



Sur mon ordonnance... 16

Les Huiles Essentielles au secours de la toux 18

Les insomnies 14

Versailles s'invite à Arras 38

Rêves et cauchemars 40

DOSSIER P.10

L'Accident Vasculaire Cérébral

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 BUISSIÈRE (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

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

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 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-FICHELE

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



www.calipharma.fr



Les  **Cali**
pharma
pharmacies

Toux grasse ? Encombrement des bronches ?

Cette spécialité est un générique de RHINATHIOL®
expectorant carbocistéine 5 % sirop.

Pour
quoi ?

Quelle
quantité
prendre ?

Combien
de fois
par jour ?

Pour
qui ?

Combien
de temps ?

Quel
dosage ?

BIOGARAN CONSEIL® Une gamme avec des conditionnements adaptés à l'automédication.

Carbocistéine Biogaran conseil® 5 % sans sucre est un médicament.

Ce médicament est préconisé dans les états d'encombrements des bronches en particulier lors des épisodes aigus de bronchite.
Réservé à l'adulte.

Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. En cas de persistance des symptômes consultez votre médecin.

Visa 14/05/63314886/GP/010/F02

PO 41766 - 04/14

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.



BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

Retrouvez-nous sur www.biogaran.fr et sur   

Pour votre pharmacien



chaque client est **unique**

c'est pourquoi il s'engage à tout moment à vous garantir :

Une équipe de professionnels de la santé à votre écoute

- Présence réglementaire d'un pharmacien toujours assurée.
- Qualification du personnel identifiable par badge.
- Formation de l'équipe actualisée en permanence.
- Contrôle précis et explication pratique de vos prescriptions.
- Respect de la confidentialité.



Le choix des meilleurs fournisseurs

- Fournisseurs pharmaceutiques sélectionnés en fonction de leur réactivité et de leur agrément qualité.
- Un réseau de distribution vous protégeant des contrefaçons.
- Contrôle du respect de la chaîne du froid.



Une gamme de produits la plus adaptée à vos besoins

- Affichage des prix en totale transparence.
- Gestion du stock informatisée.
- Référencement de nouveaux produits.
- Historique de votre dossier pharmaceutique.



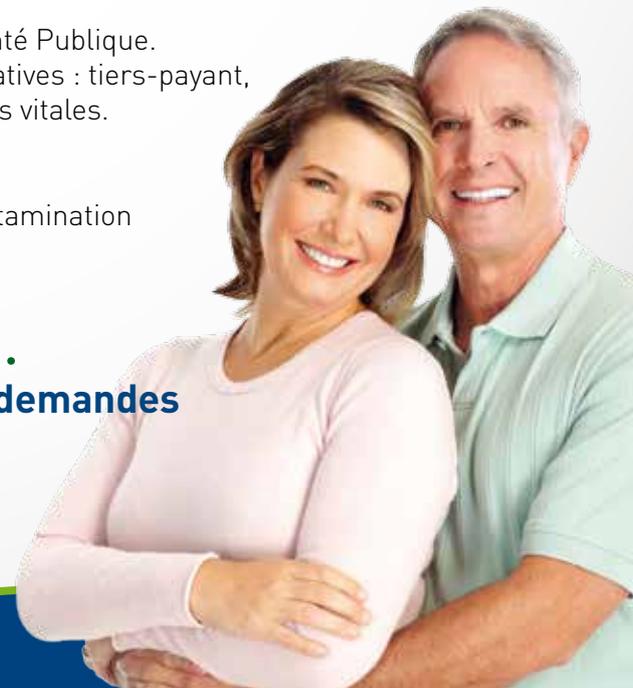
Une dynamique de travail par une mise à disposition de :

- Revue santé gratuite
- Prix attractifs.
- Participation aux campagnes de Santé Publique.
- Aide pour vos démarches administratives : tiers-payant, possibilité de mettre à jour les cartes vitales.

Des normes d'hygiène

- Procédure de nettoyage et de décontamination du matériel médical loué.
- Propreté des locaux.

**Notre préoccupation première...
vous satisfaire et répondre à vos demandes**



physiolac Bio

Pour un relais du
lait maternel en accord
avec la nature



SANS
huile de
palme*

En vente en pharmacie et parapharmacie



Une question, la réponse sur
www.physiolac.fr

Laboratoires
GILBERT

Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant.
www.mangerbouger.fr



édito

Marion BOUKHOUBZA
Marquette lez Lille



Encore une année écoulée, 2016 approche à grand pas avec ses changements. Votre **CaliInfor** fait peau neuve avec de nouvelles rubriques.

Une nouveauté dans vos officines : la fin des sacs plastiques.

Chacun de nous est sollicité pour préserver notre planète : prenons soin d'elle et de nous en misant sur le naturel. L'homéopathie et les huiles essentielles sont des grands classiques en ces mois d'hiver. Elles sont d'un grand secours pour nous aider à combattre les pathologies de cette saison, et les médecines naturelles traitent les insomnies.

Dans ce nouveau numéro, nous pensons à l'entourage des malades, appelés les « aidants » qui se dévouent au chevet des malades atteints d'alzheimer.

En cette fin d'année, ressourcez-vous en découvrant les nouveaux sports d'hiver : l'idéal pour décompresser !

Tous les pharmaciens **CaliPharma** vous souhaitent une bonne et heureuse année 2016 !



Sommaire

Santé

DOSSIER : AVC, l'Accident Vasculaire Cérébral.... p.10

Les insomnies p.14

Sur mon ordonnance, j'ai du Previscan® p.16

Les Huiles Essentielles au secours de la toux.... p.18

Les Huiles Essentielles de l'hiver en diffusion p.21

Les troubles digestifs bénins p.22

Homéopathie : Je soigne mon rhume p.24

Prévention : L'autotest VIH p.25

Alzheimer s'installe à la maison p.27

Pédiatrie : La diarrhée aiguë du nourrisson p.31

Vrai ou faux ? p.45

Fiche Cali conseils

en pages centrales
→ La Mammographie

Beauté et Sport

Peaux noires et métissées p.32

Les nouveaux sports d'hiver p.34

Près de chez vous

Les seniors et la vaccination p.36

Notre invité : Pr. François Puisieux

Versailles s'invite à Arras p.38

Cali des petits

Cali mini, Cali malin p.40

Rêves et cauchemars...

Actualité

La fin des sacs plastiques p.09

Lu pour vous p.42

Retrouvez-nous sur www.calipharma.fr ... p.46



Nouveau ! FreeStyle Optium Neo

Grande lisibilité :

Ecran hautement contrasté issu de la technologie e-ink⁽¹⁾.



Simple et Fiable⁽²⁾
Tout en finesse



FreeStyle

Optium Neo

Système de surveillance de la glycémie et de la cétonémie

► N° Vert 0800 10 11 56

Appel gratuit à partir d'un poste fixe
en France métropolitaine
ou au 01.45.60.34.34

(1) Technologie d'écran utilisée pour les livres électroniques. - (2) FreeStyle Optium Neo est conçu pour répondre aux critères d'exactitude de la nouvelle norme ISO 15197: 2013 - Données internes, Abbott Diabetes Care, DOC31510-001, 08 Août 2013.

Dispositifs d'Auto-Surveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. Lecteur et électrode : DMDIV Liste B - Auto-piqueur : DM Classe IIa. Organisme notifié : British Standard Institute - CE 0086. Mandataire ou Fabricant : Abbott Diabetes Care Ltd - Range Road - Witney - Oxon OX29 0YL - UK. Distributeur : Abbott Diabetes Care - 12 rue de la Couture- BP20235 - 94528 Rungis Cedex. L'ASG ne doit pas être une mesure automatiquement généralisée à l'ensemble des diabétiques, ni une mesure passive, n'entraînant pas de conséquence thérapeutique immédiate. Ces dispositifs sont remboursés au titre de la LPP dans les limites suivantes : - Lecteur : Adulte : 1 par 4 ans. Enfant : 2 par 4 ans. - Auto-piqueur : Adulte 1 par an. Enfant 2 par an - Bandelettes : 200 par an pour DT2 non insulinodépendant. Le lecteur FreeStyle Optium Neo permet également l'Auto-Surveillance de la cétonémie (électrode FreeStyle Optium β -Cetone). Demande d'inscription à la LPP en cours. Lire attentivement les notices.

PDS1102ADC007 - Février 2014

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données personnelles vous concernant auprès d'Abbott Diabetes Care France.

 **Abbott**
Diabetes Care



Isabelle Plesset
AULNOY LEZ VALENCIENNES

La fin des sacs plastiques à usage unique.

Fin 2014, l'Union Européenne a décidé de réduire l'utilisation de sacs plastiques à usage unique de plus de trois quarts d'ici à 2025. La France a pris de l'avance en les interdisant dès le 1er janvier 2016. La loi de transition énergétique dont le décret est paru au journal officiel le 17 août 2015, précise également que seuls les sacs à base de matière organique (amidon de maïs ou de pomme de terre) dégradables en compostage domestique seront autorisés dès le 1^{er} janvier 2017.

Au début des années 2000, la grande distribution a mis en place un système de sacs en plastique renforcés et payants, ce qui a permis de faire passer en une dizaine d'années le nombre de sacs distribués aux caisses des grandes surfaces de 12 milliards à 700 millions. Cependant, dans les magasins de vêtements, d'équipement, ou chez les petits commerçants ; le sac plastique à usage unique prime sur le sac réutilisable.

Aujourd'hui, près de 17 millions de sacs sont distribués chaque année en France, soit plus de 500 par seconde !

Au sein de l'Union Européenne, Le Danemark et la Finlande font figure

de bons élèves, avec une moyenne de 4 sacs plastiques consommés par an et par habitant. A l'inverse, Le Portugal, la Pologne et la Slovaque dépassent les 450 unités. Un français lui, consomme 300 sacs chaque année.

La pollution des sacs plastiques

Durant tout leur cycle de vie, les sacs plastiques polluent considérablement.

Tout d'abord lors de leur production ; qui nécessite l'utilisation de produits pétroliers, consomme de l'énergie, et émet des gaz à effet de serre.

Ensuite, **la durée d'utilisation moyenne d'un sac plastique n'excède pas 20 minutes.** On en rapporte souvent bien plus que nécessaire, et d'une semaine à l'autre ils s'accumulent dans les foyers.

Leur recyclage n'est pas rentable d'un point de vue écologique et économique. Etant trop légers, leur recyclage consomme plus d'énergie qu'il n'en restitue. De plus, **80% des sacs plastiques ne sont ni triés ni recyclés.** Ils s'accumulent dans le milieu naturel où ils mettront plus de 100 ans pour se dégrader.

122 millions de sacs plastiques sont répartis sur les 5 000 kilomètres de côtes du littoral français, et tuent des

milliers d'animaux marins chaque année. Des zones d'accumulation ont été identifiées dans le Pacifique nord (c'est le fameux « 7^e continent ») et également au Nord de l'océan atlantique.

Changeons nos habitudes de consommation

En limitant leur utilisation, chacun peut participer activement à la protection de l'environnement. Il faut adopter une consommation responsable et penser à amener un sac réutilisable pour faire « ses courses ».

Depuis plusieurs années, les pharmaciens Calipharma vous offrent régulièrement des sacs réutilisables. Cependant, la distribution des sacs plastiques est toujours importante.

En cette fin d'année, une opération « limitons l'utilisation des sacs plastiques » a été mise en place dans toutes les pharmacies  **Calipharma**. Un sac réutilisable vous est proposé. Pour chaque sac vendu, 1€ sera reversé à une association locale améliorant la vie des malades.

Participons activement à la protection de l'environnement !



L'Accident Vasculaire Cérébral

L'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) est une affection fréquente (150 000 patients par an en France dont 75% âgés de plus de 65 ans) et potentiellement grave : c'est la première cause de handicap moteur acquis chez l'adulte, la deuxième cause de démence après la maladie d'Alzheimer, et la troisième cause de décès après les maladies cardio-vasculaires et les cancers.

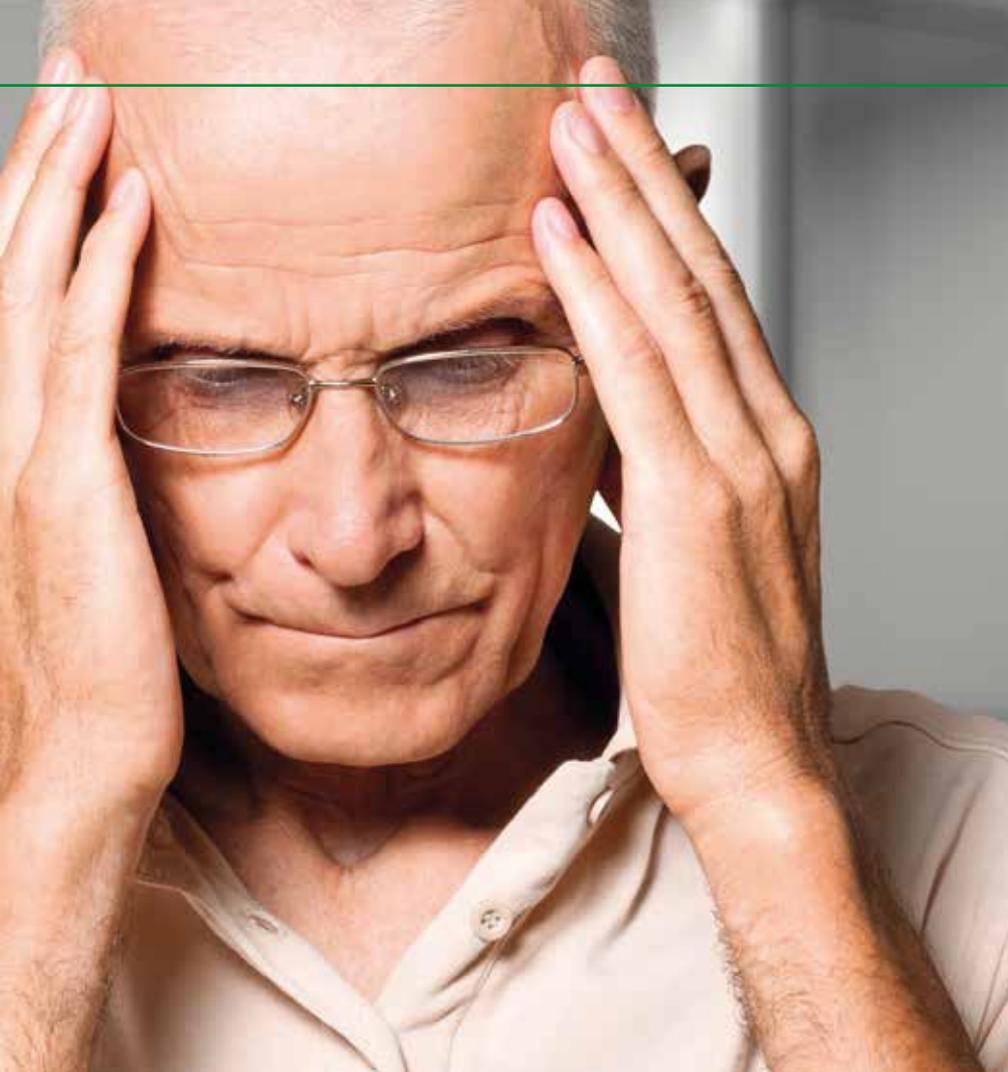
Les accidents vasculaires cérébraux se divisent en 2 grandes catégories :

- Les ischémies artérielles (80% des cas) qu'elles soient constituées (infarctus cérébraux) ou transitoires (Accident Ischémique Transitoire).
- Les hémorragies cérébrales.

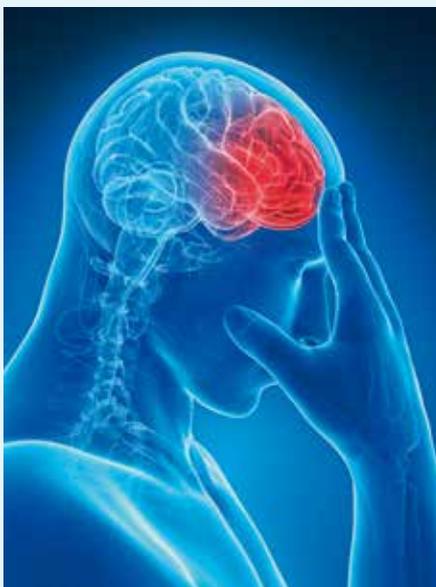
Toutes deux conduisent au même résultat physiologique : un déficit de la circulation sanguine au niveau cérébral privant les cellules d'oxygène et de glucose. Aucun de ces éléments n'étant stocké dans les tissus cérébraux il y a souffrance, voire destruction d'une partie du cerveau.

Les AVC d'origine ischémique (une artère se bouche conduisant à un infarctus cérébral) représentent 80% des cas d'AVC. La principale cause en est l'athérosclérose (30% des cas). Les cardiopathies emboligènes sont impliquées dans 20% des cas, essentiellement la fibrillation auriculaire, les prothèses valvulaires mécaniques et les infarctus du myocarde récents (moins de 4 semaines). Dans 25% des cas la cause est inconnue et dans 20% des cas il s'agit d'un AVC qualifié de lacunaire qui correspond à un infarctus d'une petite artériole profonde ; le principal facteur de risque est alors l'hypertension artérielle.

L'origine hémorragique de l'AVC est beaucoup plus rare. L'hypertension artérielle est impliquée dans la moitié des cas alors que la rupture d'une malformation vasculaire ne se retrouve que dans 5 à 10% des cas et touche surtout les sujets jeunes.



Bernard Ulrich
LA MADELEINE



Quand l'infarctus cérébral est constitué, qu'il soit d'origine ischémique ou hémorragique, il y a toujours un **déficit** neurologique ; toutes manifestations **productives** (clonies, phosphènes ou douleurs) ne sont pas évocatrices d'un AVC. En fonction de l'artère touchée et donc du territoire cérébral lésé, les signes cliniques seront différents. Ainsi le déficit peut être une perte de motricité au niveau du bras, de la face ..., de sensibilité, de vision (partielle ou totale), d'audition, de langage (aphasie). Au maximum, en cas d'infarctus grave du tronc cérébral, il se produit un « locked-in syndrome » : toute motricité est abolie et seuls la conscience et les mouvements oculaires sont préservés.

150 000 patients par an en France dont 75% âgés de plus de 65 ans

Ces signes cliniques sont le plus souvent d'apparition brutale, sans prodrome, d'emblée maximaux et plus rarement en évolution par paliers ou en tache d'huile pour les phénomènes hémorragiques.

La confirmation du diagnostic fait appel à l'imagerie médicale qui permettra d'objectiver les lésions. L'examen de référence est l'IRM, en cas de contre-indication un scanner sera pratiqué.

L'Accident Ischémique Transitoire (AIT)

contrairement à l'infarctus constitué, est un épisode bref (moins d'une heure) sans lésion neurologique identifiable à l'imagerie. Brièveté et imagerie négative font de l'AIT une pathologie difficile à diagnostiquer, d'autant que les signes cliniques sont aussi nombreux et variés que pour les infarctus. Vertiges, diplopie, dysarthrie (troubles de l'articulation de la parole), troubles de la déglutition, perte d'équilibre ne sont pas des signes d'AIT s'ils sont isolés. Mais s'ils s'associent de façon suc-



cessive ou concomitante, ils peuvent alors conduire à un diagnostic d'AIT. Par contre, perte de connaissance, confusion, amnésie aiguë ou faiblesse généralisée ne sont pas des symptômes d'AIT.

Bien que sans séquelles graves, les AIT restent des urgences médicales car 30% des infarctus sont précédés d'un AIT et 10% des victimes d'AIT développent un infarctus dans le mois qui suit, le risque étant maximal dans les premiers jours.

Dans les causes hémorragiques, les symptômes sont également fonction de la localisation des lésions, mais les céphalées sont plus fréquentes que lors des phénomènes ischémiques et les troubles de la conscience sont plus précoces. Toutefois seule l'imagerie médicale permettra un diagnostic différentiel.

La suspicion d'AVC nécessite une hospitalisation en urgence pour pouvoir confirmer le diagnostic par IRM et mettre en route un traitement le plus rapidement possible. En effet, **le pronostic immédiat (vital) et ultérieur (séquelles) est fonction de la rapidité et de la qualité du traitement.** Dans le cas d'une origine ischémique, on injectera par voie intraveineuse un thrombolytique si l'apparition des symptômes est inférieure à 4H30.



Une thrombolyse par voie artérielle est possible jusqu'à 6H après le début de l'AVC mais seulement dans des centres hautement spécialisés. Ensuite un antithrombotique sera administré en prévention des récives : aspirine à des doses de 160 à 300mg par jour. S'il y a alitement ou déficit moteur d'un membre inférieur, une prévention des complications thrombotiques par injections d'héparine sera mise en place.

S'il est impossible de prédire un AVC il est toutefois possible de le prévenir par la prise en charge des principaux facteurs favorisants, au premier rang desquels arrive l'hypertension artérielle (HTA). Dans 1 AVC sur 2 on retrouve un contexte d'HTA chronique qui augmente par 4 le risque de survenue d'un accident vasculaire, qu'il soit d'étiologie ischémique ou hémorragique. Le tabac augmente ce risque par 2, le diabète et l'hypercholestérolémie le multiplient par 1,5.

S'il existe une cardiopathie emboligène (fibrillation auriculaire, prothèse...) un traitement par anti-vitamine K sera instauré pour éviter la formation de thrombose. Il faudra aussi traiter tous les autres facteurs de risque et prévenir les récives qui se produisent dans 25% des cas.

Le pronostic des AVC est dépendant de leur taille et de la rapidité de prise en charge. La mortalité est de 20% à 1 mois et de 40% à 1 an. La mortalité précoce est supérieure en cas de cause hémorragique. A la suite d'un AVC, 1/3 des patients sont dépendants, 1/3 garderont des séquelles mais seront indépendants et 1/3 retrouveront leur état antérieur.

Cette morbidité est toujours difficile à pronostiquer pendant la phase aiguë ! La récupération se

fait essentiellement dans les 3 premiers mois et peut se prolonger jusque 6 mois. Elle est dépendante de la qualité de l'entourage du malade.

Les AVC ont un taux de récive de 30% à 5 ans et des complications nombreuses (troubles cognitifs, dépression, spasticité, douleurs neuropathiques...). Aussi leur prévention, la réduction de leurs facteurs de risque et la rapidité de la mise en place du traitement prennent toute leur importance.



Connaître quelques signes évocateurs d'un AVC pour dépister et intervenir au plus vite : **FAST**

- F**ace : visage. Il paraît anormal ?
Demandez à la personne de sourire.
- A**rm : bras. Un des bras reste pendant ?
Demandez à la personne de lever les deux.
- S**peech : parole. La personne parle bizarrement ?
Demandez-lui de répéter une phrase simple.
- T**ime : temps. Si vous observez un de ces symptômes appelez les secours immédiatement.



Marie-Estelle Peyronnet
LAMBERSART

Les Insomnies



Nous sommes une personne sur trois à souffrir d'insomnie...

Or le sommeil est fondamental à notre équilibre et le sentiment d'avoir bien dormi améliore notre qualité de vie.

L'insomnie se définit comme une difficulté d'endormissement, de maintien du sommeil, un réveil précoce ou une sensation de sommeil non récupérateur. Les répercussions sur le quotidien sont inévitables : irritabilité, somnolence, troubles de la concentration...

Nos modes de vie sont générateurs de stress, de nervosité et de troubles du sommeil : ennuis professionnels, personnels, déplacements avec décalage horaire ou changement d'environnement perturbant : bruit, lumière, chaleur, froid, mauvaise literie. La maladie, les troubles psychologiques et la prise de certains médicaments comme les corticoïdes, les hormones thyroïdiennes peuvent aussi en être la cause. L'insomnie est qualifiée de chronique lorsqu'elle dure depuis 1 à 6 mois.

NOS CONSEILS POUR UN BON SOMMEIL :

- Adoptez des horaires de coucher réguliers et suivez les signaux de sommeil adressés par votre corps.
- Réveillez-vous à votre rythme mais de manière dynamique : lumière forte, étirements, petit-déjeuner complet.
- Pratiquez une activité physique en journée mais pas après 20 heures et surtout pas juste avant le coucher.
- Evitez les excitants après 15 heures : thé, café, cola, vitamine C.
- Dînez légèrement, au moins deux heures avant le coucher en privilégiant les sucres lents et les produits laitiers. Evitez les fritures et les graisses. Limitez la consommation d'alcool et de tabac.
- Veillez à un environnement calme, réservez votre lit à dormir : évitez d'y travailler, d'y manger ou d'y regarder la télévision. Préservez une température correcte de la chambre à coucher, ni trop chaude ni trop froide, voisine de 19°.

LES TRAITEMENTS DE L'INSOMNIE :

L'insomnie chronique ou liée à une pathologie psychiatrique (dépression, schizophrénie...) relève de la consultation médicale.

Le traitement médicamenteux fait appel à des hypnotiques : les benzodiazépines et apparentés. Le traitement sera entrepris à la dose minimale et pour la durée la plus courte possible.

Dans les cas d'insomnie transitoire, non liée à une pathologie, des alternatives naturelles sont envisageables et vous éviteront les effets secondaires des traitements chimiques :

→ La phytothérapie

Les plantes sédatives ont fait leurs preuves depuis longtemps. Aux doses conseillées, elles n'altèrent pas l'attention ni la motricité. Elles n'induisent pas d'accoutumance. **L'Eschscholtzia** ou **Pavot de Californie** exerce un effet bénéfique sur la qualité du sommeil en phase d'endormissement mais aussi sur les réveils nocturnes et les cauchemars.

La Valériane, dont on utilise la racine, est riche en actifs sédatifs et relaxants. Elle améliore la qualité du sommeil dans son ensemble.

La Passiflore supprime l'anxiété, la nervosité et l'angoisse accumulées par la vie stressante que nous menons, elle est aussi particulièrement efficace pour les personnes qui se réveillent au milieu de la nuit et qui n'arrivent pas à se rendormir.



→ L'aromathérapie

Le Basilic tropical sera utilisé sous forme d'huile essentielle, à raison d'une goutte sur un comprimé neutre dix minutes avant le coucher, renouvelable dans la nuit si réveil nocturne.

Le Petit Grain Bigaradier, calmant et relaxant, est indiqué pour calmer les angoisses et les somatisations dues au stress. Il sera utilisé à raison de deux gouttes d'huile essentielle sur un comprimé neutre, trois fois par jour.

Il existe aussi des sprays à pulvériser dans la chambre ou sur l'oreiller, aux vertus relaxantes : spray relaxant Arkopharma®, spray sommeil détente Puressestiel®.

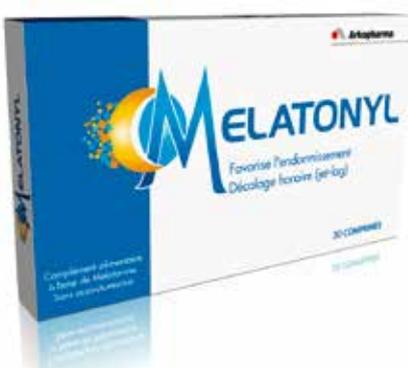
→ L'homéopathie

La plupart des spécialités homéopathiques traitent à la fois la nervosité et les troubles du sommeil : comprimés Sédatif PC®, gouttes L72®, sirop Quiétude® pour les enfants.

L'objectif de ces conseils est de retrouver un sommeil serein et réparateur. En plus de sa fonction de repos, le sommeil est déterminant pour la croissance, le développement et la maturation des capacités cérébrales. Il est essentiel à l'ajustement des sécrétions hormonales et le manque de sommeil favorise la prise de poids.

LE POINT SUR LA MÉLATONINE

La mélatonine, aussi appelée « hormone du sommeil », est sécrétée naturellement par la glande pinéale en l'absence de lumière. Un complément à base de mélatonine peut parfois être nécessaire. On trouve aujourd'hui de la mélatonine dans de nombreuses spécialités : Novanuit®, Valdispert mélatonine®, Mélatonine Arkopharma®, Somdor mélatonine®, Chronobiane de Pilège®, Noctafit®... Des études montrent que la prise de mélatonine avant le coucher (à la dose de 1mg au minimum) réduit le temps d'endormissement.





Raphaëlle Alcáide
DUNKERQUE

Sur mon ordonnance, j'ai ...du PREVISCAN®

QU'EST CE QUE C'EST ?

Le PREVISCAN® est un médicament ancien, commercialisé la première fois en 1988. Il fait partie de la famille des anticoagulants oraux, également appelés anti-vitamine K ou AVK. Ils empêchent l'action de la vitamine K dans l'organisme. Normalement la vitamine K intervient dans la synthèse de 4 facteurs de coagulation.



A QUOI ÇA SERT ?

Il fluidifie le sang, et empêche la formation d'un caillot dans une veine ou une artère, que l'on appelle thrombose, et permet de dissoudre des thromboses existantes. Une thrombose veineuse est aussi appelée phlébite. Le risque est le déplacement de ce caillot vers les poumons provoquant une embolie pulmonaire. En cas de fibrillation auriculaire (trouble du rythme du cœur), les caillots qui se forment au niveau cardiaque peuvent migrer vers le cerveau et causer un accident vasculaire cérébral ou AVC. Le risque de formation de caillots existe également en cas de maladie des valves cardiaques ou de prothèse valvulaire. Le traitement doit être suivi avec rigueur et vigilance.



COMBIEN FAUT-IL EN PRENDRE ET PENDANT COMBIEN DE TEMPS ?

Trop de PREVISCAN® peut provoquer des saignements, pas assez rend son action inefficace et ne protège pas face à la maladie. Le bon dosage varie d'une personne à l'autre. Beaucoup de facteurs de l'environnement comme l'alimentation, l'activité, les infections, les traitements concomitants... modifient son action anticoagulante. Le traitement doit être régulièrement réajusté en fonction du dosage sanguin ou INR. Fréquents au début du traitement, les INR seront à réaliser une fois par mois ensuite, le matin par un laboratoire d'analyse médicale. L'INR est un ratio international qui mesure l'efficacité du traitement. Dans la majorité des cas le résultat de l'INR doit se situer entre 2 et 3 (certaines pathologies cardiaques nécessitent un INR entre 3 et 4,5). La dose de PREVISCAN® est donc celle correspondant à un INR entre 2 et 3. Si l'INR est plus petit que 2, il y a risque de formation de caillots et s'il est supérieur à 3 il y a risque de saignements.

ET POUR LE RESTE DE MON TRAITEMENT ?

Ne jamais prendre un nouveau médicament ou complément alimentaire ou plante sans l'accord de votre médecin ou pharmacien. Vous n'avez pas le droit de prendre d'aspirine, d'anti-inflammatoires, de millepertuis... Faites très attention à certains antibiotiques, somnifères, tranquillisants, laxatifs... Rien n'est anodin.

ET DANS MON ASSIETTE ?

Ne mangez pas trop d'aliments riches en vitamine K (chou, chou-fleur, foie, brocolis, épinards, avocats, carottes, tomates...) mais conservez les dans votre alimentation, ne vous privez pas si vous aimez cela. Limitez les boissons alcoolisées à 2 verres de vin par jour si vous êtes un homme et un verre si vous êtes une femme.

QU'EST-CE QUE JE DOIS SURVEILLER ?

L'INR bien sûr. Communiquez le résultat à votre médecin dès qu'il est en dehors de l'intervalle recommandé. Alerte également les équipes qui vous soignent si vous saignez du nez, des gencives, si vos règles sont trop abondantes ou si le blanc de vos yeux est rouge. Toute plaie qui ne s'arrête pas de saigner doit amener à consulter. De même la présence anormale de bleus ou ecchymoses, de traces roses dans les urines ou de selles noires sont des signes d'alerte d'un mauvais dosage. Toute consultation chez le dentiste, le kiné, le pédicure doit être l'occasion de signaler la prise de PREVISCAN®. En cas d'intervention chirurgicale votre médecin vous prescrira des piqûres d'héparine à la place des comprimés de PREVISCAN® pendant quelques jours.

PREVISCAN® 20 mg Fluindione

La prise se fait le soir, toujours à la même heure.

En cas d'oubli de moins de 8H prendre la dose oubliée. S'il y a plus de 8H sauter la prise et le noter dans le carnet de suivi.

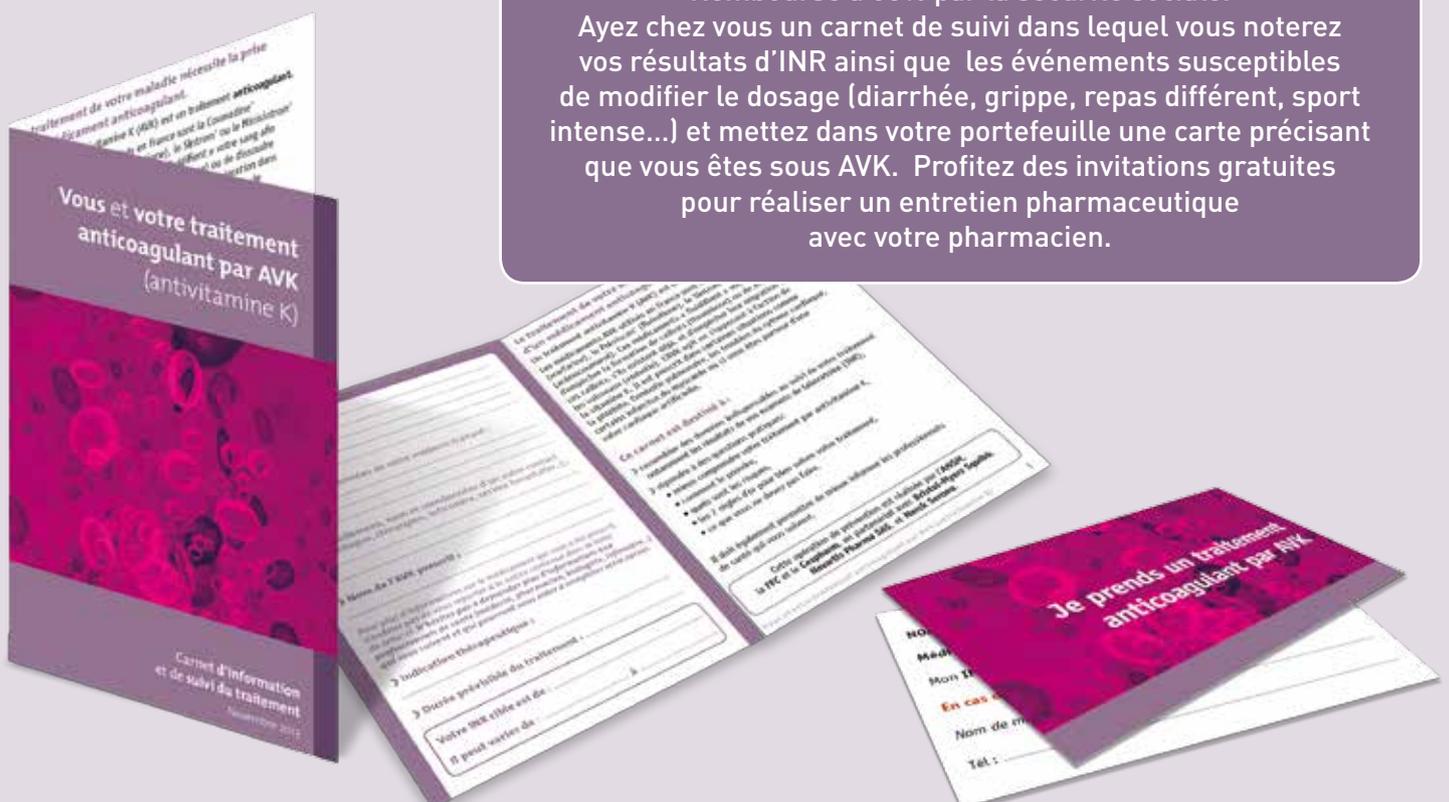
NE JAMAIS PRENDRE DOUBLE DOSE.

Médicament nécessitant une ordonnance médicale.

Boîte de 30 comprimés sécables en 4 par pression du pouce.

Remboursé à 65% par la sécurité sociale.

Ayez chez vous un carnet de suivi dans lequel vous noterez vos résultats d'INR ainsi que les événements susceptibles de modifier le dosage (diarrhée, grippe, repas différent, sport intense...) et mettez dans votre portefeuille une carte précisant que vous êtes sous AVK. Profitez des invitations gratuites pour réaliser un entretien pharmaceutique avec votre pharmacien.





Les Huiles Essentielles

au secours de la toux

La toux est un réflexe naturel de défense pour expulser les mucosités ou les agents irritants des voies respiratoires.

Elle révèle le plus souvent une infection virale : rhinopharyngite, laryngite, bronchite, sinusite, pneumonie ou encore coqueluche.

Elle peut survenir également lors de la prise de certains médicaments (*notamment certains anti-hypertenseurs*) ou en cas d'allergie, de pathologies cardiaques, de reflux gastro-œsophagien, d'asthme, de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)...

On qualifie la toux de :

- aiguë si elle dure moins de trois semaines
- chronique au-delà de 3 semaines
- sèche : il s'agit d'une toux irritative
- grasse ou productive : elle s'accompagne de crachats
- mixte : tantôt sèche et tantôt grasse.

La toux sèche sera calmée par l'HE de *Cyprès* qui est très efficace en cas de toux qui traîne, de toux spasmodique, de rhume, de certains symptômes de la coqueluche et en cas d'aphonie : 2 gouttes de Cyprès sur un comprimé neutre ou dans une cuiller à soupe de sirop (*Clarix®* toux sèche par exemple) 3 fois par jour pendant 10 jours maximum. Précaution d'emploi pour l'HE de Cyprès : ne pas utiliser en cas de cancer hormono-dépendant.



Claude Bouton
ARMENTIÈRES

Pour soigner **la toux grasse**, nous vous conseillons l'HE d'*Eucalyptus radiata* pour ses propriétés assainissantes, fluidifiantes et expectorantes : 2 gouttes sur un comprimé neutre ou dans une cuiller de sirop toux grasse (*Carbocistéine* ou *Surbronc*®).

L'HE d'*Eucalyptus globulus* sera indiquée chez l'insuffisant respiratoire et en cas de bronchite chronique, à la même posologie.

L'HE de *Myrte rouge* est indiquée dans les toux mixtes pour ses propriétés anti-infectieuses (bactéricide, antivirale, antifongique), expectorante, spasmolytique, calmante et anti-inflammatoire : 2 gouttes sur un comprimé neutre ou dans une cuiller de *Stodal*® 3 fois par jour.

Toutes ces HE peuvent être également utilisées par voie cutanée : elles doivent alors être diluées dans une Huile Végétale (2 gouttes d'HE pour 10 gouttes d'HV) de Macadamia par exemple et appliquées matin et soir sur le thorax et sur le dos.



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES HE :

NE PAS LES UTILISER

- Chez la femme enceinte ou allaitante
- En cas d'allergie à l'un des composants de ces HE
- Chez l'enfant en-dessous de 7 ans (*sauf avis médical*)
- En cas d'épilepsie ou d'asthme



**PENSEZ AUX SPRAYS
À VAPORISER DANS L'AIR AMBIANT.
ILS CONTIENNENT DES HUILES
ESSENTIELLES QUI DÉGAGENT
LES BRONCHES MAIS AUSSI
PURIFIENT ET ASSAINISSENT
L'ATMOSPHÈRE.**

A pulvériser aux quatre coins de la pièce plusieurs fois par jour après avoir dépoussiéré complètement la pièce (fauteuils et literie compris). Ils peuvent être utilisés dans toutes les pièces de la maison ainsi que dans la voiture. Pour les sacs d'aspirateur, vaporiser l'intérieur du sac avant sa première utilisation. Dans les chambres d'enfant, vaporiser quand l'enfant n'est pas dans la pièce et attendre 30 mn avant qu'il n'entre dans sa chambre.



0-2
mois

“ Je rentre à la maison,
avec bébé
quelle tétine utiliser ? ”

INNOVATION

La même tétine
qu'en maternité,
disponible
en pharmacie*.

H Maternité :
Nourette

+ Pharmacie :
Coffret nourrisson
sortie de maternité



... pour une transition tout en douceur ...

NUK, la tétine des maternités*.

- Spécialement conçue pour les nourrissons grâce à sa matière souple sans latex (TPE élastomère thermoplastique) et sa forme physiologique.
- Tétine et bague prêtes à l'emploi, déjà stérilisées, en sachet individuel idéal à la maison comme en voyage.
- La seule tétine recommandée par L'UFSBD,
- Réduit les coliques et les régurgitations.



* Même tétine à embout physiologique NUK qui équipe la majorité des biberons à usage unique en maternité.
Distribué par Laboratoire TETRA Médical - 59, av. Rhin Danube - 07100 Annonay - France

En pharmacie avec

tetra
medical



Marie-Estelle Peyronnet
LAMBERSART



Les huiles essentielles de l'hiver en diffusion

C'est l'hiver, les microbes sont partout et se plaisent dans nos intérieurs...

Pour respirer un air plus pur, plus sain et chasser les germes de la maison, pensez à diffuser des huiles essentielles à activité antiseptique.

Avec un diffuseur électrique, aseptisez 15 à 20 minutes par jour les pièces vides puis maintenez l'asepsie en diffusant 10 minutes toutes les 2 heures.

Les enfants de moins de 3 ans ne doivent pas être présents lors du fonctionnement de l'appareil.

- Les essences d'agrumes sont de bons antiseptiques aériens et sont utilisées aussi pour leur arôme : Huile Essentielle de **citron jaune**, Huile Essentielle de **mandarine**...

- Les HE antivirales douces dégagent les voies respiratoires : **HE d'eucalyptus radiata**, **HE de pin**, **HE de sapin de Sibérie**, **HE de thym à linalol**, **HE de ravintsara**.

Vous pouvez préparer vos mélanges vous-même. En voici un exemple : 2 gouttes de sapin de Sibérie + 2 gouttes de pin sylvestre + 2 gouttes d'essence de mandarine en diffusion dans votre appareil, 10 minutes toutes les 2 heures.

Vous trouverez également des complexes d'huiles essentielles prêts à mettre dans votre diffuseur : complexe Esculape® ou complexe Grand air de Phytosunaroms®, mélange pour diffusion assainissant Arkopharma®.

Attention, toutes les huiles essentielles ne sont pas bonnes à diffuser, certaines sont irritantes pour les muqueuses et ne doivent pas être utilisées dans vos diffuseurs : HE de cannelle, HE d'origan, HE de thym à thymol, HE de sarriette. Si vous avez un doute, demandez nous conseil.



Françoise Becart
BOURBOURG

Les troubles digestifs bénins

Les aliments absorbés lors des repas sont d'abord transformés dans la bouche, puis parviennent par l'œsophage dans l'estomac qui joue un rôle essentiel dans la digestion. Le bol alimentaire arrive ensuite dans l'intestin grêle où se poursuit sa dégradation grâce à la bile et aux enzymes du pancréas, puis enfin dans le colon avant l'évacuation des résidus par les voies naturelles.

Quand les aigreurs ou brûlures d'estomac se répètent après les repas, c'est le **Reflux Gastro-Oesophagien** ou **RGO**, peu grave mais très gênant. Il est en général lié à une défaillance du sphincter inférieur de l'œsophage. On estime qu'il concerne 30 à 45 % des adultes au moins une fois par mois et 5 à 10 % quotidiennement.

COMMENT TRAITER LE RGO ?

→ **Les antiacides** (sels de magnésium et d'aluminium) neutralisent rapidement l'acidité. Ils sont utilisés pour calmer les douleurs qui surviennent de temps en temps, et sont à prendre une heure et demie après le début des repas. (Rennie®, Maalox®)

→ **Les alginate**s souvent associés aux antiacides, forment un gel visqueux qui protège les parois de l'œsophage au moment des reflux. (Gavisconell®)

→ **Les anti-H2** (cimétidine, ranitidine) réduisent les sécrétions acides et peuvent être utilisés pour des symptômes peu sévères.



→ **Les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP)** (ésoméprazole, oméprazole, pantoprazole, lansoprazole) sont conseillés si les symptômes altèrent la qualité de vie.

La plupart des maux d'estomac se résolvent rapidement avec **l'homéopathie**, associée à des règles hygiéno-diététiques simples.

→ **Iris Versicolor 15 CH** en cas de brûlures de l'ensemble du tube digestif.

→ **Robinia 15 CH** si les douleurs gastriques sont brûlantes et parfois associées à des vomissements.

→ **Asa Foetida 9 CH** si les éructations sont accompagnées de spasmes.

On y associe en fonction des troubles émotionnels les remèdes suivants : **Argentum Nitricum 15 CH** pour une personne anxieuse, **Nux Vomica 15 CH** en cas d'irritabilité et de colère, **Lycopodium 15 CH** pour un hyperémotif, susceptible et manquant de confiance en lui.

En **phytothérapie**, les gélules de **Fenouil**, **Mélisse** ou **Argile** contribueront à soulager les aigreurs.

En **aromathérapie**, les huiles essentielles de **Menthe**, **Camomille** à raison d'1 à 2 gouttes, sur un comprimé neutre calmeront les symptômes.



NOS CONSEILS :

- Prenez des repas légers et fractionnés pour ne pas surcharger l'estomac.
- Mastiquez bien vos aliments.
- Limitez le café qui augmente l'acidité de l'estomac, les boissons alcoolisées qui favorisent le relâchement du sphincter entre l'œsophage et l'estomac, les boissons gazeuses, condiments agressifs, jus d'agrumes,...
- Evitez de vous pencher en avant, de faire des efforts et de vous allonger juste après les repas.
- Ne faites pas de sieste ni de sport juste après les repas.
- Perdez quelques kilos si vous êtes en surpoids.
- Détendez vous car le stress augmente le reflux.

L'ESTOMAC, PREMIÈRE ÉTAPE DE LA DIGESTION, PEUT SOUFFRIR DE DIVERSES AFFECTIONS, PLUS OU MOINS GRAVES. MÉNAGEZ LE, SURVEILLEZ LE ET SOIGNEZ LE.



Je soigne **mon rhume** avec **l'homéopathie**



Anne Dollé
AIRE SUR LA LYS

Depuis quelques jours, vous avez l'impression de vivre en apnée tellement votre nez est bouché. Sans compter que parfois il coule, vous éternuez et la toux apparaît. Pas de doute, vous avez attrapé un rhume et cela vous gâche la vie.

Quand le nez coule, on ne lésine pas sur les mouchoirs en papier. On se lave les mains souvent et on les désinfecte avec une solution hydro-alcoolique.

Dès les premiers symptômes, prenez une dose d'Oscillococcinum® qui renforce les défenses.

VOTRE NEZ EST BOUCHÉ ?

L'air a du mal à passer. Hydratez les muqueuses en buvant suffisamment, surtout des boissons chaudes qui apaisent l'inflammation.

Si la congestion est la même jour et nuit, prenez du Sambucus nigra 5CH. Si votre nez est bouché pendant la nuit mais qu'il coule comme une fontaine le jour, prenez du Nux vomica 5CH.

Quand il est bouché et que l'air est humide prenez Dulcamara 5CH. Lorsque la racine du nez est bouchée prenez du Sticta pulmonaria 5CH. Ces traitements seront pris à raison de 3 granules 3 à 5 fois par jour.

VOTRE NEZ COULE ?

Si l'écoulement est clair et les narines irritées prenez Allium cepa 5CH.

Quand les yeux sont irrités c'est Euphrasia 5CH qui vous soulagera.

En cas d'écoulement jaune non irritant prenez Pulsatilla 5CH, s'il devient verdâtre, Mercurius solubilis 5CH et si l'écoulement est épais avec des croûtes qui se forment utilisez Kalium bichromicum 5CH.

Si des éternuements en salve apparaissent prenez Sabadilla 5CH.

Vous prendrez 3 granules 3 fois par jour de la souche choisie.

Vous pouvez cumuler les différentes souches si vous avez plusieurs de ces symptômes ou utilisez Coryzalia® qui est un complexe de différents remèdes que l'on prend à raison de 2 comprimés toutes les heures jusqu'à amélioration. Les comprimés fondent sous la langue et peuvent être donnés aux enfants.



Pensez à utiliser ces remèdes si vous souffrez d'hypertension, si vous avez un adénome de la prostate, si vous êtes enceinte ou pour les jeunes enfants à partir de 18 mois. Dans tous ces cas, les médicaments habituels du rhume sont contre indiqués.





Anne Le Baron
HELLEMES



L'autotest VIH

Permet de détecter le VIH (*Virus de l'Immunodéficience Humaine*) responsable du SIDA. Le SIDA est une maladie virale contagieuse. La contamination se fait lors d'un rapport sexuel non protégé ou par le sang. En France 30 000 personnes vivent avec le virus VIH sans le savoir. Or un traitement anti-VIH précoce permet de diminuer la charge virale et de limiter le développement de la maladie.

Quelles sont les prises de risque ?

Rapport sexuel non protégé avec des partenaires dont le statut sérologique est inconnu, ou accident de préservatif.

Partage du matériel d'injection, pailles de « sniff », pipes à crack, Exposition accidentelle à du sang.

Le préservatif et les seringues à usage unique sont la seule prévention contre le SIDA.

L'autotest VIH...

est une option intéressante pour celles et ceux qui, inquiets suite à **une prise de risque datant de plus de 3 mois**, ne désirent pas fréquenter les hôpitaux ou les centres de dépistage. Il est à usage unique et s'effectue à domicile en 30 minutes environ. Il peut être réalisé à tout moment de la journée. Il peut être délivré aux mineurs.

Il faut que la dernière prise de risque remonte à plus de 3 mois pour affirmer la séronégativité.

En cas de résultat positif, consulter un médecin dès que possible, un test de confirmation en laboratoire est indispensable.

Si la prise de risque date de moins de 48H : il faut se rendre sans attendre dans un service d'urgences hospitalières où sera délivré un traitement dit post-exposition de 72h minimum afin d'éviter la multiplication du virus.

Si la prise de risque a eu lieu depuis plus de 48H : s'orienter vers le médecin traitant ou vers un centre de dépistage anonyme et gratuit CDAG ou un CIDDIST qui pratiquera un test d'orientation diagnostique. Votre pharmacien vous fournira les adresses utiles proches de votre domicile.

SIDA INFO SERVICE
0800840800

www.sida-info-service.org

COREVIH

annuaire sur www.sfls.ael.fr



GIBAUD



podactiv®

LA CHAUSSURE DE CONFORT



Les problèmes de pieds, souvent négligés, représentent en réalité un véritable problème de santé publique. S'ils ne sont pas pris en charge, ils peuvent entraîner une dégradation importante de la qualité de vie.

A la suite de nombreuses sollicitations des spécialistes du pied, Gibaud a mis au point une gamme de chaussures qui répond à la majeure partie des problèmes podologiques :

- les pieds sensibles dans un but de prévention,
- le chaussage des avant-pieds douloureux et déformés,
- la mise en place facilitée de semelles orthopédiques. Cette gamme est conçue pour permettre le port de semelles orthopédiques, même en été, dans des chaussures ouvertes.

PODACTIV® : chaussures DE CONFORT

Les chaussures de confort Podactiv sont destinées à la prévention et à la limitation de la survenue des douleurs et des déformations du pied. Ce dispositif est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Avant la première utilisation, demandez conseil à votre professionnel de santé.



Catherine Boutevilain
LOOS

Quand Alzheimer s'installe à la maison

La Maladie d'Alzheimer, du nom du neurologue qui l'a décrite en 1906, est une maladie neurologique dégénérative. Elle se manifeste par des troubles de la mémoire, suivis de troubles émotionnels, psychotiques, comportementaux, et de conduites élémentaires. Les neurones qui servent à programmer nos actions dégénèrent et meurent. On perd peu à peu certaines capacités : d'abord la mémoire, puis l'orientation dans le temps et l'espace, la reconnaissance des objets et des personnes, l'utilisation du langage, du raisonnement, de la réflexion...

On dit souvent que la personne qui souffre de cette maladie retombe en enfance. Mais alors que l'enfant découvre la vie pour devenir peu à peu autonome, celui qui est atteint de la maladie d'Alzheimer va peu à peu perdre son autonomie.

A terme, les fonctions physiologiques, comme l'activité cardiaque, peuvent être altérées, entraînant indirectement le décès du patient.

La maladie bouleverse toute la famille

L'ensemble de la famille souffre de voir la personne malade changer. Certains d'entre nous passent par des étapes qui vont de la révolte au rejet, en fonction de l'évolution de la maladie, car voir une personne qu'on aime dont l'état se dégrade peut nous être insupportable. D'autres s'adaptent à l'évolution de la personne.

C'est important d'essayer de parler en famille de ce que l'on ressent, même si c'est parfois un peu difficile.

Comment aider la personne malade ?

En lui accordant beaucoup d'attention, en continuant à communiquer avec elle pour la stimuler, et en l'encourageant à participer aux activités de tous les jours comme :

Se souvenir : il nous arrive à tous d'oublier un nom, un rendez-vous, nos clés ; chez la personne malade d'Alzheimer, ça arrive de plus en plus fréquemment. Elle oublie facilement les événements récents, mais pourra se souvenir encore longtemps des événements les plus anciens. Elle perd très souvent des objets et peut les ranger à une place inattendue.

Se repérer : le malade a de plus en plus de difficultés à dire la date ou la saison du jour ; il peut aussi avoir du mal à retrouver son chemin et ne sait plus où il est.

S'exprimer : la personne confond les mots, ne sait plus ce qu'ils veulent dire, les perd ; on peut alors avoir du mal à la comprendre, elle peut aussi avoir du mal à nous comprendre.

Des comportements surprenants : il arrive qu'elle fasse des choses qui nous semblent incongrues. Si c'est dangereux, on peut intervenir doucement, et dans tous les cas, alerter les autres personnes adultes.

Des changements d'humeur : au fil de la maladie, la personne a de plus en plus de mal à comprendre le monde qui l'entoure et ce qui lui arrive la rend nerveuse et angoissée. Elle peut passer du rire aux larmes et contrôle moins bien ses émotions. Son caractère change. Elle peut se mettre en colère ou penser qu'on lui

veut du mal. Cela ne veut pas dire qu'elle n'aime plus sa famille, au contraire.



Est-ce que ça se soigne ?

Elle est évolutive, c'est-à-dire que les difficultés deviennent plus importantes au fil du temps.

Aujourd'hui on la connaît de mieux en mieux mais on ne peut pas encore la

guérir. Il n'existe pas de traitement curatif, mais une optimisation des traitements et une prise en charge la plus précoce peuvent garantir une qualité de vie optimale et reculer le grand handicap.

La prise en charge comprend aussi la stimulation : insister sur tout ce qui va bien, sur les capacités préservées, entretenues. C'est un rôle de

valorisation capital pour le patient. Tout est fait pour que la personne malade garde la tête haute, qu'elle garde l'estime d'elle-même et qu'elle prenne plaisir à faire des choses. Il ne faut pas qu'elle se retrouve trop souvent en situation d'échec.

**CE N'EST PAS
UNE MALADIE CONTAGIEUSE :
ELLE NE S'ATTRAPE PAS.**

Comment améliorer la qualité de vie du patient ?

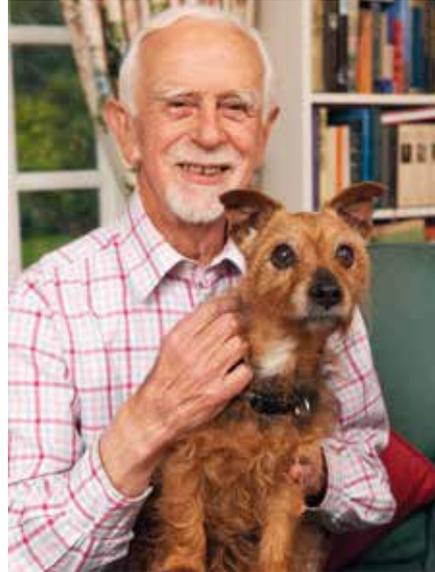
Le lieu de nombreuses activités intéressantes pour le patient Alzheimer est la cuisine. Cependant ce lieu familier peut cacher des pièges ou des risques pour le patient et pour l'aidant.

Cuisine : bloquer les robinets de gaz quand on s'absente, bloquer le thermostat du chauffe-eau à une température adéquate, ranger les provisions dans un placard avec le nom des produits sur le côté extérieur de la porte, utiliser des assiettes à hauts rebords, des couverts à manche de couleur vive, un set de table antidérapant sur les 2 faces...

Laisser au patient Alzheimer suffisamment de temps pour prendre son repas dans une ambiance calme et bien éclairée. Ne lui apporter qu'un plat à la fois : il se sentira capable de manger les aliments présentés en petites quantités.

Salle de bains : équiper la baignoire ou la douche de bandes antidérapantes, de barres d'appui, mettre l'armoire à pharmacie hors de leur portée.

Séjour : limiter les meubles au strict nécessaire, retirer si possible les tapis car leur présence ajoutée aux troubles de l'équilibre du patient constitue un risque important de chutes...



Animal de compagnie : la présence d'animaux domestiques (chien, chat, oiseau, poisson...) lui apportera certainement le sourire, le réconfort. En cas d'impossibilité, une vidéo d'animaux de compagnie captera son attention et peut lui faire parler de ceux qu'il a eu dans le passé. Les membres de la famille ou les amis peuvent lui rendre visite avec leur propre animal ; des sorties nature (parc, zoo...) seront les bienvenues tant que le malade est au meilleur de sa forme.

Sorties : d'autres sorties accompagnées peuvent être proposées telles que flâner dans un centre commercial, visiter un musée, manger dans son restaurant préféré, aller à la piscine, etc...

Au cas où la personne Alzheimer se montre nerveuse ou agitée lors de ces sorties : gardez votre calme, rassurez-la et remerciez les personnes alentour pour leur patience et leur compréhension.



VOUS VOUS SENTEZ ISOLÉ ? DES SOLUTIONS EXISTENT !
 Sur le site de l'association France Alzheimer (francealzheimer.org), vous trouverez si besoin la liste des associations départementales impliquées dans l'aide aux malades et leurs familles. Il y en a certainement une près de chez vous.



Une nouvelle marque de couches ...

Pour
L'AMOUR
des PETITS



nouveau-né



6 mois



1 an



2 ans

3d...FlexiSYSTEM

Innovation anti-fuites pour un confort optimal

1 taille élastique qui s'ajuste parfaitement à la morphologie de bébé et suit tous ses mouvements.

2 attaches élastiques multi-repositionnables.

3 barrières avec double élastique.



couche respirante, sans latex, sans chlore pour une meilleure tolérance cutanée.



matelas anatomique en non-tissé MAGIC GREEN qui capte et diffuse l'urine pour une peau sèche et saine.

extrait de thé vert aux propriétés anti-bactériennes pour neutraliser les odeurs.



A tester gratuitement en pharmacie.





Françoise Becart
BOURBOURG

La diarrhée aiguë du nourrisson

La diarrhée aiguë du nourrisson est une cause majeure de mortalité infantile dans le monde... En France, on déplore quelques dizaines de cas mortels chaque année...

En hiver, la diarrhée est fréquente chez le nourrisson. Elle se définit comme l'évacuation d'au moins trois selles molles ou liquides par 24 h. Pour l'enfant nourri au sein, les selles sont normalement molles ou semi-liquides ; dans ce cas, la maman juge facilement de l'augmentation de la liquidité et de la fréquence des selles de son bébé.

La diarrhée aiguë du nourrisson est, dans 80% des cas, virale : provoquée par une infection ORL (otite, angine...), une bronchite ou une infection urinaire. Dans ce cas, elle est souvent de courte durée (3 à 8 jours maxi). **Plus rarement, elle est d'origine bactérienne** et nécessite la prise d'antibiotiques.

Loin d'être anodine, **la diarrhée nécessite un avis médical.** Elle provoque en effet d'importantes pertes en eau et sels minéraux. Le risque principal pour le bébé est la déshydratation qui peut entraîner une perte de poids conséquente. Quand cette diminution de poids atteint 10%, les signes de déshydratation apparaissent ; fatigue, hypotonie*,

langue sèche, la fontanelle déprimée, absence de larmes alors que l'enfant pleure, les yeux enfoncés et cernés. **S'il n'est pas réhydraté à temps, les risques de la déshydratation peuvent être très graves chez le jeune enfant. Donner à boire à l'enfant diarrhéique est une urgence absolue,** mais évitez le lait et les jus de fruits.

L'eau pure ne suffit pas : il faut apporter en plus des électrolytes (sels minéraux : sodium, potassium, chlore, bicarbonates...) et des calories. L'OMS** a mis au point une **Solution de Réhydratation Orale (SRO)** qui s'adresse surtout aux enfants de moins de 2 ans. On la trouve en pharmacie sous le nom de GES 45®, Adiaril®, Picolite®, Physiosalt... Elle se présente sous forme de sachet à dissoudre dans 200 ml d'eau à conserver au frais (24 h maxi). Proposez cette solution au nourrisson le plus souvent possible, **bébé nourri au biberon comme celui nourri au sein.** Si l'enfant vomit, donnez la lui de manière très progressive et par petites gorgées.

Si l'enfant est très déshydraté, un transfert vers l'hôpital sera nécessaire. En plus de la SRO, une perfusion sera posée. Le séjour hospitalier durera 3 à 4 jours.

Une fois réhydraté, l'enfant doit reprendre très rapidement une alimentation normale même s'il n'a pas très faim. Privilégiez les aliments riches en pectines (pomme, coing, banane...), en amidon (pain, biscotte, riz ...) et les viandes maigres (volaille, jambon blanc...). Evitez les aliments laxatifs (fruits frais, légumes verts, crudités). Si l'enfant est nourri au biberon, un lait de substitution sans lactose est conseillé. S'il est nourri au sein, l'allaitement sera continué et la maman évitera de consommer des légumes verts ou des agrumes.

Conseils et précautions :

- se laver les mains avant et après le contact avec l'enfant malade.
- respecter les proportions dans la reconstitution du lait infantile.
- nettoyer et rincer correctement les biberons.
- jeter les biberons non finis.

*hypotonie : diminution de la tonicité musculaire. **OMS : Organisation Mondiale de la Santé



Peaux noires et métissées

La différence de structure entre la peau noire et la peau blanche réside principalement dans l'intensité de la pigmentation mélanique.

Quels soins pour les peaux noires ?

LE SOIN NETTOYANT

Le lait nettoyant et/ou démaquillant apaisant convient bien à la peau noire deshydratée.

Il s'applique du bout des doigts pour plus de douceur et peut être suivi d'une lotion adoucissante.

L'eau micellaire ne nécessite pas de rinçage, évitant ainsi l'agression de l'eau calcaire. Elle s'applique idéalement en deux à trois passages à l'aide de coton bien imbibé. Elle peut être complétée par une lotion adoucissante pour le plaisir.

Le syndet sera l'ami des inconditionnel(le)s du rinçage à l'eau, à la place du savon, trop détergent.



L'HYDRATATION

La peau noire prend souvent un aspect terne en climat tempéré, justifiant la large utilisation de soins hydratants.

Quand le nettoyage de la peau n'est pas suivi d'un soin complémentaire, le soin hydratant doit être appliqué rapidement pour que se reconstitue le film hydrolipidique, protecteur naturel de la peau. Choisissez-le selon votre peau : sèche, grasse, mixte...





Christine Leulliette
GRANDE-SYNTHE

La peau noire, adaptée à un climat ensoleillé et humide, subit en zone tempérée l'influence de variations climatiques : air plus froid, plus sec, plus venté. Elle prend souvent un aspect terne, « sec » et nécessite, surtout en hiver, une attention particulière.

LE GOMMAGE

Un gommage agressif ou trop fréquent ou avec un produit inadapté peut accentuer l'hyperséborrhée réactionnelle et stimuler l'apparition de taches pigmentaires.

Pour votre gommage (ou exfoliation), 1 à 2 fois par semaine, choisissez un soin gommant doux. Appliquez ensuite une crème ou un masque hydratant.

LES MASQUES

- apaisants et hydratants, ils complètent les soins d'hydratation
- séborégulateurs, ils s'appliquent principalement sur la zone médiane (front, nez, menton).

La dépigmentation volontaire

dans le but d'éclaircir le teint est un problème de santé publique en raison de l'utilisation importante et sans avis médical de produits inappropriés et/ou dangereux.

Ce sont très souvent des médicaments ou des préparations détournées de leur indication ou des contrefaçons.

Risques et complications :

- avec les dermocorticoïdes : aggravation des infections, de l'acné, atrophie cutanée, vergetures qui restent définitives, risque accru de diabète, d'hypertension artérielle, risque toxique pour l'enfant et chez la femme enceinte ou allaitante.
- avec l'hydroquinone : troubles de la pigmentation.
- avec les dérivés mercuriels : dermatites de contact irritatives, complications rénales, neuropathies.

Les taches

Les variations pigmentaires ont 2 origines :

- la **pigmentation naturelle** des peaux foncées n'est pas homogène. Dès la naissance, certaines zones peuvent être hypopigmentées (paume de la main et plante du pied), d'autres hyperpigmentées (autour des yeux et de la bouche).

- Les **anomalies pigmentaires** ou dyschromies sont la conséquence d'une stimulation de la synthèse de mélanine. Elles apparaissent à la suite de lésions inflammatoires (acné, eczéma, problèmes de rasage, grattage...), pendant la grossesse ou au contact avec des substances toxiques.

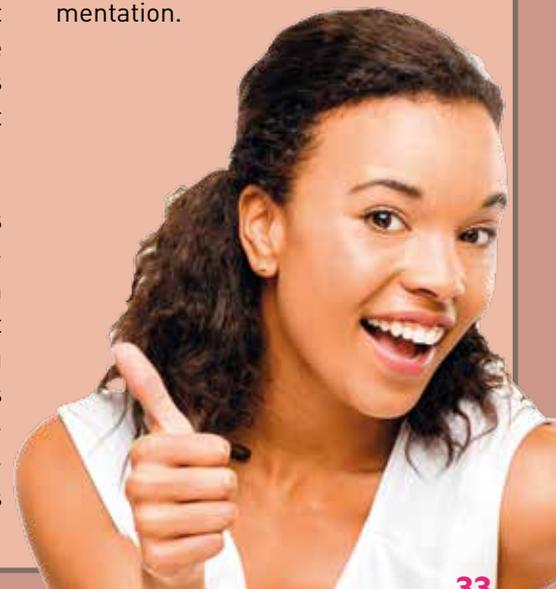
Quelles solutions ?

Les taches apparaissant à la suite de traumatismes inflammatoire ont tendance à s'estomper à la suite des desquamations naturelles. Les taches de naissance, elles, sont fixes et stables.

Des soins dermocosmétologiques proposent d'atténuer en toute sécurité les troubles de la pigmentation afin d'unifier le teint. Ils s'appliquent sur la totalité du visage, sur peau sèche et en évitant le contour des yeux. En cas de réactivité importante de la peau (tiraillements, rougeurs...), espacez les applications tous les 2 jours.

Comment éviter l'apparition des taches ?

- Evitez de stimuler la pigmentation mélanique en manipulant les boutons d'acné, les blessures en cours de cicatrisation.
- Evitez les exfoliations et/ou les épilations agressives.
- Evitez l'utilisation de produits alcoolisés sur la peau : parfum, déodorant...
- Evitez l'utilisation de produits éclaircissants douteux : composition absente ou imprécise, présence de corticoïdes, d'hydroquinone ou de dérivés mercuriels...].
- Protégez-vous du soleil afin de ne pas accentuer les zones d'hyperpigmentation.





Les nouveaux sports d'hiver

Il est loin le temps où ski alpin, ski de fond et luge étaient les seuls sports d'hiver pratiqués par les vacanciers.

Il y a quelques années, le snowboard est venu compléter l'offre des activités proposées par les stations de montagne.

Aujourd'hui, des disciplines plus insolites apportent une « montagne de nouvelles sensations » à tous les amateurs de neige et de glisse.

PETIT DÉCODAGE DES DERNIÈRES TENDANCES ET NOUVEAUTÉS

Le snake gliss

Le snake gliss (« serpent des neiges ») est certainement la plus conviviale et la plus ludique des nouvelles disciplines de glisse. Il s'agit d'une façon collective de pratiquer la luge. Le principe est tout simple : chaque participant dispose d'une luge spécifique avec laquelle il s'assemble aux autres afin de former un « petit train ». A la tête de celui-ci, un moniteur spécialisé dirige la troupe sur plusieurs kilomètres le long des pistes en fonction du nombre de participants, de leurs envies, leur aisance, etc...

Le yooner

Autre discipline assez aisément abordable pour un plus grand nombre : le yooner, un autre dérivé de la luge. L'équipement se présente sous la forme d'un siège monté sur un petit mono-ski, pourvu de suspensions et d'un manche pour se diriger. La prise en mains se révèle assez simple et rapide et les sensations viennent vite du fait que la glisse se fait proche du sol. Autre avantage : il n'y a plus à craindre les chutes. Le freinage est facile et efficace. Dans le pire des cas, vous ne tombez, assis sur la

neige, que de quelques centimètres. Et toujours en cas de chute, le yooner s'arrête lui-même. Plus besoin de lui courir après jusqu'en bas des pistes. Moins physique et moins risqué que le ski, c'est le nouveau sport d'hiver idéal pour les non-skieurs.





Marion Boukhoubza
MARQUETTE-LEZ-LILLE

Le snow-kite

Le snow-kite est un dérivé du kite-surf. Appelé également le « surf cerf-volant », il a traversé les océans pour atterrir sur nos pistes enneigées. Tracté par sa voile, on peut monter les pistes, comme les descendre, s'envoler dans les airs ou rider sur de longues distances au sol. Un sport extrême à aborder avec précaution, loin des lignes haute tension, sans oublier un équipement de sécurité particulièrement adapté.



Le speed riding

Le speed riding est un sport associant le ski, le parapente et le parachutisme dont le principe est de descendre les pentes enneigées équipé d'une paire de skis, d'une sellette et d'une voile de faible surface, en alternant la glisse et le vol, pour accéder à des endroits qui ne sont pas accessibles par les moyens traditionnels.



L'airboard

Venu des alpes suisses, l'airboard est le bodyboard des neiges, sauf qu'ici la planche se gonfle. Et c'est allongé sur ce « matelas gonflable », la tête la première (mais protégée par un casque), que vous dévalerez les pistes de luge ou les espaces dédiés à ce sport. En France, certaines sta-

tions autorisent les « airboards » à emprunter des pistes de ski quand elles ne sont plus occupées par les skieurs et snowboardeurs. Là encore, l'apprentissage est assez simple et les sensations forcément garanties. L'airboard se pratique autant sur piste douce que raide.

Débutants ou skieurs avertis, à vous de slalomer entre toutes les offres que proposent les stations de sports d'hiver avant de dévaler les pistes. L'essentiel est de profiter au mieux de son séjour pour se ressourcer, pour faire de l'activité physique au grand air en admirant de splendides paysages qui font un bien fou au moral !





Les SENIORS et la vaccination

Questions au Pr. François Puisieux

Hôpital gériatrique les Bateliers, CHRU lille

Faculté de Médecine Henri Warembourg, Université Lille 2.

Après 65 ans, faut-il encore que je me vaccine ?

Bien sûr....avec l'âge, le système immunitaire répond moins bien aux agressions extérieures, qu'elles soient virales ou bactériennes. De plus, les séniors ont fréquemment des pathologies chroniques, (dénutrition, diabète, maladies respiratoires, ...) qui bien que stabilisées par leurs traitements, fragilisent également la réponse immunitaire.

Une infection virale, comme la grippe par exemple, peut alors perturber le fragile équilibre de la personne âgée et entraîner des décompensations

successives et des complications qui font toute la gravité du tableau.. Se vacciner, c'est se protéger soi-même, c'est aussi protéger ses proches, ses enfants, ses petits-enfants.... Pour toutes ces raisons, les personnes âgées doivent respecter les recommandations vaccinales en effectuant régulièrement les rappels vaccinaux.

Quels vaccins sont recommandés à mon âge ?

Les vaccins recommandés pour tous les plus de 65 ans sont: la vaccination contre la grippe saisonnière, le rappel dTP (incluant le tétanos), et le vaccin contre le zona.

D'autres vaccins sont recommandés, en fonction de critères particuliers, comme le vaccin contre le pneumocoque ou la coqueluche....

Le Haut Conseil à la Santé Publique propose un calendrier vaccinal pour le plus de 65 ans mis à jour chaque année .



Isabelle Plessiet
AULNOY LEZ VALENCIENNES

Je «fais la grippe» à chaque fois que je fais le vaccin, pourquoi ?

Il ne s'agit en aucun cas d'une grippe qui ne peut pas être transmise par le vaccin. Après une vaccination anti-grippale, une légère fièvre peut être observée. Elle traduit en fait la mise en action du système immunitaire contre l'antigène vaccinal.

Cette réaction est de courte durée, et même si elle peut être accompagnée de courbatures, elle ne ressemble en rien aux symptômes de la grippe.

La grippe se traduit en effet par une poussée de fièvre brutale et forte (39°C et plus) accompagnée de fortes douleurs aux articulations (arthralgies), de quintes de toux et d'une grande faiblesse générale. Ces symptômes durent environ une semaine et il faut à l'organisme plus de 15 jours pour retrouver un état normal.

Les réactions après un vaccin ou un syndrome grippal sont donc bien moins fortes.

Est-ce que ces vaccins sont dangereux pour ma santé ?

Les vaccins sont des produits extrêmement contrôlés et dont on connaît bien le profil de tolérance. Les effets indésirables le plus souvent constatés sont transitoires et bénins: courbatures, fébricule, douleur ou rougeur au point d'injection.... Les réactions plus importantes sont extrêmement rares.

Les vaccins qui sont proposés ont déjà été administrés à plusieurs millions de personnes dans le monde depuis de nombreuses années. Ce sont des produits sûrs.

Je prends un traitement, est ce que je peux quand même me faire vacciner ?

Il n'y a pas d'interaction entre les vaccins proposés au calendrier vaccinal des plus de 65 ans et les traitements habituellement utilisés chez les personnes âgées (cholestérol, hypertension, diabète, problèmes cardiovasculaires...).

Pour de rares traitements, à certains dosages (arthrose, greffe...), la question peut se poser et doit être examinée au cas par cas avec votre médecin.

En cas d'infection aiguë, il est toutefois préférable de reporter la vaccination.

A quel moment de l'année dois-je me faire vacciner ?

Concernant le vaccin contre la grippe, il faut se vacciner AVANT le début de l'épidémie. Si ces dernières années, l'épidémie de grippe a plutôt démarré en France en janvier/février, cela n'a pas toujours été le cas et ne sera peut-être pas le cas cette année. Il est donc préférable de se vacciner sans attendre, dès la réception du bon de prise en charge de l'Assurance Maladie.

Pour les autres vaccins, vous pouvez les faire le même jour que la vaccination antigrippale ou à n'importe quel autre moment de l'année.





Versailles s'invite à Arras

C'est une immersion spectaculaire dans les espaces et la magie de l'histoire qui attend le public nordiste à deux pas de chez lui...

Arras expose les collections du château de Versailles du 27 septembre 2015 au 20 mars 2016 dans son musée des Beaux-Arts.

Visite guidée...



Suite au succès de « Roulez carrosses », Arras s'inscrit comme ville culturelle du Nord-Pas-de-Calais en accueillant une deuxième exposition « le château de Versailles en 100 chefs-d'œuvre ». Au travers de ce projet, Arras rend accessible à tout public la culture et le patrimoine et répond au développement de l'attractivité de la région.

La richesse de cette exposition, ce sont les chefs-d'œuvre. De la plus haute qualité artistique, les cent œuvres présentées (peintures, sculptures, boiseries, meubles ou objets d'art) sont toutes sorties des ateliers des plus grands créateurs des XVIIe et XVIIIe siècles, ceux qui ont fait Versailles et assuré son rayonnement.

La diversité, ce sont les ambiances. Le domaine de Versailles est un monde, avec ses trois châteaux, ses deux jardins et son parc. De la majesté du Grand Appartement du roi au charme champêtre du Trianon de Marie-Antoinette, l'ancienne résidence royale prodigue de multiples beautés. L'exposition propose une promenade à travers ces lieux et ces époques, évoquant la vie de cour et ses multiples atmosphères : ambiance de marbre, bronze, or et argent, de boiseries et marqueteries, d'eaux et fontaines, de bois et forêts, de fleurs et champs, de fêtes et feux.

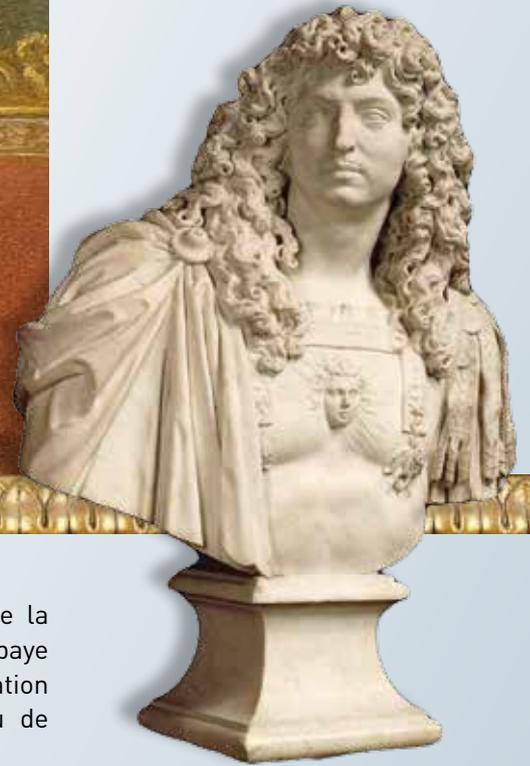
Une scénographie en trompe l'œil : Offrir les mêmes sensations, le même émerveillement que procure la visite

privée de la résidence royale, tel a été le défi à relever. Le rôle de la scénographie a été de concevoir une mise en scène à la hauteur des œuvres exposées. Beauté, cohérence et variété ont présidé au choix des éléments de décor et des matériaux : transparence et trompe-l'œil, effet de théâtre, reflets de miroir conformes à l'esthétique baroque, images animées pour montrer les eaux jaillissantes, murs de feuillages, pavés de pierre, dallage de marbre, véritables « parquets de Versailles »...

La mise en lumière s'applique non seulement à magnifier les œuvres d'art mais aussi à recréer les atmosphères. Franche et presque brutale, elle rappelle que la clarté des Grands



Hélène Vekemans
TRITH SAINT LEGER



Appartements frappait tous les esprits à l'époque de Louis XIV ; chaude et caressante, elle permet d'évoquer la douceur de vivre des Petits Appartements ; filtrée ou rare, elle plonge le visiteur au cœur des bosquets ou des galeries hydrauliques souterraines.

La sollicitation des sens... pour faire illusion, les sons et les parfums sont également convoqués : bruits des eaux, chants des oiseaux et souffle du vent dans les charmilles, ou encore explosions de feux d'artifices. Enfin, un couloir de senteurs évoquant les allées fleuries du Trianon conduira vers la découverte des chefs-d'œuvre chers à Marie-Antoinette.

Le musée des Beaux-Arts d'Arras se situe dans l'Abbaye Saint-Vaast, fondée au VII^{ème} siècle sur les traces de l'oratoire où, dit-on, Saint Vaast, premier évêque d'Arras, mort en 540, venait parfois se recueillir. C'est en 1832 que le musée s'y installe. Aujourd'hui, la ville d'Arras mise sur le regroupement du musée, du conser-

vatoire, de l'office culturel et de la médiathèque au cœur de l'Abbaye pour en faire un lieu d'innovation culturelle et artistique, un lieu de rayonnement pour la ville.



Adresse

Musée des Beaux-Arts
22, rue Paul Doumer
62000 ARRAS
Tél. 03 21 71 26 43

Tarifs :

Plein : 7,50 €, Réduit : 5 €

Horaires

Les lundis, mercredis,
jeudis et vendredis de 11h à 18h
Les samedis, dimanches
et jours fériés de 10h à 18h30.
Fermeture les mardis, 25 décembre,
1er janvier, 1er mai et 1er novembre.

Site Internet

Pour préparer votre visite,
connectez-vous
au site dédié à l'exposition :
www.versaillesarras.com



Rêves et Cauchemars...

Lorsque tu dors, ton cerveau se repose,
à certains moments il reprend son activité...

Tu rêves...

Ces rêves montrent que ton cerveau est en forme. Tu ne t'en souviens pas toujours !

Un rêve est une histoire que ton cerveau construit pendant que tu dors. Il dure entre 5 et 30 minutes, puis ton cerveau se repose à nouveau. Les rêves reviennent 4 à 5 fois au cours de la nuit.

Pour construire un rêve ton cerveau s'inspire de ce que tu as vécu dans la journée, mais il peut aussi puiser dans tes souvenirs lointains. Il utilise tes pensées les plus cachées et y met un peu ou beaucoup d'imagination.

Des images apparaissent, elles peuvent être peu ou très colorées, parfois il y a des odeurs et des sons, tu rêves de personnes que tu connais ou que tu ne connais pas.

Un cauchemar...

Il peut t'arriver un tas d'aventures parfois très agréables et drôles et parfois c'est une terreur nocturne.

Un cauchemar est un rêve effrayant, il te soulage des peines, des malheurs et des peurs que tu as vécus dans la réalité. Contrairement à la majorité de rêves, les cauchemars te réveillent souvent. Ils surviennent en principe vers le matin et tu te sens en danger. Des événements de la vie de tous les jours peuvent susciter des cauchemars... par exemple : changer d'école ou avoir vu un film effrayant. Souvent on s'arrache au « film » du cauchemar en s'éveillant. Tu as l'impression d'être poursuivi... tu ne cours pas assez vite et ... tu te réveilles, le cauchemar est fini.



Marie-Claude Vuillermet
FLEURBAIX

Incredible !

Dans l'antiquité, les grecs pensaient que les dieux s'adressaient à eux par l'intermédiaire des rêves. Ils essayaient donc de les interpréter pour comprendre ce que ces dieux avaient bien voulu leur dire.

Pourquoi je ne me souviens pas de tous mes rêves ?

Parce ce que tu oublies en 10 minutes ce dont tu as rêvé. Pour te souvenir d'un rêve tu devrais te réveiller naturellement tout de suite.

Pourquoi, parfois quand je m'endors je fais un sursaut ?

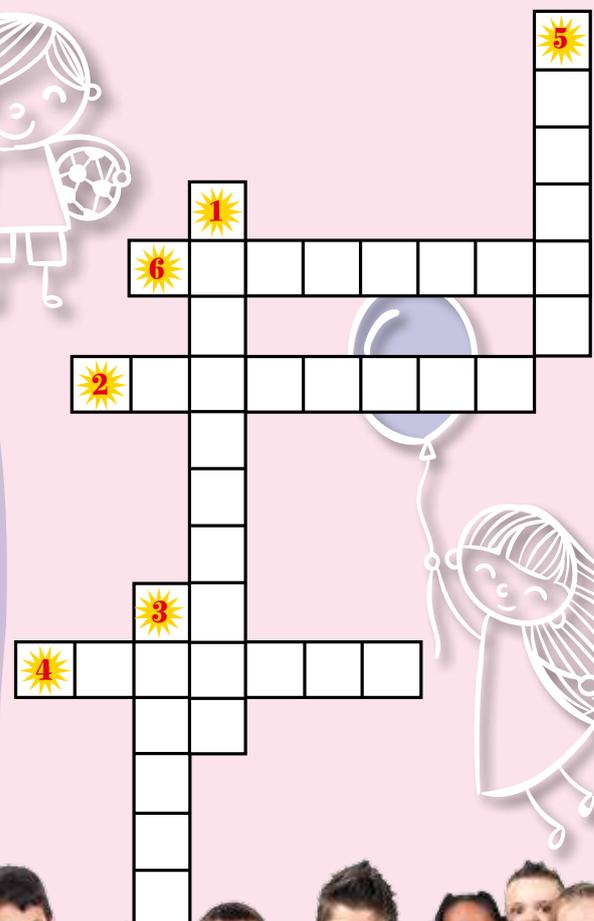
Parce que tes muscles se détendent et se relâchent brusquement... tu as l'impression de manquer une marche ou de tomber dans un trou... cela arrive souvent quand tu es très fatigué.



Mots croisés

- 1 Un rêve effrayant, c'est un ...
- 2 Parfois quand tu t'endors, tu tombes dans un trou, tu fais un ...
- 3 Un cauchemar a lieu le plus souvent le ...
- 4 Pendant tes rêves elles sont souvent colorées ce sont des ...
- 5 Pendant l'antiquité les grecs pensaient que les ... leur parlaient pendant leurs rêves.
- 6 Pendant que tu dors, il se repose, c'est ton ...

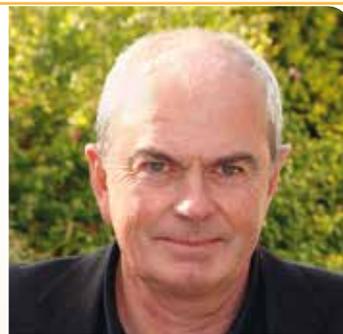
Solution : 1 CAUCHEMAR - 2 SURSAUT - 3 MATIN
4 IMAGES - 5 DIEUX - 6 CERVEAU



Ostéoporose, les hommes aussi

5 % des hommes de plus de 50 ans - contre 40 % des femmes - sont touchés par l'ostéoporose. Certes, la maladie est moins fréquente, «l'effet ménopause» n'existant pas, et les fragilités ne sont pas tout à fait les mêmes: les fractures vertébrales et du poignet sont rares. Mais passé les 70 ans, ils risquent eux aussi la fracture de la hanche ou du fémur. Les causes: la baisse de la testostérone, le tabac, et surtout une consommation excessive d'alcool qui fragilise énormément les os. Plus d'une fois sur deux, l'ostéoporose est due à la prise de cortisone ou à une maladie du foie et du tube digestif.

Santé magazine - novembre 2015



Philippe Leclercq
LINSSELLES

Mangez du piment, vivez plus longtemps ?



Sous la direction de l'Académie chinoise des sciences médicales de Pékin, près de 500 000 personnes âgées de 30 à 79 ans ont été suivies pendant plus de 7 ans après avoir renseigné leur état de santé, leurs caractéristiques physiques et leurs habitudes alimentaires. Au cours de l'étude, 20 224 décès ont eu lieu. Celle-ci a montré que les sujets qui avaient consommé des plats épicés 1 à 2 fois par semaine réduisaient leur risque de décès prématuré de 10 % par rapport à ceux qui en mangeaient moins d'une fois par semaine. La consommation fréquente de nourriture épicée est aussi spécifiquement associée à un moindre risque de décès par cancer et maladies coronariennes et respiratoires, aussi bien chez les femmes que chez les hommes. La présence d'ingrédients bioactifs dans le piment, en particulier la capsaïcine, déjà réputée pour ses propriétés anti-oxydantes, anti-inflammatoires, anticancéreuses et anti-obésité, expliquerait ces résultats. Les chercheurs ont par ailleurs observé chez les participants une réduction de l'inflammation, de l'excès de graisse corporelle et une amélioration des profils lipidiques.

Toutefois, les résultats ne permettent encore pas de se prononcer concernant l'effet éventuellement bénéfique de la nourriture épicée.

Pharma - septembre 2015

DES OMÉGA-3 POUR PRÉVENIR LA SCHIZOPHRÉNIE

Prendre un complément alimentaire à base d'oméga-3, tous les jours pendant trois mois, aide à prévenir l'apparition de la maladie chez des adolescents à risque de schizophrénie. Des chercheurs australiens et autrichiens (Nature Communications du 11 août 2015) ont suivi deux groupes d'ados pendant sept ans. Moins de 10 % de ceux qui avaient pris des capsules d'huile de poisson riche en oméga-3 ont développé les symptômes, contre 40 % de ceux ayant pris un placebo. Les oméga-3 sont très présents dans les poissons gras (hareng, saumon, maquereau, sardines...), dans les noix, les noisettes, les huiles de colza et de soja...

Santé magazine - novembre 2015

828 047 Français

sujets aux apnées du sommeil sont
sous ventilation, selon un rapport
de l'Assurance maladie.
Ils étaient 550 000 en 2012.

Pharma - septembre 2015

La sieste, c'est bon contre L'HYPERTENSION

Une bonne sieste en milieu de journée fait baisser la pression artérielle de 5 %, soit 6 mmHg en moyenne. Or, une simple baisse de 2 mmHg peut réduire le risque d'événement cardiovasculaire de 10 %. C'est une équipe de l'hôpital Asklepieion Voula d'Athènes qui a présenté ces résultats après s'être penchée sur le cas de 386 hypertendus âgés d'une soixantaine d'années. Autre constat intéressant: les patients hypertendus faisant la sieste voient aussi leur pouls abaissé de près de 11 %

Top Santé – novembre 2015



Chirurgie, en avant la musique !

Écouter de la musique, avant, pendant ou après une intervention a un effet bénéfique sur les patients, même sous anesthésie générale, c'est une étude britannique, parue dans the Lancet qui l'affirme. Cela se traduit par une utilisation moins importante de médicaments antidouleur après l'intervention, une baisse de l'anxiété, et une accélération du rétablissement.

Le Dr Catherine Meads qui a dirigé cette méta-analyse préconise que les patients soient autorisés à choisir le type de musique qu'ils souhaitent entendre.

Santé magazine – novembre 2015



Manque de sommeil = rhume

Quatre fois plus de rhumes chez ceux qui ont un déficit de sommeil! C'est le résultat d'une étude menée sur 124 volontaires à l'hôpital de Pittsburgh (États-Unis). Les scientifiques leur ont administré le virus du rhume et, pendant une semaine, ont observé le développement de celui-ci. Ils ont montré que les patients qui avaient dormi moins de six heures par nuit durant la semaine précédente avaient 4,2 fois plus de risques de développer un rhume que ceux ayant dormi plus de sept heures. Et ce, quels que soient leur âge, leur sexe ou encore leurs conditions sociales ...

Top Santé – novembre 2015



Les maisons de naissance vont voir le jour

Les premières maisons de naissance pourront ouvrir dès 2016. Elles permettront aux femmes, dont la grossesse se passe sans problème, d'accoucher le plus naturellement possible, avec le soutien d'une sage-femme. Un décret du 1er août 2015 fixe des conditions précises comme l'obligation d'être accolée à un hôpital, de façon à transférer la mère et l'enfant en cas d'urgence. Toujours pour des raisons de sécurité, la future maman devra, au préalable, avoir consulté un anesthésiste. Certains projets sont déjà bien avancés à Paris, Castres, Nancy, Grenoble et Sélestat (Alsace). La liste des maisons de naissance autorisées sera publiée en décembre. Le dispositif sera expérimenté pendant deux ans.

Santé magazine – novembre 2015

Un écolier sur sept arrive le matin à l'école le ventre vide, d'après un sondage du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc).

Pharma – septembre 2015

PASTILLE

Drill

MAUX DE GORGE

**traite et soulage
votre gorge**



DOUBLE ACTION

Anesthésique local

Tétracaïne

Antiseptique local

Chlorhexidine



Vite, vite, une pastille Drill

Médicament indiqué en cas de mal de gorge peu intense et sans fièvre, d'aphtes et de petites plaies de la bouche. Ne pas utiliser avant 6 ans. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Si les symptômes persistent plus de 5 jours, consultez votre médecin. 14/03/69635009/GP/001 • Nov 2014 • 796951

Vrai ? ou faux

Le traitement d'un rhume par homéopathie est conseillé pour moi si je prends un médicament pour la tension.

Vrai : ... et aussi si je suis enceinte et pour mon enfant (à partir de 18 mois).
Voir page 24

Vrai ? ou faux

L'aromathérapie est déconseillée chez les insomniaques.

Faux : Votre pharmacien vous guidera dans le choix de votre solution « bonnes nuits ».
Voir pages 14 et 15

Vrai ? ou faux

Toutes les huiles essentielles peuvent être diffusées dans la maison tout au long de la journée... et ça sent bon !

Faux : certaines huiles essentielles ne peuvent pas être diffusées parce qu'elles irritent les muqueuses. En outre, les huiles essentielles ne doivent jamais être diffusées en continu.
Voir page 21

Vrai ? ou faux

J'ai plus de 65 ans, il est recommandé de me faire vacciner contre la grippe dès que je reçois le courrier de l'Assurance Maladie.

Vrai. Voir pages 36 et 37

Vrai ? ou faux

Je ne peux pas boire de vin si je prends des AVK ?

Faux : la consommation doit être limitée à 2 verres de vin par jour pour les hommes et 1 verre pour les femmes.
Voir page 16

Vrai ? ou faux

Je me demande si ma voisine ne fait pas un petit AVC. Il faudra qu'elle en parle à son médecin quand elle ira le voir la semaine prochaine.

Faux : un AVC, quelle que soit l'importance des signes cliniques, est une urgence médicale.
Voir de la page 10 à 13

Un renseignement, une info pratique, une offre...

Retrouvez-nous sur

www.calipharma.fr



Vous êtes lecteur du magazine santé **CaliInfos**.

Vous pouvez maintenant nous retrouver sur le web pour consulter en ligne les anciens articles de votre revue. Retrouvez aussi toutes les offres **CaliPRIX** de votre pharmacien et toutes sortes d'informations pratiques : horaires d'ouverture et coordonnées des pharmacies **CaliPharma**, pharmacie de garde, vaccinations pour des voyages à l'étranger, équivalence de médicaments génériques...



➔ 1 ➔

INFOS PRATIQUES

Des informations utiles sont consultables rapidement sur la page d'accueil par un simple clic sur le pavé concerné.

Recherche de la pharmacie de garde de votre secteur (*servigardes*), du nom commercial de votre médicament générique (*kelmed*) ou des vaccinations à faire avant un séjour à l'étranger (*Pasteur*)



➔ 2 ➔

CONSULTATION EN LIGNE

Consultez en ligne tous les anciens numéros **CaliInfos** en cliquant sur le bouton « **Consulter** ». Tous les numéros parus depuis octobre 2010 sont visibles et consultables sur notre site.



Rechercher un article ou un sujet par mots-clés :

Votre recherche...



3

OFFRES DU MOMENT

Les offres **CaliPRIX** du moment apparaissent également sur la page d'accueil calipharma.fr quand ces promotions sont présentes dans votre pharmacie **Calipharma**.

Faites-les défiler à l'écran à l'aide des flèches, vous retrouverez en ligne les offres du flyer **CaliPRIX** disponible en pharmacie.

4

VOTRE PHARMACIE EN QUELQUES CLICS

Retrouvez les informations pratiques sur votre pharmacie **Calipharma** : horaires d'ouverture, téléphone, fax, adresse mail, plan d'accès...

Cliquez sur **NOS PHARMACIES** avec la souris, sélectionnez la ville souhaitée, le nom de votre pharmacie apparaît à l'écran. Un clic ouvre la page d'accueil de votre pharmacie.



www.calipharma.fr





**POUR PLUS DE 8 FRANÇAIS SUR 10,
LA SANTÉ EST LA PRÉOCCUPATION PRINCIPALE.***

Biogaran, laboratoire français de médicaments génériques, agit.

Placer la qualité au cœur du processus de fabrication de nos médicaments, multiplier les initiatives pour faciliter le suivi des traitements, accompagner les partenaires de santé, pharmaciens et médecins. Ensemble, économiser chaque jour plus de 6 millions d'euros en moyenne pour notre système de santé.**



BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.