

FICHE CONSEIL

# Allergie aux pollens

Les bons reflexes

DOSSIER 11  
Le diabète type 2

Vivre en sécurité  
avec votre animal 23

Bébé en voyage 26

Aromathérapie  
et sport 34

Le yoga 36

AIRE SUR LA LYS (62120)

**Phie DOLLE**

26 rue de Saint-Omer  
Tél. 03 21 39 00 19

ARMENTIERES (59280)

**Phie BOUTON**

22 rue de Dunkerque  
Tél. 03 20 77 12 85

ARMENTIERES (59280)

**Phie de la REPUBLIQUE**

1 Place de la République  
Tél. 03 20 77 00 93

AULNOY lez Valenciennes (59300)

**Phie PLESSIET**

149 Av. de la Libération  
Tél. 03 27 46 06 04

BOUCHAIN (59111)

**Phie LEGRAND**

319 Rue Léon Pierard  
Tél. 03 27 35 75 79

BOURBOURG (59630)

**Phie BECART**

31 Pl. du Général De Gaulle  
Tél. 03 28 22 02 04

BRUAY LA BUISSIERE (62700)

**Phie de l'HÔTEL DE VILLE**

rue Arthur Lamendin  
Tél. 03 21 62 50 21

CALAIS (62100)

**Phie THOMAS**

32 rue des Fontinettes  
Tél. 03 21 36 33 77

CAMBRAI (59400)

**Phie St GEORGES**

58 rue St Georges  
Tél. 03 27 81 22 81

CAMBRAI (59400)

**Phie SORRANT**

20 rue d'Alger  
Tél. 03 27 81 25 41

CAPPELLE-LA-GRANDE (59180)

**Phie DEWITTE**

120 Avenue du Gal De Gaulle  
Tél. 03 28 64 97 80

CRISPIN (59154)

**Phie de la FRONTIERE**

5 rue des Déportés  
Tél. 03 27 45 40 40

CYSOING (59830)

**Phie DANTOING**

48 Place de la République  
Tél. 03 20 79 43 09

DUNKERQUE (59140)

**Phie des GLACIS**

104 Av. de la Libération  
Tél. 03 28 63 62 04

DUNKERQUE (59140)

**Phie du LEUGHENAER**

9 rue du Leughenaer  
Tél. 03 28 66 59 82

FEIGNIES (59750)

**Phie LINXE**

34 rue de la République  
Tél. 03 27 68 22 26

FLEURBAIX (62840)

**Phie de FLEURBAIX**

4 rue Royale  
Tél. 03 21 65 61 30

GRANDE SYNTHÉ (59760)

**Phie LEULLIETTE**

25 Place François Mitterrand  
Tél. 03 28 27 95 55

LA MADELEINE (59110)

**Phie HENNEVIN**

85 rue du Pdt. G. Pompidou  
Tél. 03 20 55 47 80

LA MADELEINE (59110)

**Phie BOTANIQUE**

82 rue du Docteur Legay  
Tél. 03 20 55 50 51

LAMBERSART (59130)

**Phie du CANON d'OR**

247 rue de Lille  
Tél. 03 20 55 29 27

LAMBERSART (59130)

**Phie du BOURG**

389 Av. de l'Hippodrome  
Tél. 03 20 92 27 47

LILLE (59000)

**Phie FLAMANDE**

2 Place Vanoenacker  
Tél. 03 20 52 49 20

LINSELLES (59126)

**Phie de l'HÔTEL DE VILLE**

7 rue de Tourcoing  
Tél. 03 20 37 41 83

LOMME (59160)

**Phie CACHEUX**

2 rue A. France  
Tél. 03 20 92 37 34

LOMPRET (59840)

**Phie TERNAUX**

22 rue de l'église  
Tél. 03 20 08 88 01

LOOS (59120)

**Phie de la MAIRIE**

108 rue du Maréchal Foch  
Tél. 03 20 50 19 50

LOOS (59120)

**Phie d'ENNEQUIN**

5 rue du Gal. Leclerc  
Tél. 03 20 07 51 29

MARQUETTE-LEZ-LILLE (59520)

**Phie des Flandres**

15 rue Georges Maertens  
Tél. 03 20 40 68 59

St AMAND les Eaux (59230)

**Phie du MOULIN des LOUPS**

585 rue Henri Durre  
Tél. 03 27 48 00 77

TOURCOING (59200)

**Phie de la Croix Rouge**

309 rue de la Croix Rouge  
Tél. 03 20 01 42 79

TRITH St LEGER (59125)

**Phie VEKEMANS**

7 rue Gabiel Peri  
Tél. 03 27 21 23 23

VALENCIENNES (59300)

**Phie de la CHASSE ROYALE**

214 rue Lomppez  
Tél. 03 27 46 85 27

VIEUX CONDE (59690)

**Phie DEHAUT VANHEEMS**

88 rue du Dr Castiau  
Tél. 03 27 40 06 65

WATTELOS (59150)

**Phie HAYE**

51 rue Castermant  
Tél. 03 20 75 76 63



[www.calipharma.fr](http://www.calipharma.fr)



 **Cali**  
pharma  
**Les pharmacies**



MVD MEDICAL  
partenaire  
**Calipharma**  
pour le maintien  
à **DOMICILE**



[mvdmedical.fr](http://mvdmedical.fr)  
[calipharma.fr](http://calipharma.fr)

Pour votre pharmacien  
  
chaque client est unique

RESPECT  
SURVEILLANCE  
SECURITE  
CONTACT

**SOURIRE**

SOIN  
ETHIQUE  
LIEN  
AIDE

**SANTE**

DISPONIBILITE ACCOMPAGNER RIGUEUR

**COMPETENCE**

EFFICACITE CONFIDENTIALITE ORGANISATION FIABILITE SERVICES PREVENTION  
BIEN-ETRE RASSEMBLER

**CALIPHARMA**

CHALEUR DEPISTAGE ACCUEIL CONFIDENTIALITE PROCHE DE VOTRE SANTE

**CONSEIL**

EDUCATION PROFESSIONNALISME PATIENCE URGENCE

**ECOUTE**

SOUTIEN INNOVATION REACTIVITE SOLUTION

**QUALITE**

PROXIMITE ENVIRONNEMENT



LA CHAMBRE



LE SALON



LE  
DÉPLACEMENT



MATERNITÉ



LA  
SALLE DE BAIN  
ET LES  
TOILETTES



**MVD MEDICAL**  
Mieux Vivre à Domicile

# RADIANTE

révolutionne la compression médicale



## Qui a dit que la compression était triste ?



BasFIX | JarFIX

Les produits Radiante® sont des dispositifs médicaux, produits réglementés qui portent, au titre de cette réglementation le marquage CE. Dispositifs destinés au traitement des affections veineuses ou lymphatiques, pris en charge par les organismes d'assurance maladie dans certaines situations. Lire attentivement leur notice d'utilisation spécifique. Demandez conseil à votre pharmacien ou professionnel de santé.

Produits Radiante® | Radiante SAS - BP 228 - 86102 Châtelleraux CEDEX - France - SIREN 410 408 843 - RCS PORTIERS

BSN - RADIANTE SAS - Locataire gérant - SAS au capital de 288 000 euros  
Siège social : 57, boulevard Demortier - 72058 LE MANS CEDEX 02 - SIREN 652 880 018 - RCS LE MANS  
Droits d'exploitation et de reproduction réservés - BSN - RADIANTE SAS



370000999 / Mars 2017

# édito

Alice DEWITTE  
CAPPELLE-LA-GRANDE



Les beaux jours sont de retour, c'est l'occasion de profiter des longues journées. Dans ce numéro de votre magazine santé, vous trouverez nos conseils en aromathérapie si vous décidez de reprendre le sport en douceur.

Brûlures, coupures peuvent vous gâcher les vacances, avant de partir vérifiez votre trousse de secours et relisez notre fiche conseil sur la désinfection des plaies.

Votre nouveau cali infos vous aidera aussi à choisir votre crème solaire, et à préparer vos vacances avec bébé.

Nous vous accompagnons avec plaisir pendant la période estivale.



**Santé**

**Dossier : Le diabète de type 2** .....p.11

Sur mon ordonnance, j'ai de la Cortisone .....p.16

Le torticolis .....p.18

Après une opération "obésité" .....p.20

**Prévention : Vivre en sécurité avec votre animal** ...p.23

**Pédiatrie : Bébé en voyage** .....p.26

Les soins des pieds .....p.28

**Médecine naturelle et sport** .....p.34

**Vrai ou Faux ?** .....p.40



**Fiches Cali conseils en pages centrales**

→ Désinfecter une plaie

→ Allergie aux pollens... les bons réflexes



**Beauté**

L'épilation définitive au laser .....p.30

6 solaires à l'essai .....p.32



**Sport**

Le yoga .....p.36



**Près de chez vous**

**Notre invitée :**

Mélany Rabourdin, Chiropracteur .....p.36



**Cali des petits**

**Cali mini, Cali malin**

J'ai chaud, c'est chaud ! .....p.41



**Actualités**

Le centre antipoison .....p.9

Lu pour vous .....p.43



# Le Centre Antipoison

Nord Pas-de-Calais Picardie Haute-Normandie

Depuis quelques mois déjà, le Centre Antipoison de Lille dispose d'un nouveau numéro d'appel gratuit, le **0800 59 59 59**. Mais le Centre Antipoison de Lille, c'est quoi ?

C'est en moyenne 55 000 appels par an et une disponibilité 24h / 24 - 7j / 7 d'un médecin toxicologue pour répondre à vos questions et vous donner des conseils.

C'est une équipe multidisciplinaire : un chef de service, des praticiens hospitaliers, des médecins, des pharmaciens, des assistants répondeurs formés en toxicologie, un ingénieur de la santé, un documentaliste...

Mais c'est aussi une relation directe avec le SAMU pour agir au plus vite en cas d'urgence.

Le Centre Antipoison a également des missions de santé publique, il analyse les cas d'intoxication, participe aux activités d'alerte des pouvoirs publics en cas de danger, surveille les alertes de pollution atmosphérique, etc.

L'expérience du Centre Antipoison permet d'établir des conseils de prévention à destination de la population. Voici quelques conseils à suivre en cas d'intoxication :

## LES BONS REFLEXES :

### En cas d'ingestion :

- ▶ Ne jamais donner à boire de l'eau ni du lait
- ▶ Ne jamais faire vomir
- ▶ Identifier le produit, estimer la quantité ingérée si possible
- ▶ Appeler le Centre Antipoison

### En cas d'inhalation :

- ▶ Sortir l'intoxiqué du lieu contaminé
- ▶ Aérer la pièce
- ▶ Appeler le Centre Antipoison

### En cas de projection sur la peau :

- ▶ Retirer le vêtement contaminé
- ▶ Laver à l'eau
- ▶ Appeler le Centre Antipoison

### En cas de projection dans l'œil :

- ▶ Laver l'œil à grande eau sous le robinet pendant quinze minutes
- ▶ Appeler le Centre Antipoison

### Dans tous les cas :

- ▶ Ne pas s'affoler
- ▶ Ne pas traiter soi-même
- ▶ Ne pas attendre l'apparition des symptômes pour appeler le Centre Antipoison
- ▶ Ne pas aller aux « urgences » de l'hôpital sans avis du Centre Antipoison

## POUR EVITER LES ACCIDENTS :

- ▶ Ne mettez jamais de produits ménagers ou de bricolage dans un récipient alimentaire.
- ▶ Ne mélangez pas plusieurs produits ménagers, une réaction chimique peut provoquer une intoxication (inhalation de vapeurs...)
- ▶ Ne laissez pas à la portée des enfants médicaments, eau de javel, déboucheur d'évier, détartrant WC, détachant, produits de jardinage, ou tout produit susceptible de provoquer un effet toxique.
- ▶ Lisez attentivement les notices d'emploi.
- ▶ Pensez à aérer lors des travaux de bricolage.
- ▶ N'hésitez pas à appeler le Centre Antipoison même pour un renseignement sur la dangerosité d'un produit et sur les précautions à prendre.

## CONTACT :

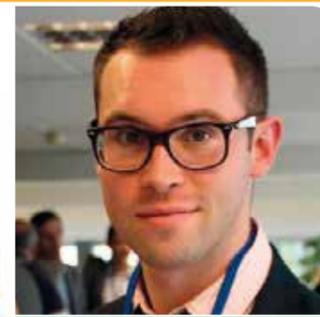
Téléphone : **0800 59 59 59**

Mail : [cap@chru-lille.fr](mailto:cap@chru-lille.fr)

Site internet : [www.cap.chru-lille.fr](http://www.cap.chru-lille.fr)



Centre Hospitalier Régional  
Universitaire de Lille



Florian KIEKEN  
BOURBOURG

Pour aller plus loin et vous préparer à réagir en cas d'urgence, votre calipharmacien vous invite à consulter le site internet du Centre Antipoison de Lille, qui contient une mine d'informations sur les conduites à tenir en cas d'intoxication (produits ménagers, plantes toxiques, contact avec un animal venimeux, etc.). Une rubrique est même dédiée à l'éducation des enfants sur les dangers du monoxyde de carbone. Elle dispose d'un espace pour les professeurs contenant des fiches pour tout savoir sur le monoxyde de carbone (que faire en cas d'intoxication, quelles sont les mesures de prévention, que faire après une intoxication...). L'occasion d'alerter les plus jeunes et de leur permettre d'adopter les bons réflexes !

Et enfin, voici une citation du Docteur MATHIEU-NOLF, Chef de Service du Centre Antipoison, publiée sur la page Facebook du Centre Hospitalier Régional Universitaire de Lille le 30 juin dernier : « En cas de doute sur la consommation d'un produit dangereux ou de contact avec un produit toxique, il vaut mieux appeler en priorité un médecin du Centre Antipoison plutôt que de chercher une solution sur Internet. Cette démarche permet de gagner un temps précieux et d'éviter de nombreuses complications. ».

**Pensez à enregistrer le numéro dans votre répertoire téléphonique !**



# MAL AU DOS ?

IL EST PEUT-ÊTRE TEMPS DE FAIRE QUELQUE CHOSE...

- |  | OUI                   | NON                   |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1   Votre douleur est-elle déjà survenue précédemment ?                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2   Votre douleur vous gêne-t-elle pour rester debout ou assis de façon prolongée ?        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3   Avez-vous besoin d'antalgiques pour vous sentir bien ?                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4   Êtes-vous limité(e) pour soulever quelque chose ?                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5   Votre douleur vous a-t-elle contraint à être arrêté(e) professionnellement ?           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6   Votre douleur perturbe-t-elle votre travail ?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7   Votre douleur perturbe-t-elle votre vie sociale ? (sorties, activités sportives...)    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8   Votre douleur perturbe-t-elle les gestes du quotidien ? (sortir du lit, s'habiller...) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9   Votre douleur limite-t-elle vos déplacements en voiture ?                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10   Avez-vous déjà consulté votre médecin pour vos douleurs lombaires ?                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**SI VOUS AVEZ RÉPONDU  OUI À PLUS DE 3 QUESTIONS, N'ATTENDEZ PAS, NE LAISSEZ PAS LA DOULEUR S'INSTALLER !**

*L'orthopédie est une alternative au traitement de la douleur, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin, il pourra vous accompagner dans une prise en charge adaptée de votre douleur.*



**ORLIMAN**

PRODUITS ORTHOPÉDIQUES



Claude Bouton  
ARMENTIÈRES

## Le diabète de type 2

Le diabète est une maladie chronique due à un excès de sucre dans le sang. La valeur normale de la glycémie à jeun (taux de sucre dans le sang) est comprise entre 0,70 et 1,10 g/l. Si ce taux dépasse 1,26 g/l à deux reprises, on parle de diabète. Cette élévation du taux de sucre dans le sang est due à une insuffisance d'insuline (hormone fabriquée par certaines cellules du pancréas) et/ou à une diminution de son efficacité.

L'insuline permet au glucose de quitter la circulation sanguine afin de pénétrer dans les cellules pour y être utilisé comme carburant, en particulier dans les muscles.

## → Deux principaux types de diabète :

Dans le diabète de type 1, anciennement appelé insulino-dépendant ou « diabète maigre », le pancréas s'arrête totalement de produire de l'insuline. On le traite donc par des injections quotidiennes d'insuline. Ce diabète survient chez les personnes jeunes et apparaît souvent dans l'enfance.

Plus de 90% des cas de diabète sont de type 2, anciennement appelé non insulino-dépendant ou « diabète gras ».

Il apparaît généralement après l'âge de 40 ans et sa fréquence augmente en vieillissant. Il se caractérise par un manque d'insuline et/ou une résistance à l'insuline (diminution de l'efficacité de l'insuline). Cette résistance est favorisée par l'excès de graisse abdominale et le manque d'activité physique. On note ces dernières années une augmentation préoccupante du nombre de cas de diabète de type 2 chez les jeunes parce que l'obésité, qui favorise le diabète, commence de plus en plus tôt.

Le nombre de personnes atteintes de diabète de type 2 est en progression constante et on attribue cette tendance au mode de vie « occidental » qui est associé à la sédentarité et à l'obésité, ainsi qu'au vieillissement de la population.

Le mode de vie n'est pas la seule cause de survenue de ce diabète, il peut résulter aussi d'une prédisposition génétique et c'est la combinaison des facteurs génétiques et environnementaux qui favoriserait la survenue du diabète de type 2.

**Le diabète de type 2 est une maladie silencieuse et insidieuse, lourde de conséquences par les complications qu'elle engendre.**

## → Comment le dépister ?

Le diabète de type 2 peut passer inaperçu pendant de nombreuses années. On le découvre souvent de façon fortuite au cours d'un examen médical de routine. Certains symptômes peuvent vous alerter :

- ▶ une envie fréquente d'uriner, surtout la nuit : les reins produisent plus d'urine pour tenter d'éliminer le surplus de glucose dans le sang
- ▶ une augmentation de la faim et de la soif, avec une sensation de bouche sèche
- ▶ une somnolence excessive qui se remarque surtout après les repas
- ▶ des troubles de la vision.

Mais vous pouvez également développer un diabète sans avoir aucun de ces signes. C'est pour cela que, dès l'âge de 40 ans, vous devez faire des tests de dépistage à chaque fois que l'occasion se présente, surtout si vous êtes en surpoids et que votre tour de ceinture dépasse 100 cm pour un homme et 90 cm pour une femme.

Dans nos  pharmacies, à l'occasion de la semaine du diabète, nous vous proposons un test de dépistage gratuit.

## → Les complications

Elles sont graves et responsables de séquelles lourdes et invalidantes.

Les principales complications résultent de lésions des artères provoquées à la longue par les concentrations élevées de glucose dans le sang. Ces lésions touchent aussi bien les petites artères (microangiopathie) que les plus grosses (macroangiopathie).

La **macroangiopathie** touche les artères du cœur, du cerveau et des membres inférieurs. Le **rétrécissement des vaisseaux sanguins** peut entraîner une crise d'**angine de poitrine** ou une **artérite** des membres inférieurs, ces organes souffrant d'un manque de sang. Ceci provoque des douleurs importantes lors d'efforts physiques.

L'**obstruction complète des artères** peut provoquer une **crise cardiaque** (infarctus du myocarde), un **Accident Vasculaire Cérébral (AVC)** ou encore une **ischémie\* aigüe des membres inférieurs**. L'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie, souvent associées au diabète, sont des facteurs de risque supplémentaires pour développer ces accidents graves.

Par ailleurs, en raison de la fragilisation due à l'atteinte vasculaire, la moindre blessure des pieds peut alors avoir des conséquences disproportionnées par rapport à la plaie initiale, pouvant aller jusqu'à l'amputation que seuls des soins quotidiens et méticuleux pourront éviter.

La **microangiopathie** touche de façon préférentielle les vaisseaux des yeux, plus particulièrement la rétine, la vision pouvant finir par être partiellement ou totalement perdue. La **rétinopathie diabétique** peut ainsi aboutir à la cécité.

Elle touche aussi les vaisseaux des reins, dont le fonctionnement peut s'altérer jusqu'à l'**insuffisance rénale**.

Le diabète peut également provoquer des dommages aux nerfs, en particulier sur les extrémités : on parle de **neuropathies périphériques**. Les pieds comptent parmi les zones les plus touchées. Ceci se manifeste par des douleurs, des fourmillements ou une perte de sensibilité. Cette perte de sensations peut provoquer des infections sévères, voire une amputation car les blessures passent inaperçues.

\* *ischémie : diminution ou interruption de l'irrigation sanguine d'un organe*



## → Comment prévenir ces complications ?

La meilleure façon de les éviter consiste à normaliser les concentrations de sucre dans le sang et de prévenir ou corriger l'hypertension artérielle, les dyslipidémies,

et l'obésité qui accompagnent le diabète. Egalement arrêter impérativement de fumer et pratiquer une activité physique régulière.

## → Comment traiter le diabète de type 2 ?

Le traitement initial repose sur le régime alimentaire et la modification réaliste des habitudes de vie.

Près de 90% des patients atteints de diabète de type 2 sont en surpoids. Le fait de perdre du poids (même 3 à 5 kg) peut contribuer à abaisser la concentration sanguine de sucre. Votre objectif doit donc être de perdre au minimum 5 à 15% de votre poids.

Ensuite il va falloir **rééquilibrer de façon durable votre alimentation.**

Le « contrat diététique » du diabétique impose de faire au moins 3 repas par jour en suivant ces quelques conseils : **Même un diabétique a besoin de suffisamment de sucres :**

- ▶ préférez les féculents (glucides lents) plutôt que des sucres à assimilation rapide (bonbons, gâteaux...)
- ▶ mangez des fruits (maximum 3 par jour) en limitant les fruits sucrés (banane, raisin...)
- ▶ éliminez les boissons sucrées (sirops, sodas)
- ▶ répartissez le pain (complet de préférence) en quantité limitée aux différents repas.

**Réduisez votre consommation d'alcool** à 2 verres de vin par jour au maximum.

### Attention aux graisses :

- ▶ diminuez toutes les graisses animales (les charcuteries, le fromage, les œufs, le beurre, la crème fraîche ainsi que les aliments riches en graisses végétales (chocolat, fritures, arachides...)
- ▶ augmentez la consommation de produits écrémés ou demi-écrémés
- ▶ préférez les matières grasses d'origine végétale pour cuisiner (olive, tournesol, colza, arachide)
- ▶ mangez du poisson et des viandes maigres (viandes blanches, sans gras)

**Mangez des aliments riches en fibres**, car la consommation de fibres réduit l'absorption des sucres alimentaires et des graisses : légumes verts à chaque repas. **Privilégiez les aliments à faible index glycémique** comme les légumes secs (lentilles), les pâtes, le pain complet, les yaourts, les légumes verts.

Jouez sur leur préparation pour diminuer l'index glycémique : consommez-les avec leur enveloppe naturelle (riz complet), peu cuits (« al dente » pour les pâtes, le riz et les légumes), peu fractionnés (préférez une pomme de terre bouillie à une purée).

### Une activité physique régulière doit être associée.

#### Elle permet :

- ▶ d'améliorer le contrôle du diabète en augmentant l'efficacité de l'insuline fabriquée par l'organisme ainsi que la capacité respiratoire et le travail cardiaque
- ▶ de diminuer les graisses du sang (le mauvais cholestérol et les triglycérides)
- ▶ d'augmenter la masse musculaire.

**Les activités d'endurance** (marche, vélo, natation) sont les meilleures pour votre santé.

**L'activité physique au quotidien**, c'est aussi monter les escaliers, bricoler, jardiner, marcher pour promener le chien, aller faire les courses...



**Et si, malgré tous vos efforts, vous ne parvenez pas à faire baisser votre glycémie, votre médecin vous prescrira un traitement qu'il faudra suivre scrupuleusement. Ces médicaments sont à prendre tous les jours et au bon moment (la plupart se prennent au moment du repas). Dans certains cas, un traitement complémentaire par l'insuline sera peut-être nécessaire. La mise en route de l'insuline n'est ni un échec, ni un signe d'aggravation, c'est un moyen d'équilibrer le diabète et d'éviter les complications.**

## → Se faire plaisir avec des recettes adaptées

# Brownie au chocolat

### Ingredients :

- 2 oeufs
- 75 g de sucre roux
- 2 c. café de café soluble
- 2 c. soupe de cacao en poudre
- 1 c. soupe d'eau
- 40 g de margarine allégée
- 40 g de farine complète à levure incorporée
- 120 g de chocolat noir en tablette.

### Valeur nutritionnelle par portion :

- 73 kcal
- lipides : 3,8g
- graisses saturées : 0,6g
- fibres : 0,2 g
- glucides : 4,7g
- indice glycémique 60.

**Pour 16 personnes**  
**Préparation 15 minutes**  
**Cuisson 25 minutes**

### Préparation :

- ▶ Préchauffez le four à 150°C. Graissez un moule carré et tapissez-le de papier sulfurisé.
- ▶ Battez les œufs et le sucre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.
- ▶ Mélangez le café, le cacao, l'eau et l'huile.
- ▶ Ajoutez la margarine, puis le chocolat noir.
- ▶ Faites chauffer le mélange au bain-marie jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Versez cette préparation sur les œufs battus, ajoutez la farine et mélangez avec une spatule en bois, jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- ▶ Versez la pâte dans le moule et faites cuire 25 minutes au four. Le gâteau doit être ferme au toucher. Laissez-le reposer 30 minutes avant de le démouler.
- ▶ Servez le brownie tiède ou froid, avec de la crème fraîche allégée.



# Sur mon ordonnance, j'ai de la Cortisone.



Raphaëlle ALCAIDE,  
DUNKERQUE

## ○ Qu'est-ce que c'est ?

Les glandes surrénales secrètent des hormones appelées glucocorticoïdes. Parmi elles on trouve le cortisol (ou hydrocortisone). Cette hormone a un rôle essentiel dans la régulation de certaines grandes fonctions de l'organisme (action sur le métabolisme des sucres, action sur les défenses immunitaires, sur l'inflammation...). Chaque individu produit de façon quotidienne ce cortisol naturel qui est essentiel à la vie.

Les propriétés anti-inflammatoires de la cortisone ont tout de suite beaucoup intéressé les médecins qui y ont vu un moyen efficace de traiter certaines maladies inflammatoires ou allergiques.

Des chercheurs sont parvenus à produire des médicaments ressemblant beaucoup au cortisol naturel. Ces médicaments sont appelés les "glucocorticoïdes de synthèse". Les plus prescrits sont la prednisone (ex : Cortancyl®) et la prednisolone (ex : Solupred®). Ils sont plus connus sous le terme « Corticoïdes » ou « Cortisone ».

Les corticoïdes sont des Anti-Inflammatoires Stéroïdiens (AIS) contrairement aux anti-inflammatoires "classiques" tels que le Voltarène®, le Profenid® ou l'Advil® qui sont des Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens (AINS).

## ○ Comment ça fonctionne ?

Dans l'organisme la cortisone se fixe sur les récepteurs cellulaires, les active et permet d'augmenter la production de protéines anti-inflammatoires et de diminuer celle de molécules qui favorisent l'inflammation.

Les corticoïdes sont principalement utilisés pour leurs propriétés antiallergiques et immunosuppressives (= affaiblissement des défenses immunitaires). Ils limitent également la prolifération de certaines cellules (certains globules blancs notamment) ce qui est également une propriété utile pour le traitement de nombreuses maladies.

## ○ A quoi ça sert ?

Les motifs de prescriptions les plus fréquents sont les maladies broncho-pulmonaires (Asthme, Bronchite chronique), rhumatologiques (Polyarthrite, l'Eczéma) les Maladies auto-immunes (maladie de Crohn...).

On retrouve également la cortisone parmi les traitements de suite de greffes d'organe ainsi que lors des cancers. Les traitements à base de corticoïdes s'appellent les corticothérapies.

## ○ Comment ça se prend ?

Le mode d'administration de la cortisone dépend en grande partie de la maladie. Il peut arriver dans certaines pathologies que deux modes d'administration soient associés : injection intra-articulaire + prise orale pour la polyarthrite rhumatoïde, prise orale + prise inhalée dans l'asthme.

On considère qu'il est préférable de prendre son traitement par corticoïdes le matin car cela correspond au moment où l'organisme produit habituellement les plus grosses doses de cortisol.

Cependant, pour certaines pathologies ou dans le cadre de poussées particulièrement sévères, votre médecin peut être amené à vous prescrire le traitement en deux prises (ex : matin/midi ou matin/soir). On recommande habituellement de le prendre au cours d'un repas.

Les effets indésirables sont limités dans les corticothérapies courtes (quelques jours). Ils sont plus importants dans les traitements prolongés (supérieurs à 3 mois) : œdème, fonte musculaire, ostéoporose.

**Vous ne devez jamais prendre (ou reprendre) de corticoïdes en dehors d'une prescription médicale. Vous risqueriez de favoriser l'aggravation d'une pathologie que vous auriez mal diagnostiquée.**

**Il ne faut jamais arrêter brutalement une corticothérapie prolongée sans l'avis de votre médecin sous peine de favoriser une rechute de votre maladie, de provoquer une insuffisance surrénalienne ou de souffrir d'un syndrome de sevrage aux corticoïdes.**

## ○ A quoi faut-il faire attention ?

La cortisone induit peu d'interactions médicamenteuses et peut donc être associée à la plupart des autres médicaments.

La cortisone peut augmenter la glycémie et les chiffres de pression artérielle. Les patients prenant des traitements antidiabétiques ou antihypertenseurs devront donc adapter leur traitement.

Dans le cas d'une corticothérapie au long cours, supprimez le sel de l'alimentation, diminuez le sucre, limitez les graisses et augmentez la part des protéines non grasses dans votre alimentation (viandes blanches, poissons). Vous éviterez ainsi une poussée d'hypertension, une prise de poids, une augmentation de votre glycémie et la fonte musculaire.



# Le torticolis

Aïe ! Plus moyen de tourner ou d'incliner la tête ? Vous êtes victime du fameux torticolis. Comment faire pour s'en débarrasser ?

Le torticolis est une contracture musculaire douloureuse du cou qui affecte principalement le muscle sterno-cléido-mastoïdien, le gros muscle du cou.

Il peut cependant toucher aussi d'autres endroits comme le trapèze et la douleur peut irradier jusqu'au dos et aux épaules.

## Quelles sont les causes du torticolis ?

Il n'y a généralement pas de cause précise mais certains facteurs peuvent le favoriser :

- un traumatisme : faux mouvement, choc lors d'un accident de voiture
- la fatigue : le sommeil est indispensable à la récupération musculaire. Lorsque vous en manquez, vos muscles fonctionnent moins bien
- le stress qui crée une tension musculaire
- une infection ou un état grippal : vos muscles sont alors plus sensibles.

## Comment l'éviter ?

Certains réflexes peuvent vous aider à l'éviter, surtout si vous y êtes sujet. En cas de froid, couvrez-vous le cou à l'aide d'une écharpe. Au travail, adoptez une position ergonomique adaptée pour éviter d'avoir le cou « cassé » en installant le bureau et la chaise à bonne hauteur. Et pour dormir, choisissez un oreiller confortable voire ergonomique.

## Comment le soigner ?

Face à un torticolis, le meilleur traitement est le repos. Deuxième conseil : de la chaleur ! Appliquer une poche de chaud ou prendre un bain chaud aide le muscle du cou à se décontracter. Vous pouvez aussi appliquer une crème anti-inflammatoire ou trouver une âme charitable pour vous masser avec une huile à l'arnica par exemple. La prise d'antalgiques (paracétamol), d'anti-inflammatoires ou de décontractants par voie orale peuvent aider à soulager la douleur.

## Quand consulter ?

Le torticolis est une affection bénigne qui disparaît en quelques jours. Néanmoins, mieux vaut consulter votre médecin si vos douleurs sont intenses, si vous avez de la fièvre ou si le torticolis revient de manière répétée. Il pourra vous proposer de passer des examens, radios, voire IRM pour comprendre l'origine de votre torticolis.



Marion BOUKHOUSA  
MARQUETTE-LEZ-LILLE

Calipharma

### Thera pearl® Epaules Cervicales

: d'une technologie innovante grâce à ses microbilles, cette poche réutilisable se chauffe au micro-onde pour un soulagement immédiat du cou, des épaules et des trapèzes en s'adaptant parfaitement à votre morphologie.



### Collier cervical souple Orliman®

: à ne porter que quelques jours, il permet un bon maintien et vous évite les mouvements douloureux.



### Urgo crème chauffante®

: appliquer une noisette sur la zone concernée et masser : l'effet chaud apparaît dès 5 minutes et détend efficacement.



### Huile Weleda à l'arnica®

: grâce à son action réchauffante, elle procure un bien-être immédiat et durable. L'arnica soulage, les huiles bio de tournesol et d'olive garantissent une glisse optimale pour le massage.





# Bien vivre

## après une CHIRURGIE de l'OBESITE



Aujourd'hui, la chirurgie de l'obésité appelée chirurgie bariatrique est le traitement qui a montré le plus d'efficacité en terme de réduction pondérale.

L'obésité correspond à une accumulation de masse grasse qui est responsable d'une augmentation de la tension artérielle, du risque de diabète de type 2, d'atteintes cardiovasculaires, de certains cancers et d'arthrose. Elle résulte d'un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques.



Anne DOLLÉ  
AIRE SUR LA LYS

Chaque personne peut surveiller son taux de masse grasse en calculant son Indice de Masse Corporelle (IMC):

$$IMC \text{ (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

On dit qu'une personne se trouve en surpoids quand son IMC devient supérieur à 25 kg/m<sup>2</sup> et on parle d'obésité lorsque celui-ci dépasse 30 kg/m<sup>2</sup>.

Il existe un deuxième indice permettant d'évaluer si une personne est atteinte d'obésité : le tour de taille. En effet lorsque celui d'une femme dépasse 88 cm et celui de l'homme 100 cm, on parle d'obésité abdominale.

La chirurgie de l'obésité comporte deux grands types d'interventions :

- Les chirurgies exclusivement basées sur une restriction gastrique: anneau gastrique, gastroplastie verticale calibrée qui tend à disparaître, gastrectomie longitudinale. L'objectif de celles-ci est de diminuer la capacité gastrique et de réduire le volume ingéré.
- Les chirurgies dites de malabsorption intestinale: By-pass ou dérivation biliopancréatique.

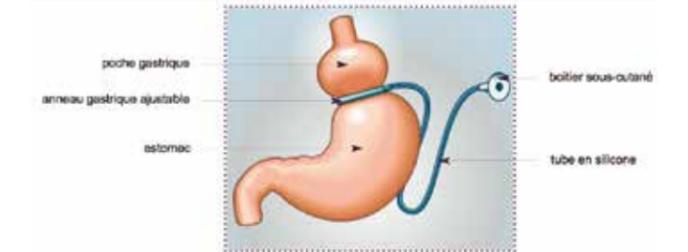
Le By-pass correspond à un court-circuit à la fois de l'estomac mais aussi de l'intestin. Ainsi les aliments sont moins assimilés puisqu'ils vont directement dans la partie moyenne de l'intestin grêle. C'est une technique mixte dite restrictive et mal-absorptive.

Lorsque la nourriture est apportée, elle entre dans la « nouvelle » poche de l'estomac, puis migre dans le jéjunum (premier court-circuit). Cet effet court-circuit réduit la quantité de calories et de nutriments absorbés par l'organisme. Le résultat sur le poids est spectaculaire mais s'accompagne d'effets indésirables comme la fatigue, la perte des cheveux, des fourmillements, de l'irritabilité et de la fragilité osseuse. Ces désagréments sont dus à des carences qui sont fréquentes après la chirurgie.

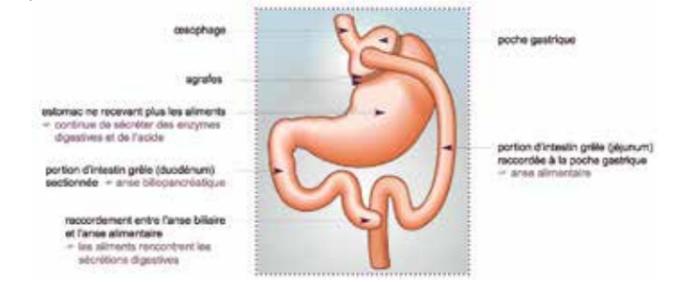
**Cette technique nécessite donc une supplémentation vitaminique bien conduite pour éviter tout risque de carences nutritionnelles.**

En effet, les aliments ingérés après l'opération sont à des doses très réduites et apportent par conséquent, peu de vitamines. Afin d'y faire face, le parcours post-opératoire du patient s'accompagne généralement d'une prescription de vitamines. Le respect de cette prescription au long cours est indispensable pour pallier aux risques nombreux de ces carences.

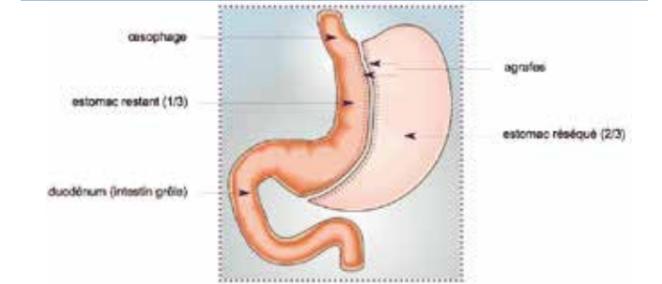
### L'anneau gastrique ajustable.



### by-pass gastrique.



### La gastrectomie longitudinale (sleeve).



	Signes de carence	Sources naturelles
<b>Vitamine A</b>	troubles de la vision	le foie l'huile de foie de morue le beurre le jaune d'œuf
<b>Vitamine D</b>	diminution de la densité osseuse	vitamine D3 : denrées alimentaires vitamine D2 : dans des produits d'origine végétale
<b>Vitamine E</b>	myopathie, altération du cerveau, anémie	les huiles les margarines les germes des céréales les fruits
<b>Vitamine K</b>	saignements, hématomes	vitamine K1 : légumes verts, algues vitamine K2 : fromage, yaourt, lait et huiles de poisson.
<b>Vitamine B1</b>	troubles neurologiques anorexie vomissements, nausées asthénie marquée	les poissons les œufs les viandes
<b>Vitamine B9</b>	anorexie, Anémie fatigue physique intense troubles du sommeil, de la mémoire, irritabilité	les légumes verts les noix les céréales
<b>Vitamine B12</b>	crises d'épilepsie anémie, atteintes neurologiques douleurs, paralysies	le foie les jaunes d'œufs les poissons le fromage
<b>Vitamine B6</b>	erythèmes ulcérations locales dépression vertiges	levure alimentaire viandes avocat céréales

On les retrouve sous forme concentrée dans des compléments alimentaires tels que Multibiane®, Vectipass®... et aussi dans la Gelée Royale.



Alice Dewitte,  
CAPPELLE-LA-GRANDE

# Vivre en sécurité avec votre animal

Nous pouvons trouver diverses raisons d'adopter un animal de compagnie. Ainsi, certains chercheront un chien de garde pour se protéger ; d'autres préféreront la présence d'un chat et seront détentés par ses ronronnements. Mais on peut aussi vouloir entendre les oiseaux chanter, faire parler son perroquet ou responsabiliser les enfants lorsqu'ils s'occupent du poisson ou du hamster.

Pour que vivre avec votre animal soit un bonheur partagé, voici quelques conseils de votre  Coli pharmacien



### Prudence avec les enfants

**Les jeunes enfants sont les plus gravement touchés par les morsures de chien. Dès qu'ils sont en âge de comprendre, il convient de leur inculquer quelques règles de base et de bons sens :**

- ne pas taper un chien,
- ne pas le déranger pendant son repas ou son sommeil,
- se méfier s'il grogne,
- ne pas jouer à se battre,
- ne pas approcher un chien que l'on ne connaît pas,
- ne pas s'interposer lorsque deux chiens se battent.

**La sagesse recommande de ne jamais laisser un enfant seul avec un animal.**



### La maladie des griffes du chat

Si vous vivez avec un chat, méfiez vous des griffures et des morsures. En effet, le chat peut transmettre une bactérie (*Bartonella henselae*) responsable de symptômes tels que de la fièvre, une inflammation autour de la cicatrice, un ou des ganglions gonflés. La Bartonellose (ou maladie des griffes du chat) étant généralement bénigne, le sujet atteint guérit souvent de façon spontanée, sans traitement.

Cependant, dans les cas plus importants, un traitement par antibiotiques est prescrit. La bactérie serait transmise au chat via les puces ou les tiques d'où l'importance de traiter vos animaux (Frontline Combo®).

### Enceinte, attention à la toxoplasmose

Le toxoplasme est un parasite qui prolifère dans l'intestin des chats (et aussi des moutons et des porcs). En colonisant le placenta, il peut avoir des conséquences graves pour le bébé.

Dès le début de votre grossesse, votre médecin vérifiera votre immunité grâce à une prise de sang.

Si vous êtes enceinte et non immunisée contre la toxoplasmose, il y a quelques règles à respecter : bien se laver les mains après avoir touché votre animal domestique et faire nettoyer par votre compagnon la litière du chat.

### Allergie : peut-on vivre avec un animal ?

Une fois l'allergie aux poils d'animaux diagnostiquée, le médecin conseille d'éviter tout contact. Cependant cela ne sera pas toujours évident à faire comprendre à votre enfant. En évoquant le fait que ses symptômes risquent de s'aggraver, on parvient d'ordinaire à le convaincre de renoncer à son animal. Dans le cas contraire, on peut éventuellement lui proposer des poissons rouges pour le consoler. En effet, seuls les animaux à poils ou à plumes sont à l'origine d'allergies.

Lorsque l'allergie reste modérée, il est souvent possible de conserver l'animal. Cependant, il faut leur interdire totalement l'accès aux chambres et aux lits, même vides de tout occupant.

En effet, les allergènes déposés par un animal restent actifs plusieurs mois après son départ. Par ailleurs, contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas les poils qui provoquent l'allergie. Les allergènes se nichent dans le sébum qui est sécrété à la base des poils, ainsi que dans la salive et dans l'urine.

Passer un gant humide sur le pelage au moins une fois par semaine permet d'en récolter une bonne partie avant qu'ils ne se disséminent.

Autre bonne habitude à prendre : se laver systématiquement les mains et le visage après avoir joué avec n'importe quel mammifère.



### Les puces

**Les puces colonisent parfois les habitations après avoir infesté les animaux domestiques qui y vivent.** Elles peuvent causer des piqûres généralement bénignes pour l'homme. Les boutons (papules rouges) apparaissent généralement au niveau des jambes et provoquent des démangeaisons. Lorsque les lésions provoquées par les piqûres sont très nombreuses et surinfectées il faut consulter votre médecin. Dans tous les cas, il faut nettoyer la zone lésée avec de l'eau et une lotion antiseptique.

**Pour se débarrasser des puces,** il faut avant tout laver fréquemment la literie et les vêtements, laver soigneusement le sol avec un détergent pour éliminer les œufs et larves de puces, et passer l'aspirateur, notamment dans les endroits peu éclairés (sous les meubles) car les larves de puce fuient la lumière et se réfugient dans des endroits sombres. Pour être sûr de les avoir totalement éliminés, nous vous conseillons d'utiliser un spray fogger antiparasitaire actif contre les 3 stades de puces (adultes, larves et œufs) (ex : Insecticide habitat Clément Thékan®)

Enfin, il ne faut pas oublier de traiter les animaux domestiques avec le port d'un collier anti-puces, l'application de pipette ou d'une poudre insecticide sur le pelage si l'infestation a déjà eu lieu.

### La vaccination, un acte de prévention

La vaccination est la meilleure protection contre les maladies infectieuses. Elle stimule les défenses immunitaires de l'organisme de votre animal et lui permet de résister aux bactéries et aux virus. Le vétérinaire établira un carnet de vaccination ou un passeport, vous pourrez y inscrire les traitements vermifuges et les applications d'anti-puce.

Chez votre  **vous recevrez les conseils afin de soigner vos animaux.** Qu'il s'agisse de nettoyer les yeux de votre chien ou de soulager son arthrose, vous trouverez les produits adéquats.





# Bébé en voyage

Pendant les vacances, il n'est pas toujours évident, surtout à l'étranger, de trouver ce qu'il faut pour parer aux bobos de Bébé.

D'où l'importance de préparer une liste de ce qu'il faut emporter.

Pour les destinations lointaines, renseignez-vous sur [www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr) et demandez conseil à votre  Calinfo pharmacien



## ATTENTION A LA CHALEUR !

Un jeune enfant se déshydrate rapidement, il faut donc le faire boire régulièrement. L'utilisation de solutés de réhydratation en cas de forte chaleur est recommandée. Adiaril®, Fanolyte®, Viatol®. Ils vous seront également très utiles en cas de diarrhées. Les brumisateurs d'eau thermale permettent de rafraîchir Bébé facilement.

## ATTENTION AU SOLEIL !

La peau de Bébé est très fragile et doit être protégée. Il doit systématiquement porter des vêtements légers (voire anti-UV), un chapeau et être placé à l'ombre. Il faut appliquer régulièrement une protection solaire adaptée sur les parties du corps découvertes. Il est conseillé d'utiliser des crèmes et laits solaires spécifiques d'indice élevé, hypoallergéniques et résistants à l'eau. Avene spray SPF enfant®, Anthelios dermo-pediatrics SFP 50+®, Mustela lait solaire très haute protection®. N'oubliez pas les lunettes de soleil de catégorie 4 !



## EVITER LES PIQUES D'INSECTES

Il existe des répulsifs à appliquer sur la peau dès l'âge de 6 mois. Insect écran enfant®, Moustidose lait répulsif®. Pour les plus petits, il est possible d'accrocher à leur poussette un bracelet ou une boule répulsive. Manouka®, Para'kito®



## LES INDISPENSABLES

- **serum physiologique**  
Pour nettoyer le nez, les yeux irrités par une trop forte luminosité, éliminer les grains de sable et les poussières. Emmenez également un collyre antiseptique en dosettes et un spray auriculaire (pour nettoyer les oreilles sensibles après la plage)
- **Pommade à l'arnica Arnigel®**  
A utiliser sur les bleus et les bosses sauf si il y a une plaie
- **Spray antiseptique sans alcool**  
Pratique, il ne pique pas. Nettoyez toujours une plaie avant de mettre un pansement. (Préférez les assortiments de plusieurs tailles, waterproof qui résistent à l'eau)
- **Anti-diarrhéique type levure** lacteol®, ultra-levure®, Probiolog®. A administrer dès les premiers symptômes.
- **Paracétamol**  
En cas de fièvre ou de douleur. Il existe des formes nomades pratiques Doliprane Liquiz® N'oubliez pas d'emporter votre thermomètre !





# Les soins des pieds

## Pourquoi prendre soin de ses pieds ?

L'objectif est de conserver votre aptitude à la marche en prévenant les infections, les traumatismes, les déformations des pieds et les incarnations des ongles.

Pour cela, il est recommandé de les examiner quotidiennement afin de prévenir certaines gênes et d'éventuelles douleurs. Pour observer dans le détail la plante de vos pieds, vous pouvez utiliser un miroir. Cet examen minutieux vous permettra de repérer et traiter certaines anomalies comme un cor ou durillon, une fissuration entre les orteils, un début d'incarnation d'un ongle ou une verrue plantaire.

## La toilette

**Tout commence par une bonne hygiène des pieds. Il est conseillé de se laver les pieds au minimum une fois par jour, ou davantage si vous transpirez beaucoup. Cette habitude empêche toute macération qui pourrait favoriser l'apparition de mycoses cutanées.**

### Conseils

- Utilisez de l'eau pas trop chaude (37° au maximum) : si vous prenez un bain, veillez à rester que dix minutes pour éviter de ramollir et de fragiliser votre peau.
- Utilisez un savon doux à pH neutre
- Prenez le temps de bien essuyer vos pieds et séchez correctement entre les orteils car l'humidité favorise la macération et donc l'apparition de mycoses et/ou de fissures entre les orteils.

**A noter !! Vous pouvez utiliser du papier absorbant ou même utiliser votre sèche-cheveux.**

## Hydratez !

**N'attendez pas que les talons se fendillent pour hydrater !**

### Conseils

- Utilisez une crème hydratante en les massant doucement sans toutefois surcharger la zone entre les orteils pour éviter la macération. Privilégier le dessus du pied, les talons et le pourtour des ongles.
- Sur une peau hydratée, si vous présentez des cors et/ou callosités, vous pouvez les poncer délicatement avec une pierre ponce ou une râpe douce.

**A noter !! Le massage des pieds et de la voûte plantaire en particulier permet de combattre le stress mais aussi les tensions du corps.**



## Soignez vos ongles

**Pour éviter les blessures ou l'incarnation des ongles, coupez-les selon les étapes suivantes :**

- Installez-vous dans un endroit suffisamment éclairé, après votre toilette, lorsque les ongles sont ramollis par le bain ou la douche.
- Utilisez de préférence des ciseaux à ongles (ou un coupe-ongles) préalablement désinfectés à l'alcool.
- Taillez vos ongles droits sans les couper trop courts sur les côtés.
- Nettoyez délicatement le dessous de chaque ongle, en proscrivant tout instrument pointu.
- Limez ensuite chaque ongle pour que chaque bord soit lisse.
- Coupez les cuticules autour de chaque ongle avec un coupe-cuticule.

## Cas particulier : si vous êtes diabétique

**Si vous présentez des troubles de la sensibilité des pieds liés par exemple à un diabète (ou une autre pathologie d'origine vasculaire ou artérielle), des précautions particulières doivent être prises en compte pour prévenir certains risques :**

### Les brûlures :

Vous pouvez les éviter en vérifiant la température de l'eau, avant votre bain ou votre douche, avec la main ou le coude. Essayez de ne pas exposer vos pieds à des sources de chaleur directe comme une bouillote, un radiateur, sable chaud ou cheminée...

### Les blessures :

Vous devez limiter les risques de plaies qui peuvent s'infecter rapidement. Pour cela, veillez à proscrire l'usage d'instruments tranchants ou piquants (coupe-cors, lame de rasoir, ciseaux pointus ...). De plus, évitez la marche pieds nus (même sur la moquette ou à la plage) et les chaussures ouvertes (qui facilitent l'intrusion de corps étrangers blessants).

**A noter !! De manière générale, si vous êtes diabétique ou si vous avez des problèmes aux pieds, vous devez les inspecter TOUS LES JOURS et les faire examiner chaque année par votre pédicure-podologue ou votre médecin traitant.**

## Et plus encore

N'hésitez pas à confier vos pieds au **pédicure** qui en prendra bien soin.

**Pour la bonne santé de vos pieds, n'oubliez pas de pratiquer une activité équivalant à une demi-heure de marche rapide par jour ! Marcher et bouger est bénéfique pour vos pieds !**



Anne-Marie RAZO LAMBERSART



# L'épilation définitive au laser

A bas les collants ! Le soleil est là et nos jambes rêvent de grand air.  
Mais comment se débarrasser définitivement de vos poils ?  
Et si vous optiez pour l'épilation définitive au laser ?

## • Comment ça marche ?

Le laser cible spécifiquement la mélanine sans abîmer la peau. La mélanine, ce pigment coloré contenu dans le poil, capte alors le rayon laser, le transforme en chaleur et le conduit jusqu'au bulbe pileux. Une fois la racine du poil détruite, la repousse du poil est alors impossible.

## • Peut-on tout éliminer en une seule séance ?

Non car le poil connaît 3 phases dans sa vie : il naît et grandit puis atteint un stade stationnaire avant de mourir et d'être remplacé par une nouvelle pousse.

Après une première séance de laser, la plupart des poils qui étaient en stade final sont éliminés, mais pour les autres, il faut attendre deux mois avant d'entreprendre une nouvelle séance.

## L'épilation laser est-elle définitive ?

Plusieurs séances sont nécessaires pour réduire fortement la pilosité. Selon les données actuelles, on estime qu'il faut 4 à 12 séances sur chaque zone à épiler (en fonction des zones, du sexe, de l'âge, de la couleur de la peau et de la pilosité initiale).

Pour une pilosité brune sur une peau claire, les études montrent que 80 à 90 % des poils ne repoussent pas après un traitement bien conduit.

Le nombre de séances nécessaire se réduit avec l'âge, inversement les patients plus jeunes ont souvent besoin de plus de séances. Si la peau est foncée (mate) le nombre de séances sera aussi plus important.

## • Est-ce douloureux ?

Un peu mais cela reste très supportable. La douleur qui accompagne le passage du laser s'apparente à celle que l'on ressent pendant une épilation classique à la cire. L'épilation des zones où la peau est fine est particulièrement désagréable, car ces zones sont fortement sensibles et très réactives. On peut appliquer une crème anesthésique 1h avant la séance afin de diminuer la sensation douloureuse.

## Faut-il faire un bilan de santé avant une épilation au laser ?

En règle générale non, mais dans certains cas l'excès de pilosité (l'hirsutisme) peut révéler un dysfonctionnement hormonal. Dans ce cas un bilan hormonal et une échographie des ovaires seront pratiqués.

## Quelles sont les précautions à prendre après une épilation au laser ?

Il vous sera conseillé d'appliquer une crème hydratante et antirougeurs dans les heures qui suivent le traitement.

L'exposition solaire est contre-indiquée, un écran solaire doit être utilisé en cas de climat ensoleillé.



Catherine Camus,  
MARQUETTE-LEZ-LILLE

## • Quelles sont les contre-indications ?

Le soleil est l'ennemi du laser : pour éviter tout risque de dépigmentation, il ne faut pas commencer le traitement si vous revenez de vacances et que votre peau est bronzée. Après le traitement, il faut patienter au moins quelques jours avant de retourner sous le soleil : la peau étant fragilisée, des tâches brunes peuvent apparaître. Il faut également éviter le laser si vous suivez un traitement à base de médicaments photosensibilisants.

**Toute séance d'UV et toute pilule auto-bronzante sont déconseillées.**

## Tout le monde peut-il faire une épilation au laser ?

L'épilation au laser est possible pour les hommes comme pour les femmes, pour toutes les localisations, dans un but esthétique ou thérapeutique (folliculite, poils incarnés de la barbe).

Les peaux colorées nécessitent des précautions particulières ou l'utilisation d'un laser spécial (peau mate ou noire). Les poils clairs ou blancs ne sont pas détruits par les lasers d'épilation actuels.

L'épilation au laser est en général contre-indiquée chez les enfants et chez la femme enceinte.

## • A qui s'adresser ?

Faites le choix du dermatologue. Non seulement le traitement sera effectué sous contrôle médical, mais en outre ces spécialistes de la peau sont habitués à manier le laser. Sachez que seuls les médecins sont habilités à travailler avec un laser.

Les salons d'esthétique qui proposent une épilation à la lumière pulsée n'utilisent pas un laser mais une lampe. Cette méthode a pour but de freiner la repousse du poil à moyen, voire à long terme. Moins efficace que le laser qui vise à détruire la base du follicule pileux pour empêcher la repousse du poil, la technique de la lumière pulsée se contente, elle, d'endommager les follicules pour ralentir la réapparition du poil.



# 6 Solaires à l'essai

Enfin, l'été approche ! Se protéger du soleil est capital. Quel solaire choisir ?

Voici une sélection des produits incontournables et des nouveautés 2017 à choisir chez votre  Calipharmacien



Marie-Estelle PEYRONNET LAMBERSART



## AVENE SPRAY SPF 50+

**Sa formule :** complexe photoprotecteur « Sensitive® protection » optimisé avec un minimum de filtres (1 écran organique et 3 filtres chimiques) garantissant une large protection contre l'ensemble du rayonnement UVB-UVA, Pré-tocophéryl, puissant antioxydant protégeant les cellules des radicaux libres et eau thermale d'Avène.

**Pour qui ?** très haute protection solaire des peaux sensibles. Résiste à l'eau.

**Calipharma** ❤️ Texture transparente après application, sans effet blanc. Démarche éco-responsable avec un minimum de filtres en concentration réduite, pas de filtres hydrosolubles, pas de silicones.



## NUXE SUN HUILE BRONZANTE visage et corps SPF30

**Sa formule :** texture fine, non grasse, sans alcool.

**Pour qui ?** celles qui recherchent un bronzage 100% glamour. L'huile bronzante protège et nourrit la peau avec un fini satiné très sensuel.

**Calipharma** ❤️ son parfum renversant aux notes d'orange douce, fleurs de tiaré et vanille.



## AVENE REFLEXE SOLAIRE ENFANT SPF 50+

**Sa formule :** sans parfum. Complexe « Sensitive® protection ». Très large protection UVB-UVA.

**Pour qui ?** texture fluide adaptée à la peau fragile de l'enfant. Résiste à l'eau.

**Calipharma** ❤️ format de poche pratique et léger pour une protection solaire toujours à portée de main.



## BIODERMA PHOTODERM MAX crème SPF 50+

**Sa formule :** filtres assurant une protection UVB/UVA maximale. Système Cellular bioprotection®.

**Pour qui ?** peaux sensibles ou intolérantes au soleil. Peaux très claires ponctuées de taches de rousseur. Ensoleillement extrême (haute montagne, tropiques...).

**Calipharma** ❤️ le brevet exclusif Cellular bioprotection® offre une véritable protection biologique interne. Ce brevet assure la préservation et la stimulation des défenses de la peau (l'immunité) face au soleil.



## LA ROCHE POSAY ANTHELIOS 50+ peau mouillée ou peau sèche

**Sa formule :** système filtrant breveté Mexoplex® associé à l'eau thermale de La Roche-Posay. Très haute protection UVA/UVB. Protection renforcée contre les UVA (niveau plus strict que la recommandation européenne sur les produits solaires).

**Pour qui ?** amateurs d'activités de plage et de sports nautiques.

**Calipharma** ❤️ application ultra-facile même sur peau mouillée grâce à la technologie « WetSkin » qui repousse l'eau sur la peau.



## LA ROCHE POSAY POSTHELIOS HYDRAGEL

**Sa formule :** 10% d'agents relipidants et apaisants pour favoriser la réparation. Gel facile à appliquer et immédiatement absorbé par la peau.

**Pour qui ?** Après-soleil hydratant. Pour toutes les peaux après une exposition solaire. Calme aussi les brûlures légères.

**Calipharma** ❤️ le premier après-soleil anti-oxydant qui, au-delà d'hydrater, neutralise les effets néfastes de l'exposition solaire.





# Un peu de sport ... sans douleur !

**Ne malmez pas trop vos muscles, tendons et articulations.**

Offrez leur un exercice raisonné, surtout en début de reprise et n'oubliez pas d'assurer une bonne hydratation de l'organisme, avec de l'eau bien sûr !



Bernard Ulrich  
LA MADELEINE

La saison des beaux jours qui arrive va être l'occasion de reprendre un peu de sport. Quelques conseils de médecine naturelle vous permettront de renouer avec l'activité physique sans traumatismes.

## Avant le sport

**Ne négligez pas l'échauffement. Surtout si cela fait longtemps que vous n'avez pas pratiqué. Vous pouvez utiliser de l'huile essentielle de Gaulthérie diluée\*. Il est possible d'utiliser aussi des spécialités à base d'huiles essentielles et huiles végétales : Huile de massage PuresSENTIEL® bio effort musculaire, EA-FIT® échauffement.**

Pour augmenter la circulation sanguine au niveau du muscle, employez de l'HE d'Eucalyptus radiata ou de l'huile essentielle d'Eucalyptus globulus qui permet en plus d'améliorer l'oxygénation de l'organisme. L'une comme l'autre sont à appliquer 10 à 15 minutes avant l'effort, pures ou diluées. Vous pouvez enfin vous confectionner une huile de massage en incorporant de l'HE de Romarin 1,8 cinéole dans de l'huile végétale de macadamia (pour une concentration de 15% environ soit l'équivalent d'une demi cuillère à café d'huile essentielle pour une cuillère à soupe d'huile végétale). A la fois tonique veineux et musculaire, cette préparation peut être employée aussi bien avant l'exercice qu'après.

\* pour toute dilution d'HE, employer une huile type macadamia, une crème neutre, ou encore mieux du gel d'arnica Arnigel® de chez Boiron ou de l'huile de massage à l'arnica de chez Weleda®.

## Après le sport

En augmentant la circulation sanguine, l'emploi de l'HE d'Eucalyptus radiata permet d'éliminer les toxines accumulées lors de la pratique du sport, entre autres l'acide lactique responsable des crampes. Pour prévenir et traiter ces dernières, employez pour leurs propriétés décontracturantes musculaires du PGB (Petit Grain Bigaradier) ou de la Lavande fine, ou encore mieux un mélange des deux ! La Lavande possède en plus une action cicatrisante utile en cas d'irritations cutanées ou d'ampoules. Elle peut être employée pure s'il n'y a pas de plaie.

Si la reprise du sport a été trop brutale, trop intensive et que des troubles plus graves se produisent, type tendinite, il faut laisser un peu au repos l'organisme malmené.

Pour l'aider à récupérer, l'emploi de glace est simple et efficace. Il ne faut jamais l'employer directement sur la peau pour ne pas la brûler. Utilisez plutôt un dispositif contenant un gel à mettre au réfrigérateur ou congélateur (Actipoche®, Théra Pearl® ou Cold Hot®).

### Une action anti-inflammatoire sera obtenue en employant :

- L'HE de Gaulthérie à l'action courte et rapide. Son emploi est contre-indiqué en cas d'allergie aux salicylés ou en cas d'association aux anticoagulants.
- L'HE d'Eucalyptus citronné ou de Lemon grass à l'action anti-inflammatoire un peu plus durable.
- L'HE d'Encens qui possède outre l'action anti-inflammatoire une action antalgique, décongestionnante et cicatrisante.
- L'HE de Cyprès ou de Genévrier pour leurs propriétés décongestionnantes et cicatrisantes sur les tendons.

Il est toujours possible et profitable de mélanger ces différentes huiles entre elles en fonction des effets attendus. On peut aussi employer des mélanges déjà préparés : Phytosun® Roll-on articulations, PuresSENTIEL® articulations et muscles ...

En cas d'œdèmes ou d'hématomes, employer l'HE d'Hélichryse sous forme diluée.





# Le yoga

« La santé, c'est la richesse. La paix mentale, c'est le bonheur. Le yoga montre le chemin. »

Le yoga (de la racine sanskrite YUJ qui signifie "atteler, unir" ou encore "reposer") est une méthode globale de développement visant, par la méditation, l'ascèse morale et les exercices corporels, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

## Quels conseils avant ma séance de yoga ?

- Il est recommandé de pratiquer le yoga 2 heures après un repas léger, 4 à 6 heures après un repas lourd.
- Buvez de l'eau avant et après votre pratique afin d'éviter de boire durant la pratique.
- Portez des vêtements confortables et dans lesquels vous pouvez bouger facilement.
- Le yoga se pratique pieds nus sur un tapis de yoga.
- Si vous transpirez abondamment, apportez une serviette pour vous essuyer.
- Évitez de porter des parfums lourds, très présents.

Le 10 décembre 2014, l'assemblée générale des Nations a adopté une résolution initiée par le Premier ministre indien Narendra Modi, invitant les pays membres à soutenir l'idée d'une « Journée internationale du yoga », le 21 juin, afin de faire connaître les bienfaits de la pratique du yoga. **Peut-être l'occasion pour vous de faire le premier pas sur « le chemin du yoga » ?**

## Le yoga, c'est quoi ?

Née en Inde il y a plusieurs millénaires, cette discipline a été codifiée pour la première fois par celui que l'on considère comme le père du yoga classique, Patanjali, au tout début de l'ère chrétienne. Il a décrit dans son Yoga Sutra **les 8 aspects du yoga**, les comparant aux branches d'un arbre :

- Yama (habilité à **communiquer** avec la non-violence dans toutes nos actions)
- niyama (pratique consistant à enlever toutes les impuretés de notre corps et de notre esprit et à trouver la sérénité),
- asana (pratique des postures),
- pranayama (contrôle de la respiration),
- pratyahna (**relaxation** quand l'esprit est capable de rester dans une direction sans aucune distraction),
- dharana (concentration),
- dhyana (méditation),
- et samadhi (ultime étape de la réalisation personnelle, la libération).

## Le yoga, pourquoi ?

Bien qu'il en existe plusieurs **écoles**, toutes aspirent au même but qui est, selon la conception occidentale la quête d'une **harmonie** : pour que l'organisme fonctionne correctement, il faut joindre à la solidité physique un bien-être mental parfait.

La cessation de l'agitation du mental est un état qui s'inscrit dans l'instant présent, et est potentiellement accessible à tout être humain : elle permet intérieurement d'agir conformément à nos besoins, à nos intentions et aux valeurs qui nous sont les plus chères.

Extérieurement, le yoga nous apprend à renforcer notre corps, à détendre et à équilibrer notre système nerveux et à trouver la paix et la concentration sur un objet.

La voie du yoga permet non seulement d'éloigner l'Homme de la souffrance et de la maladie par la conscience nouvelle qu'il a de lui-même, mais surtout de faire en sorte qu'il se prenne en charge globalement. Ce cheminement donne à chacun des moyens pratiques pour son épanouissement et son accomplissement (dans les domaines qui le concernent du moins).

## En pratique

Le terme yoga est communément utilisé aujourd'hui pour désigner le **hatha-yoga**, même si cette discipline n'en est qu'une branche. Le terme « hatha », signifie vigueur, violence. D'un point de vue technique, le hatha yoga est une discipline d'harmonisation et de développement des facultés psychologiques (concentration, sérénité) et corporelles (puissance et souplesse).

Les outils du hatha-yoga sont les exercices respiratoires et plus de 1 000 postures (appelées asanas). Ces dernières portent souvent des noms évocateurs : l'arbre, la charrue, l'arc, le cobra...et leur degré de difficulté est progressif.

Au yoga, il n'existe pas de compétition, de comparaison, de performance. Ce qui compte c'est l'investissement mental, la concentration et la rigueur que chacun met

à réaliser les postures. Tout est question de volonté : en persévérant, n'importe qui est capable d'effectuer n'importe quelle posture. D'ailleurs, à partir du moment où l'on réalise qu'on réussit certaines postures, on se rend compte qu'on est capable de tout, même dans la vie.

## Quels bienfaits ?

Associés à une respiration contrôlée, les enchaînements de postures exigent des mouvements d'étirement, de flexion et de torsion qui favorisent la flexibilité de la colonne vertébrale, sollicitent les articulations, les nerfs et les muscles, et exercent une action sur tous les organes et les glandes. Les bienfaits du yoga sont multiples :

- Sculpte et tonifie la silhouette.
- Augmente la force du corps, la souplesse des muscles et tissus et la mobilité des articulations.
- Équilibre et harmonise le corps, le mental et l'esprit.
- Améliore les fonctions des systèmes respiratoire, circulatoire, digestif et hormonal.
- Favorise la circulation du sang et des autres liquides du corps.
- Purifie et nettoie les organes.
- Réduit considérablement les effets associés à l'insomnie, la dépression, la nervosité et le stress.
- La concentration et la volonté requises influent sur les nerfs : on ressent un profond bien-être qui se répercute sur tous les actes de la vie quotidienne et les relations avec les autres.
- De plus, maintenir une posture pendant un certain temps entraîne l'esprit à développer persévérance et concentration.

Le yoga prénatal utilise des exercices (posturaux et respiratoires) orientés par les besoins spécifiques des femmes enceintes, pour aider celles-ci à surmonter les difficultés liées à la grossesse, faciliter les étapes de l'accouchement et favoriser le retour à l'équilibre corporel après la naissance.



Sophie VENANT LOOS

# La chiropraxie



## Notre invitée ➔ Mélanie Rabourdin, chiropractrice

La chiropraxie, encore peu connue en France, est pourtant la profession de santé manuelle la mieux encadrée. Merci de nous parler de votre métier.

### • Que soigne le chiropracteur ?

La chiropraxie est reconnue dans la prise en charge de nombreuses pathologies, des maux de dos aux maux de tête en passant par les tendinites, les torticolis, les sciaticques ou encore le syndrome du canal carpien. Elle a un impact sur le système nerveux et des effets bénéfiques sur les désordres provoqués par le stress. Elle peut également améliorer des problèmes viscéraux, tels que des problèmes de transit ou du cycle menstruel.

### • Comment se déroule une consultation ?

Lors de la 1<sup>ère</sup> consultation qui dure environ une heure, je fais connaissance avec le patient et lui pose beaucoup de questions : sur le motif de sa consultation, son mode de vie, ses antécédents personnels et familiaux. J'examine également les documents d'imagerie médicale qu'il a en sa possession. Puis je réalise un examen physique détaillé de la colonne vertébrale, des vertèbres et des articulations qui me permettra de poser un diagnostic chiropratique. Si tous les feux sont au vert et que le patient rentre dans mon champ de compétence, je procéderai aux ajustements chiropratiques (plus communément appelés manipulations).

Cependant, si j'ai l'impression que le patient souffre d'une pathologie qui n'est pas de mon ressort, je suis en capacité de l'orienter vers le thérapeute adéquat.

### • Est-ce douloureux ?

Le mot manipulation peut faire peur, d'ailleurs en chiropraxie nous préférons utiliser le terme « ajustement ». Le fait d'exercer brièvement une pression au niveau d'une articulation pour lui permettre de retrouver sa mobilité peut sembler spectaculaire. Mais cela ne fait pas mal. La plupart des patients éprouvent un soulagement immédiat à l'issue du traitement. Toutefois, certains peuvent ressentir des courbatures, une légère douleur ou des maux de tête à l'issue de la séance.

Ces réactions bénignes disparaissent en 24 à 48 heures.



### • Qui vient se faire soigner ?

La chiropraxie est une médecine douce qui a pour objet la détection, la correction et la prévention des dysfonctionnements de l'appareil locomoteur. Elle est donc adaptée à tous sans limite d'âge.

Chez les personnes actives, des positions répétées peuvent causer des désordres au niveau du système nerveux et engendrer des douleurs. Si une douleur aiguë peut être traitée généralement en une ou deux séances, en revanche, pour une douleur chronique installée depuis quelques années, plusieurs séances seront parfois nécessaires. En plus des soins en cabinet, je conseille certains exercices à faire à la maison, certaines positions à éviter, et je donne des conseils hygiéno-diététiques pour assurer la correction à long terme.

Durant la grossesse, le corps subit énormément de changements que ce soit au niveau postural, hormonal ou physiologique. J'aide donc la future maman à appréhender au mieux cette période afin que les 9 mois se passent bien, sans douleurs, et que la naissance ne soit un traumatisme ni pour la maman ni pour le bébé. Je la revois souvent en consultation après l'accouchement.

Après la naissance, je m'occupe également des nouveaux nés, sur avis médical du pédiatre ou du médecin, mais toujours avec des techniques adaptées. Dans ce cas j'utiliserai plutôt des pressions douces.

Chez le sportif, je traite certaines blessures, telles que les tendinites, les contractures, les douleurs articulaires souvent liées à des gestes répétitifs. Beaucoup de sportifs de haut niveau confient leur corps à un chiropracteur (Usain Bolt, Tiger Woods, les équipes de football américain, ...)

Avec l'âge, les os se fragilisent, les articulations sont moins souples, les muscles fondent : c'est la raison pour laquelle nous soignons aussi beaucoup de seniors pour augmenter leur mobilité et atténuer leurs douleurs au quotidien.

### • Quelles différences entre l'ostéopathie et la chiropraxie ?

L'ostéopathie et la chiropraxie ont un point commun : l'envie de soulager les patients.

Si l'ostéopathe prodigue des soins liés au fonctionnement d'un organe et non à une lésion avérée de celui-ci, l'action du chiropracteur s'étend au-delà puisqu'il traitera également le système locomoteur et nerveux.

Nos formations sont différentes, mais notre intervention sur un patient peut être complémentaire.

### • Quel est le coût d'une séance et est-ce remboursé ?

Les tarifs ne sont pas conventionnés, ils peuvent donc varier entre 35€ (en province) et 80€ (à Paris et dans les grandes villes)

La Sécurité Sociale ne prend pas en charge les soins chiropratiques mais aujourd'hui de nombreuses mutuelles remboursent quelques séances. Pour le savoir il suffit de prendre contact avec votre complémentaire santé et de demander si la chiropraxie bénéficie d'une prise en charge.



Françoise BÉCART BOURBOURG

### • Quelle est votre formation ? Comment trouver un bon praticien ?

Je suis diplômée de l'Institut Franco Européen de Chiropraxie (IFEC), seule école française à former des chiropracteurs. Ma formation a duré six ans soit l'équivalent d'environ 5500 h durant lesquels j'ai étudié de nombreuses matières dont l'anatomie.

Pour être sûr d'être pris en charge dans de bonnes conditions, l'Association Française de Chiropraxie répertorie sur son site [www.chiropraxie.com](http://www.chiropraxie.com) plusieurs centaines de chiropraticiens tous diplômés d'une école agréée par les instances internationales de la profession.



**Vrai ?  
ou faux**

L'eau oxygénée est un excellent antiseptique.

FAUX : elle a surtout une action hémostatique (stoppe les saignements). Voir Fiche Conseil - Désinfecter une plaie

**Vrai ?  
ou faux**

Faut-il utiliser les anti-puces à titre préventif ?

VRAI : Nous vous conseillons de traiter votre animal sans arrêt, été comme hiver, tous les mois, qu'il vive en appartement ou en maison afin qu'il soit protégé efficacement. Voir page 23

**Vrai ?  
ou faux**

Le yoga est un sport nécessitant une bonne condition physique.

FAUX : le yoga peut être accessible à tous, choisissez le type de yoga qui vous convient, en fonction de vos aspirations. Voir page 36/37

**Vrai ?  
ou faux**

La marche améliore le contrôle du diabète.

VRAI : L'activité physique régulière augmente l'efficacité de l'insuline fabriquée par l'organisme, et aussi la capacité respiratoire et le travail cardiaque. Voir page 14

**Vrai ?  
ou faux**

Après un by pass ou la pose d'un anneau gastrique, une alimentation saine et équilibrée apporte la juste quantité de vitamines.

FAUX : La chirurgie de l'obésité réduit la quantité de calories et de nutriments absorbés par l'organisme. Cette technique nécessite une supplémentation vitaminique bien conduite pour éviter tout risque de carences nutritionnelles. Voir page 21

**Vrai ?  
ou faux**

Les huiles essentielles d'Eucalyptus radiata et de Petit Grain Bigaradier agissent sur les crampes.

VRAI : Voir page 35

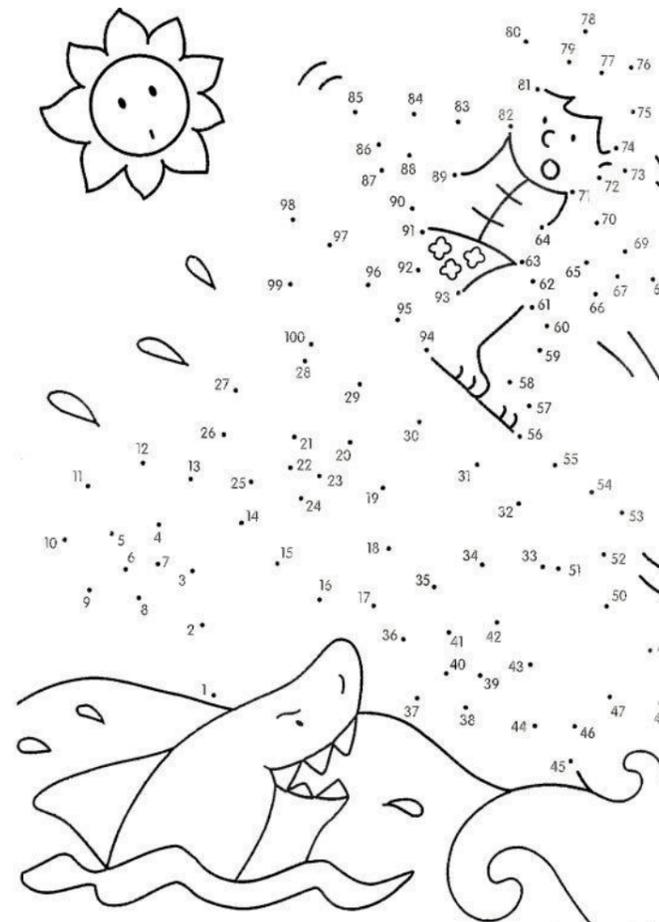


Marie-Claude Vuillermet  
FLEURBAIX



**J'ai chaud,  
c'est chaud...**

Relie les points en suivant les numéros



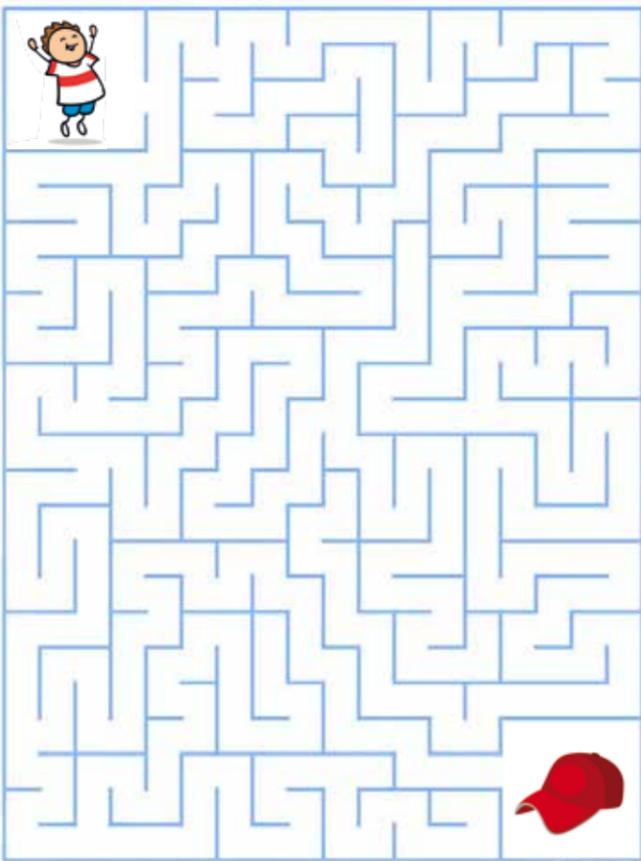
Ton corps est à 37°C. Si tu es malade, tu peux « avoir de la température », c'est-à-dire que ton corps est par exemple à 39°C et tu ne te sens pas bien, on dit que tu as « de la fièvre ».

Si la température de ton corps augmente, c'est un signe d'alerte, et tu iras certainement chez le médecin. L'hiver ta maison est chauffée, il y fait souvent 20°C, sauf s'il y a des petits enfants elle est un peu plus élevée car ils ne bougent pas et peuvent avoir froid.

L'été la température extérieure est souvent au-dessus de 20°C la journée. S'il fait plus de 25°C et du soleil, tu dois faire attention à ne pas prendre de coups de soleil, ta peau serait rouge et te ferait bien mal. De même, quand tu joues, que tu cours après ton copain par exemple, tu deviens rouge, tu transpires... tu as chaud. Ensuite fais attention de ne pas te mettre dans un courant d'air car tu risques de te refroidir trop brutalement, et être enrhumé !



## Retrouve ta casquette...



Dans ta maison, certaines choses sont tellement chaudes que tu peux te brûler. Le four de la cuisine quand tes parents y font cuire quelque chose, ainsi que les plaques électriques, le gaz, ou les aliments qui cuisent. Surtout, si tu te brûles appelle un adulte.

On emploie des expressions avec le mot « chaud » :

Quand tu pleures « à chaudes larmes » c'est que tu as un très très gros chagrin ... et si en classe tu dis « j'ai eu chaud », c'est que peut être tu ne savais pas très bien ta leçon et que par chance c'est ton voisin qui a été interrogé. Pendant le sport tu peux parfois « crever de chaud », tu t'es beaucoup dépensé et tu as très chaud.



## 3,4% des accidents de la route mortels sont dus à la prise de médicaments...

Contrairement à l'alcool et à certaines drogues, il n'est pas possible de tester des conducteurs sous médicament lors d'un contrôle routier.

En revanche, en cas d'accident, il est possible de réaliser une recherche de substances sur un prélèvement sanguin. La présence de pictogrammes sur les boîtes de médicaments implique la responsabilité du conducteur qui aurait passé outre les précautions d'usage.



Christine Leulliette  
GRANDE-SYNTHE

Le quotidien du pharmacien, lundi 27 mars 2017.

## Le sodium est nuisible.

Une consommation supérieure à 2 grammes par jour, l'équivalent de 5 grammes de sel par jour, et l'absorption insuffisante de potassium -moins de 3,5 grammes par jour-contribuent à l'hypertension artérielle et à un risque accru de cardiopathie et d'accident vasculaire cérébral.

Trop de sodium augmente la volémie, et donc la pression artérielle... Une alimentation cuisinée strictement sans sel et sans ajout d'aliments salés contient naturellement 2 grammes de sel. Une pincée de sel = 1 gramme de sel, soit 400 milligrammes de sodium, et une cuillère à café = 5 grammes de sel.



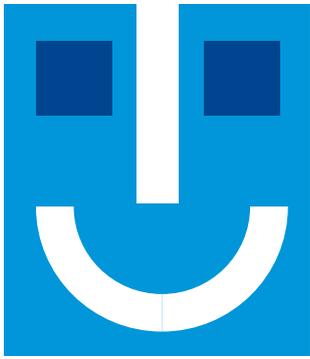
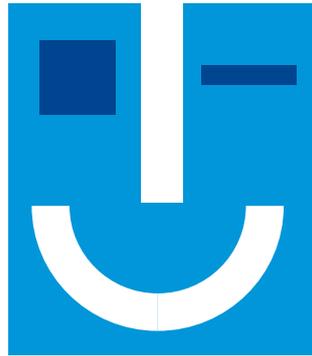
Porphyre, avril 2017.

## Autisme

En France, on estime aujourd'hui que l'âge moyen du diagnostic d'un trouble du spectre autistique se situe entre 5 et 6 ans, alors qu'aux Etats Unis, pays pionnier en la matière, il est de 4 ans. Toutefois, le dépistage mériterait d'être encore plus précoce, car on sait que plus l'intervention qui suit le diagnostic est réalisée tôt, meilleurs sont les progrès de l'enfant.

Des études ont montré qu'une intervention dès l'âge de 2 ans, qui consiste à aider les parents à communiquer avec leur enfant autiste, permet de diminuer les symptômes de l'autisme, avec des résultats qui persistent six ans après la fin de la prise en charge.

Le quotidien du pharmacien, 3 avril 2017



## Biogaran, laboratoire français de médicaments génériques, agit.

Biogaran, marque de médicaments génériques préférée des français\*, s'engage chaque jour en multipliant les initiatives concrètes pour votre santé et le suivi de votre traitement.



**BIOGARAN**  
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

**CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.**