

Cali-mini, Cali-malin
P 40-41

SAUVE QUI PEUT...

Les microbes arrivent...

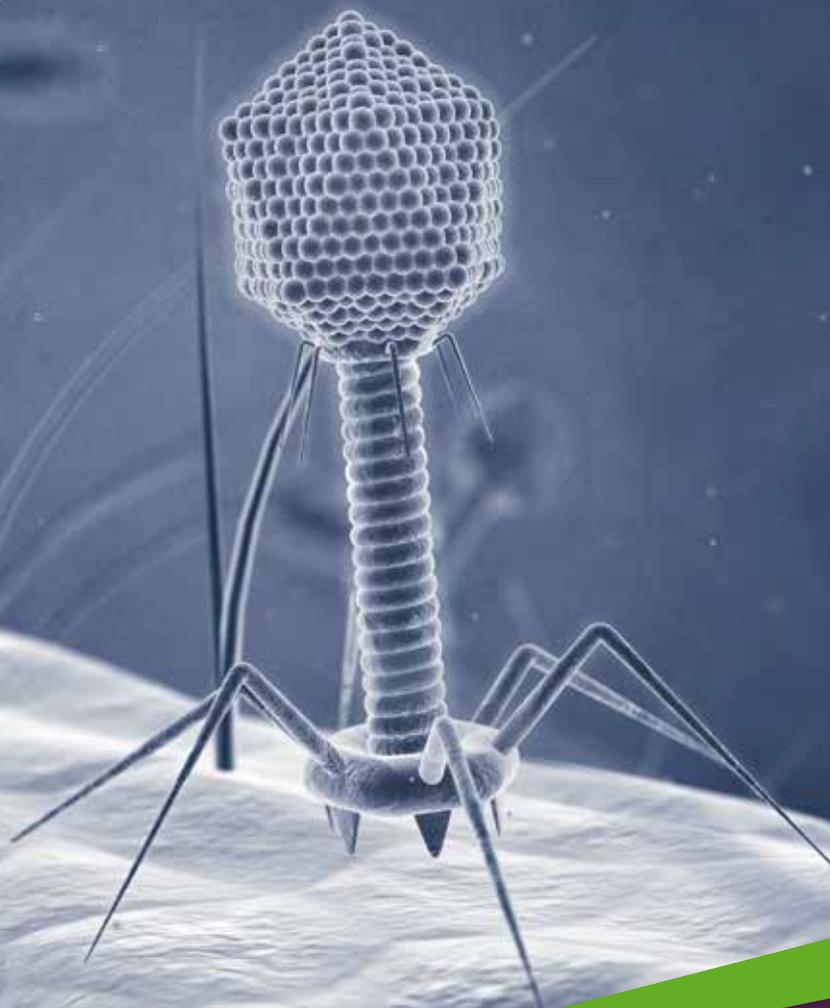
DOSSIER 08
La dialyse

Prévention des
infections alimentaires 14

La poussée
dentaire 22

Le blanchiment
des dents 30

Quel sport,
à quel âge? 34



AIRE SUR LA LYS (62120)

Phie DOLLE

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

ARMENTIERES (59280)

Phie BOUTON

22 rue de Dunkerque
Tél. 03 20 77 12 85

ARMENTIERES (59280)

Phie de la REPUBLIQUE

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

AULNOY lez Valenciennes (59300)

Phie PLESSIET

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

BOUCHAIN (59111)

Phie LEGRAND

319 Rue Léon Pierard
Tél. 03 27 35 75 79

BOURBOURG (59630)

Phie BECART

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

BRUAY LA BUISSIERE (62700)

Phie de l'HÔTEL DE VILLE

rue Arthur Lamendin
Tél. 03 21 62 50 21

CALAIS (62100)

Phie THOMAS

32 rue des Fontinettes
Tél. 03 21 36 33 77

CAMBRAI (59400)

Phie St GEORGES

58 rue St Georges
Tél. 03 27 81 22 81

CAMBRAI (59400)

Phie SORRANT

20 rue d'Alger
Tél. 03 27 81 25 41

CAPPELLE-LA-GRANDE (59180)

Phie DEWITTE

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

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 SYNTHÉ (59760)

Phie LEULLIETTE

25 Place François Mitterrand
Tél. 03 28 27 95 55

HALLENNES-LEZ-HAUBOURDIN (59320)

Phie OBLED

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 Gabel 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

A man with light brown hair, wearing a blue cardigan over a pink shirt and a grey patterned tie, is shown in a thoughtful pose with his right index finger pointing to his chin. He is looking upwards and to the right. The background is a stylized room with a blue wall, a pink shelf with books and a blue circular object, and a checkered floor. A large telescope on a pink tripod is visible in the background.

Monsieur Doussavien

sait que les médicaments génériques Biogaran
sont fabriqués essentiellement
en France et en Europe.

PO5606-06/17



CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.

BIOGARAN
MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES



Christine Leulliette
GRANDE-SYNTHÉ

10 à 15%
des enfants souffrent de
dermatite atopique,

maladie qui persistera chez 15% d'entre eux à l'âge adulte. 3 à 5% des adultes des pays développés sont touchés.

Santé magazine, août 2017

Probiotiques : De l'importance de l'intestin

L'intérêt pour le microbiote intestinal (ou flore intestinale) et les probiotiques remonte au début du XXème siècle [...]. Aujourd'hui, on apprend que le microbiote intestinal a un rôle à jouer dans des domaines aussi variés que les troubles digestifs, cutanés ou neurologiques, et que les probiotiques améliorent certains de ces troubles. Et ce n'est qu'un début.



Le Moniteur des pharmacies, 24 juin 2017

Une IRM pour diagnostiquer l'autisme ?

Une méthode analysant à l'IRM des connectivités fonctionnelles cérébrales pendant le sommeil a permis de diagnostiquer l'autisme chez des nourrissons à risque âgés de 6 mois, ayant déjà un frère ou une sœur atteint. La détection précoce des enfants qui vont devenir autistes permettrait de développer des interventions préventives, alors que les symptômes cliniques de la maladie n'apparaissent que vers l'âge de 2 ans.



Le Moniteur des pharmacies, 24 juin 2017

RADIANTE®

révolutionne la compression médicale



Qui a dit que la compression était triste ?



BasFIX | JarFIX

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

Produits Radiante®, Radiante SAS - BP 228 - 48102 Châtelleraut CEDEX - France - SIREN 410 408 843 - RCS POITIERS

BSN-RADIANTE
BSN-RADIANTE SAS - Locataire gérant - SAS au capital de 288 000 euros
Siège social : 57, boulevard Dornieux - 72058 LE MANS CEDEX 02 - SIREN 652 880 518 - RCS LE MANS
Droits d'exploitation et de reproduction réservés - BSN-RADIANTE SAS



édito

Julien LEGRAND
BOUCHAIN

L'heure de la rentrée a sonné, les enfants reprennent le chemin de l'école, les couleurs automnales ne vont pas tarder à faire leur apparition et avec elles, les premiers petits maux hivernaux.

Aujourd'hui, une grande majorité de Français déclare se soigner occasionnellement soi-même en achetant des médicaments sans prescription ou en ré-utilisant les médicaments de leur armoire à pharmacie : c'est ce que l'on nomme l'automédication.

Bien que ces médicaments ne nécessitent pas de prescription médicale, ils ne sont pas pour autant sans risque : tout produit actif peut provoquer des effets secondaires, interagir avec les traitements en cours ou aggraver certaines pathologies. Pour ne pas prendre un médicament à la légère, vous trouverez dans ce numéro un petit guide sous la forme des « 10 commandements de l'automédication ».

Dans le doute, votre pharmacien Calipharma est toujours disponible, simplement pour un conseil, ou pour vous proposer un produit adapté. Alors, que ce soit pour le stress de la rentrée, le petit coup de fatigue automnal, ou les petits maux du quotidien, adoptez les bons réflexes et demandez conseil à votre Calipharmacien !

Bonne rentrée !



Sommaire

Santé

Dossier : De l'insuffisance rénale à la dialysep.8
 Sur mon ordonnance, j'ai de l'amoxicillinep.12
 Infections alimentaires et populations à risques .p.14
Diététique : Le sel dans l'alimentation.....p.18
 Compléments alimentaires pour les yeuxp.20
 La constipationp.24
Médecine naturelle : Toux et rhume de l'hiver ..p.26
Vrai ou Faux ?p.43

Fiches Cali conseils en pages centrales

- Bien prendre sa température
- Examen cyto bactériologique des urines

Vétérinaire

Les tiques.....p.28

Beauté

Le blanchiment des dentsp.30
 Quel soin blancheur ?.....p.32

Sport

Quel sport ? A quel âge ?p.34

Cali des petits

Pédiatrie : La poussée dentairep.22
Cali mini, Cali malin
 Sauve qui peut... Les microbes arrivent.....p.40

Actualités

Lu pour vousp.5
 Questions de comptoirp.37
 10 commandements de l'automédication ...p.38



10 000

nouveaux patients
arrivent chaque année
en dialyse.

De l'insuffisance rénale à la dialyse.

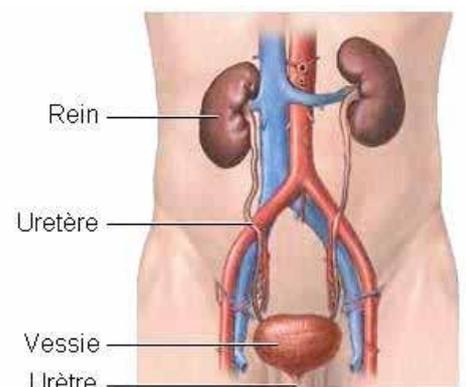
En France, on estime à 10% le nombre d'adultes souffrant d'un dysfonctionnement des reins soit près de 3 millions de personnes.

Prenons soin de cet organe vital, ou plutôt de ces organes vitaux car on a deux reins.

Ils font partie de l'appareil urinaire, tout comme la vessie, l'urètre et les uretères.

On peut vivre avec un seul rein mais pas sans rein car sa fonction est d'épurer, c'est un filtre. Le rein sépare les déchets circulant dans notre sang et les élimine en produisant l'urine. Il filtre les substances étrangères comme les médicaments pour éviter qu'ils s'accumulent et élimine les déchets fabriqués par notre corps : l'acide urique et l'urée.

De plus, les reins interviennent dans le maintien de l'équilibre en eau et minéraux (sodium, potassium...). Enfin, ils ont un rôle dans la synthèse des hormones (EPO, rénine) et dans la synthèse de la forme active de la vitamine D.



On parle d'insuffisance rénale lorsque les reins perdent leur capacité à filtrer correctement le sang. Petit à petit le corps s'empoisonne par les déchets qui ne sont plus éliminés convenablement.

Cette maladie est dite chronique lorsque l'atteinte des reins est irréversible, sans possibilité de guérison. Au début, il n'y a pas de symptôme.

Son évolution est plus ou moins lente mais elle peut aller jusqu'à l'insuffisance rénale terminale (perte totale de fonctionnement) nécessitant un traitement par dialyse et/ou greffe de rein.



Alice Dewitte,
CAPPELLE-LA-GRANDE

→ Comment dépiste-t-on une maladie rénale ?

La prise de sang va permettre de mesurer la quantité de déchets éliminés par les reins : créatinine, urée... Une accumulation dans le sang de ces substances témoigne d'un mauvais fonctionnement des reins.

On peut aussi effectuer un test urinaire par bandelette à la recherche de sang, de sucre ou de protéines dans les urines qui peuvent signaler un dysfonctionnement du rein.

On surveille sa tension artérielle car une tension élevée peut révéler une maladie rénale. Le médecin s'en charge mais entre deux rendez-vous, à la maison, vous pouvez utiliser un auto tensiomètre que vous trouverez en pharmacie.

Le dépistage est important car quand les symptômes de la maladie apparaissent c'est souvent le signal de dommages irréversibles.



Lorsque le rein n'est plus capable de jouer son rôle, la vie de la personne est en danger. En effet, le potassium va s'accumuler et une hyperkaliémie (trop de potassium dans le sang) peut provoquer un arrêt cardiaque. Les toxines s'accumulent tout comme l'eau et le sodium ce qui peut provoquer des œdèmes. De plus, le déficit de production d'érythropoïétine (EPO) par le rein entraîne une anémie.

Le calcium est mal absorbé et l'accumulation de phosphore dans le sang aggrave ce phénomène et entraîne une fragilité osseuse (ostéoporose). Le patient devra donc avoir recours à la dialyse ou à la greffe rénale.

Certaines personnes sont dialysées en attendant une greffe, d'autres sont greffées directement. D'autres encore reprennent une dialyse après un rejet de greffe et dans l'attente d'un nouveau greffon. Enfin, certaines personnes seront dialysées toute leur vie.

La dialyse peut être comparée au principe de la machine à laver, il y a le lavage et l'essorage. Elle nettoie le sang des déchets et élimine l'eau en excès dans le corps.

Les deux grands pourvoyeurs de maladies rénales sont l'hypertension artérielle et le diabète.

Ces deux maladies extrêmement courantes provoquent des lésions artérielles qui altèrent le fonctionnement des reins.

D'autres facteurs peuvent être en cause :

- des toxiques (plomb, tabac...)
- la prise de médicaments comme les anti inflammatoires
- l'âge (après 60 ans, les reins aussi vieillissent et ils fonctionnent moins bien)
- l'obésité
- les antécédents familiaux
- des pyélonéphrites à répétition
- des maladies rénales génétiques comme la polykystose rénale (formation de nombreux kystes au niveau des reins).

→ Il existe deux techniques de dialyse

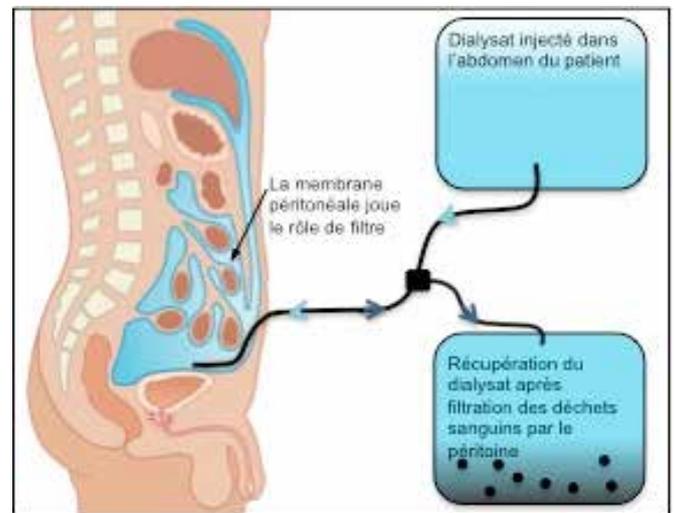
- **l'hémodialyse** : le sang est filtré à travers une membrane artificielle. Elle se déroule dans un centre de dialyse. Le sang passe à l'extérieur du corps à travers un dialyseur et revient « nettoyé » dans le corps. Pour cette technique, on doit relier une veine à une artère proche et on choisit le plus souvent une veine de l'avant-bras ou du bras. Les séances durent en général 4 à 5 heures et sont répétées environ 3 fois par semaine. En accord avec le néphrologue, on peut adapter les horaires de la dialyse à son travail, à ses activités. De même en cas de déplacement pour des vacances par exemple, on pourra organiser les séances de dialyse dans un centre proche du lieu de vacances.

- **la dialyse péritonéale** : elle se déroule en général à domicile. On utilise le péritoine comme membrane d'échange pour filtrer le sang.

Le péritoine est composé de deux couches, l'une recouvre toute la paroi interne de l'abdomen et l'autre la paroi externe de tous les organes se trouvant dans la cavité abdominale. L'espace entre ces deux feuillets est appelé la cavité péritonéale. C'est dans celle-ci que l'on introduit une solution pour réaliser la dialyse. On doit poser de façon chirurgicale et sous anesthésie un cathéter (tuyau souple) dans la cavité péritonéale et celui-ci sort en partie au niveau du ventre. On peut mettre en place les poches de solution manuellement (3 ou 4 fois par

jour) ou utiliser une machine programmable qui va injecter puis repomper le produit. Cela peut se faire pendant la nuit. Cette technique permet plus d'autonomie au patient. Certaines personnes pourront se faire aider par un membre de leur famille ou une infirmière à domicile. Autre avantage, les restrictions alimentaires et hydriques sont moindres qu'en hémodialyse car la dialyse se fait quasiment en continu.

Un des principaux risques est l'infection microbienne, il pourra être évité si on respecte les règles d'hygiène données par l'équipe médicale.



Le choix entre ces deux techniques de dialyse est avant tout personnel. Des critères médicaux viennent bien sûr peser dans la balance, mais on étudie d'autres points comme le désir d'autonomie, le mode de vie ou encore le ressenti sur son image corporelle.

→ Quelle est la vie d'un patient sous dialyse?

La dialyse est associée à des contraintes, notamment un régime alimentaire strict. On limite les apports en eau. Or quand on a un taux élevé d'urée, on a soif. Il faut adopter une alimentation pauvre en sel, en potassium et en phosphore. Attention aux fruits car ils sont riches en eau et en potassium. On trouve aussi du potassium en quantité importante dans les bananes, le chocolat ou encore le melon.

La dialyse, c'est l'astreinte d'aller trois fois par semaine dans un centre d'hémodialyse. Ces séances peuvent être très fatigantes. Il y a eu de grands progrès grâce à la découverte de l'érythropoïétine (EPO) qui permet de corriger l'anémie.

C'est une dépendance à une machine qui s'arrête le jour où on bénéficie d'une greffe rénale. La dialyse est pour certains patients un moyen d'attendre.

➔ SOLUTIONS

➔ Prendre soin de son rein :

- surveiller son poids (maintien de son poids de forme)
- surveiller sa pression artérielle
- attention à son alimentation (régime équilibré et diversifié, avoir tous les bons apports nutritionnels)
- éviter les régimes hyper protéinés
- enlever la salière de la table
- éviter les excès de sucre qui « fatiguent » nos reins
- avoir une bonne hydratation 1,5 litre par jour à adapter en fonction de la température et à répartir dans la journée
- éviter les anti-inflammatoires et même l'aspirine, respecter les conseils de son médecin et de son pharmacien
- arrêter le tabac
- avoir une activité physique

➔ Si vous avez envie d'en rire...

- Téléfilm « Esprit de famille » (Richard Berry) → 2014

➔ Comment faire un don de rein ?

On est tous des donneurs.

Si on est contre, il faut se positionner en informant sa famille ou en s'inscrivant dans un fichier.

Le don de rein est possible de son vivant puisque l'on peut vivre avec un seul rein.



○ Qu'est-ce que c'est ?

L'amoxicilline est un antibiotique de la famille des Aminopénicillines ou Pénicilline A.

Il se présente sous forme de gélules dosées à 500mg ou de comprimés dispersibles dosés à 1G, de sirop pour les enfants dosés à 125mg/dose, 250mg/dose ou 500mg/dose ; une forme injectable est disponible.

La substance active est également commercialisée sous le nom de Clamoxyl®. Ce médicament ne peut être obtenu que sur présentation d'une ordonnance médicale et il est pris en charge par l'assurance maladie à hauteur de 65%.

C'est un médicament de synthèse.

○ A quoi ça sert ?

Comme tout antibiotique l'amoxicilline est une substance ayant la capacité d'arrêter la multiplication des bactéries, mais également d'autres agents infectieux. Une fois absorbée, l'amoxicilline empêche les bactéries responsables des infections de se multiplier.

Elle agit sur le microbe et bloque la formation de sa paroi cellulaire. Cet antibiotique est actif sur les streptocoques, pneumocoques, entérocoques, et certains bacilles Gram- comme Escherichia coli. Ainsi, il pourra vous être prescrit en cas d'infection ORL, urinaire, digestive, génitale ou encore de Maladie de Lyme. Lorsque les germes développent une résistance envers l'amoxicilline, votre médecin pourra vous prescrire une association de 2 antibiotiques, par exemple Augmentin® (amoxicilline-acide clavulanique).

Raphaëlle Alcaïde,
DUNKERQUE

Sur mon ordonnance, j'ai de l'Amoxicilline

○ Comment prendre ce médicament ?

L'amoxicilline se prend en 2 ou 3 prises par jour. L'absorption est essentiellement digestive et ne subit pas l'influence des aliments, vous pouvez donc prendre votre antibiotique au moment des repas. L'élimination sera rénale au bout de 6 heures. L'amoxicilline peut être prescrite dès le plus jeune âge, pendant la grossesse et l'allaitement. Chez les personnes âgées, les doses peuvent être diminuées. La prise de l'antibiotique doit être poursuivie jusqu'à la fin du traitement, même si les signes qui vous ont amené à consulter ont disparu. Lors d'un arrêt prématuré, la totalité de la charge bactérienne n'a pas été éradiquée et votre infection peut redémarrer quelques jours plus tard avec force et virulence.

○ A quoi faut-il faire attention ?

Comme tout médicament, l'amoxicilline peut être à l'origine de réactions allergiques. Elles sont de l'ordre de 0.01 à 0.05%. Des éruptions cutanées, urticaires, exanthèmes maculo-papuleux doivent vous amener à reconsulter et à arrêter le traitement.

Si vous avez déjà rencontré ce type de manifestation allergique lors d'un précédent traitement, informez votre médecin pour qu'il prescrive une autre famille d'antibiotique.



Infections alimentaires et populations à risque

Un tiers des toxi-infections alimentaires surviennent dans le cadre familial.

Chez les personnes fragiles elles peuvent avoir des conséquences non négligeables.

entaires

isques



Bernard Ulrich
LA MADELEINE

→ Les agents pathogènes.

Quelques noms évocateurs peuvent être cités.

Agent pathogène	Quelques caractéristiques	Provenance
Salmonelles	Détruits par la chaleur	Viandes crues Produits laitiers et à base d'œufs
Listéria	Capable de se multiplier à basse température (4-10°C) Non entièrement éliminée à -20°C Détruits par la chaleur	Charcuteries Poissons fumés Lait ou fromages crus
Escherichia coli	Détruits par la chaleur	Viandes Produits laitiers Végétaux crus
Staphylocoque doré	Séjour de l'aliment entre 15 et 45°C pendant quelques heures nécessaire à l'intoxication.	Lait, crème Pâtisseries Jambon, fromages

→ Populations à risques.



La femme enceinte : certains agents pathogènes peuvent s'attaquer au fœtus qu'elle porte (Listéria, Toxoplasme).



La personne âgée a un système immunitaire naturellement affaibli. De plus une dénutrition, un ralentissement du transit intestinal, une diminution de l'acidité gastrique (physiologique ou due à l'emploi de médicaments) sont des facteurs favorisants des infections alimentaires.



La personne immunodéprimée, transplantée ou victime d'un cancer est fragilisée par la maladie qui l'affaiblit mais également par les traitements qui perturbent son système immunitaire. De plus une dénutrition est souvent associée à ces pathologies.



La personne atteinte d'une pathologie due à une perturbation du système immunitaire, comme le diabète, la polyarthrite rhumatoïde (PAR), les Maladies Inflammatoires Chroniques de l'Intestin (MICI) ou infectée par le VIH.

→ Les méthodes de prévention.

Les aliments à risques sont principalement les plats cuisinés (31%) les viandes (17%) les coquillages (9%) les volailles (8%) les poissons (8%) les charcuteries (5%) les œufs (5%) les crustacés (3%) les fromages (3%).

• **Les viandes.** La cuisson est un procédé essentiel à la prévention des toxi-infections alimentaires. La température à atteindre est en général de 70°C (voire 74) au cœur de l'aliment. Cette température doit être maintenue pendant au moins 30 secondes.

Après la cuisson, les viandes doivent être consommées rapidement. Les restes éventuels sont à réfrigérer sans tarder pour éviter une multiplication bactérienne possible entre 5 et 20 °C.

En cas de doute, il ne faut pas hésiter à réchauffer l'aliment à 72°C pour inactiver de nouveau les bactéries.

• **Les pâtés.** Chez les personnes à risques il faut privilégier les conserves aux produits réfrigérés.

• **Les œufs** sont à cuire suffisamment.

• **Poissons et crustacés.** Pour les amateurs de poissons crus (sushi, marinés, carpaccio) une congélation pendant au moins 7 jours est nécessaire. Les œufs de poissons et poissons fumés sont à éviter chez les sujets à risques.

• **Fruits de mer et crustacés.** Ils doivent provenir de zones d'élevage autorisées et contrôlées. Ils sont ensuite à consommer dans les 2 heures qui suivent leur sortie du réfrigérateur.

• **Produits laitiers.** Seul le lait pasteurisé est à consommer. Les crèmes glacées, fabriquées à base de lait et d'œufs, sont des aliments à risques. L'industrie pasteurise ces produits avant leur congélation. Le respect de la chaîne du froid, y compris au domicile, est indispensable. Les fromages à pâtes molles peuvent être sources de toxi-infections.

• **Fruits et légumes.** Ils peuvent, tout comme les autres aliments cités ci-dessus, être contaminés par des micro-organismes, avant ou après la récolte. Chez les sujets à risques, privilégier des légumes cuits plutôt que crus. Les graines germées type pousses de soja, toujours crues et peu transformées, élevées en milieu chaud et humide propice à la multiplication bactérienne, sont à bannir. Pour les jus de fruit, type jus de pomme, consommer des jus pasteurisés.

L'utilisation de la chaleur reste une composante essentielle à l'élimination des bactéries responsables des toxi-infections alimentaires. Mais comment chauffer les aliments ?

→ **Le micro-onde** n'est pas un bon procédé car la température de cuisson est difficile à atteindre au cœur de la nourriture. S'il n'y a pas d'autres possibilités, il faut prendre la précaution de bien remuer les aliments et de les couvrir pour maintenir de l'humidité. Pour les plats préparés, se référer à la notice du fabricant : certains ne sont pas conçus pour être cuits au micro-onde. Enfin il ne faut pas réchauffer un plat plus d'une fois.

→ **Pour la chaleur traditionnelle** (four, poêle, grill) il est préférable de cuire les aliments en une seule fois, sans interruption. Il ne faut pas hésiter à employer un thermomètre de cuisson pour contrôler la température atteinte au cœur de l'aliment.

→ **Pour la cuisson au barbecue** quelques recommandations peuvent être faites.

- Sortir les viandes au dernier moment et les conserver dans la partie la plus froide du réfrigérateur.
- Utiliser une planche à découper pour la viande crue et une autre pour les autres aliments tels que les crudités afin de ne pas risquer des contaminations croisées. Pour tout ce qui est ustensiles, planches, séparer les circuits viandes crues et viandes cuites. Après cuisson, ne pas conserver les restes plus de 2 heures dehors avant réfrigération.
- Nettoyer les grilles et les bacs à graisse pour les barbecues électriques.
- Ne pas consommer les marinades crues. Les cuire séparément pour les consommer en accompagnement.
- La cuisson des volailles doit être conduite à cœur, la chair devant se détacher facilement de l'os.

Enfin quelques conseils de base sont à respecter :

→ Se laver les mains avant de toucher les aliments et pendant que l'on fait la cuisine, après avoir touché des déchets ou la poubelle, après avoir touché de la viande ou de la volaille crue. Il faut se laver les mains des ongles aux poignets, sans oublier les espaces entre les doigts.

→ Nettoyer les plats et ustensiles de cuisine. Bien nettoyer les planches à découper entre chaque type d'aliments à découper (viandes-légumes par exemple). La même précaution est à observer pour les couteaux.

→ Séparer les aliments crus et cuits pour éviter les contaminations croisées.



Alors qu'elles sont bénignes pour la plupart de la population, les infections alimentaires peuvent devenir très dangereuses chez les personnes vulnérables. Garantir la propreté du matériel de cuisine, éviter les contaminations croisées entre aliments et entre les aliments crus-cuits, cuire à cœur et refroidir rapidement ... ces précautions permettront de minimiser le risque d'infections.





Le s dans

Incriminé dans la survenue de l'hypertension artérielle, de certaines maladies cardiaques ou rénales et de l'ostéoporose, le sel est sur la sellette ! L'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) a émis diverses recommandations afin de réduire nos apports. Nous consommons en moyenne entre 7 et 10 gr par jour de sel de table (ou chlorure de sodium) alors que notre consommation journalière ne devrait pas excéder 5 gr (ce qui correspond à un apport de 2 gr en sodium). Le sel est à la fois utilisé pour la conservation des aliments (conserves, salaisons en charcuterie ou en poissonnerie) mais il est aussi apprécié comme exhausteur de goût.

→ Où se cache le sel ?

Il se cache dans de nombreux aliments couramment consommés. Voici une liste (non exhaustive) des aliments contenant le plus de sel :

- viandes fumées et charcuteries : jambon de pays, lard fumé, viande des grisons, salami, saucisson, saucisses, ...
- conserves de viande : pâtés, saucisses de Francfort, rillettes...
- viandes hachées préparées : filet américain, saucisses, crépinettes, paupiettes...
- poissons fumés : saumon, truite, hareng, anguille, maquereau...
- conserves de poissons : anchois, maquereau, sardines, thon, harengs marinés, œufs de lumps...
- certains fromages : bleus, comté, feta...
- conserves de légumes, jus de légumes industriels
- potages en boîte, surgelés ou déshydratés, bouillons déshydratés
- plats surgelés à base de légumes et/ou de pommes de terre (gratins de légumes, croquettes, gratin dauphinois...)
- plats préparés du traiteur ou en conserves (choucroute, cassoulet...)
- fruits oléagineux salés : amandes, cacahuètes, pistaches salées...
- biscuits apéritifs (chips, sticks au sel, olives marinées...)
- sauces toutes prêtes : sauce soja, worcester, tapenade, pesto...
- pain, biscottes et céréales
- eaux minérales salées : Vichy St Yorre, Badoit...
- tous les médicaments et compléments alimentaires effervescents.

el l'alimentation



Marie Biard - Bouton
ARMENTIÈRES

Quelques conseils pour cuisiner goûteux et peu salé

- pour les aliments qui cuisent à l'eau, salez l'eau avant de les plonger, ils perdront moins de leurs composés aromatiques hydrosolubles
- réduisez progressivement le sel dans la cuisson et compensez par des aromates (ail, oignon, échalotes), des herbes (thym, laurier, ciboulette, origan, persil, aneth, ciboulette, basilic, menthe...) ou encore des épices (poivre, cumin, curry, paprika...)
- privilégiez certains modes de cuisson qui préservent la saveur des aliments : vapeur, papillotes, étouffée...
- relevez les volailles et poissons blancs d'une julienne ou fondue de légumes (fenouil, poireau), de jus de citron ou d'une pointe d'huile d'olive
- pour les pâtes : fabriquez des sauces maison à base de tomates fraîches ou surgelées

→ Pour limiter votre consommation de sel, choisissez plutôt de manger des aliments naturellement pauvres en sel :



- eaux minérales plates et l'eau du robinet
- certaines eaux gazeuses comme Perrier, San Pellegrino
- légumes frais ou surgelés non préparés, les pommes de terre
- potages de légumes faits maison
- fruits et jus de fruit frais
- viandes fraîches et œufs
- poisson frais ou surgelé non préparé
- lait, yaourts, fromages frais (blanc, mozzarella, ricotta)
- matières grasses non salées : beurre sans sel, huiles végétales, margarines...

A ces aliments consommés, nous ajoutons généralement 1 à 2 gr de sel par jour en salant les plats et l'eau de cuisson. On estime que 75 à 80% du sel consommé provient des produits transformés achetés (industrie agroalimentaire), 15% de la salière de table et 5 à 10% des aliments à l'état naturel.



Compléments alimentaires

pour les yeux

Nos yeux vieillissent ! Les rayons UV, le tabac sont autant de facteurs susceptibles de les agresser et de favoriser l'apparition de certaines maladies comme le Glaucome, la Cataracte ou la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age, plus communément appelée DMLA.

Si notre alimentation est notre première médecine, il arrive parfois que nos assiettes ne contiennent pas assez de légumes riches en agents anti oxydants ou de poissons gras source d'acides gras insaturés. Dès lors, les compléments alimentaires sont un formidable atout.

Macula Z	Préservation 3	Visiobiane Protect	Macula Z
190mg de DHA Vitamine C et E Zinc Luteine 10mg Zeaxanthine 2mg 1/jour en mangeant Rôle de prévention lors des déséquilibres alimentaires	360 mg de DHA Vitamine C et E Zinc Luteine 10mg Zeaxanthine 2 mg 2/jour en mangeant Supplémentation pour éviter la progression de la DMLA	139mg de DHA Vitamine C et E Vitamines B1, B2.. Zinc Luteine 10mg Zeaxanthine 2mg Extrait de safran Extrait d'algue rouge 1/j en mangeant En cas de DMLA avérée et lorsque l'alimentation n'est pas assez variée	139 mg DHA Vitamine C et E Zinc et cuivre Luteine 10mg Zeaxanthine 2 mg Vigne rouge dont resveratrol 2/j en mangeant En cas de DMLA avérée.



Raphaëlle Alcaide,
DUNKERQUE

Le DHA ou acide docosahexaénoïque est un constituant fondamental des membranes cellulaires de la rétine. Il représente 30 à 60% des acides gras de la rétine et joue un rôle essentiel dans la traduction du signal lumineux en signal nerveux. L'EPA ou acide eicosapentaénoïque, un autre acide gras diminue les réactions inflammatoires, il a un rôle crucial dans la fluidité, la flexibilité et la perméabilité de la membrane cellulaire.

Plusieurs études scientifiques ont permis de définir avec certitude les nutriments nécessaires ainsi que leur bonne dose quotidienne afin de rendre ces compléments réellement efficaces. Le DHA et EPA doivent avoisiner les 500mg par jour pour avoir un rôle protecteur. Ils doivent être d'origine contrôlée, issus des poissons gras des mers froides, ils seront d'autant plus assimilables.

De manière empirique, certains aliments sont reconnus pour leurs bienfaits sur nos yeux. Les pilotes de la Royal Air Force pendant la guerre grignotaient beaucoup de myrtilles pour améliorer leur vision nocturne. Les baies de cassis, les mûres, les légumes verts comme le chou, le persil, les brocolis, les carottes, la salade, les petits pois ou encore les choux de Bruxelles possèdent également ces vertus. Ils ont en commun d'être de puissants anti oxydants, riches en anthocyanes, des pigments jaunes qui agissent tel une « crème solaire » sur la rétine et protègent les yeux des effets nocifs des UV et des rayons bleus-verts. Parmi ces pigments qui détruisent les radicaux libres formés par le stress oxydatif, la lutéine et la zeaxanthine. D'autres sources d'anti oxydants ont leur place dans les formules, la vitamine C, la vitamine E, le sélénium également car ils protègent les parois des vaisseaux sanguins.

DMLA : Comment prévenir ?

- Contrôler régulièrement les facteurs de risques cardiovasculaires comme la tension artérielle, le dosage du cholestérol et la glycémie.
- Arrêter le tabac car la fumée du tabac est incriminée dans la DMLA. De plus, une seule cigarette par jour consomme l'apport normal en vitamine C.
- Lutter contre le surpoids et l'obésité et pratiquer une vie active avec 30 minutes de marche tous les jours ou 2 fois 45 minutes d'activités par semaine.
- Porter des lunettes de soleil et une casquette à visière car la lumière bleue joue un rôle important.



La poussée dentaire

L'apparition des premières dents de lait s'accompagne parfois de petits désagréments voire de douleurs importantes.

Les premiers bourgeonnements peuvent apparaître dès l'âge de 2 ou 3 mois. Les premières dents, les incisives centrales inférieures, sortent généralement vers l'âge de 6 mois. Les quatre incisives supérieures et les deux incisives latérales inférieures vont suivre. Quelques mois plus tard, quatre premières molaires apparaîtront.

Les canines sortent vers l'âge de 16/18 mois et les dernières molaires vers 20/24 mois. Dans tous les cas, Bébé aura ses vingt dents de lait entre 2 et 3 ans. Pour faire surface, une dent doit d'abord percer le sac de chair dans lequel elle s'est constituée, puis traverser la muqueuse de la gencive, très résistante. Cette poussée provoque en général une irritation locale plus ou moins douloureuse.



→ Les signes de l'arrivée des premières dents :

Un bébé qui ne cesse de baver et porte à la bouche tout ce qu'il trouve, peut « faire » une dent. Ces deux signes peuvent être présents plusieurs semaines avant l'apparition de ladite dent. Les joues deviennent rouges, les gencives gonflent. Votre bébé peut être gro-

gnon, avoir du mal à dormir, se réveiller la nuit, refuser de manger, tousser, avoir un rhume ou de la diarrhée. Dans ces deux derniers cas, il est important que le médecin confirme que l'origine est la poussée dentaire et non un autre problème de santé.



→ Comment apaiser votre bébé ?

Pendant les poussées dentaires, vous pouvez lui donner un anneau de dentition homologué, éventuellement réfrigéré car le froid apaise la douleur. Ces anneaux aident la dent à sortir et peuvent aussi attirer l'attention d'un bébé grincheux. De plus, pensez à masser les gencives douloureuses de votre bébé avec un gel, type Pansoral® premières dents, à base d'actifs végétaux, ou Dolodent® pour un effet anesthésique léger.



En cas de fièvre, d'irritabilité, d'inflammation gingivale et de douleur, le paracétamol le soulagera. Un traitement homéopathique peut également prévenir cet état et diminuer les symptômes. Nous vous conseillons : Arnica montana 9CH et Belladonna 9CH, quand il y a inflammation, douleur et rougeur ou une fièvre isolée ; Chamomilla 15CH si l'enfant a une joue rouge et si la douleur entraîne de la colère qui semble être améliorée par le bercement ; Borax 5CH si des aphtes apparaissent lors de la poussée. Donnez ces remèdes à raison de 10 granules à faire fondre dans un biberon d'eau à répartir tout au long de la journée. La spécialité Camilia® renferme un ensemble de souches caractéristiques de la poussée dentaire. Elle se présente sous forme de doses buvables, à verser dans la bouche de l'enfant assis, à raison de 2 à 3 par jour. Le traitement homéopathique doit être suivi pendant au moins 48 heures, et les prises seront espacées dès l'amélioration des symptômes.

Calipharma 





La constipation

DEFINITION ET SIGNES DE LA CONSTIPATION

La constipation est un symptôme qui se caractérise par une diminution de la fréquence des selles (moins de 3 par semaine) associée ou non à une difficulté pour les évacuer (selles dures). Elle peut s'accompagner de sensation d'in-

confort, de pesanteur au niveau du ventre, de crampes abdominales et de ballonnements.

La constipation peut être occasionnelle. Lorsque les symptômes persistent depuis plus de six mois, on parle de constipation chronique.

Des périodes spécifiques de la vie sont susceptibles d'entraîner une constipation :

- la grossesse
- la ménopause
- l'âge avancé.

FACTEURS DE RISQUE DE LA CONSTIPATION

Une constipation passagère est due en général à un changement dans les habitudes quotidiennes :

- circonstances particulières : un voyage, un stress, une immobilisation suite à une hospitalisation par exemple
- modification temporaire du régime alimentaire notamment avec un régime pauvre en fibres alimentaires (présentes dans les fruits, les

légumes, les céréales complètes, les légumes secs)

- situations de contrainte et de rétention malgré l'envie d'aller à la selle finissent par atténuer le réflexe d'exonération (présence de fissures anales ou d'hémorroïdes)
- prise de certains médicaments : antalgiques (opiacés), antidépresseurs, fer, diurétiques ou encore l'abus de laxatifs.

Certaines pathologies comme la colopathie fonctionnelle, le syndrome du côlon irritable, les troubles du comportement alimentaire (anorexie mentale), sont à l'origine de constipations et nécessitent une prise en charge adaptée.

Au quotidien, le manque d'exercice physique, une alimentation pauvre en fibres alimentaires, une consommation d'eau insuffisante sont sources de constipation chronique.

REGLES HYGIENO-DIETETIQUES

Des mesures simples peuvent permettre d'améliorer le transit intestinal et l'expulsion des selles.

→ **Changez vos habitudes lorsque vous allez aux toilettes.**

Allez aux toilettes à heure fixe tous les jours sans trop faire d'effort pour « pousser » pour retrouver peu à peu un horaire régulier.

Allez aux toilettes dès que vous en avez envie, sans laisser passer le besoin.

Prenez votre temps aux toilettes.

→ **Modifiez votre alimentation :**

Consommez plus de fibres alimentaires pour augmenter la fréquence et améliorer la consistance des selles. Cette augmentation doit être progressive, répartie sur la journée et en 8 à 10 jours pour ne pas entraîner de douleurs, de ballonnements et atteindre une consommation de 15 à 40 grammes par jour (voir tableau). Buvez de l'eau régulièrement et en quantité suffisante : au moins 1,5l par jour (eau, soupes, jus de fruits sans sucre ajouté)

→ **Bougez !**

Pratiquez une activité physique tous les jours, d'une durée minimum de 30 minutes : ménage, jardinage, bricolage, marche, danse, sport.



Anne-Marie Raso
LAMBERSART



VALEURS EN GRAMMES DE FIBRES ALIMENTAIRES POUR 100 GRAMMES D'ALIMENTS (POIDS FRAIS)

Légumes	Légumes secs	Fruits secs oléagineux	Fruits frais	Produits céréaliers
Artichaut: 5	Haricot sec: 25	Amande: 14	Figue fraîche: 5	Farine complète: 9
Carotte: 3	Lentille: 12	Cacahuète: 8	Fraise: 2	Pain complet: 8,5
Poireau: 4	Pois cassé: 23	Datte: 9	Framboise: 7,5	Pain blanc : 1
Chou: 4	Pois chiche: 23	Figue sèche: 18	Groseille: 7	Pain intégral: 9
Épinard: 6,5	Flageolet: 25	Noix de cajou: 3,5	Pêche: 2	Riz blanc: 1,5
Soja: 25		Noix de coco: 24	Poire avec peau: 3	Riz complet: 4,5
Mâche: 5		Pruneau: 17	Pomme avec peau: 3	Son: 40
Persil: 9		Raisin sec: 7		
Petits pois: 12				



QUELS MEDICAMENTS EN CAS DE CONSTIPATION ?

Si les règles hygiéno-diététiques ne suffisent pas, **les laxatifs de lest** augmentent la masse fécale et modifient la consistance en présence d'eau. Pour être actifs ces traitements (Transilane®, Normacol®, Spagulax®) nécessitent de boire beaucoup d'eau.

Les laxatifs osmotiques ramollissent les selles en attirant de l'eau dans l'intestin Forlax®, Movicol®, Duphalac®, Importal®.

Les laxatifs lubrifiants agissent par action mécanique en

lubrifiant le contenu colique: Lansoyl®, Lubentyl®.

Les laxatifs locaux agissent par action osmotique (hydratation des selles) ou par libération de CO² (augmentation de la pression intra rectale) : suppositoires à la glycérine, Microlax®, Eductyl®.

Les laxatifs stimulants augmentent le péristaltisme intestinal et déclenchent une hypersécrétion hydro électrolytique : Dulcolax®, Contalax®.



Toux et rhume de l'hiver

La rhinopharyngite ou infection virale des voies aériennes supérieures, se traduit la plupart du temps par une obstruction nasale, des éternuements, le nez qui coule (rhinorrhée) et la toux.

Les médecines alternatives vous permettent de prendre en charge ces symptômes et d'éviter leur aggravation.



JE VOUDRAIS PASSER L'HIVER SANS RHUME

Boostez vos défenses immunitaires par la prise de probiotiques (Lactibiane®, Bion 3®, Al-vityl Défenses®, Eryphilus +®...), de gelée royale, de propolis, d'Echinacée, de ginseng ...

Par l'homéopathie : Oscilloccinum®, 1 dose par semaine.

Par la gemmothérapie (bourgeons de plantes) :

- Immunogem : la synergie du sapin, rosier et cassis, renforce et stimule votre organisme, 5 gouttes le matin et le midi.
- Sanogem : la synergie du peuplier et de l'aulne, bouclier contre les germes, 6 gouttes tous les matins en préventif.

Adoptez de bons réflexes pour assainir votre domicile : aérez votre domicile 15mn/j, humidifiez l'air, gardez une température maximale de 18° dans les chambres, évitez le tabac, diffusez ou pulvérisez des huiles essentielles antiseptiques (Puresentiel, Phytosunarom, Pranarom...).

Lavez-vous souvent les mains et utilisez régulièrement un gel hydro-alcoolique.



Anne Carlier
TOURCOING

J'AI LE NEZ BOUCHÉ

Lavez votre nez plusieurs fois par jour avec une solution d'eau de mer isotonique qui humidifie et décolle les sécrétions (Humer®, Physiomer®, Prorhinel®...).

En cas de nez très bouché, les solutions hypertoniques d'eau de mer favorisent la décongestion en créant un appel d'eau par effet osmotique.

Faites des inhalations avec, pour les adultes, des gouttes aux essences de Naturactive ou autres complexes d'Huiles Essentielles spécifiques.

Des gouttes nasales antiseptiques peuvent compléter ce lavage de nez (Prorhinel extra eucalyptus®, spray nasal aux huiles essentielles...).

Dès les premiers signes d'encombrement des voies respiratoires, irritation de gorge : Flashrub® (marrube blanc, pélargonium et eleutherocoque).

En homéopathie, prendre 1 dose d'Apis mellifica 15CH à renouveler à 24h d'intervalle. Si on ressent une douleur à la racine du nez « on veut se moucher mais rien ne sort » prendre en plus 5 granules toutes les heures de Sticta pulmonaria 9CH. Si au contraire, on a un nez bouché la nuit, des éternuements en salves surtout le matin et un écoulement clair peu abondant le jour, prendre en plus 5 granules toutes les heures de Nux vomica 9CH.

J'AI LE NEZ QUI COULE

→ Si l'écoulement est clair, non irritant avec beaucoup d'éternuements : Nux vomica 9CH.

→ Si le nez est irrité, les yeux non irrités (ça coule comme de l'eau) : Allium cepa 9CH.

→ Si le nez n'est pas irrité mais que les sécrétions sont abondantes et les yeux irrités : Euphrasia 9CH.

→ Si le nez et les yeux sont irrités avec la notion de douleurs des sinus frontaux : Kalium iodatum 9CH.

→ Si l'écoulement est épais, la langue chargée et la salivation intense : Mercurius 5CH.

→ Si écoulement épais jaune verdâtre avec bouchons muqueux, croûtes : Kalium bichromatum 9CH

→ Si écoulement épais jaune adhérent et postérieur : Hydrastis canadensis 9CH.

JE TOUSSE

Pensez à adoucir votre gorge en buvant de l'eau ou des tisanes à base de thym, en suçant des pastilles à base de plantes adoucissantes ou homéopathiques (Erysimum, Homéogène 9®, pastilles au miel et à la propolis, Aromaforce®)

Pour la toux sèche et rapide : Drosera 30CH, avec laryngite : Spongia 7CH, si spasmes : Cuprum metallicum 9CH, Drosetux® sirop.

En cas de toux grasse : si accompagnée de nausées : Ipeca 5CH, et Antimonium tartaricum 5CH si expectoration difficile.

En cas de toux sèche ou grasse en rapport avec un froid humide : ajouter Dulcamara 9CH.

Le sirop Stodal® sera efficace sur toutes les toux : sèches ou qui deviennent grasses.

Et dans toutes les affections aiguës, quelle qu'en soit l'origine (microbienne ou virale), quelque soit l'âge (adulte, enfant, bébé), si elle se réveille par un état fébrile, pensez à Belladonna 7 ou 9CH.



Les



Grâce à leur appareil buccal (le rostre), les tiques s'accrochent à la peau des animaux (c'est pourquoi on parle de morsure plutôt que de piqûre). Il s'agit le plus souvent d'animaux sauvages (gibier, oiseaux, rongeurs...) et plus rarement d'animaux d'élevage (vaches, chevaux...)

Une fois fixées à la peau, les tiques se gorgent de sang. Elles peuvent alors transmettre à leur hôte des virus ou des bactéries.

Après une promenade en forêt, en zone broussailleuse ou en zone humide, il est conseillé de rechercher l'absence de tique car ces parasites peuvent causer des réactions inflammatoires à nos animaux ainsi que de leur transmettre de graves maladies.

Afin d'éviter cela, il faut enlever le parasite au plus vite (idéalement dans les 24 heures) à l'aide d'un instrument adapté (tire-tic Clément Thékan®)

tiques

Les tiques sont des acariens de grande taille. Elles vivent dans les zones humides et boisées mais aussi dans les herbes hautes.



PROTÉGER SON ANIMAL :

Il faut traiter tous les animaux du foyer avec des antiparasitaires adaptés. Traiter régulièrement, tous les mois si nécessaire.

FRONTLINE TRI-ACT® a également une efficacité répulsive contre les tiques qui transmettent la piroplasmose du chien. Son action dure 4 semaines.



Alice Dewitte,
CAPPELLE-LA-GRANDE

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

- tirer sur la tique : on a toutes les chances de laisser un morceau du parasite en place
- appuyer sur la tique avec les doigts ou avec une pince : presser sur l'abdomen du parasite est à l'origine d'une régurgitation, or c'est au cours de la régurgitation que se produit la transmission des maladies
- verser un produit sur la tique (éther, alcool, désinfectant...) ou la brûler avec une cigarette : car la tique expulse immédiatement tous les germes infectieux qu'elle peut contenir et cela majore le risque de transmission de maladie.

CE QU'IL FAUT FAIRE :

- localiser la tique en écartant bien les poils
- faire glisser le crochet à tique de part et d'autre du parasite en veillant bien à ne pas l'écraser
- faire un mouvement rotatif comme si vous cherchiez à la dévisser afin qu'elle se décroche, tout en faisant bien attention à ne jamais tirer dessus
- se débarrasser du parasite
- désinfecter la zone de morsure à l'aide d'un antiseptique et surveiller votre animal pendant une quinzaine de jours. Si vous observez chez lui une fatigue inhabituelle, des troubles alimentaires ou digestifs, emmenez-le sans plus attendre chez un vétérinaire.

A défaut de crochet, on peut tout simplement appliquer un produit anti-tique sur son animal et attendre la mort des tiques. Quel que soit le produit utilisé, plusieurs heures sont nécessaires. Parfois, les tiques meurent mais ne se décrochent pas tout de suite, ce n'est pas grave, l'essentiel étant qu'elles ne puissent plus transmettre de maladies



Le blanchiment des dents

Comment avoir un sourire impeccable ?

Vos dents manquent d'éclat et vous aimeriez leur redonner de la blancheur ? Découvrez les solutions pour retrouver des dents rayonnantes : sourire éclatant garanti !

Il est important d'obtenir l'avis d'un professionnel de la santé buccodentaire avant d'entreprendre une démarche d'éclaircissement dentaire à domicile ou au cabinet notamment si :

- vous éprouvez de la sensibilité dentaire ou gingivale lorsque vous mangez ou buvez des aliments chauds ou froids
- vous avez une sensation désagréable de froid sur les dents quand vous respirez la bouche ouverte
- une infection buccale ou gingivale est présente
- il y a présence d'ulcères, d'abcès, de rougeur et/ou de saignement des gencives
- les médicaments que vous prenez ont décoloré vos dents.



Catherine Camus,
MARQUETTE-LEZ-LILLE

● Principe du blanchiment des dents

Le blanchiment des dents ou éclaircissement dentaire peut s'effectuer chez le dentiste ou à domicile.

Le but est d'éclaircir la coloration de l'émail et de la dentine grâce à un agent éclaircissant sous forme de gel à base de peroxyde d'hydrogène (ou eau oxygénée) ou d'utiliser des produits plus naturels.

● Le blanchiment des dents à domicile

→ Les agents éclaircissants

La gouttière : la 1ère technique est d'utiliser un kit de blanchiment des dents à appliquer soi-même quelques minutes par jour. Le produit va pénétrer tout seul dans l'émail. En 2 à 3 semaines d'application quotidienne, le résultat est impeccable.

Les bandes transparentes autocollantes : très pratiques et recouvertes de gel blanchissant, elles épousent parfaitement la forme des dents pour un dépôt du gel uniforme.

Le gel avec pinceau : il permet une application très précise du produit, pour une utilisation sélective sur quelques dents ou parties de dents.

Les dentifrices blanchissants : faciles et pratiques à utiliser mais leur efficacité est plus limitée.

→ Les solutions « naturelles »

Le bicarbonate : c'est l'un des meilleurs produits pour blanchir les dents et l'on peut l'utiliser quotidiennement. Certains dentifrices en contiennent. Pour un meilleur résultat, mélangez de l'eau oxygénée à 10 volumes avec 2 volumes d'eau et du bicarbonate et lavez-vous les dents comme d'habitude. Il n'est pas recommandé d'utiliser à la fois votre dentifrice traditionnel et du bicarbonate. Le pouvoir abrasif serait en effet trop fort, ce qui risquerait d'abîmer vos dents.

Le charbon végétal : solution naturelle moins connue, elle est pourtant utilisée depuis des siècles dans plusieurs pays comme l'Inde. Versez un peu de charbon végétal en poudre dans une coupelle avant de tremper un coton-tige dedans. Vous pouvez ensuite l'appliquer sur les dents et rincer à l'eau claire. Ici aussi, il ne faut pas utiliser votre dentifrice classique pour ne pas augmenter l'action abrasive.

● Le blanchiment en cabinet dentaire

Le dentiste va utiliser une lumière laser pour aider le produit de blanchiment à pénétrer plus rapidement dans la dent. La lumière va, grâce à ses ondes, stimuler le produit et agrandir les pores de l'émail ce qui permet au produit de pénétrer rapidement à l'intérieur de la dent. Cette technique est très appréciée car plus rapide et on voit les effets moins d'une heure après. De plus, une seule séance suffit pour rendre vos dents instantanément plus blanches.

Quelques astuces pour éviter que les aliments colorent vos dents :

- buvez beaucoup d'eau avec vos repas pour éviter que les aliments tachent vos dents
- mâchez un chewing-gum sans sucre ni colorant afin de stimuler la salivation
- brossez-vous les dents après chaque consommation d'aliment colorant
- utilisez une brosse à dent de voyage le midi ou en déplacement.

● Liste des aliments et produits à éviter de consommer pendant votre blanchiment :

Vin, thé, café, tabac, cerises, myrtilles, betteraves, coca-cola, citron, pamplemousse et tous les aliments acides. Jus de fruits bonbons colorés réglisse, caramel, sauce tomate, ketchup
Epices : Safran, curry... Les bains de bouches colorants.



Quel soin bl

Garder les dents blanches et afficher un sourire lumineux, c'est possible ! Diminuez votre consommation d'aliments et de boissons foncés tels que les baies, le thé, le café et le vin rouge. Evitez le tabac. Brossez-vous les dents avec un dentifrice adapté, utilisez du fil dentaire et une brosse efficace. Voici notre sélection :



Dentifrice GUM Original White

Sa formule : silice micronisée à l'action ultra-nettoyante et agent Stain Clear breveté qui dissout les colorations et prévient l'apparition des taches.

Pour qui ? Convient à tous car sans agent abrasif, sa formule est douce pour les dents et les gencives.

Calipharma  peut être utilisé quotidiennement, ce dentifrice renforce et protège l'émail.



Fil dentaire GUM

Pour qui ? Geste à adopter deux fois par jour pour éviter l'accumulation de plaque et de tartre qui assombrissent les dents.

Calipharma  fin et facile à glisser entre les dents.



Brosse à dents GUM Original White

Pour qui ? Brosse à dents souple utilisable par tous car n'agresse pas la gencive.

Calipharma  ses brins centraux recouverts d'élastomère gomment les colorations dentaires et sa coupe ondulée permet une élimination efficace de la plaque dentaire.



Blancheur ?



Marie-Estelle Peyronnet
LAMBERSART



Dentifrice ELGYDIUM Blancheur

Sa formule : chlorhexidine qui élimine la plaque et les bactéries, protège contre les caries et prévient les gingivites. Bicarbonate micro pulvérisé qui polit en douceur et nettoie les dents.

Pour qui ? Pour tous. L'extrême finesse des particules actives assure une efficacité blanchissante sans l'effet abrasif habituel du bicarbonate.

Calipharma peut être utilisé quotidiennement. Ce dentifrice nettoie en profondeur jusque dans les sillons les plus fins de l'émail dentaire.



Dentifrice ELMEX Nettoyage Intense

Sa formule : silice et alumine, combinaison spécifique d'agents nettoyants et polissants.

Pour qui ? Après un blanchiment au cabinet dentaire, les dents retrouvent leur couleur naturelle. Ce dentifrice permet de prolonger les résultats obtenus. A utiliser deux fois par semaine.

Calipharma effet polissant qui lisse la surface des dents et rend difficile l'adhésion de la plaque. Les dents sont visiblement plus blanches.



Kit IWHITE instant

Sa formule : 10 gouttières préremplies de gel de blanchiment à laisser poser 20 minutes. La technologie unique FCC (film de calcium cristallin) procure un blanchiment naturel immédiat.

Pour qui ? Pour tous : sans eau oxygénée et sans risque de sensibilité pour les dents et les gencives, il ne vous fait courir aucun danger.

Calipharma son résultat instantané et des dents jusque 8 teintes plus blanches (le produit peut être utilisé pendant 5 jours consécutifs ou occasionnellement). La facilité d'utilisation car les gouttières souples s'adaptent à vos dents. La sécurité et la bonne tolérance.





Quel sport ? A quel âge ?

Les bienfaits du sport sont immenses. Ecole de rigueur et de persévérance, le sport permet à l'enfant d'acquérir sa personnalité. L'enfant apprend à canaliser son énergie débordante, il doit maîtriser ses impulsions et respecter les règles qui lui sont imposées.

A l'âge adulte, le sport et l'activité physique qui en découle ont un effet bénéfique sur les systèmes cardio-vasculaire et circulatoire, ce qui permet de vivre plus longtemps. Et en conservant leurs muscles, les personnes âgées peuvent garder leur autonomie très longtemps. Il faut juste pratiquer un sport adapté à sa tranche d'âge.

● Quel est le bon âge pour commencer ?

→ **Pour les bébés et jusqu'à l'âge de 3 ans,**
on parle de psychomotricité à l'aide de gestes et de jouets adaptés. En général, les parents participent à l'aventure : « gym câline » ou « bébés nageurs ».

→ **Pour les 3-4 ans,**
il existe des baby-sports (gym, judo, tennis, ski, basket, foot...) Le but est de stimuler les capacités motrices en respectant les étapes de développement de l'enfant.

→ **A partir de 5-6 ans,**
l'enfant pourra coordonner ses mouvements pour apprendre à nager. Privilégiez les sports individuels symétriques : gymnastique, danse, natation, ski.

→ **A partir de 8 ans,**
votre enfant pourra débiter les sports de coordination et d'opposition, individuels ou collectifs comme le tennis, les arts martiaux, l'athlétisme, le football, le handball ou le basket-ball.

Quel que soit l'âge, le sport doit avant tout être associé à un moment de plaisir !

Laissez choisir votre enfant, ne lui imposez pas un sport dans lequel il ne se reconnaît pas.

● Chez l'adulte : une activité physique adaptée à sa tranche d'âge.

Pour conserver une bonne santé et ne pas user votre corps inutilement avec un sport, il est recommandé d'adapter l'activité physique en fonction de votre âge. En effet, on ne peut plus faire de sport de haut niveau passé 40 ans.

A partir de 50 ans, il vaut mieux vous tourner vers des sports qui requièrent de la souplesse, de l'agilité qui seront excellents pour conserver vos muscles et votre corps en bon état, comme la gymnastique ou le Tai Chi.



Claude Bouton
ARMENTIÈRES

→ Vers l'âge de 9-12 ans,

il pourra commencer un sport d'endurance comme la course à pied ou le cyclisme. Attention à la puberté et au corps qui change. Soyez vigilants, pas d'excès et encouragez alors les sports qui privilégient la communication avec les autres (sports d'équipe) et le contact avec la nature (équitation, escalade par exemple).

● Seniors, misez sur la régularité !

Après 60-65 ans, vous pouvez continuer une activité physique pour vous maintenir en forme. Le plus important n'est pas l'intensité des exercices que vous réalisez, mais leur régularité.

Continuez ainsi à marcher, au moins pour aller chercher votre pain ou votre journal tous les jours, remontez chez vous par les escaliers... Ceci vous aidera à conserver une certaine endurance et améliorer vos capacités cardiaques. Réalisez des exercices de stretching le matin pour renforcer la souplesse de vos muscles et articulations, vous bougerez ainsi plus facilement. Musclez votre dos et vos abdos 2 à 3 fois par semaine afin d'éliminer toute mauvaise douleur dorsale.

La natation complétera vos exercices d'étirements quotidiens. Gardez un rythme doux et approprié à vos propres capacités, vous travaillerez ainsi votre endurance. L'aquagym (qui consiste à faire des exercices dans l'eau) est également conseillée pour les seniors.

De la même façon, faire du vélo, sans pour autant se mettre à la compétition, vous permettra de développer vos capacités cardio-vasculaires et dépenser des calories. En outre, le vélo vous permettra également de travailler votre sens de l'équilibre et de la coordination. Si vous avez peur de tomber, essayez l'elliptique, vélo d'intérieur très complet ou testez l'aquabiking, en piscine, et bénéficiez des avantages de pédaler dans l'eau.



mag 2

magnésium marin 300 mg
vitamine B6 2 mg

24 H



Formule complète

300 mg de magnésium marin¹
2 mg de vitamine B6

Posologie simple

1 prise par jour pendant 45 jours
À partir de 15 ans

Innovation galénique

Libération prolongée : meilleure assimilation
du magnésium par l'organisme

Technologie
bicouche

**100 % des DJM² en magnésium et
en vitamine B6 en une seule prise**

(1) Magnésium marin (sous forme d'oxyde de magnésium). (2) Dose Journalière Maximale apportée par un complément alimentaire.

* Le magnésium et la vitamine B6 contenus dans Mag2 24H participent à la réduction de la fatigue et contribuent au fonctionnement normal du système nerveux. Le magnésium contribue également à une fonction musculaire normale. Complément alimentaire. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée, ni un mode de vie sain. Garder hors de portée des enfants. Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Questions de comptoir



• Comment prendre soin de mes chaussettes de contention ?

Il convient de prendre quelques précautions pour l'entretien des produits de contention afin qu'ils ne perdent pas de leur efficacité. Un lavage quotidien leur redonnera leur niveau de compression initial : vous pouvez les laver à la main ou en machine, programme « textiles délicats » à 30° en les mettant dans un filet de lavage. Ne les tordez pas, n'utilisez pas d'assouplissant et ne les mettez pas au sèche-linge : séchez les naturellement à plat en évitant toute source de chaleur (pas sur un radiateur).

Les bas et les chaussettes de contention sont fragiles : attention à vos ongles et à vos bagues pour ne pas les trouser !

• Comment fonctionne un test de grossesse ?

Le test de grossesse urinaire est basé sur la mesure du taux d'une hormone féminine appelée hCG (hormone Gonadotrophique Chorionique), produite par l'embryon peu de temps après la fécondation. Le test de grossesse contient des anticorps qui réagissent spécifiquement avec cette hormone. Un réactif présent dans le test change de couleur en fonction de la quantité d'hCG présente : à l'issue d'une fécondation, au départ, le taux d'hCG reste faible puis croît rapidement durant les 2 premières semaines. Si l'hormone est détectée, une bande de couleur apparaît, l'absence de ligne colorée indique un résultat négatif.

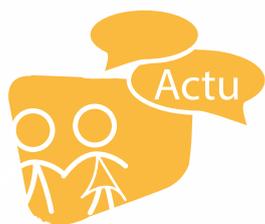
Il faut bien respecter le mode d'emploi du test et il vaut mieux faire ce test le matin où les urines sont plus concentrées. Refaites le test 1 semaine après en cas d'absence de règles et si le test était négatif.

Sachez que seule la prise de sang est 100 % fiable donc allez consulter votre médecin si le test est positif ou en cas de doute.

• Mon ongle du gros orteil devient jaune. Que puis-je faire ?

Il s'agit probablement d'une mycose appelée onychomycose. Il convient d'utiliser un vernis traitant et d'observer une bonne hygiène des pieds : séchez bien vos pieds avec une serviette propre, portez des chaussettes en coton si possible et changez-les tous les jours. Armez-vous de patience car le traitement est long : il faut attendre que l'ongle sain repousse entièrement.

Cela peut prendre au minimum 6 mois, voire une année et les récurrences sont fréquentes.



Les 10 commandements de l'automédication

Pour certaines affections du quotidien, il n'est pas toujours nécessaire de passer par la case médecin. Il faut néanmoins rester prudent et adopter les bons réflexes.



● Qu'est-ce que l'automédication ?

L'automédication est définie comme l'utilisation de médicaments par une personne, pour elle-même ou pour un proche, de sa propre initiative et en l'absence de prescription médicale.

Depuis le 30 juin 2008, les pharmacies sont autorisées à mettre à disposition en libre accès des médicaments dits de « médication officinale ». Ils sont disponibles sans consultation médicale ni ordonnance dans un espace réservé de la pharmacie. Ils sont destinés à soulager des maux courants bénins pendant une courte période (douleurs légères à modérées, rhume, maux de gorge, bouton de fièvre, problèmes de transit...).

Cependant, les risques ne sont jamais nuls : comme pour tout médicament, ils peuvent entraîner des effets indésirables ou interagir avec d'autres médicaments, avec certains aliments ou avec des boissons.



Marion Boukhoubza
MARQUETTE-LEZ-LILLE

Les 10 commandements de l'automédication

1 Je demande toujours conseil à mon pharmacien. Professionnel du médicament, il est possible que votre pharmacien ne vous délivre pas le médicament que vous avez choisi, considérant qu'un autre type de traitement est plus adapté à votre cas.

2 Je ne prends pas plusieurs médicaments de ma propre initiative et je n'utilise pas d'anciens médicaments prescrits (antibiotiques par exemple).

3 Je ne prends pas le même traitement que mon voisin ou entourage même si les symptômes me semblent similaires.

4 J'achète mes médicaments en pharmacie. Si c'est par internet, je vérifie qu'il s'agit d'un site agréé par l'Agence Régionale de Santé (ARS), qui dépend d'une pharmacie.

5 Je respecte les doses prescrites, le nombre de prises quotidiennes et la durée du traitement.

6 Je lis toujours attentivement la notice : elle apporte des informations importantes pour utiliser le médicament de la façon la plus efficace possible et dans les meilleures conditions.

7 Je suis particulièrement vigilant(e) si je suis enceinte, si j'allaite ou si je suis allergique à certains produits, si je suis âgé(e) ou atteint(e) d'une longue affection...

8 Je conserve toujours mon médicament dans sa boîte d'origine que je range dans une armoire à pharmacie inaccessible aux enfants.

9 Je rapporte les médicaments périmés à mon pharmacien : grâce au réseau CYCLAMED, ils seront détruits en toute sécurité.

10 Je consulte mon médecin s'il n'y a pas d'amélioration, si les symptômes s'aggravent ou s'ils se répètent fréquemment.



SAUVE QUI PEU LES MICROBES



Ton corps est comme une forteresse dont les remparts sont la peau et les défenseurs les globules blancs. Les microbes sont partout, ils tentent de rentrer dans la forteresse, il y a des portes à garder : la bouche, le nez, les oreilles, les yeux et les blessures.

Le corps est toujours en guerre, il est attaqué par des microbes qui provoquent des maladies appelées infections.

Mais tu es bien équipé pour te défendre contre ces envahisseurs, ton armée de globules blancs est prête à se battre contre ces microbes. Parfois les microbes sont trop nombreux ou trop forts et ton corps a du mal à résister. Si les microbes gagnent le combat, il faut alors te soigner avec des médicaments.

Tes globules blancs détruisent les microbes en les « mangeant ». Quand l'un d'eux repère un microbe il s'approche de lui, l'entoure comme une pieuvre, l'avale tout rond et le digère.

Dans ton sang les « soldats globules blancs » donnent l'alerte : ton corps est attaqué, les globules fabriquent des anticorps c'est-à-dire des armes pour détruire les microbes.

Quand l'opération est réussie, le calme revient, les microbes ont disparu. Les globules gardent précieusement les anticorps dans leur mémoire. Ton corps est prêt en cas de nouvelle attaque, alors les anticorps sortiront et massacreront les microbes.

Ta peau est une vraie muraille qui empêche les microbes de rentrer dans ton corps, mais parfois un petit « bobo » qui n'a pas été nettoyé peut s'infecter et te faire bien mal... tes globules blancs font ce qu'ils peuvent... donc pense à toujours montrer à un adulte quand tu t'es blessé, coupé, etc...

Attention aux microbes !

Où que tu sois, tu es toujours entouré de microbes et certains n'attendent qu'une seule chose : pouvoir pénétrer dans ton corps pour s'y multiplier. Or une fois à l'intérieur, ils peuvent te rendre sérieusement malade.

L'hiver va arriver et le virus de la grippe aussi. Fais attention de toujours bien te couvrir quand tu sors, évite les courants d'air.

En hiver tu peux attraper un rhume, la paroi de ton nez est toute irritée, alors ton corps envoie de l'eau pour la soigner : ton nez coule, tu éternues pour nettoyer ton nez... Atchoum,

5000 gouttelettes sont projetées à 120 km/h et ainsi tu partages ton rhume avec les copains !

Comme tu le sais, il est agréable d'être en bonne santé, mais pour cela tu dois faire tes vaccins en temps et en heure, d'ailleurs tu as un carnet où ils sont notés. Tu peux demander à tes parents de te le montrer.

Tu dois soigner tout « petit bobo », faire attention aux changements de température et dès que tu ne te sens pas trop bien, préviens un adulte.

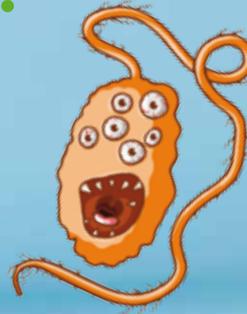
T...

ARRIVENT...

Marie-Claude Vuillermet
FLEURBAIX

Et les vaccins, à quoi ça sert ?

Il est vrai que tu n'aimes pas trop cela à cause de la piqûre, mais pourquoi certains sont-ils obligatoires, et comment agissent-ils ?



Quand tu vas te faire vacciner contre la rougeole par exemple, le médecin injecte dans ton corps un peu de microbe de cette maladie. Comme il n'y en a qu'un tout petit peu, tes globules blancs n'ont aucun mal à le détruire et tu ne tombes pas malade. Cependant tes globules blancs ont fabriqué une nouvelle arme pour le détruire : les anticorps de la rougeole. Tes globules blancs ont de la mémoire et si le microbe de la rougeole revient, il sera massacré sans pitié.

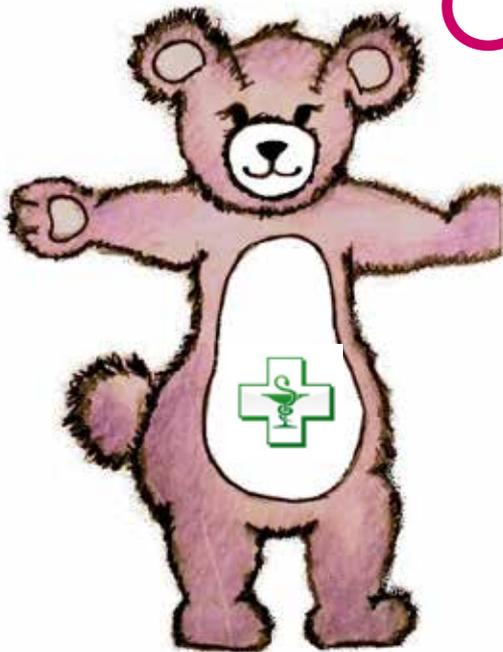
Le vaccin est actif pendant un temps donné. Durant cette période ton sang garde en mémoire le microbe contre lequel il doit se battre, puis au bout d'un moment, comme toi il oublie... Le rappel sert à prévenir le corps de ne pas baisser la garde et de continuer à faire attention.

Certains vaccins sont obligatoires en France. Cela permet que tu n'attrapes pas des maladies qui sont dangereuses pour ta santé et celle de tes copains à qui tu pourrais transmettre cette maladie si toi tu l'avais.





0 % Solvants
Chlore
Latex



100 % Respirantes



Il y a des couches dans ma Pharmacie!

**Vrai ?
OU faux**

Pour les sécher, je peux mettre mes chaussettes de contention au sèche-linge.

FAUX : un séchage naturel et à plat est recommandé pour ne pas altérer la qualité de la contention. Voir page 37

**Vrai ?
OU faux**

Les rayons IR sont dangereux pour les yeux et favorisent la DMLA

FAUX : ce sont les rayons verts bleus. Voir page 21

**Vrai ?
OU faux**

Le four micro-onde est un bon instrument pour cuire les aliments

FAUX : la cuisson à cœur est difficile à obtenir avec un four micro-onde. Il est conçu surtout pour réchauffer les aliments. Voir page 17

**Vrai ?
OU faux**

Il est recommandé en fin de cuisson d'arroser la viande avec la marinade

FAUX : avant de la consommer, il faut faire cuire la marinade ayant servi à aromatiser la viande crue. Voir page 17

**Vrai ?
OU faux**

Il faut laver soigneusement et régulièrement ses planches à découper

VRAI : pour éviter des contaminations croisées entre aliments et entre les circuits « aliments crus-aliments cuits ». Voir page 17

**Vrai ?
OU faux**

La température est identique quel que soit le mode de prise

FAUX : elle est différente si on la prend de façon rectale, auriculaire ou temporale. Voir fiche conseil

CANAPÉ OU CHRONO

VIVEZ COMME VOUS LE SOUHAITEZ.



NOS SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES
pour garder votre rythme !



ORLIMAN®