

Calimag

Les informations Santé de votre pharmacien • calipharma.fr



N°66

SEPTEMBRE 2019



Coup de booster avant l'hiver avec la phytothérapie

PAGE 16



SANTÉ

La maladie de Parkinson

PAGE 06



INVITÉE

La dermatite atopique

PAGE 41

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 de la VICTOIRE

27 Avenue des Bains
03 28 66 59 68

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 BOTANIQUE

82 Rue du Docteur Legay
03 20 55 50 51

Lammersart (59130)

PHIE du CANON D'OR

247 Rue de Lille
03 20 55 29 27

Lammersart (59130)

PHIE DU BOURG

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

Lens (62300)

PHIE CENTRALE

36 Pl. Jean Jaurès
03 21 28 14 28



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

Marquette-lez-Lille (59520)

PHIE DES FLANDRES

15 Rue Georges Maertens
03 20 40 68 59

Pérenchies (59840)

PHIE SMIGIELSKI

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

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
PÉRENCHIES



Pour votre pharmacien



chaque client est unique

Calimag

Les informations Santé de votre pharmacien N°66

SOMMAIRE

RESPECT SURVEILLANCE SECURITE CONTACT **SOURIRE** SOIN ETHIQUE LIEN AIDE

SANTE

DISPONIBILITE ACCOMPAGNER RIGUEUR **COMPETENCE**

EFFICACITE CONFIDENTIALITE BIEN-ETRE RASSEMBLER ORGANISATION FIABILITE SERVICES PREVENTION

CALIPHARMA

CHALEUR DEPISTAGE ACCUEIL CONFIDENTIALITE PROCHE DE VOTRE SANTE

CONSEIL EDUCATION PROFESSIONNALISME PATIENCE URGENCE

ECOUTE

SOUTIEN INNOVATION REACTIVITE SOLUTION **QUALITE** PROXIMITE ENVIRONNEMENT

ÉDITO

C'est la rentrée, énergie, teint hâlé et bonne humeur sont au rendez-vous et les bonnes résolutions sont de rigueur pour continuer à surfer sur cet état d'esprit.

Nous vous avons concocté ce nouveau numéro de Calimag regorgeant de conseils et d'informations pour votre santé et votre beauté pour la rentrée.

Avec ces astuces, nous vous aidons à garder la forme pour mieux affronter l'automne.

Nous vous parlons de la maladie de Parkinson et répondons à vos interrogations sur la grippe afin que vous soyez prêts comme l'année dernière à vous faire vacciner par votre Calipharmacien.

Bonne rentrée à toutes et à tous !

Sylvie Smigielski



NUMÉRO 66 - SEPTEMBRE 2019

Magazine rédigé et réalisé par l'équipe des pharmaciens CALIPHARMA • Tirage 13 800 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 : A. Dewitte • Archives : B. Ulrich • Comité de rédaction : C. Leulliette, S. Venant, M-E Peyronnet, R. Alcaïde, M. Boukhouza, A. Carlier, A. Dewitte, A. Obled, S. Smigielski, M-C. Vuillermet, B. Ulrich et N. Pini • Conception graphique : Les Enchanteurs 0328040230 • Impression : Pacaud 0328642684 • Références photos : iStock.



06
Dossier :
La maladie de Parkinson

20
Sur mon ordonnance j'ai... de l'Uvédose

23
Grippe et vaccin : les idées reçues



11
Les bienfaits du thé

13
Jeûner : faire une pause santé

16
Coup de boost avant l'hiver avec la phytothérapie

26
Pour votre santé, bougez !

32
Les poux : comment en venir à bout ?

43
Questions de comptoir



36
Mon bébé ne dort pas... je craque !



29
Je prends soin de mes cheveux abîmés



35
Liquide vaisselle fait maison

39
Recette de la rentrée



38
Manger, miam, beurk !



41
Professeur Staumont-Sallé La dermatite atopique

Nos Fiches

- > Bien prendre sa tension
- > La fiche des enfants

L'âge moyen du diagnostic est 58 ans. La maladie ne réduit pas l'espérance de vie.



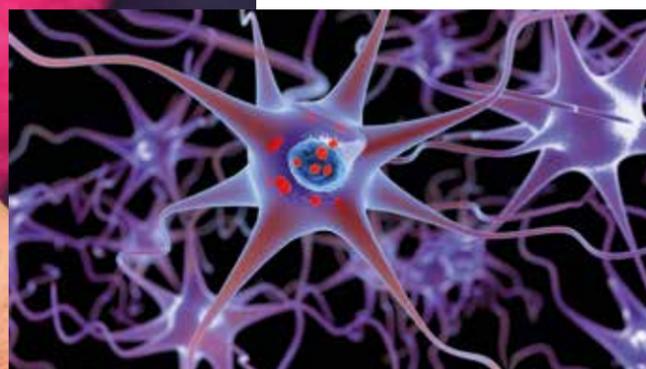
Auteur
Anne Carlier



Pharmacie de la Croix-Rouge
59200 Tourcoing



La maladie de Parkinson



200 000 personnes vivent en France avec la maladie de Parkinson. Il s'agit d'une maladie neurologique chronique évolutive. Alors que les traitements atténuent les symptômes, rien ne permet à l'heure actuelle d'en guérir. C'est la seconde cause de handicap moteur d'origine neurologique après les accidents vasculaires cérébraux.

Les causes

L'hypothèse la plus plausible concernant la majorité des patients est une combinaison de facteurs environnementaux (pesticides, métaux lourds...) et génétiques prédisposants.

Il y a destruction de neurones à dopamine, impliqués dans le contrôle des mouvements.

Le diagnostic

Il est fait par un neurologue qui se base sur un examen clinique, le récit par le patient des symptômes passés, et, dans les cas atypiques, un examen complémentaire d'imagerie médicale du cerveau. Deux au moins des trois symptômes majeurs de la maladie (triade parkinsonienne) doivent être présents :

- 1. Lenteur dans les mouvements :** ralentissement à l'initiation d'un mouvement (akinésie), ralentissement à l'exécution d'un mouvement (bradykinésie), et diminution de l'amplitude d'un mouvement (hypokinésie).
- 2. Rigidité musculaire** qui se traduit par une résistance au mouvement passif cédant par à-coups comme si l'articulation était une roue dentée.
- 3. Tremblement au repos :** lent, présent au repos et disparaissant lors du mouvement, touchant les membres, lèvres et menton. Il est aggravé par les émotions, la fatigue et la concentration intellectuelle.

Leur manifestation est unilatérale ou asymétrique. Leur installation est progressive. Des signes cliniques avant-coureurs, comme la fatigabilité, la difficulté de concentration, la baisse de rendement dans les tâches quotidiennes et la dépression sont très fréquemment rencontrés chez les personnes avant le diagnostic de la maladie. Lorsque le diagnostic est posé, environ 60% des neurones concernés ont déjà disparu, ce qui explique les symptômes de manque de motricité. D'autres symptômes sont parfois présents au début de la maladie ou surviennent plus tardivement : instabilité posturale, dystonie (contracture douloureuse au niveau de la

main lors de l'écriture ou du pied), troubles de l'élocution ou de la déglutition favorisant une hypersialorrhée*, anxiété, dépression, troubles du sommeil, douleurs, constipation.

Le traitement

Le traitement initial vise à restaurer la transmission dopaminergique et à gérer les troubles associés.

- La L-dopa, précurseur de la dopamine, toujours accompagné d'un inhibiteur périphérique de la dopa décarboxylase (bensérazide ou carbidopa) afin de limiter les effets secondaires périphériques tels que les nausées, vomissements, hypotension orthostatique (modopar®, sinemet®...).
- Les agonistes dopaminergiques (trivastal®, sifrol®, requip®...) qui agissent directement sur les récepteurs dopaminergiques sans passer par la synthèse de la dopamine. Ils ont une action un peu moins puissante que celle de la L-dopa et sont moins bien tolérés que cette dernière. Des troubles du comportement sont observés chez 15% des patients (addiction aux jeux, troubles alimentaires, achats compulsifs, hypersexualité...). Ces signes sont réversibles à la diminution ou l'arrêt du traitement.
- Les inhibiteurs de la monoamine oxydase de type B ou IMAO-B (azilect®...) ont une action dopaminergique modérée par inhibition du métabolisme de la dopamine.

- Les inhibiteurs de la catéchol-O-méthyl-transférase (COMT) (entacapone, tolcapone) diminuent le métabolisme périphérique de la L-dopa et permettent ainsi de prolonger son action (Stalevo® : lévodopa + carbidopa+entacapone).

L'âge du patient et l'importance de gêne fonctionnelle guident le choix thérapeutique.

La neurostimulation est proposée aux patients dont la maladie évolue depuis au moins cinq ans, ayant une

bonne sensibilité à la L-dopa mais qui conservent des dyskinésies importantes et gênantes.

Elle consiste à implanter des électrodes au niveau de structures cérébrales très précises du cerveau impliquées dans la régulation des mouvements. Cette stimulation permet de réduire les médicaments et de diminuer de façon importante les fluctuations et les dyskinésies.

Les progrès technologiques se concentrent sur des systèmes en closed loop (enregistrement de l'activité cérébrale et stimulation uniquement lorsqu'elle est anormale).

Évolution de la maladie

Elle est lente mais se déroule en trois parties :

- Une période de stabilisation grâce au traitement qui dure en général entre cinq et huit ans.
- Une période de réapparition



des signes moteurs de la maladie due aux fluctuations d'efficacité du traitement : tremblements, raideur musculaire ou akinésie. Elle peut être prévisible en fin de dose ou non prévisible (effet ON/OFF) qui se traduit par des passages brutaux d'un statut non parkinsonien à un état parkinsonien sévère (rigidité, tremblements, akinésie...). Les dyskinésies (mouvements anormaux involontaires et incontrôlés) apparaissent lors de taux élevés de dopamine (balancement du corps, rotation de la tête), alors qu'en début ou fin de dose, elles touchent souvent les membres inférieurs (extension du gros orteil).

- Une phase plus tardive au cours de laquelle les symptômes peu sensibles au traitement dopaminergique s'aggravent, augmentant le risque de complications : risques de chutes, fausse route, hallucinations....

*excès de salive

Suivi du traitement

Bien suivre les traitements prescrits en respectant les horaires de prise. Ils ne doivent jamais être interrompus brutalement au risque d'apparition d'un syndrome de sevrage.

Il faut être vigilant aux différentes formes de lévodopa car gélules, formes LP ou orodispersibles n'ont pas les mêmes délais et durées d'action. Certains antiparkinsoniens comme le Stalevo® existent dans de nombreux dosages et ne doivent en aucun cas être interchangés. Par exemple, un comprimé de Stalevo 100mg (en lévodopa) n'est pas équivalent à deux comprimés de 50 mg car la dose de l'entacapone serait doublée.

Demander conseil à votre pharmacien pour l'automédication car il existe de nombreuses interactions, notam-

Association France Parkinson : www.franceparkinson.fr

Fédération française des groupements parkinsoniens : <http://parkinson-ffgp.net>

ment avec la dompéridone et la vitamine B6.

Les effets indésirables

Des troubles digestifs (nausées, diarrhées) sont fréquents. L'alimentation et le mode de vie (activité physique) permettent de freiner ces effets. Si cela est insuffisant, le traitement peut être remis en cause.

En cas de troubles compulsifs, transpiration excessive, prévenir le médecin pour ajuster le traitement. Une hypotension orthostatique peut survenir. Éviter les longues stations debout, se lever progressivement du lit, porter des bas de contention.

En cas de troubles de la déglutition ou de l'élocution, manger tête droite des petites bouchées d'aliments en évitant les aliments secs, émiettés ou collants. Pour pallier la sécheresse buccale, on peut sucer des bonbons à la menthe sans sucre ou recourir à des substituts salivaires : Artisial® Aquesyal®. Les troubles du sommeil sont fréquents, il est recommandé une activité physique suffisante en journée, des siestes de maximum 30 minutes, et de limiter les excitants (caféine...).

Pour agir sur les troubles de l'équilibre et les dysfonctionnements cognitifs, la kinésithérapie et le taï-chi font

de plus en plus leurs preuves scientifiquement.

L'avenir

La recherche avance : pour avoir une concentration plasmatique de lévodopa plus stable, la voie sous cutanée est actuellement à l'essai, l'administration en continu en intra-jéjunale a déjà été pratiquée chez quelques patients. L'immunothérapie et un possible vaccin sont encore à l'étude.

Ne pas oublier que l'activité physique, la vie sociale sont prépondérantes pour l'évolution de la maladie. Il est très important de se sentir entouré et soutenu. Ne pas hésiter à se rapprocher des associations très actives comme France Parkinson.



Gilles Ponthieux, dentiste né dans le nord, parkinsonien, a traversé l'Atlantique à la rame en 2017 pour prouver que les défis peuvent être relevés et que chaque coup de rame est une conquête contre le Parkinson....





LE SALON



LE DÉPLACEMENT



MATERNITÉ



LA SALLE DE BAIN ET LES TOILETTES



Auteur
Sophie Venant



Pharmacie d'Ennequin
59120 Loos



Les bienfaits du thé



Le thé est la deuxième boisson la plus consommée au monde après l'eau. Le thé rafraîchit, tout en favorisant la vigilance et peut aromatiser une multitude de plats. Mais ce ne sont pas ses seuls atouts...

Pourquoi en consommer ?

Les antioxydants protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres, molécules réactives qui seraient impliquées dans le développement de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Le thé contient plusieurs polyphénols, vaste famille d'antioxydants dont les trois principaux sont les catéchines, les théaflavines et les théarubigines. La teneur en polyphénols du thé varie en fonction de plusieurs facteurs comme le climat, la saison, la variété de thé, sa fraîcheur, la température et le temps d'infusion.

Qu'il soit vert ou noir, **le thé pourrait contribuer à diminuer**

la formation de la carie dentaire. Dans le cas du thé vert, ce sont ses polyphénols qui limiteraient la croissance de bactéries associées à la carie comme l'E. Coli, le S. Salivarius et le S. mutans. Par ailleurs, le thé vert et le thé noir auraient la capacité de diminuer l'activité de l'amylase salivaire, une enzyme dégradant l'amidon des aliments en sucres simples, ce qui contribuerait également à l'action anti-cariogène.

Les catéchines du thé vert pourraient entraîner une légère diminution du poids corporel et du pourcentage de matières grasses, notamment par une augmentation du métabolisme.

Une étude d'observation chez l'humain a porté sur le lien potentiel entre le thé et les fonctions cognitives chez

les personnes âgées. Les chercheurs ont découvert que les personnes qui consommaient deux tasses ou plus de thé vert par jour avaient un **risque significativement plus faible de détérioration cognitive.**

Le contenu en fluor et en flavonoïdes du thé pourrait avoir une **influence sur la santé osseuse.**

La caféine du thé est aussi appelée « théine » appréciée pour son **effet stimulant.**

Précautions

- **La théine peut aussi causer des effets indésirables** comme nervosité, insomnie, un effet diurétique, une altération du rythme cardiaque et des désordres gastro-intestinaux.

- **Les tanins du thé diminuent l'absorption du fer contenu**

dans les végétaux, les personnes végétariennes doivent ainsi demeurer vigilantes. Il sera judicieux de le consommer une heure ou deux avant ou après les repas.

- **Le thé vert fait partie des aliments pouvant modifier la concentration sanguine** de certains traitements anticoagulants.

Les différentes variétés de thé

Le thé est récolté sous forme de petites feuilles vert clair que l'on trie (les entières d'un côté, les brisées de l'autre) et que l'on transforme pour obtenir 4 sortes de thé : blanc (les feuilles sont simplement flétries puis séchées), vert (elles sont torréfiées, roulées puis séchées), oolong qu'on écrit aussi Wu long (elles sont flétries, roulées, oxydées ou « fermentées » partiellement

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 ml de thé :

Nutriments	Quantités
Protéines	0.1 g
Lipides	0 g
Glucides	0 g
Eau	99.9 g
Fibres	0 g
Vitamine B2	0.01 mg
Vitamine B9	1 mg
Magnésium	1 mg
Potassium	19 mg
Phosphore	1 mg
Sel	0 g

et torréfiées) et noir (elles sont soumises aux mêmes opérations, mais leur oxydation est menée à son terme).

Bien le conserver

Le thé doit être conservé dans un contenant étanche, au frais, au sec et à l'abri de la lumière et de toute substance odorante qui pourrait lui communiquer

sa saveur. L'humidité étant l'un de ses pires ennemis, il n'est généralement pas recommandé de le garder au réfrigérateur, à moins qu'il soit conditionné dans un emballage spécialement conçu à cet effet.

Préparation du thé

- **Il faut disposer d'un thé de qualité et d'une eau pure et inodore.** On recommande donc d'éviter l'eau traitée au chlore ou chargée de minéraux (eau dure). Au besoin, utiliser une eau en bouteille (de source). Afin de préserver sa richesse en oxygène, qualité essentielle pour obtenir un bon thé, l'eau doit être amenée doucement à ébullition et n'avoir bouilli qu'une seule fois.
- **La théière ou la tasse utilisée pour infuser le thé doit être assez grande** pour que les feuilles se déploient parfaitement, sinon l'infusion sera fade. Réchauffer la théière ou la tasse en y versant de l'eau bouillante, que l'on jettera ensuite.
- **Pour tirer le maximum de bienfaits du thé vert ou noir**, on doit l'infuser sous forme de feuilles au moins 2 minutes.
- **Plus le thé vert est infusé longtemps (idéalement entre 70 et 80°C), plus son pouvoir antioxydant serait grand.** Une eau plus chaude brûlera littéralement les feuilles tendres du thé vert ou du thé blanc. Le thé vert contient environ deux fois plus d'antioxydants que le thé noir.
- **Le thé noir et thé Oolong s'infusent dans une eau bouillante** ou un peu moins chaude (95°C). Il est préférable de boire le thé noir sans lait puisque celui-ci, particulièrement lorsqu'il n'est pas écrémé, diminue le pouvoir antioxydant du thé.
- **On peut s'aider d'un thermomètre culinaire** pour savoir combien de temps il faut laisser reposer l'eau après l'ébullition avant de la verser sur les feuilles.

“Bonne dégustation !”



Auteur
Anne Carlier



Pharmacie
de la Croix-Rouge
59200 Tourcoing



Jeûner : faire une pause santé

À l'origine une tradition religieuse par son lien avec la vie spirituelle, les bienfaits du jeûne pour la santé sont connus et reconnus depuis toujours.

Bien plus que de provoquer une simple perte de poids, le jeûne permet surtout un nettoyage du corps et de l'esprit.

Pour qui ?

Pour toute personne en bonne santé physique et mentale. Il n'est pas recommandé en cas de diabète de type 1, de dégénérescence musculaire, de tuberculose, d'état d'épuisement et de dévitalisation, de néphropathie et de grossesse. Il existe des jeûnes thérapeutiques, sous contrôle médical, pour les personnes ayant une maladie métabolique d'origine alimentaire : obésité, diabète, arthrite, polyglobulie, risque cardiovasculaire, maladie chronique... Vérifiez auprès de votre médecin que votre état de santé est compatible avec votre projet. Le mieux est de ne pas le pratiquer seul mais à deux ou en groupe car chacun se soutient et l'initiation doit être accompagnée par un médecin ou un naturopathe expérimenté.

Quand ?

Lorsqu'on ressent que son corps a besoin de retrouver sa forme et sa vitalité, lorsqu'on veut s'offrir un nouveau départ pour mieux s'alimenter. Prendre une semaine de vacances chez soi ou en hébergement, car le rythme de vie lorsque l'on travaille peut être trop fatigant et lors d'un jeûne, on a besoin de pauses deux à trois fois par jour.

Où ?

Chez soi ou en stage, éventuellement associé à la randonnée, au yoga... On ne doit pas pratiquer de sport de manière intense mais l'activité physique est indispensable pour éviter la fonte musculaire. L'idéal est au milieu de la nature, car on a besoin de calme et d'air pur.



Déjeuner signifie littéralement en français « rompre le jeûne ». Manger le jour et jeûner la nuit font partie de notre rythme de vie.

Comment ?

La descente et la reprise alimentaire sont deux étapes clés d'un jeûne réussi. Prévoir de diminuer et même arrêter alcool, sucres rapides, tabac, viande rouge, café et manger plus léger une semaine avant. Démarrer par une journée de transition qui peut être notre dernier jour au travail. Terminer par deux jours de reprise alimentaire à la fin du jeûne.

Régime type d'un bon jeûne

Journée de transition

Matin	Fruits et noix ou muesli
Midi	Assiette de crudités, légumes et fromage blanc
Après-midi	1 pomme
Soir	1 fruit, 1 yaourt et 1 tranche de pain complet

1^{er} jour de jeûne

Aucun aliment solide. Un nettoyage intestinal est recommandé : Jus de pruneau ou 1/3 de yaourt maigre + 2/3 d'eau

Matin	Tisane (avec 1 c. à café de miel si besoin)
Midi	Bouillon de légumes ou cocktail de jus de légumes
Après-midi	Tisane
Soir	Jus de fruits ou de légumes ou bouillon de légumes

Jours de jeûne (2 à 4 j)

Matin	1 à 2 tasses de tisane (camomille, fenouil, mélisse...) ou thé léger au citron
Entre-temps	Eau minérale à volonté. On peut, de temps en temps, sucer une rondelle de citron. ¼ l de bouillon de légumes ou ¼ l de jus de légumes frais
Midi	1 à 2 tasses de tisane ou eau chaude + citron. Ajouter 1 c à c de miel si besoin
Soir	¼ l de jus de fruits au choix, dilué dans de l'eau froide ou chaude ou ¼ l de jus de légumes ou ¼ l de bouillon de légumes chaud

1^{er} jour de reprise

Matin	Tisane
Dans la matinée	1 pomme bien mûre ou à l'étouffée
Midi	Soupe de légumes (1/4l)
Après-midi	1 pomme bien mûre ou à l'étouffée
Soir	Soupe de légumes, 1 yaourt et 1 tranche de pain complet

2^{ème} jour de reprise

Matin	Pruneaux, figes, pain et beurre
Midi	Crudités, pomme de terre en robe des champs, légumes et fromage blanc
Après-midi	Pomme, amandes
Soir	Tomates, fromage blanc et 1 tranche de pain complet beurrée

À partir de mai 2019

Nestlé HealthScience®

Clinutren® fruit

La gamme N°1* améliore ses recettes...



79%
de préférence
vs la
concurrence!*

... et innove avec 2 nouvelles saveurs pour accompagner vos patients à différents moments de la journée

Réveil fruité

Une alliance de concentrés de jus d'orange sanguine, de raisin et de mandarine

8 g
Protéines

300
kcal

/ 200 ml



Pause fraîcheur

La première citronnade du marché des compléments nutritionnels oraux à base de concentré de jus de citron!

8 g
Protéines

300
kcal

/ 200 ml



Denrées alimentaires destinées à des fins médicales spéciales. À utiliser sous contrôle médical.



L'expertise de la nutrition clinique, le goût en plus!

* Vente valeur GERS Décembre 2018 ** Évaluation de la préférence organoleptique du Clinutren® Fruit Orange versus concurrence sur les critères texture, aspect et goût auprès de 80 consommateurs de boissons fruitées de plus de 50 ans. Testé en aveugle par un institut indépendant avec une comparaison par paire, 2018.

Nestlé HealthScience®



Auteur
Sylvie Smigielski



Pharmacie Smigielski
59840 Pérenchies



Coup de Boost avant l'hiver avec la Phytothérapie

Les plantes peuvent vous aider à maintenir votre vitalité et à renforcer votre immunité pour affronter l'hiver. Il existe 3 types de plantes pour vous booster.

C'est la rentrée, l'équilibre et la sérénité des vacances sont vite rompus et la fatigue va rapidement se faire sentir. Le changement de rythme, le stress de la vie quotidienne mais aussi le retour de la fraîcheur, de l'humidité et la diminution de luminosité fragilisent l'organisme qui devient plus vulnérable face aux virus et aux bactéries.

LES PLANTES TONIQUES

Ce sont des plantes riches en vitamine C ou riches en caféine.

Celles riches en vitamine C

La vitamine C contenue dans leurs fruits favorise l'absorption digestive du fer et contribue ainsi à lutter contre l'anémie et l'asthénie. La vitamine C naturelle est mieux assimilée par l'organisme que la vitamine C chimique et dans ces fruits, on trouve également d'autres vitamines, notamment du groupe B et E, et de nombreux minéraux d'où une action anti-fatigue complète.



Vous trouverez assez souvent le Camu-Camu sous forme de poudre

Le Camu-Camu

Sa baie est le fruit le plus riche en vitamine C, 40 fois plus que l'orange. Par sa double action tonique et anti-oxydante, il aide à lutter contre la fatigue et participe à la protection des cellules contre les agressions de l'environnement.

Pour qui ? C'est le geste santé du matin pour les enfants à partir de 6 ans, les adultes, dès les premiers signes de fatigue, avant qu'elle ne s'installe.

L'Acérola

La plus connue, 1 baie contient 30 fois plus de vitamine C qu'une orange.

Pour qui ? Pour garder sa vitalité, 1 prise le matin, chez l'enfant dès 6 ans et chez l'adulte.



L'acérola est un arbre dont le fruit est appelé cerise de la Barbade ou cerise des Antilles car ressemblant beaucoup à la cerise.



SMOOTHIE AUX FRUITS FRAIS ET ACÉROLA

Mangues, kiwis et bananes fraîchement mixés apporteront tous leurs bienfaits, et l'acérola riche en vitamine C vous donnera un coup de boost !

POUR 2 PERSONNES

4 MANGUES
2 BANANES
2 KIWIS
2 CUIL. À CAFÉ
D'ACÉROLA EN POUDRE*

RECETTE

1. Peler et dénoyauter les mangues. Peler les bananes et les kiwis. Couper tous les fruits en morceaux.
2. Réunir les fruits dans le blender et mixer pour obtenir un smoothie fluide.
3. Ajouter l'acérola en poudre et mixer à nouveau rapidement. Servir aussitôt !

Pour bénéficier des qualités de ce smoothie, dégustez-le sans attendre !



La noix de cola est consommée depuis au moins un millénaire dans la région géographique du Soudan occidental et au moins depuis 500 ans dans le Soudan central.

Celles riches en caféine

Elles ont un effet tonique stimulant donnant un « coup de fouet » immédiat mais elles doivent être utilisées avec prudence car elles sont cardiostimulantes et peuvent provoquer palpitations, tachycardie et insomnie.

Le Guarana

Sa graine est la matière végétale la plus riche en caféine, loin devant le caféier.

Le Kola

Il est moins dosé en caféine que le Guarana mais son action est plus prolongée dans le temps.

Pour qui ? Guarana et Kola, chez l'adulte, 1 prise le matin sur une période courte ou de manière très ponctuelle.



En règle générale, ne pas les utiliser chez la femme enceinte ou allaitante.

LES PLANTES ADAPTOGÈNES

Ce sont de « super plantes » car elles augmentent la capacité du corps à s'adapter aux différents stress quelles que soient leurs origines en ayant un effet général sur l'organisme et en maintenant son homéostasie (= équilibre). Les plus utilisées sont :

Le Ginseng

Les actifs contenus dans sa racine améliorent non seulement la résistance physique mais aussi les performances intellectuelles. Il augmente la concentration, le processus de mémorisation et les réflexes et permet une meilleure résistance de l'organisme à l'effort en diminuant la sensation de fatigue. Il est tout indiqué pour combattre le stress.

Pour qui ? Les adultes, lors de périodes de grosse fatigue ou de convalescence, 1 prise le matin et le soir pendant 15 jours, délai d'action d'une semaine donc à associer durant 7 jours à un tonique comme le Guarana.

La Rhodiola

Par son action stimulante sur le système nerveux central, elle agit sur la fatigue intellectuelle et améliore les performances cognitives (vigilance, concentration, apprentissage et mémorisation), tout en améliorant le bien-être et en diminuant la fatigue. Elle augmente également la capacité de résistance au stress.

Pour qui ? Les adultes, en période de surmenage, c'est la plante idéale de l'étudiant ou du commercial stressé par ses objectifs, 1 prise le matin et le midi par cures de 10 jours à renouveler.

La Bacopa

Neurostimulante, elle améliore aussi les facultés cognitives (mémoire, concentration, perceptions visuelles et auditives).

Pour qui ? Les enfants dès 6 ans, les étudiants, les séniors pour son action sur la mémoire.



LES PLANTES IMMUNOSTIMULANTES

Ces plantes contiennent des substances diverses qui augmentent l'immunité, c'est-à-dire la capacité de notre organisme à se défendre par des mécanismes plus ou moins complexes contre les bactéries, les virus... Elles ne sont pas à utiliser en cas de maladies du système immunitaire.

L'Echinacée

Elle stimule l'action des macrophages chargés de phagocyter* les agents étrangers dans notre organisme.

Pour qui ? À partir de 12 ans, 1 prise matin et soir, 10 jours par mois pendant 3 mois pour mieux lutter contre les agressions de la sphère respiratoire.

Le Shiitaké

Ce champignon japonais immunostimulant aide à soutenir les défenses naturelles de l'organisme.

Pour qui ? Les adultes, 1 prise le matin par cure de 15 jours à renouveler 2 à 3 fois durant l'hiver.



*manger

ARTHROSE DE POUCE ? OPTEZ POUR LA LÉGÈRETÉ DE LA **RHIZO'R**®



Nouvelle attelle de pouce
RHIZO'R®

Discrète et aérée, la **Rhizo'R**® vous offre un maintien efficace en immobilisant votre pouce et un confort optimal en libérant votre main dans vos activités quotidiennes.

Grâce à son système à 3 sangles, la **Rhizo'R**® est facile à ajuster et s'adapte aisément à la forme de votre main.



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 Valbona València (Spain). Distributeur France : SM Europe - ZA la Herbétail 35520 LA MÉZÈRE - www.orliman.fr - smeurope@sm-europe.fr - Siret : 420574626 RCS Rennes. Crédit Photo : iStock®. Photo non contractuelle. 05/2018. 190612_H

ORLIMAN®
SOLUTIONS ORTHOPÉDIQUES



Auteur
Raphaëlle
Alcaïde



Pharmacie des Glacis
59140 Dunkerque



Sur mon Ordonnance, j'ai... de l'Uvédose®

Qu'est ce que c'est ?

Certains appellent l'Uvédose® « le soleil en ampoule » !

Si l'idée n'est pas mauvaise, voyons plus précisément ce que renferme cette solution buvable de cholécalciférol dosée à 100 000 UI/2ml et présentée en ampoule buvable.

En temps normal, la vitamine D3 ou cholécalciférol est synthétisée au niveau de la peau par l'action des ultraviolets (soleil) sur le cholestérol. La vitamine D3 est également présente dans notre alimentation, dans les aliments d'origine animale comme les huiles de poissons. En cas de carence, l'Uvédose® apporte la vitamine D3 manquante. Son rôle s'exerce au niveau de l'intestin, dont elle augmente la capacité à absorber le calcium et les phosphates, et sur le squelette, dont elle favorise la minéralisation.

À quoi ça sert ?

Les besoins sont difficiles à évaluer car ils varient avec le degré d'exposition au soleil et le degré de pigmentation de la peau. Plus la peau est foncée moins la synthèse, sous l'effet du soleil, sera importante. Ils sont théoriquement nuls si l'exposition du corps au soleil est suffisante.

Un apport en vitamine D est nécessaire dans les pays où l'ensoleillement est faible, surtout chez l'enfant. Une carence en vitamine D conduit au rachitisme, à l'ostéoporose, à certaines infections.

Ainsi la dose recommandée en prévention chez tous les nourrissons et les jeunes enfants, dans les conditions actuelles de vie (circulaires ministérielles du 21 février 1963 et du 6 janvier 1971) en raison d'une exposition insuffisante au soleil et/ou d'une faible teneur des aliments en vitamine D est d'1 ampoule tous les 3 mois jusqu'à la 5^{ème} année. Cette dose peut être doublée si l'enfant est peu

exposé au soleil ou si sa peau est très pigmentée. Ne pas dépasser 10 à 15 mg par an (soit 4 à 6 ampoules par an).

Chez le grand enfant et l'adolescent, en prévention, on pourra conseiller 1 ampoule tous les 3 mois en période de faible ensoleillement.

Chez la femme enceinte : 1 ampoule en prise unique vers le 6^e mois de la grossesse.

Chez l'adulte et le sujet âgé : 1 ampoule tous les 3 mois.

En cas de carence avérée par un dosage sanguin, on prendra 1 à 2 ampoules par mois selon l'intensité de la carence jusqu'au retour à la normale de la calcémie et de la phosphorémie, en surveillant la calciurie pour éviter un surdosage, puis traitement prophylactique à raison d'une ampoule tous les 3 mois.

Comment prendre cette ampoule ?

Le contenu de l'ampoule peut être administré pur ou dilué dans un peu d'eau (un léger trouble peut apparaître) ou dans le lait d'un biberon.

La prise peut intervenir à tout moment de la journée car contrairement à la vitamine C, la vitamine D n'énerve pas du tout. La vitamine D peut être prise indifféremment pendant ou en dehors des repas.

Il n'y a aucun danger à prendre l'Uvédose® pendant la grossesse ou l'allaitement.

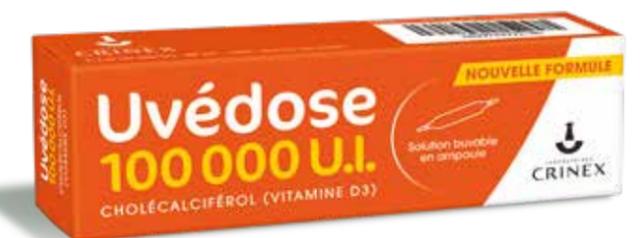
À quoi faut-il faire attention ?

Le surdosage est vite arrivé. Beaucoup d'aliments sont complétés par l'industrie agroalimentaire en vitamine D : le lait, les yaourts, le fromage blanc, les eaux minérales... Dès lors ces doses alimentaires s'additionnent au traitement ; de la même façon beaucoup de compléments alimentaires contiennent de la vitamine D (Multivitamines, compléments pour la peau...). Avant de démarrer le traitement, listez toutes vos sources de vitamine D et demandez à votre Calipharmacien de vérifier que vous ne courez aucun risque.



Uvédose® et Cholécalciférol (son générique) sont soumis à prescription médicale. Remboursement à 65% par l'assurance maladie.

Taux sanguins de 25-(OH)-vitamine D	ng/mL	nmol/L
Carence vitaminique D	<10	<25
Insuffisance vitaminique D	10 à <30	25 à <75
Taux recommandés	30 à 70	75 à 175
Possible intoxication vitaminique D	> 150	> 375



Découvrez nos tensiomètres automatiques, très compacts, au design élégant.

5 Garantie 5 ANS

2X 60 mémoires

Classe OMS

ESH Cliniquement CERTIFIÉ

Détection des ARRHYTHMIES

Moyenne des 3 DERNIÈRES MESURES

Date & HEURE

Auto OFF

Étui et piles INCLUSES



E-TENS[®] poignet

Univers E-VITAL



E-TENS[®] bras

Laboratoires Euramedis
Z.I de la Tuilerie, 12 rue Pierre Bray
60290 Neuilly-sous-Clermont



Auteur
Christine
Leulliette



Pharmacie Leulliette
59760 Grande-Synthe



Grippe et vaccin : tordons le cou aux idées fausses !

“La grippe n’est grave que chez les personnes âgées !”

Pas seulement ! Plus de 90 % des décès attribuables à la grippe concernent des personnes âgées de 65 ans et plus, mais d’autres personnes sont aussi à risque de formes graves ou compliquées de grippe : en particulier les femmes enceintes, les nourrissons et jeunes enfants, ainsi que les personnes ayant une pathologie sous-jacente (patients immunodéprimés ou atteints de pathologie cardiaque, respiratoire, rénale ou métabolique, patients obèses...).

“La grippe, ce n’est pas si terrible !”

Chez le nourrisson, outre le risque de déshydratation et de convulsions liées à la fièvre, il existe un risque de détresse respiratoire.

Chez le sujet âgé, les signes respiratoires tels que toux, dyspnée... peuvent être marqués et associés à une confusion mentale, des troubles digestifs et une déshydratation.

Chez la femme enceinte, il existe un risque de forme sévère de grippe avec un plus grand risque d’hospitalisation lors des 2^{ème} et 3^{ème} trimestres. Le virus traverse la barrière

placentaire et il peut exposer à un risque d’avortement spontané, de prématurité ou de retard de croissance.

En cas de pathologie cardiaque, métabolique ou respiratoire, le risque d’hospitalisation est accru du fait de la déstabilisation de ces maladies.

Globalement, les complications respiratoires sont les plus fréquentes, notamment des surinfections bactériennes à l’origine de la plupart des cas de mortalité liés à la grippe saisonnière.

Une pneumonie avec détresse respiratoire aiguë potentiellement mortelle – forme maligne de la grippe – et des complications extra-respiratoires telles méningites, encéphalites et atteintes cardiaques, sont rares mais possibles.



“La vaccination n’est pas très efficace !”

Son efficacité est effectivement limitée mais elle est pourtant bien réelle. Les modifications constantes

des virus imposent d'ajuster chaque année la composition du vaccin. L'efficacité de la vaccination est conditionnée par la similitude entre les souches présentes dans le vaccin et celles circulant pendant l'épidémie. La composition du vaccin est fixée chaque année par l'Organisation Mondiale de la Santé.

L'efficacité de la vaccination dépend aussi du patient. Elle est moins performante chez les personnes âgées ou immunodéprimées, du fait de l'affaiblissement de leur système immunitaire, ainsi que chez les très jeunes enfants. La vaccination permet malgré cela d'éviter 2 500 décès chaque hiver chez les plus de 65 ans en dépit d'une couverture vaccinale faible. Une couverture plus élevée pourrait augmenter cet impact.

“Je me suis fait vacciner l'an dernier, maintenant je suis protégé(e) à vie!”

Non, pour 2 raisons :

- L'immunité conférée par le vaccin perdure pendant seulement 6 mois (3 à 4 mois chez les personnes âgées).
- Les virus grippaux mutent spontanément, ce qui oblige à modifier chaque année la composition du vaccin, pour qu'il soit le plus proche possible des virus en circulation.



“Je fais la grippe chaque fois que je me fais vacciner!”

Non, aucun risque !

Le vaccin injectable est un vaccin inactivé. Le vaccin peut cependant induire des effets indésirables comme une fièvre, des céphalées, des myalgies, évoquant un mini-syndrome grippal. Ces manifestations restent peu fréquentes, dans moins de 10% des cas, de faible intensité et disparaissent dans les 3 jours sans traitement.

“L'an dernier, j'ai eu la grippe, et pourtant j'étais vacciné(e)!”

Oui mais... C'est possible, mais elle a sans doute été moins forte que si vous n'aviez pas été vacciné. Il est prouvé que les personnes vaccinées, même si elles attrapent la grippe, ont moins de risques

de complications et d'hospitalisation.

De plus, de nombreux virus circulent, capables d'induire des symptômes proches de la grippe. Le vaccin ne protège pas des syndromes grippaux, qui en général sont moins graves que la grippe.

“Je me ferai vacciner s'il y a une épidémie!”

Il faut compter 15 jours après la vaccination pour être protégé, pendant 6 mois environ. Donc **n'attendez pas la dernière minute !**

“Je me vaccine par homéopathie, c'est moins dangereux!”

Des médicaments homéopathiques sont utilisés en prévention des états grippaux mais **ils ne sont pas une alternative au vaccin antigrippal !**

“Passé 65 ans, si on est en bonne santé, inutile de se faire vacciner !”

Détrompez-vous, avec l'âge, le système immunitaire devient moins performant.

Les organes, dont les poumons, se fragilisent même si cela n'est pas perceptible au quotidien, d'où un risque de grippe plus grave que dans la population générale.

“Je suis enceinte, donc pas de vaccination antigrippe !”

Au contraire, elle est même recommandée depuis 2012, quel que soit le trimestre de la grossesse et sans restrictions. En effet la grossesse entraîne des modifications physiologiques avec diminution des capacités cardiorespiratoires rendant la grippe potentiellement grave pour la mère mais aussi le fœtus. De plus, la vaccination protège le nourrisson durant ses 6 premiers mois de vie grâce aux anticorps transmis par la mère. Ceci est d'autant plus intéressant que la vaccination antigrippale est contre-indiquée avant 6 mois.

“J'hésite à cause de l'aluminium !”

Le vaccin antigrippal ne contient pas d'aluminium. Avant de vous vacciner, le médecin, l'infirmier(e) ou le pharmacien vérifie que vous ne présentez pas de contre-indication à la vaccination.

“Je me fais vacciner pour protéger mon entourage !”

Oui !!! En étant vacciné(e), je protège indirectement les personnes que je côtoie et qui ne peuvent pas être vaccinées, en particulier les bébés de moins de 6 mois, les personnes immunodéprimées...

“Je me fais vacciner par mon pharmacien !”

Oui ! La vaccination antigrippale peut être faite par les médecins, les infirmiers(es) et les pharmaciens. À vous de choisir, ce qui compte, c'est que vous soyez vacciné(e) !

QUELQUES CHIFFRES*

9900 décès estimés pendant l'hiver 2018-2019, tous âges confondus attribuables à la grippe.

87% des décès attribuables à la grippe concernent les plus de 75 ans.

1,8 million de patients ont consulté pour un syndrome grippal, en majorité des enfants de moins de 5 ans.

10 723 ont été hospitalisés et

1 877 cas graves (âge moyen : 60 ans) ont été admis en réanimation.

*source le moniteur des pharmacies, 17 avril 2019





Auteur
Alice Dewitte



Pharmacie Dewitte
59180 Cappelle-la-Grande



Pour votre santé, bougez !

L'activité physique participe au maintien d'une bonne santé générale et c'est bon pour le moral. Elle se pratique au quotidien et ne se résume pas au sport intensif. Nous vous conseillons plutôt de trouver dans votre journée des moments pour être actif. Et vous verrez, vous prendrez vite goût aux plaisirs de l'activité physique.



À la maison

Vous aimez bricoler, jardiner, faire le ménage ? N'hésitez pas ! Ce sont des occasions pour rester moins longtemps assis.

Vous pouvez aussi profiter du temps pendant lequel vous vous brossez des dents pour faire de l'exercice à la maison : levez les talons des deux pieds simultanément puis redescendez-les lentement au sol. Idéalement réalisez 3 séries de 10 mouvements. Cet exercice vous permettra d'améliorer votre équilibre.



Pour vos déplacements

Les transports urbains ou la voiture nous ont amené du confort mais ils diminuent le temps où nous marchons. Ainsi, nous vous conseillons de vous garer au bout du parking pour aller faire vos courses, de préférer les escaliers aux ascenseurs ou escalators et d'aller chercher les enfants à l'école à pied ou en trottinette.

Notre idée : prolongez tous les jours d'une minute votre balade avec votre chien.



BON À SAVOIR



L'assurance maladie a développé une application mobile : Activ'Dos pour accompagner les personnes souffrant de lombalgies. Vous pouvez y retrouver une soixantaine d'exercices à réaliser au quotidien.



Les étirements

Les étirements permettent de préserver la souplesse des muscles et des tendons qui entourent vos articulations. Ils peuvent être pratiqués tous les jours mais ils vous feront surtout du bien les jours suivant une activité sportive.

Notre exemple : étirement des tendons et ligaments situés en arrière du genou. En position assise sur une chaise, le dos bien droit, posez votre talon sur une autre chaise. Tendez votre jambe, le genou dans le vide. Maintenez cette position le plus longtemps possible (au moins 10 minutes à chaque fois). Puis changez de jambe.



Variez les activités pour ne pas vous lasser.



Le renforcement musculaire

Il permet d'entretenir votre force, de maintenir et d'assurer la précision de vos mouvements. Il permet également de prévenir les chutes et de garder une plus grande autonomie en vieillissant.

Notre exemple : renforcement des bras et des épaules en levant des petites bouteilles d'eau. Debout, jambes légèrement écartées, vous tenez une petite bouteille d'eau dans chaque main, remplie en fonction de ce que vous vous sentez capable de soulever. Vos bras sont le long de votre corps et vos coudes légèrement fléchis. Levez lentement vos bras sur les côtés jusqu'à ce qu'ils soient à l'horizontale, puis ramenez-les au centre sans relâcher. Vous pouvez faire cet exercice par séries de 10 (2 à 3 séries pour commencer). C'est simple et il ne vous faut pas de matériel spécifique.

PARCE QU'IL Y A UN ÂGE
POUR PORTER
DE LA
COMPRESSION ?



juin 2019 / 1906 - 20

 **essity** RADIANTE®
en France



Les produits Radiante® sont des dispositifs médicaux de classe I CE, destinés au traitement des affections veineuses ou lymphatiques et pris en charge par les organismes d'assurance maladie dans certaines situations. Lire attentivement leur notice d'utilisation spécifique.
■ Produits Radiante® - Radiante SAS au capital de 76 202 726 03 €
ZIN Rue d'Arcazal - 86100 Châtelleraut - SIREN 410 408 843 - RCS POITIERS

RADIANTE®

Distribué par BSN - RADIANTE SAS - Locataire gérant - SAS au capital de 288 000 euros
Siège social : 157, boulevard Demorieux - 72100 Le Mans - SIREN 652 880 519 - RCS LE MANS



Auteur
Marie-Estelle
Peyronnet

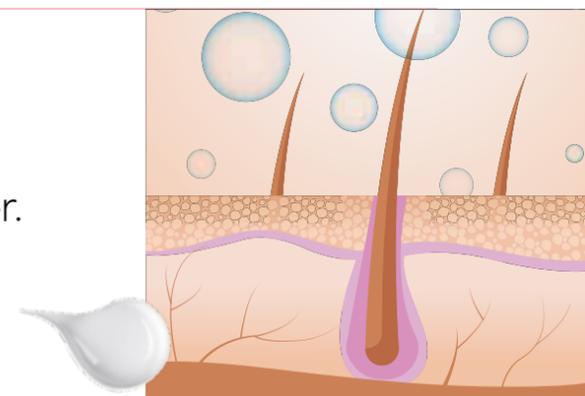


Pharmacie du Bourg
59130 Lambersart



Mes cheveux après l'été

Le soleil, la mer, le vent, le sable, le chlore... mes cheveux ont souffert, ils sont secs, ternes, abîmés et sont difficiles à coiffer.



Kératine

Les cheveux sont composés à 95% de kératine. La kératine est une protéine produite par les follicules pileux, son stock s'épuise au fil du temps et des agressions. Elle procure au cheveu sa résistance, détermine sa couleur. En lissant les écailles, elle rend le cheveu doux et brillant.

• Les soins locaux :

Leur objectif consiste à réhydrater et nourrir le cuir chevelu et les cheveux.

- ♥ Les soins avant-shampooing ciblent principalement le cuir chevelu.
- ♥ Les shampoings agissent principalement sur la tige pileuse. Ils associent des actifs relipidants

et hydratants afin de compenser l'altération du film hydrolipidique : beurre de karité, beurre d'illipé...

- ♥ Les soins après-shampooing soignent profondément la tige capillaire.

• Les compléments alimentaires :

Ils sont composés de vitamines et de nutriments. Le zinc est indispensable à la synthèse de la kératine ; le fer intervient dans l'oxygénation des tissus du follicule pileux ; les vitamines B3, B5, B6, B8 favorisent la microcirculation au niveau de la racine du cheveu, aident au métabolisme protéique de la kératine et accélèrent la pousse du cheveu ; les acides aminés soufrés, en particulier la méthionine et la cystéine,

participent à la synthèse de la kératine.

• J'évite d'aggraver la situation :

- Les brushings trop fréquents ou trop chauds.
- Les permanentes, les décolorations.
- Les shampoings secs.
- Les brosses ou peignes synthétiques.
- Les surgraissants inadaptés de mauvaise qualité.



Je prends soin de mes cheveux abîmés

Mon soin avant-shampooing



**Phytopolléine
Phyto®**

Soin rééquilibrant du cuir chevelu 100% végétal. Formule concentrée originale : huiles essentielles tonifiantes de cajepout, citron, romarin, sauge et cyprès et huile de germe de maïs.

Conseils d'utilisation :
Appliquer raie par raie sur le cuir chevelu à l'aide du flacon stilligoutte. Masser légèrement. Laisser agir 20 minutes, puis procéder au shampooing.

Calipharma aime :
La synergie d'huiles essentielles stimule la microcirculation du cuir chevelu et fait de Phytopolléine Phyto® un véritable « booster » de soins.

Mon soin après-shampooing



**Huile
végétale
d'Argan**

Cette huile à choisir « bio » nourrit et fortifie les cheveux secs et cassants.

Conseils d'utilisation :
Appliquer en petite quantité plusieurs fois par semaine sur les longueurs et pointes des cheveux. Peut s'utiliser en masque à laisser poser toute la nuit. Faire un shampooing doux le lendemain.

Calipharma aime :
Naturelle, simple et efficace, l'huile d'argan redonne souplesse et vigueur aux cheveux.

Mon shampooing



**Nutricerat
Ducray®**

Shampooing ultra-nutritif formulé à partir d'une base lavante très douce. Il répare les cheveux asséchés grâce aux agents gainants et au beurre d'illipé qu'il renferme.

Conseils d'utilisation :
Appliquer une première fois, rincer puis renouveler l'application et laisser poser 5 minutes. Rincer abondamment. À utiliser 2 fois par semaine pendant 6 semaines.

Calipharma aime :
Son parfum agréable, sa facilité de rinçage. Le cheveu retrouve douceur et brillance.



**Sensinol
Ducray®**

Formule sans parfum, apaisante. Shampooing au polidocanol spécialement adapté aux cuirs chevelus sensibles, irrités...

Conseils d'utilisation :
Appliquer une première fois, masser délicatement le cuir chevelu puis rincer. Renouveler l'application et laisser agir 5 minutes. Rincer abondamment. Appliquer aussi souvent que nécessaire.

Calipharma aime :
Le soulagement qu'il procure rapidement en calmant les démangeaisons, picotements ou sensations de brûlure.

Les compléments alimentaires



**Forcapil
Arkopharma®**

Complément alimentaire à base d'acides aminés, vitamines et zinc.

Conseils d'utilisation :
2 gélules le matin, à avaler avec un grand verre d'eau au cours du petit déjeuner. Il est recommandé en cure de 3 mois consécutifs, durée nécessaire au cycle du cheveu. Les cures sont particulièrement bénéfiques à l'automne et au printemps.

Calipharma aime :
La formule très complète qui favorise la synthèse de kératine au sein du cheveu.

Oenobiol Santé & Croissance®



Complément alimentaire aux extraits naturels d'huile de pépin de courge et vitamines B.

Conseils d'utilisation :
2 capsules par jour au cours d'un repas, pendant 3 mois.

Calipharma aime :
Formule spécifique contenant du 5 alpha-réductol (huile de pépin de courge) luttant contre la chute des cheveux.

FORCAPIL®

CHEVEUX ET ONGLES

FORMULE FORTIFIANTE

FORCE
91%*

VITALITÉ
98%*

BRILLANCE
89%*

N°1
DES VENTES⁽¹⁾

PROGRAMME
INTENSIF



* Taux de satisfaction après 3 mois d'utilisation de Forcapil (étude clinique sur 40 volontaires).

Complément alimentaire

Forcapil révèle la beauté de vos cheveux

⁽¹⁾ Source : IQVIA - Pharmatrend/Paratrend PharmaOne - marché des compléments alimentaires Cheveux/Phanères en pharmacie et parapharmacie en France - année 2018 - en valeur et volume.

Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé



Auteur
Marion
Boukhoubza



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



Les poux : comment en venir à bout ?



Bêtes noires des parents, envahisseurs des cours de récréation, les poux, quand ils s'invitent sur la tête de nos enfants, peuvent devenir un vrai cauchemar. Voici quelques conseils pour démêler le vrai du faux.

Je lave les cheveux de mes enfants 2 fois par semaine. Ils n'auront pas de poux.

Une hygiène irréprochable ne prémunit pas d'une pédiculose et la prévention d'une infestation ne passe pas par des shampoings à tout-va. Au contraire, ces petits insectes préfèrent un environnement sec, non gras et propre. Ils résistent à l'eau et au savon, ne sautent pas et ne transmettent pas de maladie.

ASTUCE PRÉVENTION :

Appliquer l'huile essentielle de lavande vraie que vous pouvez associer à celle du géranium rosat derrière les oreilles de

vos enfants de plus de 3 ans avant d'aller à l'école. Imprégnez-en également les élastiques et diluez-en quelques gouttes dans leur shampoing quand vous leur lavez les cheveux.

J'ai peur d'abîmer leurs cheveux si j'utilise des lotions anti-poux.

La tendance est aux produits naturels : fini les insecticides toxiques pour l'environnement et développant des résistances, les principes actifs utilisés aujourd'hui entraînent la mort des poux et des lentes par étouffement. Ainsi, l'huile de coco ou les diméticones vont obstruer leurs orifices respiratoires, avec un double avantage : une bonne tolérance cutanée et une absence de résistance des insectes.

ASTUCE CALIPHARMA

Pour ne pas multiplier les applications, vous pouvez recourir à un produit colorant les lentes ce qui les rend plus facile à ôter. Autre solution, un décolleur de lentes qui, en dissolvant la spumaline, substance qui les maintient accrochées aux cheveux, minimise également les risques de réinfestation.

Si vous voulez vraiment vous passer de produits, des marques ont développé des peignes électriques et même des aspirateurs à poux. Il faut néanmoins redoubler de vigilance et répéter le peignage très régulièrement car ces produits sont surtout efficaces contre les poux et moins sur les lentes.

Les lentes vides sont translucides.

Les lentes vivantes se situent à la racine des cheveux, en particulier derrière les oreilles et au niveau de la nuque, où il fait le plus chaud. Elles sont ovales, brillantes et de couleur caramel quand elles sont embryonnées et blanchâtres lorsqu'elles sont vides.

La femelle pou peut pondre jusqu'à 10 lentes par jour, soit 300 lentes pendant sa vie de pou adulte. Lorsque la femelle

pou pond une lente, celle-ci reste alors accrochée au cheveu très proche du cuir chevelu pendant près de 7 jours. Après cette période, la lente éclot et une nymphe en sort. Celle-ci va muer 3 fois avant d'atteindre son stade adulte. C'est pourquoi lorsque l'on retrouve une lente à plus d'1 cm de la racine du cheveu, de manière générale cela signifie que la lente est vide et qu'elle est issue d'une infestation antérieure.



Pouxit prévention
Sans odeur, il élimine les éventuels premiers poux avant qu'ils ne commencent à se développer.

Baume décolleur de lentes 5/5

Décolle les lentes même vivantes, son action démêlante permet de passer simplement le peigne pour les dernières lentes accrochées.



Soin traitant Parasidose
Soin adapté à toute la famille dès 3 mois sans insecticide chimique. Rinçage facile.

Peigne Estipharm

Peigne ergonomique métallique conçu pour éradiquer poux et lentes grâce au faible espacement entre chaque dent rainurée. Loupe et brosse intégrées.



À VOUS DE JOUER

Pour une recette 100% naturelle et faite maison (pour vos enfants de plus de 3 ans)

1. Préparez 50 ml d'huile végétale (de jojoba, de coco...)
2. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, de géranium ou de tea tree.
3. Laisser poser quelques heures, idéalement toute une nuit, et faire un shampoing : adieu les poux !

J'ai traité toute la famille contre les poux ainsi que ma maison. Je devrais être tranquille pour un bout de temps !

Une désinfection de la maison entière n'est pas nécessaire, un pou ne peut survivre longtemps hors du cuir chevelu. Il vaut mieux laver tous les textiles ayant été en contact avec les cheveux à 60°C (draps, oreillers, serviettes, bonnets, écharpes, doudous...). Pour les canapés, tapis, sièges-auto, passez l'aspirateur après avoir vaporisé un spray environnement. Deux autres solutions : la congélation ou l'asphyxie ; enfermer her-

métiquement les pièces non lavables en machine comme les brosses à cheveux dans un sac hermétique pendant 48h. Mais attention on ne relâche pas la surveillance. La meilleure arme est l'inspection régulière de la tête de vos enfants pour éradiquer dès que possible l'infestation. Votre bout de chou peut se faire réinfester après avoir été traité.

Pourquoi ça gratte ?

L'unique nourriture des poux est le sang humain et ce sont les morsures des poux quand ils mangent qui provoquent les démangeaisons. C'est le premier signe d'alerte.

Il faut renouveler l'application des lotions toutes les semaines.

En effet, 2 à 3 applications espacées d'une semaine environ peuvent être nécessaires pour déloger les indésirables. Pas d'impasse sur le peigne : seul un peigne anti-poux permettra de décoller les lentes mortes. Il est utile aussi au diagnostic : en cas de suspicion, humidifier et démêler les cheveux. Passer le peigne mèche par mèche à la lumière en s'aidant d'une surface blanche pour bien repérer les parasites.



Auteur
Aurélie Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-
Lez-Haubourdin



Liquide vaisselle fait maison



1 verre de savon noir liquide • 1 verre de savon de Marseille liquide • 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude (bicarbonate de soude Gilbert®) • 1 pincée d'argile • quelques gouttes de vinaigre blanc • 3 gouttes d'huile essentielle de menthe (HE comptoir aroma®).

RECETTE

- 1 Verser tous les ingrédients dans un flacon de liquide vaisselle de 500ml.
- 2 Compléter avec de l'eau chaude et secouer

SE CONSERVE PLUSIEURS SEMAINES



L'inconvénient des produits vaisselle faits maison, c'est leur manque d'efficacité et de capacité dégraisante. C'est pourquoi dans cette recette nous utilisons deux savons. Ainsi votre liquide vaisselle sera actif, même à froid.

COMMENT BIEN CHOISIR VOS INGRÉDIENTS ?

Le savon noir est obtenu à partir de potasse, il contient le plus souvent de l'huile de lin ou d'olive et de la glycérine. Ne succombez pas aux emballages clinquants comme des guirlandes de Noël : le savon noir doit être vraiment noir !

Le véritable savon de Marseille s'obtient à partir d'huile d'olive et de soude. Il garantit une teneur de 72% d'acide gras : à vérifier sur l'emballage. Ici le savon de Marseille procure un agréable pouvoir moussant.

Le bicarbonate de soude le plus pur est pharmaceutique. C'est un produit champion, totalement biodégradable : il absorbe les odeurs, contribue à purifier l'air,

tue les bactéries et empêche le développement de champignons et bactéries.

L'argile est une terre fongistatique, dégraisante, décolorante et résistante. Vous trouverez certainement votre bonheur dans les rayons de votre pharmacie : Argiletz® ou Cattier® vous proposent des sacs d'argile à des prix très corrects.

Le vinaigre blanc est utilisé ici comme un anticalcaire.

Obtenues par distillation ou par pression, **les huiles essentielles** n'ont d'huile que le nom, le mot important étant essence. L'huile essentielle de menthe poivrée est très active et doit être utilisée avec précaution car elle peut brûler la peau. Elle est utilisée ici pour parfumer naturellement votre produit vaisselle.



Auteur
Aurélie OBLED



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-
Lez-Haubourdin



Mon bébé ne dort pas... je craque !

Le problème numéro 1 des jeunes parents !

« Et le tien, il dort bien ? » Le sommeil est un sujet fréquent d'inquiétude des parents épuisés par des nuits hachées. Soyez patients les trois premiers mois, et créez-lui un climat de sérénité propice au sommeil. La clé de votre repos devrait être au bout du chemin...

Votre bébé a moins de 3 mois

Nous avons toutes une copine dont le bébé fait ses nuits dès le retour de la maternité. Au-delà de nous agacer très profondément, cette différence de rythme nous fait douter. C'est un fait : à quelques exceptions près, les bébés confondent jour et nuit. Les phases de sommeil sont courtes et entrecoupées de phases d'éveil pour téter. Il leur faudra 100 jours pour se caler et faire leurs nuits. À cet âge il ne s'agit pas de caprices...

Comment l'aider à faire ses nuits ?

- Installez votre enfant dans un couffin, dont il touche les bords.
- Ne le couvrez pas trop. Inutile d'ajouter une couverture, la turbulette suffit.
- Évitez les oreillers et choisissez un matelas ferme.
- Pensez à le coucher sur le dos (pour diminuer les risques de mort subite).
- La nuit, contrastez avec la journée et faites-le dormir dans la pénombre.

Votre bébé a 4 mois et plus

Après 4 mois, la plupart des enfants font leurs nuits, à la nuance près que certains sont de gros dormeurs, et d'autres de petits. Il y a aussi les couche-tard et les lève-tôt.

Observez ce qui convient le mieux à votre enfant plutôt que de vouloir lui imposer votre rythme. On ne met pas au lit un enfant qui ne présente aucun signe de sommeil ! Faites preuve de flexibilité. Mais n'ayez pas le secret espoir qu'en lui faisant sauter la sieste, il dormira mieux le soir...

Les bonnes attitudes à adopter :

- Parlez-lui doucement et rassurez-le.
- Créez un rituel : les bébés adorent les habitudes.
- Vérifiez que la température de la chambre est entre 18 et 19 °C et que l'atmosphère est légèrement humide. Sinon, utilisez un humidificateur avec 2 gouttes de petit grain bigarade ou de lavande officinale.
- Évitez de le prendre dans les bras ou dans votre lit au moindre cri de sa part. Un enfant doit apprendre à se rendormir seul.



Donnez-lui un bain le soir pour le relaxer avec quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger.

Faites ensuite un massage pieds / mains / plexus avec de l'huile essentielle de lavande officinale ou de camomille diluée à 10% dans une huile végétale.

Le baume nuit calme® Gifrer (+ de 6 mois) ou le baume ressource bébé® de Comptoir Aroma est idéal pour un massage du corps complet.

Vous pouvez donner 3 granules de Chamomilla 15ch dilués dans un peu d'eau, au coucher.



Si votre enfant pleure toutes les nuits après l'âge de quatre mois, adressez-vous à votre pédiatre. Votre bébé a peut-être mal : un reflux, des coliques, une poussée dentaire, une otite latente qui peuvent l'empêcher de trouver le sommeil ou le réveillent pendant la nuit. Il peut être aussi judicieux de s'adresser à un ostéopathe. Un simple torticolis congénital explique parfois des pleurs nocturnes. Les manipulations douces sur le crâne peuvent parfaitement le soulager et l'aider à retrouver le sommeil.



Auteurs
Marie-Claude
Vuillermet
& Nicolas Pini



Pharmacie de Fleurbaix
62840 Fleurbaix



"manger, miam, beurk!"

Il y a des aliments que tu aimes, d'autres moins, cependant il te faut faire 4 repas par jour. Nous allons ensemble essayer de faire le programme alimentaire de ta journée.

miam!

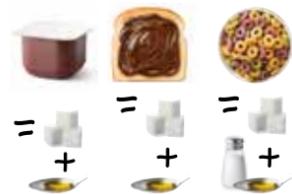
beurk!*

Chaque fois que c'est un aliment BEURK tu peux en prendre un seul par jour et pas tous les jours, à toi de voir ce qui te fait le plus plaisir...

LE P'TIT DÉJEUNER

Le matin avant d'aller à l'école, il est indispensable, c'est l'essence que tu mets dans ta voiture pour la faire démarrer pour la journée.

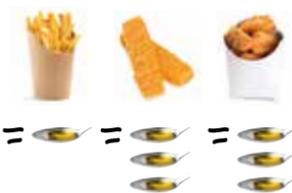
- yaourt, verre de lait ou petits suisses nature
- pain beurre ou confiture, céréales nature
- fruit ou jus de fruit « pur jus »



LE DÉJEUNER

À la maison ou à la cantine.

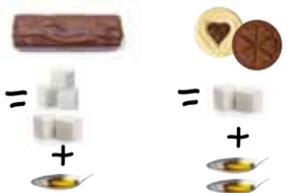
- légumes cuits ou crus
- viande, poisson ou œuf
- féculents (riz, pâtes, pomme de terre, blé, légumes secs...)
- fruit, fromage ou laitage



LE GOÛTER

C'est un moment de plaisir en rentrant de l'école avant de faire les leçons ou du sport. Toujours manger avant 17h pour ne pas être trop près du souper.

- pain avec beurre ou confiture, ou bol de céréales avec du lait



LE DÎNER

À la maison

- légumes cuits ou crus
- viande, poisson ou œuf
- féculents (riz, pâtes, pomme de terre, blé, légumes secs...)
- fruit, fromage ou laitage



LES BOISSONS

- eau du robinet ou en bouteille



*Source: Open Food Facts



Recette de la rentrée

Pour initier votre enfant à la cuisine, une recette facile et goûteuse pour déguster 2 fruits stars de l'automne : la pomme et la poire !

Tarte aux pommes et aux poires

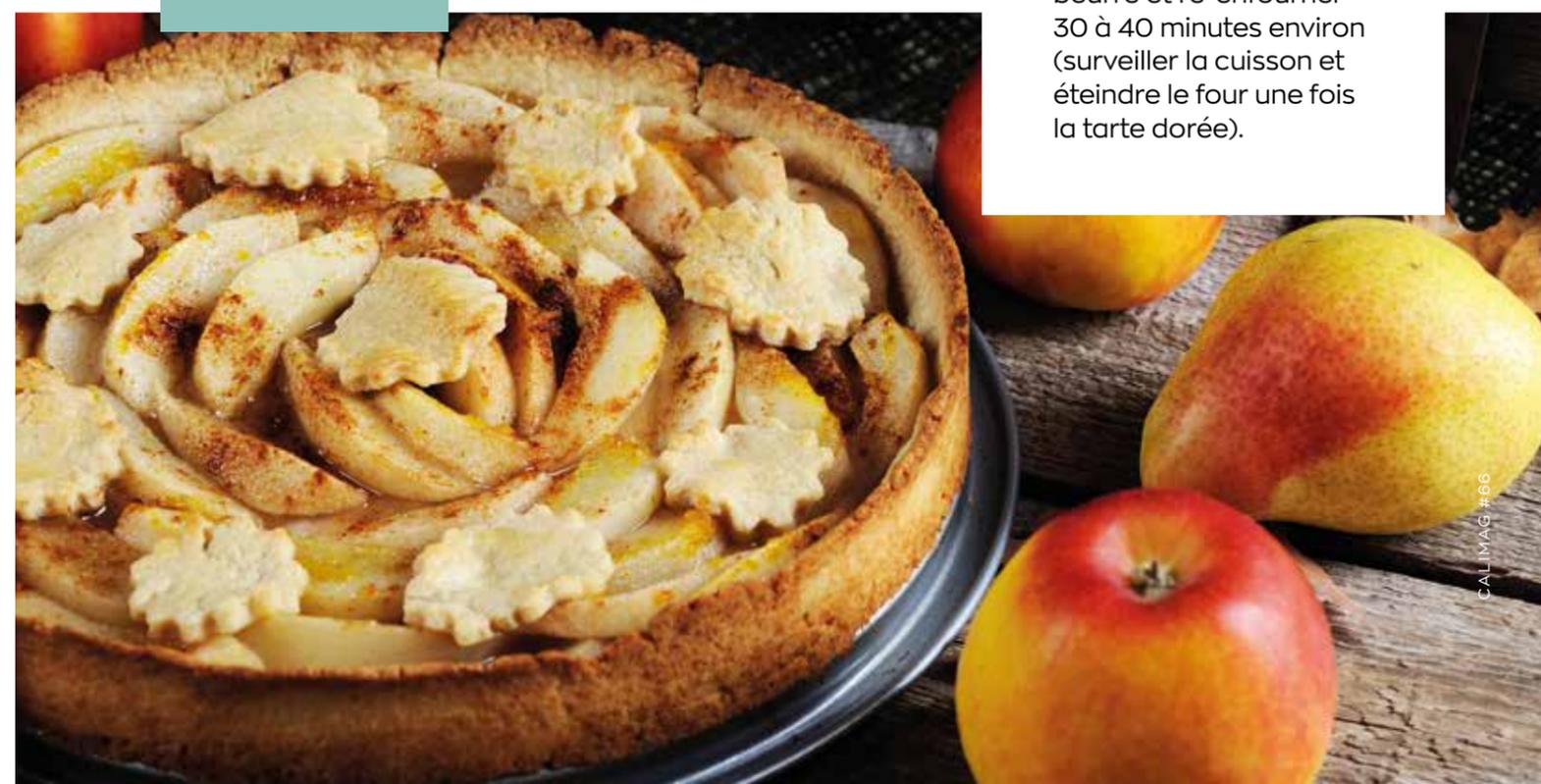
PRÉPARATION : 35 MIN + 2H DE REPOS



1 fond de tarte brisée (au beurre) • 2 pommes • 2 poires • compote (préparée préalablement ou toute faite) • 3 œufs • 3 bonnes cuillères à soupe de crème fraîche • 70 g de sucre fin • cannelle ou sucre vanillé

RECETTE

- 1 Étaler la pâte brisée et piquer le fond avec une fourchette.
- 2 Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). Pendant ce temps, garnir le fond de tarte avec de la compote.
- 3 Éplucher les pommes et les poires, les couper en petits morceaux et les disposer sur la compote. Mettre au four pendant 15 minutes.
- 3 Dans un récipient, verser le sucre, les jaunes d'œufs et la crème liquide. Remuer et y ajouter une pincée de sel et une pincée de cannelle.
- 4 Verser cette préparation sur la tarte, y ajouter quelques noisettes de beurre et ré-enfourner 30 à 40 minutes environ (surveiller la cuisson et éteindre le four une fois la tarte dorée).





Plus de confort¹ pour vos injections d'insuline Aiguille BD Micro-Fine Ultra™ PRO

Votre aiguille BD Micro-Fine Ultra™ optimisée :



Une manipulation plus simple grâce à une forme des capuchons améliorée.



Une injection plus confortable grâce à une embase redessinée et à une aiguille toujours lubrifiée.



Disponible dès maintenant en 4 mm.

1. Résultats d'une étude sponsorisée par BD, en ouvert, randomisée, en utilisation à domicile, croisée en deux phases, sur la préférence de patients utilisant des aiguilles à stylo 32G. Total de 226 patients rémunérés. La supériorité n'a pas été établie avec certains sous-groupes. Whooley S, Briskin T, Gibney MA, Blank LR, Benube J, Pflug BK. Evaluating the User Performance and Experience with a Re-Engineered 4 mm • 32G Pen Needle: A Randomized Trial with Similar Length/Gauge Needles. Diabetes Ther. 2019; doi: 10.1007/s13300-019-0585-7.

Aiguilles BD Micro-Fine Ultra™ PRO : aiguilles à stylo, stériles, non réutilisables, destinées à l'injection parentérale de médicaments. Mandataire UE : BD Medical – Diabetes Care, Becton Dickinson France S.A.S. Pour un bon usage de ce produit, lire attentivement les recommandations d'utilisation. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien pour toute question au sujet de ce dispositif médical. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Becton Dickinson France S.A.S. BD, 11 rue Aristide Bergès, ZI des Îles, BP 4, 38801 Le Pont de Claix, France. Société par actions simplifiée au capital de 63 356 160 euros. RCS Grenoble B 056 501 711 - Siret 056 501 711 00115. Toutes les affirmations contenues dans ce document sont correctes au moment de la publication, avril 2019. Toutes les affirmations sont uniquement relatives aux médicaments et matériels disponibles actuellement en France. Référence interne : BD-10007

bd.com/bdandme



Auteur
Bernard Ulrich



Pharmacie Botanique
59110 La Madeleine



La dermatite atopique, qu'est-ce que c'est ?



INTERVIEW DE L'INVITÉE



Nous avons le plaisir d'être reçus par le Professeur Delphine Staumont-Sallé, dermatologue au CHU de Lille qui va nous éclairer sur la Dermatite Atopique (DA).

Bonjour professeur, doit-on parler de dermatite atopique ou d'eczéma atopique ?

Professeur Staumont-Sallé : Pour simplifier les choses, on peut considérer que c'est la même pathologie.

Comment peut-on la définir ?

Pr. : La définition de la dermatite atopique est purement clinique. La biologie, les examens immunologiques ou allergologiques n'ont aucune

place dans son diagnostic qui repose essentiellement sur l'observation d'un prurit associé à une sécheresse cutanée et à des lésions d'eczéma. C'est une atteinte qui évolue par poussées et qui touche préférentiellement les plis des coudes et les creux poplités*, la tête et le cou, les mains en particulier chez l'adulte. Des antécédents personnels ou familiaux de DA ou d'une autre maladie atopique (asthme, rhinite, conjonctivite, allergies alimentaires) aident à poser le diagnostic.

Antécédents familiaux : adultes et enfants peuvent être atteints ?

Pr. : Dans les pays occidentaux, 10 à 15% des enfants sont atteints et 4% des adultes. En général la DA démarre tôt dans l'enfance, parfois dès les premières semaines de la vie et souvent dans les 6 premiers mois. Heureusement dans ¾ des cas on note une amélioration avant la puberté.

Sait-on pourquoi elle se déclenche, quelle en est la cause ?

Pr. : Plusieurs causes ! Certainement un facteur génétique qui provoque une altération de la barrière cutanée et une dérégulation de la réponse immunitaire. Mais une colonisation par le staphylocoque doré, des facteurs environnementaux (polluants, irritants, acariens...) peuvent aussi être impliqués dans la maladie.

De plus, ces causes peuvent évoluer dans le temps.

Et quels en sont les traitements ?

Pr. : Les émoullissants sont le premier traitement. À employer systématiquement, tous les jours, au moins une fois par jour, sur tout le corps, en entretien. Leur emploi est sans danger et ne risque pas de perturber le diagnostic.

S'ils ne sont pas suffisants, on a recours aux corticoïdes, très efficaces pendant les poussées. En application 1 fois par jour sur les lésions tant que dure la poussée.

*Creux situés à l'arrière du genou.

🗨 Mais les corticoïdes topiques ne sont pas sans danger comme les émoullients ?

Pr. : Il faut juste les employer correctement. Un moyen simple est de se référer à ce que l'on appelle « unité phalange ». Un cordon de pommade d'une longueur correspondant à la dernière phalange de l'index permet de traiter une surface équivalente à 2 paumes de mains d'adulte. Dans ces proportions, le passage systémique est quasi inexistant et sans retentissements sur la croissance de l'enfant par exemple.

De toute façon, la crainte des effets secondaires des dermocorticoïdes est un faux problème.

Ou le traitement fonctionne aux doses thérapeutiques et alors il n'y a pas d'effets secondaires. Ou il ne fonctionne pas et il faudra passer à d'autres classes de médicaments. Bien conduit, un traitement par dermocorticoïdes ne provoque pas d'effets secondaires. Il s'agit avant tout d'être efficace, ce qui est possible sans être toxique.

“Chez la moitié des patients on observe un retentissement sur la qualité de vie”

🗨 Et si les dermocorticoïdes ne sont pas actifs ?

Pr. : D'autres traitements locaux sont possibles, le tacrolimus par exemple (Protopic® ou Takrozem®). Sinon dans certains cas de DA particulièrement sévères (lésions diffuses et/ou avec un retentissement important sur la qualité de vie), il faudra envisager un traitement systémique, classique comme la ciclosporine, puis éventuellement un biomédicament récemment mis sur le marché, ciblant les anomalies immunologiques de la DA (dupilumab).

🗨 Pour résumer, commencer par les émoullients, ensuite les dermocorticoïdes à utiliser sans appréhension ?

Pr. : Tout à fait. La prise en charge de la DA doit être pluridisciplinaire : dermatologue, médecin traitant, pharmacien et bien sûr le patient et son entourage. Des programmes d'éducation



thérapeutique existent, notamment au CHU de Lille, et sont très utiles en accompagnement des traitements. Ensemble, il faut être efficace car il existe un véritable retentissement psychologique de la DA. Des adolescents et des adultes se limitent même parfois dans leurs études, dans leur vie sociale... pensant que cette maladie les empêche de progresser, d'avoir une vie comme les autres. Chez la moitié des patients on observe un retentissement sur la qualité de vie avec un état d'anxiété et de dépression.

🗨 Un grand merci à vous, Professeur, d'avoir pris de votre temps pour nous faire partager votre expérience.



Auteur
Aurélie Obled



Pharmacie Obled
59320 Hallennes-
Lez-Haubourdin



Questions de comptoir

On vous dit tout !

🗨 Je pars à l'étranger pendant plusieurs mois. Puis-je avoir la totalité de mon traitement en une seule fois ?

Exceptionnellement, la CPAM peut accorder la délivrance de certains médicaments dans la limite de 6 mois de traitement : le pharmacien honore l'ordonnance prescrite par le médecin qui mentionne « délivrance en une seule fois pour X mois de traitement dans le cadre d'un départ à l'étranger » et après accord de la CPAM.



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

🗨 Le médecin m'a donné des antibiotiques pour mon petit garçon. Puis-je utiliser de l'eau du robinet pour reconstituer la solution ?

Les médicaments en solution buvable préparés à base

de poudre doivent être reconstitués avec de l'eau non gazeuse, à température ambiante. L'eau du robinet convient donc tout à fait à condition de la faire couler quelques secondes avant l'utilisation pour éviter de prendre de l'eau stagnante.

🗨 J'ai arrêté de fumer et il me reste 1 mois de traitement avec des patchs de nicotine : puis-je les couper pour diminuer le dosage ?

Il n'est pas recommandé de découper les dispositifs transdermiques pour des raisons d'efficacité et de sécurité. La nicotine étant volatile, l'exactitude de la dose en serait modifiée et une réaction locale d'irritation pourrait se produire par contact direct avec le principe actif. Il sera toujours préférable d'utiliser une autre forme ou de changer de dosage plutôt que d'altérer la forme galénique de la spécialité initiale.

🗨 Avec son cancer, ma mère mange très peu et perd du poids. On m'a parlé de poudre à ajouter dans son alimentation. Que me conseillez-vous ?

Effectivement, il faut éviter la fonte musculaire et une perte de poids trop importante. Le but est d'apporter le maximum de bonnes calories en variant et en rendant les repas plus riches. La poudre de protéine, au goût neutre, peut être ajoutée dans toutes les préparations culinaires : soupes, purées, gratins... Le mot d'ordre est de varier pour rendre les repas plus attrayants. Il existe également des pains briochés, des desserts lactés, des compotes et des biscuits hypercaloriques et hyperprotéinés qui peuvent être proposés à votre maman pour qu'elle retrouve de l'appétit.



Madame Comunchef

présente

www.mieuxdansmonassietteaveclecancer.fr,

des conseils et recettes adaptés pour ceux et celles qui suivent un traitement contre le cancer.
Demandez conseil à votre pharmacien.



NOUVEAU

“Ma cuisine à la carte”
s’adapte à votre situation
pour vous aider à
faire les bons choix en
cuisine selon les effets
secondaires de vos
traitements.

POISSON 08/18 SERVICE PLAN

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ. BIOGARAN

