Calinfor



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

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

CRESPIN (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

DUNKEROUE (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 SYNTHE (59760)

Phie LEULLIETTE

25 Place François Mitterrand Tél. 03 28 27 95 55

HALLENNES lez Haubourdin (59320)

Phie MARQUIS

57 rue Emile Zola Tél. 03 20 50 77 37

HELLEMMES (59000)

Phie LEBARON

160 rue Chanzy Tél. 03 20 56 66 42

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 CHATELAIN

259 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 Lomprez Tél. 03 27 46 85 27

VIEUX CONDE (59690)

Phie DEHAUT VANHEEMS

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

WATTRELOS (59150)

Phie HAYE

51 rue Castermant Tél. 03 20 75 76 63





























Pour votre pharmacien



chaque client est unique



EFFICACITE CONFIDENTIALITE ORGANISATION FIABILITE SERVICES PREVENTION

CALIPHARMA

CHALEUR ACCUEIL CONFIDENTIALITE PROCHE DE VOTRE SANTE



coton démaquillant

aclifà l'eau





Ces carrés de coton démaquillants s'activent uniquement avec un peu d'eau, pour enlever ou corriger le maquillage.

Sec, pratique et facile à utiliser : idéal à emporter partout, même dans l'avion. Sans rinçage, laisse la peau nette, douce et délicatement parfumée. Indiqué pour tous types de peau.

- L'Argan hydrate et nourrit la peau
- La Vitamine E possède des propriétés antioxydantes.

Composition : carré 100% coton hydrophile hypoallergénique, blanchi à l'eau oxygénée. Ingrédients : Caprylyl/Capryl Glucoside, Glycerin, Cocamidopropyl Betaine, Argania Spino Tocopheryl Acetate, Parfum. Peut contenir (colorants) C.I. 17200, C.I. 19140, C.I. 42090 Testé cliniquement, COSMÉTOTEXTILE CEN/TR 15917:2009. Produit breveté: COTTON PLUS TECHNOLOGY par TURATI IDROFILO S.p.A.

Ne contient pas d'alcool, d'agent conservateur, de parabène, d'azurant optique, ni de colorant traité anti-U.V.

Non irritant pour les yeux.



edito

Avec la rentrée, une nouvelle version de notre site www.calipharma.fr voit le jour.

Vous pourrez y trouver nos évènements, nos promotions, nos conseils santé, votre magazine **QColi**nfor... et ceci de votre ordinateur mais aussi de votre smartphone ou de votre tablette.

Les pharmacies Calipharma sont heureuses de vous accueillir sur un site dynamique et mis à jour régulièrement.

Nous espérons vous y retrouver au plus vite, n'hésitez pas à vous inscrire pour recevoir les newsletters.









Sommaire

Sept.2016

Santé

ossier : Le mal de dos	p.08
ur mon ordonnance, j'ai de l'Advil®	p.12
nvie d'un bébé ?	p.18
lzheimer : soutien aux aidants	p.22
Diététique : Le Fer en dix questions	p.14
Pédiatrie : Pouce ou Tétine : quelles solutions ? .	p.20
Médecine naturelle : Les verrues	p.34
Prévention : Le tabac	p.26
La compression veineuse	p.32
Vrai ou Faux ?	p.40

Fiches Cali conseils

en pages centrales

- → L'hystérographie
- → Le fond d'oeil



Le parcours du cœur scolairep.36

Le choix de la rédaction Je perds mes cheveuxp.42

Près de chez vous Notre invité: Docteur Jean-Philippe WAGNER,

Cancérologue, nous parle d'Octobre rosep.28 Notre région hier et aujourd'huip.44

Cali des petits Cali mini. Cali malin

Attention...danger!.....p.38

Lu pour vous.....p.47

NUMÉRO 57 - SEPTEMBRE 2016

Magazine rédigé et réalisé par l'équipe des pharmaciens

CALI PHARMA. Tirage à 13 800 exemplaires. Calipharma: Société anonyme coopérative de commerçants détaillants à capital variable. • Siège social: Centre d'affaires de l'Horlogerie – 48, rue des Canonniers – 59000 Lille • RCS Lille 381209642 Responsable de la publication: C. Leulliette • Responsable de la publication: C. Leulliette, F. Becart, C. Bouton, M-E. Peyronnet, R. Alcaïde, A. Le Baron, A. Dollé, M-C. Vuillermet, M.Boukhoubza, B. Ulrich, H. Vekemans, S. Venant. • Conception graphique : Interface Création



et génère donc un stress lui-même facteur aggravant du

mal de dos : un véritable cercle vicieux s'instaure alors,

qu'il convient de rompre rapidement.

Quels sont les facteurs de risque?

Il existe des facteurs de risque et des facteurs déclenchant ou aggravant le mal de dos : l'âge, la surcharge pondérale, certaines prédispositions familiales, les traumatismes (violents ou répétés lors de certains sports), le port de charges lourdes, des postures inadaptées (au travail, conduite automobile). Enfin, la psychologie joue un rôle important : anxiété, conflit, dépression sont à la fois

par une douleur lombaire basse, de survenue brutale, après un faux mouvement ou un effort par exemple, pouvant irradier vers les fesses et la partie postérieure des cuisses : tous les mouvements sont alors limités (sensation de blocage lombaire).

En chronique, les douleurs sont moins intenses mais se répètent, surtout lors du port de charges lourdes, de longs trajets en voiture ou de station debout prolongée.

Classiquement, le repos soulage le mal. La nuit, les douleurs du dos se calment et ne réveillent pas le patient. Attention! Le mal de dos peut être également secondaire à une infection, une tumeur ou une fracture. Dans ces cas, le traitement de la cause fait disparaître ou atténue les symptômes: antibiotiques, immobilisation voire intervention chirurgicale, radiothérapie...

Peut-on prévenir le mal de dos ?

Hygiène de vie au quotidien mais aussi exercices de musculation et d'assouplissement (sous conseils d'un kiné ou d'un professeur de sport) aident à renforcer la ceinture lombaire.

Au quotidien, il faut éviter le surpoids et les mauvaises postures (au travail, en voiture et même la nuit pendant le sommeil). En effet, au travail ou à la maison, soulever une charge s'apprend : plier les jambes et non le dos et si l'objet est lourd, le prendre près du corps et se relever lentement (pas de mouvement brusque).

Veiller aussi à utiliser une bonne literie (matelas à mémoire de forme) et éviter surmenage et stress en pratiquant la relaxation.

Enfin, certains sports sont à éviter en cas de mal de dos (jogging) et d'autres à privilégier (natation).

Quels sont les traitements?

Dès que le dos fait souffrir, il faut consulter son médecin traitant, qui jugera de l'opportunité de rencontrer un spécialiste (rhumatologue) ou de prescrire des examens complémentaires (radio, scanner ou IRM). Cependant, après un traumatisme violent, il est indispensable de consulter le plus rapidement possible, voire d'appeler les secours sans bouger pour éviter d'aggraver les lésions. Les antalgiques (paracétamol, aspirine) soulagent mais ne guérissent pas le mal de dos.

Les anti-inflammatoires (ibuprofène, corticoïdes...) par voie orale ou locale (pommade, gels) atténuent les douleurs excessives en cas d'inflammation importante. Enfin, les myorelaxants ou les dérivés morphiniques seront réservés aux douleurs intenses.

D'autres solutions non-médicamenteuses existent : En Homéopathie : Arnica (granules ou pommades), Rhus Toxicodendron (5 ou 7CH), Staphysagria (9 ou 15 CH). En Phytothérapie : Harpagophytum, Reine des prés, Cassis, Prêle, Ortie, Bambou, Curcuma.

En Aromathérapie : romarin, marjolaine, gingembre, genièvre et lavande (douleurs liées au stress).

N'hésitez pas à demander conseil à votre Pharmacien!







MAL AU DOS?

PENSEZ À MOI, JE SUIS <u>DISCRÈTE</u>!



Ceinture de soutien lombaire L'Évolutive®

DEMANDEZ
CONSEIL
À VOTRE
PHARMACIEN

UNE SOLUTION ALTERNATIVE POUR SOULAGER VOS MAUX DE DOS !

Dispositifs médicaux de classe I selon la directive 93-42-CE modifiée par la directive 2007-47-CE. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent au titre de cette réglementation, le marquage (€. Demandez conseil à un professionnel de santé. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation.

Distributeur et/ou fabricant: SM Europe. Z.A. La Herbetais - 35520 LA MÉZIÈRE - www.smeurope.fr - smeurope@smeurope.fr - Tél. 02 99 66 41 41 - Fax. 02 99 66 41 31.

Siret: 420574626 RCS Rennes. Crédits Photos: iStock®, Fotolia®. 06/2016. 160629_A.



QU'EST-CE QUE C'EST?

ADVIL© est un nom commercial de la molécule ibuprofène. Il existe une présentation en sirop pour les enfants à partir de 6 mois ainsi que deux présentations en comprimés dosés à 200mg ou 400mg. Des présentations topiques (crème ou gel) sont également disponibles.

L'ADVIL©est un anti-inflammatoire non stéroïdien. C'est à dire qu'il appartient à la famille des médicaments anti-inflammatoires qui ne sont pas dérivés de la cortisone (stéroïdes), et dont le plus connu est l'aspirine. Leur mode d'action permet d'éviter la formation dans l'organisme de prostaglandines, substances responsables de l'inflammation. ADVIL© est antalgique, antipyrétique et anti-inflammatoire. Ces propriétés se manifestent différemment selon les doses administrées.

À QUOI CA SERT?

L'ibuprofène est indiqué pour soulager les manifestations douloureuses et inflammatoires. Sur une courte durée, ADVIL© est efficace sur les douleurs de règles, sur les troubles traumatiques comme les entorses, foulures et pour soulager les maux de tête par exemple. En cas de lombalgies ou d'épisodes douloureux de poussées d'arthrose, il sera prescrit à plus long terme.

COMMENT LE PRENDRE?

Les comprimés se prennent en mangeant, accompagnés d'un grand verre d'eau. De même, il est conseillé d'administrer la forme sirop au milieu des repas car comme tous les anti-inflammatoires, l'ibuprofène agresse la paroi de l'estomac. ADVIL© agit rapidement et de façon relativement courte (la demi-vie d'élimination du produit est de 6h, c'est-à-dire que la moitié du produit est éliminée de l'organisme en 6 heures), ce qui explique qu'il faille renouveler les prises plusieurs fois dans la journée. Trois prises par jour sont nécessaires chez l'adulte.

À QUOI FAUT- IL FAIRE ATTENTION?

ADVIL©possède des propriétés anti-inflammatoires à la dose de 1,2g par jour. En deçà, la molécule sera utilisée pour son action antalgique et/ou contre la fièvre. Lorsque l'effet anti-inflammatoire est recherché et que la durée de prise excède 3 jours, il faut surveiller que n'apparaissent pas d'effets secondaires. Certaines situations ne doivent conduire à poursuivre le traitement qu'après un nouvel avis médical : des brûlures d'estomac importantes ou selles noires et nauséabondes pouvant traduire une irritation ou un saignement du tube digestif, une éruption cutanée sans cause évidente, une crise d'asthme, de la fatigue inhabituelle et intense...

Des précautions sont nécessaires chez la personne âgée ou en cas d'antécédent d'ulcère de l'estomac ou du duodénum ou de risque hémorragique, notamment digestif.

L'utilisation d'ADVIL© est fortement déconseillée chez l'enfant en cas de varicelle car cela pourrait augmenter le risque de complications infectieuses, exceptionnelles mais potentiellement graves.

ADVIL© ne doit pas être associé à un autre anti-inflammatoire ni à de la cortisone.

Rappelez toujours à votre médecin que vous suivez un trai-

tement chronique, surtout s'il s'agit d'anticoagulant, d'anti-agrégant plaquettaire, de méthothrexate ou de lithium. ADVIL© est un médicament contre indiqué d'une façon générale pendant la grossesse et l'allaitement.

ET L'AUTOMÉDICATION?

Certaines présentations d'ibuprofène sont disponibles sans prescription médicale. Si les indications sont les mêmes, les risques et effets secondaires aussi. L'utilisation doit être courte. 5 jours au plus pour soulager des douleurs, 3 jours pour faire baisser la fièvre. L'ibuprofène soigne les symptômes mais ne guérit pas la cause. Utiliser cette molécule de façon systématique et/ou continue risque de voir s'aggraver l'origine du mal. C'est en particulier le cas pour les douleurs dentaires. Soulagé mais pas traité, l'abcès dentaire risque de se développer et d'évoluer vers de grosses complications. Il convient dans tous les cas de demander conseil à votre



QU'EST CE QUE LE FER?

Le fer est un oligo-élément, c'est-à-dire un minéral présent dans l'organisme en quantité très faible, mais cependant indispensable à son fonctionnement. Sans lui, vous avez des difficultés pour respirer, vous vous sentez épuisé, vos muscles s'affaiblissent....

Mais attention, à l'inverse, en excès, vous risquez des complications :

1 personne sur 200 en France est atteinte d'une maladie génétique liée à un excès de fer, appelée « hémochromatose ».

QUEL EST SON RÔLE?

Le fer ne circule jamais seul dans l'organisme, sinon il devient toxique. Son rôle est de se lier à une protéine pour assurer ses fonctions.

4 protéines exercent chacune un rôle spécifique :

Lié à **l'hémoglobine**, le fer est présent dans les globules rouges pour transporter l'oxygène dans tout le corps. C'est le fer qui donne au sang bien oxygéné sa couleur rouge. Le taux d'hémoglobine dans le sang (Hb) est compris entre 13,5 et 17,5 g/dl chez l'homme et entre 12,5 et 15,5 g/dl chez la femme. Si vous êtes en carence de fer, votre taux d'hémoglobine est bas et vous êtes anémié.

Dans les muscles, le fer représente 6% du total du fer du corps humain; il est transporté par une protéine appelée **myoglobine** pour assurer l'oxygénation des tissus et leur fonctionnement.

La transferrine, protéine fabriquée par le foie, transporte le fer vers la moelle osseuse pour assurer la formation des globules rouges.

Enfin **la ferritine**, protéine fabriquée par le foie, assure le stockage du fer dans tout l'organisme : 1/3 dans le foie, 1/3 dans la moelle osseuse et la rate et 1/3 dans les muscles. Au total, le corps peut contenir 5 grammes de fer.

ET DANS L'ALIMENTATION?

Présent dans beaucoup d'aliments, le fer est absorbé différemment selon son origine.

Dans les produits animaux, le fer est sous forme *héminique*. L'intestin absorbe 25% de ce fer lié aux globules rouges et aux cellules musculaires.

Dans les produits végétaux, le fer se trouve sous sa forme non *héminique*, et l'intestin n'absorbe que 10% de ce fer. Il peut être mieux absorbé s'il se lie à la vitamine C des fruits, légumes ou légumineuses.

Au total, chaque jour, vous absorbez dans vos aliments 15 à 20 mg de fer. Les femmes ont des besoins plus grands que ceux des hommes, notamment au cours de la grossesse et de l'allaitement.

COMMENT EST-IL ABSORBÉ?

Une hormone, identifée récemment, régule l'absorption du fer dans l'organisme. Il s'agit de l'hepcidine. Quand vous consommez trop de fer, cette hormone augmente sa fabrication pour bloquer l'entrée du fer dans le corps, et éviter le stockage dans le foie. Si vous manquez de fer, l'hepcidine diminue pour laisser passer plus de fer, sinon vous devenez anémique.

BOURBOURG

QU'EST-CE QUE L'HÉMOCHROMATOSE?

Chez 1 personne sur 200 en France, le gène qui fabrique l'hepcidine est absent ou ne fonctionne pas : c'est la maladie appelée « hémochromatose ».

Cette maladie se traduit par une fatigue permanente, inexpliquée, avec des douleurs dans les articulations, des arythmies cardiaques,...

Un dosage sanguin de la ferritine et de la saturation de la transferrine confirme le diagnostic. Il n'existe pas de médicaments pour traiter l'hémochromatose mais des saignées (phlébotomies) seront nécessaires et efficaces pour diminuer la surcharge en fer.

Association hémochromatose France www.hemochromatose.fr

ET QUAND PARLE-T-ON D'ANÉMIE?

Les apports nutritionnels conseillés sont estimés à 9 mg/jour pour l'homme et à 16 mg/j pour la femme non ménopausée. Ils varient de 7 à 14 mg/jour pour les enfants de 3 à 17 ans.

Si vous êtes anémique, consommez intelligemment votre fer, en n'oubliant pas que le fer d'origine animale est héminique et 2 fois plus absorbé que le fer présent dans les végétaux, non héminique, mais mieux absorbé avec l'aide de la vitamine C naturelle des aliments.



OÙ TROUVE-T-ON LE FER?

Régalez-vous de fruits de mer et de poissons. Les palourdes (28 mg/100g), les huitres (7 à 12 mg/100g) et les moules (6 mg/100g) sont riches en fer et autres minéraux. Privilégiez les viandes rouges (6 à 8 mg/100g), le foie de veau, les rognons d'agneau (7 à 10mg/100g) et bien entendu le boudin noir cuit avec ses 20 mg de fer pour 100g. Misez sur les légumineuses telles que les fèves et lentilles (9 mg/100g), les pois chiches (7 mg/100g) et non pas spécialement sur les épinards, contre toute idée reçue (4 mg/100g). Parsemez votre assiette de persil, basilic séché, gingembre. Grignotez des fruits secs (abricots, figues) et mangez des amandes, noix de cajou. Pour favoriser l'absorption du fer, pensez à associer des fruits frais (kiwi, clémentine, orange) riches en vitamine C. Faites des cures d'algues, telle que la spiruline (15mg/100g) qui assure le maintien musculaire. Evitez les excitants, notamment le thé juste après le repas qui freine l'absorption du fer contenu dans l'assiette.

QUAND FAUT-IL SE TRAITER?

Avant toute supplémentation en fer, il est indispensable de faire un bilan sanguin pour doser l'hémoglobine et la ferritine et confirmer la nécessité de supplémenter.

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS MÉDICAMENTS À BASE DE FER?

Le fer sera prescrit par votre médecin sous forme de comprimés, gélules ou solutions. La prise de ces médicaments peut entraîner des effets indésirables mineurs tels que douleurs abdominales, diarrhée, constipation, selles de couleur noire, nausées ou vomissements. Le fer peut diminuer l'absorption de certains antibiotiques, des traitements de l'ostéoporose, ou des hormones thyroïdiennes. Respectez un délai de 2 heures entre la prise de votre traitement et de celle du fer. Pour une meilleure assimilation, il peut être associé à de la vitamine B9 ou de la vitamine C.

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS COMPLÉMENTS ALI-**MENTAIRES À BASE DE FER?**

Privilégiez les compléments alimentaires tels que les Granions© de Fer ou Oligomax© Fer de Nutergia, Oligobiane FerCu © de Pileje.





C'est pour cela que nous avons mis au point Accu-Chek Mobile, le lecteur de glycémie conçu pour vous faciliter la vie, quelle que soit celle que vous avez choisie.

Roche Diabetes Care. Avant d'être diabétique, vous êtes vous.





ACCU-CHEK* Mobile

Le lecteur de glycémie tout-en-un et sans bandelette.

L'activité physique doit être adaptée aux capacités individuelles.
02/2015 Le kit pour autosurveillance de la glycémie Accu-Chek Mobile est un dispositif d'Auto-Surveillance Glycémique (ASG) destiné aux personnes atteintes de diabète. Fabricant :
Roche Diabetes Care GmbH - Distributeur : Roche Diabetes Care France. Ce kit composé de dispositifs médicaux de diagnostic in vitro et de dispositifs médicaux est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique , elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contacter votre professionnel de santé 1502ROCHEDCGP005 - Rev 01

un heureux événement!



C'est décidé vous avez envie d'un bébé? Félicitations!

Mais avant toute chose pensez à la consultation préconceptionnelle pour éviter toute mauvaise surprise au cours de la grossesse.



Un bilan de santé

N'attendez pas d'être enceinte pour aller consulter votre gynécologue. L'objectif de cet entretien est que vous démarriez votre grossesse dans les meilleures conditions. La consultation débute par un tour d'horizon général de votre état de santé. Si vous prenez un traitement particulier, c'est le moment de le dire. De nombreux médicaments sont en effet peu recommandés voire interdits pendant la grossesse. Si vous êtes sous antidépresseurs, pas question d'arrêter le traitement. Votre médecin choisira, en accord avec votre psychiatre, un antidépresseur compatible avec la grossesse. Lors de cet

entretien, le médecin se penche également sur tous les antécédents de maladies dans votre famille, notamment génétiques.

Dernier point : votre groupe sanguin. Si vous ne le connaissez pas, on vous prescrira une prise de sang. Cette information est très importante. Car, si vous êtes rhésus négatif et que votre partenaire est rhésus positif vous serez très encadrée pendant votre grossesse.

Pour compléter ce bilan de santé, le médecin procède à un examen gynécologique classique. Il comprend en général un toucher vaginal, un frottis, un examen des seins et parfois une échographie.

L'acide folique

Conformément aux recommandations de la Haute Autorité de Santé, de l'acide folique doit être systématiquement prescrit aux femmes qui ont un désir de grossesse. Cette vitamine est indispensable pour consolider l'ossature du bébé. Elle réduit le risque de défaut de fermeture du tube neural et empêche certaines malformations congénitales. Mais pour être efficace, elle doit être prise au minimum quatre semaines avant la conception et jusqu'au 3ème mois de la grossesse.

Au cours de cette visite, votre hygiène de vie est passée au crible. Vous êtes sensibilisée aux risques liés au tabac. à la consommation d'alcool et de drogues pendant la grossesse. Si vous fumez, votre médecin va vous proposer une aide pour arrêter. D'une manière générale, il vous expliquera que désir d'enfant va de pair avec un mode de vie sain. Il est important, dès aujourd'hui, d'adopter une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière.

Le point sur l'hygiène

de vie

Grossesse à risque

Cette consultation est aussi l'occasion d'identifier le type de suivi dont vous bénéficierez pendant votre grossesse. Certaines futures mamans dites «à risque» seront étroitement surveillées. Vous êtes concernée, si par exemple vous avez un diabète, une pathologie chronique, une hypertension... De même, une attention particulière doit être portée aux femmes qui ont un **surpoids** en début de grossesse. L'obésité est associée à un risque accru de complications pour le fœtus et la maman. Il est conseillé, dans ce cas, de perdre quelques kilos avant la conception.

Les vaccinations

Marie Biard - Bouton **ARMENTIÈRES**

Le médecin va vérifier que vos vaccinations sont à jour et vous proposer, le cas échéant, les rappels ou vaccinations indispensables. Il va notamment vérifier que vous êtes bien immunisée contre la rubéole et la **toxoplasmose**. Ces deux maladies sont redoutables pendant la grossesse et peuvent entraîner des malformations chez le bébé.

Concernant la **rubéole**, si vous n'êtes pas vaccinée, c'est le moment de le faire! Assurez-vous avant de ne pas être enceinte et évitez toute grossesse dans les 2 mois suivant la vaccination. En revanche, il n'existe pas de vaccin qui protège contre la toxoplasmose. Si vous n'avez jamais été contaminée par ce parasite, une prise de sang tous les mois permettra de vérifier que vous ne l'avez pas contracté.

Quant à la varicelle, un contrôle sérologique préalable peut être pratiqué en cas de doute.





La succion est un besoin naturel chez le nourrisson mais devient vite une mauvaise habitude à perdre.

Pouce ou tétine? la question divise depuis longtemps parents et professionnels de santé.



Le besoin de succion

La succion non nutritive est nécessaire car elle apaise, sécurise le bébé et l'aide à s'endormir. Ce besoin apparaît précocement, vers la dixième semaine de vie intrautérine. Après la naissance, il persiste pendant plusieurs années chez tous les enfants.

Il est donc important pour sa bonne maturation psychique que bébé puisse exercer son réflexe de succion.

Avantages et inconvénients

Aujourd'hui, 80% des parents achètent une tétine à leur enfant : un phénomène qui ne cesse de s'accroître depuis une dizaine d'années. Et qui n'est pas sans conséquences : 35% des adeptes de la succion auront une déformation dentaire.

La Fédération Française d'orthodontie a fait le point sur leurs effets néfastes. D'abord, le pouce comme la tétine conduisent l'enfant à respirer par la bouche ce qui peut entraîner un palais trop étroit et des dysfonctionnements maxillaires, mais aussi des problèmes ORL et avoir un impact sur la croissance faciale.

L'avantage principal du pouce est d'être un compagnon toujours disponible. Les inconvénients surviennent lorsque la succion du pouce se prolonge.

Le pouce exerce une traction en avant qui entraînera un décalage entre le maxillaire supérieur et inférieur avec les incisives du haut, qui partent ainsi vers l'avant.

Quant à la tétine, des parents l'imposent parfois sans même que l'enfant ne la réclame.

Un succès qui a été certainement renforcé par une étude américaine publiée en 2005 selon laquelle la succion d'une tétine réduisait de 90% le risque de mort subite chez le nourrisson. Pour les orthodontistes, le sevrage est plus facile à obtenir. Malgré tout, son utilisation doit se faire de façon parcimonieuse et réfléchie. En effet, c'est l'usage assidu et prolongé qui sont véritablement néfastes sur la dentition.

Et le sevrage ?

Une fois que l'habitude est prise, comment s'en débarrasser? L'important est de ne pas sevrer l'enfant à tout prix, de ne pas être trop radical et surtout d'attendre le bon moment. C'est vers 2/3 ans qu'il faut penser à sevrer l'enfant quand il développe d'autres centres d'intérêts comme l'entrée à l'école.

En définitive, la tétine ne doit pas remplacer les paroles apaisantes et les câlins des parents. Le besoin de succion est inséparable du besoin de relation.

Pouce ou tétine ou... rien, c'est souvent bébé qui choisit!

Les tétines « physiologiques », « orthodontiques » seraient moins nocives que les tétines dites classiques. Elles sont développées en collaboration avec l'Union Française de Santé Bucco-Dentaire (UFSBD) : elles assurent une moindre déformation de la mâchoire, la partie plate sous la tétine permettant un positionnement normal des os. Il existe des tétines adaptées pour les prématurés et les enfants présentant une fente labiale ou palatine.



→ La vie avec un malade atteint d'Alzheimer est difficile.



Les sollicitations et besoins du malade sont multiples, nécessitant du temps, de la disponibilité et de la pa-

L'évolution de la maladie est lentement progressive, sollicitant toujours plus l'entourage, qui lui-même vieillit, se fatigue, se décourage, s'épuise. Sans y prendre garde, les aidants (proches) tendent à négliger leur vie personnelle, leur santé et à s'isoler de leurs amis et de leurs parents.

Les comportements des patients sont souvent troublants, difficiles à supporter : agressivité, attitudes infantiles, mise en danger, mangue d'hygiène, comportements et paroles dégradants, incohérents, incompréhensibles, indifférence apparente, activités motrices répétitives et incessantes, inversion des rythmes biologiques, etc.

Les proches se sentent souvent dévalorisés, incompétents, culpabilisés de déléguer certains gestes à autrui, démunis, sans savoir quand, comment, à qui demander de l'aide.

Les enfants des patients devenant eux-mêmes âgés craignent d'être concernés par cette maladie qui peut comporter une part héréditaire.





→ Pour relever le défi de s'occuper de votre parent malade, informez-vous, faites-vous aider et apprenez à vous préserver.

> Mieux comprendre la maladie d'Alzheimer permet de mieux « décoder » les nouveaux comportements du malade et d'adopter de nouvelles attitudes vis-à-vis de lui.

> Participer à des groupes d'échanges avec d'autres personnes dans la même situation ne peut être que bé-

> Faire appel aux services sociaux de sa commune (CCAS) permet de bénéficier des aides à domicile : auxiliaire de vie, aide ménagère, garde à domicile, portage de repas, etc. Le maintien à domicile ne sera possible que si l'état de santé physique et psychique du patient le permet.

> Prendre du répit en demandant une prise en charge temporaire dans une structure spécialisée, de type accueil de jour, plusieurs fois par semaine : l'accueil de jour reçoit des personnes vivant à domicile atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de syndromes apparentés. L'objectif est de maintenir l'autonomie et les capacités intellectuelles de la personne le plus longtemps possible et de permettre de soutenir et de soulager les familles. Certaines structures spécialisées proposent un hébergement temporaire (séjour de quelques semaines).

Dans un espace conçu et meublé à l'identique d'un grand appartement, la personne pourra bénéficier :

- D'activités manuelles : réalisation d'objets décoratifs, peinture, ateliers culinaires, jardinage, etc.
- D'activités de stimulation psycho-sensorielle: atelier mémoire, lecture, chant, etc.
- D'animations favorisant le lien social: sorties au marché, promenades, journée à la mer, etc.
- De soins esthétiques, de bien-être valorisant l'estime de soi.
- De séances de détente et de repos.
- Les repas et goûters pris en commun sont des moments privilégiés de partage et d'échange.

Lorsque la maladie a évolué, faire entrer le malade en établissement spécialisé (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes ou EHPAD) sera souvent nécessaire. Beaucoup de maisons de retraite sont maintenant spécialisées dans l'accueil de patients « Alzheimer », ou disposent de secteurs spécialisés pour ces patients.

N'hésitez pas à contacter le pharmacien, le médecin traitant, le CCAS de la commune, l'assistante sociale de l'hôpital, ou le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) de votre secteur pour connaître les différentes aides.

Où trouver le CLIC de votre territoire?

Nord	Adresse postale	Téléphone
CLIC Seniors de Lille Hellemmes	CCAS DE LILLE BP 1282 Place Augustin Laurent - 59014 LILLE CEDEX	03 20 49 57 49
ASSOCIATION EOLLIS	7, rue jean Baptiste Lebas - 59133 PHALEMPIN	03 20 90 01 01
Association d'Information et de Coordination Gérontologique	2 rue Florimont Crépin - 59320 HAUBOURDIN	03 20 18 21 76
CLIC du Canton d'Armentières	33 rue du président Kennedy BP 70 211 - 59421 ARMENTIERES	03 20 07 10 12
Association RESPA	Centre Local d'Information et de Coordination 70 rue des Commices - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ	09 54 85 96 50
CLIC METROPOLE Nord-Ouest	100, rue du Général Leclerc BP 70013- 59871 SAINT ANDRE LEZ LILLE	03 20 51 60 83
CLIC du Littoral	112 Avenue de la Libération - 59140 DUNKERQUE	03 28 62 87 08
CLIC Association Entour'âge	29 Boulevard Vauban - 59400 CAMBRAI	03 27 82 80 53
CLIC du Val de Sambre	226 rue d'Hautmont - 59600 MAUBEUGE	03 27 56 16.44
CLIC du Valenciennois est	9/21 rue du Prince de Tingry - 59300 VALENCIENNES	03 27 27 59.52

Pas de Calais	Adresse postale	Téléphone
CLIC de l'Arrageois	Maison de l'Autonomie 87, place Chanteclair - 62223 SAINT-NICOLAS-LEZ-ARRAS	03 21 21 50 51
CLIC de l'Artois	Maison de l'Autonomie de l'Artois ZA Technoparc Futura Innoforum Rue de l'université - 62400 BÉTHUNE	03 59 80 11 00
CLIC de l'Audomarois	Maison de l'Autonomie Centre Administratif Saint Louis BP 90351 - 62500 SAINT-OMER	03 21 12 28 37
CLIC du Boulonnais	56, rue Ferdinand Buisson 62200 BOULOGNE-SUR-MER	03 21 30 32 48
CLIC du Calaisis	33, rue du Général Chanzy - 62100 CALAIS	03 21 96 73 13
CLIC du territoire de Hénin-Carvin	Place Jean Jaurès - Cellule 5 - 62970 COURCELLES-LES-LENS	03 21 77 97 83
CLIC du territoire de Lens-Liévin	Tour Béjart, 3 ^{ème} étage Rue Salvador Allende, Grande Résidence - 62300 LENS	03 21 20 08 00
CLIC du Montreuillois	Maison de l'Autonomie - Hôtel Saint Walloy Place Saint Walloy - 62170 MONTREUIL-SUR-MER	03 21 90 00 00
CLIC du Ternois	Hôpital local de Saint-Pol 172 à 178, rue d'Hesdin - 62123 GAUCHIN-VERLOINGT	03 21 47 29 14

COMPLÉMENTATION ORALE

Fresubin Votre partenaire pour combattre la dénutrition

Qu'est ce que la dénutrition? 1

Un déséquilibre entre les apports en énergie et protéines et les besoins de l'organisme. Celui-ci puise alors dans ses réserves pour compenser, ce qui entraîne une perte de poids. Plus cet état se prolonge, plus la perte de poids est importante : fonte musculaire, affaiblissement;

Qui est concerné par la dénutrition ?

- 4 à 10% des personnes âgées vivant à domicile, 15 à 38% de celles vivant en institution et 30 à 70% des malades âgés hospitalisés*.
- ➡ Risque d'infections, d'hospitalisation, de mortalité, de retard de cicatrisation, d'escarres, d'allongement de la durée de séjour hospitalier.

En pratique, comment prendre en charge la dénutrition?

La prise en charge doit être globale et la présence/l'accompagnement de l'entourage sont essentiels pour aider la personne à améliorer son état nutritionnel*.

1ère étape : enrichir les repas en calories et protéines (ajout de beurre, huile, crème fraîche, fromage râpé, œufs;). Il est important de maintenir 3 repas et conseillé d'ajouter 2 collations par jour*.

Les solutions adaptées aux besoins spécifiques des personnes dénutries

Si cette 1ère étape est insuffisante, il existe des produits spécifiquement conçus pour répondre aux besoins journaliers des personnes dénutries ou à risque de dénutrition : ce sont les compléments nutritionnels oraux (CNO). Sous forme de boissons lactées, fruitées, crèmes dessert, ils peuvent venir en complément d'une alimentation enrichie pour couvrir les besoins nutritionnels.

Au-delà de leur forte concentration en calories et protéines, les différents goûts et textures de ces produits permettent de varier les plaisirs et d'éviter la lassitude. Les repas et les collations deviendront des moments plus conviviaux pour une meilleure prise en charge de la dénutrition.









Conseils d'utilisation des produits de CNO

- Servir les CNO sucrés frais, voire glacés
- Tiédir les boissons arômes neutre, chocolat, cappuccino

- Consommer en collation
- Diluer les boissons fruitées avec de l'eau gazeuse
- Possibilité de « cuisiner » simplement ou de manière plus élaborée certains CNO



*Prendre soin de la vie

INFORMATIONS PRODUITS

Fresenius Kabi France Division Nutrition Entérale et Orale 265 rue de la Découverte - Bât. B CS 47 667- 31675 Labège Cedex Tel: 05 67 04 03 00 - Fax: 05 67 04 03 01



Anne Le Baron HELLEMMES Le Tabac

C'est décidé vous arrêtez de fumer.

Fixez-vous une date.

Choisissez une période favorable : grossesse, fiançailles, mariage, nouvel an, départ en vacances, un changement de vie, un nouveau travail, un déménagement. Préparez-vous un mois avant le jour choisi. Débutez une activité sportive. Eliminez l'odeur du tabac (vêtement, habitation, voiture). Entourez-vous de personnes qui vous incitent à ne pas fumer.

Le jour choisi

Dès le réveil, modifiez vos habitudes, prenez une douche tonifiante et changez de parfum. Mettez une nouvelle tenue.

Evitez les situations qui vous donnent l'envie de fumer. Soyez radical : jetez toutes les cigarettes, briquets, cendriers. Bannissez les excitants : café. thé, alcool.

Une envie impérieuse de fumer ne dure que 3 à 4 minutes.

Respirez profondément. Prenez un verre d'eau. Allez prendre l'air. Pour vous distraire de cette envie : téléphonez à un ami, videz le lave-vaisselle... Malaxez une balle relaxante ou occupez vos mains avec un objet (stylo, élastique, trombone).

Peur de prendre du poids?

Ayez une alimentation variée, équilibrée et régulière.

Evitez le grignotage. En cas de petit creux, préférez un fruit à une pâtisserie. Besoin d'aide : découvrez la « Fabrique à menus » sur le site mangerbouger.fr.

Faites du sport : une heure de marche rapide consomme les calories brûlées par 20 à 30 cigarettes.



Vous craquez?

Ne vous découragez pas. Identifiez-en les raisons et réajustez votre stratégie. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre médecin ou à votre pharmacien, ils vous apporteront conseils et soutiens thérapeutiques adaptés à votre dépendance au tabac.

Evaluez votre dépendance au tabac. Faites le Test de Fagerström.

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?

Dans les 5 premières minutes....3 Entre 6 et 3 minutes.....2

Entre 31 et 60 minutes.....1 Après 60 minutes0

Fumez-vous à un rythme

ui	1
lon	0

plus soutenu le matin

que l'après-midi?

Combien de cigarettes fumez-vous par jour?

10 au moins0 11 à 201 Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit?

A quelle cigarette de la journée vous sera-t-il plus difficile de renoncer?

La première du matin	1
N'importe quelle autre)

Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?

	Oui1
á	Non0

Score de 0 à 2 : vous n'êtes pas dépendant.

Score de 3 à 4: vous êtes faiblement dépendant. Score de 5 à 6 : vous êtes moyennement dépendant.

Une aide thérapeutique pourra être utile.

Score de 7 à 10 : vous êtes fortement ou très fortement dépendant.

Une aide pharmacologique est vivement recommandée.

Les solutions:

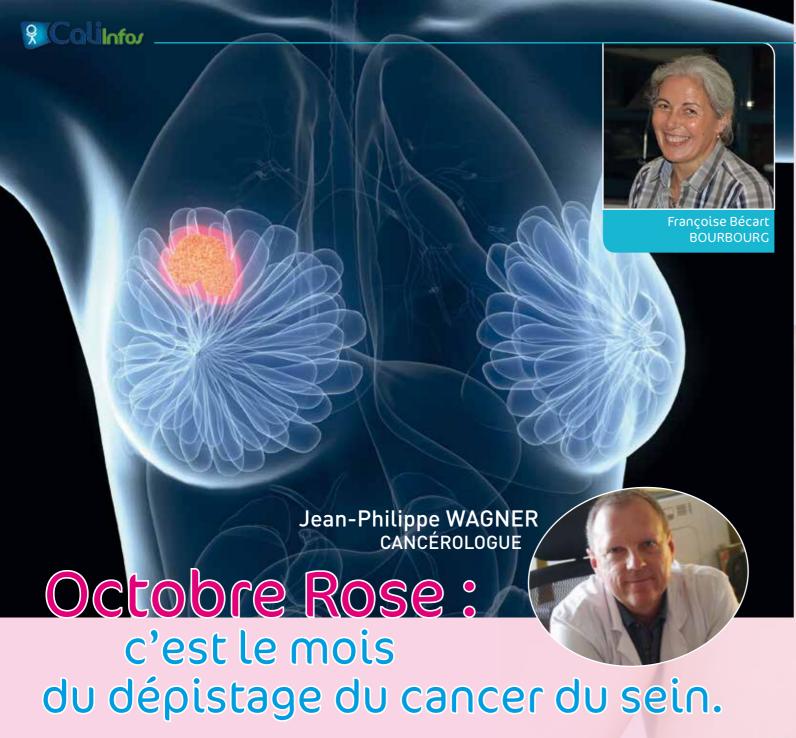
Les traitements nicotiniques visent à réduire les symptômes du sevrage.

Patchs, gommes à mâcher, pastilles à sucer, inhaleurs (Nicopatch®, Nicotinel®) bénéficient du remboursement forfait sevrage tabagique de 50€ par an. Ce forfait est plus élevé (150€) pour les femmes enceintes, pour les jeunes de 20 à 30 ans, les bénéficiaires de la CMUC et les patients atteints d'une maladie reconnue au titre d'une ALD Cancer. Deux médicaments, Varenicline (Champix®) et bupropion (Zyban®) qui en raison de leurs effets secondaires seront délivrés uniquement sur ordonnance, diminuent aussi le

D'autres solutions existent : l'homéopathie (lobelia, nux vomica, staphysagria), l'acupuncture, les thérapies comportementales et cognitives. Quant à la cigarette électronique, la HAS (Haute Autorité de Santé) considère que du fait de sa toxicité beaucoup moins forte qu'une cigarette, son utilisation chez un fumeur qui a commencé à vapoter et qui veut s'arrêter de fumer ne doit pas être découragée. La HAS recommande au fumeur d'en parler avec son médecin traitant.

Arrêter de fumer n'est pas facile, et quelle que soit votre motivation, votre calipharmacien est là pour répondre à vos questions et vous soutenir dans cette démarche.





Octobre Rose est effectivement une vaste opération de médiatisation du cancer du sein notamment concernant le dépistage tant sur le plan national que local. Il faut savoir que le dépistage a été rendu obligatoire sur tout le territoire français seulement depuis le premier plan cancer en 2003 après une période de plus de 20 ans d'expérimentation dans 5 départements français dont le Bas Rhin qui a été le promoteur. Le dépistage c'est un moyen de trouver le cancer le plus petit possible car il y a une relation entre la taille de la tumeur et les risques de « généralisation » du cancer : donc plus la taille est grande moins on a de chance de guérir définitivement. On le fait tous les 2 ans entre 50 et 74 ans. Depuis que

le dépistage existe en France la taille moyenne de découverte du cancer est passée de 35 mm à 12-15 mm... Afin de proposer celui-ci à toutes les françaises de plus de 50 ans il a fallu former et rendre experts des radiologues dans tous les cabinets de proximité et réaliser une mise à niveau du parc de mammographes, ce qui est maintenant le cas sur tout notre territoire. Dans le Nord, c'est l'association ADCN et dans le Pas-de-Calais, c'est l'association OPALINE qui gèrent le dépistage. Une deuxième lecture est effectuée par des radiologues experts volontaires après la première lecture effectuée par le radiologue de la patiente si lors de la première mammographie il n'y a pas d'anomalie visible. Des lésions «non vues»

lors de la première lecture peuvent être détectées par les relecteurs. De toute manière pour avoir la certitude de la présence d'un cancer, il faut faire un prélèvement à l'intérieur de la lésion pour effectuer une étude au microscope. Ce prélèvement peut être soit une microbiopsie avec une aiguille fine, ce que font tous les radiologues, soit une macrobiopsie souvent appelée MAMMOTOME (à tort car c'est le nom d'une marque d'appareil) que des centres de référence effectuent. Pour dépister un cancer chez une personne il faut faire une mammographie à 140 patientes. Donc le radiologue voit essentiellement des mammographies... normales, en tout cas sans cancer!

Constatez-vous plus de dépistages grâce aux actions menées par les associations locales ?

Actuellement dans nos départements seules 51% (données 2013, moyenne française 60%) des femmes de plus de 50 ans effectuent le dépistage alors qu'elles sont invitées à le faire par leur caisse d'assurance maladie et que c'est gratuit. Pour que la mortalité par cancer du sein diminue encore plus, il faudrait que plus de 80% des femmes fassent régulièrement le dépistage. Celles qui ne le font pas ont souvent peur que l'on trouve quelque chose et ont peur de toutes les suites : chirurgie, radiothérapie, hormonothérapie, éventuellement chimiothérapie...

Le nombre de dépistages stagne depuis 2008 mais ceci se voit également dans d'autres pays plus avancés que nous dans ce domaine. On ne peut pas obliger les femmes à se faire dépister comme on ne peut obliger personne sur le plan éthique à se faire soigner. Les associations de patients ont donc un rôle essentiel pour sensibiliser les femmes à se faire dépister. Pendant Octobre Rose nombre d'entre elles proposent des actions dans ce sens. Le mieux est encore le bouche à oreille quand des amies ou la famille arrivent à convaincre les « récalcitrantes ».

Globalement, le cancer du sein est devenu le cancer qui a les meilleures chances de guérison d'une part, grâce au dépistage car on détecte des cancers plus tôt donc le plus souvent au stade I (90% de taux de quérison définitive et pas de rémission je dis bien quérison!) mais également grâce aux progrès des thérapeutiques qui sont devenues plus efficaces et moins difficiles à supporter : conservation du sein, curage minimal grâce à la technique du ganglion sentinelle pour éviter les « gros bras » (lymphoedème), radiothérapie moderne encore mieux ciblée et épargnant les tissus sains, chimiothérapie plus efficace et mieux tolérée même si cela reste encore une épreuve importante dans la vie d'une femme notamment à cause de la perte des cheveux, hormonothérapie beaucoup plus efficace (nouveaux anti-oestrogènes) même si là également les effets secondaires sont parfois très gênants (douleurs dans les articulations, bouffées de chaleur, prise de poids, diminution de la libido...). A l'avenir on proposera des traitements encore plus personnalisés grâce au séquençage à haut débit du génome de la tumeur pour savoir qui des patientes qui sont au même stade clinique par exemple un stade 1c doivent bénéficier d'une chimiothérapie ou non... Cela devrait devenir de la routine dans les 10 ans qui viennent. En attendant c'est le cancérologue avec son équipe lors de Réunions de Concertations Pluridisciplinaires qui choisit le meilleur traitement probable pour la patiente et avec la patiente... et pas encore un robot ou un système informatique.

Quels sont les autres cancers pour lesquels il y a un dépistage ?

Les cancers qui sont actuellement dépistés sont : le cancer du sein, le cancer du col de l'utérus (et pas de l'endomètre qui est la partie interne de l'utérus), le cancer du colon et du rectum. Il n'y pas de dépistage officiel et organisé du cancer de la prostate mais on apprend aux généralistes à proposer à tous les patients hommes de plus de 50 ans de faire un toucher rectal et un dosage dans le sang du PSA (qui est un marqueur de la maladie). Il n'y a pas non plus de dépistage officiel et organisé des tumeurs de la peau et là également le médecin généraliste a un rôle essentiel. Il n'existe donc un dépistage organisé que pour 3 cancers :

- le cancer du sein comme vu ci-dessus
- le cancer du col utérin par FROTTIS tous les 3 ans entre 25 et 65 ans
- le cancer du colon et du rectum (Mars Bleu) par test HEMOCULT une fois par an à partir de 50 ans ; il s'agit de tremper une bandelette réactive dans ses selles, cette bandelette se trouve dans un kit que le médecin généraliste remet à son patient et le kit doit être renvoyé au siège de l'association qui gère le dépistage. S'il y a du sang, la bandelette réagit et il faut alors faire une coloscopie. Il y a beaucoup de faux positifs c'est à

dire plein de raisons de détecter du sang dans les selles (hémorroides, alimentation...) mais ce test sauve également de plus en plus de vies car le cancer du gros intestin est souvent diagnostiqué tardivement donc à un stade avancé (au stade I le taux de guérison est de plus de 95%, au stade III ce taux tombe à 60% mais avec des traitements lourds alors que il y a 15 ans le taux de guérison n'était que de 40%.)

Cependant, le cancer du sein et du gros intestin sont les cancers les plus fréquents en France... juste avant le cancer de la prostate!

Dans notre région quels sont les cancers les plus fréquents ?

Justement le cancer du colon et du rectum en premier parce qu'il touche aussi bien les hommes que les femmes puis le cancer du sein puis quasiment à égalité le cancer de la prostate et arrive en 4ème position le cancer du poumon. Ces quatre cancers représentent à eux seuls 60 à 70 % de tous les cancers de notre région. Cela signifie que tous les autres cancers (et il y en a de nombreux autres) représentent moins de 30% de tous les cancers par exemple le cancer de la peau appelé mélanome qui se développe sur un grain de beauté représente moins de 1% de tous les

Il faut également rappeler que dans notre région la situation sanitaire est catastrophique avec une surmortalité par cancer de 35% par rapport au reste de la France. Mais c'est également la région dans laquelle il y a le plus de personnes en surpoids et en obésité (35% de plus que dans le reste de la France). L'excès de poids est un facteur de risque pour de nombreuses maladies et pas seulement le cancer : l'hypertension artérielle, l'angine de poitrine et l'infarctus du myocarde, le diabète, l'insuffisance rénale, les accidents vasculaires cérébraux, la maladie d'Alzheimer et toutes sortes de démences séniles... et le vieillissement accéléré.



Pour les traitements, quelles en sont les avancées ? Plus d'efficacité, avec moins d'effets secondaires ? Associer les médecines douces ? Sophrologie, hypnose, homéopathie, aromathérapie, etc...

Les progrès depuis 20 ans en terme de quérisons supplémentaires sont indéniables mais pas aussi importants qu'on le pense : on est passé d'un peu moins de 50 % à un peu plus de 50% de taux de quérison (on va dire qu'on a augmenté environ de 10% ce taux). Cependant comme en 20 ans le nombre de nouvelles personnes atteintes par an a doublé cela fait des centaines de milliers de personnes supplémentaires qui ont été quéries grâce aux progrès des traitements! Ce qui a également changé depuis que je pratique ce métier (en fait depuis 1987), c'est l'augmentation de la quantité de vie avec une qualité de vie nettement meilleure. La France est le pays au monde dans lequel on quérit le plus de cancer mais également le pays dans lequel ceux qui ne guérissent pas vivent le plus longtemps et le mieux. Ceci est lié à la qualité de notre système de soins et surtout à l'accès à ce système de soins pour tout le monde même s'il existe encore quelques inégalités (mais elles sont surtout d'ordre social et éducatif pas tant économique). Un seul exemple : il y a 20 ans l'espérance médian de vie avec un cancer du poumon avancé était de l'ordre de 6 mois et actuellement il est de près de 2 ans ; soit une augmentation de 4 fois! Et ce phénomène se retrouve quasiment pour tous les cancers... Il y en a même qui grâce aux thérapeutiques ciblées peuvent presque être considérés comme quéris comme par exemple la Leucémie Myéloide Chronique (LMC). On peut dire que dans la majorité des cas, le cancer avancé devient une maladie chronique avec laquelle on peut vivre de nombreuses années avec une qualité de vie quasiment normale.

C'est non seulement l'efficacité des nouveaux traitements avec des effets secondaires moins importants, mais

surtout l'ACCOMPAGNEMENT AU LONG COURS des patients par les équipes pluridisciplinaires qui a permis cela : c'est ce que l'on appelle les soins de support... c'est à dire tout ce qui est à faire pour que le patient supporte mieux la maladie et les traitements soit par des traitements allopathiques soit de plus en plus par des techniques de thérapeutiques complémentaires : homéopathie, phytothérapie, acupuncture, kinésithérapie et des techniques de bienêtre (sophrologie, yoga, relaxation, massages, diététique, esthétique; les Américains y mettent également la religion et la spiritualité). Pour qu'un centre ou une équipe puisse avoir le droit de pratiquer la cancérologie, il doit obligatoirement proposer des soins de support aux patients. Ce qui est une avancée majeure grâce aux Plans Cancers successifs mais également au travail de nombreuses associations de patients et d'usagers comme la Lique Contre le Cancer et beaucoup d'autres...

Il faut également signaler là le rôle essentiel dans cette équipe autour du patient du pharmacien d'officine car c'est souvent vers lui que le patient va se diriger en premier car il a peur de déranger le cancérologue « dans sa tour d'ivoire ». Le pharmacien pourra délivrer par exemple de l'homéopathie pour contre-carrer certains effets secondaires de la chimiothérapie. Cependant cela nécessite une formation et un dialogue avec le cancéroloque car ce n'est pas parce que c'est une « plante » que cela ne peut pas être dangereux car certains traitements « doux » peuvent interagir avec la chimiothérapie ou la radiothérapie (par exemple le MILLEPER-TUIS (Hypericum Perforatum)).

Les dépistages c'est bien, les évolutions dans les traitements aussi, mais la prévention c'est encore mieux. Que préconisez vous : une bonne hygiène de vie, une meilleure alimentation, l'arrêt du tabac et de l'alcool, une activité physique ?

Le meilleur moyen de guérir du cancer est de ne jamais l'avoir ! La plupart des cancers peuvent être évités notamment les plus fréquents dans notre région. les quatre vus précédemment auxquels je rajouterai en 5ème position le cancer ORL et de l'œsophage et en 6ème les cancers gynécologiques (utérus ovaires). Tous ces cancers ont un risque augmenté par le surpoids et l'obésité même ceux liés au tabac et à l'alcool! Donc effectivement, il faut arrêter de fumer (et mieux ne jamais commencer!) car le risque de cancer débute dès la première cigarette même si c'est proportionnel à la quantité fumée, boire de l'alcool avec modération (pas plus de deux verres de vin par jour) et surtout lutter contre le surpoids et la sédentarité en mangeant équilibré et pas trop (il serait bien que le nombre de calories ingurgitées au quotidien suffisent juste à refaire le plein de ce qu'on a dépensé sans faire du stock...). L'activité physique a également un rôle essentiel car elle permet d'éliminer le surplus de calories stockées et elle a un effet anti-inflammatoire très important. Rappelons que si nous vieillissons et tombons malades ce n'est le plus souvent que parce que nous ne sommes que des « barres de fer qui rouillent »... L'inflammation chronique c'est de l'oxydation de nos tissus qui va les détruire à petit feu. Des solutions existent mais c'est une prise de conscience d'abord que nous ne vivons pas de manière anti-cancer mais également anti-tout (ce qu'on appelle du doux nom de maladies de surcharge....).

Merci
Docteur WAGNER
pour votre intervention.

États grippaux Aussitot Oscillo



• Sans effet de somnolence.

• Compatible avec d'autres traitements en cours.

• Facile à prendre avec sa dose unique.

• Indiqué pour toute la famille*.

0 810 809 810 Service 0,05 € / min



www.boiron.fr

*Chez l'enfant de moins de 6 ans, dissoudre les granules dans un peu d'eau en raison du risque de fausse route.

Oscillococcinum, granules en récipient unidose (extrait fluide peptoné de foie et de cœur d'Anas barbariae dynamisé à la 200K) est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement des états grippaux : fièvre, frissons, maux de tête, courbatures. Oscillococcinum ne peut se substituer à la vaccination contre la grippe saisonnière. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin. Visa 15/05/67947501/GP/001













la compression médicale

La compression est la base du traitement de la maladie veineuse. Les bas de compression autrefois appelés « bas à varices », se sont beaucoup modernisés. Les nouvelles textures et les nombreux coloris utilisés permettent de réaliser des modèles plus confortables et plus esthétiques avec une efficacité maintenue.

La maladie veineuse

Calinfor

Les veines sont des tubes déformables qui peuvent contenir un volume de sang variable. Des troubles apparaissent quand elles se dilatent trop et que le «tonus veineux» est altéré.

Si une veine du réseau superficiel est malade, elle se dilate et présente souvent une forme tortueuse. Les valvules qui jouent un rôle de clapet anti-retour du sang fonctionnent mal et une varice apparaît.

La Compression Médicale

Elle s'oppose passivement à l'augmentation du volume du membre inférieur lors de chaque contraction liée à la marche. Elle exerce une pression sur le membre inférieur, aussi bien au repos qu'à l'effort, empêche la veine de se dilater et facilite le retour veineux.

La pression est dégressive. Elle est donc plus élevée en cheville et diminue progressivement vers le haut de la jambe. Ainsi le retour veineux est amélioré et globalement la circulation dans la jambe se fait mieux, le sang est mieux oxygéné et les tissus mieux « nourris ». Les douleurs, la sensation de jambes lourdes et l'ædème diminuent. Les ulcères cicatrisent mieux.

Je porte des bas ou des chaussettes ?

En l'absence d'indication médicale particulière, il n'y a pas de différence d'efficacité entre chaque méthode. Porter des chaussettes, des bas-cuisses ou des collants de compression améliore nettement les symptômes veineux. Le choix se fera sur le type de bas le plus confortable et le plus adapté à votre mode de vie.

Le succès de la thérapie reste lié à un geste simple : enfiler chaque matin ses bas de compression et les accompagner d'une bonne hygiène de vie. La compression nécessite une tension importante au niveau de la cheville qui décourage parfois certaines personnes.



Une technique simple existe afin de faciliter la pose :

- → introduisez la main à l'intérieur de la chaussette ou du bas et pincez le talon
- → retournez-le jusqu'à hauteur du talon
- → introduisez le pied en positionnant correctement
- → déroulez progressivement la chaussette sur la jambe.

Si vous avez des difficultés à atteindre le bout du pied, l'utilisation d'un chausse-bas est une aide précieuse qui procure une grande facilité à l'application.

Les causes et les facteurs aggravants de la maladie veineuse :

- → l'hérédité : le risque serait de 90% lorsque les deux parents sont atteints
- → l'âge : plus on est âgé, plus il y a un risque
- → le sexe : les femmes sont plus touchées que les hommes → l'excès de poids
- \rightarrow la grossesse
- → les traitements hormonaux : contraception, traitement de ménopause
- → la sédentarité : manque d'exercice
- → les professions à risque : station debout ou assise prolongée
- → l'exposition à la chaleur.

Comment voyager sans risque veineux :

- → porter des vêtements larges.
- → Boire de l'eau : 1 litre la veille, 1 litre en vol.
- → Effectuer des mouvements des chevilles pendant au moins 5 minutes toutes les 3 heures et marcher.
- → Porter une compression médicale classe II au cours de voyages en avion.
- → Prendre des veinotoniques en particulier si c'est un voyage en pays chaud.
- → En cas d'antécédents veineux ou artériels, consultez votre médecin avant de prendre l'avion.



D'où viennent les verrues?

Les verrues sont des lésions bénignes de la peau (de la couche la plus externe uniquement), en forme de petite excroissance au contenu parfaitement délimité. Elles sont dues à une infection par un virus de la famille des papillomavirus humains ou HPV, et sont donc contagieuses. Ces petites tumeurs bénignes sont présentes sur la peau et sur les muqueuses. Parfois liées à un léger traumatisme, elles siègent au niveau des coudes, mains, pieds et organes génitaux. Elles touchent 7 à 10% de la population. La contamination peut se faire de manière directe (poignée de main) ou indirecte par des objets ou surfaces ayant été en contact avec une peau infectée (sol de piscine, linge de toilette, chaussettes, chaussures...) mais également par «auto-contamination» (grattage). La peau mouillée et lésée est un terrain favorable pour le virus HPV, d'où le lien souvent établi entre verrue plantaire et piscine.

Il existe plusieurs sortes de verrues en fonction du type de papillomavirus. En automédication , il convient de ne traiter que les verrues vulgaires des mains et des pieds, les verrues planes, génitales ou localisées sur le visage... sont du recours du dermatologue.

Astuces anti verrues!

- → Evitez de marcher pieds nus dans les endroits publics humides (piscines, douches et gymnases) : adoptez les tongs ...
- → Lavez vos chaussettes de sport après chaque utilisation et faites sécher vos chaussures de sport avant de les remettre.
- → Evitez d'utiliser les serviettes et gants de toilette d'une personne ayant des verrues.

Une fois de plus,
l'homéopathie montre sa richesse
dans le traitement des verrues,
tant par la subtilité
de l'observation que dans la prise
en compte du terrain.



COMMENT LES TRAITER?

VERRUES PLANTAIRES

- → ANTIMONIUM CRUDUM 5 à 9 CH : Si les verrues sont cornées, dures, souvent multiples en bouquet. (5 granules 1 à 3 fois par jour en dehors des repas)
- NITRIC ACID 9 CH: Si les verrues ont une teinte jaunâtre, ou se développent sur un fond jaunâtre, ont tendance à se fissurer et à saigner. Elles sont douloureuses. (5 granules 2 fois par jour)
- → CALCAREA CARBONICA 9 CH : Si les verrues sont rondes et isolées. Deux prises par jour.

Plus simple : Verrulia©Boiron, 1 comprimé à sucer matin et soir, chez l'enfant de plus de 6 ans et l'adulte.

VERRUES DES MAINS

Dans la zone des ongles.

- → GRAPHITES 5 à 9 CH : Si les verrues sont cornées situées autour de l'ongle, à associer à ANTIMONIUM CRUDUM 5 à 9 CH. Deux prises par jour.
- → CAUSTICUM 5 à 9 CH : Si les verrues se développent volontiers au bout de l'ongle et qu'elles ont tendance à saigner facilement. Deux prises par jour.
- → DULCAMARA 5 à 9 CH : Si les verrues sont localisées sous les ongles. Deux prises par jour.

Paume des mains.

- → DULCAMARA 5 à 9 CH
- → NATRUM MURIATICUM 9 CH

Avec les mêmes modalités de prise, 3 à 5 granules 2 fois par jour.

Localement, il est possible d'appliquer sur la verrue de la Teinture Mère de Thuya ou de Chélidonium, avec un coton tige, 2 à 3 fois par jour.

Couvrez la verrue avec un pansement pendant le traitement.

Lavez-vous les mains après avoir touché la verrue ou les petites peaux qui s'en dégagent,

Ne grattez pas et ne faites pas saigner une verrue.

D'autres solutions naturelles nous sont proposées, en aromathérapie par exemple.

Il est possible de réaliser le mélange suivant :

- → Huile essentielle de sarriette des Montagnes (Saturera montana) : 50 gouttes
- → Huile essentielle de **teatree** (Melaleuca alternifolia) : 50 qouttes
- → Huile essentielle de **cannelle** (Cinnamomum aromatique écorce) : 50 gouttes
- → Huile essentielle de **citron** (Citrus limon): 50 gouttes Appliquez 1 à 2 gouttes de ce mélange sur la verrue à l'aide d'un coton-tige.

Attention à ce que les huiles essentielles ne dépassent pas de la verrue car ce mélange est irritant pour la peau. Appliquez cette formule 2 fois par jour sur la verrue. Ce traitement est déconseillé chez les enfants de moins de 6 ans, chez les femmes enceintes ou allaitantes ou si vous avez des antécédents de crise d'épilepsie.

Les verrues se développent volontiers sur des terrains de moindre compétence immunitaire. Fatigue, stress, infections sont autant de périodes propices à une baisse immunitaire de l'organisme. Dans ce contexte fragilisé, les remèdes connus pour augmenter nos défenses ont toute leur place. L'Echinacée, plante immunostimulante par excellence, saura aider à évincer les lésions. Echinacée Arkogelules©, 2 gélules 3 fois par jour pendant 15 jours. ArkoEssentiel Défenses Naturelles© à base de Thym à thymol, de Laurier noble, de Ravintsara et de Citron, 1 gélule le matin avec un grand verre d'eau, au cours du petit déjeuner, pendant 3 semaines. Enfin les probiotiques, volet important dans la « lutte anti-verrue » vont renforcer votre barrière défensive et à ce titre éviter une réinfestation. Lactibiane© Pilèje.







Difficile pour les enfants et adolescents de délaisser la télévision, la tablette et les jeux vidéo pour aller pratiquer les 60 minutes d'activité physique quotidienne recommandées par les autorités sanitaires, d'où une augmentation des cas de surpoids et d'obésité chez les jeunes, responsables pour une bonne part de la perte de capacité physique. Selon le professeur François Carré, cardiologue au CHRU de Rennes, en 40 ans, les enfants ont perdu près de 25% de leur capacité cardio-vasculaire.



C'est pourtant dès l'enfance et jusqu'à l'âge de 18 ou 20 ans que se constitue le « Capital Santé » qui permettra d'éviter le surpoids, l'augmentation de la pression artérielle, de la glycémie et du cholestérol chez l'adulte.

Il est essentiel d'éduquer les jeunes générations. Les parents et grandsparents ont bien sûr un rôle important à jouer en proposant dans la mesure du possible de se rendre à l'école à pied, de prévoir des jeux en plein air plutôt que de grignoter devant sa tablette et d'encourager la pratique hebdomadaire d'un sport, mais les enseignants sont aussi partie prenante.

Dans notre région, La Fédération Française de Cardiologie organise «les parcours du cœur» scolaires en partenariat avec l'ensemble des acteurs de l'éducation, dans les écoles, les collèges et les lycées. En 2016, environ 210 000 enfants de près de 1 500 établissements scolaires y ont participé. La présidente de la Fédération de Cardiologie, le Pr Claire Mounier-Vehier insiste sur le double intérêt de ces parcours du cœur scolaires « d'abord pour les enfants eux-mêmes, car ils n'ont pas encore adopté de manière définitive les mauvaises habitudes d'hygiène de vie ; et aussi pour leurs parents et leur famille, car ils diffusent les messages de prévention santé à la maison et jouent un rôle de prescripteur ».

Un parcours du cœur scolaire commence par une épreuve d'activité sportive qui se déroule soit en extérieur sous forme de course à pieds ou de randonnée pédestre, soit en gymnase. Les élèves d'une section sportive d'un collège de Villeneuve d'Ascq ont organisé un parcours de natation. Dans la majorité des cas les communes s'investissent aussi dans un « parcours du cœur Famille ». A Saint-André, trois activités ont été proposées vélo, rollers et multisports. A Coquelles, c'était un concours de vélos et de trottinettes ainsi qu'une randonnée pédestre au rythme d'une fanfare.

Dans un second temps, 4 ateliers (santé du cœur, bonne alimentation, ne pas fumer, gestes qui sauvent) sont organisés sous forme de jeux et d'échanges par les enseignants qui le souhaitent. Les Parcours du Cœur Scolaires dispensent des conseils de prévention sur la santé cardiovasculaire, qui passent par 3 règles simples à appliquer tous les jours et dès le plus jeune âge : 0 TABAC, 5 FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR ET 60 MINUTES D' ACTIVITE PHYSIQUE QUOTIDIENNE







Le jardin :

Les plantes sont là pour rendre plus beau ton jardin. Les fleurs et les feuilles sont dangereuses, ne joue pas avec, ne les goûte pas, que ce soit les feuilles, les fleurs ou les fruits.

Le muguet, les lauriers roses et les tulipes par exemple... sont très jolis dans un vase ou dans le jardin, mais toxiques pour toi.

De même les petits peuvent avaler des cailloux. Surveille bien ton petit frère ou ta petite sœur quand il joue ou se promène dans le jardin.

Attention également aux bestioles! Les fourmis, les guêpes, les abeilles ne sont pas des jouets, laisse-les mener leur petite vie tranquille. Si tu les déranges elles peuvent te piquer pour se défendre, et cela te fera mal.

Si tu as un animal, ne le dérange pas quand il mange, ne lui enlève pas sa gamelle, ne lui fais pas peur, ne lui tire pas les oreilles... Ce sont des choses que tu n'aimerais pas que l'on te fasse... donc ne les fais pas à ton animal qui te donne beaucoup de bonheur.

Attention si tu as une piscine chez toi! N'y va jamais seul même si tu sais nager. Si dans ton jardin il y a un plan d'eau ou un bac à poissons, fais attention de ne pas tomber, toi, ton petit frère ou ta petite sœur. Vous pourriez vous noyer même dans très peu d'eau.

Quand tes parents font un barbecue, tiens-toi bien loin du feu, il brûle et des braises peuvent exploser.



Si tu joues dans ton jardin au vélo, aux rollers, pense à mettre ton casque et toutes tes protections, ils te seront utiles en cas de chute. Quand tu joues dehors en été, mets toujours une casquette et un tee-shirt... et de la crème solaire, le soleil brûle.

Le garage et le cabanon de jardin

Chez toi, tu as certainement soit un cabanon de jardin soit un garage et peut-être les deux.

Si tu y vas, fais attention, les outils de jardin qui y sont rangés sont souvent coupants, parfois lourds et pointus. Il y a peut-être aussi un escabeau, ne monte pas dessus, tu pourrais tomber et te faire mal. Il peut y avoir également des flacons avec des produits pour le bricolage ou le jardin, ils ont un bouchon de sécurité, n'essaie pas de le forcer.



Comme tu le vois, le danger est partout dans ton jardin. Fais très attention à toi et aux autres enfants, pour qu'une bêtise ne transforme pas cette belle journée en drame...

Demande à tes parents de mettre dans leur téléphone portable les 3 numéros suivants :

15 SAMU
18 POMPIERS
112 URGENCES





La rétine est le tissu qui permet d'adapter l'ouverture de l'iris en fonction de la lumière environnante.

FAUX: La rétine est la couche de cellules photosensibles qui tapisse le fond de l'œil. Elle est responsable de la transmission des images au cerveau via le nerf optique. Voir fiche 2

La tétine réduit le risque de mort subite chez le nourrisson.

VRAI : en effet, selon une étude américaine de 2005, la tétine VKAI: en erret, seton une etude americame de 2003, la tetine de diminue le risque de mort subite chez le nourrisson ainsi que le fait de coucher bébé sur le dos. Voir page 20



Je peux prendre de l'ibuprofène

FAUX : la molécule est contre indiquée, sauf avis médical particulier. Voir page 12



L'acide folique est une vitamine importante, à prendre à partir du 3ème mois de grossesse».

FAUX : cette vitamine doit être prise minimum 1 mois avant et tout au long du 1er trimestre de grossesse. Voir page 19



La compression veineuse est différente si je porte des chaussettes ou des bas.

FAUX : la compression est fonction de la pression exercée au niveau de la cheville. L'efficac<mark>ité est donc identique sur le retour veineux. Voir page 32</mark>



En été je peux jouer au jardin simplement en maillot de bain.

FAUX: je dois toujours mettre quand il y a du soleil: un tee-shirt, une casquette ou un chapeau, et de la crème solaire.

Je peux traiter toutes les verrues moi-même, y compris celles du Visage.

FAUX: les verrues du visage sont du recours du dermatologue. Voir page 34

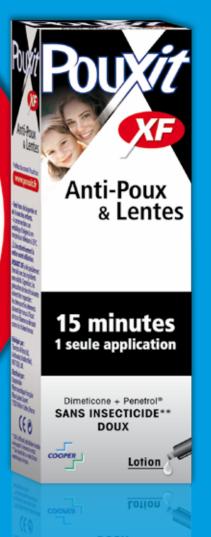


Le « Capital Santé » se constitue après l'âge de 20 ans.

FAUX : Voilà pourquoi les enfants ne doivent pas rester assis à grignoter devant leur tablette mais pratiquer une activité physique régulièrement dès le plus jeune âge. Voir page 36

Nº1 contre les poux





Efficacité



Rapidité





Sans insecticide³



15 minutes de pose



Dès 6 mois



Efficacité prouvée



Convient à la femme enceinte ou allaitante



Ventes du marché des traitements anti-poux CAM 05/2016 sées par IF Burgess de 2009 à 2013 au Centre Médical d'Entomologie de Cambridge

Pouxit XF est un dispositif médical anti-poux du cuir chevelu fabriqué par Thornton & Ross Ltd. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice avant utilisation. Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour plus d'informations. V01 – Juin 2016



10% des Françaises souffriraient d'une chute de cheveux chronique.

Atout séduction, nos cheveux sont un élément important de notre beauté.

Que faire lorsqu'ils tombent de manière excessive?

Au-delà de 100 cheveux par jour, il faut agir.

La chute est fréquemment saisonnière et l'automne favorise la survenue

de ce phénomène.

1 homme sur 2 âgé de plus de 50 ans présenterait une alopécie

PHYTOLOGIST 15®

Sa formule:

99% d'origine naturelle. Extrait de Cacao, Scutellaire du Baïkal, Gentiane indienne et cellules souches de Globularia.

Indication : chute chronique.

Mode d'emploi : après le shampoing, appliquer la totalité de la fiole sur le cuir chevelu, raie par raie, 3 fois par semaine. Ne pas rincer.

On aime: la formule naturelle, la chute freinée dès deux mois de traitement, les cheveux qui repoussent plus nombreux (en moyenne + 2222 cheveux sur 3 mois) et plus épais.

NEOPTIDE HOMME®

DUCRAY

neoptide

DUCRAY

neoptide

Sa formule:

Duo d'actifs innovants breveté : Peptidoxyl-4 et Monolaurine. Formule non grasse, délicatement parfumée. Indication : chute chronique chez l'homme.

Mode d'emploi : 1 fois par jour, 9 pulvérisations.

On aime : la chute de cheveux est freinée (90% de satisfaction), la densité capillaire préservée, l'odeur agréable.

ALOPEXY 2%®

ALOPEX

Sa formule : Minoxidil et Gami

Minoxidil et Gamma-cyclodextrine. Indication: chute chronique androgénétique (hormonale) chez l'homme ou la femme.

Mode d'emploi : 2 applications par jour à raison de 6 pulvérisations à chaque fois.

Se laver soigneusement les mains après usage.

On aime : Alopexy colle et graisse moins que les autres médicaments à base de minoxidil.

La caution médicale : il existe de nombreuses preuves médicales et scientifiques qui attestent de l'efficacité de ce principe actif. Dans 70% des cas, la chute est stoppée et la repousse reprend chez 40% des utilisateurs.

Sa formule :

Créatine, Tétrapeptide, Vitamines B5, B6, B8

CREASTIM®

DUCRAY

creastim

Indication : chute réactionnelle, transitoire

Mode d'emploi : 3 fois par semaine, 10 pulvérisations.

On aime : la chevelure retrouve densité, force et vitalité. Créastim peut s'utiliser dès l'accouchement, il convient aux jeunes mamans.



Marie-Estelle Peyronnet

LAMBERSART

PHYTOCYANE®

Sa formule:

Acides aminés soufrés, Ginkgo biloba, écorce de Viburnum, procyanidols de Raisin, Vitamines B et Protéines de soie.

Indication : chute de cheveux réactionnelle, chez la femme.

Mode d'emploi : 3 fois par semaine sur cheveux essorés pendant 1 mois puis 1 fois par semaine pendant 2 mois

On aime: Phytocyane apporte densité et brillance sans alourdir ni graisser. Une particularité bien appréciable du produit: un précurseur de mélanine (dérivé de tyrosine) freine l'apparition des cheveux blancs.



&aujourd'hui

Nos villes et villages à travers le temps



Grâce aux collections de cartes postales anciennes, notre reportage fera revivre, pendant plusieurs numéros, des images du passé de différentes communes des lecteurs de CALI infos.

Nous sommes retournés sur les mêmes lieux en 2016 pour y découvrir les changements opérés depuis plus d'un siècle.

Monsieur Hugbart, dynamique retraité linsellois et fervent lecteur de Cali Infos, a une passion : les collections de cartes postales anciennes de la région du Nord. Commencée par hasard en 1985, sa collection est maintenant riche de plusieurs milliers de cartes dont plus de 600 rien que sur la commune de Linselles.

Minutieusement classées par village, il nous a spontanément aidé et mis a disposition la totalité de sa collection pour retrouver le passé des communes de nos lecteurs.

Deux livres sont parus en librairie, aux éditions Alan Sutton "Mémoire en images" à partir de sa collection privée sur Linselles.

> Au prochain numéro, découvrez d'autres anciennes cartes postales de communes de notre région.

BOURBOURG

Petite bourgade de **Flandre** maritime, située dans l'arrondissement de **Dunkerque** dont le nom vient du **vieux flamand** Broec borc, qui signifie « la cité du marécage ». La ville profite de son canal pour se développer grâce au commerce et au XIXème siècle son marché devient réputé.



La Gare au début du XX^{ème} siècle. La ville comptait alors 2 500 habitants, elle en dénombre actuellement plus de 7 000.



Même prise de vue aujourd'hui dans l'avenue qui s'appelle maintenant « Avenue du Général Leclerc ». La Gare n'a pratiquement pas changé et on reconnait encore aisément les maisons, seuls les arbres ont disparu.
La pharmacie Calipharma Bécart, place du Général De Gaulle est à 500 m.

AIRE-SUR-LA-LYS

Au confins des Flandres et de l'Artois, Aire a gardé le charme des villes anciennes avec ses ruelles aux façades 17° et 18° siècle, ses édifices témoins d'un riche passé tourné vers le commerce et l'artisanat et sa Grand Place triangulaire construite selon le modèle des places des Pays-Bas.





Aire tire son nom de « area » qui signifiait un espace dégagé par la main de l'homme dans une zone de marécages. A gauche, les canaux de la Lys avec au fond le clocher de la chapelle de l'hospice Baudelle, riche habitant d'Aire décédé en 1857.

Aujourd'hui, les berges de la Lys sont restées intactes, la rue des Tripiers s'appelle maintenant rue du Moulin.
Cependant, seule la chapelle de l'hospice a échappé à la démolition de l'hospice en 1977.





Ci-dessus, la rue de St Omer vers 1900 et maintenant. Rue traditionnellement tournée vers le commerce, on distingue sur la droite la chapelle des jésuites St Jacques, achevée en 1688 et classée monument historique. Sur le même trottoir, on trouve maintenant la Calipharmacie Dollé.



Ci-dessus, le Jardin Botanique en 1906. Lieu de promenade prisé à l'époque, cet écrin de verdure qui couvrait près de 2 hectares possédait une végétation luxuriante et des essences rares. Il n'existe pratiquement plus mais l'orangerie visible au fond est encore là. Vieille de 200 ans et actuellement murée, elle devait être transformée en 2013 en lofts de luxe. La Pharmacie Calipharma Botanique se situe à moins de 500m près de l'arrêt de Tramway du même nom.

LA MADELEINE

Séparée de Lille par la citadelle Vauban qui constitua à l'époque une entrave aux échanges spontanés avec la grande ville, La Madeleine prend un bel essor industriel au XIXème siècle notamment dans le quartier de Berkem, la population passant de 600 habitants lors de la Révolution Française à plus de 12 000 en 1900 dont de nombreux émigrés



ARMENTIERES

Armentières fut rattachée définitivement à la France par Louis XIV suite au traité d'Aix-la-Chapelle de 1668. Fin XIXème elle devient une cité prospère; usines de tissage, filatures et brasseries s'installent le long des berges de la Lys et la population culmine à près de 30 000 habitants.

Lors les combats de la 1ère guerre mondiale la ville est détruite à 90% et sa population est brutalement divisée par 2, notamment suite à la meurtrière bataille de la Lys en 1918. Son nombre d'habitants s'est ensuite stabilisé autour de 25 000 depuis 1950.



Ci-dessus, la rue de Dunkerque détruite par les combats de 14/18. Ci-dessous la même rue reconstruite après la querre avec sur la Grande Place, le monument érigé en l'honneur des morts de la Grande Guerre.





Ci-dessus à droite, la photo d'aujourd'hui prise au même endroit. On aperçoit la croix de la Calipharmacie Bouton.

Sur la place de la République, le bâtiment de la Calipharmacie Petitpré a conservé la même architecture depuis plus d'un siècle.







A gauche, on distingue nettement les dommages subis par l'immeuble lors de la première guerre. Au milieu, le même bâtiment est rapidement reconstruit. On y remarque déjà l'enseigne « Pharmacie ». A droite, la même Pharmacie aujourd'hui.

Calinfor _____ Lu pour vous_

Les bébés allaités ont moins d'otites

lait maternel est bénéfique pour les bébés. L'OMS (Organisation Mondiale d a Santé) recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois. Une nouvelle étude nenée par The Research Institute at Nationwide Children's Hospital (*Etats-Unis*) montre que l'allaitement protègerait le nourrisson contre certaines infections ORL, et notamment de l'oreille. Les scientifiques ont observé que, lorsque l'enfant était allaité exclusivement au sein pendant 1 mois, le risque d'infection de l'oreille baissait de 4% environ. Et lorsque l'allaitement se prolongeait pendant 6 mois, le risque diminuait de 17% en moyenne. Top Santé, août 2016.



Produits de la mer.

Les Français les aiment mais n'en consomment pas assez.

des Français* ne consomment pas suffisamment de produits de la mer et ne profitent pas de leurs bienfaits pour la santé, sachant que l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) recommande de manger du poisson deux fois par semaine. Et pourtant ils déclarent les adorer et que la santé est leur principale motivation pour en consommer. Seulement 32% des enfants en consomment suffisamment, les plus de 45 ans ont une consommation plus régulière.

*Etude réalisée par TNS Sofres pour le Centre des produits de la mer de Norvège, sur un échantillon de 2001 personnes, en avril 2016.

Santé Magazine, août 2016.

Faut-il avoir peur des moustiques en France?

L'implantation du moustigue tigre (Aedes albopictus), vecteur de la dengue, du chikungunya et du virus Zika progresse chaque année en France et menace désormais 30 départements en métropole... Les mois d'août et de septembre seront propices à une augmentation du nombre de cas importés de Zika, en raison des congés estivaux et des Jeux Olympiques de Rio, facteurs d'augmentation des déplacements entre la France et le Brésil... « On aura peut-être quelques cas autochtones de Zika, mais une épidémie, non, déclare Daniel Camus, infectiologue à l'Institut Pasteur de Lille. Il n'y a pas de risque particulier, car notre moustique Aedes albopictus n'est pas le meilleur vecteur. De plus, dès qu'un cas se présentera, des mesures seront prises » Cela pourra passer par la pulvérisation de masse et/ou le renforcement des campagnes de prévention.

Le moniteur des pharmacies, 9 juillet 2016.

A partir de quel âge un bébé peut-il prendre l'avion?

Tout dépend de la durée du vol, spécifie la réglementation des aéroports de Paris (www.parisaeroport.fr).

- Dès 1 semaine, bébé peut prendre un vol moyen-courrier (Europe).
- A partir de 3 semaines, il peut embarquer sur un vol long-courrier (reste du monde).

Mais il faut que l'enfant soit né à terme. Dans le cas contraire, on demande d'abord le feu vert au pédiatre avant de prendre ses billets. Le bon sens voudrait tout de même qu'on évite un voyage aérien prolongé avec un nourrisson. Pour prendre l'avion, il est essentiel que bébé soit en bonne santé. S'il a une otite, il peut avoir très mal, surtout lors de l'atterrissage. Faites vérifier ses oreilles avant le voyage. Certaines pathologies nécessitent aussi l'avis du pédiatre (maladies contagieuses, respiratoires, cardiaques, drépanocytose...).

Top Santé, août 2016.

83 000 femmes

environ ont refait faire leurs seins en 2014.

(International study on esthetic procedures performed in 2014, Isaps 2015).

Santé magazine, août 2016.

Les MST, ce n'est pas du passé!

Les maladies sexuellement transmissibles sont de retour alors que certaines avaient pratiquement disparu. Elles touchent aujourd'hui un public mal informé... Le syndicat des dermatologues-vénérologues vient (téléchargeable gratuitement sur Google play ou Apple store) de lancer l'application MSTrisk

qui informe sur les symptômes, le diagnostic et le traitement des différentes maladies.

Santé magazine, août 2016.



Un médicament, ça s'oublie facilement. Avec MEDI'RAPPEL®, on s'en rappelle.



Pour bien suivre votre traitement :

- Ajoutez rapidement tous vos médicaments en les scannant.
- Recevez un rappel pour chaque prise.
- Suivez les traitements de vos proches.
- Imprimez votre planning de prise

Téléchargez gratuitement l'application





