVANCHE, LES CAS DE LEPTOSPIROSE AUGMENTENT

Fin mai, deux nouvelles personnes sont décédées après avoir contracté la leptospirose en Nouvelle-Calédonie. Un nombre de cas – une trentaine – qui a augmenté depuis le début du mois de mai en raison notamment de conditions météorologiques favorables à sa propagation. Due à des bactéries, cette maladie infectieuse, dont les principaux réservoirs sont les rongeurs, provoque fièvre, douleurs musculaires ou articulaires et maux de tête. Un traitement antibiotique existe mais la maladie peut être contractée plusieurs fois. Chaque année, environ 200 cas sont observés sur le territoire.



## UNE MALADIE BACTÉRIENNE LIÉE AUX CHAUVES-SOURIS

Alors que la chauve-souris est suspectée d'être à l'origine de l'épidémie du nouveau coronavirus, elle serait également porteuse d'une maladie bactérienne sévissant sur l'île selon des scientifiques. Une maladie qui aurait touché, entre 2012 et 2019, une quinzaine de personnes dont quatre sont décédées en contact direct avec des roussettes. Les patients souffraient de perte de poids, de fièvre ou encore de troubles hématologiques. Si un test diagnostic (PCR) a été mis au point, les scientifiques veulent désormais mieux comprendre ses modes de transmission et étendre leurs travaux. Quelque 200 roussettes vont être collectées et les premiers résultats sont attendus en 2021.

# Discuter avec ses enfants : pas facile avec les garçons

**P**as facile tous les jours d'échanger de façon positive avec vos enfants. Pour certains, s'asseoir et papoter avec vous sera plutôt facile. Pour d'autres et notamment avec des garçons, il sera plus facile d'avoir

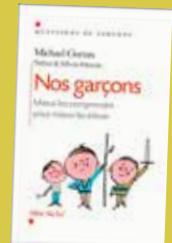
des moments de discussion en étant côte-à-côte, comme durant les trajets en voiture ou en réalisant avec eux une activité (sport, dessin, cuisine...).



## PENSÉE DE LA SEMAINE :

Si vous changez votre façon de voir les choses, les choses changeront comme par magie .

Un peu de lecture :



Quelle taille pour bébé ?

little snugglers



snug & dry



## UN ŒIL BIONIQUE POUR RETROUVER LA VUE

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), près de 253 millions de personnes présentent une déficience visuelle sur la planète. Des scientifiques américains et de Hong-Kong ont mis au point un œil bionique reprenant la structure naturelle de son homologue humain. Il est constitué de minuscules capteurs qui viennent imiter les véritables cellules



photoréceptrices des yeux humains. Le prototype actuel n'est doté que d'une résolution de 100 pixels et son champ de vision n'est que de 100°. Néanmoins, les chercheurs considèrent qu'il pourrait être possible de produire un œil bionique aussi sensible, voire plus performant que celui de l'homme d'ici 5 ans.

## Coronavirus : L'anakinra comme remède ?



**D**epuis le début de la pandémie du Covid-19, médecins et chercheurs du monde entier sont à pied d'œuvre pour trouver un traitement efficace. L'anakinra - médicament qui influence les réactions du système immunitaire - donnerait des résultats encourageants, selon certains chercheurs, dans la prise en charge des formes sévères de coronavirus en réduisant le risque de décès et de besoin d'être mis sous respirateur. Il a vocation à contrer une réaction inflammatoire incontrôlée entraînant un syndrome de détresse respiratoire aigüe (SDRA). Actuellement, une douzaine d'essais cliniques sont réalisés.

## Un nouveau traitement pour les cancers du cerveau

**L**e glioblastome multiforme (GBM) - tumeur primitive du cerveau - est l'une des tumeurs cérébrales les plus mortelles, fréquentes et agressives chez l'homme. Si elle ne laisse généralement que très peu de chances de survie à la personne touchée, des chercheurs des universités de Toronto et de McMaster seraient parvenus à mettre au point un traitement. Les

lymphocytes T, présents dans le sang humain, ont la capacité de reconnaître des cellules cancéreuses afin de les tuer. Les scientifiques ont créé une molécule génétiquement modifiée à partir des lymphocytes T du patient afin de leur permettre de continuer à détruire les cellules infectées. Les premiers tests cliniques devraient commencer à l'horizon 2022.

SOUSCRAIVEZ  
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

# Une province qui protège : **lutter contre l'abus d'alcool et pour la protection des mineurs**



Une province qui protège en luttant contre l'abus d'alcool. Rétablir la sécurité et protéger nos administrés est une des priorités de la province Sud et cette sécurité ne va pas sans une politique plus efficace de lutte contre l'abus alcool.

**T**outes les autorités doivent se mobiliser activement pour stopper ce fléau. L'exécutif de la province Sud, a présenté, en décembre 2019, en lien direct avec l'État, de nouvelles orientations, dont celles sur l'alcool seront soumises au vote des élus de l'assemblée de la province Sud, ce jeudi 7 mai 2020. En ce sens, la province Sud a décidé de revoir son Code des débits de boissons pour mettre en place des mesures fortes dans la lutte contre la consommation excessive d'alcool. Elles s'accompagnent de mesures prises par le procureur de la République concernant la délinquance des mineurs et primo-délinquants.

Cette action provinciale de lutte contre les excès liés à l'alcool s'ajoute aux autres mesures déjà prises en matière de sécurité et engagée depuis le vote du budget supplémentaire 2019 par l'exécutif, avec la sécurisation des commerces, les aides en matière de vidéo-surveillance, ou la sécurisation des établissements scolaires.

## **Modification du code des débits de boissons**

Les efforts de lutte contre l'alcoolisme par un changement fondamental dans la façon de consommer :

### **Création des espaces dédiés de vente d'alcool en province Sud**

- Avec l'obligation de commercialiser l'alcool uniquement en commerces spécialisés ou en espaces séparés avec un encaissement dédié (séparation physique et visuelle) ;
- En octroyant une aide financière pour les petits commerces (moins de 350 m<sup>2</sup> pour Nouméa, Dumbéa, Mont-Dore, Païta et moins de 500 m<sup>2</sup> pour les autres communes de la province Sud) afin d'accompagner l'investissement nécessaire à la mise en oeuvre de ces nouvelles dispositions.

### **Rendre obligatoire la présentation d'une pièce d'identité pour tout achat de boissons alcooliques ou fermentés**

Pour s'assurer que des mineurs ne puissent se procurer directement de l'alcool, et afin de renforcer les contrôles en la matière, il est nécessaire de rendre désormais obligatoire la présentation d'une pièce d'identité pour tout achat d'alcool au sein des différents débits autorisés.

### **Mise en place d'une formation obligatoire pour les exploitants de débits de boissons**

Cette formation aura pour but d'expliquer à l'ensemble des personnes travaillant dans ce secteur les obligations légales qui s'imposent aux

détenteurs d'une autorisation d'exploitation, la réglementation sur la protection des mineurs et la répression de l'ivresse publique, les principes généraux de la responsabilité civile et pénale des personnes physiques et morales, principalement en cas de non-respect de la réglementation provinciale et territoriale de lutte contre l'alcoolisme.

À l'issue, une attestation de formation sera attribuée aux participants. Pour les personnes vendant de l'alcool dans les débits, cette attestation conditionnera par la suite la délivrance de leurs autorisations d'exploitation.

### Annulation des horaires de restrictions de vente d'alcool

Les restrictions horaires de vente d'alcool les mercredis, les fins de semaines et les jours fériés, qui ont été instaurées initialement par le Haut-commissaire de la République pour des durées temporaires, puis pérennisées, en 2016, au sein du code des débits de boissons par la province Sud, montrent aujourd'hui leurs limites dans la mesure où elles ont conduit au dévelop-

pement d'un important « marché noir » de l'alcool. Ainsi, afin de stopper le développement de ces commerces « sauvages » et l'ensemble des incivilités et débordements qui peuvent y être associés, il est proposé de mettre fin aux restrictions horaires et d'harmoniser les horaires de vente d'alcool de l'ensemble des communes de la province de 7h30 à 21h00.

Des interdictions pour événement exceptionnel pourront être décidées par l'État ou les communes.

### Renforcer la sanction liée à la vente sans autorisation

Les ventes sans autorisations, issues du marché noir ou du non-respect de la réglementation en vigueur par des commerçants de la place, se sont multipliés. Or, le montant de l'amende, fixé à un million n'est pas adapté au regard du bénéfice net que les contrevenants obtiennent des ventes « à la sauvette » et ne semble donc pas les arrêter. Ainsi, un ajustement du montant de l'amende à hauteur de cinq millions sera soumis au vote, ce jeudi, des élus de la province Sud.

## ACHAT D'ALCOOL À EMPORTER LES RÈGLES ONT CHANGÉ !

**Présentation obligatoire  
d'une pièce d'identité\*  
pour tout achat d'alcool.**

\*passeport, carte d'identité  
ou permis de conduire



**L'alcool n'est pas un produit  
comme un autre !**

**-18  
ans**

Selon l'Article 21-1 du code des débits de boissons de la province Sud : « la vente de boissons alcooliques ou fermentées n'est autorisée dans les débits de boissons de 3<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> classe qu'à des personnes présentant une pièce officielle d'identité »

L'endométriose est une maladie qui touche 180 millions de femmes dans le monde, dont Whoopi Goldberg, Lorie ou Laëtitia Milot. Après avoir traversé un véritable parcours du combattant pour être soignée, cette jeune Calédonienne partage aujourd'hui son expérience afin de lever le voile sur cette maladie, ses implications et les possibilités de traitement en Nouvelle-Calédonie.

## L'endométriose ou quand être une femme est douloureux

### AVANT TOUT, QU'EST-CE QUE L'ENDOMÉTRIOSE ?

« L'utérus est couvert d'un tissu, l'endomètre, qui s'épaissit au fur et à mesure du cycle. S'il n'y a pas de fécondation, ce tissu se désagrège : ce sont les règles. L'endométriose, c'est la présence de ce tissu en dehors de l'utérus, sur les ovaires, les trompes, le rectum, les ligaments, la vessie... et cela provoque des lésions, des kystes, des nodules et/ou des adhérences. Les symptômes sont des douleurs pendant les règles (les dysménorrhées) et/ou une infertilité. Et puis d'autres symptômes agréables peuvent s'ajouter : avoir mal pendant les relations sexuelles (dyspareunies), diarrhées, constipations, douleurs lombaires, fatigue...

On compte 4 stades dans l'endométriose, en fonction de l'étendue des lésions. Dans les cas sévères, des adhérences se créent entre les organes du bas-ventre. Cette catégorisation n'est qu'un indicateur, il ne faut pas sous-estimer un stade 1 ou 2, ils peuvent être tout aussi voire plus douloureux qu'un stade 4 !

Celles et ceux qui n'avaient jamais entendu parler de l'endométriose peuvent encore penser que c'est parce qu'il s'agit d'une maladie rare, de cas particuliers. Mais plus d'une femme sur 10 en âge d'avoir des enfants a cette maladie. Faites le test, parlez-en autour de vous et vous serez surpris du nombre d'histoires qu'on vous rapportera »



Après quelques mois de déni où je pensais normales les douleurs pendant les règles, j'ai réalisé que « quelque chose » n'allait pas... sans savoir de quoi il s'agissait.

## Mon parcours du combattant

Je me suis d'abord confrontée au scepticisme de certains médecins généralistes et même gynécologues. J'ai perdu du temps avant de réaliser qu'un médecin n'est pas infallible, que la médecine est une science qui évolue constamment. Avec des douleurs plus présentes chaque mois, j'ai insisté et persévéré, je me suis forcée à dépasser le 1<sup>er</sup> avis médical. J'ai rencontré d'autres médecins auxquels je demandais très explicitement si on pouvait écarter la piste de l'endométriose. J'en avais les symptômes et on parle d'une maladie qui concerne

une femme sur 10, par un cas sur un million ! J'ai fait face à plusieurs réactions : « *madame, il faut pas croire tout ce qu'on lit sur Internet* », « *vous voulez un arrêt maladie, c'est ça ?* », « *prenez donc du spafon* », « *si vous ne voulez plus avoir mal, reprenez la pilule* ».

Et oui, surtout regardons ailleurs, et attendons que la maladie soit encore plus étendue.

Enfin, j'ai trouvé un médecin généraliste qui a été à l'écoute. Je précise que c'est un homme pour contrer les préjugés sur les femmes qui

## L'ENDOMÉTRIOSE EN CHIFFRES



80%

DES FEMMES souffrent de règles douloureuses

10 à 20%

D'ENTRE ELLES EN ÂGE DE PROCRÉER sont atteintes d'endométriose

25 à 40%

SOUFFRENT pendant les rapports sexuels



1 FEMME SUR 10 ATTEINTE



© followmeiros.com

Nouvelle Adresse Quartier Latin

PLACES DISPONIBLES SUR LE PARKING MC DONALD'S

MUSÉE DE NOUVELLE CALÉDONIE  
RUE AUGUSTE BRUN

LA BOUTIQUE SANTÉ

MC DONALD'S

AVENUE DU MARECHAL FOCH

GAMME BIEN-ETRE

wellbox

LA BOUTIQUE SANTÉ



24 61 50

NIVEA

48h  
INTENSE  
VERBIE

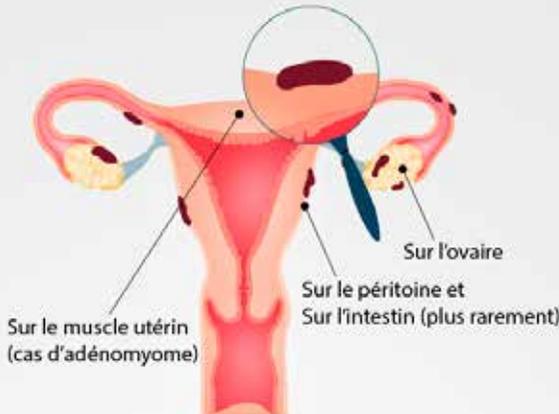
NIVEA

LAIT HYDRA-ANTIBES  
ALOE VERA

48h 1

NIVEA

Affection gynécologique :  
présence de tissu utérin hors de la cavité utérine



Je vais rentrer dans les détails pour montrer un certain retard médical en Calédonie concernant le traitement chirurgical. Ici à Nouméa, ce gynéco nous proposait une opération de 5 à 8h, en laparotomie (ouverture du ventre d'une dizaine de centimètres), avec une quinzaine de jours d'hospitalisation. Il fallait que je sois en ménopause artificielle depuis quelques mois (merci pour la décharge hormonale, la prise de poids, les sautes d'humeur, ... tout cela à moins de 30 ans).

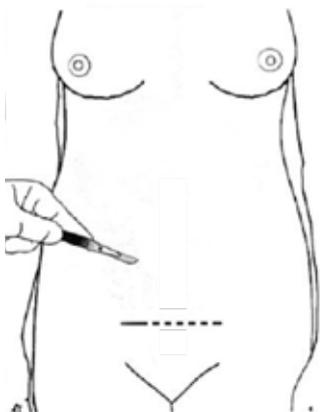
sont seules à comprendre ces « problèmes de bonnes femmes » (dixit un gynéco-logue de la place).

## Et en Calédonie, comment cela se passe-t-il ?

Je résumerai avec les propos recueillis auprès de certains professionnels de santé : il n'y a pas de spécialiste sur le territoire, il n'y a que des gynécos qui connaissent l'endométriose. J'ai consulté un de ceux-là et il m'a opérée en pensant que j'étais à un stade 1 ou 2. Il a arrêté son geste au bout de 40 minutes parce que j'étais à un stade 4 et que la maladie était trop étendue pour être opérée dans ces conditions.

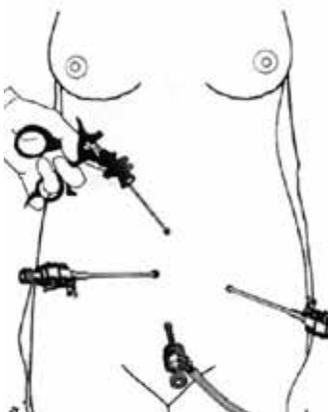
Je pense que c'est là que mon parcours devient intéressant à partager. Après l'annonce du stade 4 et une IRM qui révélait des atteintes digestives, le gynécologue nous a proposé une chirurgie plus importante.

CAUSES	SYMPTÔMES	
<p>Des fragments d'utérus sont mal éliminés lors des menstruations et se fixent sur différents organes</p> <p>Facteurs génétiques</p> <p>Gonorrhée</p>	<p>Généralement asymptomatique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleurs lors des menstruations</li> <li>• Douleurs lors de l'ovulation</li> <li>• Douleurs pendant ou après les rapports sexuels (au fond du vagin)</li> <li>• Douleurs de la miction ou de la défécation</li> <li>• Douleurs lors de l'insertion d'un tampon</li> </ul> <p>Stérilité</p> <p>Pendant les règles : fatigue, diarrhée, nausées</p> <p>Saignements importants pendant les règles ou entre les règles</p>	
TRAITEMENTS	TRAITEMENTS NATURELS	
<p>Antalgiques</p> <p>Anti-inflammatoires (AINS), par ex. l'ibuprofène</p> <p>Pilules contraceptives</p> <p>Chirurgie</p> <p>Acupuncture</p> <p>Traitement hormonal ciblé</p>	<p>Gattilier (Vitex agnus castus)</p> <p>Soja (Glycine max)</p>	
BONS CONSEILS & PREVENTION		
<p>Consulter un gynécologue</p>	<p>Faire de l'exercice</p>	<p>Consommer des oméga-3</p>

**Principe de la laparotomie**

Tout ça pour des résultats pas garantis...

A ce moment-là, j'ai commencé à douter et à rechercher d'autres solutions. A force de lectures de témoignages, de rapports, de discussions, j'ai décidé de me tourner vers la métropole et l'un de ses plus reconnus spécialistes dans ce domaine : le Pr Roman à Bor-

**Principe de la coelioscopie**

deaux. Ce chirurgien a plus d'un millier d'opérations à son actif. Au début, j'étais dérangée de faire appel à un spécialiste très connu, médiatisé, et pratiquant en clinique privée. J'ai rapidement compris que ma santé, comme celle de toutes les femmes, n'avait pas de prix, et que nous méritons toutes le meilleur de la médecine. Et c'est ce que j'ai

eu. Sans ménopause préalable, le chirurgien bordelais m'a opérée en 3h, en coelioscopie (3 petites cicatrices d'un cm). En 4 jours, j'étais sur pied et en dehors de la clinique, et l'intervention a été un succès. J'ai été surprise par la technologie de pointe utilisée... Par exemple, les médecins dans la salle d'opération portaient des lunettes car la caméra insérée dans le ventre permet une visualisation en 3D !

Cette opération que j'ai choisie avait un inconvénient : son coût. Des dépassements d'honoraires importants étaient demandés et à ma charge, plus de 350 000 F dans mon cas. Chaque situation est différente... Voilà quelques pistes pour faire face à ces dépenses :

- Je n'avais jamais été opérée en métropole et je l'ai appris trop tard : les dépassements d'honoraires se négocient !
- Demander à la CAFAT ce qu'ils prennent en charge,

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



**APRÈS**

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**

**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 !

**BILAN APRÈS  
15 SÉANCES**

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

- S'adresser à votre mutuelle, des demandes exceptionnelles peuvent être faites,
- Certaines complémentaires de santé peuvent prendre en charge les dépassements d'honoraires, à vérifier dans le détail des contrats.

En plus de la gestion des douleurs, de la fatigue et des inquiétudes liées à la maladie, il y a une charge administrative importante : documents CAFAT, complémentaire, mutuelle, ordonnances et arrêts maladie.... Rien d'insurmontable, mais c'est important de le savoir, de s'organiser ... et de rester patient !

J'aurais pu écrire tellement plus dans cet article, vous parler des témoignages de femmes qui ont été terriblement malmenées, des chirurgies catastrophiques, des réflexions de médecins déplacées, des effets secondaires des traitements qu'on nous



assène... Mais je voulais que cet article soit positif et donne espoir : ne désespérez pas, la recherche et les techniques avancent, renseignez-vous, questionnez les choix et les solutions qui vous sont proposés.

Un conseil que j'aimerais partager avec toutes les femmes atteintes, leurs proches et leurs compagnons :

- Parler et partager.

Au début j'étais réticente, gênée de parler de mon endométriose. Mais c'est parce que plusieurs femmes se sont confiées à moi, m'ont expliqué leur parcours et leurs difficultés, que j'ai pu avancer plus rapidement et trouver les réponses dont j'avais besoin. Merci à elles.



# 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.**

# Etes-vous carencé(e) en vitamines ?



**Fatigue, douleurs musculaires. Seriez-vous carencé(e) en vitamines ? Et comment agir en conséquence ? Les conseils de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.**

**L**es vitamines sont des substances sans valeur énergétique mais pourtant essentielles pour l'organisme. Ces substances sont en effet nécessaires à un grand nombre de processus physiologiques. A l'exception de deux d'entre elles (vitamines K et D), le

corps humain est incapable de les fabriquer. De ce fait, leur apport par l'alimentation est primordial pour le fonctionnement harmonieux de notre organisme.

## COMMENT SAVOIR SI ON EST CARENCÉ ?

Le fonctionnement de notre organisme dépend directement des vitamines et des minéraux, de sorte qu'une carence peut se traduire par divers symptômes. Les plus fréquents sont l'anémie pour la carence en fer, le scorbut signe d'un manque de vitamine C, les douleurs musculaires pour une carence en vitamine D. Si vous soupçonnez que tel ou tel symptôme puisse découler d'un manque de vitamines ou de minéraux, consultez votre généraliste. Dans la plupart des cas, les carences sont mises en évidence par une simple prise de sang.

## Faut-il prendre des compléments alimentaires ?

L'Agence de la sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) souligne que « les déficits et, a fortiori, les carences en nutriments sont très rares dans la population générale et concernent surtout des substances spécifiques ou des groupes particuliers : personnes âgées en institution, populations en situation de grande précarité... ». En dehors de cas précis, « une alimentation variée suffit à couvrir l'ensemble de nos besoins », martèle un professeur renommé. Un régime alimentaire équilibré s'impose avec notamment les aliments indispensables comme les fruits, les légumes, les huiles, les poissons, les viandes, les graines...

En revanche, si le recours aux complé-



ments alimentaires est inutile pour l'immense majorité de la population, certaines situations justifient tout de même une supplémentation. C'est un pré-requis dans la prévention de nombreuses pathologies (maladies liées au vieillissement, maladies cardiovasculaires, cancers). La vitamine D est également prescrite presque systématiquement aux jeunes enfants pour favoriser leur minéralisation osseuse, ainsi qu'aux femmes en période de ménopause et aux personnes âgées. Idem pour le fer en cas de règles abondantes. Une complémentation en vitamine B9, appelée aussi acide folique, peut être administrée aux femmes désireuses de procréer afin de limiter le risque de spina-bifida, une



malformation grave de la colonne vertébrale du fœtus. Enfin, la prise de compléments à base de vitamine B12 est nécessaire chez les végétaliens. Dans tous les cas, avant d'envisager un supplément en vitamines, il est très important de demander conseil à votre médecin et/ou pharmacien.

## Gare aux surdosages

Un apport trop élevé de vitamines n'améliore pas les performances d'un organisme qui fonctionne déjà normalement ! Leur surconsommation peut avoir, à moyen ou long terme, des effets toxiques. A l'inverse, un apport insuffisant entraîne des déficits, voire des carences associées à des troubles cliniques et/ou pathologiques.

**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

# Mal de dos, ce que ça cache

**Un mal de dos récurrent ? Ces douleurs sont le lot quotidien de nombre d'entre nous. Au-delà des causes physiologiques, le mal de dos serait aussi un signal d'alarme du corps. Si les diagnostics ne manquent pas, il est essentiel de trouver les causes pour pouvoir se soigner.**

« **Σ** face au mal de dos, il faut avoir un regard global! », indique une ostéopathe qui travaille dans le secteur du Mont-Dore. Le mal de dos est une maladie - affection douloureuse qui touche principalement la région lombaire (bas du dos) - très fréquente touchant environ 30% de la population. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 80% de la population souffrira à un moment de sa vie d'un mal de dos comme une lombalgie. Dû le plus souvent à un mauvais fonctionnement de la colonne vertébrale, des muscles et des ligaments qui la soutiennent. Plus de 9 fois sur 10, le mal de dos a une origine mécanique. Et pour cause, le corps est en perpétuel équilibre pour pouvoir se tenir droit, marcher, courir et garder le regard à l'horizontal. La douleur survient donc quand il y a un déséquilibre provoqué par quelque chose de mécanique, de psychique, par une posture, un traumatisme, une émotion... « *C'est l'élément de trop qui va créer le déséquilibre.* » D'après la thérapeute, trois facteurs peuvent rentrer en compte lors d'une douleur dorsale. « *Le biologique, c'est-à-dire l'anatomie et le fonctionnement physiologique de l'individu,*



le psychologique avec le stress et l'environnement social. » Il est primordial de connaître les antécédents - qui peuvent créer des fragilités -, les habitudes de vie (travail, sport, alimentation) et le fonctionnement de la personne.

## La volonté d'aller mieux

« Chaque élément va être important à considérer. Par exemple, si la personne se fait mal au dos en portant le carton : dans la plupart des cas, ce n'est pas à cause de la charge trop lourde du carton, celle-ci sera juste l'élément déclencheur ». Pour prévenir et soigner le mal de dos, dans un premier temps, il est donc important de changer de posture, de « créer du mouvement » pour que le corps ne soit pas statique et qu'une douleur ne s'installe.

« Quelqu'un qui est constamment sur ordinateur doit changer de position régulièrement pour éviter la douleur », a-t-elle synthétisé. Et d'ajouter qu'« il n'y a pas de solution miracle ! ». La volonté du patient à aller mieux est une première étape



vers la guérison. « Il faut ensuite consulter différents professionnels de la santé : ostéopathe, kinésithérapeute, podologue, psychologue. Tout dépend du plan sur lequel la personne doit travailler ». Les thérapeutes pourront agir sans prise de médicaments. En cas de problème plus grave, ils pourront orienter le patient vers un médecin s'ils considèrent que des examens complémentaires sont à effectuer.

# Promotion fête des mères -20%



## SOINS DU VISAGE

OFFRE VALABLE TOUT LE MOIS DE JUIN.

**Soins Authentique 1h30**  
(démaquillage, peeling,  
ultrason, modelage, masque)

**9 416 F** au lieu de ~~11 770 F~~

**Soin Décléor 1h45**  
(modelage du dos, soin visage complet)

**9 752 F** au lieu de ~~12 190 F~~

**Soin Royal Skin 1h50 (anti-rides)**  
(démaquillage, peeling, circulation,  
lissage rides, ultrason, modelage, masque)

**11 880 F** au lieu de ~~14 850 F~~



zenyah

*Un moment pour soi !*

**VOTRE INSTITUT DE BEAUTÉ**  
avec ou sans rendez-vous

 **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



# Ces plantes qui facilitent l'endormissement

**Le sommeil est d'une importance capitale dans le bon fonctionnement de notre organisme. Et pourtant, vous souffrez de stress et d'anxiété qui sont à l'origine de problèmes de sommeil et de réveils nocturnes fréquents ? Nous vous avons sélectionné quelques plantes qui vous aideront à vous détendre et à passer des nuits dans les bras de Morphée.**

**Σ**n moyenne, nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir. Toutefois, depuis plusieurs années, des études montrent que les troubles du sommeil sont de plus en plus fréquents. Alors, plutôt que de vous tourner et retourner sous votre couette en essayant de trouver le sommeil une bonne partie de la nuit, optez pour une solution naturelle : les plantes. Connue sous le nom de « phytothérapie », l'utilisation de certaines plantes favorise l'endormissement. « *Je ne connais aucune plante calédonienne qui soit réellement efficace*, a souligné le botaniste Bernard Suprin, auteur de

nombreux ouvrages sur les plantes de Nouvelle-Calédonie, *mais il y a les grands classiques tels que camomille, tilleul, valériane, etc.* »

## Relaxantes et sédatives

Si ces plantes ont prouvé leur efficacité, d'autres, moins connues, permettent également de passer des nuits plus détendues. Originaire des Etats-Unis, l'*eschscholzia* ou « pavot californien » possède, tout comme le tilleul, des propriétés anxiolytiques à faible dose et sédatives à des doses plus fortes. En

cas de difficultés à trouver le sommeil, la passiflore (*passiflora incarnata*) est dotée de substances qui agissent sur le système nerveux central sans entraîner d'accoutumance, ni d'impression de tourner au ralenti durant la journée. Enfin, les feuilles de houblon séchées contiennent une forte concentration d'agent sédatifs. Utilisée en infusion quelques minutes avant de vous coucher, cette plante vous permettra de vous détendre et de vous relaxer. Plusieurs autres plantes ont, elles aussi, des propriétés relaxantes et sédatives comme la lavande ou la verveine.

nuits détendues en raison de leurs qualités dépolluantes. La plante de serpent, le lys de paix, le dragonnier de Madagascar, le chlorophytum ou encore l'aloé vera permettront d'assainir et de purifier l'air de votre chambre en absorbant les éléments toxiques.



## Des plantes d'intérieur

Il existe également des plantes d'intérieur, qui, en plus d'être décoratives, pourraient vous aider à retrouver des

**PRANARÔM**  
AROMATHÉRAPIE  
SCIENTIFIQUE

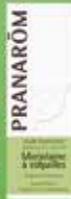
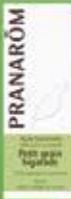
La santé  
et le bien-être  
au naturel



### Petit Grain Bigarade

(*Citrus aurantium ssp amara*)

- Apporte calme, détente et harmonie
- Lutte contre le stress et la fatigue mentale, la transpiration excessive



### Marjolaine à coquille

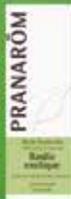
(*Origanum Majorana*)

- Régule la nervosité, l'hypertension, les palpitations, le stress, l'angoisse, la dépression et l'agitation.

### Romarin à cinéole

(*Rosmarinus officinalis ct cinéole*)

- Excellent tonique intellectuel
- Lutte contre la fatigue chronique ou passagère
- Améliore la concentration
- Décontractante à faible dose



### Basilic exotique

(*Ocimum basilicum ssp basilicum*)

- Favorise la relaxation et la digestion facile.
- Lutte contre le manque de concentration, la fatigue intellectuelle, la perte de repères

# Poils incarnés, en venir à bout

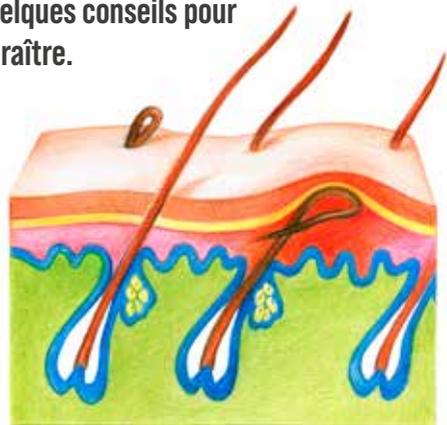
**Aujourd'hui, tout le monde ou presque est concerné par l'épilation. Si les hommes semblent moins friands à cette idée, les femmes, elles, pratiquent ces soins au quotidien et sont souvent amenées à se battre contre les poils incarnés. Nous vous donnons quelques conseils pour prévenir leur apparition et les faire disparaître.**

**L**es poils poussent à partir d'un follicule pileux, une minuscule ouverture de la peau. Mais parfois, un poil peut pousser sans parvenir à percer la barrière cutanée et pousse sous la peau. Il s'agit donc d'un poil incarné. S'ils peuvent apparaître sur toutes les parties du corps, ils surviennent notamment au niveau des jambes, des aisselles et du maillot chez les femmes, et du visage et du cou chez les hommes. Les parties les plus soumises au rasage ou à l'épilation donc.

Le type de poil, le rasage, la technique d'épilation, la friction avec les vêtements ou le type de peau peuvent être la cause de poils incarnés. « *Chez les personnes de peau noire, au niveau de la racine des poils va apparaître une acné chéloïde [cicatrice en relief avec une coloration, ndr] en raison d'une peau plus épaisse et de poils frisés. Sur peau blanche, cela provoque souvent des kystes* », a expliqué une dermatologue basée à Nouméa.

## Entretenir et hydrater sa peau

A termes, ils peuvent causer des irritations, des rougeurs, des démangeaisons et dans le cas où le poil incarné est mal pris en charge, cela peut conduire à des infections et des gonflements. Pour éviter les poils incarnés, il est recommandé d'exfolier régulièrement la peau afin de retirer les cellules mortes, de bien en-



tretenir sa peau, de l'hydrater à l'aide de crèmes, d'éviter la friction avec des vêtements trop serrés et d'alterner les techniques entre l'épilation et le rasage. « *Nous pouvons dévier des crèmes de leur utilité. Nous donnons des crèmes anti-acné qui permettent normalement d'enlever les microkystes sur prescription. Sinon, nous utilisons des produits dermo-cosmétiques pour éviter leur apparition* », a souligné la dermatologue.

Selon elle, il ne faut absolument pas percer soi-même le poil incarné sinon cette opération pourrait laisser des traces. « *Il faut plutôt calmer l'inflammation, hydrater la peau et attendre qu'il sorte tout seul* ». Très souvent, les poils incarnés partiront sans qu'il y ait besoin de faire quoi que ce soit. Si une inflammation est constatée, il sera nécessaire de consulter un dermatologue ou un médecin. Pour éviter tous ces tracas, d'après plusieurs spécialistes, le meilleur moyen d'éviter les poils incarnés reste le laser épilatoire.

**NIVEA**

# OFFREZ-VOUS UN DÉO AUSSI **LÉGER** QU'**EFFICACE**

O<sub>2</sub>  
LAISSE  
LA PEAU  
RESPIRER



**NIVEA** · Nouvelle Calédonie



## Que faut-il savoir de l'épilation au laser ?

**Depuis plusieurs années, la technique de l'épilation dite « définitive » a gagné du terrain, y compris sur le Caillou. Mais est-elle vraiment efficace ? Et quels sont les risques encourus ? Les réponses de la dermatologue Ericka Furlani.**

### ***En quoi consiste l'épilation laser ?***

L'épilation laser est une technique médicale et j'insiste sur ce point. Seuls les médecins ayant une formation spécifique sont habilités à pratiquer le laser épilatoire. Cette technique consiste à éliminer le bulbe du poil au cours des séances de façon définitive. Il faut plusieurs séances, entre 6 et 8, pour venir à bout de tous les bulbes (cela dépend de la zone et du type de poils traité). Attention, les poils blonds, roux et blancs ne sont pas éliminés par le laser, donc la technique est inefficace sur ces patientes. Tous les types de peaux peuvent être traités, mais

les lasers sont différents. D'où l'importance de la 1<sup>ère</sup> consultation d'information avant la séance avec le médecin.

### ***Qui est habilité en Nouvelle-Calédonie à pratiquer l'épilation laser ?***

Tous les médecins qui ont eu la formation nécessaire. Des diplômes universitaires médicaux assurent la bonne connaissance des machines et une sécurité pour les patientes.

### ***Quels sont ses bénéfices ?***

Les bénéfices sont multiples. Pour les patients ou patientes qui ont

des poils incarnés ou des abcès à répétition, la diminution voire l'élimination des poils au laser prévient la récurrence. Pour les hommes, les furonculoses de la barbe peuvent être traitées, ainsi que les kystes pylonidaux au niveau des fesses.

### **Quelles zones peuvent-être épilées avec cette technique ?**

Toutes les zones peuvent être traitées. Il ne faut pas qu'il y ait de blessures ou d'infection en cours bien évidemment au niveau de cette zone. Le corps et le visage peuvent être traités. Attention cependant, seuls les poils terminaux, c'est-à-dire épais, sont éligibles au laser. On ne touche pas au duvet !

### **Peut-on la pratiquer sans risques ?**

Si cette technique est pratiquée par un médecin expérimenté, il n'y a pas de risque. Les contre-indications et les informations nécessaires seront données lors de la consultation d'information avant la 1<sup>ère</sup> séance.

### **Combien de séances préconisez-vous pour obtenir des résultats ?**

Entre 6 et 8 séances, parfois moins si peu de poils ou poils fins. Mais au bout de 3-5 séances, le bulbe est affaibli donc on a déjà beaucoup moins de densité pileuse et le poil est beaucoup plus fin, un peu comme du duvet.

### **A quelle période de l'année faut-il engager le traitement ?**

Pour les zones couvertes comme le maillot ou les aisselles, peu importe. Pour les zones découvertes comme les jambes les bras ou le visage, il faudra prendre des précautions particulières afin d'éviter les brûlures. En effet, si la zone a trop bronzé ou a subi un coup de soleil, il existe un risque de brûlure de la peau lors du passage du laser. Donc soit on attend l'hiver, soit on évite le soleil et on protège la zone avec une crème solaire 50+ et un vêtement couvrant.

### **Y a-t-il des contre-indications pour certaines personnes ?**

Certains médicaments ou pathologies peuvent contre-indiquer l'utilisation du laser. Une infection en cours sur la zone contre-indique aussi la séance.

### **Des conseils pour optimiser l'efficacité du traitement ?**

Il faut bien suivre les informations du médecin. Et ne pas venir ni trop tôt à la séance (attendre d'avoir la repousse car la cible du laser est le bulbe) ni trop tard.

### **Quel budget faut-il compter ?**

Cela dépend de la zone et de la pilosité de la patiente. Une indication : pour aisselles / maillot intégral, 6 séances coûtent entre 150 000 et 200 000 f. Soit autour de 30 000 f le forfait pour une séance sur ces 2 zones.

Phytocéane

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

Centre de beauté Quintessence

79 30 35  
Quintessence  
INSTITUT DE BEAUTÉ

# Healthy bowl au quinoa, fèves et avocat

PRÉPARATION

20

MIN

CUISSON

30

MIN

1

PERSONNE



## INGRÉDIENTS

Quinoa  
Fèves  
Tofu  
Huile d'olive  
Sauce soja salée  
½ avocat  
Radis  
Carottes  
Moutarde  
Vinaigre  
Ail  
Poivre / Sel  
Herbes aromatiques  
En option : kiwi ou mangue

## Préparation

Faites cuire du quinoa dans une casserole.  
Ecossez et faites cuire vos fèves dans une autre casserole.  
Coupez votre tofu en cubes (ou toute autre protéine animale ou végétale de votre choix) et faites-le griller dans une poêle avec 1 càc d'huile d'olive et 1 càc de sauce soja.  
Pendant le temps de cuisson, coupez vos légumes : un demi-avocat en tranches fines, des radis en lamelles (vous pouvez vous aider d'une mandoline), les carottes en spaghetti (grâce à un spiralizer par exemple).  
Une fois vos fèves cuites, enlevez la peau.  
Préparez une vinaigrette avec 1 càc d'huile d'olive, 1 càc d'eau, 1 càc de sauce soja, un peu de moutarde, de vinaigre, ail, poivre, herbes selon vos goûts (coriandre, ciboulette, persil...)  
Placez tous vos ingrédients dans un bol.  
Vous pouvez les accompagner d'une touche sucrée si vous le souhaitez avec quelques morceaux de fruits comme du kiwi ou de la mangue par exemple.

Bon à savoir : cette recette, n'indique pas les quantités pour chaque ingrédient. Pour un repas sain et équilibré, il vous suffit d'adapter les portions en fonction de vos besoins personnels.



**NOUVEAU**

ALLO RESTO & FEED ME vous livre votre repas !  
Des menus Sains & Gourmands vous sont proposés :  
Vegan, Veggie, Healthy et Flexitarien.  
Plats faits maison pour vos pauses déjeuners  
Produits de saison et circuits courts  
Cuisinés avec amour à Nouméa.



DU LUNDI AU VENDREDI DE 6H à 18H

28.67.20 |

23 Rue de Sébastopol, Centre Ville.

**PROMOTION**  
**fête des mères,**  
**fête des pères**  
**-20%**  
sur tous les soins visage  
homme et femme.

Offre valable jusqu'au 31 juillet.

**91 34 79** Sur RDV  
uniquement



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)



PRÉPARATION

10

MIN

CUISSON

40

MIN

2

PERSONNES

# Risotto de konjac et carottes au curry

## INGRÉDIENTS

1 sachet de riz de konjac  
 2 carottes  
 1 oignon rouge  
 200 g de pois gourmands  
 6 pointes d'asperges  
 50 ml de bouillon  
 2 cuil. à soupe de curry  
 1 cuil. à soupe d'huile d'olive  
 cerfeuil

## Préparation

Epluchez et émincez l'oignon. Epluchez, coupez les carottes en rondelles et faites-les cuire à l'eau pendant 15 min environ.

Epluchez les pois gourmands et faites-les blanchir 30 secondes à l'eau bouillante.

Plongez les asperges pendant 5 min dans l'eau bouillante. Chauffez l'huile dans une poêle et faites dorer les carottes et l'oignon.

Rincez abondamment le riz de konjac. Réchauffez-le 2 à 3 min dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez.

Versez dans une casserole le riz de konjac, ajoutez les carottes et les oignons puis le bouillon et le curry.

Laissez mijoter une vingtaine de minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les pois gourmands et les asperges.

Décorez de pluches de cerfeuil.

# 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**

# Quels aliments privilégier pour perdre du poids ?

La réponse est simple : des ingrédients à indice glycémique bas. Ce sont en général des aliments peu transformés, riches en fibres qui ont la particularité d'élever très peu le taux de sucre de notre sang lors de leur digestion et assimilation. En voici une liste non exhaustive à mettre au menu.

## Pourquoi opter pour des aliments à IG bas ?

En privilégiant les aliments à index glycémique bas, vous réduirez les pics de glycémie et les pics d'insuline, ce qui permettra à votre corps d'assimiler plus lentement les sucres et d'éviter de les stocker en graisse plutôt qu'en réserve pour les muscles. C'est aussi,

à plus long terme, un moyen de se prémunir du diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires, favorisées par les élévations brutales et répétées de la glycémie.

## Quels aliments privilégier ?

Il est conseillé de cibler des aliments dont l'index est inférieur

à 50. Parmi ces aliments, on opte pour :

- **les légumes verts**, dont l'IG est de 15 : poireaux, endives, brocolis, choux, fenouil, épinards, courgettes, poireaux. Mieux encore, l'avocat à l'IG de 10 !
- **les oléagineux** comme les amandes, les noix, les noix de cajou ou les pignons de pin qui plafonnent à un IG de 15.

Pas de raison de se priver non plus des noisettes et autres pistaches, d'un IG de 20.

## BON À SAVOIR :

cet indice est le même pour les purées d'amandes et de noisettes.



- les légumes comme les haricots et lentilles qui constitueront

un très bon accompagnement du plat principal. Lentilles vertes et pois cassés ont un IG de 25, haricots blancs, rouges, noirs, un index de 35, les pois chiches un IG de 40.

## Un tri pour les fruits

L'IG des fruits dépend de leur teneur en fructose, un sucre naturel qui reste tout de même un sucre. Parmi les fruits à index

# NOUVEAU



Nouvelle gamme BIO, une richesse aromatique à explorer quel que soit votre café.





glycémique le plus faible, on trouve la rhubarbe, le cassis, les groseilles qui ont un IG de 15, suivis du citron (20), puis des fraises, framboises, cerises, mûres, et autres myrtilles (25). La pomme et la poire ont un indice moyen de 38. En revanche, on évite le kiwi, l'abricot, l'ananas, la mangue qui avoisinent les 60, tandis que le melon et la pastèque montent à 72, et la datte fraîche à 100 ! Si on opte pour des fruits secs, on privilégie ceux ayant un indice glycé-

mique modéré tels que les pruneaux d'IG 29, et les abricots secs d'un indice de 30.

## Le marron plutôt que le blanc

Que ce soit pour le pain, le riz ou les pâtes, préférez également tout ce qui est à base de farine de blé complète. Pour vous en souvenir, opter pour le marron plutôt que le blanc. Le pain complet divise par 2 l'index du pain blanc ! Idem pour



ce qui est du sucré. Autant privilégier le sirop d'agave au sucre blanc. Le sirop d'agave est un édulcorant naturel, extrait d'un cactus mexicain. Son index glycémique est bas (+/- 25). C'est une excellente alternative pour sucrer vos desserts. Quant aux céréales complètes, elles n'excèdent pas 45 d'IG, à la différence des céréales et farines raffinées. Le muesli, avec un IG bas de 40, est recommandé au petit-déjeuner, accompagné

de fruits secs et oléagineux, et pourquoi pas de lait d'avoine, d'un index de 30.

## Attention à la cuisson

La façon dont est préparé un même aliment peut changer son index glycémique. L'exemple le plus flagrant concerne les carottes. Lorsqu'elles sont mangées crues, leur index glycémique est très

bas à 16, mais lorsqu'elles sont cuites, ce dernier augmente pour atteindre 85! Idem pour la cuisson des pâtes: plus elles sont cuites, plus leur index augmente... Le mieux est de les cuire « al dente », ce qui donne un IG de 40. Autant opter pour les spaghettis et les macaronis qui ont l'IG le plus bas. Bonne nouvelle pour les gourmands, le chocolat noir, contenant peu de sucre, affiche un index aux alentours de 20, mais ce n'est pas une raison pour manger toute la tablette.



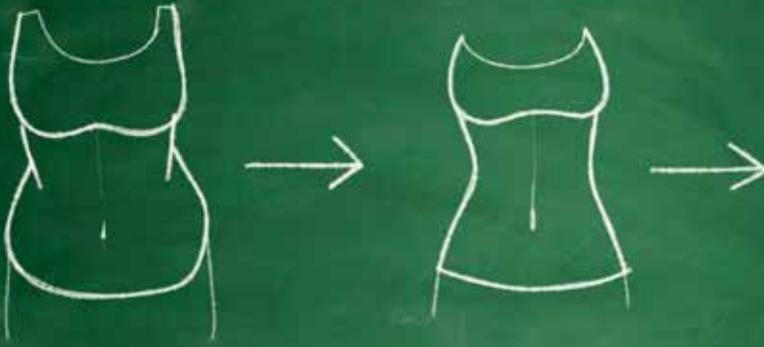
## Poissons et fruits de mer, à volonté!

Pourquoi à volonté? Tout simplement car ces aliments, dépourvus de glucides, ont un index glycémique quasi nul! Attention simplement aux viandes, œufs et produits laitiers, riches en graisses saturées, dont il faut se méfier pour un bon équilibre alimentaire, même à IG bas!

ma ligne,  
mon équilibre,  
mon médial

9 11 rue Metz - Faubourg Blanchot  
+687 26 14 44  Médial Nouméa



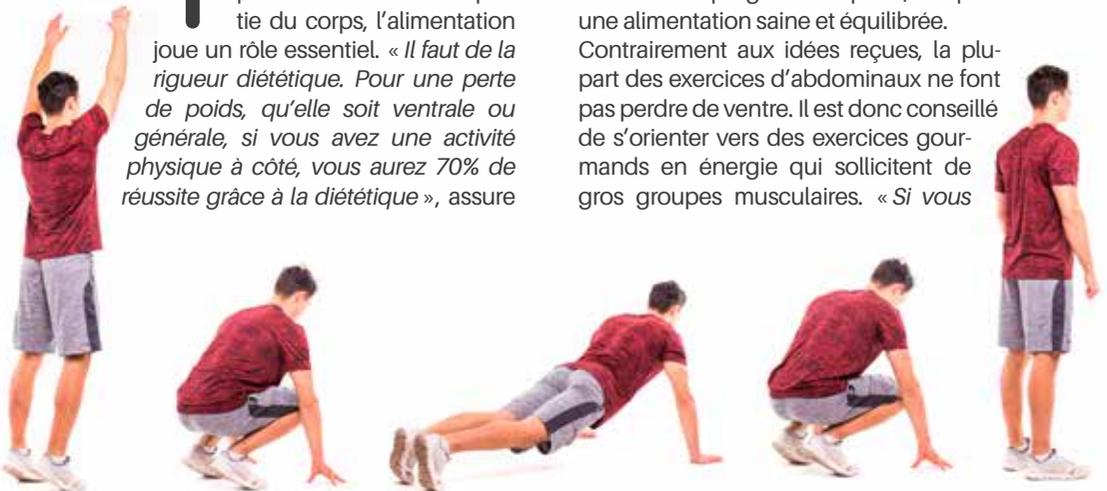


## Perdre du ventre en 1 mois grâce à des exercices ciblés

Perdre la graisse du ventre, qui nous donne souvent l'impression de porter une bouée, est certainement un objectif permanent pour la plupart d'entre nous. Nous vous donnons quelques exercices ciblés pour perdre du ventre même s'il est également essentiel d'adapter votre alimentation.

**T**out d'abord, pour perdre du ventre, comme pour perdre de toute autre partie du corps, l'alimentation joue un rôle essentiel. « *Il faut de la rigueur diététique. Pour une perte de poids, qu'elle soit ventrale ou générale, si vous avez une activité physique à côté, vous aurez 70% de réussite grâce à la diététique* », assure

Gilbert Foucault, préparateur physique à Nouméa. Alors, avant même de vous lancer dans un programme sportif, adoptez une alimentation saine et équilibrée. Contrairement aux idées reçues, la plupart des exercices d'abdominaux ne font pas perdre de ventre. Il est donc conseillé de s'orienter vers des exercices gourmands en énergie qui sollicitent de gros groupes musculaires. « *Si vous*



*travaillez l'ensemble et que vous localisez un peu plus sur le ventre, là le travail sera différent », révèle le coach.*

## Favoriser les exercices de cardio

Les Burpees font partie des exercices qui permettent de travailler l'ensemble du corps et qui ont l'avantage d'être très physiques. Debout, pieds légèrement écartés, s'accroupir et poser les mains à plat au sol. Réalisez ensuite une extension de jambes vers l'arrière afin de vous retrouver en position de pompes, corps aligné et gainé. Regroupez vos jambes vers vous en réalisant une petite impulsion puis faites un saut vers le haut pour retrouver votre position de départ.

Outre les Burpees, qui est un exercice compliqué pour certains, le saut à la corde à l'avantage de parler à tout le monde.

L'objectif ici est de répéter des efforts intenses pour activer votre métabolisme. Enfin, il vous faut travailler le muscle transverse - muscle stabilisateur - de l'abdomen grâce à un exercice de respiration. Allongé sur le dos et les bras le long du corps, vous prendrez une grande inspiration tout en rentrant le ventre au maximum, puis maintiendrez quelques secondes tout en respirant lentement par le nez, pour enfin expirer et relâcher la contraction.

Dans cette quête du ventre plat, des activités d'endurance telles que le vélo, la marche, la natation viendront compléter ce programme. Enfin, il est primordial de rappeler que ce n'est pas en faisant seulement quelques exercices de temps en temps que vous allez retrouver un ventre plat mais en étant régulier et persévérant. Rome ne s'est pas faite en un jour ! Courage !

EAU DE SOURCE NATURELLE

**MONT-DORE**

NOUVELLE-CALÉDONIE

Aujourd'hui,  
je prends mon  
envol !

#EcouTeTaNature





**Souvent, vous avez tendance à vous mettre la pression pour ne décevoir personne, mais cette habitude est à la fois néfaste et contre-productive. Nous vous donnons 3 conseils pour lâcher prise. Cela ne signifie pas abandonner mais apprendre à se relaxer quand cela devient nécessaire. Alors lisez et détendez-vous !**

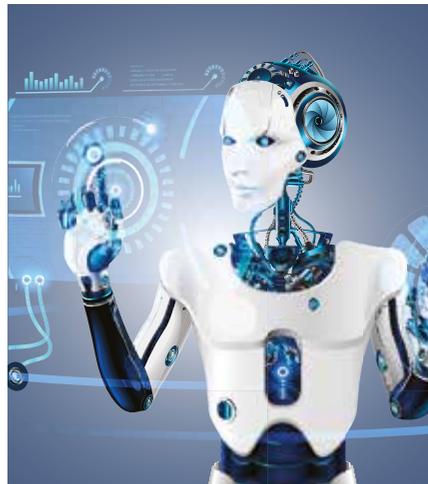
## 3 conseils pour lâcher prise

**L**es imprévus sont inévitables. Il faut toujours que tout soit organisé, réfléchi, anticipé, pour que vous pensiez avoir le contrôle sur tout. Cela vous rassure et vous donne un moyen de chasser vos peurs et vos angoisses. Mais si ce comportement vous aide à vous sentir mieux, il peut également provoquer de la frustration lorsque les choses ne se passent pas comme vous l'aviez espéré. Il vous faut donc prendre de la distance avec ce qui vous tourmente. Le lâcher prise vous permettra d'être lucide et de concéder que certaines situations ne peuvent être modifiées.

### Acceptez de ne pas tout maîtriser

L'acharnement contre-productif dont nous pouvons parfois faire preuve face à un problème s'explique par un besoin de maîtrise. L'astuce pour lâcher

prise consiste à distinguer ce que nous pouvons contrôler et ce qui échappe à notre contrôle. Certains événements sont hors de notre contrôle et en prendre conscience est le meilleur moyen de les accepter et de s'y adapter.



## Faites confiance aux autres

Lâcher prise, c'est aussi apprendre à déléguer. Certes, si le proverbe « *on n'est jamais mieux servi que par soi-même* »



semble être vrai la plupart du temps, votre entourage est également présent pour vous épauler. La tolérance et l'indulgence vous aideront dans vos rapports aux autres, ce qui vous permettra d'être plus en harmonie avec vous-même et vos imperfections. D'autant plus qu'une relation de confiance apporte beaucoup de calme et de réconfort.

## Vivre dans le présent

Enfin, il est impossible de lâcher prise quand vous passez votre temps à regarder dans le rétroviseur ou à anticiper l'avenir. Les expériences créent des préjugés et des appréhensions qui sont le fruit de votre inconscient. Il est temps de se laisser aller, de profiter du moment présent. Alors profitez de la vie, relaxez-vous et laissez-vous porter !

### Mélissa et Ryan, *futurs parents*

“Avant, on n'avait pas de mutuelle.  
Maintenant, la santé de notre famille,  
c'est avec la MDF.”



**La MDF, on y a tous droit !**

En couverture individuelle avec le contrat Santé Volontaire.

À partir de 2100F/mois seulement. Adhésion sur [www.mdf.nc](http://www.mdf.nc)

## Et si vous testiez le massage prénatal ?

Ce n'est pas parce que vous êtes enceinte qu'il faut renoncer à vous faire masser. Bien au contraire. La preuve par neuf avec Emma Bilon, gérante de Shankara Spa.

## Parlez-nous du massage prénatal que vous pratiquez...

C'est l'un de nos massages phares. Cela fait 15 ans qu'on le pratique et à ce titre, nous avons été les pionniers en Nouvelle-Calédonie. Nous avons des massages prénataux programmés toutes les semaines. Le bouche-à-oreilles y contribue. Nous avons suivi certaines de nos clientes durant leurs différentes grossesses. C'est aussi un massage qui s'offre énormément, notamment dans le cadre de babyshowers. Par ailleurs, Shankara Spa travaille avec un réseau de praticiennes bien-être autour de la femme enceinte : yoga prénatal, sages-femmes... qui nous recommandent auprès de leurs patientes. Nous proposons aussi un duo massage et soin corps (on enveloppe le corps), mais le massage est central. Nous disposons pour cela d'une table de massage adaptée aux femmes enceintes. C'est une table qui se replie et permet de surélever les jambes. Nous mettons aussi à disposition de nos clientes un coussin d'allaitement qui fait qu'elles sont super confort.



## Offre fête des mères, fête des pères



MASSAGE À LA BOUGIE



MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES



MASSAGE SUBLIME DE POLYNÉSIE

OFFRES SPÉCIALES

8 600F

valable jusqu'au 22 Juin



MASSAGE COCOONING d'1h20 au prix d'1h

Shankara Spa

86 Rue Charleroi Nouméa  
www.shankaraspa.nc  
Tel: 27 00 27 - f



## Comment se déroule le massage ?

C'est vraiment un massage de relaxation et de drainage pour la femme enceinte. On travaille les pieds, les jambes, les bras, le visage, le cuir chevelu. En revanche, on ne touche pas le ventre, une partie du corps dont on préserve l'intimité. Ensuite on met la table à plat, on fait basculer la cliente sur le côté, et on masse son dos pendant une vingtaine de minutes. Au total, le massage dure une heure.

## Une formation particulière est-elle requise pour pratiquer le massage prénatal ?

Oui, il faut avoir un CAP d'esthétique et une formation spécifique de massage prénatal. J'ai pu transmettre à mon équipe en tant que formatrice professionnelle.

## A qui s'adresse le massage prénatal ?

Nos massages prénataux s'adressent aux femmes enceintes du 4<sup>e</sup> au 9<sup>e</sup> mois de grossesse. Nous n'intervenons pas pen-

dant le premier trimestre de grossesse, qui est le temps où l'embryon s'installe. Par principe, on ne touche jamais une femme enceinte avant ses 4 mois de grossesse. La réflexologie plantaire est par exemple interdite aux femmes enceintes car on travaille les points d'acupuncture. Tout comme le tui-na, le massage énergétique chinois.

## QUELS SONT LES BIENFAITS DU MASSAGE PRÉNATAL ?

Les effets sont ceux d'un massage : les patientes sont relaxées. A cela s'ajoute le côté drainant qui aide à la circulation sanguine et lymphatique. Cela fait plus de 15 ans que je masse les femmes enceintes. Après la naissance, elles me disent que leurs bébés sont plus calmes. A priori, il y a donc une action sur l'enfant. Certaines sages-femmes nous envoient même leurs patientes enceintes. Le drainage fait du bien à celles qui font de la rétention d'eau. On propose aussi des cures de 5 ou 6 massages où les clientes viennent tous les mois.



Après 1 an, un enfant  
n'est toujours pas un mini adulte

Alors pour sa nutrition entre 1 et 3 ans, choisissez une  
*alimentation lactée adaptée.*

Par rapport au lait de vache demi-écrémé<sup>1</sup>,  
le lait de croissance<sup>2</sup> apporte environ<sup>3</sup>:

- 28 fois + de fer
- 13 fois + d'acides gras essentiels
- Presque 2 fois - de protéines



<sup>1</sup> Lait demi-écrémé UHT / ANSES - Table Ciquel 2017 / Souci 2008. <sup>2</sup> Aliment lacté destiné aux enfants en bas âge. <sup>3</sup> Lait de croissance infantile - Table Ciquel 2017

**blédina**

# La reflexologie plantaire

Le pied est le reflet en miniature du corps humain avec plus de 7 000 terminaisons nerveuses et 60 points réflexes. Chaque zone du pied (zone réflexe) correspond à une partie du corps. Des pressions et autres manipulations douces exercées sur certaines parties des zones réflexes vont permettre de localiser les tensions pour ensuite les soulager et rétablir l'équilibre. Ces stimuli vont envoyer un message au système nerveux qui va actionner des réponses physiologiques. (Glandulaires, viscérales ou moteur).

Plus précisément, la naturopathie va avoir une action sur:

- Le système immunitaire
- L'équilibre hydrique
- Le système digestif
- L'Appareil respiratoire, articulaire, urinaire, circulatoire, sensoriel...

La reflexologie harmonise toutes les fonctions vitales et favorise la capacité d'auto-guérison de l'organisme. Grâce à la profonde détente que la reflexologie plantaire apporte, les tensions vont s'évanouir et permettre de régler de nombreux dysfonctionnements.

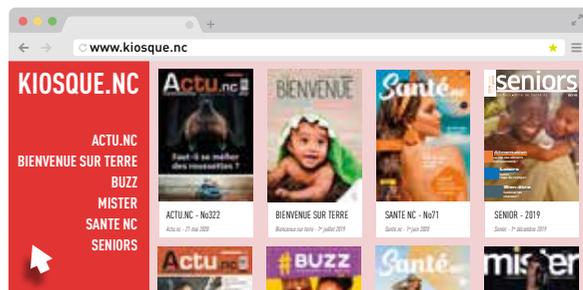
Le nombre de séances varie en fonction de la réceptivité et de l'ancienneté du trouble.

**Cabinet de Naturopathie Skyline**  
Contact 77 46 68



# KIOSQUE.NC

Vos magazines calédoniens préférés maintenant en ligne





## ESPACE ANDARA

CENTRE ÉNERGETIQUE

**77 57 33**

[josianecolnel@lagoon.nc](mailto:josianecolnel@lagoon.nc) • Espace santé Les Pensées - MAGENTA

**Améliorez votre circulation sanguine**  
Drainage lymphatique esthétique VODDER  
**3 achetés = 2 offerts**

**8900 frs**  
1 drainage

Offre valable jusqu'au 16 juillet 2020.

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

## LA BOUTIQUE SANTÉ

**-10% SUR TOUT LE MAGASIN**



**24 61 50**



## action sport | STUDIO NOUMÉA

**1ÈRE SÉANCE D'ESSAI OFFERTE ICI !**

**20 MN = 4H**

**TONIFICATION  
PERTE DE POIDS  
PRISE DE MUSCLE**



[www.action-sport.fr](http://www.action-sport.fr) **Tél. 46 05 06**

**L'ÉLECTROSTIMULATION ACTIVE ET CONTRÔLÉE PAR UN COACH PERSONNEL**



# 5 000 F OFFERTS\*

Pour un équipement de vision de près ou de loin (à partir de 20 000 F)

KENU-IN - KOUTIO, (à côté du Biomonde)  
Tél : 25.25.15

\*Offre valable jusqu'au 31 juillet 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** |

Ridet : 1330034 - Code APE : 96.02B



## OFFRE DE BIENVENUE

# -30%

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

## DEEP NATURE SPA

### OFFRE FÊTE DES PÈRES

# -10%\*

sur tout achat de bon cadeau

\*Offre valable jusqu'au 30 juin 2020, non cumulable. Bon cadeau valable dans les 3 spas Deep Nature.

DEVA 20 70 19 NOUMÉA 26 51 04 ILE DES PINS 46 15 15  
 deepnaturespanouvellecaledonie www.deepnature.nc deepnaturespanc

## DEEP NATURE SPA

### OFFRE SPÉCIALE

1 accès spa acheté

=

le 2<sup>e</sup> accès spa à moitié prix\*

\* Offre valable jusqu'au 31 juillet 2020, non dissociable et non cumulable.

DEVA 20 70 19 NOUMÉA 26 51 04 ILE DES PINS 46 15 15  
 deepnaturespanouvellecaledonie www.deepnature.nc deepnaturespanc

Retrouvez TOUS les BONS PLANS du moment

DANS CHAQUE NUMÉRO de santé nc et sur santé nc



COMMUNIQUEZ **ici** vos offres promotionnelles

**28 63 01**

Soft & LUXE

4 fois plus de  
**Douceur**



**4**  
**PLIS**