

AIRE SUR LA LYS (62120)

Phie DOLLE

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

ARMENTIERES (59280)

Phie BOUTON

22 rue de Dunkerque
Tél. 03 20 77 12 85

ARMENTIERES (59280)

Phie de la REPUBLIQUE

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

AULNOY lez Valenciennes (59300)

Phie PLESSIET

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

BOUCHAIN (59111)

Phie LEGRAND

319 Rue Léon Pierard
Tél. 03 27 35 75 79

BOURBOURG (59630)

Phie BECART

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

BRUAY LA BUISSIERE (62700)

Phie de l'HÔTEL DE VILLE

rue Arthur Lamendin
Tél. 03 21 62 50 21

CALAIS (62100)

Phie THOMAS

32 rue des Fontinettes
Tél. 03 21 36 33 77

CAMBRAI (59400)

Phie St GEORGES

58 rue St Georges
Tél. 03 27 81 22 81

CAMBRAI (59400)

Phie SORRANT

20 rue d'Alger
Tél. 03 27 81 25 41

CAPPELLE-LA-GRANDE (59180)

Phie DEWITTE

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

CRISPIN (59154)

Phie de la FRONTIERE

5 rue des Déportés
Tél. 03 27 45 40 40

CYSOING (59830)

Phie DANTOING

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

DUNKERQUE (59140)

Phie des GLACIS

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

DUNKERQUE (59140)

Phie du LEUGHENAER

9 rue du Leughenaer
Tél. 03 28 66 59 82

FEIGNIES (59750)

Phie de la gare

126 rue P. Deudon
Tél. 03 27 68 22 43

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 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 Lomprenz
Tél. 03 27 46 85 27

VIEUX CONDE (59690)

Phie DEHAUT VANHEEMS

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



www.calipharma.fr



 **Cali**
pharma
Les pharmacies



Merci

Vous avez plébiscité les sacs réutilisables que nous vous avons proposés.

Les sommes récoltées ont été intégralement reversées pour le bien-être d'enfants malades.

Votre générosité a déjà permis à Calipharma d'aider les clowns de l'espoir en 2017.

Le 15 février dernier, c'est un chèque de 3500 euros qui a été remis à l'association Rêves par Hervé Mormentyn et Frédéric Vekemans au nom des pharmaciens Calipharma et de leurs clients !



Vous trouverez bientôt dans votre pharmacie les nouveaux sacs réutilisables Calipharma. Ils seront vendus au profit de l'association « les blouses roses ».

Pour votre pharmacien



chaque client est unique

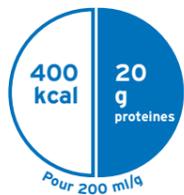
RESPECT
SURVEILLANCE
SECURITE
CONTACT
SOURIRE
SOIN
ETHIQUE
LIEN
AIDE
SANTE
DISPONIBILITE
ACCOMPAGNER
RIGUEUR
COMPETENCE

EFFICACITE
CONFIDENTIALITE
BIEN-ETRE
RASSEMBLER
ORGANISATION
FIABILITE
SERVICES
PREVENTION
CALIPHARMA
CHALEUR
DEPISTAGE
ACCUEIL
CONFIDENTIALITE
PROCHE DE VOTRE
SANTÉ

CONSEIL
EDUCATION
PROFESSIONNALISME
PATIENCE
URGENCE
ECOUTE
SOUTIEN
INNOVATION
REACTIVITE
SOLUTION
QUALITE
PROXIMITE
ENVIRONNEMENT

Fresubin® 2 kcal

Quand l'alimentation ne suffit plus



Complémentation Orale

Aliments diététiques destinés à des fins médicales spéciales (arrêté du 20 septembre 2000).



édito

Camille JOISSAINS
FEIGNIES

Les vacances sont terminées, les enfants sont de retour à l'école et les parents ont repris le chemin du travail. Ces reprises d'activités sont souvent synonymes de stress. Dans ce nouveau numéro de votre Cali- infos, nous vous expliquons comment lutter efficacement contre le stress de la rentrée et comment retrouver le sommeil de façon naturelle.

L'automne laissera rapidement place à l'hiver, c'est pourquoi nous vous donnons les clés pour booster votre immunité afin de mieux lutter contre les maux hivernaux.

Nous avons également pensé à votre peau et testé pour vous plusieurs crèmes hydratantes. Retrouvez un dossier complet sur les troubles de l'érection, les réponses aux questions que vous vous posez sur le reflux gastro-œsophagien, ainsi que bien d'autres choses !

Pour les plus fragiles, n'oubliez pas de vous faire vacciner contre la grippe. Depuis la rentrée, vos pharmaciens des Hauts-de-France pourront, sous conditions, procéder à la vaccination anti grippale dans les officines, acte jusqu'alors réservé aux médecins et aux infirmiers. Vos Calipharmaciens prennent votre santé à cœur !



Sommaire



Santé

Dossier : Les troubles de l'érectionp.8
Préparez l'hiverp.12
Les clés d'une santé de centenaire.....p.14
Diététique : Les sucres cachésp.16
Sur mon ordonnance, j'ai du Stilnoxp.18
Bien dormir sans somnifère.....p.20
Le reflux gastro oesophagien.....p.24
Questions de comptoirp.43



Fiches Cali conseils

en pages centrales

- la vaccination
- Huile essentielle de palmarosa



Beauté

Une peau bien hydratéep.30
Quelle crème hydratante ?.....p.32



Notre région

Vimy, la côte 145.....p.34

Près de chez vous

Notre invitée:
Edwige Cordier, les blouses roses.p.36



Cali des petits

Pédiatrie : Le stress de la rentrée p.26
Bébé comme un poisson dans l'eau.....p.28
Cali mini Cali malin
DO, RÉ, MI FA SOL, Je chantep.39



Catherine CAMUS
MARQUETTE

Les troubles de l'érection ... et si on en parlait ?

➔ DÉFINITION

La dysfonction érectile ou trouble de l'érection se définit comme une incapacité persistante et/ou permanente à maintenir une érection suffisante en vue d'un rapport sexuel satisfaisant.

On fera cependant le distinguo des pannes sexuelles occasionnelles liées au stress ou à la fatigue ; pannes qui, elles, sont transitoires et ponctuelles.

La véritable dysfonction érectile est un trouble qui s'installe durablement, il est donc fortement conseillé de consulter son médecin si ce trouble dure depuis plusieurs mois.

➔ QUELQUES CHIFFRES...

Selon des études menées dans plusieurs pays, 30% des hommes après 50 ans rencontreraient des troubles sérieux de l'érection. Avec le vieillissement la probabilité de souffrir de cette maladie augmente. Dans le monde, 150 millions de personnes sont touchées par la dysfonction érectile et moins de 10% vont consulter.

Plusieurs enquêtes récentes ont en effet montré que la majorité des hommes interrogés éprou-

vaient un malaise à évoquer leurs difficultés sexuelles avec un médecin. Le médecin consulté est le plus souvent un médecin généraliste (72 %), parfois un urologue (25 %) ou un sexologue (13 %).

➔ L'ÉRECTION COMMENT ÇA MARCHE ?

Le phénomène de l'érection est orchestré par le cerveau. Lors de l'excitation sexuelle (par la vue, le toucher, l'odeur, le son), des signaux de stimulation sexuelle apparaissent dans le cerveau. Ces signaux descendent jusqu'à la verge en passant par la moelle épinière, puis les nerfs érecteurs. Ces nerfs sont directement liés aux artères et aux corps caverneux du pénis.

Sous l'effet de ces signaux, les corps spongieux du pénis, situés sur la partie inférieure, se gorgent de sang tout comme les 2 cylindres de corps caverneux qui, chacun traversé par une artère profonde, assurent la rigidité de l'érection. Le reflux du sang est bloqué par la contraction des muscles situés à la base du pénis. Le retour veineux est théoriquement bloqué jusqu'à l'éjaculation. Le corps du pénis est formé de structures spongieuses capables de se "gorger" de sang. Les corps caverneux assurent la rigidité de l'érection. Ils sont traversés par les artères profondes du pénis.



Au niveau du pénis, les nerfs érecteurs envoient un signal par le biais de GMPc (guanosine monophosphate cyclique) qui entraîne un relâchement des muscles lisses des corps caverneux et l'afflux sanguin. Résultat : leur structure spongieuse se remplit et le pénis augmente de volume. Mais pour obtenir une érection, la pression doit encore augmenter.

Pour augmenter la pression, le retour veineux est diminué par la compression des veines chargées de drainer le sang hors du pénis. Coincées entre le tissu érectile et l'enveloppe extérieure, ces vaisseaux ne peuvent plus remplir leur orifice et la verge, comme une éponge, se remplit de sang. Ce phénomène de vasodilatation et de compression veineuse maintient le pénis en érection.

Le retour veineux est théoriquement bloqué jusqu'à l'éjaculation. C'est à ce moment que le phénomène s'inverse : la GMPc, qui est au cœur de l'érection, est dégradée par une enzyme : la PDE5 (phosphodiesterase5), les muscles lissent se contractent de nouveau et le pénis retourne à l'état mou. En fonction de l'âge, une nouvelle érection pourra survenir plus ou moins rapidement.

Si une dysfonction érectile se produit de façon répétée chez un homme de plus de 50 ans, il est important d'aborder le sujet avec son médecin. Ce trouble pourrait être annonciateur d'un autre problème de santé à traiter (problème cardiaque, diabète mal contrôlé, etc.).

En effet, les artères sexuelles étant de très petit diamètre, lorsqu'elles ont une largeur rétrécie, cela entraîne un trouble de l'érection (le sang n'arrive plus suffisamment dans le pénis) et l'on parle de symptôme sentinelle : deux ou trois ans plus tard, les artères du cerveau ou du cœur peuvent aussi se trouver rétrécies.

C'est pourquoi un bilan cardiovasculaire est indispensable chez les hommes de plus de 50 ans présentant une difficulté d'érection répétée.



Quelques conseils généraux pour éviter les problèmes d'érection :

- Veillez à manger varié et équilibré
- Préférez des aliments qui sont riches en oligo-éléments (sélénium, zinc et vitamines C et E) tels que les légumes verts, les poissons, les fruits de mer, les agrumes, les fruits rouges, l'ail ou les céréales complètes
- **Pensez à relever vos recettes** avec du poivre, de la noix de muscade, des graines de moutarde, de la cannelle et du gingembre
- A la fin du repas, **optez pour un café ou un chocolat noir ou du thé vert** à la menthe qui stimulent le désir
- Pratiquez une activité physique régulière (marche, vélo, natation...)
- Dormez suffisamment
- Evitez toute source de stress
- Limitez votre consommation d'alcool et si possible arrêtez de fumer
- Perdez quelques kilos si vous êtes en surpoids
- **Essayez de ne pas vous focaliser** sur vos troubles de l'érection car plus vous y pensez et plus le problème persistera
- N'oubliez pas que **vous n'êtes pas le seul** homme à avoir des troubles d'érection

En appliquant ces quelques conseils, vous mettez toutes les chances de votre côté pour soit prévenir les troubles de l'érection soit les réduire.

Ce sont des habitudes ou astuces simples à appliquer mais dont les effets positifs peuvent vous aider à retrouver une vie sexuelle satisfaisante.

➔ QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUES DES TROUBLES DE L'ERECTION ?

On l'aura compris plus on est âgé plus on risque de souffrir de troubles de l'érection.

Par ailleurs, de nombreuses maladies augmentent également le risque de souffrir de dysfonction érectile notamment le diabète, les maladies cardiovasculaires, les maladies neurologiques, les maladies métaboliques, les problèmes urinaires, les troubles anxieux ou dépressifs.

Par exemple, dans le cas du diabète, un homme diabétique a deux à trois fois plus de risques de souffrir d'un problème d'érection qu'un homme non diabétique. Ce phénomène est dû au fait que le diabète altère les grosses comme les petites artères et qu'il est source de neuropathie, une mauvaise conduction de l'influx nerveux qui concerne aussi les nerfs de l'érection.

Enfin la consommation excessive d'alcool, de tabac et de drogues augmentent considérablement le risque de rencontrer des troubles de l'érection.

➔ LES TRAITEMENTS DE LA DYSFONCTION ERECTILE



Le miracle de la « petite pilule bleue » !

Lancée en 1998, le petit losange bleu, le sildenafil (Viagra®) a fait beaucoup parler de lui lors de sa mise sur le marché. Cette pilule a révolutionné la prise en charge des troubles de l'érection et ainsi libéré la parole de plusieurs milliers d'hommes longtemps restés en souffrance.

Le viagra fait partie de la classe des inhibiteurs de la phosphodiesterase de type 5 (IPDE-5) tout comme le vardénafil (Levitra®) et le tadalafil (Cialis®).

Ces médicaments sont disponibles uniquement sur ordonnance, (attention aux copies frauduleuses vendus sur internet) et ne sont pas pris en charge par la sécurité sociale.

Ils ont pour effet de relaxer les muscles des artères du pénis pour permettre l'afflux de sang dans la verge et ainsi permettre une érection. Une

stimulation sexuelle est nécessaire pour qu'ils agissent. Il existe divers dosages et durées d'action. Ces médicaments sont efficaces en général dans 70% des cas mais des contre-indications sont possibles, notamment en cas d'interactions médicamenteuses et pour les hommes souffrant de problèmes cardiaques. Il est donc important de bien faire le point sur son état de santé avec le médecin prescripteur avant d'initier le traitement.

Injections intra-caverneuses

Ce traitement consiste à injecter un médicament (l'alprostadil commercialisé sous le nom de Edex® ou Caverject®) sur un coté du pénis. Ce médicament agit en relâchant les muscles des artères du pénis, ce qui augmente l'afflux sanguin en 5 à 20 minutes. Avec ce type de traitement la rigidité du pénis est atteinte mécaniquement même en absence de stimulation sexuelle et dure environ 1 heure. Ce traitement est de plus en plus utilisé chez les hommes pour qui les comprimés ne sont pas efficaces.

Les dispositifs péniers

Lorsque les traitements précédents ne fonctionnent pas ou ne conviennent pas, on peut avoir recours à des dispositifs mécaniques. Les anneaux péniers dont le rôle est de resserrer la base du pénis pour maintenir une érection peuvent être efficaces sans les inconvénients des substances contenues dans les médicaments.

Lorsque l'anneau pénien n'est pas suffisant, la pompe à dépression, encore appelée vacuum, crée un vide dans un cylindre placé autour du pénis, ce qui entraîne une érection maintenue par un anneau pénien élastique de compression glissé à la base du pénis.

Les implants péniers

Il existe également divers types d'implants péniers nécessitant une intervention chirurgicale afin d'implanter de manière permanente dans le pénis des tiges flexibles gonflables. C'est une solution extrêmement efficace lorsque les autres possibilités ne fonctionnent pas.

Enfin, il ne faut pas oublier les traitements psychothérapeutiques et les prises en charge sexologiques lorsque le patient a une mauvaise image de soi ou un blocage psychologique évident. La thérapie visera alors en association avec un traitement pharmacologique, à débloquer une relation de couple tout en redonnant confiance aux partenaires.

Et les aphrodisiaques dans tout ça ?

Le gingembre : Son nom signifierait « virilité » en chinois, et c'est l'un des aphrodisiaques stars dans le monde entier. Associée au ginseng (vendu en gélules sous forme de complément alimentaire), cette plante vasodilatatrice et antioxydante améliore la qualité de l'érection. Côté femme, le duo gingembre-ginseng est intéressant, car ce dernier booste le désir.



Le piment : On l'utilise pour épicer les ébats, car il a la réputation de favoriser la circulation sanguine dans le pénis.

Les huîtres : Est-ce dû à leur aspect charnel ? En tout cas, elles sont considérées comme un stimulant sexuel. L'huître contient du zinc, nécessaire à l'élaboration de la testostérone, et de la tyrosine, utile à la synthèse de sérotonine (qui booste l'envie)... En revanche, des chercheurs américains ont découvert en 2005 la présence d'acide aspartique dans l'huître, lequel augmente la production de testostérone. Pour autant, des extraits injectés chez le rat n'ont pas modifié son comportement sexuel.

Le miel : Autrefois, en Perse, on donnait de l'hydromel (miel, baies et épices) aux jeunes mariés pendant trois jours pour enflammer leur lune de miel. Malgré sa richesse en vitamine D, nécessaire pour produire de la testostérone, le miel n'a pas (encore) prouvé scientifiquement son effet aphrodisiaque.

La corne de rhinocéros : Considérée comme aphrodisiaque par les Chinois et les Japonais qui la prennent en infusion, la corne de rhinocéros fait l'objet de nombreux trafics. Vendue entre 30 000 et 50 000 dollars le kilo au marché noir, sa valeur avoisine celle de l'or. Analysée scientifiquement, la corne de ces ongulés se révèle être essentiellement composée de kératine (comme nos ongles) et sans aucune propriété revigorante pour l'homme. Pourtant, de nombreux rhinocéros continuent à être massacrés et leur population a chuté de plus de 90% depuis 1970.



Arrêter de fumer, limiter sa consommation d'alcool et ne pas prendre de drogue (comme le cannabis, par exemple qui à forte dose est à l'origine de pannes sexuelles fréquentes) sont des actes préventifs extrêmement efficaces.



Bien préparer l'hiver

La fin de l'été et l'arrivée de l'automne sont des périodes propices pour renforcer ses défenses immunitaires et s'armer contre les changements climatiques.

Les défenses naturelles (système immunitaire) regroupent l'ensemble des mécanismes qui protègent l'organisme contre les agressions extérieures. Notre alimentation peut avoir une influence, de manière positive ou négative, sur la façon dont notre corps va se défendre.

Des gestes simples à adopter au quotidien :

Ce sont des mesures simples d'hygiène de base et des habitudes à adopter.

- ✓ **Aérez quotidiennement votre domicile.**
- ✓ **Évitez une température excédant 19 °C** dans votre chambre.



✓ **Nettoyez correctement les narines**, en utilisant de l'eau de mer.

✓ **Lavez-vous les mains régulièrement** dans la journée, avec un savon doux, en utilisant une brosse à ongle au moins une fois dans la journée et si vous ne pouvez les laver, utilisez une solution hydroalcoolique.

✓ **Ne fumez pas** et évitez les endroits enfumés.

✓ **Humidifiez l'atmosphère de votre logement**, soit avec un humidificateur ou en plaçant des petits récipients d'eau sur les radiateurs dans lesquels vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles. Le ravintsara et le tea tree sont très efficaces contre les virus.

✓ **Privilégiez un sommeil régulier**, augmentez votre exposition au soleil et buvez suffisamment d'eau pendant la journée.

Boostez votre immunité

Le système immunitaire est placé à 60 % dans les intestins. Pour renforcer vos défenses, il faut donc privilégier les aliments riches en pro-biotiques (choucroute, navet, cornichon et légumes verts) et riches en pré-biotiques (asperge, topinambour, banane, artichaut), qui contiennent des fibres. Vous pouvez également faire une cure de pro-biotiques qui renforceront vos défenses. Vous en trouverez sous forme de comprimés ou de sachets : Ergiphilus Nutergia®, Lactibiane Pilège®...

Mangez des légumes et des fruits riches en vitamine C (agrumes...) et privilégiez des aliments qui vous aident à résister au froid (légumineuses). Complétez avec les comprimés de vitamines d'origine naturelle : Arkovital acerola 1000, arkovital pur'énergie Arkopharma®...



Quand l'exposition au soleil diminue, **pensez, dès septembre à prendre de la vitamine D**, de préférence d'origine naturelle : ErgyD®

Pensez aux oligoéléments : le cuivre a des vertus antibactériennes et antivirales, l'or renforce l'immunité, l'argent est un anti-infectieux. Le silicium stimule le système régulant l'immunité. Le soufre protège la zone ORL. Retrouvez ces oligoéléments dans Oligomax Mn-Cu, Ergymunyl Nutergia®...

L'échinacée est bien connue pour ses propriétés stimulantes du système immunitaire. Elle est associée à d'autres plantes (plantain, pamplemousse) et à des oligoéléments dans Ergumunyl Nutergia®.

Pour booster votre immunité, l'huile essentielle de ravintsara est toute indiquée : chaque jour 2 gouttes au creux du poignet ou 1 goutte sur un comprimé neutre. Vous la retrouverez aussi dans des complexes d'huiles essentielles pour l'hiver : Comptoir Aroma®, Pranarom®, Puresentiel®...



Anne DOLLÉ
AIRE SUR LA LYS

La gelée royale, connue depuis l'Antiquité pour ses nombreuses vertus, est le produit le plus précieux de la ruche. À la fois curiosité biologique et substance unique dans la nature, la gelée royale est un trésor parmi les produits de la ruche, utilisée depuis plusieurs siècles pour les nutriments essentiels qu'elle contient, ainsi que pour ses nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé telles que :

- ↪ Renforcement du système immunitaire
- ↪ Action bénéfique sur le système nerveux
- ↪ Regain d'énergie et de vitalité
- ↪ Lutte contre la fatigue et l'état d'épuisement
- ↪ Amélioration des performances physiques et intellectuelles
- ↪ Aide à la diminution du mauvais cholestérol
- ↪ Lutte contre les affections saisonnières comme le rhume et la grippe

La gelée royale est traditionnellement reconnue pour ses apports en vitamines, oligo-éléments, minéraux, acides aminés et acides gras essentiels qui contribuent au bon fonctionnement de l'organisme. Dans la ruche, la gelée royale est utilisée pour nourrir la reine. Les abeilles qui produisent la gelée royale ont une durée de vie de 5 à 6 semaines, en comparaison avec la reine qui, nourrie avec cet aliment miracle a une durée de vie de 3 à 5 ans.

Grâce à sa richesse nutritionnelle, la gelée royale pure Bio est indiquée pour tout le monde et à tout âge : hommes, femmes et enfants. Ce produit est également consommé pour compenser les carences causées par une alimentation déficitaire.

Une cure de gelée royale à chaque changement de saison vous donnera la vitalité et l'énergie dont vous avez besoin pour passer le cap et pour lutter contre les affections saisonnières.

Connue sous le nom d'« aliment et remède naturel à effet prophylactique », la gelée royale a le don de prévenir l'apparition, la propagation ou l'aggravation de certaines maladies. Elle offre à notre organisme un apport en vitamines (principalement les vitamines du groupe B), oligo-éléments, minéraux, acides aminés et acides gras essentiels. Traditionnellement, la gelée royale est reconnue pour son pouvoir de renforcement de l'immunité de l'organisme et pour son action positive sur la fatigue physique et intellectuelle.



Les clés d'une santé de centenaire

Les clés d'une santé durable reposent sur une combinaison de facteurs favorables : un bon patrimoine génétique, un mode de vie sain, une alimentation de qualité et équilibrée, un entretien physique adapté et régulier, une vie intellectuelle soutenue, des échanges sociaux et un bon suivi médical.

Le vieillissement normal, ou sénescence, est un processus biologique qui touche l'ensemble des fonctions de l'organisme. Il faut le distinguer de la sénilité, qui est un vieillissement pathologique par accélération du processus naturel.

Le vieillissement concerne tous les tissus du corps, en particulier les os et cartilages, les muscles, les systèmes nerveux et cardio vasculaire.

Les os et cartilages. Le cartilage articulaire est constitué de 70% d'eau fixée au sein d'une substance protéique. Le défaut d'apport en eau et nutriments, les chocs et une pression constante peuvent créer une inflammation locale et une usure prématurée : l'arthrose.

Les muscles. La déshydratation diminue la souplesse et l'élasticité des fibres musculaires, favorisant douleurs et déchirures. La rétraction des muscles posturaux toniques (cervicaux, lombaires, ischio-jambiers...) entraîne une perte progressive de la fonction articulaire, bridée par des

muscles devenus trop courts. De plus les muscles des cuisses, abdominaux et de la colonne dorsale sont touchés par une atrophie. Ces deux phénomènes favorisent le tassement du corps.

Le système nerveux. Les cellules nerveuses se renouvellent peu et chaque jour des millions de cellules meurent naturellement d'apoptose (processus par lequel des cellules s'autodétruisent en réponse à un signal).

Le vieillissement cardiovasculaire. La mauvaise circulation générale ou locale entraîne une sous oxygénation des tissus (hypoxie) responsable de processus inflammatoires.

Les organes des sens. La vision, l'audition, le goût et l'odorat subissent les mêmes effets du temps.

Les facteurs aggravants. Le stress, les accidents et traumatismes, les toxiques (tabac, alcool, drogue...), l'excès alimentaire et la sédentarité.

Comment freiner ce vieillissement et les pathologies cardiovasculaires et autres (cancers...) ?

A de rares exceptions près, seulement 30% du vieillissement physique peut être attribué aux gènes. Nous sommes, par nos choix de vie, les acteurs de notre santé et de notre longévité.

Le modèle traditionnel crétois, plus qu'un régime alimentaire, apparaît être l'une des clés vers une meilleure hygiène de vie :

Leur alimentation traditionnelle (locale, de saison et autoproduite) comporte peu de viande, aucun produit industriel, pas de sucre mais du miel, pas de laitages issus de la vache mais uniquement des fromages de chèvre et de brebis, des petits poissons gras, des céréales complètes, des légumineuses, des fruits et légumes frais de saison, de l'huile d'olive et surtout des plantes sauvages fraîchement cueillies : jeunes pousses d'asperges sauvages, de tamier, tendres tiges de carottes sauvages, chicorée épineuse... Viennent s'ajouter des escargots et un verre de vin rouge par jour !

Au-delà de l'approche nutritionnelle, la tradition crétoise est surtout un art de vivre. D'abord la cueillette de plantes sauvages qui les oblige à marcher 8 à 10 km par jour, puis la construction d'un vivre ensemble où la convivialité devance la productivité : la solidarité entre voisins et entre générations joue un grand rôle dans le bien-être et la confiance dans l'avenir. Pas de stress.

Est-il possible de copier exactement ce modèle en France ? Non, mais il est souhaitable de s'en inspirer au mieux :

La première arme est l'hydratation : 1.5l d'eau par jour

La seconde concerne les choix alimentaires : privilégiez les aliments riches en oméga-3 (huile de foie de morue, huile de colza, poissons gras). Ils aident à contenir l'inflammation des os et cartilages. À consommer aussi sans hésiter dans les salades ou un yaourt, les graines de lin, les amandes, les noisettes et les noix. Au menu également, au moins deux fois par semaine, les poissons gras, tels que le thon, les sardines, les maquereaux, les anchois et le hareng. Il faut varier les espèces régulièrement afin d'éviter l'accumulation des métaux lourds qu'ils peuvent contenir et privilégier les poissons les plus petits. Ciblez les produits contenant des antioxydants comme les coquillages et les crustacés, les fruits rouges (cassis, framboises...) et les légumes, chou-fleur, brocoli, navet, mâche, cresson... Les



Anne CARLIER
TOURCOING

polyphénols, des antioxydants naturels, sont encore présents à l'automne dans le raisin ou la prune et disponibles toute l'année dans les fruits secs, comme les abricots, les figues et les pruneaux. Dégustez des crevettes grises, si possible avec leurs carapace, truffée de chondroïtine et de glucosamine, bonnes pour nos articulations.

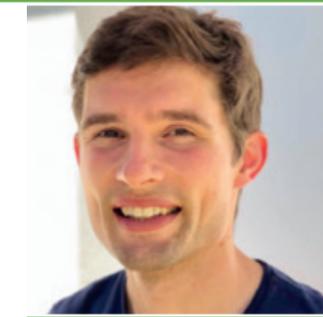
Limitez les produits sucrés et les préparations toutes faites qui ralentissent le métabolisme, ainsi que les viandes, charcuteries et fromages. Cela permet de calmer l'inflammation et de perdre les quelques kilos accélérateurs d'arthrose.

La troisième arme est l'activité physique régulière, elle limite la fonte musculaire et osseuse, régule le rythme cardiaque et permet d'éviter les ankyloses... 30mn de marche par jour en plus des activités quotidiennes de ménage, jardinage, bricolage (en évitant les gestes à risque)... Pratiquez la respiration abdominale (inspirez en gonflant le ventre, expirez en le rentrant) qui masse les organes et active la circulation veineuse et lymphatique.

La quatrième est la relation sociale, indispensable. Elle constitue une nourriture affective et éloigne le stress : adhérez à une association sportive (marche, natation, danse, gymnastique, yoga) ou culturelle, ou de travaux manuels ou d'action sociale.

Toutes ces activités permettent également la stimulation régulière des fonctions intellectuelles et donc retardent le vieillissement des neurones.

Chez les peuples centenaires, ceux qui ont « le cafard » réagissent habituellement en s'activant et en se mêlant aux autres plutôt que de se replier sur eux-mêmes et devenir sédentaires. C'est certainement un des secrets de leur longévité



Olivier BOUTON,
ARMENTIÈRES



Les sucres cachés

Manger moins de sucre permet de lutter contre le surpoids, le diabète, la maladie d'Alzheimer ou encore le cancer. Il est donc important de réduire tous les sucres de notre alimentation, y compris les sucres cachés. Pourquoi les sucres cachés ? Parce qu'on pense bien faire en supprimant les aliments au goût sucré comme les bonbons, les pâtisseries ou le chocolat en ignorant que les sucres se cachent un peu partout ailleurs...

Attention ! Aujourd'hui, le sucre est présent dans quasiment tous les produits industriels courants. Même les aliments salés en contiennent, qu'il s'agisse des jambons et charcuteries (des sucres sont ajoutés dans la plupart des charcuteries industrielles, pour limiter le développement microbien et atténuer l'acidité du produit), du vinaigre, des cornichons, des conserves, des soupes, des ketchups. Quant aux produits allégés en graisses comme les mayonnaises ou les sauces crudités, ils sont souvent très riches en sucres pour conserver la texture et le volume du "light".

Le sucre : ami ou ennemi ?

Le sucre est transformé en énergie par les cellules et « nourrit » les muscles et le cerveau. Il entraîne parallèlement une élévation du taux de sucre san-

guin qui est rapidement régulée par le pancréas grâce à la production d'insuline. Ça, c'est lorsque tout va bien. Mais dès que l'on abuse, la machine se dérègle.

En excès, le sucre est sans conteste nuisible. La fausse énergie qu'il apporte épuise nos organes (en particulier le pancréas, le foie et l'intestin), agit sur nos hormones, abaisse notre énergie et accélère le vieillissement. La flore intestinale des « becs sucrés » est d'ailleurs fréquemment perturbée. L'excès de sucre serait également en partie responsable d'une augmentation de l'anxiété (par épuisement des glandes surrénales impliquées dans la gestion du stress), du syndrome de fatigue chronique et de l'intestin irritable (lié à la prolifération de levures), ainsi que des migraines suite aux hypoglycémies. Car

pour beaucoup d'entre nous, la journée est une suite d'ingestion de sucres divers, et le premier shoot démarre dès le matin : céréales du petit-déjeuner, jus de fruits ou nectars, laitage aux fruits, confiture, pain ... Ces aliments sont dits à index glycémique (IG) élevé car ils font très vite monter le taux de sucre dans le sang. Le pancréas produit alors beaucoup d'insuline pour ramener rapidement la glycémie à la normale. La baisse violente de sucre dans le sang provoque une hypoglycémie réactionnelle. Malaise, sueurs, perte d'attention, fatigue, fringales surviennent, nécessitant des « recharges » en sucres. Un cercle vicieux.

Pour trouver la juste dose, privilégiez les aliments à IG bas plutôt que ceux qui possèdent un IG élevé. Parmi les IG bas, on trouve la plupart des fruits (et même quand leur IG est plus élevé comme les cerises, le raisin ou la banane bien mûre, les fibres qu'ils contiennent les rendent acceptables sans excès), les légumes verts, les légumineuses, les pâtes et le riz al dente, le pain complet. Dans les aliments à IG élevé, on trouve ceux qui ont un goût sucré (boissons, miel, confiture, sucreries) mais aussi ceux trop raffinés (pain de mie, céréales industrielles, baguette blanche, pommes de terre en purée, frites ou chips).

Les quantités de sucre relevées dans certains produits alimentaires transformés ne sont pas anodines : une portion de pizza ou un yaourt aux fruits peuvent ainsi contenir jusqu'à l'équivalent de trois morceaux de sucre, tandis que certains jus de fruits (notamment les nectars de fruits) sont aussi sucrés que les sodas, avec plus de 4 morceaux de sucre pour 25cl.

Comment éviter les sucres cachés ?

Préférez le fait-maison.

Cela vous permettra de « garder un œil » sur la teneur en sucre de chaque aliment. Limiter les plats cuisinés industriels, cela demande d'anticiper et de s'organiser pour préparer un maximum de repas soi-même. Pensez à cuisiner le week-end et conserver vos repas dans le congélateur, à préparer de plus grosses portions pour en emporter le lendemain midi... À vous de trouver le rythme qui vous convient.

Choisissez les aliments les moins transformés.

Si vous n'avez pas le temps de cuisiner en amont tous vos repas, lorsque vous faites vos courses, privilégiez les aliments les plus simples. Par exemple, préférez le taboulé plutôt que le gratin dauphinois sous vide.

N'hésitez pas à lire les étiquettes pour y repérer les quantités de glucides contenus dans vos achats alimentaires.

Mais ils se cachent parfois sous des noms méconnus et sur des étiquettes complexes à déchiffrer.

Un problème de santé publique : les Français avalent en moyenne 100 grammes de sucre par jour alors que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) n'en préconise pas plus de 50g pour un adulte



Raphaëlle ALCAIDE,
DUNKERQUE



Sur mon ordonnance j'ai du Stilnox®

→ Qu'est-ce que c'est ?

Vous avez consulté votre médecin traitant car vous présentez des troubles du sommeil et votre prescription comporte du Stilnox®...

Le Stilnox® ou Zolpidem® est une molécule chimique, de synthèse, dosée à 10mg, réservée à l'adulte de plus de 18 ans. Ce médicament est indiqué dans les troubles du sommeil sévères et uniquement si les insomnies sont occasionnelles ou transitoires.

Il ne peut être obtenu que sur présentation d'une ordonnance médicale sécurisée, non renouvelable et limitée à 28 jours. La prescription doit être rédigée en toutes lettres, le chevauchement est interdit sauf mention expresse du prescripteur portée sur l'ordonnance. Les boîtes comportent 7 ou 14 comprimés pour s'adapter à l'allégation temporaire de l'Autorisation de Mise sur le Marché.

→ Comment fonctionne le Stilnox® ?

Le Stilnox® est une molécule apparentée aux benzodiazépines, elle possède une action sédative, hypnotique, myorelaxante, anxiolytique, anticonvulsivante et amnésiante. Le Stilnox® raccourcit le délai d'endormissement, réduit le nombre de réveils nocturnes, augmente la durée totale du sommeil. A l'électroencéphalogramme on visualise l'augmentation du stade II ainsi que des stades de sommeil profond III et IV, on ne note pas d'augmentation de la durée du sommeil paradoxal

→ Comment le prendre ?

Le traitement doit être pris en une fois, immédiatement au moment du coucher et ne doit jamais être ré-administré durant la même nuit. On recherchera toujours la dose efficace la plus faible, d'où une première prise à 5mg soit un demi-comprimé puis augmenter si besoin à un comprimé de 10mg. Cette dose de 10mg ne sera JAMAIS dépassée.

Pour les personnes âgées ou sensibilisées par d'autres traitements sédatifs il convient de diminuer la dose de moitié. Le traitement peut être suivi de façon continue sur un court terme ou à la demande selon la symptomatologie du patient

→ A quoi faut-il faire attention ?

La mise en route d'un traitement par Stilnox® doit impérativement s'accompagner du protocole d'arrêt du traitement. Pour les traitements courts (3 à 5 jours lors de voyages) l'arrêt progressif n'est pas utile, dans tous les autres cas il sera nécessaire de suivre un protocole médical pour lutter contre la dépendance psychique et physique.

Ce traitement hypnotique s'accompagne de nombreux effets secondaires. Un phénomène de rebond peut se manifester sous diverses formes : exacerbation de l'insomnie qui avait motivé la prise, altération des fonctions psychomotrices qui peut apparaître dans les heures qui suivent la prise, amnésie antérograde, troubles du comportement avec agitation, nervosité, idées délirantes, hallucinations, euphorie, irritabilité, somnambulisme...

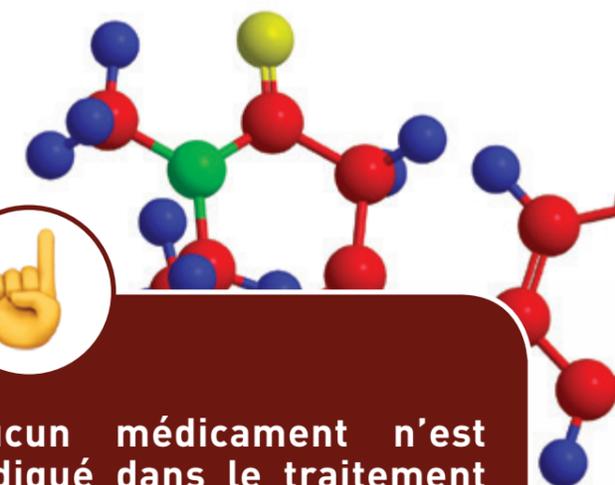
Ces effets sont d'autant plus marqués que le sujet est âgé, polymédiqué (codéine et ses dérivés, certains antidouleurs ...) ou insuffisant hépatique.

Le traitement par Stilnox® ne doit jamais devenir chronique. Les effets secondaires à type de somnolence, troubles de la mémoire, troubles du comportement et risques de chute sont fréquents et justifient la diminution des doses et l'arrêt du traitement.

→ Que faire en plus ?

Le respect des règles d'hygiène du sommeil permet de diminuer voire de se passer du traitement hypnotique. Il faut dormir selon ses besoins,

mais pas plus. Evitez les siestes longues (plus d'une heure) ou tardives (après 16 h). Adoptez un horaire régulier de lever et de coucher, limitez le bruit, la lumière et la température excessive dans la chambre à coucher. Evitez la caféine, l'alcool, la nicotine. Pratiquez un exercice physique dans la journée mais pas après 17H. Evitez les repas trop copieux le soir.



Aucun médicament n'est indiqué dans le traitement de l'insomnie chronique. On doit rechercher la cause sous-jacente de l'insomnie.

Une dépendance au Stilnox® est possible même en l'absence de facteur de risque de dépendance.



Christine LEULLIETTE
GRANDE-SYNTHE

Bien dormir SANS SOMNIFÈRE

Les benzodiazépines utilisées pour le traitement de l'insomnie sont la cause d'effets indésirables sévères : troubles de la mémoire, somnolence, troubles du comportement et risque de chutes, particulièrement chez les personnes âgées.

Elles provoquent une accoutumance, avec tendance à augmenter les doses, et un risque de dépendance.

Des alternatives sont maintenant bien établies, et plébiscitées par leurs utilisateurs. Elles ont déjà permis à de nombreuses personnes de retrouver le sommeil et abandonner les somnifères.

⌘ Pourquoi je dors mal ?

Les besoins et le rythme de sommeil sont propres à chacun. Un « bon sommeil » doit conduire à réparer la fatigue et à un état de bien-être. Une plainte d'insomnie peut concerner des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes fréquents ou un réveil trop précoce. Des répercussions en journée sont fréquentes : somnolence, fatigue, difficultés d'attention et de mémorisation, irritabilité...

Les causes d'insomnies sont nombreuses : soucis, contrariétés, stress, environnement ou rythme veille-sommeil perturbé (bruit, lumière... ou décalage horaire, travail posté...).

Si votre insomnie est récente, avec une cause identifiable, tels que stress, soucis, voyage, décalage horaire, etc., votre pharmacien vous proposera une solution adaptée, que vous associerez à des mesures « d'hygiène du sommeil ».

Un avis médical est nécessaire si les troubles se prolongent plusieurs semaines, en cas de répercussions importantes en journée, avec somnolence systématique, fatigue importante et aussi en cas de signes de dépression ou si une origine médicamenteuse est suspectée : corticothérapie, antiparkinsoniens, certains bêtabloquants...



⌘ Quelles sont les alternatives aux benzodiazépines* ?

La Doxylamine (Donormyl®, Lidène®...) : cet anti-histaminique H1 de première génération aux effets sédatifs réduit le délai d'endormissement et augmente la durée du sommeil. Limiter son utilisation à 5 jours maximum. La doxylamine présente des effets indésirables non négligeables : somnolence diurne (dans ce cas, réduire la posologie), constipation, sécheresse buccale, troubles de l'accommodation, vision floue... Et aussi palpitations cardiaques, risque de rétention urinaire, confusion, notamment chez des personnes âgées. Elle est contre-indiquée en cas de risque de glaucome aigu et de troubles urétrorprostatiques. Elle interagit avec de nombreux médicaments : les autres déprimeurs du système nerveux central, dont elle augmente l'effet sédatif (alcool, hypnotiques, anxiolytiques, codéinés, morphiniques...), certains antidépresseurs, certains antiparkinsoniens, des traitements de la maladie d'Alzheimer... La doxylamine ne doit pas être utilisée par les personnes âgées.

Les plantes sédatives et/ou anxiolytiques : valériane, passiflore, houblon, mélisse, escholtzia (pavot de Californie), ballote, aubépine, etc.

La valériane a une efficacité proche de celle d'un hypnotique faible. L'action sédatrice et relaxante du houblon et de la passiflore est bien établie. Les plantes sédatives sont généralement très bien tolérées. Elles ne sont cependant pas dénuées d'effets indésirables, comme la somnolence diurne, selon la sensibilité individuelle. La ballote pourrait être toxique pour le foie. A éviter par prudence pendant la grossesse et l'allaitement. Éviter le houblon en cas de cancer du sein ou d'antécédents (présence de phytoestrogènes).

La mélatonine : cette hormone naturelle participe à la régulation des rythmes biologiques, dont les cycles veille/sommeil. Dans les compléments alimentaires, la mélatonine est « à libération immédiate » et dispose de deux allégations : limiter les effets du décalage horaire (à 0,5 mg par prise) et favoriser l'endormissement (à 1 mg par prise, dose maximale autorisée). Attention : certains produits en contiennent davantage ! La mélatonine s'utilise de façon ponctuelle lors de



décalage horaire ou en cure courte de quinze jours à un mois pour avancer l'heure du sommeil en cas de tendance à se coucher tard et à se lever tard. Elle est inefficace si les troubles du sommeil sont dus à l'anxiété ou au stress. Ne pas l'associer aux hypnotiques ou aux benzodiazépines sans avis du médecin. Prise au mauvais moment ou pour une mauvaise indication, elle risque de perturber les rythmes biologiques et aggraver l'insomnie. Parmi les effets indésirables possibles, citons une éventuelle réaction d'hypersensibilité. À éviter lors de la grossesse ou de l'allaitement.

Le L-tryptophane : acide aminé indispensable à la synthèse de mélatonine et de sérotonine, impliqué dans l'équilibre nerveux et la régulation de l'humeur. Obtenu par synthèse ou extrait de Griffonia simplicifolia, plante d'origine africaine.

Le magnésium et les vitamines du groupe B : indispensables à la transmission de l'influx nerveux. Le magnésium intervient aussi dans la relaxation musculaire.

Les huiles essentielles relaxantes de mandarine, camomille, petit grain bigaradier, verveine, ylang-ylang, lavande, lavandin... : pas d'utilisation au cours de la grossesse et de l'allaitement ni en cas d'antécédents de convulsions.

L'homéopathie : Coffea cruda est le remède le plus utilisé. Passiflora composé associe plusieurs souches favorisant le sommeil.

Hygiène du sommeil

👍 **Prévoir une activité physique dans la journée**, avec au minimum de la marche au grand air.

👍 Pour les personnes âgées ou alitées : prévoir un **éclairage suffisant en journée** dans la pièce.

👍 **Limiter les excitants** (caféine...) quatre à six heures avant le coucher, l'alcool qui peut aider à s'endormir mais provoque des réveils nocturnes, et les gros dîners.

👍 **Adopter des heures de coucher et de lever régulières.** Éviter toute activité stimulante dans les deux heures avant le coucher (sport, travail ou jeu sur écran, télé...). Une heure avant d'aller au lit, préparer une ambiance propice au sommeil : réduire les bruits, l'éclairage, la température de la chambre (19-20 °C)...

👍 **Choisir une literie** (sommier et matelas) adaptée à votre morphologie.

👍 **Réserver la chambre au sommeil:** ne pas y travailler, ni regarder la télévision. Pas de téléphone ni d'ordinateur !

👍 **Ne pas rester dans son lit si l'on a du mal à dormir :** lire ou écouter de la musique dans une autre pièce, avec un éclairage « doux ».

👍 **Ne pas faire de longue sieste** durant la journée qui suit une mauvaise nuit de sommeil.



🌀 Je choisis en fonction du contexte de mes mauvaises nuits* :

Insomnie ponctuelle avec besoin de dormir ou récupérer : doxylamine en traitement court. Elle est réservée aux adultes, en l'absence de contre-indications.

Insomnie avec stress ou anxiété : plantes, voire associations plantes/mélatonine, homéopathie.

Tendance à se coucher tard et à se lever tard : mélatonine pour avancer l'heure du sommeil, éventuellement associée à des plantes.

Décalage horaire suite à un voyage de plus de trois heures vers l'est : mélatonine pour avancer l'heure du sommeil. À savoir : pour un voyage vers l'ouest (Paris-Antilles), elle a peu d'intérêt car le cerveau doit compenser une journée « solaire » allongée de six heures. Il faut alors retarder l'heure du coucher, mais comme une « dette de sommeil » s'est accumulée durant le voyage, l'endormissement sera plus facile le moment venu.

Aide au sevrage d'un hypnotique/anxiolytique : plantes, homéopathie, parallèlement au suivi médical avec diminution très progressive de la posologie. Pas de mélatonine sans avis médical.

En vieillissant, les heures d'endormissement et de réveil sont plus précoces.

Le sommeil est plus léger, avec mémorisation des phases de réveil durant moins de trois minutes entre les cycles de sommeil, d'où une impression de mauvais sommeil.

40 ^{1978/2018} ans de transparence

LE PREMIER TRANSPARENT, C'EST NOUS!

COMPRESSION MÉDICALE LES REGARDS ONT CHANGÉ



Il y a 40 ans, nous avons développé le premier voile transparent et avons ainsi initié le changement de regard porté sur la compression médicale.

Nous nous devons de célébrer cette avancée.

C'est pourquoi l'année dernière, nous avons imaginé deux tissus à la transparence ultime.

RADIANTE

Voilisim'
Transparence et élégance



Transparent
Transparence et simplicité



Les produits Radiante et Jobst sont des dispositifs médicaux, produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation le marquage CE. Dispositifs destinés au traitement des affections veineuses ou lymphatiques. Lire attentivement leur notice d'utilisation spécifique. Demander conseil à votre pharmacien ou professionnel de santé.

Lire attentivement leur notice d'utilisation spécifique.

Produits Radiante Voilisim' et Jobst Transparent
Radiante SAS au capital de 76 202 776,01 €
3, rue d'Arsonval - 86100 CHATELLERAULT
410 408 843 RCS POITIERS

RADIANTE SAS
3, rue d'Arsonval
86100 Châtellerault
SIREN 410 408 843 • RCS Poitiers

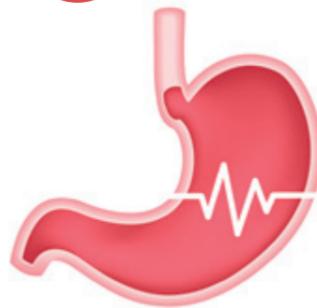


an Essity company

BSN-RADIANTE SAS • Locataire gérant
SAS au capital de 288 000 euros
Siège social :
57, boulevard Demorieux • 72100 Le Mans
SIREN 652 880 519 • RCS Le Mans



Le Reflux Gastro-Œsophagien en 6 questions



◆ Qu'est-ce que le RGO, Reflux Gastro-Œsophagien ?

Au cours de la digestion, une partie du contenu de la digestion peut remonter vers l'œsophage et provoquer des sensations de brûlures ou de liquide acide dans la bouche : c'est le reflux gastro-œsophagien. Le pyrosis, cette sensation de brûlure remontant plus ou moins haut dans l'œsophage, est le signe caractéristique et spécifique du RGO.

D'autres symptômes extra-digestifs sont possibles comme :

- une toux persistante, asthmatiforme et souvent nocturne
- des maux d'estomac, des renvois fréquents
- des troubles du sommeil
- des troubles ORL se caractérisant par un mal de gorge chronique, un enrouement ou une dysphonie liés à une inflammation du pharynx et des cordes vocales
- des symptômes d'allure cardiaque qui se manifestent par des douleurs thoraciques évoquant une angine de poitrine mais dont le bilan cardiologique reste négatif.

◆ Qu'est-ce que je risque ?

Phénomène physiologique quand il est bref et occasionnel après les repas, le RGO est pathologique lorsqu'il altère la qualité de vie. La principale conséquence du RGO est l'œsophagite, directement liée à l'irritation de la muqueuse œsophagienne par l'acide gastrique. Le RGO ne peut évoluer vers un ulcère gastrique dont la physiopathologie est différente.

◆ Quelles sont les causes ?

Les principales causes sont notre mode alimentaire très gras, le surpoids et l'obésité (qui entraîne la compression des organes, avec pour conséquence une diminution de l'efficacité du sphincter), ainsi que l'alcool, le tabac et aussi le stress.

Une femme enceinte sur 2 est également gênée par des remontées acides notamment au dernier trimestre à cause de l'augmentation de la pression intra-abdominale.

Quant aux nourrissons, les régurgitations fréquentes sont dues à l'immaturation de leur cardia.



◆ Comment me soigner ?

Les signes désagréables du RGO peuvent être soignés avec des traitements disponibles sans ordonnance.

Les antiacides

- les alginates type Gavisconell® forment un gel visqueux surnageant au niveau du contenu gastrique avec un effet de barrière qui protège l'œsophage lors des reflux. Ils sont à prendre après les repas et au coucher.
- les autres antiacides à base de sels d'aluminium et de magnésium type Rennie® ou Maalox® agissent en neutralisant l'acidité des sécrétions gastriques. Ils ont une action immédiate mais de courte durée.

Les IPP

- les inhibiteurs de pompe à protons appelés IPP (Oméprazole conseil biogaran®, Pantoloc control®, Ipraalox®, Mopralpro®) : ils bloquent la libération d'ions H⁺ responsables de l'acidité dans la lumière de l'estomac. Ils ont une action puissante et maintenue dans le temps. Ils sont également bien tolérés.

◆ Quand consulter ?

Systématiquement si vous avez plus de 50 ans. Si vous avez maigri, si vous avez remarqué la présence de sang dans vos selles, si les douleurs reviennent à l'arrêt du traitement.

◆ Et chez bébé ?

Avant 6 mois, près d'un nourrisson sur deux présente un RGO, le plus souvent physiologique, qui disparaîtra complètement vers l'âge d'un an.

Pour vivre au mieux cette période difficile, on conseille de :

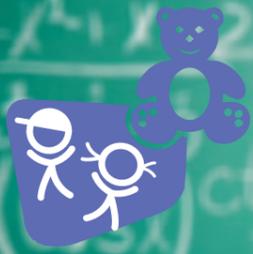
- fractionner et diminuer le volume des biberons.
- épaissir l'alimentation avec du Gumilk® ou du Gélopectose® ou recourir à des laits préépaissis telles les formules AR.
- veiller à maintenir l'enfant en position assise ou semi-assise pendant et après les repas et faire faire des ronds en cours de tétée. La position en babyrelax est déconseillée car elle augmente la pression abdominale.
- ne pas hésiter à consulter si les régurgitations sont importantes, si elles surviennent n'importe quand, y compris pendant le sommeil, si elles s'accompagnent de pleurs, de refus du biberon. Le médecin ou le pédiatre pourra vous prescrire des médicaments pour soulager votre enfant.



Marion Boukhoubza
MARQUETTE-LEZ-LILLE

Comment adopter les bons réflexes ?

- **Surveillez votre alimentation** : évitez les repas trop lourds en particulier les aliments gras et préférez des petites collations répétées aux repas copieux
- **ne mangez pas d'aliments acides** (tomates, épices, vinaigre...) et évitez les boissons gazeuses
- **diminuez les excitants** comme l'alcool, le café, le tabac
- **évitez les kilos en trop** qui favorisent le reflux
- **adoptez votre posture** : après un repas, attendez au moins 1h30 avant de vous coucher. Patientez 1 h ou 2 avant de jardiner, de faire du sport ou des siestes immédiatement après avoir mangé. Evitez de vous pencher : le « test du lacet », le fait de se pencher en avant est d'ailleurs utilisé pour diagnostiquer le RGO
- **surélevez votre tête de lit** avec des cales sous les pieds du lit
- **superposez les oreillers**
- **ne portez pas de vêtements trop serrés au niveau de l'abdomen.**



Le stress de la rentrée scolaire

Comme n'importe quelle grande transition dans la vie, la rentrée scolaire constitue une source de stress pour les parents et les enfants.

Rentrée scolaire : préparez vos enfants

Même si vos enfants n'en sont pas à leur première année scolaire, la rentrée est synonyme de nouveauté, d'inconnu, s'accompagnant parfois de stress et d'anxiété. Pour les aider à gérer leurs inquiétudes, rappelez-leur des rentrées précédentes réussies, parlez-leur des amis qu'ils ont rencontrés à l'école, des enseignants qu'ils ont aimés...

Le stress de l'enfant, difficile à repérer, souvent sous-estimé

Déménagement, rentrée scolaire, difficultés familiales... Tout comme les adultes, les enfants peuvent être déstabilisés et stressés par les changements de repères ou les événements inhabituels. Ce qui fait la différence entre eux et nous? Ils ne savent pas verbaliser l'anxiété.

Chez l'enfant, le premier signe du stress se traduit généralement par un **changement soudain de comportement**. Il peut devenir subitement

irritable, agressif ou au contraire, plus inhibé, se mettant à bouder dans son coin alors qu'il n'avait pas l'habitude de le faire.

Ensuite **l'enfant va commencer à se dévaloriser**, à se dénigrer. Il se trouve nul et dit qu'il n'arrivera à rien.

Il n'est pas rare que le stress se manifeste en outre par **des difficultés de concentration** : parce que son anxiété mobilise beaucoup d'énergie, il a du mal à focaliser son attention.

Parallèlement, les **signaux psychosomatiques** sont aussi fréquents chez les enfants stressés. Comme chez les adultes, le ventre est souvent le siège de l'anxiété : douleurs abdominales, nausées, troubles digestifs... Certains enfants se plaignent parfois de maux de tête, de fatigue. Chez ceux qui souffrent de maladies chroniques (asthme, eczéma), on observe généralement une aggravation des symptômes. Ces douleurs physiques, sans explication biologique, ne doivent pas être minimisées, car elles sont bien réelles.

Même si l'on ne parvient pas à expliquer pourquoi, l'enfant souffre vraiment.

Des **troubles du sommeil et de l'endormissement** (cauchemars, peur du noir) ou des **troubles de l'alimentation** (perte d'appétit ou compulsions alimentaires) peuvent aussi se manifester.

Il arrive que le stress s'accompagne de **comportements régressifs** chez les enfants (besoin de lumière pour s'endormir, pipi au lit, volonté de sucer son pouce ou de boire au biberon...) et de l'apparition, ou réapparition, de tics (clignements des yeux, ongles rongés, balancements, tortillements de cheveux...).

Privilégiez le dialogue

Une fois la rentrée scolaire entamée, restez à l'affût des signes d'inquiétude chez vos petits. Ne les bombardez pas trop de questions sur la journée qu'ils viennent de passer (pas de « qu'est ce qui ne va pas ? » ni de « qu'est ce que qui s'est passé ? »). Mieux vaut nouer un dialogue dans le but d'essayer, avec l'enfant, de trouver ce qui pourrait l'angoisser : identifier les moments où les symptômes se manifestent (toujours le matin, toujours le mardi...), les lieux (à l'école, à la maison...), les événements ou les changements qui ont pu survenir (une dispute, une humiliation, un chagrin...). Une fois les causes du stress identifiées, essayez avec lui de les combattre une à une, calmement. S'il s'agit d'un phénomène de harcèlement physique ou moral par un camarade ou par un adulte, prenez toujours le parti



Marie BIARD- BOUTON, ARMENTIÈRES

Des astuces pour rester zen

- **au moins une semaine avant le jour J, avancez l'heure du coucher.** Le matin de la rentrée, mettez le réveil plus tôt que nécessaire et prenez le temps de déjeuner tranquillement
- **la veille, préparez tout le nécessaire** : cartable, boîte à goûter, vêtements...
- **pensez à visiter la nouvelle école** avant le début de l'année scolaire
- **faites de la rentrée un moment agréable.** Les enfants aiment bien aller acheter leurs fournitures scolaires. Laissez-les choisir leurs agenda, cahiers..., après tout, c'est LEUR rentrée
- votre enfant a fait le plein d'énergie pendant les vacances, mais ce n'est pas le moment de vider ses batteries. **Limitez ses activités parascolaires et sportives**, car il a besoin d'avoir du temps libre où il pourra simplement se reposer, lire, écouter son émission ou sa musique préférée
- essayez de **planifier et organiser les journées avec des horaires fixes** : la routine est rassurante. Un quotidien bien organisé réduit le stress chez les enfants et les parents.

d'en parler avec l'enfant et avec les référents de l'école. Expliquez-lui qu'il n'est pas coupable et que c'est le ou les harceleurs qui seront punis.

Après un mois, si vous notez des signes de grande anxiété (maux de ventre, pleurs au moment de quitter la maison, insomnie...), contactez l'école qui pourra vous guider vers les ressources appropriées.



Bébé, comme un poisson dans l'eau.

Votre enfant a plus de 4 mois et vous aimeriez lui faire découvrir l'eau. Pourquoi ne pas participer avec lui à une séance de bébé nageur ? En réalité, il ne va pas apprendre à nager mais cette activité va lui permettre d'être plus à l'aise avec le milieu aquatique, de moins craindre les éclaboussures lors du bain et d'améliorer sa motricité. La piscine permet aussi un éveil sensoriel : découverte de la pesanteur, des scintillements de l'eau, les bruits assourdis lorsqu'il a la tête dans l'eau... Et c'est un moment de complicité entre les parents et les enfants.

Comment se déroule une séance ?

Bien évidemment un moniteur est présent pour vous encadrer tout au long de la séance.

La découverte de l'eau s'effectue en douceur dans les bras de papa ou maman. Tout est prévu pour que bébé s'amuse. Il découvre à son rythme le toboggan, les ballons, les tapis posés sur l'eau, les bouées, les arrosoirs... Progressivement, votre enfant pourra être allongé dans l'eau puis même mettre la tête sous l'eau. Les nourrissons

possèdent en effet le réflexe d'apnée : immergés, ils ferment la bouche, bloquent automatiquement leur respiration et agitent les bras et les jambes. N'oubliez pas qu'ils ont passé 9 mois dans le liquide amniotique, dans le ventre de leur maman.

Les séances durent au maximum 30 minutes pour les enfants de moins de 18 mois. La température de l'eau doit être aux environs de 32°C. Il est important de surveiller qu'il n'ait pas froid, sinon n'hésitez pas à sortir de l'eau.



Que faut-il emporter dans votre sac ?

- ✓ une grande serviette ou un peignoir
- ✓ une couche étanche
- ✓ un maillot de bain
- ✓ un savon et une crème hydratante à appliquer après le bain
- ✓ une petite collation et de l'eau pour reprendre des forces après la séance
- ✓ et pourquoi pas un petit jouet pour le bain dont votre enfant à l'habitude.

Médicalement parlant

Certaines piscines vous demanderont un certificat médical de non contre-indication.

D'autre part, votre enfant doit avoir reçu ses premières doses de vaccins, donc pas de piscine avant 4 mois.

Si votre enfant a un peu de température, le nez qui coule, les dents qui le font souffrir, la piscine n'est pas conseillée et il est préférable de reporter votre séance.

Ce n'est que vers 5-6 ans, lorsque votre enfant saura bien coordonner ses mouvements et gérer son équilibre qu'il pourra apprendre à nager.

De plus en plus de piscines proposent cette activité, vous pouvez par exemple vous renseigner à la piscine près de chez vous.



Attention, votre enfant aime l'eau, et est attiré par elle, il ne la craint pas. Il n'en connaît cependant pas le danger. Renforcez votre surveillance !



Alice DEWITTE,
CAPPELLE-LA-GRANDE



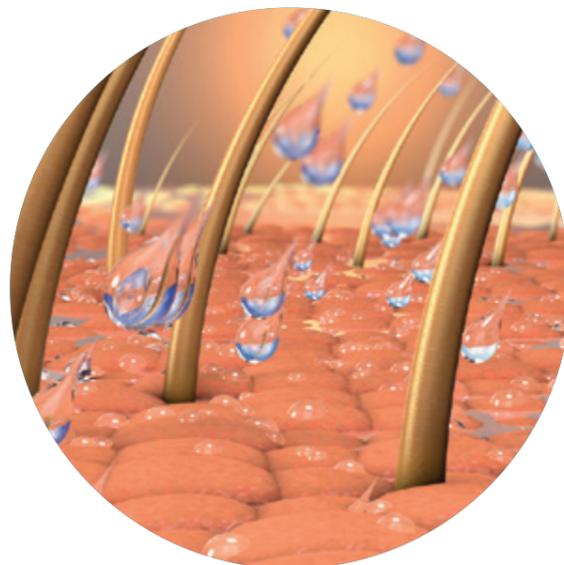
UNE PEAU BIEN HYDRATÉE

A la rentrée, plus que jamais, l'hydratation de notre peau est essentielle pour sublimer notre bronzage, réparer les excès causés par le soleil, préparer notre peau au changement de saison et paraître plus jeune tout simplement...

A tout âge, une peau déshydratée est une peau qui manque d'eau. Elle tiraille, elle est inconfortable. Elle vieillit aussi plus vite.

C'est au niveau de la couche cornée que tout se joue. Cette fine couche est composée de cellules mortes, scellées entre elles par des lipides. Agissant comme une barrière de protection, elle assure un rôle protecteur vis-à-vis des agressions extérieures (physiques, chimiques ou microbiologiques), mais est aussi capable de limiter les pertes en eau.

La préservation de son intégrité est indispensable.



Les soins hydratants sont une réponse aux peaux déshydratées et existent sous différentes formes : crème, sérum, masque... Ces produits ont pour objectifs d'hydrater la peau, d'éviter le phénomène d'évaporation à sa surface, de la protéger des agressions et de renforcer son effet barrière.

L'hygiène de vie participe à la santé et à la bonne hydratation de la peau. Pensez à boire suffisamment (1.5 litre d'eau par jour), mangez équilibré, faites du sport régulièrement et évitez les expositions solaires.



Marie-Estelle PEYRONNET LAMBERSART



Toutes les peaux ont besoin d'hydratation, qu'elles soient sèches ou grasses. Vous choisirez une crème hydratante pour peau mixte à grasse ou pour peau sèche selon votre type de peau.

Il est conseillé d'utiliser une crème pour le visage différente de celle employée pour le corps.

Les produits pour le corps sont trop riches pour la peau du visage, bien plus fine.



Quelle crème hydratante?



Marie-Estelle PEYRONNET LAMBERSART

NOUVEAUTÉ



ICTYANE HYDRA crème légère DUCRAY®

Complexe intelligent Acéfylline + Huile d'Abyssinie : la peau réapprend à s'hydrater et à se nourrir.

L'Acéfylline aide au maintien de l'eau au sein de l'épiderme par activation du NMF (Facteur Naturel d'Hydratation).

L'huile d'Abyssinie, riche en oméga 9 et oméga 6, booste la synthèse des lipides du ciment intercellulaire.

Conseil d'utilisation: appliquer matin et/ou soir sur le visage et le cou.

Calipharma Son parfum très agréable ; sa texture émulsion légère, fraîche et fondante qui pénètre rapidement pour laisser la peau douce et souple.

Existe en SPF30, le plus élevé des indices de protection pour une crème hydratante.



HYDRANCE RICHE AVENE®

Complexe breveté hydratant et apaisant qui hydrate intensément la peau et l'apaise grâce à l'eau thermale d'Avène anti-irritante.

Conseil d'utilisation: Appliquer matin et/ou soir sur le visage et le cou.

Calipharma La présence d'eau thermale d'Avène apaisante pour les peaux les plus fragiles



HYDRABIO SERUM BIODERMA®

Le brevet biologique Aquagenium contenu dans hydrabio sérum stimule la synthèse des aquaporines, véritables canaux hydriques de l'épiderme. L'eau est ainsi retenue au sein de l'épiderme.

Conseil d'utilisation: appliquer matin et soir sous la crème de soin visage pour une hydratation renforcée. Peut être utilisé seul en base de maquillage.

Calipharma Texture ultra-fraîche. S'adapte à tout type de peau.



MASQUE APAISANT HYDRATANT AVENE®

Formulation originale très riche en eau d'Avène, ce soin spécifique des peaux sensibles déshydratées est un véritable bain de douceur.

Conseil d'utilisation: appliquer le masque en couche épaisse sur le visage et le cou. Laisser agir 10 minutes puis retirer l'excédent à l'aide d'un coton. Pulvériser une fine brume d'eau thermale. A faire une fois par semaine.

Calipharma Le confort retrouvé d'une peau hydratée en profondeur.



HYDRAPHASE INTENSE Yeux LA ROCHE POSAY®

Contient de l'Acide Hyaluronique Fragmenté, puissant actif hydratant, de l'eau thermale de La Roche Posay à haute concentration et de la caféine.

Conseil d'utilisation: appliquer matin et/ou soir. Convient aux yeux sensibles.

Calipharma Son action anti-poches visible immédiatement. Sa composition riche en acide hyaluronique qui hydrate intensément et en caféine décongestionnante.



LIPIKAR LAIT corporel LA ROCHE POSAY®

Formule au cold cream réparateur, enrichie de beurre de karité relipidant et d'eau thermale de La Roche Posay naturellement protectrice.

Conseil d'utilisation: Appliquer une fois par jour sur le corps après la toilette au savon doux.

Calipharma La formule hypoallergénique conçue pour toute la famille, du bébé au senior. Non gras, non collant. Parfum très léger.



VIMY

La côte 145

Vimy : petite ville entre Lens et Arras, au pied d'une colline qui culmine à 145 mètres et qui offre une vue sur toute la plaine avoisinante.

C'est en 1914 une position stratégique où les allemands s'installent dès le mois d'octobre de cette première année de la guerre. De cette position ils protègent la ville de Lens, avec son bassin minier, qu'ils occupent. Ils peuvent aussi diriger les tirs d'artillerie des canons qu'ils ont installés sur la pente et qui visent la ville d'Arras occupée par les alliés. Malgré de nombreuses et meurtrières tentatives des français et des anglais pendant les années 1914 et 1915, la place reste aux mains des allemands.

Afin de pouvoir renforcer le front de l'Est et Verdun, les français demandent aux alliés de mener la bataille dans la Somme. C'est aux canadiens que revient la tâche de prendre la crête de Vimy. Les allemands ont fortifié la place : tranchées et tunnels, barbelés, casemates bétonnées... Les canadiens vont préparer minutieusement leur offensive. Ils entraînent leurs soldats sur des répliques de tranchées. Ils commencent les tirs d'artillerie très tôt, dès la mi-mars, pour éprouver l'ennemi et masquer le moment de l'attaque (600 canons et 2500 tonnes d'obus par jour en moyenne). Ils font appel à des mineurs professionnels pour creuser une douzaine de tunnels

à au moins 10 mètres de profondeur et parfois d'une longueur de près d'un kilomètre. Certains sont même équipés de rails. Ils serviront non seulement à amener hommes et matériel au plus près des tranchées allemandes mais aussi à saper les lignes ennemies. En bourrant le bout du tunnel d'explosifs et en déclenchant la mise à feu au moment de l'attaque on crée la surprise et une brèche dans les lignes adverses.



C'est à l'aube du 9 avril 1917 que l'attaque est lancée. Des tirs d'artillerie précis, s'approchant petit à petit vers les tranchées ennemies permettent aux troupes qui progressent juste derrière de s'avancer le plus près possible des lignes allemandes qui sont prises les unes après les autres. Après une pause pendant la nuit, la côte 145 est prise le 10 avril au matin. Deux jours plus tard c'est toute la crête qui est sous le contrôle des canadiens, obligeant l'ennemi à reculer de 3 km vers l'est !

Pour la première fois de leur histoire, ce sont les quatre divisions canadiennes qui ont été réunies pour cette attaque. Sur 100 000 soldats montés à l'assaut, 10 600 ont été blessés dont 3 600 morts. C'est encore à l'heure actuelle la bataille la plus meurtrière de l'histoire de cette nation qui était alors un dominion* anglais. C'est pour ces raisons que la bataille de Vimy représente pour les canadiens un symbole fort de la naissance de leur nation et les nombreux faits d'armes qu'ils ont accomplis lors de la première guerre mondiale leur vaudra la faculté de signer le traité de Versailles.

Pour commémorer cette victoire un mémorial national du Canada a été érigé sur la côte 145. Il rend également hommage, en portant leurs noms gravés sur son côté, aux 11 285 canadiens portés disparus pendant la première guerre mondiale. Sous la direction de l'architecte sculpteur Walter Seymour Allward, sa construction durera onze ans et nécessitera 11 000 tonnes de béton armé et 6 000 tonnes de pierres qui proviennent d'une carrière située dans l'actuelle Croatie et qui ont été dans l'immense majorité sculptées sur place. Les allégories de la Foi, de l'Espoir, de la Justice, de la Paix ... dominent le monument au pied duquel une femme, symbole du Canada, pleure ses morts. Tout cet ensemble de pierres blanches domine la plaine, verdoyante et calme à présent.

C'est un lieu à découvrir. Non loin de là, un centre de visite permet d'emprunter d'anciennes tranchées et sur visite guidées de parcourir une portion des tunnels. De jeunes étudiants canadiens vous y accueillent bénévolement et chaleureusement, heureux de vous faire découvrir ce lieu qui a tant d'importance pour eux. Ils vous expliquent comment leur victoire n'aurait pas été possible sans le sacrifice des soldats alliés qui les ont précédés sur ce terrain et combien il est important que la plus haute statue qui domine le mémorial soit celle qui symbolise : la Paix.

* *Dominion* : Un dominion est un État indépendant membre de l'Empire britannique, mais pas totalement souverain, la Couronne britannique gardant la souveraineté sur la diplomatie, la guerre, la citoyenneté, la plus haute instance judiciaire ainsi que la constitution.



Bernard ULRICH
LA MADELEINE





Notre invitée : Edwige Cordier, « blouses roses »



Bonjour Edwige Cordier, vous venez de créer un Comité « Blouses Roses » à Dunkerque. Vous avez accepté de répondre à quelques questions.

Qu'est-ce que les Blouses Roses ?

Les « Blouses Roses » est une association type loi 1901, reconnue d'utilité publique, créée en France en 1944 par une assistante sociale qui visitait les blessés de guerre dans les hôpitaux afin d'améliorer leur quotidien et d'éviter qu'ils ne s'ennuient. Aujourd'hui l'association compte 5000 bénévoles, hommes et femmes, âgés de 18 à 75 ans, partout en France. L'effectif s'est accru de 35% ces 7 dernières années. Nous sommes en pleine expansion, nous visitons 600 établissements de santé dans 330 villes françaises. Nous ouvrons environ 5 nouveaux comités par an pour proposer des animations dans les hôpitaux et les EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes).

Au quotidien que faites-vous lorsque vous enflez votre Blouse Rose ?

Les bénévoles rendent visite dans les EHPAD, les services de convalescence, de gériatrie, les hôpitaux à raison d'une demi-journée par semaine. Non médical, l'accompagnement des Blouses Roses au chevet des patients est basé

sur l'écoute, l'empathie, le sourire. Des habitudes se créent en même temps qu'apparaissent la confiance, la complicité et parfois les éclats de rire. Le bénévole ne juge pas, il accompagne. Il ne s'ingère pas dans la santé, ni dans le traitement. Il est un antidote contre la souffrance et l'ennui. Les échanges sont intergénérationnels, riches, c'est une transmission orale de la mémoire, du savoir... surtout en EHPAD. C'est également un repère dans la semaine. La demi-journée se décompose en 2 temps. Le premier est individuel, dans la chambre; le second, selon les services, est un temps d'animation collective alliant des jeux de mémoire, du chant ou diverses activités manuelles...

Comment devient-on «Blouse Rose» ?

Devenir « blouse rose » ne requiert pas de compétence particulières ni technique, seules comptent les qualités humaines. Il faut avoir envie de donner de son temps, de la générosité, avoir une attitude d'écoute et souhaiter se sentir utile. Le futur bénévole se rapproche dans un premier temps d'un comité local, il est reçu en entretien et remplit un questionnaire. Pendant 8 semaines à raison d'une demi-journée par semaine il accompagne une « blouse rose » en binôme pour découvrir l'activité. A l'issue des 8 semaines un nouvel entretien valide sa candidature. Il est alors formé par un formateur compétent à l'écoute active, au respect, au savoir être et au savoir faire. L'engagement est ferme et doit être régulier. Un binôme avec un autre bénévole sera alors créé. Il n'y a pas de visite pendant les vacances scolaires.

Une « belle âme » qui souhaiterait vous aider mais qui est active en journée peut-elle se rapprocher de votre comité ?

Bien sûr ! Toutes les bonnes volontés sont utiles ! Etudiant ou actif si vous travaillez en journée vous pouvez nous accompagner le soir en devenant Berceur ou Marchand de sable à l'hôpital. De même si vous ne pouvez aller sur le terrain, nous recherchons parfois des bénévoles avec des compétences en informatique, ressources humaines, communication, comptabilité...pour nous aider sur les réseaux sociaux ou dans l'administratif.



En tant que responsable d'un comité quels sont vos besoins ?

Nous fonctionnons sur la base du bénévolat total. Cependant la mise en place d'animations ou d'ateliers a un coût. A ce titre nous cherchons des subventions. Récemment un partenariat avec un club service local a permis d'acheter une enceinte pour les séances de chant. Nous organisons également des demi-journées de vente (brioche...) pour récolter des fonds. A ce titre l'Opération mise en place avec Calipharma va nous aider.

Merci Edwige Cordier pour toutes ces informations et longue et belle vie à votre comité, qu'ils soient grands ou petits, les malades que vous voyez chaque semaine ont besoin de vous.

www.lesblousesroses.asso.fr



Raphaëlle ALCAIDE,
DUNKERQUE

Calipharma et les Blouses Roses s'associent, en vous remettant un sac cabas réutilisable en échange d'un don de 1 euro (ou plus !). Avec votre Calipharmacien, vous aidez ainsi l'association «les blouses roses» à embellir la vie des enfants et adultes hospitalisés ainsi que des personnes âgées en EPHAD.



Bleus, bosses ?

Fatigue musculaire ?



Arnigel,[®] les bienfaits de l'arnica en gel !



MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE



0 810 809 810 Service 0.05 € / min + prix appel

www.arnigel.fr

Arnigel[®] (Arnica montana teinture mère), médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement local d'appoint en traumatologie bénigne en l'absence de plaie (ecchymoses, contusions, fatigue musculaire). À partir d'un an. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Visa 17/10/60019350/GP/004

Cali-mini



Marie-Claude Vuillermet
FLEURBAIX

DO, RÉ, MI, FA, SOL

Je chante, tu chantes...

Chanter, c'est comme le sport, plus tu chantes, et plus tu sauras chanter. Tu chanteras de plus en plus haut et de plus en plus fort, tu sauras donner des intonations comme lorsque tu lis, tu feras vivre ton chant. D'ailleurs les chanteurs dont c'est le métier passent beaucoup de temps à chanter, mais toujours par périodes de maximum 1 heure pour ne pas fatiguer leur voix.

- Tout petit, tu poussais des petits cris, puis tu essayais différents sons, et tu as appris à chanter.
- C'est très important de chanter.
- Tout le monde chante, certains sont plus doués que d'autres, mais il vaut mieux chanter faux que de ne pas chanter. Bien souvent on chante quand on est gai, heureux.

• • • • •

Les adultes chantent aussi, dans la salle de bains, dans la voiture... Certains font même partie d'une chorale, ils chantent en groupe. Toi aussi tu peux faire partie d'une chorale, tu y trouveras des amis qui ont la même passion que toi.

- Chanter est important pour ton corps car pour bien chanter tu dois te tenir droit, regarder devant toi et bien respirer, regarde les enfants dans une chorale...

- Plus tu bomberas le torse, plus tes poumons seront remplis d'air, et plus les notes seront belles. Sois détendu, car si tu es avachi ou trop raide tu chanteras mal tout en faisant beaucoup d'efforts.

Ta respiration forme 80% du chant, ta voix est comme un instrument à vent, il faut de l'air vite, tes poumons sont comme des ballons que tu gonfles pour moduler plusieurs tons, et ton abdomen et ton thorax servent de soufflerie.

Avant de faire un concert, les chanteurs font ce que l'on appelle des vocalises, demande à un adulte il te montrera.

Mais pour chanter tes poumons ne te suffisent pas, il te faut aussi les 2 cordes vocales, car l'air expulsé les fait vibrer. Elles

se trouvent au fond de ta gorge, ce sont des replis fermes et souples dont la vibration produit des sons vocaux. Selon leur position, tu parles ou tu chantes. Si elles sont relâchées ou écartées tu respirez tout simplement.

Certains mots parlent également du chant... on dit qu'un oiseau « gazouille », une tourterelle « roucoule », par contre le coq chante.

Certaines expressions contiennent le verbe

« chanter » tu en connais la définition ou peut être en connais tu d'autres ?

« Qu'est-ce que tu me chantes ? » veut dire : que me dis-tu ?
Si un de tes copains te dit que « tu chantes comme une casserole » c'est que vraiment tu chantes très très faux...
ou il veut se moquer de toi.

Et si ta maman dit que « tu chantes à tue-tête », c'est que tu chantes très fort, elle préférerait que ton chant soit plus doux et plus harmonieux.

Et si elle te demande de ranger ta chambre et que tu répons : « si cela me chante »... c'est que tu n'as pas envie de la ranger.

Tu aimes chanter à l'école et apprendre de nouvelles chansons et tu es content de les rechanter à la maison.

Surtout quand tu grandiras, ne perds pas cette habitude, chante où que tu sois, car LE CHANT C'EST LA VIE...



Madame Savadsoi

choisit les médicaments Biogaran parce qu'avec 30 sites de production en France, Biogaran dynamise nos régions.





Du poisson gras

deux fois par semaine

Un groupe d'experts en nutrition de l'American Heart Association recommande de consommer 2 portions de poisson (non frit bien sûr) pour un total de 200g par semaine, pour lutter contre les maladies cardiovasculaires. Au menu : les poissons riches en acide gras et en oméga-3 comme le maquereau, le thon, le saumon, le hareng ou encore la sardine.

Top Santé, août 2018



Les pharmaciens des Hauts-de-France vont pouvoir vacciner contre la grippe

...Avant d'être généralisée à la France en 2019, la vaccination contre la grippe, jusque-là réservée aux médecins, va pouvoir, sous conditions, être faite dans les officines. Jusqu'à présent, seuls les pharmaciens des régions Auvergne-Rhône-Alpes et Nouvelle Aquitaine, pouvaient, dans le cadre d'une expérimentation lancée l'an dernier, faire le vaccin dans leurs officines. Pour la prochaine campagne (en septembre-octobre), les professionnels des Hauts-de-France (et de l'Occitanie) auront aussi cette possibilité.

La voix du Nord, 6 juin 2018.



Christine LEULLIETTE GRANDE-SYNTHÉ



Pourquoi laver les vêtements neufs avant de les porter ?

Parce qu'ils peuvent porter des produits toxiques : plomb, chrome, nickel, colorants azoïques, résine formaldéhyde, teintures toxiques interdites en Europe mais pas dans d'autres pays. Et cela concerne aussi bien les vêtements bio, car si les fibres sont bios, cela ne garantit pas l'absence d'un traitement par des produits chimiques sur les fibres par la suite.

Santé magazine, août 2018.



L'alcool est en France le deuxième facteur de cancer évitable après le tabac...

la première cause de mortalité chez les jeunes de 18 à 25 ans, la première cause d'hospitalisation. Il est aussi la première cause de démence précoce. « L'alcool tue 50 000 personnes par an », rappelle le Pr Michel Reynaud, psychiatre addictologue.

Santé magazine, août 2018.

Questions de comptoir

• **Ma fille Emma de 3 ans a la varicelle. Elle n'a plus de fièvre. Jusqu'à quand est-elle contagieuse ?**

La varicelle est la maladie infantile la plus fréquente, due au virus varicelle-zona. L'enfant est contagieux 2 jours avant l'éruption des vésicules et jusqu'à la formation des croûtes soit environ 1 semaine. La présence en collectivité n'est pas souhaitable tant que les vésicules sont présentes

• **Nous partons en voyage de noces et ma future femme a le mal des transports. Je voudrais quelque chose de naturel. Que puis-je lui donner ?**

Il existe des médicaments anti-nausées mais ils sont sédatifs. Votre épouse peut prendre de l'homéopathie comme de la Cocculine© (à commencer la veille du départ) qui n'entraîne aucune somnolence et ne présente aucune contre-indication. La synergie de l'huile essentielle de menthe poivrée et celle de citron fait des merveilles sur les nausées à raison de 1 goutte de chaque toutes les 20 minutes sur un comprimé neutre. En phytothérapie, elle peut prendre des gélules de gingembre et il existe aussi des bracelets anti-nausées qui agissent sur des points d'acupuncture

• **Comment me procurer le test de dépistage du cancer colorectal ?**

Autrefois disponible en pharmacie sous le nom d'Hémocult, ce kit est désormais délivré par votre médecin traitant. Entre 50 et 74 ans, vous êtes invité par courrier, tous les 2 ans, à consulter votre médecin afin qu'il vous remette un kit de dépistage. Rapide, indolore et à réaliser chez vous, ce test consiste à prélever un échantillon de selles et à l'envoyer à un laboratoire de biologie médicale. Le laboratoire vous transmet le résultat sous 15 jours, avec copie à votre médecin traitant. Le test et son interprétation sont pris en charge à 100% par l'assurance maladie, sans avance de frais de votre part.

