CaliInfos

Les Informations Santé de votre Pharmacien • www.calipharma.fr

N°58

Les Clowns de l'Espoir

DOSSIER les virus de l'hiver 11

SANTÉ La vitamine D 18

DIÉTÉTIQUE l'avocat 20

BEAUTÉ maquillage bonne mine 32

SPORT La Zumba 34

ACTUALITÉ P.08

Les clowns de l'espoir

Revue offerte par votre pharmacien

Cali pharma

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

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

LA MADELEINE (59110)
Phie HENNEVIN
85 rue du Pdt. G. Pompidou
Tél. 03 20 55 47 80

LA MADELEINE (59110)
Phie BOTANIQUE
82 rue du Docteur Legay
Tél. 03 20 55 50 51

LAMBERSART (59130)
Phie du CANON d'OR
247 rue de Lille
Tél. 03 20 55 29 27

LAMBERSART (59130)
Phie du BOURG
389 Av. de l'Hippodrome
Tél. 03 20 92 27 47

LILLE (59000)
Phie FLAMANDE
2 Place Vanoenacker
Tél. 03 20 52 49 20

LINSELLES (59126)
Phie de l'HÔTEL DE VILLE
7 rue de Tourcoing
Tél. 03 20 37 41 83

LOMME (59160)
Phie CACHEUX
2 rue A. France
Tél. 03 20 92 37 34

LOMPRET (59840)
Phie TERNAUX
22 rue de l'église
Tél. 03 20 08 88 01

LOOS (59120)
Phie de la MAIRIE
108 rue du Maréchal Foch
Tél. 03 20 50 19 50

LOOS (59120)
Phie d'ENNEQUIN
5 rue du Gal. Leclerc
Tél. 03 20 07 51 29

MARQUETTE-LEZ-LILLE (59520)
Phie des Flandres
15 rue Georges Maertens
Tél. 03 20 40 68 59

St AMAND les Eaux (59230)
Phie du MOULIN des LOUPS
585 rue Henri Durre
Tél. 03 27 48 00 77

TOURCOING (59200)
Phie de la Croix Rouge
309 rue de la Croix Rouge
Tél. 03 20 01 42 79

TRITH St LEGER (59125)
Phie VEKEMANS
7 rue Gabiel Peri
Tél. 03 27 21 23 23

VALENCIENNES (59300)
Phie de la CHASSE ROYALE
214 rue 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

ORLIMAN®

MAL AU DOS ?

PENSEZ À MOI, JE SUIS DISCRÈTE !

L'Évolutive®

CEINTURE DE SOUTIEN LOMBAIRE

"LES CEINTURES DE SOUTIEN LOMBAIRE, UNE SOLUTION ALTERNATIVE POUR SOULAGER VOTRE MAL DE DOS."

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

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 CE. 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. Crédit Photo : Vincent Bauza / David Levron. Illustration : Astrid Cornet. 10/2016. 160919_AL

Pour votre pharmacien

Cali pharma

chaque client est unique

RESPECT SURVEILLANCE SECURITE CONTACT SOURIRE SOIN ETHIQUE LIEN AIDE

SANTE

DISPONIBILITE ACCOMPAGNER RIGUEUR

COMPETENCE

EFFICACITE CONFIDENTIALITE BIEN-ETRE RASSEMBLER ORGANISATION FIABILITE SERVICES PREVENTION

CALIPHARMA

CHALEUR DEPISTAGE ACCUEIL CONFIDENTIALITE PROCHE DE VOTRE SANTE

CONSEIL

EDUCATION PROFESSIONNALISME PATIENCE URGENCE

ECOUTE

SOUTIEN INNOVATION REACTIVITE SOLUTION QUALITE PROXIMITE ENVIRONNEMENT

LAINO
• MÉDITERRANÉE •

Le pouvoir réparateur de la Cire d'abeille

+ 84% d'hydratation
concentrée dans cette enveloppe de protection naturelle

Utilisée depuis l'Antiquité pour ses propriétés hydratantes et hydrophobes, la Cire d'abeille fut introduite dans la fabrication des baumes médicinaux par les civilisations égyptiennes. Sécrétée par les abeilles pour construire leurs ruches, la cire d'abeille, riche en vitamine A, est reconnue pour protéger, nourrir, assouplir et adoucir les peaux sèches et abîmées.

LAINO, authentique par nature, simplement efficace.

Laboratoires GILBERT

N°**58**
Déc.2016

édito

Henri PIUSSAN
CAMBRAI

Un seul mot :

MERCI

Cette année, Calipharma a décidé de parrainer « LES CLOWNS DE L'ESPOIR ». Cette association intervient dans tous les services pédiatriques des hôpitaux du Nord Pas de Calais en proposant des spectacles de clowns aux enfants hospitalisés.

Pour chaque sac réutilisable acheté dans l'une de nos 35 pharmacies, vous avez fait don de 1 € à l'association Les Clowns de l'Espoir. Cette opération a rencontré un immense succès. Grâce à vous, nous avons versé un don de plus de 5000 € à l'association et contribué ainsi à apporter un peu de bonheur à tous les enfants malades.

Avec cette opération de parrainage, Calipharma fait également une action écologique en protégeant la nature par la suppression des sacs plastiques dans nos officines. Alors à chaque fois que vous franchissez la porte des pharmacies Calipharma, pensez à vous munir de votre sac réutilisable !

Au nom des Clowns de l'Espoir, nous vous remercions chaleureusement pour vos dons.

Sommaire

Santé

Dossier : Les virus de l'hiver p.08
Un animal, bon pour le moral p.15
La vitamine D p.18
Diététique : L'avocat, bon et diététique p.20
La gale, quelle galère p.22
Le syndrome néphrotique p.25
Les engelures p.28
Pédiatrie : L'allergie aux protéines de lait de vache p.32
Vrai ou Faux ? p.47

Fiches Cali conseils
en pages centrales
➔ Les huiles essentielles
➔ La coloscopie

Beauté
Le maquillage bonne mine p.32

Sport
La zumba p.34

Près de chez vous
Notre invitée : Pascale Dudek, Gynécologue, la 1ère consultation p.36
Notre région hier et aujourd'hui p.39

Cali des petits
Cali mini, Cali malin
Tout le monde joue p.42

Lu pour vous p.45

NUMÉRO 58 – DECEMBRE 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 publicité : F. Becart • Archives : C. Leulliette • Comité de rédaction : H. Piussan, R. Alcaïde, A-C. Boutevillain, A. Dollé, F. Bécart, A. Dewitte, B. Ulrich, A. Carlier, C. Bouton, M. Boukhoubza, M-E. Peyronnet, C. Camus, C. Leulliette, P. Leclercq, M-C. Vuillermet. • Conception graphique : Interface Création

les Clowns de l'espoir

Cette année calipharma a décidé de parrainer les clowns de l'espoir. Pour chaque sac réutilisable acheté dans l'une de nos 35 pharmacies, vous avez fait don de 1€ à l'association les clowns de l'espoir. Cette opération a rencontré un immense succès. Grâce à vous, nous avons versé un don de plus de 5000 € à l'association.

L'association des Clowns de l'Espoir est une association de Clowns hospitaliers qui intervient dans les services pédiatriques de la région Nord Pas-de-Calais dans le but d'améliorer la qualité des séjours des enfants hospitalisés.

La trentaine de clowns et la vingtaine de Marchands de Sable (des clowns câlins) interviennent régulièrement, tout au long de l'année, dans maintenant 10 hôpitaux soit 22 services pédiatriques.

Les clowns et les marchands de sable, tous artistes professionnels, vont toutes les semaines, frapper à la porte des chambres, révélant aux enfants, à leurs familles, ainsi qu'au personnel soignant que l'humour, le rêve et la fantaisie peuvent faire partie intégrante de leur vie, même à l'hôpital.

Ainsi en 2015 nous avons visité près de 16 000 enfants au cours de 1048 visites pour leur apporter un petit rayon de soleil.

Au fil des années tout un réseau de partenaires s'est créé, permettant ainsi à l'association d'une part de pérenniser son action et d'autre part, de répondre favorablement à la demande toujours plus importante des services hospitaliers. Et autour de l'association notre formidable équipe de bénévoles entourent les clowns hospitaliers dans le but de communiquer sur leurs interventions à l'hôpital et également apporter des fonds à l'association.

A partir de juin 2016, jusqu'en juin 2017 les Clowns de l'Espoir fêtent leurs 20 ans ! Et un certain nombre d'évènements ponctuera cette année festive... A bientôt !

Quelques dates

20 ANS D'HUMOUR ET D'AMOUR

1996
Les clowns soutenus par les soignants du C.H.R.U de Lille : F. Mazingue et B. Nelken, pédiatres à Jeanne de Flandre, M. Bonnevalle, chirurgien à Jeanne de Flandre, F. Cordier,responsable de « Choisir l'Espoir », G.C Sta et S. Van De Rosieren, clowns à l'origine du projet, décident de créer l'association LES CLOWNS DE L'ESPOIR afin d'intervenir dans lesservices pédiatriques du Nordet du Pas-de-Calais.

1997
Ils mettent en place l'équipe des marchands de sable pour intervenir le soir.

1998
Début dans les services pédiatriques des hôpitaux de Valenciennes et Maubeuge

2000
Début dans le service neurochirurgie pédiatrique del'hôpital Roger Salengro de Lille

2001
Début dans les services pédiatriques du Centre Oscar Lambret de Lille

2005
Début dans le service pédiatrique de l'hôpital de Lens

2007
Début dans 2 services pediatriques supplémentaires de l'Hôpital Jeanne de Flandre : 1er étage (service polyvalent) et le NEMH. De même, premières interventions ponctuelles au Centre Marc Sautelet

2009
Début dans les services de Chirurgie Pédiatrique de Jeanne de Flandre à Lille

2014
Début à l'hôpital de Calais puis de Roubaix et d'Arras

2015
Début à l'hôpital de Cambrai

2016
Les Clowns de l'Espoir fêtent leurs 20 ans.

NOUS SOMMES MAINTENANT 32 CLOWNS, 23 MARCHANDS DE SABLE.

1, avenue de la Créativité
59650 Villeneuve d'Ascq

Tél / Fax : 03 20 05 30 96
lesclownsdelespoir@nordnet.fr
www.lesclownsdelespoir.fr

Les Clowns de l'Espoir
Les Clowns Hospitaliers du Nord-Pas de Calais

MERCI !

Bonjour !
Toute l'équipe des Clowns de l'Espoir vous remercie chaleureusement pour votre don.
Nous poursuivons et développons notre action auprès des enfants hospitalisés dans la Région
MERCI !!!
Sincèrement
Les Clowns de l'Espoir

Le comptoir Aroma

Préparez-vous à **l'hiver**

Le Comptoir Aroma propose une large gamme de produits prêts à l'emploi et d'Huiles Essentielles unitaires biologiques certifiées par Ecocert et attestées HEBBD*, de qualité pharmaceutique, garantissant sécurité, qualité, traçabilité et efficacité, ainsi que diverses formules prêtes à l'emploi.

Choisir l'aromathérapie bio, c'est choisir des huiles essentielles exemptes de tout produit chimique de synthèse et garanties sans insecticide et pesticide. C'est aussi choisir des huiles issues de plantes plus riches en principes actifs.

*Huiles Essentielles Botaniquement et Biochimiquement Définies

Laboratoires Gilbert - SAS au capital de 2 500 000 €, adresse du siège social : avenue du Général de Gaulle - 14200 HEROUVILLE SAINT-CLAIR - 338 346 901 RCS CAEN.

Laboratoires GILBERT

Raphaëlle Alcaïde
DUNKERQUE

Les virus de l'hiver, KO grâce au Naturel !

Cet hiver on passe au BIO ! On nettoie la maison avec des produits non agressifs, on utilise des peintures non toxiques, on mange sainement... et si on est malade ? Et bien on continue sur le naturel ! Notre planète regorge de produits simples, naturels, BIO et efficaces pour nous aider à combattre les tracas de l'hiver. Alors on « zappe » les traitements traditionnels et on retrouve les remèdes de nos grands mères pour mettre KO les virus de l'hiver.

La Grippe nous abat...

Ce fameux virus Influenzae est de retour. Courbatures, fièvre, maux de tête, fatigue...on est terrassé en quelques heures. Avant toute chose, on reste couché, on se repose, on lutte et d'une pierre deux coups, on protège son entourage. Côté traitement on s'oriente vers les Huiles Essentielles (HE) : Ravintsara, 2 gouttes dans un peu d'huile végétale en massage toutes les 4 heures sur les zones ganglionnaires. En diffusion, on associe en proportion identique du Pin sylvestre et de l'Eucalyptus radié que l'on respire 3 à 4 fois par jour. Entre deux, on prend des granules homéopathiques : Gelsemium si l'on présente des frissons, Eupatorium si apparaissent des courbatures et douleurs osseuses, Rhus toxicodendron si la soif est intense. Il est possible de remplacer ces granules par une formule toute prête : L52© de chez Lehning, 20 gouttes 5 à 8 fois par jour. Entre les prises, on s'abreuve de tisanes de Thym. On prend des gélules de Sureau (ArkoG Sureau©) pour éliminer le virus et on croque de l'Acerola 1 à 2 fois par jour pour retrouver la forme.

→ **On consulte si la fièvre ne baisse pas, si on a un terrain fragile (asthme, maladie chronique...), si l'on est enceinte...**

Le « rhube » fait son entrée…

Sortez les mouchoirs, les rhinovirus nous ont déclaré la guerre ! On est fatigué, abattu, le nez et la gorge sont enflammés. On use et abuse de sprays d'eau de mer, le lavage de nez est essentiel. Enrichies en cuivre par exemple, les solutions salines nous soulagent progressivement. Le nez coule comme une fontaine ? Allium cepa, 5 gr toutes les heures, on espace dès amélioration. Des éternuements ?

Sabadilla à la même fréquence. Si le nez est bouché on met quelques gouttes d'HE d'Eucalyptus radié sur son mouchoir et on respire plusieurs fois par jour en se bouchant une narine après l'autre.

Les feuilles d'Eucalyptus soignent très bien les affections respiratoires. Présentées sous forme de gélules de plantes leur efficacité sera augmentée. ArkoG Eucalyptus©, 3 fois par jour. Ne pas oublier de vaporiser un assainissant dans la maison, quelques gouttes d'HE de Pamplemousse et de Citron au creux d'un diffuseur feront très bien l'affaire !

→ On consulte si la fièvre ne baisse pas au bout de 48 H ou si d'autres signes apparaissent.

Aïe, Aïe, Aïe, j'ai la gorge en feu…

Vite, du Pélargonium ! Cette plante a la faculté d'empêcher la fixation sur la muqueuse pharyngée des virus responsables des angines ; 3 prises par jour fonctionnent comme un antimicrobien naturel. En complément, les granules homéopathiques de Mercurius solubilis en 9 CH soulagent les douleurs, 5 gr à trois reprises dans la journée. Si l'amélioration survient en prenant une boisson fraîche, on prendra Apis en 9 CH, si la douleur est accompagnée de ganglions c'est Phytolacca qui sera plus adapté, 3 gr 3 fois par jour. Pour adoucir, on ajoute 2 gouttes d'HE d'Eucalyptus citronné à une cuillère de miel.

On réitère 3 fois par jour Entre deux, on suce les pastilles à base de propolis, cet actif issu de la ruche possède des propriétés anti infectieuses très efficaces. Oropolis© On s'hydrate largement, infusions de Thym, Tisane BIO Thym Nutrisanté©, 3 à 4 tasses sur la journée.

→ On consulte s'il n'y a aucune amélioration passé quatre jours.

La toux me tue…

Sèche, en quintes, chargée, la toux est un signe d'infection ou d'allergie. En ces périodes hivernales, elle fait souvent suite à une grippe, elle est alors très sèche, ou accompagne un rhume, elle sera alors plus grasse. Si l'on tousse en quintes et plus volontiers le soir, on prend du Coquelicot, les pétales apaisants de cette fragile fleur rouge ont une action calmante sur la toux nocturne et les irritations de la gorge : ArkoG Coquelicot© 2 le soir et 2 au coucher. On associe des granules d'Aralia racemosa en 5CH et de Drosera en 15CH lorsqu'on éprouve une sensation de suffocation.

On peut réaliser des massages du dos et du thorax avec 5 gouttes d'HE de Lavande aspic, 5 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié et 5 gouttes d'HE de Pin des montagnes diluées dans un peu d'huile d'amande douce. Si la toux est chargée, direction les capsules de Marrube blanc. Les mucilages doux qu'il contient permettent de fluidifier les secrétions et d'aider à expectorer. On complète avec les granules d'Ipeca en 9 CH, 5 gr 3 à 4 fois par jour si la toux donne des nausées voire des vomissements. On profite également des bienfaits de la ruche en choisissant un Miel de Manouka aux propriétés antiseptiques, dans lequel on ajoute 1 goutte d'HE d'Eucalyptus globulus. Entre deux, on s'oriente vers du sirop à base de Lierre, connu pour ses propriétés expectorantes, 3 à 4 cuillères par jour : Prospan©, Activox©.

→ On consulte si la toux dure plus de 10 jours, si les expectorations sont purulentes, si des difficultés respiratoires apparaissent.

ACTIVOX

Sa formule :
Sirop à l'extrait de lierre, à l'action apaisante sur les voies respiratoires.

Calipharma
à partir de 3 ans. Goût caramel.

PLANTAIN ARKOPHARMA

Sa formule :
Contient de l'acuboside, antibactérien et antitussif, et des mucilages qui facilitent l'expectoration.

Calipharma
le plantain a aussi une action anti-inflammatoire et antiallergique.

L52

Sa formule :
Les 9 souches de cette formule homéopathique traitent les états grippaux, les courbatures fébriles, les toux non productives, l'asthénie post-grippale.

Calipharma
présentation en gouttes buvables. A partir de 2 ans.

La sélection Calipharma

ACEROLA PREMIUM HERBESAN

Sa formule :
La « cerise des Antilles » est un petit fruit qui contient 50 fois plus de vitamine C que l'orange.

Calipharma
comprimé à croquer

BIO NUTRI SANTÉ THYM

Sa formule :
Le thym est bien connu pour ses vertus antiseptiques.

Calipharma
la présentation en sachets prêts à l'emploi. A boire bien chaud, avec du miel.

HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA

Sa formule :
L'Huile Essentielle de Ravintsara est reconnue pour son action antivirale et antibactérienne (déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans).

Calipharma
Ravintsara peut être utilisée en diffusion, sauf contre-indications (demandez conseil à votre pharmacien) en association avec E radiata, Pin des montagnes et Marjolaine sylvestre.

La gastro arrive...

Les norovirus ont croisé notre route et c'est parti : nausées, vomissements, diarrhées... Même si cela dure rarement plus de 2 jours, c'est assez pour nous forcer à rester à la maison. Le Gingembre est notre allié pour lutter contre les nausées, en tisane ou en gélules à raison de 3 prises par jour. ArkoG Gingembre©.

On s'hydrate régulièrement avec de toutes petites quantités d'eau ou de tisanes de Sauge ou d'Origan. On utilise un peu d'Huile essentielle d'Origan associée à l'Huile essentielle de Citron (2 gouttes de chaque sur de la mie de pain 3 fois par jour) pour leur action antivirale. A distance on prend 3 granules d'Ipeca composé 5 à 6 fois par jour pour améliorer l'état nauséeux.

Pour lutter contre la diarrhée, on prend des probiotiques. La formule de Lactibiane référence© de chez Pileje contient 10 milliards de probiotiques par gélule (bifidobacterium longum, Lactobacillus helvetica, Lactococcus lactis et streptococcus thermophylus), 3 prises les 2 premiers jours puis 2 prises les 2 jours suivants arrêtent les diarrhées et protègent d'une éventuelle rechute.

En homéopathie, on fait confiance à Vératrum album en 5 CH si les émissions de selles sont très rapprochées et à China en 9 CH si la diarrhée provoque de la fatigue. On adapte son alimentation, on évite les laitages, on privilégie les carottes, le riz et les pommes cuites en dessert.

→ **On consulte si la fièvre est importante, si du sang apparaît dans les selles, si les nausées empêchent de s'hydrater.**

Ce plan de bataille ainsi établi on est prêt à lutter contre les maux de l'hiver, mais attention ces conseils ne sont valables que pour les adultes. Les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes souffrant de maladies chroniques doivent consulter leur médecin traitant.

Anne-Catherine Boutevillain
LOOS

Un animal, bon pour le moral !

Nous avons tous eu pendant notre enfance l'envie de prendre un animal dans nos bras, de le caresser, de jouer avec lui, de lui parler, en sachant que le lien créé était alors sans contrepartie ou jugement de valeur avec comme seul objectif l'envie de donner et recevoir de l'affection, de l'amour, en sachant qu'il n'y aura jamais d'altération des liens.

De nos jours, les animaux ont pris une grande place dans le cœur des gens, qu'ils soient enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, personnes handicapées intellectuelles et/ou physiques, détenus, jeunes en difficulté... Pour beaucoup, l'animal de compagnie occupe un statut particulier.

Les effets positifs de la relation homme/animal seraient plus facilement perceptibles lorsque la personne vit une période de stress, de deuil car l'animal va devenir un dérivatif à l'anxiété, il va favoriser la communication, le jeu, le rire.

L'animal peut agir comme une source de stimulation, de renforcement pour accomplir certaines tâches ou exercices physiques. Et c'est à ce moment que la **zoothérapie** entre en jeu.

La **zoothérapie** est une méthode qui favorise les liens naturels et bienfaisants entre les humains et les animaux et qui s'applique à toutes activités impliquant l'emploi d'un animal auprès de personnes, à des fins préventives, thérapeutiques ou récréatives. C'est à partir de l'attrait de l'animal et de sa capacité à encourager l'humain que les activités de zoothérapie s'élaborent.

Anecdotes historiques

Ces liens affectifs et rassurants ont été utilisés dès le XVIIIème siècle.

Au XVIIIème siècle, l'anglais William Tuke (1732-1822), après avoir été outré des conditions de vie des malades mentaux d'un asile d'aliénés de la ville d'York, fonda l'institut York Retreat qui ouvrit ses portes en 1796. Il y redéfinit des concepts d'approche de la maladie mentale sur les principes moraux ***"de la bonté et de la considération de l'être humain"***.
Il confia des lapins et volailles aux patients pour leur entretien journalier. Les malades se sentirent immédiatement responsables de ces animaux, mais aussi d'eux-mêmes. C'était la première fois que les malades mentaux n'étaient plus considérés comme des animaux, mais comme des êtres humains que l'on pouvait responsabiliser et valoriser en utilisant les liens affectifs innés pour les animaux.

Durant la guerre de Crimée (1854-1856), Florence Nightingale, fondatrice des techniques infirmières modernes, fut l'une des pionnières dans l'utilisation d'animaux. Elle gardait à l'hôpital une tortue, car elle avait observé que celle-ci avait la capacité de réconforter les malades et diminuer leur anxiété.
C'est le psychiatre américain Boris Levinson qui va véritablement découvrir les possibilités du chien dans la thérapie en 1953. Cela va se faire par hasard grâce à son chien Jingles.

La mascotte des "jardins de Gaïa" à Grande Synthe

Levinson reçoit un matin un appel émanant de parents désespérés car leur enfant autiste doit être interné dans un institut spécialisé. Il accepte de les recevoir et oublie que son chien est resté dans son cabinet (d'ordinaire celui-ci lui est interdit). Dès que le couple entre, Jingles se dirige vers l'enfant, le renifle, le lèche et c'est un miracle : l'enfant complètement replié sur lui-même refusant toute communication avec le monde extérieur va se mettre à parler avec le chien, il demandera même à revenir pour le revoir. C'est ainsi qu'est née la *Pet Facilitated Psychotherapy* (psychothérapie facilitée par l'animal).

Le choix des animaux

• **CHIEN :** Le chien n'incarne pas le rôle de thérapeute, mais simplement celui de médiateur afin de participer au mieux-être des individus. Dans les hôpitaux, la chaleur de sa fourrure, sa présence affectueuse, son contact vont aider le thérapeute à améliorer l'état physique des malades et leur état moral. Dans les maisons de retraite, il rassure par sa spontanéité et sa sincérité, il sécurise, il permet de communiquer avec les autres, de renouer avec la vie et d'avoir un but, il redonne confiance en soi et comble le vide.

• **CHEVAL :** L'équithérapie ou hippothérapie est une prise en charge thérapeutique non conventionnelle, complémentaire aux soins médicaux, qui prend en considération le patient dans son entité physique et psychologique et utilise le cheval comme partenaire thérapeutique afin d'atteindre des objectifs fixés en fonction de la spécialité du thérapeute.

• **DAUPHIN :** La delphinothérapie est une zoothérapie qui utilise pour animal associé les dauphins, espèce très charismatique. Cette pratique de médecine alternative vise à mettre en contact des humains en difficulté d'ordre physique, physiologique et émotionnel avec des dauphins en captivité ou sauvages. Dans la thérapie en delphinarium, les dauphins sont toujours présents, alors que les dauphins sauvages ne viennent que s'ils désirent les contacts avec les humains, ce qui est assez aléatoire.

• **CHAT :** La ronronthérapie exploite les bienfaits du ronronnement du chat, en particulier ses basses fréquences sonores, sur la santé humaine : stress, anxiété, hypertension, troubles cardiovasculaires ...

• **Poisson rouge, tortue, perroquet, lapin, cochon d'Inde, furet, âne, ...**

Séance de toilettage aux "jardins de Gaïa" à Grande Synthe

Les intervenants

Il est difficile de distinguer les « zoothérapeutes » des autres intervenants en activités assistées (AAA) par l'animal. Le zoothérapeute est un professionnel de la santé spécialisé dans les interventions avec l'animal. Les intervenants en AAA sont souvent des bénévoles, tandis que les « zooanimateurs » ont une formation de base en comportement animal.
L'Institut Français de Zoothérapie (Isère) est le premier organisme de Formation Professionnelle sur les Thérapies par Médiation Animale en France depuis 2003. Il travaille en partenariat avec des pédopsychiatres, des neurologues et plusieurs Universités françaises et étrangères.

Dans notre région, vous pouvez trouver quelques-uns de ces professionnels de santé :

Julie DENEUT,
Infirmière coordinatrice exerçant la zoothérapie chez les personnes Alzheimer
Accueil de jour « Les Jardins de Gaïa »
Association AFEJI 59760 Grande Synthe
Tél. 03.28.27.44.34
infirmieregaia@afeji.org

Maxime HEDOUIN,
Géronto-psychologue et Zoothérapeute
3 Place du Chrest 62500 Saint-Omer
Tél. 06 81 94 92 93
maxime.hedouin@yahoo.fr

Applications thérapeutiques

De nombreuses études mesurent les bénéfices spécifiques de la zoothérapie appliquée :

→ Bien-être des personnes âgées souffrant de dépression, de solitude ou de schizophrénie.

→ Diminution de la tension artérielle causée par le stress.

→ Amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de démence ou de maladie d'Alzheimer.

→ Diminution de la douleur et de la peur lors de procédures médicales chez de jeunes enfants.

→ Contribution au bien-être des personnes hospitalisées.

→ Amélioration des capacités psychomotrices, de la force musculaire et de l'équilibre chez les personnes handicapées physiques

Anne Dollé,
AIRE SUR LA LYS

La Vitamine D

La vitamine D ou calciférol est bonne pour les os, pour les muscles et pour le cœur. Son nom vient du latin et signifie « qui porte le calcium ».

C'est une vitamine indispensable qui aurait même des propriétés contre le cancer et les maladies cardiovasculaires. Pourtant sous nos latitudes, 50 à 80% de la population présente un déficit.

La vitamine D

est considérée comme une vitamine et comme une hormone, elle est synthétisée par notre corps grâce à l'action des rayons ultraviolets du soleil au niveau de la peau, puis stockée. On estime que l'exposition au soleil peut procurer de 80 à 90% de la vitamine D nécessaire. Une simple exposition (sans écran solaire) des mains, des avant-bras et du visage pendant 10 à 15 minutes entre 11h et 14h, à raison de 2 à 3 fois par semaine, suffirait à assurer un apport adéquat à un adulte en bonne santé, d'avril à octobre.

La durée d'exposition varie selon le type de peau, l'intensité des rayons (index UVB) et le taux basal de vitamine D dans le sang. Une autre partie provient de notre alimentation. On en trouve dans la plupart des aliments mais en quantité plus significative dans les poissons gras, les œufs, les champignons, le foie, les huiles végétales, l'huile de foie de morue.

La vitamine D

agit au niveau des intestins et des reins pour absorber le calcium et permettre sa fixation sur les os et donc intervient sur la croissance osseuse. Elle possède une action antirachitique. Son absorption se fait au niveau de l'intestin grêle, de la même façon que les lipides ce qui nécessite un bon état de la flore et de la muqueuse intestinale. On retrouve aussi des récepteurs au niveau cardiovasculaire, neuronal ou pancréatique.

Elle participe à la protection contre certaines affections (grippe, tuberculose...), interviendrait en protection de certains cancers et semble avoir un bénéfice sur les maladies auto-immunes (sclérose en plaque, diabète de type 1, DMLA...). Son stockage se fait au niveau du foie.

Populations à risque.

Ce sont les nouveaux nés, les femmes pendant la grossesse, les personnes âgées et les personnes en surpoids qui sont à plus fort risque de carence en vitamine D.

Supplémenter les bébés en vitamine D

Les nourrissons ont besoin de recevoir tous les jours de la vitamine D jusqu'à 18 mois. C'est primordial pour l'absorption et la fixation du calcium sur les os en cette période de forte croissance du squelette. Une carence dès les premières années aura des conséquences bien plus tard.

Les adolescents

Les carences en vitamine D des adolescents des deux sexes sont très fréquentes. Ces déficits ont des conséquences non négligeables sur les fractures, les risques à long terme d'ostéoporose, le rachitisme.

Les personnes âgées.

Les déficits en vitamine D sont très fréquents chez le sujet âgé, qu'il soit chez lui ou en institution. Les capacités de synthèse cutanée sous l'effet des UVB ainsi que la sensibilité digestive sont diminuées.

La vitamine D diminue le risque de chutes et de fractures par son action cognitive et psychique mais aussi musculaire en augmentant l'influx calcique.
L'ostéoporose augmente le risque de fracture à partir de la ménopause. Elle nécessite à la fois un bilan préventif et curatif afin de prendre en charge les patientes avant le stade fracturaire. La prévention à un stade précoce reste donc un excellent moyen d'améliorer cette pathologie.

La vitamine D est aujourd'hui mieux connue pour ses effets incontournables sur un bon état de santé à tous les âges de l'existence. Supplémenter les personnes en manque de vitamine D permet d'anticiper de nombreux problèmes de santé.

L'AVOCAT
bon et diététique

L'avocat est un fruit consommé comme un légume à mettre en bonne place dans vos menus.

Les à priori sur l'avocat sont nombreux et c'est par méconnaissance et à tort que l'on se prive de ses vertus nutritionnelles, alors qu'il fait partie du top 10 des alliés de l'alimentation.

Françoise Bécart,
BOURBOURG

L'avocat ne fait pas forcément grossir :

Il a la réputation d'être calorique (169 kcal/100 g), mais c'est un aliment qui contient des acides gras mono insaturés (oméga 9 : acide linoléique), également des oméga 6 et de petites quantités d'oméga 3. Il favorise le « bon » cholestérol (HDL) et contribue à faire baisser le « mauvais » cholestérol (LDL) dans le sang.

Il ne fait pas grossir, à condition de faire attention à ce qui l'accompagne : le piège est l'ajout de sauce, de mayonnaise, etc.... N'hésitez pas à l'assaisonner avec un jus de citron (pour une meilleure absorption du fer) ou dégustez le finement découpé dans une salade, accompagné de tomates, de salade roquette, etc...

Une source de vitamines et minéraux :

L'avocat est une source de protéines (2g/100g), de potassium (412mg/100g), de vitamine B5. Il est riche aussi en vitamine B9, ou acide folique, bien connue des femmes enceintes, car elle permet de lutter contre le spina bifida et autres malformations. Elle constitue un atout pour les personnes anémiées et pour le bon fonctionnement du système nerveux.

Ce fruit contient également beaucoup d'antioxydants, comme le glutathion, des caroténoïdes : lutéine et zéaxanthine. Ainsi il a une action anti radicalaire, soutient le système immunitaire et contribue à prévenir certaines dégénérescences (DMLA).

Il favorise la satiété :

L'avocat est riche en fibres, il est un bon régulateur du transit intestinal. Grâce au glutathion qu'il contient, il a un effet « détox » sur le corps. De plus, ses acides gras favorisent la régulation de l'insuline dans le sang, calmant ainsi les effets néfastes des glucides dans leur transformation en graisses.

Il fournit de la sérotonine, comme la banane, le soja, les prunes, les tomates..., en consommer apaise les pulsions envers le sucré.

Il agit sur l'arthrose :

Sa particularité est de contenir en plus des vitamines C et E, de l'asclédine, une substance végétale qui entretient le tissu conjonctif. On retrouve son utilisation dans les traitements contre l'arthrose (PIASCLEDINE®), mais également dans la constitution de certains produits cosmétiques (ex MUSTELA).

Un légume-fruit sans danger pour le poids :

Si l'avocat est consommé judicieusement, il n'y a aucune contre-indication pour le poids. Si vous êtes cependant regardant sur les calories, choisissez les petits calibres, autour de 120 g. Ne vous en privez pas, mangez en fréquemment et cru de préférence. Sa saveur est douce et neutre. Cuit, il pourrait révéler un goût amer.

De plus l'avocat fait partie des rares fruits et légumes peu chargés en pesticides. Sa peau fait rempart et son mode de culture ne demande pas non plus de le charger en produits chimiques.

Alors rien que pour cette raison, n'hésitez plus !

La gale
Quelle galère !

Alice Dewitte,
CAPPELLE-LA-GRANDE

La gale humaine est causée par un acarien invisible à l'œil nu. La femelle est présente dans la couche externe de l'épiderme. Après fécondation, elle va s'enfoncer dans la peau. Elle creuse une galerie, appelée sillon. Ces sillons peuvent être parfois visibles.

Cette pathologie touche tous les âges, toutes les catégories socioprofessionnelles. Elle se caractérise par un prurit (des démangeaisons) intense.

Cette dermatose, très contagieuse, apparaît par épidémies cycliques notamment dans les écoles et les collectivités. Dans la région Nord-Pas-de-Calais, on observe une recrudescence de cette maladie avec un effet de saison (une augmentation a été relevée pendant les périodes automnales et hivernales).

62

c'est le nombre moyen de nouveaux cas chaque jour en France.

La transmission

Dans 95% des cas, la transmission s'effectue par un contact cutané étroit et prolongé (15 minutes) avec une personne infectée. On comprend ainsi, que la transmission peut se faire facilement entre les membres d'une même famille.
La transmission de la maladie peut aussi être indirecte. Elle se fait alors par l'intermédiaire des parasites présents dans l'environnement, c'est-à-dire sur le mobilier comme les canapés ou toute surface en tissu ou en cuir, la literie, le linge de toilette, les vêtements...
L'acarien responsable de la gale est très étroitement adapté à l'homme. Cependant, il peut transitoirement être porté par le chien ou le chat sans qu'ils ne développent la maladie. Il est ainsi préférable de limiter les contacts avec ces animaux domestiques lorsqu'un cas de gale se déclare dans le foyer.
Une personne touchée est contagieuse pendant une période d'environ 3 semaines avant de présenter des démangeaisons. Ce laps de temps correspond à la période durant laquelle le parasite se multiplie.

Ça gratte !

La gale se caractérise par des démangeaisons intenses qui augmentent le soir ou la nuit. Elles peuvent aussi augmenter lors d'un bain chaud. Au départ, les démangeaisons sont localisées, puis deviennent si intenses qu'elles peuvent être responsables d'insomnies.
En règle générale, le prurit épargne le visage, le cou, le dos ainsi que la paume des mains et la plante des pieds. Lorsque le prurit est intense, il pourra engendrer des lésions de grattage qui risquent par la suite de se surinfecter.

On traite !

Le médecin peut prescrire un traitement par voie orale, en prise unique à jeun. Il associera un traitement à appliquer sur le corps (Spregal® par exemple). Il est important de respecter le mode d'application du produit afin d'améliorer l'efficacité du traitement et de voir le prurit s'estomper en quelques jours.

N'oubliez pas de bien appliquer le produit entre les doigts, derrière les genoux et dans les plis de la peau.

On n'oublie pas la maison !

Afin de limiter la propagation de la maladie entre les membres de la famille et il est conseillé de traiter l'environnement de la personne atteinte. En effet, ce parasite peut survivre plusieurs mois sur les humains, mais également quelques heures à quelques jours dans le linge ou la literie. Il est donc nécessaire d'assainir les vêtements portés jusqu'à 8 jours avant le diagnostic, les serviettes de toilettes, la literie (matelas, oreillers, couvertures, couettes), les canapés, les coussins, les rideaux, les tapis, les sièges de voiture en tissu...
L'acarien étant détruit à 55°C, la première mesure est de laver le linge en machine à 60°C lorsque cela est possible. Sinon, plusieurs produits acaricides sont disponibles en officine sans ordonnance (ex : Clément Thékan Insecticide Habitat®).
En homéopathie, la prise de Psorinum permet d'atténuer les démangeaisons. La posologie recommandée est une dose en 7CH puis une dose en 9 CH, 8 jours plus tard.

Pour une désinfection efficace, il est recommandé de pulvériser sur l'endroit et l'envers des vêtements et d'insister sur les coutures et les emmanchures. Les vêtements traités sont réutilisables après un délai de 2 heures et de 12 heures pour la literie. Pour cette raison, il est préférable de désinfecter la literie le matin. Pour les personnes traitées par voie orale, la décontamination de l'environnement devra être effectuée 8 heures après la prise des comprimés.

Votre pharmacien vous conseille de couper les ongles courts pour ne pas créer de réservoir de parasites et éviter les lésions de grattage.

COMPRESSION MÉDICALE
CHAUSSETTES & BAS
GAMME FIX® TECHNOLOGIES

La compression qui sait se tenir

tout au long de la journée

DDB Health Paris – Janvier 2016

NOUVEAU

BasFIX® | JarFIX®

RADIANTE®
révolutionne la compression médicale

Les dispositifs dotés des technologies BasFIX® et JarFIX® sont des dispositifs médicaux réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Ils sont destinés au traitement des affections veineuses ou lymphatiques.
Demander conseil à votre pharmacien ou votre médecin.
Fabriqués Par Radiante SAS - BP 228 - 86102 Châtellerault CEDEX - France

BSN-RADIANTE SAS – SAS au capital de 288.000 € (locataire-gérant) – 57, boulevard Demorieux – 72100 LE MANS – 652 880 519 RCS LE MANS

Anne Carlier
TOURCOING

Le syndrome néphrotique

→ Qu'est-ce que le Syndrome Néphrotique (SN) ?

Comme son nom l'indique, il s'agit d'un syndrome et non d'une maladie : c'est un ensemble de symptômes et de signes cliniques retrouvés lors de l'auscultation chez son médecin ou des analyses de laboratoire.

Dans le cas du syndrome néphrotique, il s'agit d'une défaillance rénale. Une des fonctions des reins est de filtrer le sang de ses déchets pour aboutir à la formation d'urine : la circulation du sang dans les glomérules aboutit à la formation de l'urine à travers une barrière de filtration glomérulaire. Cette filtration glomérulaire dépend de la taille, du poids et de la charge des substances dissoutes mais aussi des gradients de pression autour de la membrane de filtration. Les protéines ayant un poids au-delà de l'albumine ne passent pas à travers la membrane de filtration glomérulaire, l'albumine reste ainsi dans la circulation et n'est pas excrétée dans les urines.

En cas d'altération de la perméabilité de la barrière de filtration glomérulaire rénale, une grande quantité d'albumine et de protéines peut passer dans les urines (protéinurie) et aboutir à une baisse du niveau de l'albumine dans la circulation sanguine (albuminémie).

Dans le cas du SN, la fuite urinaire est massive.
Il n'y a aucune corrélation entre le type d'atteinte et le fait que le rein se laisse franchir par des protéines en quantité massive. Des lésions très diverses (depuis le glomérule en apparence normal jusqu'à une atteinte hyper inflammatoire) peuvent entraîner un SN.

Cette anomalie de la filtration glomérulaire qui définit le syndrome néphrotique s'accompagne d'anomalies biologiques qui associent : →

- Une protéinurie supérieure à 3g/24h (Normal : 0.2g/24h) chez l'adulte et supérieure à 50mg/kg/j chez l'enfant.

- Une hypoprotidémie (taux inférieur à la normale de protéines dans le sang) avec une albuminémie inférieure à 30g/L.

Le SN est qualifié de pur s'il n'est accompagné ni d'hypertension artérielle, ni d'insuffisance rénale, ni de sang dans les urines (hématurie).
En cas de présence d'un ou plusieurs signes précédents, le syndrome néphrotique est qualifié d'impur.

La protéinurie, qu'elle soit de faible abondance ou massive comme dans le SN, est un signe d'atteinte rénale mais ne constitue pas une insuffisance rénale. Il y a de nombreuses protéinuries sans insuffisance rénale et inverse

Symptômes cliniques du syndrome néphrotique

Les symptômes cliniques se manifestent par un syndrome œdémateux généralisé caractérisé par des œdèmes mous, blancs, qui prennent le godet (la pression avec les doigts forme une trace qui s'efface progressivement), qui prédominent dans les territoires déclives (jambes, chevilles en position debout, lombes et dos en position couché). Ces œdèmes sont responsables d'une prise de poids importante.

Il peut aussi y avoir un épanchement pleural (épanchement dans la plèvre, enveloppe entourant les poumons), responsable d'une dyspnée, difficulté à respirer, un épanchement au niveau de l'abdomen avec apparition de liquide d'ascite, responsable de douleurs abdominales, ou encore au niveau du péricarde, enveloppe entourant le cœur, responsable de douleur thoracique.

Le médecin généraliste fait le bilan de ce tableau œdémateux et pose le diagnostic de syndrome néphrotique par deux examens simples (prise de sang et recueil des urines des 24h).

La prise en charge thérapeutique

Elle associe les traitements spécifiques : corticoïdes, immunosuppresseurs, les traitements symptomatiques : diurétiques, et d'autres traitements en fonction des risques et des complications : antihypertenseur, hypolipémiant, anticoagulant, antibiotique.

Le suivi des traitements est assuré conjointement par le médecin généraliste, le néphrologue et votre pharmacien en particulier sur :

➔ L'auto surveillance de la protéinurie par bandelettes urinaires.

➔ Les traitements (corticoïdes, immunosuppresseurs, anticoagulants, diurétiques).

➔ La place capitale de la diététique (importance du régime dans le cadre d'une corticothérapie à forte dose).

➔ La nécessité de traitements complémentaires (potassium, calcium, vitamine D).

➔ L'automédication, à éviter.

➔ Le risque de complications du syndrome néphrotique (endocriniennes, osseuses, vasculaires, cutanées, autres...).

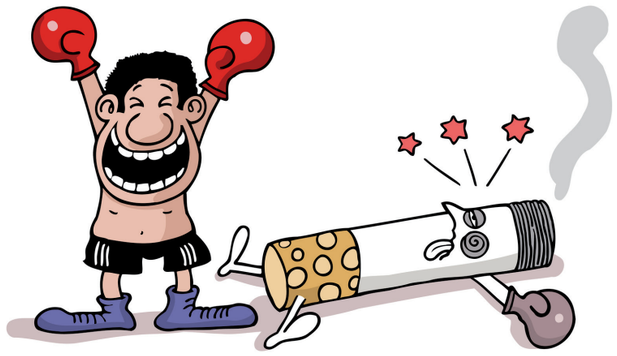
➔ L'observance, très importante, doit être surveillée et améliorée en particulier chez les adolescents. En cas de non observance, l'utilité des différentes thérapeutiques doit être clarifiée. Les causes de non observance doivent être recherchées, une prise en charge psychologique doit être envisagée.une perturbation de l'effet de certains médicaments liés à des protéines (filtrées dans les urines).

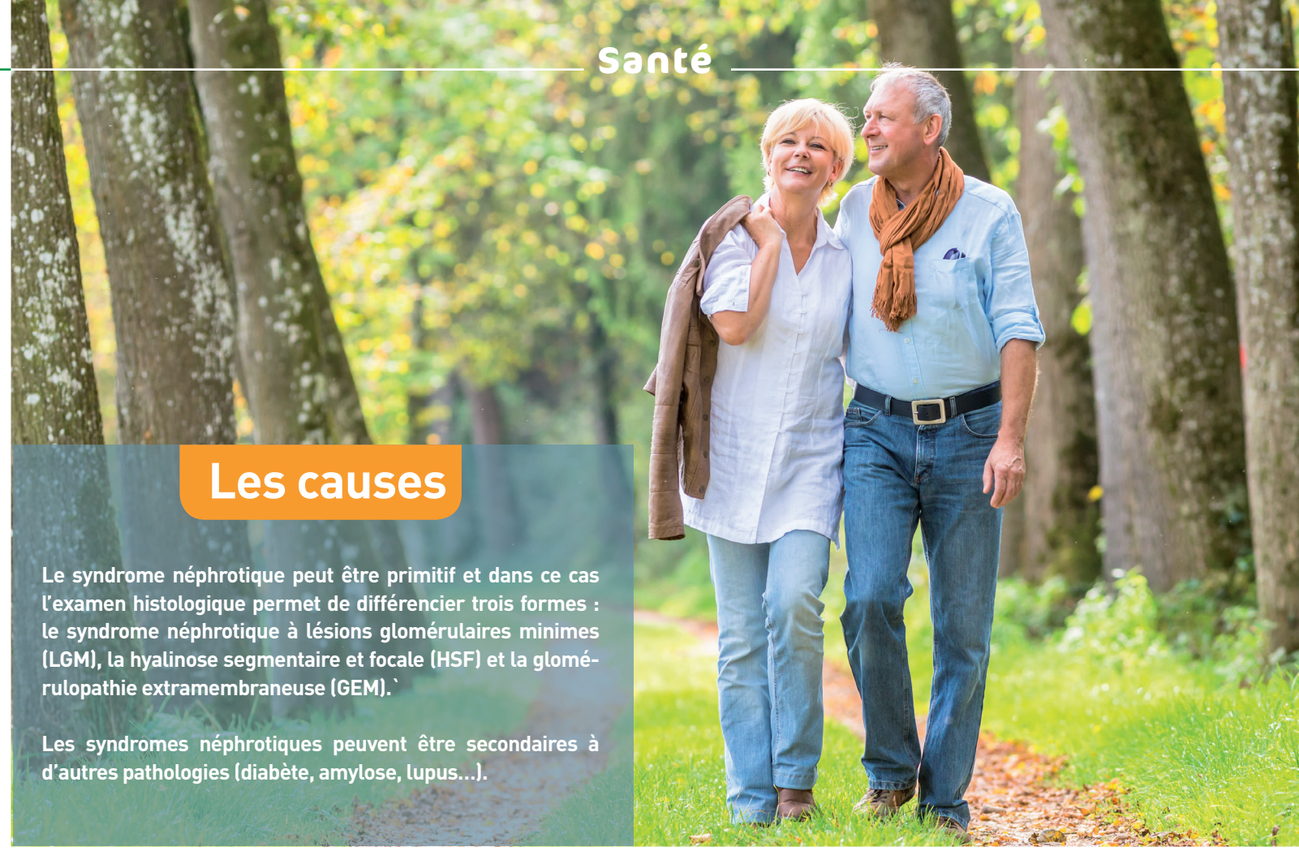
Complications du syndrome néphrotique

En phase aigüe, le patient peut présenter :

- Une insuffisance rénale qui peut être fonctionnelle, ou par nécrose ou thrombose.
- Une augmentation des infections : par perte des protéines ayant un rôle dans la lutte contre les infections virales, bactériennes ou parasitaires : les Immunoglobulines (surtout les IgG). Le système de défense immunitaire de l'organisme est alors moins performant.
- Une augmentation du risque de souffrir d'une phlébite ou d'embolie pulmonaire par thrombose (un caillot obstruant une veine des jambes ou des poumons) : la coagulabilité du sang est augmentée entre autres par la fuite urinaire de facteurs anticoagulants circulants.

En phase chronique, on peut observer des troubles du bilan lipidique, une hypertension artérielle, une insuffisance rénale chronique, une dénutrition, des troubles de la croissance ou une perturbation de l'effet de certains médicaments liés à des protéines (filtrées dans les urines).





Les causes

Le syndrome néphrotique peut être primitif et dans ce cas l'examen histologique permet de différencier trois formes : le syndrome néphrotique à lésions glomérulaires minimes (LGM), la hyalinose segmentaire et focale (HSF) et la glomérulopathie extramembraneuse (GEM).`

Les syndromes néphrotiques peuvent être secondaires à d'autres pathologies (diabète, amylose, lupus...).

Nécessité d'adapter son mode de vie

➔ Par maintien d'une bonne qualité de l'environnement respiratoire : éviction du tabac.

➔ Par réduction, au maximum, des facteurs allergisants (désensibilisation si facteurs authentifiés).

➔ Par la pratique d'une activité physique régulière, adaptée à son état clinique.

➔ Par éducation diététique durant la phase active de la maladie (phase de persistance du syndrome néphrotique) :

- L'apport énergétique est de 30 à 35 kcal/kg/j.
- En présence de syndrome œdémateux, l'apport sodé doit être inférieur à 4g/j.

➔ En l'absence de syndrome œdémateux, la présence d'hypertension artérielle nécessite un apport limité en sel.

➔ En l'absence d'insuffisance rénale, l'apport de protéines doit être de 1g/kg/j. Les régimes hyper ou hypoprotidique ne sont pas recommandés.

➔ En cas d'hypercholestérolémie, le régime devra être pauvre en cholestérol et graisses saturées et enrichi en graisses insaturées avant d'envisager la mise en route d'un traitement spécifique.

La corticothérapie à une posologie supérieure à 20 mg/j est à l'origine d'un certain nombre d'effets secondaires métaboliques qui peuvent être limités par les mesures préventives hygiéno-diététiques suivantes :

- Apport limité en sucres, éviction des sucres d'absorption rapide (prévention du diabète cortico-induit).
- Apport limité en graisses (prévention de l'hyperlipidémie et de l'obésité).
- Activité physique régulière et augmentation des apports en calcium (prévention de l'ostéoporose).
- Apports limités en sel (prévention de la rétention hydro-sodée et de l'hypertension artérielle).
- Alimentation riche en potassium (prévention de l'hypokaliémie) sauf en cas d'altération significative de la fonction rénale.

L'éducation thérapeutique, la modification du mode de vie sont des points essentiels de la prise en charge. Des livrets d'informations sur le syndrome néphrotique rédigés par le centre de référence ont été conçus et sont disponibles auprès de l'association des malades d'un syndrome néphrotique (AMSN).

Les Engelures

Froid, pluie, neige et vent : toutes les conditions sont réunies pour l'apparition des engelures.

Ces lésions se situent principalement sur les mains et les pieds. Elles touchent davantage les personnes jeunes, en particulier les femmes mais aussi parfois les personnes âgées et, dans ce cas, les douleurs sont exacerbées.

Les symptômes

Les engelures se localisent surtout sur les doigts et les orteils mais peuvent aussi apparaître sur les jambes, les pieds, le nez, le menton ou les oreilles. Au début, la zone touchée est glacée, s'engourdit et devient rouge et enflée. La plupart du temps, ces lésions sont très douloureuses et s'accompagnent de démangeaisons intenses voire insupportables doublées d'une sensation de brûlure.

Si l'exposition au froid et à l'humidité continue, l'engelure peut s'aggraver : la peau devient pâle et dure. Elle présente alors un aspect cireux et bleuâtre et la sensibilité disparaît progressivement ; à ce stade, des cloques et des ulcérations apparaissent et il est prudent de consulter votre médecin.

Une fois déclenchées et en l'absence de mesures préventives, les engelures peuvent réapparaître chaque hiver.

Les causes

Contrairement à la gelure qui est occasionnée par un froid glacial, l'engelure survient par temps venteux, humide et froid mais pas forcément glacial. L'engelure est favorisée par une mauvaise circulation périphérique (sensation fréquente de mains et de pieds froids, présence d'un syndrome de Raynaud). Les vaisseaux sanguins se rétrécissent au contact du froid. Les organes touchés se trouvent alors mal desservis. Pour y remédier, l'organisme essaie de fournir une plus grande quantité de sang afin d'éviter la souffrance des tissus concernés. Mais l'afflux de sang est alors trop important pour ces vaisseaux rétrécis et c'est ainsi que se forment des plaques rouges ou violacées, boursouflées et douloureuses.

Certains médicaments comme les antihypertenseurs, les antidépresseurs ou les vasoconstricteurs, la consommation d'alcool, de tabac et la fatigue sont également des facteurs favorisant le déclenchement de l'engelure.
Les carences en vitamines A, B, D et PP favorisent également son apparition.

Claude Bouton
ARMENTIÈRES

Comment soigner une engelure ?

Dès l'apparition des premiers signes, mettez-vous au chaud et enlevez tout vêtement mouillé. Réchauffez progressivement les parties concernées par une source de chaleur peu intense comme l'eau tiède (35 à 37°C) ou tout simplement une partie de votre corps (par exemple, mettez vos mains gelées sous les aisselles). Vous pouvez aussi tremper la zone alternativement dans de l'eau tiède (37°C) et froide afin de stimuler la circulation sanguine.

Ce faisant, des picotements, des sensations douloureuses, une enflure et des rougeurs peuvent apparaître.

Dans tous les cas, évitez le grattage, le frottement et le massage intempestif au risque d'altérer une peau qui est déjà fragilisée.
Abstenez-vous de boire des boissons alcoolisées, buvez plutôt une boisson chaude.
Ne percez pas les cloques, elles se résorberont spontanément.
Consultez votre médecin si les symptômes (peau bleutée, crevasses et surtout la perte de sensibilité) persistent malgré les mesures thérapeutiques prises.

Mieux vaut les prévenir

Voici quelques mesures préventives à prendre durant la saison froide et humide :

- portez des vêtements chauds, un bonnet, des gants chauds et imperméables, des chaussettes ou des collants (pourquoi pas les 2), un cache-nez...
- chaussez-vous chaudement : l'épaisseur, la nature des semelles et surtout leur imperméabilité ont une grande importance
- évitez les gants et les chaussures trop serrés
- ne portez pas des vêtements qui retiennent l'humidité
- lorsqu'il fait froid, prenez des boissons et aliments chauds et caloriques
- en extérieur, faites bouger continuellement vos mains et vos pieds pour activer la circulation sanguine
- l'hiver, quand le froid et l'humidité s'installent, pensez à appliquer la crème Akilenjur® sur vos pieds et vos mains.

l'Allergie aux Protéines de Lait de Vache

Marion Boukhoubza
MARQUETTE-LEZ-LILLE

Après avoir bu son biberon, bébé devrait être repu et détendu. Pourtant, ce n'est pas toujours le cas.

Il peut présenter une allergie aux Protéines du Lait de Vache, appelée APLV. C'est la quatrième allergie derrière l'œuf, l'arachide et le poisson. Elle touche au maximum 7,5% des nourrissons de moins de 2 ans et disparaît dans 90% des cas vers l'âge de 2 ou 3 ans quand il y a eu un régime d'éviction totale.

Mon bébé régurgite : fait-il une allergie ?

L'Allergie aux Protéines de Lait de Vache n'est pas toujours facile à diagnostiquer, dans la mesure où les symptômes ressemblent à s'y méprendre à ceux d'autres pathologies, par exemple les coliques.

Les signes de l'APLV sont variés :

- des réactions cutanées : urticaire, eczéma
- des troubles digestifs : régurgitations, vomissements, diarrhées, constipation, douleurs abdominales
- des signes respiratoires : toux sifflante, asthme, difficulté à respirer.

Dans de rare cas, l'enfant peut avoir un choc anaphylactique nécessitant de se rendre immédiatement aux urgences.

Dans un premier temps, il est nécessaire de voir un pédiatre : un bilan allergique pourra être effectué avec des tests cutanés à réaction immédiate et/ou avec un patch test puis croiser les données avec celles de la prise de sang. Le test incontestable pour diagnostiquer l'APLV est le test de provocation orale (TPO) : il consiste en la suppression du lait pendant une période donnée puis la réintroduction de celui-ci. Si des symptômes réapparaissent lors de la réintroduction du lait, on peut affirmer que l'enfant est allergique. Le TPO peut être effectué à l'hôpital.

Comment nourrir mon bébé ?

Une fois le diagnostic posé, votre médecin vous suggérera d'éliminer les protéines de lait de vache du régime alimentaire de votre bébé : c'est le régime d'éviction. Ce n'est pas aussi difficile que cela peut le sembler. Votre médecin pourra vous recommander une préparation hypoallergénique fortement hydrolysée (les protéines sont « cassées » pour ne plus être allergisantes) qui contient tous les nutriments nécessaires à une bonne croissance de votre enfant. Voici quelques noms de laits hydrolysés existants : Nutramigen LGG®, Allernova® et Nutriben APLV® qui contiennent un hydrolysat de caséine, Pepti junior® et Galliagène® un hydrolysat de lactoserum, et enfin Modilac riz® à base d'hydrolysat de riz.

Si c'est une forme sévère d'allergie (5 à 10% des enfants allergiques), une formule d'acides aminés sera prescrite. (ex : Neocate®, Nutramigen AA®)
Si vous allaitez, c'est à vous d'avoir un régime adapté en éliminant les protéines de lait de vache de votre alimentation.

Et après ?

Les résultats sont rapides : vous pourrez commencer à observer une amélioration des signes quelques jours après avoir commencé à lui donner un lait adapté.
Autre bonne nouvelle : vous n'aurez pas à perpétuellement dire non à votre enfant quand il demandera de la crème glacée ou des macaronis au fromage. A l'âge scolaire, la plupart des enfants ne sont plus allergiques aux protéines de lait de vache.

Avec le temps, souvent après 6 à 12 mois d'éviction, votre médecin vous demandera de réintégrer des aliments contenant du lait de vache dans le régime alimentaire de votre bébé. Cela devra toujours être réalisé avec soin, uniquement sur la recommandation et sous la supervision d'un médecin.

A ne pas faire

- donner des laits d'autres mammifères : ânesse, chèvre, brebis (risque de réactions croisées)
- donner des jus végétaux, baptisés frauduleusement « lait » : soja, châtaignes, amandes,... (jus carencés et non adaptés)
- donner un lait hypoallergénique, étiqueté HA sur la boite (lait non adapté à l'APLV)

Le maquillage bonne mine

Efficacité, sécurité, conseil et choix, trouvez le maquillage qui vous convient dans votre pharmacie !

Lorsqu'il est nécessaire de cacher nos petits défauts cutanés, le maquillage couvrant s'impose : Couvrance d'Avène® ou Tolériane Teint de La Roche-Posay® seront tout indiqués. Pour un maquillage plus léger, pensez à une BB crème à effet seconde peau : Créaline AR BB cream®. Et si vous cherchez un résultat très naturel, choisissez d'appliquer une crème teintée : Hydrance teintée d'Avène® ou Teint éclat prodigieux de Nuxe®.

Marie-Estelle Peyronnet
LAMBERSART

COUVRANCE

Sa formule : Crème de teint compacte élaborée pour le plus grand confort des peaux sensibles. Couvrance maquille et camoufle de façon très naturelle les imperfections sévères grâce à un haut pouvoir couvrant. S'applique à l'éponge.

Pour qui ?
2 textures possibles
- texture confort crémeuse et soyeuse qui convient aux peaux sèches à très sèches.
- texture oil-free au fini poudré adaptée aux peaux mixtes à grasses.

Calipharma Couvrance existe en 5 teintes pour s'adapter à toutes les carnations. Couvrance résiste à l'eau et à la sueur, sa tenue est parfaite dans le temps. Son indice SPF 30 vous protège du soleil.

TOLERIANE TEINT FLUIDE

Sa formule : Ultra-étirable, Tolériane teint s'étale facilement pour un résultat sans surcharge. Emulsion oil-free enrichie en eau thermale de La Roche Posay.

Pour qui ?
Tous types de peaux sensibles à intolérantes.

Calipharma son pouvoir couvrant élevé sans effet « masque ». Tolériane existe en 6 teintes.

CREALINE BB CREAM

Sa formule : parfumée, Créaline AR BB Cream est un soin quotidien multi-actions perfecteur de peau. Elle masque les rougeurs et prévient biologiquement leur réapparition.

Pour qui ?
Peaux sensibles à rougeurs.

Calipharma une couvrance inédite teintée associée à une texture innovante qui se transforme au contact de la peau et la laisse respirer. Son indice SPF 30 vous assure une bonne protection solaire.

HYDRANCE LEGERE TEINTEE

Sa formule : hydratante grâce à l'association de 2 actifs, la Meibosérine et la Mipomucine qui permettent une diffusion homogène de l'eau thermale d'Avène dans la peau. Combinaison de pigments minéraux et de nacres illuminatrices qui corrigent instantanément les défauts colorels.

Pour qui ?
Peaux déshydratées, peaux ternes et sans éclat.

Calipharma ce soin, subtilement teinté pour s'ajuster à toutes les carnations apporte une hydratation optimale et un effet bonne mine perfecteur de teint.

NUXE TEINT ECLAT PRODIGIEUX

NUXE TEINT ECLAT PRODIGIEUX
Sa formule : crème teintée hydratante aux pigments minéraux, fleur de frangipanier et acide hyaluronique.

Pour qui ?
Sur peau nue pour les peaux normales à mixtes. Après la crème de jour pour les peaux sèches.

Calipharma son odeur délicate, ses ingrédients d'origine végétale, la luminosité de la peau après application.

Catherine Camus,
MARQUETTE-LEZ-LILLE

La Zumba

Qu'est ce que la Zumba ?
C'est une discipline de fitness, pensée pour le grand public*, qui peut être pratiquée à tout âge, par les plus jeunes comme par les seniors, et par les hommes comme par les femmes. La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, qui allie tous les éléments de la remise en forme : cardio, renforcement musculaire, équilibre et flexibilité.

D'où vient la Zumba ?

La Zumba a été inventée par le danseur et chorégraphe Alberto Beto Perez dans les années 1990. Ce dernier raconte qu'il a inventé ce concept un jour où, ayant oublié la musique qu'il utilisait habituellement pour sa classe de danse aérobique, il a dû improviser avec la musique qu'il avait sous la main, de la musique latine. En 2001, Alberto quitte sa Colombie natale pour s'installer à Miami et y amener le concept de Zumba.

Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latine
(salsa, merengue, soca, samba, tango, flamenco ...)

Quels sont les bienfaits de la Zumba ?

Grâce à la Zumba, vous faites travailler tout votre corps. En plus de brûler des calories vous allez améliorer l'équilibre général de votre organisme, son rythme, sa coordination mais aussi votre endurance et votre capacité respiratoire.
Vous allez également tonifier vos bras, vos cuisses, vos fesses et votre ventre en renforçant vos abdominaux.
Au bout de quelques séances, les résultats seront au rendez-vous.

La Zumba : plaisir garanti !

De plus, comme c'est le cas dans la pratique de nombreux sports, la Zumba entraîne une libération des endorphines, l'hormone du plaisir et de l'estime de soi. Les rythmes amusants vont vous aider à éliminer les énergies négatives. A la fin d'une séance de Zumba, vous ressentirez une grande sensation de bien-être.

Enfin, l'atout principal de la Zumba, c'est l'ambiance : personne ne se prend au sérieux et la musique est entraînante ! Il est souvent difficile de trouver la motivation pour faire du sport : Avec la Zumba, les gens se détendent avant tout et en oublient qu'ils font du sport !

Alors prêts à tenter l'expérience ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

- De 500 à 1000 : c'est le nombre de calories dépensées durant une séance de Zumba.
- Selon le site de la compagnie Zumba Fitness LLC, plus de 15 millions de personnes participeraient hebdomadairement à un cours de Zumba.
- La Zumba kids, Zumba adaptée aux enfants, leur permettrait d'accroître leur concentration et leur confiance en eux.

*il est vivement conseillé aux personnes souffrant du cœur, des genoux ou des hanches de demander un avis médical avant la pratique de la zumba.

La 1ère consultation gynécologique

Notre invitée ⇒ **Pascale Dudek, gynécologue.**

Centres de planification et d'éducation familiale

GRANDE-SYNTHE → 03 28 29 28 85
centre de santé, place de l'Europe

DUNKERQUE → 03 28 59 18 08
3 Rue Michel de Swaën

DUNKERQUE → 03 28 28 58 22
38 Rue du pont neuf

CALAIS → 03 59 30 59 60
centre hospitalier, 1601 boulevard des Justes

LILLE → 03 20 57 74 80
Avenue du Président John F. Kennedy,

CAMBRAI → 03 27 70 70 59
6 Rue du Maréchal de Lattre de Tassigny

VALENCIENNES → 03 59 73 25 40
57 av Faidherbe

MAUBEUGE → 03 28 27 65 43 33
48, Bd Europe

Notre invitée

Christine Leulliette
GRANDE-SYNTHE

Comment se déroule la 1ère consultation ?

« Avant tout, nous parlons ! La patiente me parle d'elle : de sa vie personnelle, de sa sexualité, de son attente, de ses questions, de ses antécédents personnels et familiaux. Je note son poids, sa taille, sa tension, je la questionne sur son cycle. Il n'y a pas d'examen gynécologique lors de la première consultation d'une jeune fille, sauf cas particulier ou à sa demande. »

Quand consulter pour la 1ère fois ? A quel âge prévoir le 1er rendez-vous ?

« L'âge de la patiente lors de sa première consultation est très variable selon le motif de sa prise de rendez-vous. La jeune fille ou la jeune femme prendra rendez-vous lorsqu'elle en éprouvera le besoin :

→ Dès la puberté si les règles sont douloureuses et/ou très hémorragiques.

→ Quand elle se pose des questions sur son cycle, sur sa normalité...

→ Lorsqu'elle souhaite démarrer une contraception.

→ Si elle est enceinte ou envisage une grossesse.

→ Après un rapport non protégé, une prise de risque.

→ Si elle a connaissance d'antécédents particuliers dans sa famille, si sa maman a eu un cancer du sein ou de l'utérus, par exemple.

→ Dans le cadre de la vaccination contre le cancer de l'utérus (Gardasil®, Cervarix®). C'est l'occasion pour les jeunes filles de 11-13 ans de rencontrer un gynécologue.

Il m'arrive aussi de recevoir la patiente en urgence, si elle a été victime d'une agression, par exemple : pour l'écouter tout d'abord, puis selon le cas pratiquer les examens médicaux et prescrire le traitement approprié. »

La jeune fille vient-elle seule à sa 1ère consultation chez vous?

50% des demandes de rendez-vous viennent des jeunes filles, 50% de leur maman.
Lors de la consultation, il est prévu un temps où je reçois la jeune fille seule.

Quels sujets abordez-vous lors de cette consultation ?

La première consultation est l'occasion pour la jeune patiente de se confier à un médecin, de chercher les réponses à ses questions concernant son corps, sa féminité, sa sexualité. Je l'écoute et la questionne pour lui apporter les réponses et les conseils qu'elle attend de moi.

S'il est question de contraception, j'évoque les risques liés à ses habitudes de vie, ses antécédents familiaux et son environnement : risque médical vasculaire, obésité, tabac, sédentarité... En fonction de son mode de vie et de ses attentes, je lui propose le mode de contraception le mieux adapté. Nous parlons aussi des conduites à risque : alcool, tabac, drogue, rapport non protégé avec un partenaire qui n'a pas été testé...

Je la questionne sur ses antécédents familiaux, et notamment sur d'éventuelles pathologies de sa maman, pour envisager si besoin une surveillance médicale appropriée. Les questions portent sur les antécédents familiaux de phlébite, cholestérol, diabète, hypertension, infarctus, AVC, cancer du sein, de l'utérus, des ovaires, malformations...

A qui s'adresser?

Si elle souhaite rencontrer un gynécologue, toute jeune fille peut prendre rendez-vous au cabinet d'un praticien ou à l'hôpital, dans le cadre du centre de planification. Elle peut également consulter un médecin généraliste ou une sage-femme.

Elle peut s'adresser au planning familial et aussi à l'infirmière scolaire de son collège ou de son lycée. Le pharmacien est aussi à son écoute pour la conseiller.

Le centre de planification et le planning familial reçoivent et prennent en charge de manière anonyme si elles le souhaitent les jeunes mineures.

Avez-vous un message à transmettre aux jeunes filles ?

Je voudrais leur dire qu'elles peuvent à tout moment trouver un professionnel de santé à l'écoute de leurs questions. Leur rappeler aussi l'importance de la prévention (utilisation de préservatifs, contraception...).

Enfin, à celles qui prennent la pilule, leur redire d'utiliser toutes les astuces pour ne pas l'oublier !!! Il existe des applications pour smartphone (medirappel, ma pharmacie mobile) bien utiles !

COMPLÉMENTATION ORALE

Fresubin®

Votre partenaire pour combattre la dénutrition

1 Qu'est ce que la dénutrition ?

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 ;

2 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.

3 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*.

4 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.

Tout type de dénutrition
Cancer, escarres

Déshydratation

Troubles de la déglutition

Troubles de la glycémie

Conseils d'utilisation des produits de CNO

- Servir les CNO sucrés frais, voire glacés
- Consommer en collation
- Possibilité de « cuisiner » simplement ou de manière plus élaborée certains CNO
- Tiédir les boissons arômes neutre, chocolat, cappuccino
- Diluer les boissons fruitées avec de l'eau gazeuse

* HAS 2007. Service des recommandations professionnelles. Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée.

02/2016

FRESENIUS KABI
caring for life*
*Prendre soin de la vie

INFORMATIONS PRODUITS
0 800 470 044 Service & appel gratuits
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

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
www.fresenius-kabi.fr

Philippe Leclercq
LINSELLES

Hier & aujourd'hui (suite)

Nos villes et villages à travers le temps

Suite de notre reportage sur les images du passé de différentes communes des lecteurs de CALI infos à partir de la collection de cartes postales anciennes de M. Hugbart de Linselles. Nous retournons sur les mêmes lieux en 2016 pour y découvrir les changements opérés depuis plus d'un siècle.

Lille

1

2

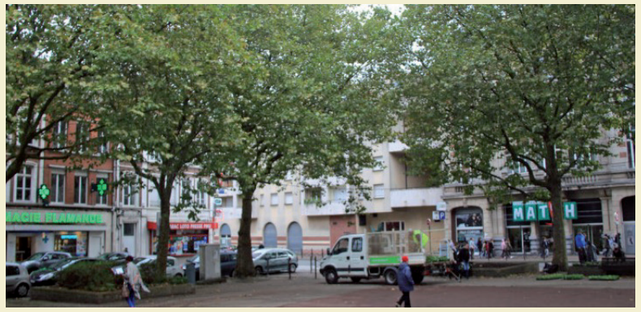
Photo 1 vue de la rue Nationale vers 1900. Déjà très commerçante à l'époque, on distingue sur la droite à l'angle de la rue de Pas le bâtiment du Crédit Lyonnais. En 1914, l'armée allemande réquisitionnera les lieux pour les transformer en « maison de la presse » de journaux en langue allemande (comme le Westfront ou die Armeezeitung) . **Photo 2**, la même vue de nos jours. La rue est encore commerçante, de nombreux bâtiments sont reconnaissables, le LCL est toujours présent à l'angle mais la façade a été modifiée.

Préfecture du Nord et maintenant chef-lieu de la nouvelle région Hauts-de-France, Lille compte aujourd'hui plus de 230 000 habitants. Son ancien nom français « L'Isle » ou « Rijsel » en néerlandais provient de sa localisation primitive sur une ile des marécages de la vallée de la Deûle. Ville la plus assiégée de France, au coeur des conflits qui ravagèrent l'Europe pendant 600 ans, Lille devint définitivement territoire du royaume de France sous Louis XIV après le traité d'Utrecht en 1713. Sévèrement pilonnée en 1792, elle résistera à l'envahisseur grâce au courage des forces révolutionnaires et ne fut occupée par les Allemands que lors des deux dernières guerres mondiales.

Dès le XIXème siècle, la ville connait un grand essor industriel grâce au textile et à la métallurgie. Mais la majorité de la population vit dans des conditions misérables, le cholera provoque des milliers de morts. En 1888, la chorale de la Lyre des Travailleurs interprète à Lille pour la première fois le chant de l'Internationale. En 1896, Gustave Delory devient le premier maire socialiste de France, la population dépasse déjà 210 000 habitants.
Depuis les années 1990, la ville se modernise (Euralille, LGV Nord) et profite de sa position géographique pour tenter de s'imposer comme plaque tournante du commerce européen. La Métropole européenne de Lille, qui regroupe 85 communes dont Roubaix et Tourcoing compte maintenant plus de 1 100 000 habitants.

Photo 3, la Grand'Place de Lille début XXème siècle avec au centre la colonne de la Déesse. Elle commémore depuis 1845 l'héroïsme des Lillois lors du siège de la ville en 1792 par l'armée impériale Autrichienne. La statue de femme en son sommet symbolise la « flamande » courageuse. Elle tient dans la main droite un boute-feu, servant à allumer la mèche des canons.
De nos jours appelée place du Général De Gaulle, la colonne est toujours en son centre. Les bâtiments anciens de la place sont bien conservés dont la vieille bourse de 1653 (**Photo 4**), un des plus beaux monuments de la ville.

La place Vanhoenacker à Lille Moulins en 1920. **Photo 5** on remarque l'imposante façade de la coopérative de l'Union. Créée fin XIXème, elle a pour but de distribuer des produits de première nécessité aux ouvriers lillois. Sur la droite de la place, on voit que la Pharmacie existe déjà.
En 2016, on reconnait la « Pharmacie Flamande » Calipharma alors que l'Union, symbole du socialisme lillois, est devenu un supermarché.



Linselles

Petite ville située dans la vallée de la Lys à une dizaine de kilomètres au Nord de Lille, Linselles compte aujourd'hui 8 300 habitants environ. Après avoir été flamande, bourguignonne, espagnole, Linselles rejoint, en 1668, le Royaume de France. Au milieu du XIXe siècle, la révolution industrielle transforme le bourg rural en petite ville du textile avec la création de 4 usines de filatures ou tissages. En 1962, 58% des actifs linsellois étaient encore employés dans ce secteur qui va disparaitre lentement. La ville réussit la reconversion des usines et grâce à sa situation géographique accueille maintenant entreprises et citadins.

Lors de la guerre 14/18, Linselles est occupée par les troupes allemandes. Le front est tout proche et la commune sert de repos et ravitaillement pour les soldats ennemis. **Photo 6**, ce bâtiment est transformé en pharmacie (« Apotheke ») militaire. **Photo 7**, la même maison, rue Castelnau, qui n'a pas changée mais ne se trouve plus isolée comme autrefois. **Photo 8**, une procession catholique début XXème siècle rue de Tourcoing. La 3ème république rompt les relations entre l'Etat et l'Eglise provoquant la révolte des royalistes et catholiques conservateurs. En 1906, l'armée doit déloger la jeunesse catholique retranchée dans l'église de Linselles.

Photo 11, rue de Tourcoing aujourd'hui, on reconnait les mêmes bâtiments.

Toujours dans la même rue, **Photo 9** prise vers 1900, les propriétaires de l'estaminet « A l'Espérance » posent devant leur établissement.

Comme de nombreux cafés de la commune, il a maintenant disparu et se trouve au même emplacement la « Pharmacie de l'Hôtel de Ville » de Calipharma. (**Photo 10**)

Tu peux jouer avec les lettres et les mots en faisant un scrabble par exemple, et la télévision ne fait-elle pas une émission qui s'appelle « des chiffres et des lettres » qui permet de travailler sa mémoire, quel que soit son âge ?

Marie-Claude Vuillermet
FLEURBAIX

Je joue Tu joues Tout le monde joue !

Tu sais, jouer fait partie de la vie, ton grand frère ou ta grande sœur jouent eux aussi, il n'est qu'à voir ce que les « Pokémons » mobilisent comme jeunes et moins jeunes.

Il y a des jeux où l'on bouge comme faire du toboggan, du vélo, du ballon, cela te permet en même temps de faire du sport !

Quand tu étais bébé tu jouais… mais surtout tu explorais ce qui t'entourait. Tu découvrais et jouais avec tes mains, puis avec des objets, un hochet par exemple, qui bien souvent faisaient du bruit, et cela te faisait rire…

Quand tu avais quelques mois de plus tu aimais ce qui était coloré, des objets de différentes formes.

Puis tu imitais, rien que le « ARE » tu le faisais pour faire plaisir à tes parents. Dans le plus jeune âge le jeu n'a de sens que dans une relation avec les autres.

Vers 18 mois, 2 ans tu avais du mal à jouer seul, tu aimais que quelqu'un soit près de toi, par contre tu te racontais des histoires tout seul… il n'y a que toi qui les comprenait d'ailleurs.
Quand tu savais marcher, tu aimais les jouets que tu pouvais déplacer, comme un petit camion sur lequel en plus tu pouvais t'assoir.

Tu aimais surtout avant tes 3 ans jouer avec le papier d'emballage de ton cadeau, au moins avec lui tu faisais ce que tu voulais, tu pouvais le déchirer, le jeter, en faire même un chapeau, personne ne trouvait à y redire car une voiture sert à rouler, des cubes à emboiter, une cuisinière et des casseroles à cuisiner mais le papier tu étais libre d'en faire ce que tu voulais.

Jouer permet de développer l'intelligence, l'imagination, l'organisation comme faire des puzzles par exemple.

Vers 6-7 ans, tu aimes les jeux avec des règles comme les jeux de société, ils te permettent de jouer avec tes amis. Bien souvent tu n'aimes pas perdre, mais tu ne peux pas toujours gagner !!!

Tu aimes aussi les jeux d'imitation, tu fais des cabanes avec des cartons et c'est ta maison…

Tu apprends aussi en jouant, ne dit-on pas pas jouer du violon, alors qu'au début ce n'est pas un jeu mais plutôt un travail qui demande beaucoup de concentration.

Tu as peut-être entendu tes parents ou d'autres adultes dire qu'ils vont jouer un loto, ou jouer au poker… mais là ce sont des jeux d'argent qui peuvent être dangereux si on dépense trop dans l'espoir de gagner un jour… ce qui est très exceptionnel.

Que la vie serait triste sans le jeu, sans ces moments de partage entre amis !

Le jeu ne doit jamais être violent, il doit au contraire apaiser. Attention aux jeux vidéo qui peuvent te transporter dans un monde virtuel où la vie n'a pas d'importance, tu dois toujours te reporter à la douceur et la joie de la vie.

ACTIRUB

VOTRE ALLIÉ PENDANT
LES PÉRIODES HIVERNALES

Pour plus d'infos : www.sante-verte.com

Laboratoires santé verte

Des pistes pour demain...

Des études intéressantes sont actuellement menées en optogénétique.

Une technologie consistant à introduire dans l'organisme des protéines sensibles à la lumière, issues des algues et des bactéries. Cela permettrait de rendre à nouveau sensibles les cellules de la rétine, et donc de restaurer sa fonction. Premiers tests prévus chez l'homme en 2017 !

TOP Santé décembre 2016

Christine Leulliette
GRANDE-SYNTHE

SOMNAMBULISME

Une équipe de chercheurs canadiens, irlandais et russes conclut dans son étude consacrée aux phénomènes de parasomnie qu'un enfant a trois fois plus de risque de devenir somnambule si l'un de ses parents l'est aussi et sept fois plus si père et mère ont déjà développé ce trouble du sommeil.

Il existerait donc une forme de transmission familiale du somnambulisme.

LES DOSSIERS de SCIENCES et UNIVERS, N°8 nov. 2016 / janv. 2017

Il y a urgence à protéger **l'audition des jeunes.**

Et ce pour au moins deux raisons. D'abord, dans notre société, les sons ne diminuent pas, bien au contraire. L'évolution technologique, les smartphones connectés à nos oreilles jour et nuit... tout contribue à davantage de sollicitations sonores. Ensuite, nos jeunes vivront plus longtemps, resteront actifs et travailleront plus longtemps que nous. **Vieillir avec une perte auditive précoce, dès l'âge de 40 ou 50 ans, altèrera immanquablement leurs relations professionnelles et sociales et génèrera un handicap dans leur vie d'adulte et de senior.**

LE FIGARO santé oct-nov-dec 2016

Les statines

Les statines sont largement recommandées en prévention secondaire par les autorités de santé ou sociétés savantes : Haute Autorité de Santé (HAS) en France, NICE en Angleterre, American Heart Association aux Etats-Unis, etc.

De nombreuses études ont, en effet, confirmé leur bénéfice après un accident cardiovasculaire majeur de type infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral.

Le Moniteur des pharmacies 26 novembre 2016.

Cali pharma
Proche de votre santé.

LE SALON

LE DÉPLACEMENT

MATERNITÉ

LA SALLE DE BAIN ET LES TOILETTES

MVD MEDICAL
Mieux Vivre à Domicile

Vrai ou faux ?

Les engelures apparaissent toujours quand la température extérieure est en dessous de zéro degré.

FAUX : l'engelure survient par temps venteux, humide et froid mais pas forcément glacial. Voir page 28

Vrai ou faux ?

Les huiles essentielles peuvent être administrées aux nourrissons.

FAUX : pas avant 3 mois. Voir fiche 1

Vrai ou faux ?

Le cancer du colon peut être évité avec une coloscopie.

VRAI : la coloscopie permet de dépister des lésions précancéreuses ou cancéreuses, on peut enlever un polype avant qu'il puisse se transformer en cancer. Voir fiche 2

Vrai ou faux ?

L'avocat fait grossir.

FAUX : il contient 169 kcal/100g, ... mais attention de ne pas ajouter de la mayonnaise qui, elle fait grossir ! Voir page 20

Vrai ou faux ?

Il est normal d'avoir de l'Albumine dans les urines.

FAUX : L'albumine a un poids moléculaire qui ne lui permet pas d'être excrétée dans les urines. C'est la protéine de référence car la plupart des protéines ayant un poids moléculaire en dessous le peuvent et celles ayant un poids au dessus ne le peuvent pas. Voir page 25

Vrai ou faux ?

La gale est une maladie qui résulte d'un manque d'hygiène :

FAUX : La maladie peut toucher tout le monde, homme, femme, à tout à âge et de tout milieu social. Voir page 22

Vrai ou faux ?

Les huiles essentielles ne sont pas efficaces contre les virus.

FAUX : l'HE de Ravintsara, l'HE d'Origan ont des propriétés antivirales reconnues. Voir page 11

Vrai ou faux ?

Peut-on trouver des chiens en maison de retraite ?

VRAI : le chien peut servir utilement de médiateur lors de séances de zoo-thérapie. Voir page 15

Biogaran, laboratoire français de médicaments génériques, agit.

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

BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

P05304 - 09/16

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.

*Parmi les répondants ayant accepté de se prononcer sur une marque de médicaments génériques préférée - Tracking notoriété Etude BVA Octobre 2014.