

Calimag



Les informations Santé de votre pharmacien • calipharma.fr 

N°65

MAI 2019



DOSSIER PÉDIATRIE
**L'ÉNURÉSIE
CHEZ L'ENFANT**

PAGE 06



SANTÉ

**La maladie
de Lyme**

PAGE 16



VÉTÉRINAIRE

**Le stress chez
mon animal**

PAGE 32

Revue offerte par votre pharmacien



Les pharmacies



Armentières (59280)

PHIE BOUTON

22 Rue de Dunkerque
03 20 77 12 85

Armentières (59280)

PHIE de la REPUBLIQUE

1 Pl. de la République
03 20 77 00 93

Aulnoy-lez-Valenciennes
(59300)

PHIE PLESSIET

149 Av. de la Libération
03 27 46 06 04

Bouchain (59111)

PHIE LEGRAND

319 Rue Léon Piérard
03 27 35 75 79

Bourbourg (59630)

PHIE BECART

31 Pl. du Général de Gaulle
03 28 22 02 04

Bruay La Buisnière (62700)

PHIE de l'HOTEL DE VILLE

Rue Arthur Lamendin
03 21 62 50 21

Calais (62100)

PHIE de LA POSTE

32 rue des Fontinettes
03 21 36 33 77

Cambrai (59400)

PHIE ST GEORGES

58 Rue Saint-Georges
03 27 81 22 81

Cambrai (59400)

PHIE SORRANT

20 Rue d'Alger
03 27 81 25 41

Cappelle-la-Grande (59180)

PHIE DEWITTE

120 Av. du Général de Gaulle
03 28 64 97 80

Crespin (59154)

PHIE de la FRONTIERE

5 Rue des Déportés
03 27 45 40 40

Cysoing (59830)

PHIE DANTOING

48 Pl. de la République
03 20 79 43 09

Dunkerque (59140)

PHIE des GLACIS

104 Av. de la Libération
03 28 63 62 04

Dunkerque (59140)

PHIE du LEUGHENAER

9 Rue du Leughenaer
03 28 66 59 82

Feignies (59750)

PHIE de la GARE

126 Rue P. Deudon
03 27 68 22 43

Feignies (59750)

PHIE LINXE

34 Rue de la République
03 27 68 22 26

Fleurbaix (62840)

PHIE de FLEURBAIX

4 Rue Royale
03 21 65 61 30

Grande-Synthe (59760)

PHIE LEULLIETTE

25 Pl. Fr. Mitterand
03 28 27 95 55

Hallennes-lez-Haubourdin
(59320)

PHIE OBLED

57 Rue Emile Zola
03 20 50 77 37

La Madeleine (59110)

PHIE HENNEVIN

85 Rue du Pdt. G Pompidou
03 20 55 47 80

La Madeleine (59110)

PHIE BOTANIQUE

82 Rue du Docteur Legay
03 20 55 50 51

Lambersart (59130)

PHIE du CANON D'OR

247 Rue de Lille
03 20 55 29 27

Lambersart (59130)

PHIE DU BOURG

389 Av. de l'Hippodrome
03 20 92 27 47



Linselles (59126)

PHIE DE L'HOTEL DE VILLE

7 Rue de Tourcoing
03 20 37 41 83

Lomme (59160)

PHIE CACHEUX

2 Rue A. France
03 20 92 37 34

Lompret (59840)

PHIE TERNAUX

22 Rue de l'Eglise
03 20 08 88 01

Loos (59120)

PHIE D'ENNEQUIN

5 Rue du Gal. Leclerc
03 20 07 51 29

Pérenchies (59840)

PHIE SMIGIELSKI

39bis Rue du Gal. Leclerc
03 20 22 22 02

Marquette-lez-Lille (59520)

PHIE DES FLANDRES

15 Rue Georges Maertens
03 20 40 68 59

Saint-Amand les Eaux
(59230)

**PHIE DU MOULIN
DES LOUPS**

585 Rue Henri Durre
03 27 48 00 77

Tourcoing (59200)

PHIE DE LA CROIX ROUGE

309 Rue de la Croix Rouge
03 20 01 42 79

Valenciennes (59300)

**PHIE DE LA CHASSE
ROYALE**

214 Rue Lomprez
03 27 46 85 27

Vieux-Condé (59690)

PHIE DEHAUT VANHEEMS

88 Rue du Dr Castiau
03 27 40 06 65



WWW.CALIPHARMA.FR

MARQUETTE-LEZ-LILLE
LAMBERSART
LOMPRET
LA MADELEINE
LOMME
LOOS



Pour votre
pharmacien



chaque client
est unique



Calimag

Les informations Santé de votre pharmacien N°65

ÉDITO

Les beaux jours arrivent !
À cette occasion votre **Cali Info** se refait
une beauté. Pas de panique, son contenu
restera toujours aussi varié et intéressant.

Les équipes Calipharma mettent **un point
d'honneur à conserver la diversité et
la qualité de votre revue.**

Dans ce numéro vous trouverez entre autres :

- Photosensibilisation et protection solaire,
tout pour que le soleil ne vous gâche pas l'été...
- Zoom sur la maladie de Lyme.
- Les déséquilibres du microbiote.
- Votre recette Smoothie Détox pour être au top !

Bonne lecture !

Nicolas Pini



Pharmacie
de Fleurbaix
4 rue Royale

NUMÉRO 65 - MAI 2019
Magazine rédigé et réalisé par l'équipe des pharmaciens CALI PHARMA • Tirage 13800 exemplaires
Calipharma : société anonyme coopérative de commerçants détaillants à capital variable
Siège social : Centre d'affaires de l'Horlogerie - 48 rue des Canoniers à Lille • RCS Lille 381209642
Responsable de la publicité : F. Bécart • Archives : C. Leulliette • Comité de rédaction : R. Alcaïde,
F. Bécart, M. Boukhoubza, A. Carlier, A. Dewitte, C. Joissains, C. Leulliette, A. Obled, M-E. Peyronnet
et M-C Vuillermet • Conception graphique : Les Enchanteurs 0328040230 • Impression : Pacaud
0328642684 • Références photos : iStock.



SOMMAIRE



07
Dossier :
L'énurésie
chez l'enfant
11
Calimini :
Pipi au lit



13
Tout savoir sur
l'huile essentielle
de lavande
24
Sur mon
ordonnance, j'ai...
de la Desloratadine®
26
Croquez la vie à
pleines dents!
42
Lu pour vous
43
Questions de
comptoir



14
Qu'est-ce que la
légionellose ?
16
La maladie de
Lyme
21
Votre microbiote
intestinal



29
Le soleil et moi
30
Mes produits favoris
au soleil



31
Recettes de l'été
41
Un assouplissant
fait maison



32
Le stress chez
les animaux de
compagnie



35
Juliette Louf
Les bienfaits de
l'art-thérapie



38
Ma pharmacie
vintage

Nos Fiches

> La photosen-
sibilisation
> La fiche
des enfants



“Votre enfant n’est pas le seul, loin de là, à faire pipi au lit, cela passera à coup sûr”



Auteur
Marie-Claude
Vuillermet



Pharmacie de Fleurbaix
62840 Fleurbaix



L'énurésie chez l'enfant

L'énurésie est le terme médical pour désigner le “pipi au lit”. Involontaires, ces mictions arrivent pendant le sommeil, et notamment la nuit. Elle touche environ 10 % des enfants, et plus fréquemment les garçons que les filles.

Avant toute chose : **DÉDRAMATISER!** Votre enfant n'est pas malade, il n'est pas « en retard » et cela passera à coup sûr.

L'âge de la propreté

On s'imagine bien souvent qu'à l'âge de rentrer en maternelle, un enfant doit être propre. En effet les enfants sont généralement propres dans la journée entre 20 et 30 mois, mais c'est seulement vers 3 ans et demi qu'ils deviennent autonomes la nuit et les accidents nocturnes restent fréquents jusqu'à 5 ans. Cette immaturité vésicale peut perdurer jusqu'à 6 ans, alors pas de panique !

On peut parler d'énurésie lorsque les enfants ont plus de 5 ans. À cet âge, environ 15% des enfants font pipi au lit. Ils ne sont plus que 8 à 10% vers 8 ans et encore 2 à 3% à l'adolescence.

Au total, ce sont plus de 400 000 enfants qui sont touchés par l'énurésie.



Quelle que soit la solution, **votre enfant doit être un élément actif de ce trac** qui ne sera que passager. Soyez zen, parlez-en et dites-lui que vous le comprenez.

L'enfant mouille son lit, soit toutes les nuits, soit épisodiquement et présente une envie très urgente d'uriner avec grande difficulté à se retenir.



On distingue :

- L'énurésie totale : l'enfant urine toutes les nuits.
- L'énurésie clairsemée après 8 ans où l'on retrouve une corrélation avec les événements de la journée précédente.
- L'énurésie intermittente : les accidents ne surviennent qu'à certaines périodes.
- L'énurésie épisodique : les accidents surviennent de façon exceptionnelle au cours de maladies, de séparations, d'événements familiaux importants, etc.

Il existe deux types d'énurésie :

- L'énurésie est dite **primaire** lorsque l'enfant n'a jamais été propre.
- Par contre, l'énurésie est **secondaire** si elle succède à une période de propreté complète d'au moins 6 mois. Dans l'énurésie secondaire, il est utile de pratiquer un bilan à la recherche d'une infection urinaire ou d'une parasitose intestinale.

Les causes possibles

Les psychologues et les psychiatres se sont longuement étendus sur ce problème mais les seules causes ne sont que très rarement psychologiques. Les altérations psychologiques sont plutôt une conséquence de l'énurésie. En effet, le facteur psychologique intervient principalement dans le cas des énurésies secondaires. Et en pratique, la plupart des enfants qui font pipi au lit, vus par le pédiatre, sont des enfants tout à fait normaux. Les familles sont tout ce qu'il y a de plus normales. Elles peuvent bien sûr avoir de petits problèmes, mais qui n'en a pas ?

La première cause est l'hérédité

Des facteurs familiaux sont possibles puisque **dans 60 % des cas, l'énurésie est familiale**. Un enfant dont un parent était énurétique a

quasiment une chance sur deux de l'être et le risque atteint plus de 75 % lorsque les deux parents ont eu ce problème. Cela peut être une façon de rassurer l'enfant, en effet s'il sait que papa faisait pipi au lit et qu'il s'en est sorti cela peut l'aider. Dans le cas de l'énurésie primaire, c'est l'immatunité de la vessie qui est souvent responsable. **L'immatunité vésicale** est un retard des réflexes neuromusculaires contrôlant la vessie. Il peut également s'agir d'un **trouble hormonal de l'ADH ou Hormone AntiDiurétique** qui est responsable de la production d'urine. Sont aussi à prendre en compte, une petite capacité vésicale ou un seuil d'éveil particulièrement élevé. Dans le cas d'une énurésie secondaire, une infection urinaire peut être recherchée. Ensuite, les causes sont variées, généralement psychologiques. Souvent des changements importants provoquent cette réaction.

Les symptômes

L'enfant mouille son lit, soit toutes les nuits, soit épisodiquement. Dans le cas d'une immaturité vésicale, l'enfant présente une envie très urgente d'uriner avec une grande difficulté à se retenir. Dans le cas d'une infection urinaire, l'enfant souffre d'une sensation d'inconfort ou de brûlure en urinant. Parfois accompagnée de fièvre, l'infection urinaire augmente la fréquence des mictions dans la journée. De plus, les urines sont troubles ou très odorantes. Les enfants souffrant de diabète ont souvent très soif, ce qui entraîne des mictions fréquentes. Voyez avec votre enfant s'il veut en parler avec un médecin avec ou sans vous. Il pensera à lui dire ce qui le gêne le plus : mouiller ses draps, se faire gronder, ne pas pouvoir aller dormir chez les copains...

Quelle attitude adopter face au pipi au lit

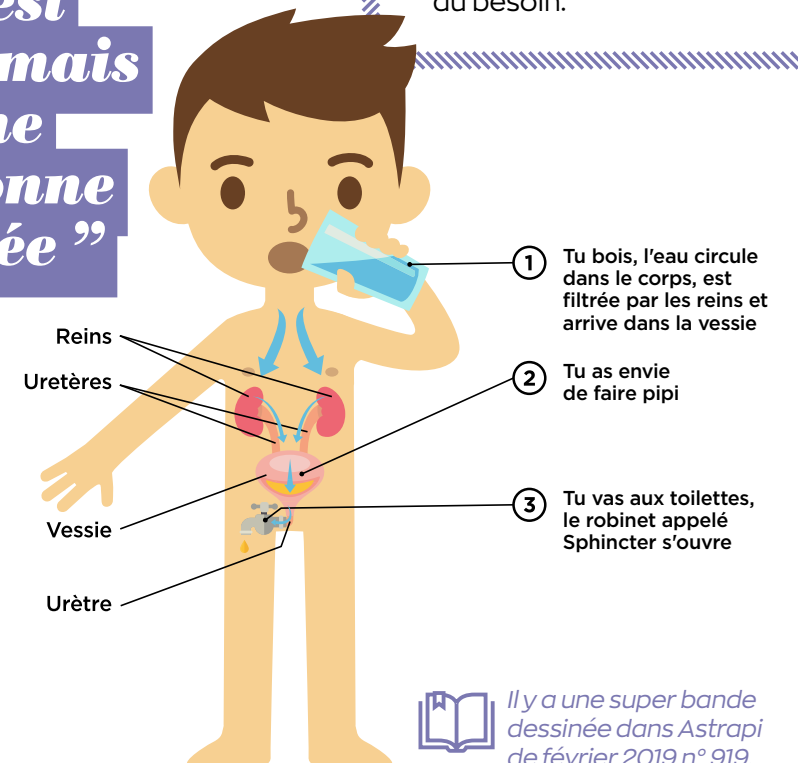
La seule bonne attitude à avoir si un enfant salit ses draps la nuit est la « positive attitude ». Punir, gronder, humilier l'enfant n'est jamais une bonne idée car il n'est pas responsable de son trouble. Encouragez-le à se prendre en charge sans oublier de lui tenir la main. Il ne faut pas négliger ce

problème pour l'estime qu'il a de lui-même. Sans dramatiser, il est important de lui montrer que vous vous intéressez aux difficultés qu'il rencontre.

Traitement de l'énurésie

L'énurésie guérit toujours tôt ou tard, mais plus une énurésie est ancienne, plus le traitement est difficile. Le traitement actuel repose sur des médicaments et surtout sur une prise en charge médicale et/ou psychologique de l'enfant.

“Punir, gronder, humilier l'enfant n'est jamais une bonne idée”



Il y a une super bande dessinée dans Astrapi de février 2019 n° 919.

Les mesures éducatives et hygiéniques

Les parents doivent garder en tête que l'enfant ne fait pas exprès de mouiller son lit.

Quelques conseils simples peuvent l'aider :

- Aller régulièrement aux toilettes dans la journée.
- Lui apprendre à écouter les signaux de sa vessie.
- Éviter qu'il retienne ses urines.
- Ne pas trop boire avant le coucher.
- Installer une veilleuse pour que l'enfant puisse aller aux toilettes dans la nuit sans difficulté.
- Parler avec son enfant pour le déculpabiliser, s'aider de livres éducatifs au besoin.

Des psychologues sont à disposition en "maison d'enfants" pour dédramatiser ce sujet.

Certaines idées ont la vie dure

Il fait pipi au lit car il dort trop profondément :

Non, les enfants énurétiques ne dorment pas trop profondément mais ont certainement plus de difficultés à se réveiller.

Il faut qu'il se débrouille tout seul :

Oui et Non. Il est important de responsabiliser l'enfant, de lui apprendre à changer ses draps et de faciliter son autonomie. Mais attention à ne pas le laisser s'isoler avec ses difficultés ou feindre l'indifférence.

Inutile de consulter, ça passe tout seul :

Non, il faut au contraire consulter. Non pas parce que l'énurésie est une maladie - ce n'en est pas une - mais pour aider l'enfant à reprendre confiance en lui, tenter de trouver une solution et pour poser un vrai diagnostic.

Il ne faut pas leur mettre des couches parce que ça les infantilise :

C'est faux. Il faut surtout permettre à l'enfant de passer des nuits sereines et lui éviter de se réveiller dans un lit trempé.



ET POURQUOI PAS ?

4 stations thermales reçoivent des enfants qui souffrent d'énurésie. Les enfants viennent en « maison d'enfants » sans leurs parents pour 3 semaines. Cette coupure est la bienvenue. Ils ont des conférences avec explication de l'appareil urinaire et le principe de la miction, des psychologues sont à leur disposition. Tout est dédramatisé car ils se trouvent avec des jeunes qui ont le même problème, donc ils en parlent facilement entre eux. **La cure est indiquée pour des enfants de 7 à 18 ans et elle est remboursée par la sécurité sociale.**

Ces 4 stations sont :
- Lons-le-Saunier (Jura)
- Salins-les-Bains (Jura)
- Salies-de-Béarn (Pyrénées-Atlantiques)
- Salies-du-Salat (Haute-Garonne)

Elles possèdent le même type d'eaux chlorurées sodiques fortes, riches en oligoéléments qui ont un effet stimulant pour l'état général, anti-inflammatoire, antalgique, décongestionnant et décontractant. À cela, il faut ajouter l'apport des conditions climatiques.



“Pipi au lit”

Toi ou un de tes copains fait peut-être encore pipi au lit. Et alors ! Ce n'est pas une maladie.

Tu sais, on n'apprend pas tout en même temps, tu as peut-être eu tes dents plus tôt que tes copains, ou mieux parlé plus tôt, donc pour le « pipi au lit » c'est pareil. Certains sont plus vite « propres » comme on dit. À trois ans, un enfant sur cinq fait encore pipi au lit et un sur dix à cinq ans... donc si personne n'en parle, au CP, un ou deux enfants font encore pipi au lit dans ta classe, et alors ???

C'est juste un petit problème...

Je te l'ai dit ... ce n'est pas une maladie, c'est un petit problème technique qui va s'arranger avec le temps.

Un enfant parfois ne fait plus pipi au lit, mais avec l'arrivée d'un petit frère ou des problèmes à la maison, cet enfant peut refaire pipi au lit.

C'est le changement dans sa vie qui le perturbe, il faut qu'il en parle avec ses parents ou ses amis avec qui il se sent en confiance.

Voici quelques petites astuces à essayer

Bien boire pendant la journée et après le goûter, ensuite un seul verre jusqu'au coucher. Tu évites les boissons gazeuses sucrées ainsi que les aliments très salés (chips par exemple) et tu limites les laitages.

Dans la journée, va aux toilettes dès que tu en as envie et à chaque récréation avant que ta vessie ne le réclame. Prends bien ton temps pour uriner car il faut bien la vider. Pour faire pipi jusqu'à la dernière goutte, il faut t'installer correctement, les jambes non gênées par ta culotte ou ton pantalon, et prévois des mouchoirs en papier pour t'essuyer, car à l'école les toilettes ne sont pas toujours top.



Parles-en !

Surtout, n'hésite pas à parler de ton problème à un adulte ou à un de tes amis qui te comprendront. Dans une de ses chansons intitulée « Pipi au lit » le chanteur Stromae révèle qu'il a lui-même fait pipi au lit jusqu'à l'âge de 14 ans... et tu vois c'est un super chanteur que tu admires, mais il a eu lui aussi ce petit souci.

**« Cette fois, je promets de faire un effort de ne pas me mouiller
Je m'dois de promettre d'atteindre les scores que vous réclamez
C'est pas mon corps mais bien ma tête qui a du mal à se concentrer...
Faire pipi au lit
Mais c'est la première fois
Que j'ai fait pipi au lit
Oui ça m'arrive parfois
De faire pipi au lit... »**

Stromae



LA CHANSON QUI DÉDRAMATISE !
“Pipi au lit”, Stromae



Camilia® pour apaiser bébé quand il fait ses dents.

PLEURS ?
JOUES ROUGES ?
BÉBÉ GROGNON ?
GENCIVES ENFLÉES ?



MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE
Vendu en pharmacie, sans ordonnance.



Une présentation unique
pensée pour bébé :

- Unidoses buvables hygiéniques, pratiques à transporter et faciles à donner.
- Goût neutre naturellement accepté par bébé.
- 3 à 6 doses par 24h, pour apaiser votre bébé de jour comme de nuit*.

Et si l'homéopathie était
une solution pour votre bébé ?

- Thérapeutique adaptée aux nourrissons dès le plus jeune âge.
- Compatible avec d'autres traitements médicamenteux.

Une action globale :

- Camilia® apaise les symptômes liés aux poussées dentaires : douleur et gonflement des gencives, salivation abondante, joues rouges, comportement grognon, sommeil agité...

0 810 809 810 Service 0,05 € / min
* prix appel

Camilia® est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans les troubles attribués à la dentition chez le nourrisson, aux 3 substances actives. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. La durée du traitement ne devra pas dépasser 8 jours. *Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, s'assurer auprès d'un professionnel de santé qu'ils relèvent d'une poussée dentaire. Visa 17/12/61446031/GP/001.

BOIRON®
www.camilia.fr



Auteur
Sophie Venant



Pharmacie d'Ennequin
59120 Loos



Tout savoir sur l'huile essentielle de lavande



La lavande fine obtenue à partir des sommités fleuries de la lavande est un incontournable de l'aromathérapie.

Elle est très appréciée pour son parfum délicat ainsi que pour la variété de ses utilisations en thérapeutique, un indispensable de la trousse d'aromathérapie !

Sa composition :

- > Esters terpéniques : acétate de linalyl, acétate de lavandulyle...
- > Monoterpénols : linalol, α-terpinéol...
- > Autres composants en quantité faible : limonène, 1,8 cinéole...

Ses principales propriétés :

Cette huile essentielle affiche des vertus cutanées, antalgiques, calmantes, cicatrisantes et peut vous secourir en cas de crampes et contractures musculaires. Elle régule l'excitabilité nerveuse et favorise le sommeil.

Ses indications :

- Piqûres d'insectes, démangeaisons de la peau.
- Douleurs (maux de tête, dysménorrhées, otite...), contractures musculaires.
- Hyperactivité, troubles du sommeil (endormissement, durée du sommeil), stress.
- Ampoules, brûlures, cicatrices, acné.
- Répulsif anti-poux.
- Parfum d'ambiance.

Son utilisation :

- > Voie cutanée diluée ou pure en geste d'urgence
- > Voie orale diluée sur avis médical ou officinal
- > Inhalation sèche
- > Diffusion atmosphérique

Précautions d'emploi :

Son utilisation est à éviter en cas de forte hypotension artérielle, chez les femmes enceintes et allaitantes, chez les très jeunes enfants (moins de 3 ans). À dose élevée,

cette huile essentielle peut devenir excitante. Faites un test cutané avant application, et d'une manière générale, faites-vous conseiller par une personne compétente en aromathérapie.

⚠ Ne la confondez pas avec les huiles essentielles de lavande aspic ou de lavandin, dont la composition et les contre-indications sont différentes.



ASTUCE CALIPHARMA

En cas de coup de soleil, **déposez 1 à 3 gouttes pures sur la zone concernée** puis ajoutez la même quantité d'huile végétale d'Argan pour renouveler les applications 3 à 4 fois par jour. Ne plus s'exposer au soleil jusqu'à guérison complète.



Auteur
Alice Dewitte



Pharmacie Dewitte
59180
Cappelle-la-Grande



Qu'est-ce que la légionellose ?



La légionellose est une infection de gravité variable causée par une bactérie du genre *Legionella*. L'espèce la plus courante aime particulièrement l'eau douce chaude (température optimale de 35°C).

On la trouve par exemple dans les bains à remous, les canalisations d'eau chaude, les climatiseurs ou encore les tours de refroidissement industriel. La présence d'autres micro-organismes, de zinc, de fer ou d'aluminium dans les installations favorisent leur croissance. Elles sont résistantes à la chaleur et peuvent de ce fait être retrouvées au fond de cuves d'eau chaude.

D'où vient son nom ?

Une épidémie de légionellose s'est déclarée en 1976 lors d'un congrès de la Légion Américaine à Philadelphie. 182 personnes ont été atteintes et il y a eu 29 morts. La bactérie s'était dispersée dans le système de climatisation de leur centre de congrès. On parle parfois de maladie des légionnaires quand il y a des symptômes pulmonaires.

Pourquoi on en parle ?

En France, entre 1200 et 1500 cas sont recensés chaque année. Depuis 1998, plusieurs épidémies ayant pour origine des tours aéroréfrigérantes ont été identifiées. Ainsi, dans le Pas-de-Calais, en hiver 2003, 86 personnes avaient été touchées et 18 sont décédées. La tour aéroréfrigérante d'un site industriel situé dans la ville de Harnes a dû être arrêtée deux fois à un mois d'intervalle pour réussir à stopper l'épidémie.

Comment se transmet la bactérie ?

La voie la plus courante de transmission passe par l'inhalation de micro-gouttelettes d'eau contaminée. Il n'y a pas de

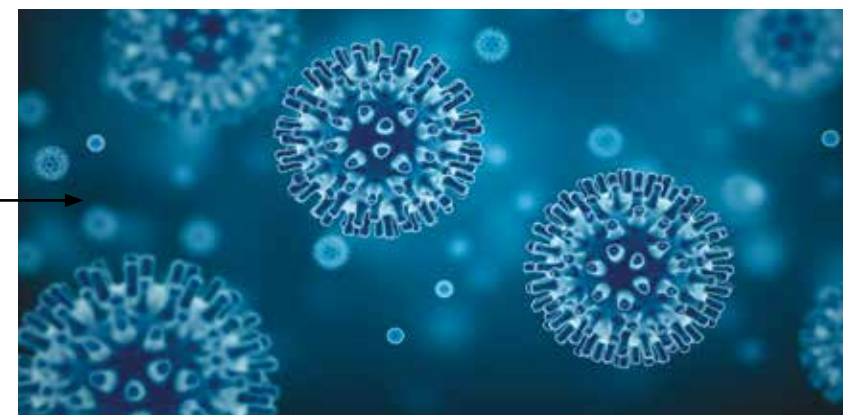
transmission interhumaine directe.

Quels sont les symptômes ?

Après une période d'incubation de 2 à 10 jours, la légionellose se manifeste par des infections pulmonaires aiguës de type pneumopathies. Les premiers symptômes ressemblent à une grippe (fièvre, toux sèche) suivis par



La bactérie se transmet par l'inhalation de micro-gouttelettes d'eau contaminée.



une augmentation de la fièvre qui peut atteindre 39,5 °C.

Le malade présente alors une perte d'appétit, un état de malaise, des céphalées. Il peut aussi y avoir des douleurs musculaires, des douleurs abdominales (nausées, vomissements, diarrhées) qui peuvent être accompagnées de troubles psychiques (confusions, désorientations, hallucinations pouvant aller jusqu'au delirium et au coma).

La maladie peut évoluer avec deux types de complications : une insuffisance respiratoire irréversible et une insuffisance rénale aiguë, qui sont alors souvent fatales.

Les *Legionella* prolifèrent essentiellement chez les individus les plus fragiles tels que les personnes

immunodéprimées ou les personnes fragilisées (opérées, personnes âgées, nourrissons). La bactérie, naturellement résistante aux pénicillines habituellement utilisées dans le traitement des pneumopathies, peut être efficacement combattue par d'autres antibiotiques, s'ils sont prescrits à temps.

Actuellement, il n'existe aucun vaccin contre la légionellose. La prévention passe par le contrôle et le bon entretien des systèmes d'eau et d'air conditionné afin de réduire la prolifération de la bactérie.



En rentrant de vacances, pensez à faire couler l'eau froide et chaude pour tous les points d'eau de la maison avant de les réutiliser.



Les premiers symptômes ressemblent à une grippe suivis d'une forte fièvre.



“Pour les activités en pleine nature, portez des vêtements à jambes et manches longues”



Auteur
Anne Carlier



Pharmacie de la
Croix-Rouge
59200 Tourcoing



La maladie de Lyme



La maladie de Lyme est une infection bactérienne due à des *Borrelia* transmises par piqûres de tiques (zoonose vectorielle). Elle touche en France environ 27 000 personnes par an.

La tique, *Ixodes ricinus*, se nourrit du sang d'animaux qui peuvent être infectés. Elle s'infecte à son tour et peut transmettre la maladie, via sa salive lors du repas suivant. L'homme est un hôte accidentel, contaminé par la piqûre de tique infectée.

Quels symptômes ?

- **Phase primaire** : le début de la maladie peut être asymptomatique, les premiers signes peuvent apparaître de sept jours à quelques semaines après la piqûre. Un érythème migrant est le signe le plus évocateur dans 60% des cas : tache rouge, circulaire, dont le centre plus pâle part du site de la piqûre puis évolue de façon centrifuge. La fièvre, des céphalées, des arthralgies peuvent être présentes.
- **Phase secondaire** : elle peut survenir quelques jours à

plusieurs semaines après la piqûre et les manifestations peuvent être diverses : signes neurologiques, rhumatologiques, cutanés, cardiaques ou ophtalmologiques.

- **Phase tertiaire** : apparaît plusieurs mois après la piqûre : atteintes méningées, dermatologiques, asthénie, dépression, troubles de la mémoire...

Quel diagnostic ?

Il repose essentiellement sur les arguments d'exposition : piqûre de tique récente, séjour dans la nature, saison, région... Seul l'érythème migrant typique est un signe caractéristique. En cas de manifestations cliniques de phase secondaire ou tertiaire, des examens biologiques sont pratiqués par des laboratoires spécialisés.

Quel traitement ?

• En phase primaire :

14 jours d'amoxicilline ou doxycycline administrés le plus tôt possible.

• Phase secondaire et tertiaire :

Les recommandations varient selon le type d'atteinte, la phase d'évolution et les contre-indications aux médicaments.

Trois classes d'antibiotiques ont montré leur efficacité :

- Les bêta lactamines (amoxicilline...).
- Les cyclines (doxycycline...).
- Les macrolides (érythromycine...).



NOS CONSEILS

Des mesures de protection lors d'activités en pleine nature sont recommandées, en particulier en zones humides et herbacées :

- Porter des vêtements à jambes et manches longues, insérer le bas du pantalon dans les chaussettes.
- Porter des bottes ou chaussures fermées.
- Appliquer un insecticide à base de DEET à 50% Insect écran®, Moustidose®.
- Imprégner les vêtements de perméthrine (Insect écran vêtements®).

Après exposition :

- Recherche minutieuse de présence de tique ou piqûre.
- Retrait de la tique le plus tôt possible avec un tire-tique. (Tire-tic Clement Thékan®) en exerçant une traction perpendiculaire à la peau et en tournant doucement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour éviter d'arracher la tête de la tique. Ne pas utiliser d'éther ou vaseline ou alcool ou anesthésique local qui pourraient favoriser la régurgitation salivaire, donc la transmission de la Borrelia.
- Désinfecter la peau après le retrait.
- Surveiller la zone de piqûre pendant deux à sept semaines.

Porter des bottes ou des chaussures fermées en pleine nature limite le risque d'être piqué.



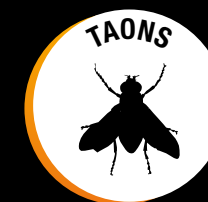
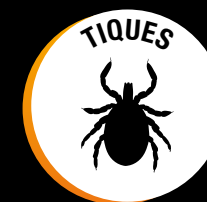
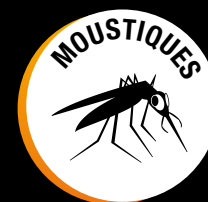
Des préventions existent, comme un insecticide à base de DEET, efficace contre les tiques.



CINQ
SUR
CINQ



EXIGEZ L'EFFICACITÉ CONTRE



Efficace sur les vecteurs de :

- ZIKA
- CHIKUNGUNYA
- DENGUE, PALUDISME
- MALADIE DE LYME...

www.cinq-cinq.fr



Utilisez les produits biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

Madame Savadsoi

choisit les médicaments
Biogaran parce qu'en
privilégiant **une production
en France**, c'est toute
l'économie locale
qui avance.



CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ. BIOGARAN

PO 64451-10/18 SERVICEPLAN



Auteur
Christine
Leulliette



Pharmacie Leulliette
59760 Grande-Synthe



Votre microbiote intestinal



Quand le microbiote intestinal va mal, « le ciment » qui assure l'étanchéité des cellules de l'intestin est détruit en partie et l'intestin laisse alors passer des substances indésirables.

Ces substances mettent l'intestin et/ou l'organisme en état d'inflammation chronique. L'intégrité de la muqueuse est affectée, ainsi que l'absorption intestinale des nutriments de l'alimentation.

Un déséquilibre du microbiote intestinal, portant sur certaines souches bactériennes, est décrit dans de nombreuses pathologies :

- Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) et syndrome de l'intestin irritable.
- Diabète, obésité, allergies, certains cancers.
- Stress, anxiété, dépression...

Le rééquilibrage ciblé du microbiote contribue à prolonger les effets du traitement symptomatique. Par ailleurs, certains médicaments (antibiotiques

par exemple) mettent à mal le microbiote intestinal ; un apport adapté de probiotiques (souches sélectionnées et en quantité suffisante) permet de le rééquilibrer.

Et si cela venait de mon intestin ?

• Fatigué(e) ?

Le microbiote permet l'absorption des vitamines et minéraux, surtout magnésium, fer et calcium. Attention donc à d'éventuelles carences.

• Ballonnements, gaz ?

Il y a 2 flores principales : de fermentation (dégradation des sucres) ou de putréfaction (dégradation de protéines).

Les microbes peuvent créer un déséquilibre du microbiote intestinal.



Si l'une ou l'autre domine, il y a production anormale de gaz.

• Diarrhée ? Constipation ?

Le microbiote joue un rôle sur le transit. Il est soit colonisé par un germe pathogène, soit moins diversifié.

• J'ai toujours faim ? Je manque d'appétit ?

Le microbiote joue un rôle dans la régulation de l'appétit.

• Allergies ?

La flore intestinale est en contact direct avec 70% de nos cellules immunitaires et contribue à la régulation de l'allergie.

• Psoriasis ?

Le rééquilibrage de la flore intestinale, en complément des soins locaux, permettrait d'en améliorer le résultat.

• Souvent enrhumé ou malade ?

Le microbiote stimule l'immunité générale.

• Troubles de la mémoire ? De la concentration ?

La flore équilibrée produit des substances qui favorisent la survie des cellules nerveuses dans les régions du cerveau impliquées dans la mémorisation.

“L'absorption intestinale des nutriments de l'alimentation est affectée”

• Stressé(e) ? Anxieux(se) ?

Un microbiote “qui va bien” freine la libération des messagers du stress et potentialise l'action des neuromédiateurs favorisant la sérénité (GABA, sérotonine).

• Surpoids ? Cholestérol ? Diabète ?

La flore intervient aussi dans le métabolisme des sucres et des graisses.

Probiotiques ? Prébiotiques ? Que dois-je prendre ?

La réponse est multiple, selon les symptômes que vous présentez, votre état nutritionnel... Quelques précisions nous permettront d'optimiser le choix de la solution que nous vous proposerons. Demandez conseil à votre pharmacien Calipharma !

(NDLR : Voir aussi « À la découverte de mon microbiote » dans le numéro 64 de Calinfos : disponible sur calipharma.fr)

Dans un premier temps,

une cure de prébiotiques favorise la restauration de la muqueuse intestinale

et prépare l'action des probiotiques par l'apport de nutriments.



Ergyprotect Confort®

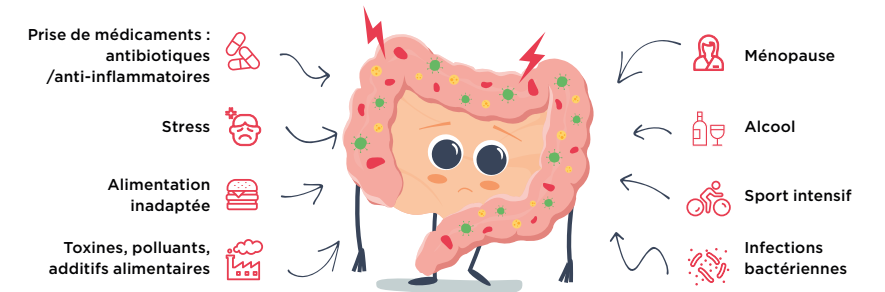
associe la glutamine, la mélisse qui contribue à une fonction intestinale normale et au confort digestif, la camomille qui favorise la détente et la vitamine B2, qui participe au maintien des muqueuses saines, notamment la muqueuse intestinale.



Récemment, on a montré que des modifications du microbiote intestinal peuvent influencer sur le système nerveux central et avoir un impact neurologique. En effet, il existe dans la paroi intestinale tout un ensemble de fibres nerveuses, constituant le système nerveux entérique, en relation

continue avec le système nerveux central : c'est ce que l'on nomme l'axe cerveau-intestin, l'intestin constituant ce que l'on appelle notre « deuxième cerveau ». Les modifications du microbiote intestinal fragilisent la paroi intestinale, le « ciment » est altéré. Le fonctionnement des nombreuses fibres nerveuses présentes dans cette paroi est alors perturbé.

Dysbiose « Mon microbiote va mal »



Dans un second temps,

l'ajout de probiotiques participe au rééquilibrage de la flore intestinale.



Ergyphilus Plus®

contient 4 souches de lactobacilles et bifido-bactéries revivifiables, dosées à 6 milliards par gélule.



Lactibiane Référence®

contient 4 souches microbiotiques dosées à 10 milliards par gélule ou sachet de 2.5 g et à 20 milliards par sachet de 5 g.



ArkoBiotics® Vivomixx® 450

associe 8 souches microbiotiques fortement concentrées, avec 450 milliards d'UFC* minimum par sachet, qui agissent en synergie.

Le microbiote joue un rôle sur le transit. Un apport adapté de probiotiques (souches sélectionnées et en quantité suffisante) permet de le rééquilibrer.





Auteur
Raphaëlle
Alcaide



Pharmacie des Glacis
59140 Dunkerque



Sur mon Ordonnance, j'ai... de la Desloratadine®



La Desloratadine® ou Aérius® est un anti-histaminique H1 ou anti-allergique agissant au niveau des récepteurs à l'histamine présents sur les bronches, les vaisseaux et l'intestin.



À quoi cela sert-il ?

La Desloratadine® possède une action préventive sur les réactions allergiques. Elle est parfois prescrite, à ce titre, avant une IRM ou un Scanner pour éviter les réactions aux produits de contraste.

Cette molécule permet également de traiter les manifestations allergiques déclarées lorsqu'elles sont faibles ou modérées. Ainsi la molécule est indiquée pour soulager les symptômes des rhinites allergiques intermittentes ou persistantes ainsi que les signes oculaires associés comme les conjonctivites.

Une autre indication au niveau de la peau pour traiter efficacement les dermatoses allergiques telles que les urticaires ou les réactions

locales bénignes aux piqûres d'insectes.

La Desloratadine® est parfois associée à des corticoïdes dans les dermatoses prurigineuses (démangeaisons) comme l'eczéma ou le prurigo.



La Desloratadine® possède une action préventive sur les réactions allergiques

Comment l'utiliser ?

La Desloratadine® ou Aérius® se présente sous forme de comprimés secs ou de sirop. Chez l'adulte le comprimé à 5 mg est à privilégier à raison de 1 par jour. La prise peut intervenir à n'importe quel moment de la journée, aussi bien en dehors que pendant les repas.

Chez l'enfant, la Desloratadine® sirop peut être administrée dès l'âge de un an, à raison d'une demi-pipette (2.5 ml) par jour et ce jusqu'à 6 ans ; au-delà, il faudra administrer une pipette entière soit 5 ml.

Quelles précautions prendre ?

Le respect de la posologie est très important : la

Desloratadine® peut provoquer des troubles du rythme cardiaque en cas de surdosage.

Votre médecin ne vous prescrira pas de Desloratadine® si vous avez des antécédents de convulsion ou si vous êtes insuffisant rénal.

Il est conseillé d'éviter les prises pendant la grossesse ainsi que pendant l'allaitement car la molécule est retrouvée dans le lait maternel. Toutefois les études menées jusqu'à présent ne semblent pas contre-indiquer la prise et en cas de besoin pour la maman, le médecin pourrait décider de cette éventualité.

La molécule n'est pas connue pour générer beaucoup de somnolence contrairement à d'autres anti-histaminiques mais selon la susceptibilité individuelle, il convient de

tester la réaction au produit surtout pour les conducteurs et utilisateurs de machines.

La prise concomitante de boissons alcoolisées renforce la somnolence.

Un intervalle de 2 heures entre la prise de Desloratadine® et les topiques gastro-intestinaux (Gaviscon®, Smecta®...) doit toujours être respecté.

Aérius® ou Desloratadine® (son médicament générique) est soumis à prescription médicale obligatoire. La molécule est remboursée à 35% par l'assurance maladie.





Auteur
Sophie Venant



Pharmacie d'Ennequin
59120 Loos



Croquez la vie à pleines dents !



Les prothèses ou appareils dentaires permettent de remplacer vos dents naturelles.

Ces prothèses amovibles, en acrylique et résine, plastique ou métal léger, peuvent être **partielles** (en remplacement de quelques dents, elles prennent appui sur la gencive et les dents restantes) ou **complètes** (remplaçant toutes les dents d'une mâchoire et s'appuyant sur la gencive).

Combien de temps pour s'adapter à cette prothèse ?

Réussir à oublier que l'on porte une prothèse dentaire peut prendre de quelques jours à plusieurs semaines. Cette période d'adaptation est souvent émaillée de légères douleurs, d'un inconfort. La langue n'est plus en contact direct avec le palais, les dents paraissent grandes, la perception de chaud et froid diminue, on salive peut-être plus etc, puis tout paraît à nouveau normal, sous réserve de bien s'occuper de sa prothèse au quotidien.

L'hygiène bucco-dentaire, un élément primordial !

Après avoir retiré la prothèse, il est important de bien masser les gencives avec une brosse à dents souple pour chasser tout débris alimentaire. Rincez ensuite votre bouche avec un bain de bouche sans alcool.

Posez votre prothèse dans la paume de la main sans la serrer afin d'éviter tout risque de casse, puis nettoyez-la sous l'eau tiède avec une brosse à prothèse et un produit adapté qui ne risquera pas de la rayer. Rincez-la ensuite à l'eau courante.

L'immersion dans une solution de nettoyage pendant 15 minutes 2 fois par semaine complètera cet entretien.

Pensez enfin à conserver votre appareil dans un récipient humide, des boîtes spéciales dentier existent, lorsque vous ne le portez pas.

Quand faire contrôler son appareil ?

Continuez à **consulter votre dentiste dès que vous remarquez un inconfort, un cliquetis, des difficultés à manger, des problèmes d'élocution** ou si vous vous surprenez à utiliser votre fixatif plus de 2 fois par jour. Et au moins une fois par an pour vérifier notamment que votre appareil est toujours correctement ajusté.



“Oublier que l'on porte une prothèse peut prendre quelques jours”

Pourquoi utiliser un fixatif pour prothèse ?

Plusieurs intérêts à cela :

- > Finie l'angoisse de perdre votre appareil en public en parlant, riant ou mangeant !
- > Le fixatif forme des petits coussinets permettant que la mastication sollicite davantage vos gencives.
- > Il forme une barrière contre les débris alimentaires.

Un entretien quotidien avec une solution de nettoyage protégera votre prothèse pour sourire encore.



Il n'est pas utile d'en mettre beaucoup, 3 points à appliquer 1 à 2 fois par jour suffisent.

De nombreux produits existent : avec ou sans arôme, à poser en points ou en ligne, action anti-particules, anti-bactérienne etc.

Choisissez le vôtre avec votre pharmacien.



Un fond d'eau dans le lavabo amortira la chute accidentelle de la prothèse.

Cette période d'adaptation est souvent émaillée de légères douleurs, d'un inconfort.



A chaque pied, une solution



Hallux valgus



Déformation des orteils



Oedème



Auteur
Marie-Estelle
Peyronnet



Pharmacie du Bourg
59130 Lambersart



Le soleil et moi...

Finis l'hiver et place aux longues journées d'été ensoleillées ! Préparer sa peau aux expositions futures, la protéger des rayons UV, voici quelques informations et conseils pour préserver son capital soleil.



Les rayons UV et leurs effets sur la peau

• Les UVA

Ils représentent la majorité du rayonnement UV. Ils ont un pouvoir de pénétration de la peau supérieur aux UVB et 20% de ces UVA atteignent le derme moyen. Ils stimulent la synthèse de la mélanine pour un effet bronzage immédiat. Leur rayonnement génère la formation de radicaux libres cancérigènes. Ils provoquent le vieillissement prématuré de la peau.

• Les UVB

Ils pénètrent partiellement la peau et sont responsables des coups de soleil. Ils stimulent la sécrétion de mélanine pour un bronzage durable. Leur surexposition peut, à la longue, altérer le

processus de réparation tissulaire et induire des cancers cutanés.

Un beau bronzage en toute sécurité

La coloration de la peau se produit sous l'effet des rayons ultraviolets émis par le soleil. Elle résulte de la formation dans la peau d'un pigment noir, la mélanine. La formation de la mélanine est une réaction de protection de la peau contre les rayons UV. La mélanine protège les kératinocytes, cellules de l'épiderme, des dommages causés par les UV. Or, nous avons un stock de mélanine génétiquement programmé : préservons notre capital solaire !

Pour bronzer en sécurité :

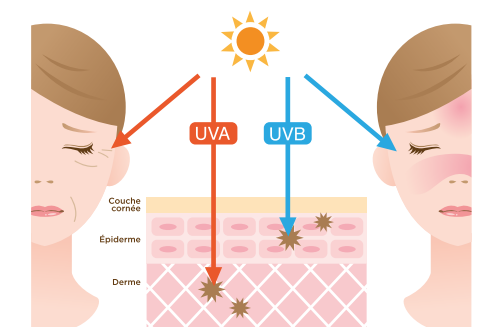
♥ Je prépare ma peau avec un préparateur solaire.

♥ Je choisis une bonne crème solaire.

Une crème solaire est composée d'une base crème ou émulsion, d'agents antioxydants, d'agents hydratants, de filtres UV chimiques ou minéraux et de conservateurs.

♥ Je répare ma peau après l'exposition en appliquant un soin après-soleil.

Bon été à tous, restez prudents face au soleil !



Mes produits favoris au soleil

Mon préparateur solaire adapté



Phytobronz Arkopharma®

Complément alimentaire renfermant du bêta-carotène, précurseur de vitamine A, du cuivre, du sélénium, de la vitamine E et des huiles végétales.

Conseils d'utilisation :

1 capsule par jour, au cours d'un repas, au minimum 15 jours avant, pendant et après l'exposition au soleil ou aux UV artificiels.

Calipharma aime :

Les huiles précieuses ajoutées à la formule : huiles d'Argan, de Bourrache et de Sésame qui aident à maintenir l'élasticité et la souplesse de la peau.



OENOBIOl

Oenobiol® solaire intensif

Complément alimentaire sans bêta-carotène ajouté. Formule à base de lycopène de tomate (caroténoïde), pigment naturel extrait de tomates sélectionnées et cultivées au soleil, cueillies à la main. Contient aussi de la lutéine, du sélénium et de la vitamine E.

Conseils d'utilisation :

1 capsule par jour, au cours d'un repas, 1 mois avant, pendant et après l'exposition au soleil.

Calipharma aime :

3 formules adaptées à chaque type de peau. Une formule pour peau normale, une autre enrichie en vitamine B12 pour peau sensible ou réactive et une troisième enrichie en vitamine C et en zinc pour les peaux matures.

Ma crème solaire

EAU THERMALE
Avène

Avène® Spray SPF50+

Complexe photoprotecteur « sensitive protection » garantissant une protection optimale contre les UVB et les UVA. Contient un puissant anti-oxydant, le pré-tocophéryl (qui protège les cellules de la peau des radicaux libres) et de l'eau thermale d'Avène, apaisante.

Pour qui :

Peaux sensibles, sujettes aux coups de soleil.

Calipharma aime :

La texture légère, facile à appliquer. Résiste à l'eau.

NOUVEAUTÉ

Bioderma® Photoderm Max Brume Solaire SPF50+

Association exclusive de filtres dermatologiques UVA/UVB et brevet bioprotection cellulaire pour une protection maximale contre les méfaits des UV et une protection biologique interne.

Pour qui :

Toute la famille, idéale pour les sportifs et les activités de plein air, texture parfaitement adaptée aux hommes et zones pileuses.

Calipharma aime :

Texture fraîche, transparente, formule parfumée qui s'applique sans étalement par brumisation.

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Mon après-soleil

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

La Roche Posay® Posthelios Hydragel

Gel frais concentré à 76% en eau thermale de La Roche Posay. Enrichi en anti-oxydants pour combattre les radicaux libres.

Pour qui :

Peau sensible et échauffée. Calme aussi le coup de soleil.

Calipharma aime :

Absorption immédiate, effet rafraîchissant intense.

NOS 5 CONSEILS AU SOLEIL

- Je reste à l'ombre de 11h à 16h.
- Je choisis une crème solaire à haut indice de protection, surtout si ma peau est claire.
- Je renouvelle l'application de ma crème solaire toutes les 2 heures.
- Je porte des vêtements protecteurs ainsi qu'un chapeau.
- Je bois régulièrement de l'eau.



Recettes de l'été

Le PNNS ou Programme National Nutrition Santé qui vise à promouvoir une alimentation favorable à un état nutritionnel optimal nous recommande de manger 5 fruits et légumes par jour. Pas toujours facile ? Voici 2 recettes simples pour vous y aider et vous régaler à 4 !

Soupe froide de courgettes

PRÉPARATION : 35 MIN + 2H DE REPOS

5 courgettes • 1 bouillon cube de volaille
1 fromage fondu • cumin • ras el hanout

RECETTE

- 1 Laver et éplucher les courgettes. Les couper en quatre dans la longueur.
- 2 Enlever les graines. Les détailler en cubes. Dans une casserole, déposer les courgettes et le cube de volaille. Ajouter 1 L d'eau. Saler, poivrer.
- 3 Faire cuire 10 min à couvert, puis 10 min à découvert.
- 4 Verser ensuite doucement 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc.
- 5 Prélever 2 louches de bouillon que vous garderez dans un bol.
- 6 Ajouter le fromage fondu. Mélanger. Mixer.
- 7 Ajouter une cuillère à café d'épices et du bouillon en fonction de la consistance désirée.
- 8 Pour une soupe froide, verser dans un plat creux et la laisser refroidir. Couvrir et réfrigérer entre 2 et 3 heures.

Smoothie ananas mangue

PRÉPARATION : 5 MIN

1 demi ananas • 1 mangue •
1 orange • 20 cl de lait

RECETTE

- 1 Couper l'ananas et la mangue épluchés en gros morceaux.
- 2 Presser l'orange.
- 3 Mettre tous les ingrédients avec le lait froid dans un blender et mixer 30 secondes à puissance maximum.
- 4 Déguster immédiatement.



Auteur
Camille
Joissains



Pharmacie de la Gare
59750 Feignies



Le stress chez les animaux de compagnie



Comme nous, les animaux de compagnie peuvent souffrir de stress et avoir du mal à gérer leurs émotions. Il est important de savoir en reconnaître les signes afin de trouver la solution la mieux adaptée.

Comment reconnaître les signes de stress chez mon animal ?

Chez le chien, le stress peut se manifester de différentes façons. Il aura une attitude assez significative avec les oreilles basses, la queue entre les pattes, des tremblements et des halètements. Son comportement peut changer et il peut se mettre à détruire des objets (panier, chaussures...), à uriner dans la maison, devenir agressif, hyperactif, présenter des troubles de l'appétit et du sommeil, ou encore se blesser en se léchant ou se grattant de façon répétée. Les chats peuvent également avoir des troubles du comportement, avec une attitude craintive, prostrée, ou au contraire devenir hyperactifs ou agressifs. Des miaulements fréquents, l'arrachage des poils, une

malpropreté inhabituelle, un état de vigilance permanent sont aussi des signes de stress. Les chats sont des animaux très sensibles au changement et la moindre perturbation dans leur routine quotidienne peut être anxiogène. **Si votre animal présente certains de ces signes, la consultation chez un vétérinaire afin de s'assurer qu'il n'est pas malade est essentielle.**



Les causes possibles du stress chez mon animal

- > L'absence de son maître
- > La solitude, l'ennui
- > Le manque d'attention ou d'affection
- > L'arrivée d'un autre animal
- > La naissance d'un enfant
- > Un déménagement
- > Une visite chez le vétérinaire
- > Un voyage, un départ en vacances
- > Les bruits inhabituels : orages, feux d'artifice...

Que faire si mon animal souffre de stress ?

Afin de gérer au mieux le stress de votre animal de compagnie, il faut, dans un premier temps, en déterminer la cause. Il faudra ensuite veiller à diminuer les facteurs à l'origine de son mal-être. Si cela ne suffit pas, on pourra envisager l'utilisation de phéromones ou de compléments alimentaires.

Pour marquer leur territoire et se sentir bien, les chats ont l'habitude de déposer leurs phéromones en frottant leur tête contre des objets, des meubles, en les griffant ou encore en urinant. Des phéromones de synthèse, sous forme de diffuseurs ou de sprays, inodores pour l'homme, permettent d'apaiser les chats et limiter les marquages urinaires et

les griffades. Les diffuseurs peuvent être utilisés en continu au domicile. Les sprays sont utiles pour vaporiser dans les cages de transport, par exemple lors d'un voyage ou d'une visite chez le vétérinaire. (ôcalm®, Feliway®).

Les sprays et diffuseurs se font aussi à base de valériane, une plante dont l'odeur est particulièrement appréciée par les chats, et qui fonctionne aussi sur les chiens : Petscool®.

Toujours à base de valériane, il existe des pâtes orales à appliquer sur la patte, le museau, ou sur la nourriture des chats : Stress chat®.

Des compléments alimentaires en comprimés, à base de plantes et de magnésium, sont efficaces chez le chien, à donner de préférence une semaine avant les événements générateurs de stress : ôcalm stress chien®.

Le stress chez le chien se traduit par des signes comme les oreilles basses, des tremblements, la queue basse...

Les sprays et diffuseurs pour chien et chat pour gérer au mieux leur stress.





Ergonomique

- ✓ Petit et anti-dérapant
- ✓ Menu simple

Astucieux

- ✓ Éclairage de la fente d'insertion
- ✓ Ejecteur de bandelettes



Rapide et fiable

- ✓ Résultats en 4 secondes⁽¹⁾
- ✓ 100 % des résultats sont dans la zone A de la grille d'erreur de Parkes⁽²⁾

Simple à manipuler

- ✓ Flacon anti-renversement
- ✓ Dépôt de l'échantillon sur toute la largeur de la bandelette

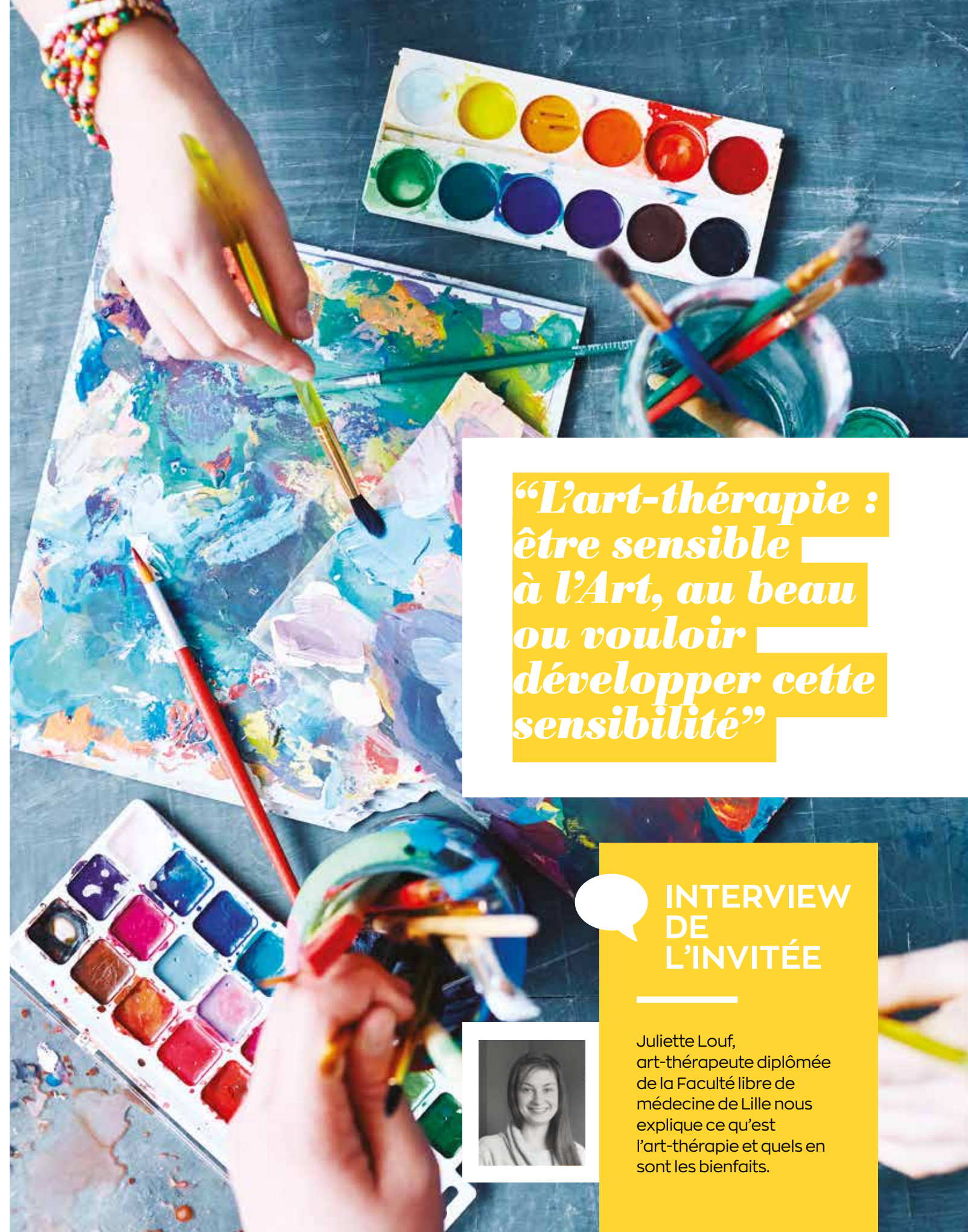


Diabète
Suivez le Guide.

(1) Notice d'utilisation des bandelettes Accu-Chek Guide - Avril 2017.

(2) Brazg RL, Klaff LJ, Sussman AM. New Generation Blood Glucose Monitoring Exceeds International Accuracy Standards. J Diabetes Sci Technol Nov 2016

ACCU-CHEK®



**“L’art-thérapie :
être sensible
à l’Art, au beau
ou vouloir
développer cette
sensibilité”**

INTERVIEW DE L'INVITÉE



Juliette Louf,
art-thérapeute diplômée
de la Faculté libre de
médecine de Lille nous
explique ce qu’est
l’art-thérapie et quels en
sont les bienfaits.



Auteur
Florian
Kieken



Pharmacie Becart
59630 Bourbourg



Les bienfaits de l'art-thérapie

● Bonjour Juliette, qu'est ce que l'art-thérapie ?

JL : L'art-thérapie moderne est l'exploitation du potentiel artistique dans une visée humanitaire et thérapeutique. C'est une discipline paramédicale différente de la psychothérapie à médiation artistique au sens où l'art-thérapeute n'interprète pas la production et ne cherche pas à retranscrire les maux de la personne.

L'art-thérapie permet de renforcer la confiance en soi, l'affirmation de soi et l'estime de soi. Elle peut aussi diminuer les douleurs physiques pendant les séances et quelques heures au-delà. En suivant des séances d'art-thérapie, la personne va pouvoir exprimer sa personnalité à travers un projet artistique, adapté à ses capacités, en tant qu'être humain et non en tant que malade. Il s'agit de créer pour se reconstruire en affirmant petit à petit ses goûts et sa personnalité. Pour cela, on se concentre sur « la partie saine » du patient.

C'est à dire qu'on va exploiter les capacités préservées de la personne dans le but de restaurer, raviver ou rééduquer la " saveur existentielle " qui s'apparente à l'élan de vie.

● L'art-thérapeute montre à la personne que même s'il y a des choses qu'elle ne peut plus faire, elle est toujours capable de faire d'autres choses.

JL : L'intérêt est de retrouver des envies ou de les stimuler chez la personne, pour les utiliser dans la réalisation du projet. L'art-thérapeute oriente les activités artistiques pour les rendre soignantes. Il veille au "plaisir de faire" en stimulant les capteurs sensoriels. Cela va entraîner la sécrétion de molécules du plaisir (endorphine, sérotonine), permettant de diminuer l'intensité des douleurs et de réduire les effets indésirables provoqués par l'angoisse.

En résumé, l'art-thérapie va maintenir ou renforcer le goût de vivre.

● À qui l'art-thérapie peut-elle s'adresser ?

JL : L'art-thérapie s'adresse aux personnes voulant s'apaiser (physiquement et mentalement), se libérer l'esprit des angoisses et voulant retrouver de l'envie, de l'élan et du dynamisme. Elle est indiquée pour les personnes souffrant de troubles de l'expression, de la communication et de la relation.

L'art-thérapie est considérée comme une thérapie complémentaire dans l'amélioration d'une prise en charge globale. Voici des exemples de pathologies concernées, suivant les indications médicales ou institutionnelles : troubles de la mémoire, troubles autistiques, handicap, démence, psychose, bipolarité, dépression, cancer, sclérose en plaques, soins palliatifs mais aussi anxiété, douleur, deuil, chômage, troubles scolaires...

● Faut-il des aptitudes particulières pour suivre un atelier d'art-thérapie ?

JL : Il n'y a pas d'obligation de savoir-faire artistique, l'art-thérapeute accompagne et adapte les supports. Le pré-requis est d'être sensible à l'Art, au « beau » ou de vouloir développer cette sensibilité.

● Une expérience de prise en charge par l'art-thérapie ?

JL : Je suis art-thérapeute diplômée de la Faculté libre de médecine de Lille et ma spécialité est la dominante arts plastiques. J'utilise les pratiques graphiques : pastel, aquarelle, encre, collage, graphisme... Actuellement, je prends en charge principalement des personnes atteintes de cancer, des personnes en burn-out et des personnes atteintes de démence. En prise en charge collective, je propose un thème précis mais qui est personnalisable. J'offre plusieurs supports visuels pour alimenter les envies ou l'imagination de la personne et laisse une liberté dans la composition de la production artistique.

Ces supports sont adaptés pour pouvoir être utilisés ou représentés sans mettre en échec.

Ensuite, au sein du même projet, je propose l'utilisation de différentes techniques graphiques. Ainsi, il est possible de choisir la ou les techniques les plus adaptées pour un patient, celles qui seront les plus opérantes en fonction de ses besoins personnels, de ses capacités et qui faciliteront le cheminement thérapeutique.

Cela permet aussi de stimuler principalement les sens de la vue et du toucher de différentes manières. Par exemple, le pastel est à estomper avec les doigts, puisque son contact lors de l'estompage peut être apaisant.

Par ailleurs, lorsque l'on crée des fonds à l'aquarelle avec différentes nuances d'une couleur, on peut voir le mélange de ces nuances, ce qui vient stimuler la vue. À chaque étape de la production, j'accompagne la personne, je la conseille et j'adapte toujours les activités pour trouver un équilibre entre l'envie de la personne et la technicité nécessaire pour

y répondre. L'art-thérapeute doit maîtriser la dominante artistique qu'il propose pour savoir l'adapter, contourner les difficultés et connaître les effets expressifs de cet art pour les orienter, les rendre soignants.

● Où peut on pratiquer l'art-thérapie dans la région, et est-ce possible à domicile ?

JL : Des ateliers collectifs d'art-thérapie à dominante arts plastiques se déroulent à la maison des soins de support des Flandres à Uxem pour les personnes atteintes de cancer ou d'une affection longue durée. Un cycle de 8 séances est accessible par groupe de 8 personnes maximum.

Les séances ont lieu de 9h30 à 11h30 les mercredis matins et sont accessibles sous condition d'inscription pour un cycle complet. La séance est de 2€50 pour le participant.

L'art-thérapie peut également se pratiquer au domicile du patient, en séance individuelle.

● Peut-on faire prendre en charge l'art-thérapie ?

JL : La sécurité sociale ne rembourse pas l'art-thérapie, et à ma connaissance il n'y a pas de mutuelle qui la prenne en charge.

“L'art-thérapie va maintenir ou renforcer le goût de vivre”



Auteur
Marion
Boukhoubza



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



MA PHARMACIE VINTAGE

EN 2019

Quies® fabrique chaque année 60 millions de boules en cire selon les normes ISO 9001. La marque Quies® continue de se déployer et s'enrichit régulièrement de nouveaux produits.



LES BOULES QUIES®

UN PEU D'HISTOIRE

La création des protections auditives

Les mythiques perles roses tirent leur nom du latin Quies® qui signifie « calme », « quiétude ». Fabriquées pour la première fois en 1918 par un pharmacien parisien pour une cliente qui se plaignait de nuisances sonores, les protections auditives sont réalisées à base de cire et de coton. En 1921, la marque Quies® prend son envol avec une boîte en aluminium ornée d'un épervier, emblème du silence. Dans les années 50, les boules Quies®, toujours fabriquées à la main, remportent de nombreux prix. À partir des années 70, les boules sont distribuées dans des boîtes en plastique.



LES PASTILLES VALDA®

UN PEU D'HISTOIRE

La santé au naturel

Inventée par un pharmacien lillois Henri-Edmond Canonne, cette petite gomme verte qui colle aux dents est née en 1904. À cette époque où la tuberculose fait des ravages, l'apothicaire ne jure que par les essences naturelles pour lutter contre le mal de gorge. Il met au point une pastille contenant 5 antiseptiques naturels : la menthe poivrée, l'eucalyptus,



le thym, le bois de gaïac et le pin des Landes. Le slogan résume à lui seul la redoutable stratégie publicitaire pour populariser les pastilles : « Vendre bon, pour vendre beaucoup. Vendre beaucoup, pour vendre bon marché ».

EN 2019

Les pastilles vertes remportent un succès mondial et plus d'un million de boîtes sont vendues par an.

Des produits centenaires sont toujours dans notre armoire à pharmacie !



LE PAPIER D'ARMÉNIE®

UN PEU D'HISTOIRE

Allier parfumer et désinfecter

On doit la découverte et la fabrication du papier d'Arménie à Auguste Ponsot, chimiste français de la fin du XIX^e siècle. À l'occasion d'un voyage en Arménie, il observe cette habitude qu'ont les habitants de faire brûler du benjoin pour parfumer et désinfecter leurs maisons. Avec un ami pharmacien, Henri Rivier, ils trouvent un moyen pour produire du papier enduit de benjoin qui se consume sans flamme. Dès sa présentation à l'Exposition Universelle de 1889, le papier d'Arménie® rencontre un grand succès.

EN 2019

On ne change pas une formule qui marche ! Depuis 1885, la méthode de préparation est inchangée et encore appliquée dans l'usine familiale créée par Auguste Ponsot. Le rituel est toujours le même : la résine de benjoin aux propriétés antiseptiques est diluée dans l'alcool, puis la solution imprègne du papier buvard. Les feuilles sont ensuite conservées six mois avant leur commercialisation en carnet.

Comment se mettre au parfum ?

Le papier d'Arménie® a la réputation de purifier et d'assainir l'air.

Vous pouvez l'utiliser :

- Comme parfum d'intérieur.
- Pour couvrir les odeurs fortes : cuisine, cigarette, animaux.
- Comme antimites.
- Placé entre les pages d'un livre, sans être consommé, il diffuse son agréable parfum.



LA JOUVENCE DE L'ABBÉ SOURY®

UN PEU D'HISTOIRE

La phytothérapie pour des jambes légères

La Jouvence de l'Abbé Soury® est une solution à base de plantes, inventée au milieu du XVIII^e siècle, par l'abbé Gilbert Soury originaire de Rouen et expert des herbes curatives. Il appela son elixir « Tisane des deux Abbés », en souvenir de son vieux maître, l'abbé Delarue. Au XIX^e siècle, elle est commercialisée à plus grande échelle et industrialisée par le pharmacien Magloire Dumontier, son arrière-petit-neveu.

EN 2019

Elle continue d'être vendue en pharmacie pour améliorer les troubles de la circulation veineuse. Elle contient de l'Hamamélis de Virginie, du Viburnum, du Calamus et du Piscidia et existe sous forme de comprimés, de gel ou de solution buvable.

REPRISE SPORTIVE, PRÉVENTION... OPTEZ POUR LA **CHEVILLÈRE** **LIGAMENTAIRE CHEViX®**



**SÉCURISEZ
VOS APPUIS
ET CONTINUEZ
DE VOUS DÉPASSER !**

«*Blocage, accélération, sprint...*»

La nouvelle **CheviX®** stabilise vos mouvements et vous rassure dans vos appuis. Avec son strapping X-System facile à utiliser, la **CheviX®** agit comme une seconde peau et vous assure confort et protection !



DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

Dispositifs médicaux de classe I. Les dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant dans la notice avant utilisation. Fabricant : Orliman S.L.U. C/Ausias March, 3 - 46185 La Pobla de Vallbona Valencia (Spain). Distributeur France : SM Europe - ZA la Herbetais 35520 LA MÉZIERE - www.orliman.fr - smeurope@smeurope.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédit Photo : iStock®. Photo non contractuelle. 03/2019. 190314_T

ORLIMAN®
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES



Auteur
Aurélie Obled



Pharmacie Obled
59320 HALLENES
LEZ HAUBOURDIN



Un assouplissant fait maison



Attention ! Le mélange mousse et déborde si vous allez trop vite. Vous êtes prévenus !



1 litre d'eau • 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude • 3 gouttes d'huile essentielle (de lavande ou d'eucalyptus) • 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc

RECETTE

- 1 Dans 1 litre d'eau, ajoutez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude puis 3 gouttes d'huile essentielle (de lavande ou d'eucalyptus).
- 2 Versez ensuite doucement 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc.

CONSERVATION 1 MOIS ENVIRON



Versez 2 cuillères à soupe de cette préparation dans le compartiment rinçage de votre machine.

Des alliés de choc dans votre pharmacie :

- **Le bicarbonate de soude** piège les bactéries. Il fait aussi gonfler les tissus, c'est ce qui lui donne la capacité d'assouplir le linge. En pharmacie le bicarbonate est de fine granulométrie, ce qui permet un mélange optimal des ingrédients.
- **L'huile essentielle de lavande** parfume délicatement votre linge, a des propriétés calmantes et rééquilibre les peaux sèches et irritées.
- **L'huile essentielle d'eucalyptus** parfume votre linge, c'est également un puissant antiseptique, qui assainit la peau et l'atmosphère.

Méfiance ! Certaines huiles essentielles vendues dans le commerce ou sur internet sont falsifiées et synthétiques. Dans votre pharmacie, choisissez-les chémotypées pour vous assurer de leur origine et de leur qualité. Cette mention, qui figure sur l'emballage, apporte une garantie des composés chimiques actifs présents.

Prêtez attention aux marques, préférez-en une reconnue comme Arkopharma®, Naturactive®, Le comptoir Aroma®.

• **Le vinaigre blanc** est un anticalcaire et un adoucisseur d'eau.

Lu pour vous !

ANGINE : BIENTÔT UN TEST GRATUIT EN PHARMACIE

Chaque année, **l'angine touche environ 9 millions de personnes en France**. Et dans le lot, de nombreux patients se voient prescrire inutilement des antibiotiques. En effet, on estime que 80% des angines sont d'origine virale et ne nécessitent pas d'antibiotiques contrairement à une angine d'origine bactérienne.

Le diagnostic est donc un enjeu majeur puisqu'une mauvaise utilisation des antibiotiques favorise le développement de bactéries résistantes aux traitements.

Alors pour déterminer l'origine - virale ou bactérienne - de ces angines, **des tests rapides**

d'orientation diagnostique (TROD) seront disponibles dès le 1^{er} janvier 2020 dans toutes les pharmacies et pris en charge par la Sécurité sociale. Le prélèvement est réalisé dans la gorge du patient au moyen d'un long coton-tige puis est analysé avec des liquides réactifs. Le résultat sera connu en 5 à 10 min.

Et s'il est positif alors le pharmacien orientera le patient vers son médecin pour un traitement antibiotique. Ces tests sont déjà disponibles pour 10 euros, mais ne sont pas remboursés et donc peu utilisés.

DR GOOD

www.drgood.fr

Source : DR GOOD -
Septembre - octobre 2018



DOCTEUR FINDUS

Et si manger du poisson était aussi bon pour l'asthme ?

C'est du moins l'hypothèse avancée par un scientifique de l'université James Cook, qui a été vérifiée sur 642 travailleurs dans une usine de poissons en Afrique du

sud. Selon ses résultats, encore préliminaires, **choisir un cabillaud**, source de bons acides gras polyinsaturés, les fameux oméga-3, plutôt qu'un hamburger ou tout autre source de mauvais acides gras polyinsaturés (oméga-6), souvent présents dans la junk food, permettrait tout de même de **réduire de 62% le risque de recourir à de la Ventoline ou autres antiasthmatiques**. Un missile air-sole contre la maladie, en somme.

Source : Le pharmacien de France -
Avril 2019



ATTENTION À LA BIGOREXIE

L'Académie de médecine met en garde contre la **pratique intensive du sport, appelée bigorexie ou encore sportoolisme**. En effet, à l'instar du tabagisme ou de l'alcoolisme, il s'agit d'une addiction délétère pour la santé. L'abus de sport (tel que **dépasser 15 heures par semaine, voire 35**) fait basculer certains sportifs très entraînés - professionnels ou amateurs - dans un autre monde, celui de la dépendance psychologique. Ce qui se traduit par des dérives comportementales mais aussi des traumatismes physiques, le corps ne répond plus et casse. Et quand il y a souffrance, il n'y a plus de plaisir.

Source : BIENETRE-ET-SANTE.
FR - Avril 2019

Questions de comptoir

On vous dit tout !

🗨️ Puis-je ouvrir un DMP pour mes enfants ?

Vous pouvez demander la création d'un Dossier Médical Partagé (DMP) pour votre enfant chez un professionnel de santé. La création en ligne par vous-même d'un DMP n'est possible que pour les assurés majeurs.

Le DMP est un carnet de santé numérique qui conserve et sécurise vos informations santé. Il est gratuit et confidentiel et vous permet d'accéder à vos informations médicales, de les partager avec votre médecin traitant et tous les professionnels de santé qui vous prennent en charge, même à l'hôpital. Vous pourrez y retrouver : votre historique de soins des 24 derniers mois automatiquement alimenté par l'Assurance Maladie, vos pathologies et allergies éventuelles, les médicaments que vous prenez, vos comptes rendus d'hospitalisation, vos résultats d'examens (radios, analyses biologiques,...). Il est gratuit et confidentiel et ne peut être créé qu'avec votre consentement.



Connectez-vous au site dmp.fr ou demandez conseil à votre pharmacien.

🗨️ Avec les beaux jours, j'attrape régulièrement des boutons de fièvre. Comment m'en débarrasser ?

Effectivement, « l'herpès labial » peut survenir avec le soleil. Il s'agit d'une maladie provoquée par un virus appelé Herpès Simplex Virus. Une fois introduit dans l'organisme, il se réactive en fonction de certains facteurs comme le stress, le soleil, la fatigue.

Si possible, utilisez un stick lèvre avec un indice protecteur UV. Dès que les premiers picotements apparaissent, prendre une dose de vaccinotoximum. Vous pouvez également appliquer de l'aciclovir en crème ou du docosanol (Erazaban®). **Il existe des méthodes plus naturelles pour en venir à bout comme l'application d'huile essentielle de tea tree ou de niaouli à raison de 5 applications/jour pendant 5 jours, ou prendre de l'extrait de pépins de pamplemousse, excellent anti-viral naturel.**



🗨️ **J'ai des douleurs dentaires très intenses. Pouvez-vous me donner quelque chose de plus fort car le paracétamol ne me soulage plus ?**

Si la dose maximale de 4g/24h de paracétamol n'est plus suffisante, il vaut mieux consulter votre dentiste ou votre médecin. Prendre un anti-inflammatoire (type ibuprofène) n'est pas une bonne idée car il peut faire flamber l'infection. Les pharmaciens ne peuvent par ailleurs plus délivrer de médicaments à base de codéine sans ordonnance depuis l'été 2017 en raison d'un usage détourné.

En attendant la consultation : vous pouvez appliquer une poche de froid au niveau de la douleur, de l'huile essentielle de clou de girofle et de laurier noble ou prendre des produits à base de curcuma, anti-inflammatoire naturel.

🗨️ **Je veux arrêter de fumer. On m'a dit que certains patchs étaient remboursés.**

En effet, depuis l'été dernier, **certaines substituts nicotiniques (patchs, comprimés, gommes) peuvent être prescrits et remboursables aux assurés sociaux**. Les professionnels habilités à les prescrire sont les médecins, les infirmiers, les sages-femmes et les chirurgiens-dentistes.

Jambes gonflées?



**JAMBES
LOURDES**



**SENSATION
D'ÉTAU**



**RÉTENTION
D'EAU**



**JAMBES
«EN PLOMB»**



**UNE SENSATION
DÉSAGRÉABLE
DE CHALEUR**



FOURMILLEMENTS

= œdème



UN TEST SIMPLE ET EFFICACE :
La marque de chaussure ou de chaussette



On repère facilement l'œdème par la marque de la lanière d'une chaussure, de l'élastique de la chaussette. Les reliefs osseux (malléole) s'estompent car ils sont noyés dans l'œdème.

Demandez

DEMA[®]

Les chaussettes de compression médicale
pour l'œdème

L'innovation œdème par
VARISAN[®]



SCIENCE & MEDICAL
QUALITY